

Leitfaden für betreuende, pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

Wenn in einer Familie oder im nahen Umfeld durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder mit zunehmendem Alter eine Pflegebedürftigkeit eintritt, verändern sich die Lebensumstände und das tägliche Leben manchmal von einem Tag auf den anderen grundlegend. In dieser Situation müssen viele Dinge verändert, organisiert, geplant und entschieden werden.

Mit der Pflegebedürftigkeit von Angehörigen stehen Betroffene zunächst alleine da. Erschwerend kommt hinzu, dass elementare Dinge oft in kürzester Zeit entschieden werden müssen.

Aus Studien weiß man, dass 80% aller pflegebedürftigen Personen von ihren Angehörigen zu Hause betreut werden. Bis jetzt sind es meist Frauen, die diese Tätigkeit übernehmen. Viele davon sind bereits in Pension, reduzieren ihre Berufstätigkeit oder geben diese zu Gunsten der Familie auf. Akzeptieren sie nicht gleich, dass nur Sie alleine zuständig sind, dass nur an Sie Forderungen gestellt werden, sondern stellen auch Sie Forderungen an Ihre Angehörigen und Ihre Familie.

Mit dem Leitfaden wollen wir eine erste schnelle Orientierung im Themenfeld „Betreuung und Pflege“ geben. Angegebene Telefonnummern, Homepages und Mailadressen sollen Ihnen helfen schnell zu detaillierten Auskünften, Informationen und Angeboten zu kommen.

Darüber hinaus können Sie sich bei der Caritas Servicestelle für Pflegerische Angehörige unter Mail: pflegende.angehoerige@caritas-linz.at oder 0676/8776 - 2440 informieren und/oder einen Termin für ein Gespräch vereinbaren.

Mit herzlichen Grüßen,

das Team der Servicestelle für pflegerische Angehörige

**Servicestelle für Pflegerische Angehörige
Caritas für Betreuung und Pflege**

Bethlehemstraße 56 - 58

4020 Linz

Erreichbarkeit: Mo - Do: 8:00 - 12:00 Uhr; Mo und Do: 14:00 - 16:00 Uhr

Tel. 0676/8776 - 2440

pflegende.angehoerige@caritas-linz.at www.pflegerische-angehoerige.or.at www.facebook.com/pflegerischeangehoerige

Standort Grieskirchen:

Stadtplatz 36, 4710 Grieskirchen

Tel: 0676/8776 - 2441

martin.eilmannsberger@caritas-linz.at

Standort Rohrbach:

Gerberweg 6, 4150 Rohrbach

Tel: 0676/8776 - 2443

Ute.maria.winkler@caritas-linz.at

Standort Steyr:

Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Tel: 0676/8776 - 2442

petra.radinger@caritas-linz.at

Standort Vöcklabruck:

Parkstraße 1, 4840 Vöcklabruck

Tel: 0676/8776 - 2448

helene.kreiner-hofinger@caritas-linz.at

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Informationen	4
1.1. Info-Kontakte	4
1.2. Welche Informationen soll ich einholen?	4
1.3. Hilfe und Information bei Vorliegen einer dementiellen Erkrankung.....	5
1.4. Welche Möglichkeiten der Unterbringung stehen zur Auswahl?	6
1.5. Möglichkeiten für Entlastung	7
2. Pflegemittel.....	8
3. Links und Adressen	9
3.1. Weiterführende Links.....	9
3.2. Gesprächsgruppen/Treffpunkte.....	9
4. Psychosoziale Beratung für pflegende Angehörige	9
5. Erholungsangebote für pflegende Angehörige.....	10
6. Veranstaltungen	10

1. Allgemeine Informationen

1.1. Info-Kontakte

- **Servicestelle für pflegende Angehörige der Caritas:**
Tel. 0676/8776 – 2440; Erreichbarkeit von Montag – Donnerstag: 8 - 12 Uhr und Montag und Donnerstag: 14 - 16 Uhr
- **Sozialberatungsstelle vor Ort**
Mail-Adressen und Telefonnummern finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at

1.2. Welche Informationen soll ich einholen?

Behandelnder Arzt: Fragen Sie den behandelnden Arzt nach Art und Dauer der Krankheit, möglichen Folgen, bleibenden Einschränkungen, notwendigen Heil- und Hilfsmittel und notwendigen Rehabilitationsmaßnahmen.

Überleitungspflegen: Erkundigen Sie sich im Falle eines Krankenhausaufenthalts des erkrankten Angehörigen bei den Überleitungspflegen der einzelnen Krankenhäuser bzw. beim Arzt, ob eine Betreuung/Pflege zu Hause überhaupt möglich ist.

Geriatrische Abteilungen: In den oberösterreichischen Krankenhäusern gibt es geriatrische Abteilungen mit verschiedenen Schwerpunkten. Informationen erhalten Sie im jeweiligen Krankenhaus.

Unterstützung für pflegende Angehörige: Informieren Sie sich über Entlastungsangebote, sowie zu rechtlichen Themen und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten. Siehe dazu: www.pflegeinfo-ooe.at.

Wohnraum-Adaptierungen: Informieren Sie sich über nötige Wohnraum-Adaptierungen bzw. Umbauten und deren Finanzierung. Beratung bieten:

Volkshilfe Linz, Fachstelle für
Barrierefreies Bauen und Wohnen
Glimpfingerstraße 48
4020 Linz
Tel. 0732/3405-140 oder
0676/8734 11 40

Sozialministeriumservice
Tel. 05 99 88
(zum Ortstarif aus ganz Österreich)
www.sozialministeriumservice.at

1.3. Hilfe und Information bei Vorliegen einer dementiellen Erkrankung

- **Servicestelle für pflegende Angehörige**
Psychosoziale Beratung und PAULA-Kurse für Angehörige von Menschen mit Demenz
Tel. 0676/8776 - 2440
- **Caritas Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz**
"Elisabeth-Stub´n"
Harrachstraße 23
4020 Linz
Tel.: 0676/8776 - 2530
tagesbetreuung@caritas-linz.at
- **M.A.S. Demenzberatungsstellen**
Demenzservicestelle Bad Ischl
Tel. 06132/21410
www.alzheimer-hilfe.at
- **Volkshilfe-Tageszentren**
Tageszentrum Regenbogen
Maderspergerstr. 11, 4020 Linz
Tel. 0732/3405-415
Mobil 0676/87 34 1415

Tageszentrum Lichtblick
Leharstraße 24, 4400 Steyr
Tel. 07252/87624-20

Tageszentrum Schwertberg
Heimstätteweg 2, 4311 Schwertberg
Tel. 07262/62770-37

1.4. Welche Möglichkeiten der Unterbringung stehen zur Auswahl?

- **Betreuung und Pflege zu Hause**

Mobile Dienste: Auskünfte über das Angebot der Mobilen Dienste (Hauskrankenpflege, Altenhilfe, Heimhilfe) erhalten Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at, bzw. bei den Gemeindeämtern oder dem zuständigen Magistrat.

24-Stunden-Betreuung: Nähere Informationen finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at bzw. Kontaktadressen diverser Anbieter unter www.amliebstenzuhause.at. Auskunft über die finanzielle Unterstützung erhalten Sie beim Sozialministeriumservice, Landesstelle Oberösterreich, Tel. 0732/7604-0
www.sozialministeriumservice.at/site/Pflege/24_Stunden_Betreuung

Informationen für eine 24-Stunden-Betreuung erhalten Sie unter anderem beim **Caritas-Verein „Rundum Zuhause betreut“** unter Tel. 0810/242580. Einsatzgebiet ist ganz Oberösterreich. Homepage: www.caritas-rundumbetreut.at

Tagesbetreuung: Die Tagesbetreuung in Tageszentren bietet Betreuung und Begleitung, ermöglicht sozialen Austausch sowie auch eine Auszeit für pflegende Angehörige. Nähere Informationen zu Tageszentren in Ihrer Nähe erhalten Sie unter: www.pflegeinfo-ooe.at.

- **Wohnformen im Alter**

Alten- und Pflegeheime: Eine Übersicht über Alten- und Pflegeheime oder über die Kurzzeitpflege gibt es auf www.altenheime.org sowie unter www.pflegeinfo-ooe.at. Auskunft über freie Kurzzeitpflege-Plätze erhalten Sie über die Kurzzeitpflegebörse unter: <https://portal.linz.gv.at/at.linz.kzp-boerse/web/List.aspx>

Betreubare Wohnungen: Die betreibbaren Wohnungen sind für Menschen mit leichtem Hilfe- und Betreuungsbedarf gedacht und sind barrierefrei. Pflegeleistungen werden nicht angeboten, können aber über mobile Dienste zugekauft werden. Eine Liste der betreibbaren Wohnungen in Oberösterreich finden Sie unter: www.pflegeinfo-ooe.at.

Weitere Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten für die Betreuung und Pflege zu Hause (z.B. Rufhilfe, Essen auf Rädern, Besuchsdienste, etc.), sowie über Wohnformen im Alter (z.B. Alternative Wohnformen oder Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz) finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at

1.5. Möglichkeiten für Entlastung

„Ich muss alles alleine meistern und fühle mich überfordert.“

Nehmen Sie die Last nicht alleine auf Ihre Schultern. Sie sind nicht nur für die Angehörigen, die Sie pflegen, zuständig, sondern auch für sich selbst! Versuchen Sie, in Ihrem sozialen Umfeld Entlastung zu finden. Suchen Sie schon frühzeitig das Gespräch mit Menschen aus Ihrem Umfeld, wenn Sie die Situation auf sich zukommen sehen. So können Sie in Ruhe und gemeinsam mit Angehörigen Lösungen entwickeln.

„Wer in meinem Umkreis kann mir helfen?“

Fragen Sie **Familienmitglieder** (Kinder, Geschwister, Onkel, Tanten, etc.) – niemanden auslassen – jede Hilfe ist wertvoll. Nicht einsam nach Lösungen suchen, sondern gemeinsam! Dabei kann es sich genauso um organisatorische Mithilfen (Anträge, Pflegegeld, Arztbesuche, Einkäufe, Ausflüge, etc.) handeln, sowie auch um Mithilfe bei der häuslichen Pflege und Versorgung.

Für organisatorische Tätigkeiten ist es auch möglich, sich Hilfe und Unterstützung von **Nachbarn, Pfarrgemeinden, Bekannten und Freunden** zu holen – fragen kostet nichts! Ein Einkauf, den ein Nachbar mitbringt, kann schon eine große Hilfe sein.

„Welche externen Möglichkeiten für die Entlastung Zuhause gibt es?“

Individuelle Lösungen können gut auf Ihre jeweilige Situation abgestimmt werden und erleichtern den Pflegealltag massiv.

- Hilfe können Sie bei den Mobilen Diensten bekommen: Es besteht die Möglichkeit einer stundenweisen Betreuung und Pflege, ein Angehörigenentlastungsdienst oder eine Heimhilfe für den Haushalt.
- Wenn kleine Kinder in der Familie sind, empfiehlt es sich, bei Krankheiten oder Überforderung eine(n) Caritas-FamilienhelferIn anzufordern.
- Für Spaziergänge, Vorlesen oder weitere Freizeitbeschäftigung gibt es vielerorts Besuchsdienste über die Pfarren oder Gemeinden.
- Caritas Alltagsbegleitung im Raum Linz, Tel. 0676/8776 77 67

„Kann ich meine Berufstätigkeit noch mit der Pflege vereinbaren?“

Es lässt sich oft schwer abschätzen, wieviel Zeit die Pflegeaufgaben in Anspruch nehmen werden. Suchen Sie daher das Gespräch mit dem Arbeitgeber und treffen Sie verbindliche oder flexible Vereinbarungen. Es besteht die Möglichkeit der **Pflegekarenz** und **Pflegeteilzeit** sowie der **Familienhospizkarenz**. Genauere Informationen dazu erhalten Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at unter der Rubrik „Finanzielles und Rechtliches“ sowie unter www.sozialministeriumservice.at/site/kontakt-landesstellen unter „Finanzielles“ → „Pflegeunterstützungen“ → „Pflegekarenz und -teilzeit“

2. Pflegemittel

Wenn die Grundfrage, ob Pflege zuhause möglich ist, gelöst ist, sind vorhandene Pflegemittel und gute Vorbereitung die Voraussetzung dafür, dass die Pflege daheim gelingen kann. Hier finden Sie eine Übersicht über Pflegemittel, die oft benötigt werden und großteils bei lokalen Bandagisten erhältlich sind.

Informieren Sie sich bei der zuständigen Krankenversicherung oder bei einem Produkthanbieter über eine Kostenübernahme der jeweiligen Heilbehelfe und Pflegehilfsmittel. **Verordnungsscheine erhalten Sie beim behandelnden Arzt.**

Welche Hilfsmittel gibt es?

- **Für die Bewegung:**

Gehstöcke
Rollator (klappbar)
Rollstuhl mit speziellem Sitzkissen, Sicherheitsgurt
Rampen und Handlauf bei Stufen
Orthopädische Schuhe

Elektrisch verstellbares **Pflegebett** mit individueller Ausstattung, z.B. Matratzenschutz, Lagerungspolster. **Zur Erleichterung beim Transfer** z.B. eine Drehplatte oder ein Rutschbrett

- **Körperhygiene:**

Gummimatte für Bad und Dusche
Duschhocker
Badebrett oder Badewannenlift
Haltegriffe
Schwenkbare Spiegel(für Rollstuhlfahrer)
Mundpflegeset und Prothesenschale
Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Reinigungsschaum

- **Für Essen und Trinken:**

Trinkbecher, Spezielles Geschirr
Spezielles Besteck (bei Schlaganfall, Arthritis)
Rutschfeste Unterlage für Teller
Schutzserviette
Medikamentenspender (für eine Woche)

- **Ausscheidungen:**

Urinflasche mit Halterung
Leibstuhl
Toilettensitzerhöhung
Inkontinenzmaterial (Tag/Nacht)

3. Links und Adressen

3.1. Weiterführende Links

www.pflegerische-angehoerige.or.at → Caritas Servicestelle für betreuende und pflegende Angehörige
www.pflegeinfo-ooe.at → trägerunabhängige Informationsplattform mit Angeboten für Betroffene, pflegende Angehörige und Informationen zu Finanziellem und Rechtlichem
www.mobiledienste.or.at → Caritas Mobile Familien- und Pflegedienste
www.caritas-rundumbetreut.at → Caritas 24 Stunden Betreuung
www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/hospiz → Caritas Mobiles Hospiz Palliative Care
www.help.gv.at → Informationen des Bundeskanzleramtes zu sozialen Themen
www.pflegedaheim.at → Plattform für pflegende Angehörige/Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz
www.sozialministeriumservice.at → Information des Sozialministeriumservice für pflegende Angehörige
www.lebenswege-online.at → Informationsplattform von W.E.G.E. 42, Netzwerk für Wels Stadt, Wels Land, Grieskirchen und Eferding

3.2. Gesprächsgruppen/Treffpunkte

www.pflegerische-angehoerige.or.at – Treffpunkte für betreuende und pflegende Angehörige der Caritas Servicestelle für pflegende Angehörige
www.selbsthilfe-ooe.at – Dachverband OÖ Selbsthilfegruppen

4. Psychosoziale Beratung für pflegende Angehörige

Wenn sie Angehörige betreuen oder pflegen und alles belastend wird, bietet die Caritas Servicestelle für betreuende und pflegende Angehörige psychosoziale Beratung an.

Linz Tel. 0676/8776 - 2447
Grieskirchen Tel. 0676/8776 - 2441
Rohrbach Tel. 0676/8776 - 2443
Steyr Tel. 0676/8776 - 2442
Vöcklabruck Tel. 0676/8776 – 2448

Anonyme Beratung online unter www.pflegerische-angehoerige.or.at

5. Erholungsangebote für pflegende Angehörige

www.pflegerische-angehoerige.or.at – Erholungstage in Vöcklabruck, Windischgarsten und Schlierbach - Auskunft unter: Tel. 0676/8776 - 2440

www.svb.at, Erholungsaufenthalte für pflegende Angehörige für Versicherte der Sozialversicherungsanstalt der Bauern Tel. 0732/76 33 43 70

www.oegkk.at – Gebietskrankenkassa/Service /ANNA – Angehörige nehmen Auszeit
Auskunft unter Tel: 05 78 07-0

6. Veranstaltungen

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage

www.pflegerische-angehoerige.or.at

Unseren **Newsletter** können Sie gerne unter unserer Mail-Adresse

pflegerische.angehoerige@caritas-linz.at bestellen

Schulungen für pflegende Angehörige

www.elisabethinen.or.at – Pflegewerkstatt – Elisabethinen Linz Tel: 0732/7676 5750