

# Pflege daheim statt Pflegeheim



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ



**Impressum:** Herausgeber, Eigentümer und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, Tel.: 01/589 00-122, Fax: 01/589 00-199, e-mail: wild@redcross.or.at, www.redcross.or.at. **Für den Inhalt verantwortlich:** Mag. Monika Wild. **Redaktion:** Mag. Monika Wild, Birgit Meinhard-Schiebel, Thomas Aistleitner (Mitarbeit). **Layout und Grafik:** Mag. Ute Jicha, Mag. Andrea Chadt. **Illustrationen:** Peter Unger. **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Schloßstraße 44, 2551 Enzesfeld, Tel.: 01/535 57 83, Fax: 01/535 57 83-75, e-mail: topic@netway.at. **Produktionsleitung:** Mag. Peter Weinhappl. **Lektorat:** Karin Flunger, Florian Praxmarer. **Repro:** Repro Limit, 1231 Wien. **Druck:** Goldmann-Druck AG, 3430 Tulln.



Schon seit vielen Jahren ist das Rote Kreuz in ganz Österreich darum bemüht, sowohl die Gesundheit von Menschen zu fördern und zu unterstützen wie auch im Falle von Erkrankung oder Behinderung Hilfen anzubieten, die eine Heimbetreuung möglich machen. Sind doch immer mehr Menschen dazu bereit, ihre Angehörigen oder Bekannten in den eigenen vier Wänden zu pflegen.

Die Gesundheits- und Sozialen Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes sind darum bemüht, Menschen, die die Pflege daheim übernommen haben, dabei zu unterstützen.

Nicht nur die – je nach Bundesland unterschiedlichen – Dienstleistungen wie Hauskrankenpflege, Heimhilfe etc. sind es, die Ihnen dabei zur Verfügung stehen.

Natürlich ist uns auch die persönliche Beratung ein Anliegen. Und die Anleitung für alltagspraktische Tipps und Tricks, die Ihnen die Pflege daheim erleichtern.

Aber auch unsere Kurse zu den Themen „Altenhilfe“, „Krankenhilfe“ und „Hilfe für den Helfer“ sind Teil unseres Angebotes, das Ihnen diese verantwortungsvolle Aufgabe erleichtern soll.

Sie finden auf Seite 30 dieser Broschüre auch die Telefonnummern der Referate Gesundheits- und Soziale Dienste in den Landesverbänden, an die Sie sich gerne für weitere Informationen wenden können.

*Mag. Monika Wild*

Wenn Ihre Mutter, Ihr Vater,  
Ihr Mann oder Ihre Frau  
Pflege brauchen ...  
oder Ihre Tochter, Ihr Sohn,  
Ihre Nachbarn,  
dann ...

... kann es sein,  
dass auch Sie einmal nicht recht  
weiter wissen.

Tipps und Anleitungen für die  
Betreuung und Pflege kranker, alter  
oder behinderter Menschen aller  
Altersstufen, denn Pflege daheim statt  
im Heim ist ein wichtiger Beitrag  
zur Lebensqualität.



Licht, Luft und Platz Die Raumgestaltung in der Pflege.	6	
Technik statt Kraft Richtiges Heben und Tragen.	8	
Gut liegen Die Lagerung der Kranken.	10	
Wir müssen darüber reden Inkontinenz ist keine Schande.	12	Hoffnung im Alter Die Prise, die vieles leichter macht.
Wenn die Seele leidet: Verluste Wenn die Freunde und Bekannten nicht mehr da sind ...	14	Wir alle sind stärker, als wir glauben Kompetenzen und wie man sie fördert und erhält.
Krisen und Depressionen Die häufigen Begleiter in der Pflege.	16	Kleine Hilfen im Pflegealltag Rufhilfe – der Seniorenalarm Essen auf Rädern.
Einander beistehen Wie gehen wir mit Sterben und Tod um?	18	Pflege und Betreuung kann man lernen Kursangebote der Gesundheits- und Sozialen Dienste des Roten Kreuzes.
		Informationen zum Pflegegeld Die gesetzlichen Grundlagen.
		Adressenliste der Gesundheits- und Sozialen Dienste Das Österreichische Rote Kreuz in den neun Bundesländern.
		20 22 24 25 26 28 30



# Licht, Luft und Platz

## Die Raumgestaltung in der Pflege.

Erst wenn es wirklich so weit ist, müssen Sie oft erkennen, dass der Raum, in dem jemand gepflegt und betreut wird, wenig dafür geeignet ist. Sie haben zum Beispiel Probleme, gut an das Bett heranzukommen, oder der Tisch steht Ihnen im Weg.

Oder die kranke Person hat zu wenig Bewegungsspielraum oder die Sitzgelegenheiten sind plötzlich ungeeig-

net, weil sie zu tief sind oder schlecht angeordnet stehen.

### Netter Ausblick

Überlegen Sie bitte am besten gemeinsam, wie der Raum mit einfachen Handgriffen und Mitteln so gestaltet werden kann, dass die kranke Person sich in ihm wohl fühlt und Sie ungehindert arbeiten können.

## Die wichtigsten Punkte für die Gestaltung eines Raumes, in dem gepflegt wird:

 **LICHT** hat eine wichtige Funktion. Es bietet Sicherheit und ist in der Lage, die Stimmung „aufzuhellen“. Sorgen Sie dafür, dass sowohl durch die Fenster wie auch durch künstliche Lichtquellen der Raum gut ausgeleuchtet ist. Das Licht soll nicht grell sein oder blenden. Eine Lampe beim Bett, die von der kranken Person selbst problemlos ein- und ausgeschaltet werden kann, ist wichtig. Denken Sie bitte auch daran, z. B. die Brillen griffgerecht zum Bett zu legen.

 **SAUBERKEIT** ist auch in der Pflege eine wichtige Hilfe. Sie trägt dazu bei, eventuelle Infektionen zu vermeiden oder auch eine angenehme Umgebung zu schaffen. Regelmäßiges Staubwischen und Staubsaugen gehören dazu.

 Damit das **LIEGEN** angenehm bleibt: Ein gespanntes Leintuch, das frei von Bröseln ist, und sauberes Bettzeug machen das Liegen leichter.

Luft und Licht gehören zu einer Umgebung, in der Menschen sich wohl fühlen. Und ein netter Ausblick statt einer Wand zum Anstarren macht manches erträglicher.

### Alles in Griffweite

Für Sie als pflegende Person ist es wichtig, sich alle Gegenstände und Hilfsmittel, die Sie dabei benötigen, gut erreichbar herzurichten. Denken Sie aber bitte auch daran, dass die kranke Person durch diese Gegenstände nicht in Gefahr gebracht werden soll, z. B. durch einen Eimer, der beim Bett steht, oder Ähnliches.

Am besten besprechen Sie eine möglicherweise notwendige Umgestaltung des Raumes (z. B. das Bett von der Wand wegschieben, Tisch und Sessel anders aufstellen etc.) mit der kranken

Person. Veränderungen in der nächsten Umgebung führen oft zu Problemen, wenn die Betroffenen in diese Entscheidungen nicht mit einbezogen werden.

Wenn es im Raum Blumen und Pflanzen gibt, denken Sie bitte auch daran, sie zu betreuen bzw. stark riechende Blumen in einem anderen Raum aufzustellen. Speisereste sollen nach dem Essen gleich entfernt werden, um Geruchsbelästigungen zu vermeiden, ebenso Leibschüsseln und Harnflaschen. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Technik statt Kraft

Vom richtigen Heben und Tragen.



falsch



richtig

„Ich schleppe halt, solange ich kann“, seufzt Frau Rosi und denkt schon heute mit Sorge daran, was sein wird, wenn ihre Rückenschmerzen das Tragen der Einkaufstaschen einmal nicht mehr zulassen sollten.

Am Anfang schienen die Hindernisse überwindbar, denn ihr Mann konnte noch mithelfen, und gemeinsam waren sie ja immer stark. Aber seit ein paar Wochen geht gar nichts mehr.

„Du machst das aber komisch“

Jeden Tag denkt Frau Rosi darüber nach, wie sie es sich einfacher machen könnte. Gestern erst hat ihr Enkel Thomas dabei zugesehen, wie sie versucht hat, den zusammengerollten Teppich bei Opas Bett aufzuheben.

„Oma, du machst das aber komisch“, hat er gemeint und den Kopf geschüttelt. „Na, wie soll ich es denn sonst machen?“, hat sie ihn gefragt. „Na, so halt“, hat er gesagt.

Wer bei der Pflege und Betreuung anderer Menschen nicht selbst vor lauter Überlastung und körperlicher Anstrengung krank werden will, muss wissen, welche Bewegungen wie am schonendsten ausgeführt werden müssen. Schon das falsche Bücken und Aufheben von Gegenständen verursacht auf Dauer Kreuzschmerzen.



## Einseitig belastet

Einseitige Belastungen einer Körperhälfte gehören zu den nächsten Gefahren für das Kreuz.

Oft genug sind auch kranke, behinderte oder alte Menschen in der Lage, selbst mitzuhelfen, wenn jemand sich darum bemüht, ihnen beim Aufstehen vom Bett oder von einem Sessel zu helfen. Wenn jemand große Schwierigkeiten hat, selbst aufzustehen, können Sie mit einer geeigneten Körperhaltung so viel Stütze und Halt geben, dass das Aufstehen sicher und ohne großen Kraftaufwand geschehen kann.

Damit es noch leichter geht, sollten Sie tief einatmen, bevor Sie mit der gemeinsamen Anstrengung beginnen.

Damit sammeln Sie neben den Muskelkräften noch weitere Energien.

## Die wichtigsten Punkte

Wenn es einmal gar nicht geht und die Rückenschmerzen sehr stark sind, sollten Sie sich Zeit genug nehmen, sich zu entspannen und durch die richtige Haltung wieder einen Ausgleich zu schaffen. Es gibt heute bereits eine große Auswahl von Fachliteratur oder Prospekten, Plakaten und Broschüren, in denen

Sie viele verschiedene schonende und entspannende Positionen finden, die Sie leicht nachvollziehen können. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.



# Gut gelegen?

Wie kranke Menschen richtig gelagert werden.

Wie man sich bettet, so liegt man“, heißt es in einem berühmten Lied. Dass diese Weisheit ihr Körnchen Wahrheit in sich trägt, weiß jeder, der schon einmal länger liegen musste, als er wollte.

Solange man sich drehen und wenden kann, wenn einen hier was drückt

und dort was zwackt, ist es ja nicht so tragisch. Was aber, wenn der kranke Mensch kaum oder nur wenig selbst tun kann – und auch nicht in der Lage ist, viel mitzuhelfen?

Gut gelagert zu sein, sich ein wenig bewegen zu können, heißt auch, die eigene Mobilität so gut wie möglich

noch zu erhalten. Für Sie als pflegende Person ist es wichtig, dass Sie wissen, welche Lage die günstigste für einen kranken Menschen ist, um sich nicht selbst zu überlasten.

## Einfache Hilfsmittel

Gute Lagerung ist auch sehr wichtig, um Druckgeschwüre und Hautschäden bei im Bett liegenden Menschen zu verhindern. Ein straff gespanntes Leintuch, regelmäßiges Umlagern und, wenn notwendig, entsprechende Hilfsmittel wie Spezialmatratzen können ganz wichtige Hilfen sein.

Manche „Hilfsmittel“ können Sie sogar selbst einfach herstellen und damit Ihrem kranken Angehörigen wieder ei-

nen Schritt zurück in die Selbständigkeit ermöglichen.

Wenn Sie Menschen pflegen, die nicht mehr in der Lage sind, bei der Lagerung mitzuhelfen, sollten Sie entweder eine zweite Person zu Hilfe holen oder so genannte Lifter (Hebevorrichtungen) benützen. Es gibt sie heute in unterschiedlichsten Formen und für verschiedene Zwecke.

## Genauere Erklärung

Lassen Sie sich diese Hilfsvorrichtungen bitte genau erklären, um danach bei der Anwendung sicher zu sein und nicht aus Unsicherheit auf das Gerät zu verzichten. Auskünfte darüber, wo Sie solche Hilfen bekommen können, erfragen Sie bitte bei den GSD-Referaten in den Bundesländern. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Wir müssen darüber reden

Inkontinenz ist keine Schande.



Den wenigsten Menschen gelingt es, unbefangen darüber zu reden, wenn es „tröpfelt und etwas danebengeht“. Schließlich haben wir als Kinder oft recht mühsam lernen müssen, dass wir nicht mehr in die Hose machen sollen, und ohne es recht zu wissen, sind wir zumeist stolz darauf, uns so gut unter Kontrolle zu haben. Bettnässer zu sein ist zumeist

ein beschämendes Erlebnis, und „darüber spricht man nicht“.

## Therapeutische Maßnahmen

Erkrankungen und/oder erschlaffte Schließmuskel können die Ursache dafür sein, dass es zu Stuhlentleerungen kommt oder zu Harnverlusten. Oft genug wird das Problem erst „sichtbar“, wenn es sich nicht mehr verbergen lässt.



Je leichter es Ihnen und dem kranken Menschen fällt, darüber miteinander zu sprechen, umso leichter ist es auch, die Ursachen zu erkennen und Abhilfe zu schaffen. Manchmal handelt es sich lediglich um eine vorübergehende Störung. In allen anderen Fällen ist es wichtig, sich möglichst bald Rat und Hilfe zu holen. Es gibt heute neben ärztlicher bzw. medizinischer Hilfe bei gewissen Formen der Inkontinenz bereits therapeutische Maßnahmen wie z. B. rechtzeitiges Beckenbodentraining, um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken.



## Toilettentraining

Auch ein Toilettentraining, bei dem die kranken Menschen nach Plan alle zwei Stunden „auf jeden Fall“ zur Toilette geführt oder mit einer Leibschüssel versorgt werden, hilft ihnen, sich wie-

der an eine regelmäßige Ausscheidung zu gewöhnen und damit die Kontrolle zu erlangen.

Gerade im Sanitätsfachhandel gibt es heute eine ganze Reihe guter und sinnvoller Inkontinenzprodukte für die unterschiedlichsten Schweregrade, die auch das Wundwerden verhindern können.

Die Beratung durch eine speziell ausgebildete Inkontinenzpflegekraft kann ein entscheidender Schritt sein, das Problem für alle Beteiligten in den Griff zu bekommen. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Wenn die Seele leidet – Verluste

Wenn die Freunde und Bekannten nicht mehr da sind.



Und wieder einer weniger ...“, murmelt Frau Rosi und streicht einen Namen aus dem Telefonregister. Ihr Mann nickt bedächtig mit dem Kopf. Die Uhr tickt unaufhaltsam weiter.

## Die Welt wird kleiner

Junge Menschen leben inmitten ihrer Familien, Freunde, Bekannten, Arbeitskollegen. Die Welt scheint voll mit Menschen zu sein – ob Freunde oder Feinde, sie sind selten allein.

Im Laufe der Jahre aber scheint die Welt kleiner zu werden. Freunde ziehen in weit entfernte Städte, Kinder verlassen das Haus, ein Bekannter stirbt früh und die Adressbücher bekommen neue Adressen und immer mehr Streichungen zieren die Blätter.

## Weinen ist Trauer

Es gibt Tage, an denen alles nichts hilft. Weinen ist kein Zeichen von Schwäche oder Unfähigkeit, sondern eine Möglichkeit, zu trauern und so ei-

## Ein paar Vorschläge, um die Verluste besser ertragen zu können:

Bevor es vielleicht zu spät ist: Wenn es Ihnen möglich ist, nutzen Sie die Gelegenheit, Menschen, die Sie schon lange **WIEDER SEHEN** wollten, zu besuchen oder anzurufen. Solche Kontakte schützen Sie nicht vor dem realen Verlust, sie schützen Sie aber davor, eine Gelegenheit zu versäumen.

Machen Sie manche Tage des Jahres zu **GEDENKTAGEN**. Tage, an denen Sie in alten Briefen blättern, Bilder ansehen und mit jemandem über die Menschen sprechen, die Sie verloren haben.

Auch wenn es Ihnen im Augenblick des Verlustes fast unmöglich erscheint: Beginnen Sie, sobald es Ihnen irgendwie möglich ist, wieder **KONTAKT** mit anderen Menschen aufzunehmen. Der erste Besuch einer Veranstaltung oder ein Ausflug mit Bekannten sind erste Schritte zurück in den Alltag.

Soziale Kontakte sind wichtig, um mit schmerzlichen Ereignissen und Verlusten fertig zu werden. Sie sind nicht „treulos“, wenn Sie nach der Zeit des Schmerzes wieder Freude daran finden, sich mit anderen Menschen zu unterhalten oder etwas zu unternehmen.



nen Verlust zu verarbeiten. Versuchen Sie auch an solchen Tagen, sobald es Ihnen möglich ist, wieder mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Oder tun Sie sich zumindest selbst etwas Gutes. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Getrübte Stimmung

Krisen und Depressionen sind häufige Begleiter der Pflege.



**W**eder Frau Weiss noch ihre Tochter haben sich vorstellen können, wie das sein wird, wenn Frau Weiss einmal „zu gar nichts mehr gut ist“, wie sie es selbst öfter sagt.

Immer war die Mutter aktiv, von früh bis spät auf den Beinen und voller Energie. Jetzt sitzt sie teilnahmslos und verzagt in ihrem Sessel, weil nichts mehr geht. „Geh, sei doch ein bisschen

fröhlich, schau, ich bin ja da“, versucht ihre Tochter sie aufzumuntern.

Bis sie merkt, dass es nichts zu nützen scheint, und schließlich selbst in Schweigen versinkt.

## Hilfe in der Gruppe

Belastungen – und Pflegen wie Gepflegtwerden sind mit Belastungen gleichzusetzen – drücken Menschen sprichwörtlich zu Boden. Alles scheint

Wenn Sie überfordert sind, sollten Sie darüber sprechen:



Wenn Sie merken, dass „**TRÜBE STIMMUNGEN**“ in Ihrem Alltag zur Gewohnheit werden, sollten Sie beginnen, sich nach Hilfe umzusehen, die Ihre Situation erleichtern kann. Dies kann sowohl die Unterstützung durch



**GESPRÄCHE UND AKTIVITÄTEN** gemeinsam mit anderen Menschen sein. Es kann aber auch sein, dass Sie



**ÄRZTLICHE HILFE** in Anspruch nehmen sollten.

schwierig, die Tage können im grauen Einerlei versinken und die Pflege zu einer beinahe unmenschlichen Bürde wachsen lassen.

Aber nicht jede Depression entsteht aus momentaner Überforderung oder Überlastung. Sie kann auch andere Ursachen haben.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Last der Pflege und Betreuung Sie in eine Krise treibt, so können Sie versuchen, Hilfe durch Angehörigengruppen in Anspruch zu nehmen.

Dort finden Sie zumeist Menschen mit ähnlichen Problemen, die aber auch voneinander lernen, miteinander ins Gespräch kommen und im besten Fall auch etwas miteinander unternehmen, das sie von ihrer belastenden Situation ablenken kann.

## Kontakte suchen

Ein erster Schritt zur Erleichterung ist es, darüber zu reden, anstatt zu schweigen und alles in sich hineinzufressen.

Es gibt eine ganze Reihe von Organisationen, die gerade für solche Situationen ein Angebot haben, Gesprächsrunden, Beratungsangebote, Informa-



tionen über Therapiemöglichkeiten und Kriseninterventionseinrichtungen.

Wenden Sie sich bitte an das für Ihr Bundesland zuständige Referat für Gesundheits- und Soziale Dienste im Roten Kreuz, um Informationen bzw. Kontaktadressen zu bekommen. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.



# Einander beistehen

Wie gehen wir mit Sterben und Tod um?

So unvorstellbar es uns auch oft scheinen mag, einen Menschen zu verlieren oder selbst eines Tages sterben zu müssen: Je älter wir werden, umso weniger können wir diese Gedanken völlig verdrängen.

In unserer Kultur gibt es eine ganze Reihe von Tabus – Themen, über die man möglichst nicht spricht: Dazu ge-

hören auch das Sterben und der Tod. Wenn man Menschen nach ihren Wünschen zum Thema Sterben fragt, so wird häufig geantwortet, dass sie daheim und nicht allein sterben wollen. Und viele antworten, dass sie über ihren Zustand informiert werden wollen.

Immer öfter wünschen Menschen sich eine sinnvolle Sterbebegleitung,

## Ein paar Vorschläge, um für diese Phase des Lebens vorbereitet zu sein:

-  Die **REGELUNG** des Erbes durch ein Testament.
-  Die **UNTERSTÜTZUNG** durch Aussprache mit anderen Menschen.
-  Die **BEGLEITUNG UND BETREUUNG** durch Hospizteams.
-  Die **KLÄRUNG** von offenen Wünschen und Fragen mit dem Sterbenden.
-  Das **AUSSPRECHEN VON WÜNSCHEN** an die Angehörigen und das Pflegepersonal und für die Angehörigen.
-  Die **UNTERSTÜTZUNG** in der Zeit der Trauer nach dem Tod des Angehörigen.



und so mancher möchte auch über die Art und Weise mitbestimmen können.

### Sterbebegleitung und Hospiz

Die Hospizbewegungen mit dem Angebot mobiler oder stationärer Einrichtungen haben sich dieser wichtigen Aufgabe angenommen.

Aber auch immer mehr Pflegepersonen bemühen sich darum, auf dem Gebiet der Sterbebegleitung eine Ausbildung zu absolvieren. Wer sein Haus bestellt hat, wer seine letzten Dinge regeln konnte, wird vielleicht leichter Abschied nehmen können.

Gemeinsam diesen Weg gegangen zu sein, nicht allein zu sein, als Angehörige/r bis zum letzten Augenblick nahe sein zu können, ist – trotz der schmerzlichen Gefühle – eine Chance, einen der wichtigsten Lebensabschnitte gut bewältigen zu können. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.



# Hoffnung im Alter

Die Prise, die vieles leichter macht.

Aber dann machen wir es uns schön.“ Das ist der feste Vorsatz, den die Großeltern haben. Sie haben viel gearbeitet und viel erlebt.

Es war nicht immer einfach, sich durchzuwursteln durch wirtschaftliche Veränderungen, technische Fortschritte und die Rückschritte, die unvorhersehbare Ereignisse mit sich gebracht haben. Aber sie haben es geschafft. Sie haben ihre Pläne in die Tat umgesetzt.

Ob es Arbeit ist, die ihnen Freude macht, ob es ein ausgefüllter freier Tag ist oder ein Ausflug mit Freunden – sie

haben einfach nicht aufgehört, sich zu beschäftigen und sich für neue Dinge zu interessieren.

## Altern heißt Veränderung

Großmutter lernt mit ihrem Enkelkind englische Vokabeln und dafür zeigt ihr Simon, wie er mit seinem Computer die Aufgaben erledigt.

Großvater spielt jede Woche zweimal mit der Jugendmannschaft der Schachgruppe seine Partien.

Es ist ihnen klar, dass Altern auch Veränderung heißt. Und das ist nicht



immer einfach, weder für sie noch für ihn. Wenn jemand sie fragt, wie sie es geschafft haben, hoffen zu können, anstatt zu resignieren, dann sagen sie unabhängig voneinander:

„Ich bin ein neugieriger Mensch und will es bleiben.“

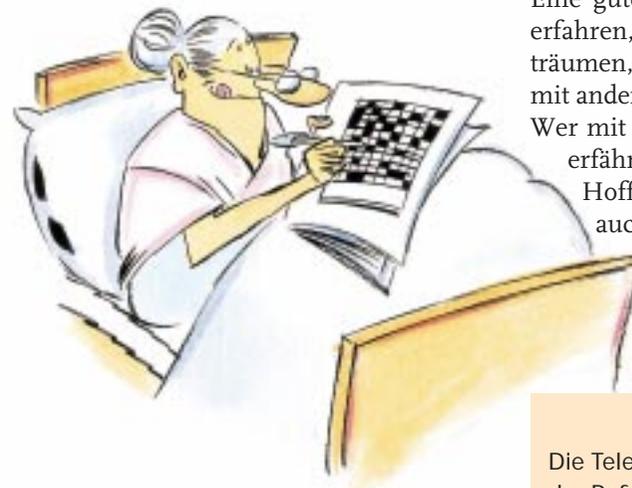
Es ist wohl dieser Satz, der Menschen davor bewahrt, die Hoffnung zu

verlieren und frühzeitig aufzugeben. Sie können dazu beitragen, indem Sie alte Menschen dabei unterstützen und bestärken – durch Gespräche, durch die Möglichkeit der Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten und durch die Verwirklichung von Wünschen.

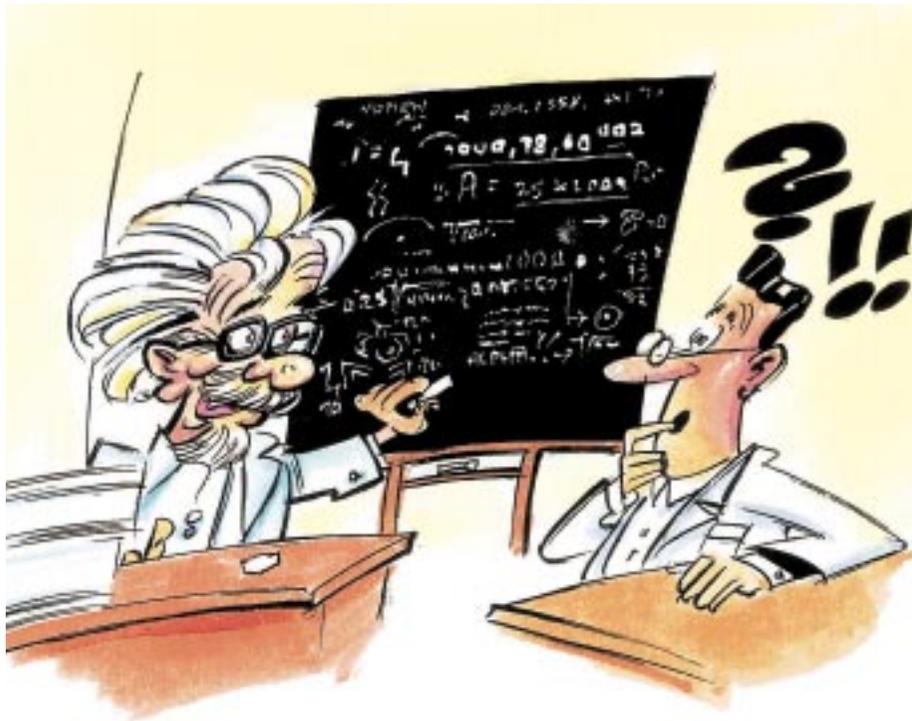
## Gemeinsam statt einsam

Eine gute Möglichkeit, überhaupt zu erfahren, was wir uns wünschen, erträumen, erhoffen, liegt in Gesprächen mit anderen Menschen.

Wer mit anderen Menschen plaudert, erfährt ihre Wünsche, lernt ihre Hoffnungen kennen und kann auch über die eigenen reden. Gemeinsam statt einsam ist ein guter Schritt, Hoffnungen zu verwirklichen. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.



# Wir sind alle stärker, als wir glauben

Kompetenzen im Alter und wie man sie fördert und erhält.

**H**err Weiss spricht selten genug darüber, welche Fähigkeiten er sein ganzes Leben lang gehabt hat. Dass er ein hervorragender Handwerker war, der seine Arbeiter kompetent geführt hat.

## Das kompetente Alter

Frau Weiss spricht selten genug darüber, wie viel Organisationstalent, Durch-

haltevermögen und Selbständigkeit sie gebraucht hat, um ihre sechsköpfige Familie über die Runden zu bringen.

Wann immer Sie Menschen danach fragen, was sie sich unter einem kompetenten Alter vorstellen, werden Sie nur zu oft erstaunte Blicke ernten.

Wenn Sie selbst danach gefragt würden, welche Antwort würden Sie dann geben?

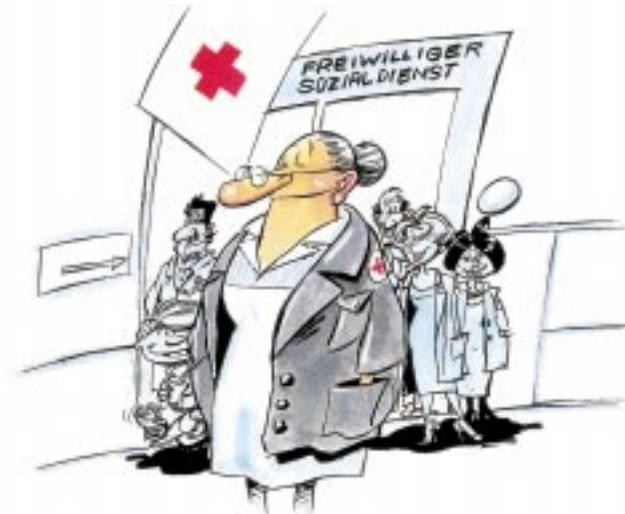
## Wesentliche Voraussetzungen für ein kompetentes Alter sind:

☀ die Schaffung geeigneter äußerer Bedingungen wie:  
**MATERIELLE VORSORGE** treffen  
**SOZIALE ANERKENNUNG** suchen  
**KONTAKT UND NÄHE** pflegen  
**SELBSTBESTIMMUNG**.

**NEUE BETÄTIGUNGSFELDER** und Handlungsfelder suchen, in denen eigenständige Betätigung möglich ist.

☀ die inneren Bedingungen für ein kompetentes Alter sind:  
**NACHDENKEN** und über sich selbst reflektieren  
**BEZUGSGRUPPEN** für einen zwischenmenschlichen Austausch suchen

☀ Aus diesen Faktoren ergeben sich auch die drei wesentlichen Punkte für einen positiven Verlauf des Alters:  
 die **SELBSTÄNDIGKEIT** im Alter  
 die **ERHALTUNG DER GESUNDHEIT**  
 die **SORGE** für eine sichere und geeignete **WOHNUMGEBUNG**.



Das Rote Kreuz hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch breit gefächerte Freizeitangebote, durch unterstützende Dienstleistungen wie Besuchsdienste und die Einbindung älterer Menschen in die Freiwilligenarbeit zum kompetenten Alter beizutragen. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Rund um die Uhr in Verbindung

Rufhilfe – der Seniorenalarm ist immer erreichbar.



Die Selbständigkeit fängt bei der Kommunikation an. Erreichbarkeit von anderen Menschen ist die Brücke, die Isolation verhindern, in Notfällen Hilfe organisieren kann.

Viele ältere Menschen sind in der Zwischenzeit im Besitz eines Gerätes des Seniorennotrufes. Bei allen Seniorenveranstaltungen werden die verschiedenen Modelle vorgestellt.

Das Prinzip des Seniorennotrufes ist, dass Menschen jederzeit erreichbar sind bzw. selbst jederzeit mit Menschen in Verbindung treten können, die ihnen helfen.

So können zum Beispiel Verwandte oder Bekannte, aber auch Rettungsdienste erreicht werden.

Der Vorteil dieser Geräte ist, dass sie am Körper getragen werden können, leicht bedienbar sind und rund um die Uhr im Einsatz sind. ✓



## Es ist angerichtet

Essen auf Rädern.

Warme Mahlzeiten – schmackhaft zubereitet – gehören zu den netten Dingen des Lebens, auf die niemand gerne verzichten möchte.

Damit auch Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, selbst zu kochen, oder das nicht mehr gerne möchten, täglich gut und ausreichend ernährt werden, gibt es verschiedene Angebote der Essenzustellung.

Egal, ob Sie regelmäßig täglich Ihr Essen zugestellt bekommen wollen oder ob Sie lieber unabhängig sein möchten und einmal pro Woche mit

Tiefkühlkost bedient werden wollen – ein interessanter und ausgewogener Speiseplan macht das Essen wieder zum Vergnügen.

Wo und in welcher Form Sie sich Essen zustellen lassen können, das erfahren Sie beim Roten Kreuz. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Pflege kann man lernen

Kursangebot der Gesundheits- und Sozialen Dienste des Roten Kreuzes.



Gute Vorsorge ist die beste Feuerwehr – so könnte man auch viele Situationen in der Betreuung und Pflege charakterisieren. Aber wer denkt schon rechtzeitig daran, dass Pflege nicht nur ein Akt des guten Willens ist, sondern auch Können und Wissen verlangt.

Was für die Unterstützung im Alter notwendig ist, überlegen sich Angehörige wie alte Menschen selbst meistens erst dann, wenn es „so weit“ ist, und selten davor. Und dass jeder Mensch seine Gesundheit fördern kann, um sie so lange wie möglich zu erhalten,

scheint zwar einleuchtend – aber der Schritt zur Verwirklichung bleibt oft genug ein frommer Wunsch.

## Das Angebot

Wir dürfen Ihnen hier das Kursangebot der Gesundheits- und Sozialen Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes vorstellen.

Alle Kurse sind so aufgebaut, dass sie auf die häufigsten Fragen, Wünsche und Bedürfnisse der Menschen eingehen und Unterstützung für viele alltägliche Situationen anbieten.

In diesen Kursen bekommen Sie

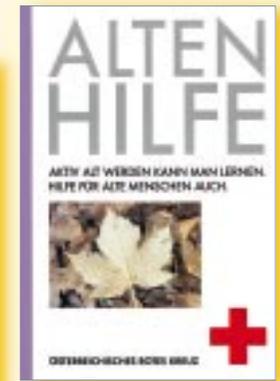
Hier finden Sie wertvolle Hinweise und Pflegetipps!



HILFE FÜR DEN HELFER



KRANKENHILFE



ALTENHILFE



BEWEGUNG BIS INS ALTER – BEWEGUNG ZUM WOHLFÜHLEN

eine ganze Reihe von Anregungen, Hilfen und Tipps, die Ihnen und Ihren Angehörigen im Fall der Fälle helfen können, mit einer ungewohnten und schwierigen Situation leichter zurechtzukommen. Immer noch ist eine gute Vorsorge die beste „Versicherung“ für solche Tage.

## Kurse in Ihrer Nähe

Wenn Sie sich für einen dieser Kurse interessieren, wenden Sie sich bitte an

die Rotkreuz-Dienststelle Ihres Heimatortes. Dort wird man Ihnen gerne Auskunft darüber geben, welche Kurse in Ihrer Nähe angeboten werden. ✓



Die Telefonnummer und Anschrift des Referates Gesundheits- und Soziale Dienste Ihres Bundeslandes finden Sie auf Seite 30.

# Informationen zum Pflegegeld



Mit dem Bundespflegegeldgesetz wurde ab 1. Juli 1993 ein für ganz Österreich einheitliches Pflegegeld eingeführt. In diesem Gesetz wird der Zweck des Pflegegeldes wie folgt definiert:

☀ § 1: Das Pflegegeld hat den Zweck, in Form eines Beitrages pflegebedingte Mehraufwendungen pauschaliert abzugelten, um pflegebedürftigen Personen so weit wie möglich die notwendige Betreuung und Hilfe zu sichern sowie die Möglichkeit zu verbes-

sern, ein selbst bestimmtes, bedürfnisorientiertes Leben zu führen.

☀ Das Bundespflegegeldgesetz gilt grundsätzlich für BezieherInnen von Renten, Pensionen, Ruhe- und Versorgungsgenüssen und Beihilfen nach bundesgesetzlichen Vorschriften, also allen jenen, die derartige Leistungen

- aus der Sozialversicherung,
- nach dem Beamtenrecht,
- aus der Kriegsopferversorgung,
- aus der Heeresversorgung,
- aus der Opferfürsorge beziehen.

☀ Für Personen, die keine derartigen Leistungen beziehen, also nicht nach dem Bundespflegegeldgesetz behandelt werden können, gilt das Pflegegeldgesetz des jeweiligen Bundeslandes.

ständige Betreuung und Hilfe bedarf.

☀ Die/der Pensionsberechtigte, deren/ dessen Pflegebedarf voraussichtlich mindestens sechs Monate dauert. Die/der Pensionsberechtigte, die/der sich im Inland aufhält.

## Wozu das Pflegegeld dient

- ☀ Um pflegebedingten Mehraufwand pauschal abzugelten und Pflegeleistungen einkaufen zu können.
- ☀ Um pflegebedürftigen Personen die Wahlmöglichkeit zwischen Betreuung und Hilfe in häuslicher, teilstationärer bzw. stationärer Pflege zu geben.
- ☀ Um pflegebedürftigen Personen einen möglichst langen Aufenthalt in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen.
- ☀ Um pflegebedürftigen Personen die Möglichkeit zu geben, sich erforderliche Pflegemaßnahmen selbst zu organisieren.



## Welche Stufen des Pflegegeldes es gibt

Das Ausmaß des Pflegegeldes richtet sich nach dem Pflegebedarf. Es sind sieben Stufen vorgesehen.

☀ Das Pflegegeld beträgt bei Neuansträgen derzeit in der Stufe 1 etwa öS 2000,- (bei bestehenden Verträgen öS 2635,-) und in der Stufe 7 rund öS 21.000,- monatlich.

Vom Pflegegeld wird keine Steuer und kein Krankenversicherungsbeitrag abgezogen, es wird 12-mal jährlich im Voraus ausgezahlt. Die Gewährung des Pflegegeldes muss beantragt werden. Der Antrag kann formlos oder mit

einem Formular erfolgen. Der Antrag ist bei der pensionsauszahlenden Stelle oder auch bei einem anderen Sozialversicherungsträger oder einem Gemeindeamt zu stellen. Er wird von dieser Stelle aus an die zuständige Stelle weitergeleitet.

## Wer Anspruch auf Pflegegeld hat

☀ Die/der Pensionsberechtigte, die/der aufgrund einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung oder einer Sinnesbehinderung der

# Wir sind Ihnen ganz nahe

## Adressen und Kontaktpersonen der Gesundheits- und Sozialen Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes.

### Landesverband Burgenland

Emilie Tschida  
Henri-Dunant-Straße 4  
7000 Eisenstadt  
Tel.: 02682/744

### Landesverband Salzburg

Lisa Hochfilzer  
Dr.-Karl-Renner-Straße 7  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/81 44 38

### Landesverband Kärnten

Brigitte Petöcz  
Grete-Bittner-Straße 9  
9020 Klagenfurt  
Tel.: 0463/455 55 66

### Landesverband Tirol

Doris Barth  
Am Sillufer 3a  
6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/336 03 81

### Landesverband Niederösterreich

Walter Tobeiner  
Landesrettungszentrale  
Franz-Zant-Allee 3-9  
3430 Tulln  
Tel.: 02272/661 44-434

### Landesverband Vorarlberg

Robert Edlinger  
Gilmstraße 3  
6800 Feldkirch  
Tel.: 05522/770 00

### Landesverband Oberösterreich

Ingrid Ambos  
Körnerstraße 28  
4020 Linz  
Tel.: 0732/764 41 75

### Landesverband Steiermark

Annemarie Gigl  
Merangasse 26  
8011 Graz  
Tel.: 0316/36 01 17

### Landesverband Wien

Gisela Pöltner  
Nottendorfer Gasse 21  
1030 Wien  
Tel.: 01/795 80



## Buchtipp

Wenn Sie gerne mehr zum Thema „Pflege daheim“ lesen möchten, empfehlen wir Ihnen das folgende Buch:

**JOHANNA REINISCH**  
**„ALTEN- UND KRANKENPFLEGE DAHEIM“**  
 Der praktische Ratgeber für pflegende Angehörige. Ca. 150 Seiten, durchgehend bebildert. Preis: ca. öS 250,- (plus Versandkosten). Erhältlich beim Zentraleinkauf des Roten Kreuzes, 1020 Wien, Nordportalstraße 248, Tel.: 01/728 01 99, Fax: 01/728 01 99-14, oder im gut sortierten Buchhandel.



**ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ**

**GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE**

Tel.: 01/589 00-122, e-mail: [wild@redcross.or.at](mailto:wild@redcross.or.at)

[www.redcross.or.at](http://www.redcross.or.at)