

volkshilfe.

ZU HAUSE PFLEGEN

RAT UND HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE STARK MACHEN

VORWORT

Wenn ein Familienmitglied auf Pflege und Betreuung angewiesen ist, stehen alle Beteiligten vor einer großen Herausforderung. Die Pflege daheim ist oft 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 ihre pflegenden Angehörigen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

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 hier einen Überblick über all unsere Dienstleistungen sowie alle wichtigen Kontaktadressen.

Sie sorgen sich um eine*n Angehörige*n? Wir sorgen uns um Sie!

Ihre Volkshilfe

INHALT

Hilfe für den Alltag **6**
Kleidung und Erscheinungsbild 7
Körperpflege 7
Nahrung 8
Flüssigkeitszufuhr 8
Wohnen 9
Zweckmäßige Raumausstattung 10

Gesundheit **12**
Gesundheitsförderung 13
Selbstständigkeit erhalten und fördern 13
Heben, Tragen, Bücken 14
Lagerung und Mobilisation 14
Genaue Beobachtung 14
Wundliegen vermeiden 15
Gedächtnisschwäche und Demenz 15
Inkontinenz 16
Sturzprophylaxe 17

Beziehungen und Psyche **18**
Pflegebeziehungen: Umgang mit Gefühlen 19
Intimität 20
An Krisensituationen wachsen 20
Auseinandersetzung mit Tod und Sterben 21
Der Trauer Platz geben 21

Unterstützung und Freiraum **22**
Hilfsmittel im Alltag 23
Fahrtendienste 23
Freiräume für pflegende Angehörige 24
Urlaub von der Pflege 25

Angebote & Rechtstipps **26**
Das steht Ihnen zu 27
Erwachsenenschutzrecht 27

Glossar: ABC der Pflege & Betreuung **28**

Rundum gut betreut **32**
Pflege betrifft – die Volkshilfe hilft 33
Gemeinnützigkeit hat Vorrang 33
Kompetente Partnerin bei Pflege und Betreuung 33

Unsere Angebote auf einen Blick **34**
Mobile Pflege und Betreuung 35
24-Stunden-Personenbetreuung 35
Pflegeheime und Senior*innenzentren 35
Tageszentren 35
Betreutes und betreubares Wohnen 35
Unterstützung, Entlastung und Begleitung pflegender Angehöriger 36
Fonds Demenzhilfe Österreich 36

Kontakt **38**

Impressum **42**



HILFE FÜR DEN ALLTAG

KLEIDUNG UND ERSCHEINUNGSBILD

Die Kleidung sollte den Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und dem Grad der Pflegebedürftigkeit entsprechen. Können pflegebedürftige 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 die pflegebedürftige Person soweit wie möglich 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.**

KÖRPERPFLEGE

Pflegebedürftige Menschen sollten, solange es ihnen möglich ist, die Körperhygiene selbstständig durchführen – auch wenn dies mehr Zeit in Anspruch nimmt, als es durch die oder den pflegende*n Angehörige*n durchführen zu lassen. Das fördert nicht nur das Gehirn, sondern erhält auch die Würde und Autonomie der Person. Erinnern Sie Ihre*n Angehörige*n an die Schritte, die noch zu tun sind (z. B. Zähne putzen) und unterstützen Sie, nehmen Sie der Person aber nichts ab, das sie/er noch selbst tun kann. Wird Unterstützung nötig, ist es wichtig, dass sich Pflegebedürftige angenommen und respektiert fühlen.

Der Zeitpunkt der Körperpflege sollte sich nach der Befindlichkeit der oder des 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 pflegende*n Angehörige*n 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 10).

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 gepflegte Person selbst tun kann, sollte sie/er selbstständig ausführen. Dadurch wird die Selbstachtung erhalten. Entkleiden Sie nur jene Bereiche des Körpers der oder des Gepflegten, die gerade gewaschen werden. Jeder Körperbereich sollte mit so viel Druck gewaschen werden, wie es die gepflegte Person als angenehm empfindet. Sehr wichtig ist, die Haut immer sorgfältig zu trocknen und danach mit einer Feuchtigkeitslotion einzucremen.

NAHRUNG

Ältere Menschen leiden oft an Appetitlosigkeit, Mangelernährung sowie Untergewicht. 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 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 Proteinen (fördert z. B. die Wundheilung).

Für Personen, die Mühe haben, Besteck zu halten, gibt es spezielles Besteck mit dicken Griffen und Löffel, die gebogen werden können, um die Führung zum Mund zu erleichtern. Ebenso gibt es Teller mit erhöhten Zylindern, die das Essen festhalten und so das Schneiden erleichtern.

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 körperlich beeinträchtigten Menschen ermöglichen, **selbstständig zu essen und zu trinken.**

FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Ältere Menschen trinken oft zu wenig. Ursache dafür sind mangelndes Durstgefühl, falsche Gewohnheiten oder Angst vor nächtlichen Toilettengängen. 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. Um genug zu trinken, können Sie Ihre tägliche Wasseraufnahme dokumentieren. Es gibt auch Trinkflaschen bzw. -krüge mit aufgedruckten Uhrzeiten, die anzeigen, wie viel Wasser im Laufe des Tages bereits getrunken sein sollte. Wem das Trinken aus dem Glas schwerfällt, kann stattdessen eine Schnabeltasse bzw. -becher mit zwei Griffen nutzen.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann gesundheitliche Probleme verursachen, insbesondere bei Personen mit Herz- oder Gefäßkrankheiten sowie Stoffwechselstörungen. Dies kann zu einer Verdickung des Blutes führen und Blasenprobleme wie Reizblase, vermehrten Harndrang und Harnwegsinfektionen verursachen. Bei Anzeichen von Blasenschwäche ist eine ärztliche Abklärung notwendig.

TIPP

- Die getrunkene Menge wird subjektiv meist überschätzt. **Dokumentieren Sie deshalb über mehrere Tage hinweg die Trinkgewohnheit** des pflegebedürftigen Menschen.

WOHNEN

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.

Bei der Umgestaltung des Wohnraums sollte behutsam vorgegangen werden. Es kann erschrecken, wenn der geliebte Wandschrank plötzlich an einer ganz anderen Stelle steht, oder komplett fehlt. Treffen Sie alle Entscheidungen gemeinsam. Ihr*e Angehörige*r kann Ihnen am besten sagen, wie er oder sie sich am wohlsten fühlt.

Sehr wichtig ist es, Stolperfallen zu vermeiden und für ausreichende Beleuchtung zu sorgen. Freiliegende Stromkabel, Teppiche, Türstaffeln u.a. erhöhen die Sturzgefahr.

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.

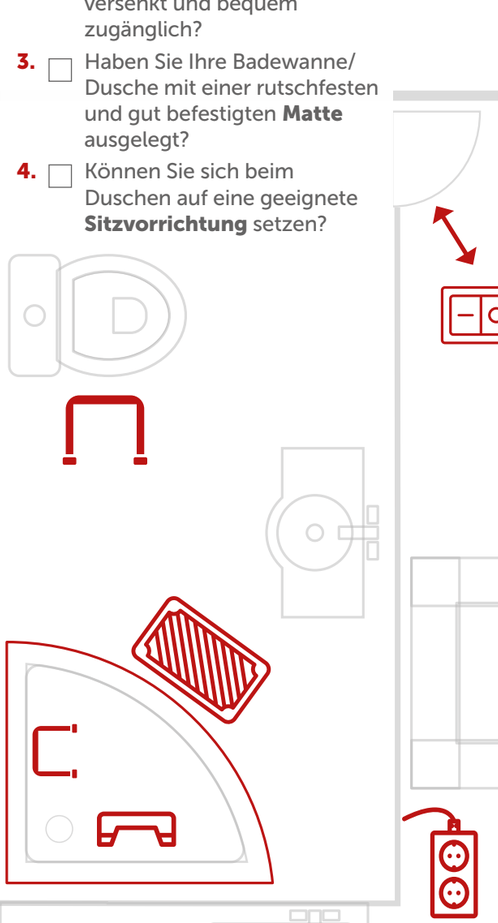
Eine detaillierte Darstellung und Checkliste zur zweckmäßigen Raumausstattung finden Sie auf den Seiten 10/11.



ZWECKMÄSSIGE RAUMAUSSTATTUNG

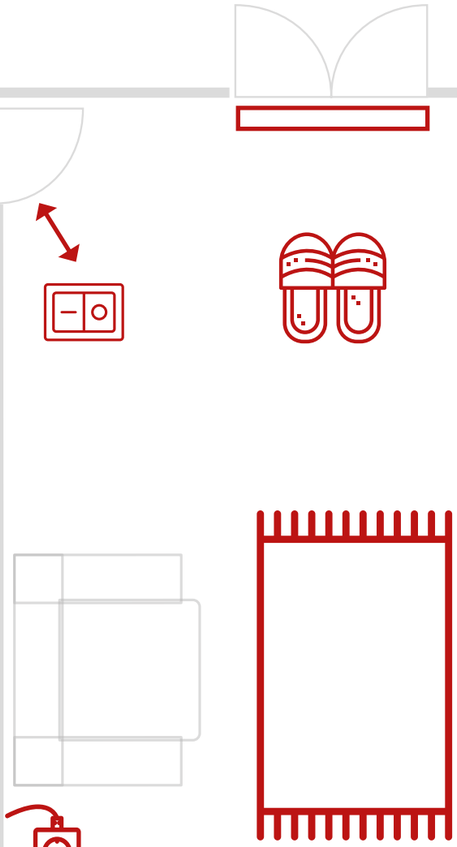
Badezimmer/Toilette

1. ☐ Sind Badewanne/Dusche und Toilette mit **Haltegriffen** ausgestattet?
2. ☐ Ist Ihre Dusche **bodeneben** versenkt und bequem zugänglich?
3. ☐ Haben Sie Ihre Badewanne/ Dusche mit einer rutschfesten und gut befestigten **Matte** ausgelegt?
4. ☐ Können Sie sich beim Duschen auf eine geeignete **Sitzvorrichtung** setzen?



Küche

1. ☐ Ist der Arbeitsbereich gut **beleuchtet**?
2. ☐ Können Sie **Gegenstände, die Sie oft brauchen**, einfach und mühelos erreichen?
3. ☐ Ist der **Küchenboden** rutschhemmend?
4. ☐ Haben Sie genug Platz, um **Küchenarbeiten** ohne Schwierigkeiten ausführen zu können?



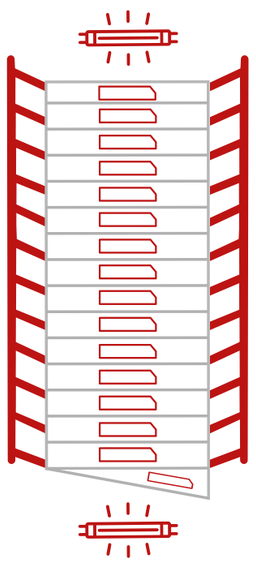
Wohnbereich

1. ☐ Sind alle **Steckdosen und Lichtschalter** unbeschädigt und fest montiert?
2. ☐ Können Sie in allen Räumen die Lichtschalter **von der Tür aus** erreichen?
3. ☐ Sind **Türschwellen** vorhanden?
4. ☐ Überprüfen Sie zumindest zweimal jährlich und nach Gewittern Ihren **FI-Schutzschalter?**
5. ☐ Sind alle **Kabel** von Elektrogeräten ordentlich verlegt?
6. ☐ Verwenden Sie **Hausschuhe mit rutschhemmenden Sohlen?**
7. ☐ Verwenden Sie zur Fixierung Ihrer **Teppiche** Klebebänder oder rutschhemmende Unterlagen?
8. ☐ Liegen alle **Teppiche flach nebeneinander** auf dem Boden und stehen die Ecken nicht nach oben ab?
9. ☐ Sind alle Wohnräume **frei von Hindernissen?** Können Sie sich frei bewegen?



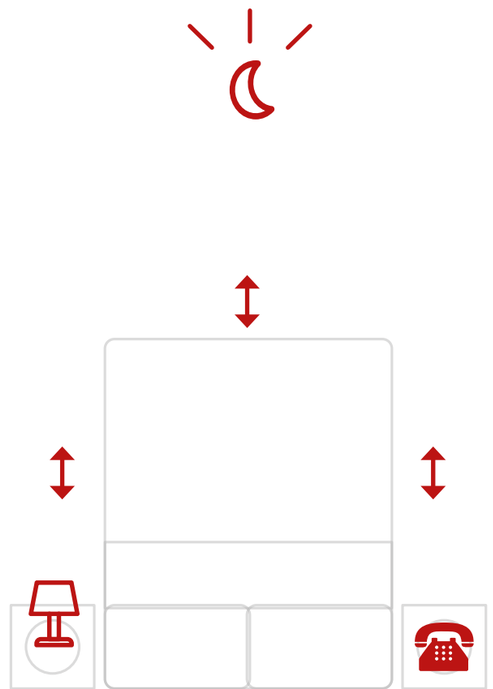
Stiege/Stufen

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



Schlafzimmer

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





GESUNDHEIT

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. Mit Freund*innen, Nachbar*innen und Bekannten in Kontakt zu bleiben, kann einen großen Teil zum mentalen Wohlbefinden beitragen. Der Besuch von Selbsthilfegruppen, eines Tageszentrums oder von Veranstaltungen für Senior*innen sorgen für neue Impulse und bereichern den Alltag. Hobbies nachzugehen, macht Spaß und fördert die Selbstständigkeit.

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 Betreuung und/oder Pflege räumlich sehr begrenzt ist, sollte diese sich dennoch geistig in einem größeren Radius bewegen können. Für eine stimulierende Auseinandersetzung können Tagezeitungen, Radio und Fernsehen nützlich sein – schaffen Sie hier jedoch auch Pausen für Bewegung und Abwechslung.

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. 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. Doch es lohnt sich, da durch die selbständige Ausführung dieser Tätigkeiten das Selbstwertgefühl der gepflegten Person immens gestärkt werden kann.

TIPP

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

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 oder bitten Sie eine zweite Person um Unterstützung.

TIPPS

- Besuchen Sie einen (online) Kurs für pflegende Angehörige, um rückenschonendes Arbeiten zu lernen.
- Lassen Sie sich von Fachpersonal (z. B. von Pflegefachkräften oder Physiotherapeut*innen) über rückenschonendes Arbeiten instruieren.

LAGERUNG UND MOBILISATION

Durch geeignete Lagerung und geregelten Lagewechsel immobiler Menschen wird versucht, natürliche Bewegungen nachzuahmen. Dadurch werden Gefahren wie Wundliegen, Muskelschwund etc. vermieden.

Wesentlich ist dabei, dass Druckstellen verhindert werden. Wichtig bei der Mobilisation ist, die Muskeln zu reaktivieren, zu benützen, 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 Angehörige*n beim Gehen später, wenn möglich, Schritt für Schritt durch Gehhilfen ersetzt werden.

TIPP

- Eine Fachkraft kann Sie in die notwendigen Lagerungsarten und Lagerungstechniken einschulen.

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 und körperlich und kognitiv beeinträchtigten 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.

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. 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, richtige Lagerung und Hautpflege kann Wundliegen vermeiden.

GEDÄCHTNISSCHWÄCHE UND DEMENZ

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern und Orientierung einhergehen. Das Wort Demenz kommt vom Lateinischen „demens“, was übersetzt „ohne Geist“ bedeutet. Das ist irreführend – denn der „Geist“ einer Person bleibt auch bei Demenz vorhanden, er verändert sich mitunter nur. Wenn wir hier den Begriff Demenz benutzen, tun wir dies jedoch bewusst, um eine Krankheit, die oft verschwiegen und ins Abseits gedrängt wird, selbstverständlich und selbstbewusst zum Thema zu machen. Oft haben Menschen vor der Diagnose Demenz bereits das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. In den meisten Fällen steht die Vergesslichkeit im Vordergrund, aber manchmal können auch Unsicherheit, Angst oder verändertes Verhalten als erste Symptome auftreten.

Erhärtet sich der Verdacht auf eine Demenz, gilt: Eine frühe Diagnose kann zu einem positiven Verlauf des Krankheitsbildes beitragen. Dadurch ist die Behandlung mit Medikamenten und aktivierenden therapeutischen Maßnahmen deutlich wirksamer. Eine Diagnose ermöglicht den Betroffenen und Angehörigen auch, die Veränderungen, die eine solche Krankheit mit sich bringt, in ihre Lebensphase einzuplanen. Grundsätzlich kann die Demenz in drei Stadien unterteilt werden, ein frühes, ein mittleres und ein spätes.

Frühes Stadium: Im frühen Stadium stehen Gedächtnis- und Orientierungsstörungen im Vordergrund.

Mittleres Stadium: Die Zeichen des frühen Stadiums nehmen allmählich zu und erreichen einen Grad, in dem die selbständige Lebensführung schwierig wird.

Spätes Stadium: Gerade diese Phase ist für alle Beteiligten besonders schwierig. Die Betroffenen selbst reagieren oft gereizt oder aggressiv, wenn sie jemand – wie sie es empfinden – mit falschen Angaben verwirren will und sie immer mehr die Orientierung verlieren.

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

INFO

- Das Info-Portal **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. Zusätzlich finden Sie dort auch unsere Podcast-Reihe „TROTZ DEMENZ“ zu diesem Thema.

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 und sie vermeiden es oft auch in der Familie, über ihr Leid zu sprechen. Dabei kann die Beratung oder Behandlung durch eine*n Kontinenzberater*in, eine Ärztin oder einen Arzt helfen, eine Lösung für das Problem zu finden.

Erhoben werden zunächst die Gewohnheiten der Blasen- und Stuhlentleerung, wie viel Flüssigkeit Betroffene zu sich nehmen 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.

STURZPROPHYLAXE

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

- Räume sollten gut beleuchtet sein.
- Die Bremsen an Rollstuhl/Rollator sollten festgestellt sein.
- Teppiche brauchen rutschfeste Unterlagen.
- Sturzgefährdete Personen fühlen sich sicher, wenn sie gutsitzende Schuhe tragen und mit Brille und Hörgerät ihre Umwelt deutlicher wahrnehmen können.

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. 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

- Ein Muskeltraining im Liegen und Sitzen kann helfen, Bewegungsabläufe zu üben.
- Informieren Sie sich über die Funktion eines Notruftelefons.
- Manchmal können auch bestimmte Medikamente diesen Schwindel auslösen. Klären Sie das mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.





BEZIEHUNGEN UND PSYCHE

PFLEGEBEZIEHUNGEN: UMGANG MIT GEFÜHLEN

80 Prozent aller pflegebedürftigen Personen in Österreich werden von ihren Angehörigen gepflegt. Die Pflege einer/eines Angehörigen kann sehr erfüllend sein. Die Gefühle von Geben und Nehmen sind wunderbare Seiten des Menschseins.

Die Pflege einer/eines Angehörigen kann aber auch mit großen Herausforderungen einhergehen, denn sie erfordert ein umfangreiches Wissen und immense Resilienz. Anders als bei der professionellen Pflege gibt es hier keine emotionale Distanz – das macht die Pflege intimer, persönlicher, näher, aber gerade dadurch kann es auch umso mehr belasten und frustrieren.

Die Pflege zu Hause bedeutet sowohl für die oder den Pflegende*n als auch für die pflegebedürftige Person eine große Umstellung. Sie als pflegende*r Angehörige*r müssen sich vielleicht auf einen neuen Tagesablauf mit neuen Aufgaben und Herausforderungen einstellen. Bisherige Aufgaben und Tätigkeiten, insbesondere zeitintensive oder solche außer Haus, geraten dabei vielleicht etwas in den Hintergrund. Die Veränderungen können gerade am Anfang wehmütig machen und dazu führen, dass die Pflege als belastend wahrgenommen wird.

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 ZULASSEN

Gefühle sind essenziell für das soziale Miteinander. Sie helfen uns, uns in unserer Umgebung zurechtzufinden und schaffen eine Basis für Sicherheit und Verständnis. Diese Emotionen können sich auch zwischen Menschen übertragen. Manchmal erleben wir Gefühle, die uns verunsichern, wie Wut oder Ohnmacht. Es ist wichtig, diese zuzulassen und als Hinweis auf unsere Bedürfnisse zu betrachten. Das Unterdrücken negativer Emotionen kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.

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. Denn niemandem ist geholfen, wenn die pflegende Person dauerhaft an ihre Grenzen und darüber hinaus geht. Nur wer selbst genug Kraft und Stärke hat, kann anderen davon etwas abgeben.

Es ist darum nicht eigennützig, auf das eigene Wohlbefinden zu achten, Freund*innen zu treffen, sich auszutauschen – es ist immens wichtige Selbstfürsorge, die die Sorge für andere erst möglich macht.

INFO

- **Selbsthilfegruppen:** Vielerorts gibt es Selbsthilfegruppen und Stammtische für pflegende Angehörige. Trauen Sie sich, diese Angebote wahrzunehmen.

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.

Wenn Sie die Pflege einer/eines Angehörigen übernehmen, binden Sie die Person soweit es geht in die Aufgaben mit ein. Halten Sie sich in Erinnerung, dass auch die gepflegte Person, auch wenn sie auf Ihre Unterstützung angewiesen ist, ein Recht auf Intimsphäre hat, das respektiert werden muss. Es kann insbesondere am Anfang sehr viel Fingerspitzengefühl erfordern, einer anderen Person bei deren Körperpflege so nah zu kommen, ihre intimen Körperzonen zu sehen und zu reinigen. Natürlich kann es auch für die gepflegte Person unangenehm sein.

Wichtig ist es, diese Gefühle zuzulassen, eventuell darüber zu reden und sich Zeit zu geben. Trauen Sie sich, zuzugeben, wenn Ihnen etwas unangenehm ist, und fragen Sie auch die Person, die Sie pflegen, welche Gefühle sie/er empfindet. Lernen Sie gemeinsam, miteinander umzugehen, und schaffen Sie so Vertrauen. Das, wenn möglich gemeinsame, Reflektieren über die Pflegehandlungen ist wichtig und richtig – und nimmt an Bedeutung zu, je höher die Abhängigkeit der gepflegten Person ist. Trauen Sie Sich, die Pflegehandlungen zu hinterfragen.

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. Andernfalls kann auch ein mobiler Pflege- und Betreuungsdienst übernehmen.

AN KRISENSITUATIONEN WACHSEN

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 oder einer Vertrauensperson oder der Besuch von Psychotherapie oder Selbsthilfegruppen kann helfen. Damit werden innere Anspannungen gelöst und es können schrittweise Lösungen gefunden und umgesetzt werden.

TIPPS

- Besprechen Sie belastende Situationen mit einer Vertrauensperson.
- Wenden Sie sich an Hausärztin oder Hausarzt, Therapeut*innen und/oder eine Selbsthilfegruppe.

AUSEINANDERSETZUNG MIT TOD UND STERBEN

In den letzten Tagen, Wochen oder Monaten des Lebens wird die Zeit kostbar. Letzte Angelegenheiten können und sollten noch gemeinsam besprochen und erledigt werden. Ebenso kann man auch gemeinsam in Erinnerungen schwelgen und auf das Leben, das sich dem Ende zuneigt, mit Stolz und Dankbarkeit zurückblicken. Eine Umgebung, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelt, trägt zum Wohlbefinden bei. Um Entlastung zu schaffen, bietet sich die Unterstützung durch Palliativpflege und ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen an.

Auch nach dem Ableben der geliebten Person dürfen Sie Ihrer Trauer Raum geben und sich die Zeit nehmen, die Sie brauchen, um den Tod zu verarbeiten. Trauer ist ein Prozess, der trauernden Personen die Möglichkeit gibt, von Vergangenem Abschied zu nehmen und sich neu zu orientieren.

TIPPS

- Holen Sie sich Informationen bei regionalen mobilen Hospiz- und Palliativteams.
- Errichten Sie eine Patient*innenverfügung, in der festgelegt wird, welche medizinischen Behandlungen Sie sich wünschen. Registrieren Sie die Verfügung im Österreichischen Patient*innenverfügungsregister und tragen Sie eine Hinweiskarte bei sich.
- Informieren Sie sich über die Möglichkeit der Familienhospizkarenz.

DER TRAUER PLATZ GEBEN

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.

Trauernde fühlen sich oft unverstanden, da die Trauer im öffentlichen Leben nur selten Platz findet, was den Trauerprozess erschweren kann. Trauer ermöglicht es, Abschied zu nehmen und sich neu zu orientieren, oft begleitet von Bräuchen und Ritualen, die Vergangenes wiederaufleben lassen. Während einige Menschen sich zurückziehen, suchen andere verstärkt Unterstützung bei Familie und Freund*innen. Angehörige können in dieser Situation helfen, indem sie Gespräche führen und die Bedeutung des Verlustes für die/den Trauernden anerkennen, was ein Gefühl von Verständnis und Akzeptanz vermittelt.



UNTER-STÜTZUNG & FREIRAUM

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 Sitzerhöhung 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 Pflege- und Betreuungspersonen bei 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 (Bandagist*innen).

FAHRTENDIENSTE

Das Pflegen von sozialen Kontakten ist ein wesentlicher Faktor, um die Lebensqualität von pflegebedürftigen Personen und deren Angehörigen zu erhalten. Es gibt regional unterschiedliche Möglichkeiten, sich fortzubewegen. Neben dem Privatauto und dem Taxi gibt es auf besondere Bedürfnisse spezialisierte Taxiunternehmen, Sanitätskraftwagen, Sammeltaxis, Fahrtendienste von Tageszentren oder des Magistrates. Für Beförderungen mit medizinischem Bezug (z. B. Fahrten von und zu Behandlungen bei Ärzt*innen oder in einem Krankenhaus) übernimmt die Gesundheitskasse Transportkosten in Höhe festgelegter Tarife.

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

Die Pflege eines nahestehenden Menschen bringt auch für pflegende Angehörige viele Herausforderungen mit sich. Zu erleben, wie eine geliebte Person mehr und mehr Unterstützung benötigt, kann belasten – insbesondere auch, wenn man selbst diese Hilfe leistet und das Gefühl hat, immerzu verfügbar sein zu müssen.

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

Achten Sie auf sich und Ihre mentale Gesundheit. Jede*r durchlebt manchmal Phasen, in denen es einem körperlich oder seelisch nicht so gut geht und man etwas mehr Zeit für sich braucht, um die eigenen Kraft- und Energiereserven wieder aufzutanken. Das ist ganz normal und weder ein Ausdruck von Schwäche noch von Krankheit. Wenn diese Phasen aber mehr und mehr werden und wenn es zunehmend schwerer scheint, wieder zu Kraft und Energie zu kommen, sollte etwas an der Situation geändert werden. Ein Gespräch mit Ärztin oder Arzt des Vertrauens, einer Vertrauensperson oder der Besuch von Selbsthilfegruppen oder einer Psychotherapie kann neue Perspektiven aufzeigen und die Inspiration geben, aktiv zu werden.

Wenn Sie jedoch merken, dass Sie regelmäßig mit Ihren Kräften am Ende sind, scheuen Sie sich nicht, gemeinsam mit ihren Angehörigen nach neuen Lösungen zu suchen. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie in regelmäßigen Abständen eine Heimhilfe oder ein mobiler Pflegedienst zu Hause unterstützt. Vielleicht können andere Familienmitglieder, Freund*innen oder Nachbar*innen der gepflegten Person die Pflege mittragen. Oder vielleicht ist es die richtige Entscheidung, einen Platz im Pflegeheim zu beantragen. Die Entscheidung, von wem und wie lange die Pflege zu Hause durchgeführt wird, ist in jedem Fall individuell und kann nur innerhalb der Familie getroffen werden – lassen Sie sich dabei nicht von außen beeinflussen oder gar unter Druck setzen.

TIPP

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

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 Freund*innen, aber auch ein ambulanter Pflegedienst oder eine nahe gelegene Pflegeeinrichtung, in welcher pflegebedürftige Familienmitglieder während eines Urlaubs gut betreut werden.

TIPP

- Beratung zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen erhalten Sie in Ihrer Gemeinde und im Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz sowie als Broschüre unter **www.demenz-hilfe.at/broschueren.**





ANGEBOTE & RECHTSTIPPS

Neben den Unterstützungsangeboten der Volkshilfe gibt es auch diverse staatliche Angebote auf Bundes- und Landesebene, um pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen zu unterstützen und zu entlasten.

DAS STEHT IHNEN ZU

Personen mit Pflegebedarf steht Pflegegeld zu. Als zweckgebundene Leistung dient es der teilweisen Abdeckung der pflegebedingten Mehraufwendungen. So werden Personen dabei unterstützt, sich die Pflege, die sie brauchen, selbstständig zu organisieren, um unabhängig zu sein und (länger) in der gewohnten Umgebung bleiben zu können.

Wer die Erwerbstätigkeit aufgegeben oder reduziert hat, um einen nahestehenden Menschen in häuslicher Umgebung zu pflegen, hat überdies Anspruch auf Kranken- und Pensionsversicherung. Je nach Einzelfall kommen verschiedene Rechtsansprüche in Frage.

Pflegende Angehörige können ebenfalls Pflegekarenz oder -teilzeit oder Pflegefreistellung beantragen, erhalten finanzielle Unterstützung im Rahmen des Angehörigenbonus, und können die Kosten für Pflegekurse oder Ersatzpflege vom Sozialministeriumservice ersetzt bekommen.

ERWACHSENENSCHUTZRECHT §

Für volljährige Personen, die wegen einer psychischen Krankheit oder einer ähnlichen Beeinträchtigung nicht (mehr) alle Entscheidungen selbst treffen können, gibt es die Möglichkeit der Erwachsenenvertretung. Dabei wird zwischen der Vorsorgevollmacht und der gewählten, gesetzlichen oder gerichtlichen Erwachsenenvertreten unterschieden. In diesen Fällen wird eine Person, die nicht mehr bzw. nur noch eingeschränkt entscheidungsfähig ist, von einer geeigneten Person vertreten.

TIPP: VOLKSHILFE-BROSCHÜRE

Eine umfassende Übersicht über diese und viele weitere Angebote finden Sie in der Volkshilfe-Broschüre „Bundesweite Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige“, welche Sie unter **www.demenz-hilfe.at/broschueren** herunterladen können.



GLOSSAR: ABC DER PFLEGE & BETREUUNG

Betreutes/betreubares Wohnen

B

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

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Ein- bis zweimal pro Woche treffen sich Menschen mit Demenz mit einer/einem diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger*in sowie mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, um gemeinsam Zeit zu verbringen.

Dekubitus

D

Entsteht über lange Zeit Druck auf eine Körperstelle, z. B. durch langes Liegen, kann die Haut und/oder das darunterliegende Gewebe geschädigt werden. Wird dieser Dekubitus nicht rechtzeitig entdeckt, entwickelt er sich zu einem Druckgeschwür, das im weiteren Verlauf zu einer offenen Wunde werden kann.

Demenz

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

Erwachsenenvertretung

E

Eine Person, die nicht mehr bzw. nur noch eingeschränkt entscheidungsfähig ist, wird von einer geeigneten Person vertreten. Die Vertretung muss vorher im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis eingetragen worden sein.

Geriatrie

G

Die Lehre von der Altersheilkunde.

Gerontologie

Die Wissenschaft vom Altern.

Hospiz

H

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.

I

Inkontinenz

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

P

Patient*innenverfügung

Eine schriftliche Willenserklärung, um den Patient*innenwillen auszudrücken, wenn diese*r selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist.

Pflegegeld

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

Psychosoziale Dienste

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

S

Stoma

Ein künstlicher Darm- oder Blasenausgang, 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.

T

Tagespflege/Tageszentren

Ideal für 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.

U

Urlaubspflege/Kurzzeitpflege

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

V

Vorsorgevollmacht

Eine vorsorglich errichtete Vollmacht, in der eine Person festhält, wer ihn/sie vertreten kann, wenn er/sie in diesen Angelegenheiten die notwendige Entscheidungsfähigkeit verliert. Die Vorsorgevollmacht wird erst nach Eintritt des Vorsorgefalls sowie der Eintragung ins österreichische Zentrale Vertretungsverzeichnis wirksam.





RUNDUM GUT BETREUT

PFLEGE BETRIFFT – DIE 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 Anbieter*innen sozialer Dienstleistungen in Österreich.

GEMEINNÜTZIGKEIT HAT VORRANG

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

KOMPETENTE PARTNERIN BEI PFLEGE UND BETREUUNG

Qualifizierte und engagierte Mitarbeiter*innen 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 Mitarbeiter*innen nach den neuesten Erkenntnissen der Pflegewissenschaften arbeiten.

MEHR INFORMATIONEN

- **www.volkshilfe.at/pflege**
- **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-Mitarbeiter*innen professionell gepflegt zu werden. Unsere unterschiedlichen Angebote können individuell abgestimmt werden. Informieren Sie sich über die Angebote der Volkshilfe in Ihrem Bundesland. Lokal bieten wir:

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

24-STUNDEN-PERSONENBETREUUNG

Die Volkshilfe vermittelt in mehreren Bundesländern über eine eigene Agentur legal arbeitende, leistbare und selbstständige Personenbetreuer*innen. Weitere Informationen bekommen sie unter **www.pflegen.at** oder unter der Servicenummer +43 676 8676.

PFLEGEHEIME UND SENIOR*INNENZENTREN

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

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 Bewohner*innen Mieter*innen sind und individuell Betreuungs- und 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 Stammtische für pflegende Angehörige.

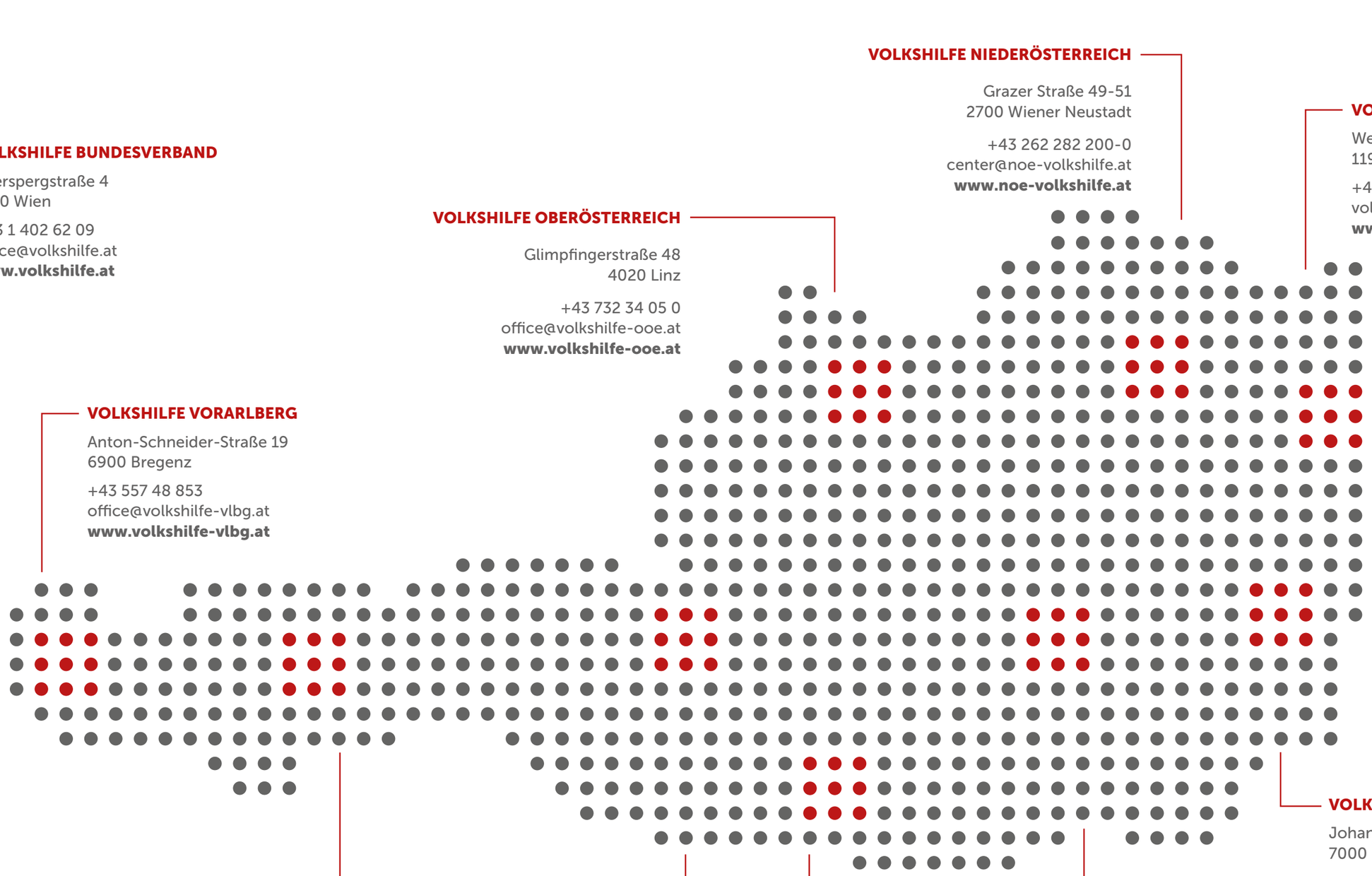
FONDS DEMENZHILFE ÖSTERREICH

Der Bedarf an Unterstützung für an Demenz erkrankte 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.

Sie möchten ebenfalls um Unterstützung aus dem Fonds Demenzhilfe Österreich ansuchen? Informationen finden Sie unter **www.demenz-hilfe.at/unterstuetzung.**



KONTAKT



VOLKSHILFE BUNDESVERBAND

Auerspergstraße 4
1010 Wien

+43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt

+43 262 282 200-0
center@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

VOLKSHILFE WIEN

Weinberggasse 77
1190 Wien

+43 1 360 64 0
volkshilfe@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH

Glimpfingerstraße 48
4020 Linz

+43 732 34 05 0
office@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

Anton-Schneider-Straße 19
6900 Bregenz

+43 557 48 853
office@volkshilfe-vlbg.at
www.volkshilfe-vlbg.at

VOLKSHILFE TIROL

Südtiroler Platz 10-12 6. Stock
6020 Innsbruck

+43 50 890 1000
tiroler@volkshilfe.net
www.volkshilfe.tirol

VOLKSHILFE SALZBURG

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg

+43 662 42 39 39
office@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

VOLKSHILFE KÄRNTEN

Platzgasse 18
9020 Klagenfurt am Wörthersee

+43 0 463 32495
office@vhktn.at
www.vhktn.at

VOLKSHILFE STEIERMARK

Sackstrasse 20/I
8010 Graz

+43 316 8960 - 0
office@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann-Permayer-Straße 2
7000 Eisenstadt

+43 2682 61569
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

IMPRESSUM

Volkshilfe Österreich
Auerspergstraße 4, 1010 Wien
Tel. +43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at | www.demenz-hilfe.at

Für den Inhalt verantwortlich
Erich Fenninger

Redaktionsteam
Teresa Millner-Kurzbauer, Ann-Kathrin Ruf, Asta Krejci-Sebesta

Layout
Lea Panzenberger

Druckerei
Flyeralarm

Credits
Cover © freepik.com/ S. 6 © Halfpoint_stock.adobe.com/
S. 9 © Ingo Bartussek_stock.adobe.com/ S. 12 @ sururu_stock.adobe.com/
S. 17 © gwimages_stock.adobe.com/ S. 18_© freepik/ S. 22 © freepik.com_Camandona/
S. 25 © Josué Rivero_stock.adobe.com/ S. 26 © marco_stock.adobe.com/
S. 28 © absolut_stock.adobe.com/ S. 31 © motortion_stock.adobe. com/
S. 32 © David Lpeopleimages.com_stock.adobe.com/ S. 34 © freepik.com/
S. 37 © Halfpoint_stock.adobe.com/S. 38 © Angelov_stock.adobe.com/
Rückseite © pikselstock_stock.adobe.com

Stand
Mai 2024


volkshilfe.
volkshilfe.at