

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline

**0800 800 820**

ERSTE SPARKASSE

WIENER  
STÄDTISCHE  
VIENNA INSURANCE GROUP

# #füreinandersorgen

---



**Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.**

Online auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  

---

**VIENNA INSURANCE GROUP**

# RICHTIGE INFORMATION UND GUTE BERATUNG

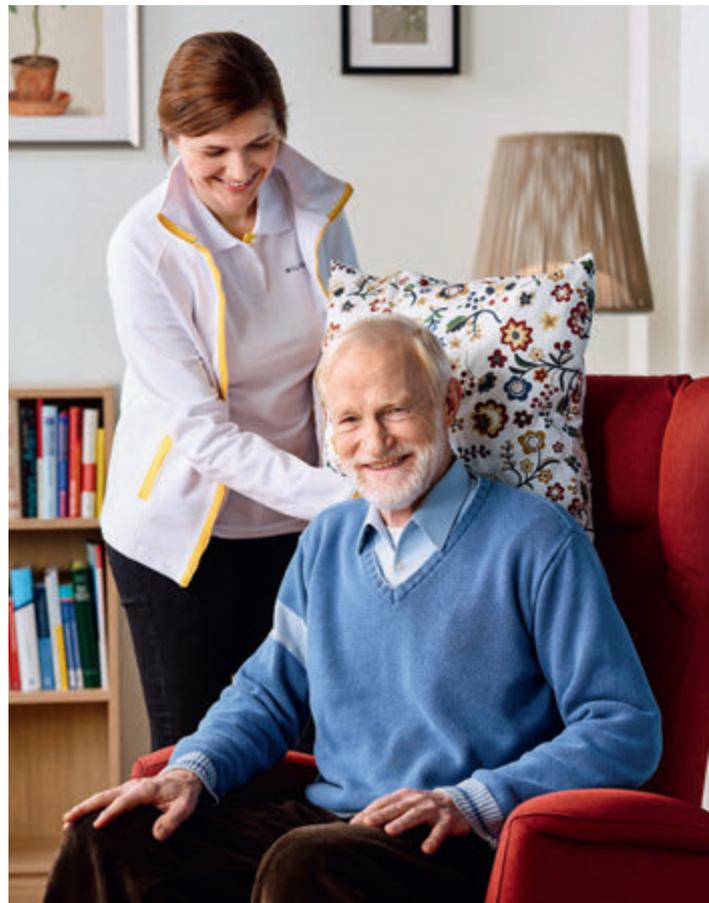
Ganz gleich, ob sich der Bedarf an Betreuung und Pflege allmählich abzeichnet oder ob sich die Situation plötzlich einstellt: Es gibt fast niemanden, der mit diesem Thema nicht überfordert wäre.

Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Welche davon ist für mich bzw. uns geeignet? Können wir uns das leisten? Was muss ich bei der Entlassung aus dem Spital beachten? Wie gehen wir mit der neuen Situation am besten um? Muss die Wohnung adaptiert werden? Wer hilft beim Pflegegeldantrag? Wo bekomme ich gute Beratung?

Das Hilfswerk genießt als einer der bewährtesten und erfolgreichsten Dienstleister rund um Pflege und Betreuung in Österreich seit Jahrzehnten das Vertrauen zahlreicher Ratsuchender sowie vieler zufriedener Kundinnen und Kunden und deren Angehörigen. Sie sind in guten Händen und empfehlen uns regelmäßig weiter. Darüber freuen wir uns.

Weil wir aber wissen, wie schwierig eine Situation gerade dann sein kann, wenn sie neu ist, und weil auch im Laufe der Zeit immer wieder neue Probleme auftauchen können, sind wir für alle da, die Fragen rund um Pflege und Betreuung haben. Wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gerne. Gute Beratung eröffnet neue Möglichkeiten und hilft, Fehler zu vermeiden.

Und nutzen Sie den Hilfswerk Pflegekompass.  
Wir haben ihn für Sie gemacht!



## IHR HILFSWERK TEAM

**Wir sind Ihr Partner, wenn es um Pflege und Betreuung geht.**

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/4057500 Fax -60, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at • Konzept & Redaktion: Elisabeth Anselm • Fachliche Begleitung: Monika Gugerell, Sabine Maunz • Projektmanagement: Regina Gschwandtner-Strnad • Grafik: Martina Gangl-Wallisch, Egger & Lerch, 1030 Wien • Fotos: © Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl/Johannes Puch (Seiten 3/11/16/24/25/28); shutterstock.com (Cover/Pressmaster, Seiten 6/itsmejust, 7/Photographee.eu, 8/Bencemor, 12/Alexander Raths, 13/tingsriton chairat, 14/Robert Kneschke, 17/In Green, 18/LightField Studios, 19/Photographee.eu, 20/wavebreakmedia, 30/Matej Kastelic, 32/Syda Productions, 33/Diego Cervo, 34/fizkes • Druck: Wograndl, 7210 Mattersburg • 7. Auflage, April 2021



## **SERVICE UND INFORMATION**

**ANLAUFSTELLEN // ADRESSEN // KONTAKTE**

Seite 38



## **IHR HILFSWERK**

**ADRESSEN // KONTAKTE // ÜBERBLICK**

Seite 36



## **GELD UND RECHT**

**FINANZEN // ABSICHERUNG // RECHTSFRAGEN**

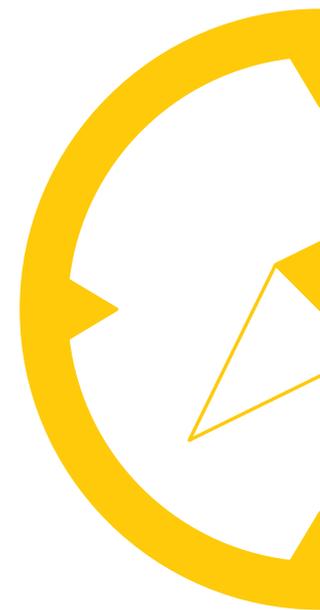
Seite 30



## **UNTERSTÜTZUNG NUTZEN**

**BETREUUNG // PFLEGE // HILFE**

Seite 24



## ABENTEUER ÄLTERWERDEN

ÄLTERWERDEN // GESUNDHEIT // SEELE

Seite 6



## HEIMKOMMEN

SPITAL // THERAPIE // ENTLASSUNG

Seite 12



## ZURECHTFINDEN

SELBSTÄNDIGKEIT // ABHÄNGIGKEIT // ANGEHÖRIGE

Seite 16



## LEBEN DAHEIM

WOHNEN // LEBEN // HAUSHALT

Seite 20



# ABENTEUER ÄLTERWERDEN

## ÄLTERWERDEN // GESUNDHEIT // SEELE



**Seit ich älter bin, macht nichts mehr so recht Freude.**

**Was kann ich tun?**

Mit diesem Problem sind Sie nicht alleine. Und es ist auch verständlich. Man hat einiges erlebt, musste Verluste verkraften oder Schicksalsschläge hinnehmen. Körper und (manchmal auch) Geist wollen nicht mehr wie früher. Aber es ist auch

ein Geschenk, alt werden zu dürfen, vielleicht die Enkel aufwachsen zu sehen, Zeit für sich zu haben, neue Entwicklungen zu verfolgen. Das beste Mittel gegen trübe Stimmung ist Austausch mit anderen Menschen, etwas Bewegung oder frische Luft, das Pflegen von Interessen, ein schönes Zuhause. Richten Sie sich eine Tagesstruktur nach Ihren

Bedürfnissen ein, essen und trinken Sie regelmäßig, pflegen Sie wohltuende Routinen, genießen Sie schöne Erinnerungen – am besten in lieber Gesellschaft. Sollten Sie aus Ihrem Stimmungstief gar nicht herausfinden, suchen Sie ärztlichen Rat. Sie könnten an einer Altersdepression leiden. Sie ist häufig, kann aber gut behandelt werden. ■

## Meine Mutter ist in letzter Zeit so vergesslich.

### Steckt Alzheimer dahinter?

Eine gewisse „Vergesslichkeit“ im Alter ist „normal“. Insbesondere, weil die Verarbeitung von neuen Informationen und Wahrnehmungen bei älteren Menschen langsamer von statten geht und mehr Anstrengung kostet. Auch Faktoren wie Aufmerksamkeit, Flexibilität und Konzentrationsfähigkeit spielen eine Rolle. Bereits erworbenes Wissen, lebenspraktische und soziale Routinen bleiben hingegen auch im höheren Lebensalter weitgehend erhalten und kompensieren

oft Defizite im erstgenannten Bereich. Anders bei Demenz: Hier kommt es zum Abbau in beiden Bereichen und damit zur Verminderung der Alltagsfähigkeiten. Gewohnte Tätigkeiten machen Schwierigkeiten, der Wortschatz schrumpft, die Sätze werden einfacher, Namen und Termine werden laufend vergessen, die Orientierung fällt schwer. Später verlassen Betroffene zunehmend ungerne das Haus, ziehen sich zurück, haben keine Freude mehr an Hobbies, leiden unter Schlafstörungen, lehnen jegliche Veränderung ab, leben mehr in der Vergangenheit als in der

Gegenwart. Auch die Persönlichkeit verändert sich. Betroffene können unruhig, ängstlich, misstrauisch, traurig, aggressiv werden. Sollten Sie verdächtige Symptome bei Ihrer Mutter beobachten, suchen Sie jedenfalls dringend professionellen Rat. Wenn Demenz früh erkannt und richtig behandelt wird, kann man ihren Verlauf dämpfen. Eine gute Beratung kann Ihnen helfen, dieses schwierige Thema anzusprechen und geeignete nächste Schritte und Möglichkeiten aufzeigen. ■



### Kostenlose Ratgeber

Bestellen Sie unsere Broschüren über die **Veränderungen unseres Gehirns** im Alter sowie über den **Alltag mit Demenz** unter 0800 800 820 oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at). Besuchen Sie auch unsere Webportale [mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at](http://mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at) und [ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at](http://ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at)

### **Was sind die Gründe für Pflegebedarf? Entsteht er überraschend oder allmählich?**

Bei vielen hochbetagten Menschen nimmt die körperliche und/oder geistige Leistungsfähigkeit mit den Jahren ab, was meist auf mehrere, auch unspezifische Ursachen zurückzuführen ist. Einige Menschen brauchen auch im hohen Alter keine Hilfe oder nicht mehr als haushalterische Unterstützung, andere benötigen auf Grund von Einschränkungen und Erkrankungen mehr Hilfe. Grundsätzlich können

sowohl chronische Geschehnisse als auch plötzliche Ereignisse dazu führen, dass man Unterstützung braucht. Eine bekannte Gruppe von Erkrankungen betrifft etwa den Bewegungsapparat. Hier können Gelenksabnutzungen/Arthrosen und chronische Gelenkentzündungen/Rheuma zu einem allmählich sich entwickelnden Unterstützungsbedarf führen. Andererseits können bspw. Stürze Folgen haben, die sehr rasch (oft auch vorübergehend) Betreuung notwendig machen. Eine andere Gruppe an Erkrankungen,

durch welche ein Pflegebedarf sich langsam, nicht selten aber auch sehr plötzlich einstellen kann, betrifft das Herz-Kreislauf-System (Arteriosklerose, Herzmuskelschwäche, Herzmuskelentzündungen, Schlaganfall, Herzinfarkt). Bei Erkrankungen der Psyche und des Nervensystems wie etwa Demenz oder Parkinson entwickelt sich oft ein allmählicher Pflegebedarf. Ähnliches gilt für die Folgen von Diabetes. Auch Krebserkrankungen oder eine durch andere Krankheiten bedingte Inkontinenz können zu Pflegebedarf führen. In jedem Fall aber gilt: Mit der richtigen Therapie und Unterstützung ist trotz Einschränkungen viel Lebensqualität möglich. Lassen Sie sich unbedingt beraten! ■



### **Haben Sie weitere Fragen zur Pflege?**

Informieren Sie sich unverbindlich über die Pflegeberatung des Hilfswerks unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at)**



## BEI BEWEGUNGSSCHMERZEN.

**ratioDolor** Diclofenac Schmerzgel 2 % Gel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration\*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen

\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)



Mit diesem Coupon  
in Ihrer Apotheke

**-3€** sparen!\*

\* Nur gültig bei Kauf  
der **150g Packung!**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen  
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

In Zusammenarbeit  
mit dem APOVERLAG  
Einlösbar bis 31.12.2021



PZN 4982974  
01C-AI-00143

OFFIZIELLER  
GESUNDHEITS  
PARTNER

**SKI  
AUSTRIA**

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# EXPERTENRAT: WAS EINE GUTE PFLEGEBERATUNG FÜR SIE TUN KANN ...

**Hilfswerk-Pflege-Expertin Sabine Maunz erläutert, wieso Sie von einer guten Pflegeberatung nur profitieren können.**

## **Wieso empfehlen Sie eine Pflegeberatung?**

Im Laufe meiner langjährigen Erfahrung habe ich immer wieder festgestellt, dass sogar Menschen, die anfänglich skeptisch waren, nach einem Beratungsgespräch erleichtert und positiv eingestellt waren, weil sie viel Neues erfahren haben, wesentlich besser informiert waren, und erkannt haben, wie viele Möglichkeiten an individuell abgestimmter Unterstützung es auch für ihre persönliche Situation gibt. Diese Möglichkeiten werden meist unterschätzt. Ich kenne eigentlich niemanden, der nicht von einer solchen Beratung profitiert hätte.

## **Wem bzw. wann empfehlen Sie eine Pflegeberatung?**

Der Begriff Pflegeberatung ist vielleicht etwas irreführend, weil Pflegeberatung viel früher und viel breiter ansetzt, als es der Name vermuten lässt. Ich empfehle eine Pflegeberatung eigentlich jedem Menschen,

der sich mit der Frage auseinandersetzt, wie er im fortgeschrittenen Alter oder bei krankheitsbedingtem Unterstützungsbedarf leben möchte, und sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Lebensführung und Unterstützung rechtzeitig und umfassend informieren möchte. Das gilt selbstverständlich auch für Angehörige. Es macht absolut Sinn, eine Pflegeberatung gemeinsam in Anspruch zu nehmen, wenn man das möchte.

## **Was beinhaltet eine Pflegeberatung?**

Eine Pflegeberatung hilft, die konkrete Situation zu ordnen und zu bewerten. Sie bietet eine nützliche Entscheidungshilfe, um zu klären, ob und welche Unterstützung sinnvoll ist, was man jedenfalls noch alleine schaffen kann, und was man gegebenenfalls als Angehörige/r tun kann. Sie gibt Überblick über unterschiedliche Unterstützungsangebote und hilft abzuklären, welche Art der

Unterstützung für die individuelle Situation passen könnte. Natürlich bietet sie auch konkrete Hilfe bei der Beantragung des Pflegegeldes oder einer Erhöhung des Pflegegeldes. Aber auch Lösungen für mehr Komfort und Sicherheit zuhause können Teil einer Pflegeberatung sein. Das kann von Angeboten wie bspw. Notruftelefon, Schlüsselsafe und Brandmelder über Medikamentenspender und diverse Hilfsmittel bis hin zur Wohnraumanpassung reichen. Eine altersgerecht angepasste Wohnung ohne „Stolperfallen“, ausgestattet mit entsprechenden Hilfsmitteln, kann entscheidend sein für die Frage, ob und wie gut man zu Hause leben kann.

## **Woran erkenne ich eine gute Pflegeberatung?**

Was eine gute Pflegeberatung jedenfalls auszeichnet ist, dass sie bestmöglich auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Interessierten eingeht und gemeinsam mit ihnen indi-

viduell angepasste Vorschläge und praktikable Lösungen entwickelt. In einer guten Pflegeberatung hört man Ihnen daher gut zu, man stellt eine Reihe von Fragen, bringt Erfahrung und Wissen sowie die notwendigen Informationen ein. Nach einer guten Pflegeberatung sollten Sie sich gut informiert und sicher fühlen – und Sie sollten einen guten Überblick und eine Entscheidungsgrundlage bzw. einen Plan zur weiteren Vorgangsweise haben.

### **Kann ich eine Pflegeberatung auch zu Hause in Anspruch nehmen?**

Selbstverständlich können Sie eine Pflegeberatung auch zu Hause in Anspruch nehmen. Das ist gerade dann, wenn man zu Hause leben möchte oder eine/n Angehörige/n im gewohnten Lebensumfeld belassen bzw. zu sich nehmen möchte, eine gute Möglichkeit, die Beratung bestmöglich an die konkrete Situation vor Ort und die individuellen Voraussetzungen anzupassen.

### **Wo bekomme ich eine gute Pflegeberatung und was kostet sie?**

Es gibt verschiedene Anlaufstellen für Pflegeberatung. Eine gute Möglichkeit, die ich natürlich gerne empfehle, ist die Pflegeberatung des Hilfswerks. Bezüglich der Kosten ist es am besten, Sie erkundigen sich vorab am Telefon. Denn je nach konkreter Situation und Bundesland kann die Beratung kostenlos für Sie sein. Aber auch dann, wenn Sie einen Beitrag erübrigen müssen, lohnt sich das auf jeden Fall, weil Sie im Gefolge viel Zeit sparen und Fehler vermeiden können. ■



### **Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!**

Informieren Sie sich unverbindlich unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at)**

# HEIMKOMMEN

## SPITAL // THERAPIE // ENTLASSUNG



### **Die Entlassung aus dem Krankenhaus steht an. Worauf sollte ich jedenfalls achten?**

Am Ende Ihrer Behandlung im Krankenhaus führt insbesondere Ihre behandelnde Spitalsärztin/Ihr behandelnder Spitalsarzt ein abschließendes Gespräch mit Ihnen, in dem Sie alle wichtigen Fragen klären sollten. Sie können auch Angehörige

beziehen. Klären Sie jedenfalls den Entlassungstermin. Fragen Sie, wie Ihre Prognose aussieht, mit welchen Einschränkungen Sie (vorübergehend) rechnen müssen, welche Kontrolluntersuchungen und Therapien anstehen, welche Medikamente, Rezepte, Hilfsmittel und Unterstützung Sie brauchen, an wen Sie sich wenden können, wenn Beschwerden

auftreten. Am Tag der Entlassung erhalten Sie Ihren Patientenbrief (auf Wunsch auch eine Aufenthaltsbestätigung). Ob der Transport im Rettungswagen nach Hause kostenpflichtig ist, hängt von der medizinischen Notwendigkeit ab. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Den Verpflegskostenbeitrag bezahlen Sie im Spital (bar, Bankomat) oder mit Zahlschein. ■

## Was steht im Patienten- bzw. Entlassungsbrief?

### Wer soll ihn bekommen?

Der Entlassungsbrief (auch Patientenbrief) enthält wichtige Informationen und Empfehlungen für die weitere Behandlung nach einem Krankenhausaufenthalt. Er richtet sich vor allem an die einweisenden oder weiterbehandelnden Ärztinnen und Ärzte sowie an andere Gesundheitsdienste wie bspw. Physiotherapeutinnen/-therapeuten oder Pflegedienste, die bei Bedarf die anschließende Betreuung übernehmen. Sie als Patientin/Patient entscheiden, wer Ihren Entlassungsbrief erhalten soll. In der Regel wird

dies die einweisende Ärztin/der einweisende Arzt bzw. Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt oder Fachärztin/Facharzt sein. Sie können für sich eine Kopie Ihres Entlassungsbriefs verlangen. Sollte der endgültige Entlassungsbrief am Tag Ihrer Entlassung noch nicht fertig sein, bekommen Sie einen vorläufigen Patientenbrief. Der endgültige Patientenbrief wird Ihnen in den nächsten Tagen per Post oder elektronisch zugestellt. Der Entlassungsbrief enthält folgende Angaben: Aufnahmegrund, Untersuchungen und deren Ergebnisse, Diagnosen, Therapien, erhobene Befunde (z.B. Röntgen, Ultraschall), empfohlene

Medikation. Falls Kontrolluntersuchungen vorgesehen sind, werden im Entlassungsbrief bereits die Termine dafür festgehalten. Patientinnen und Patienten, die nach ihrem Aufenthalt im Krankenhaus noch pflegerische Betreuung benötigen, erhalten zusätzlich einen pflegerischen Entlassungsbrief. Er enthält Informationen über einen eventuell bestehenden Pflegebedarf, wie beispielweise Verbandswechsel, Katheterpflege, Unterstützung beim Waschen und Ankleiden. ■



### Haben Sie weitere Fragen zur Pflege?

Informieren Sie sich unverbindlich über die Pflegeberatung des Hilfswerks unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](https://www.pflegekompass.hilfswerk.at)**

## **Wofür ist das Entlassungsmanagement im Spital zuständig? Was kann ich erwarten?**

Das Entlassungsmanagement kommt ins Spiel, wenn nach Ihrem Krankenhausaufenthalt ein weiterführender aufwändiger Betreuungsbedarf besteht. Das Entlassungsmanagement des Krankenhauses hilft bei der Zusammenstellung Ihres individuellen Versorgungspaketes und lotst Sie im Idealfall im Zuge der Entlassung durch das Gesundheits- und

Sozialsystem. Insbesondere geht es um das Einholen von Bewilligungen für Kur- oder Rehabilitationsaufenthalte, das Ausstellen von Anträgen für Rezeptgebührenbefreiung oder Pflegegeld, das Besorgen von Hilfsmitteln wie Rollstuhl, Rollator oder Badewannenlift, die Organisation von mobilen Diensten (insbesondere von Heimhilfe, Hauskrankenpflege, Menüservices), die Kontaktaufnahme zu Hilfsorganisationen, zum Sozialministeriumsservice, dem Magistrat, der Bezirkshauptmannschaft

oder zu Selbsthilfegruppen und das Klären allgemeiner finanzieller Fragen. Haben Sie keine Angst, wenn Sie nicht alles sofort verstehen oder nach der Entlassung feststellen, dass noch Fragen offen sind. Sie können jederzeit nochmals nachfragen oder offene Fragen auch mit einem Pflegedienst klären. Das Hilfswerk steht Ihnen sehr gerne begleitend bei und hilft Ihnen gerne bei der Organisation. Am besten nutzen Sie eine Pflegeberatung (siehe Seiten 10 und 11). ■



### **Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!**

Je früher Sie mit uns Kontakt aufnehmen, desto besser können wir gemeinsam ein gutes Nachhausekommen vorbereiten und die notwendige Betreuung vor Ort sicherstellen.

Informieren Sie sich unverbindlich unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at)**

## UNSER TIPP FÜR SIE: ENTLASSUNG UND HEIMKOMMEN – GUT ORGANISIERT!

- ✓ Bestehen Sie auf ein ausführliches Abschlussgespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt im Spital bzw. in der Rehabilitation.
- ✓ Stellen Sie im Gespräch alle wichtigen Fragen und bringen Sie Ihre Anliegen vor (machen Sie sich im Vorfeld Notizen). Ziehen Sie bei Bedarf eine/n Angehörige/n bei.
- ✓ Klären Sie den konkreten Entlassungstermin samt Uhrzeit ab.
- ✓ Lassen Sie sich die Prognose für den weiteren Verlauf beschreiben.
- ✓ Lassen Sie sich weiterführende Therapien sowie Medikamente und Rezepte erklären.
- ✓ Fragen Sie, mit welchen Einschränkungen Sie (vorübergehend) rechnen müssen.
- ✓ Erkundigen Sie sich bezüglich notwendiger Kontrolluntersuchungen.
- ✓ Informieren Sie sich, an wen Sie sich wenden können, wenn Beschwerden auftreten.
- ✓ Entscheiden Sie, wer den Patienten- bzw. Entlassungsbrief bekommen soll.
- ✓ Verlangen Sie für sich eine Kopie des Patienten- bzw. Entlassungsbriefes.
- ✓ Informieren Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt im Vorfeld über die Entlassung und den Entlassungstermin.
- ✓ Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, um den Patientenbrief zu besprechen.
- ✓ **Organisieren Sie rechtzeitig alle erforderlichen Rezepte, Medikamente und Verordnungen sowie ggf. einen Pflegedienst, um die Versorgung und Betreuung zu Hause von Anfang an sicher zu stellen.**
- ✓ Klären Sie, ob und zu welchen Bedingungen Sie einen Transport nach Hause in Anspruch nehmen können.
- ✓ Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob sie die Transportkosten übernimmt. (Die Organisation des Transportes übernimmt das Krankenhaus.)
- ✓ Erkundigen Sie sich, ob und welche Hilfsmittel oder Unterstützung Sie zu Hause brauchen und wie Sie dazu kommen.
- ✓ **Nehmen Sie jedenfalls frühzeitig Kontakt zu einem Pflegedienst auf! Je früher Sie mit einem Pflegedienst ins Gespräch kommen, desto besser kann dieser die Betreuung zu Hause mit Ihnen organisieren und vorbereiten.** Ein guter Pflegedienst wird Sie auch gerne individuell beraten und Ihnen bei der konkreten Organisation behilflich sein.

# ZURECHTFINDEN

## SELBSTÄNDIGKEIT // ABHÄNGIGKEIT // ANGEHÖRIGE



**Ich wollte nie ein „Pflegefall“ werden und abhängig sein.**

**Wie gehe ich damit um?**

Viele Menschen empfinden es als Belastung, in diese Situation zu kommen. Das ist verständlich. Wer möchte schon mit Einschränkungen leben und abhängig sein? Aber dem Thema Älterwerden und Pflege müssen wir uns fast alle früher oder

später stellen. Und Sie werden sehen, was viele Betroffene schon wissen: So sehr man es sich auch nicht gewünscht hat, und so schwierig es auch sein mag – mit der richtigen Unterstützung kann man sehr viel Lebensqualität im Alter haben. Auch wenn man Hilfe benötigt. Es gibt eine Fülle von Angeboten für Komfort und Sicherheit zu Hause,

eine Reihe von professionellen Diensten rund um Ihre Gesundheit, Ihren Haushalt und Ihr Wohlbefinden. Auch Besuchsdienste oder der Austausch mit anderen Betroffenen sind eine gute Sache. Lassen Sie sich unbedingt beraten. Ein Beratungsgespräch eröffnet neue Möglichkeiten und entlastet Sie und Ihre Angehörigen. ■

## Meine Mutter möchte keine fremden Menschen im Haus haben. Was kann ich tun?

Hier kommen zwei Dinge zusammen, die in der Realität tatsächlich oft zu Konflikten führen. Einerseits möchten viele ältere Menschen nachvollziehbarerweise zu Hause, in der vertrauten Umgebung leben. Andererseits können sie manchmal nicht realisieren, dass sie Unterstützung brauchen, oder – falls sie es doch sehen – lehnen sie fremde Menschen im Haus ab. Viele Angehörige können – sei es aus fachlichen, zeitlichen oder persönlichen Gründen – nicht alles übernehmen,

was an Unterstützung notwendig ist. Das ist ganz normal und sollte Ihnen kein schlechtes Gewissen verursachen. In diesem Fall macht es absolut Sinn, mit einem Pflege- und Betreuungsdienst zusammenzuarbeiten. Auch wenn es eventuell anfänglich Vorbehalte gibt. Sie und Ihre Mutter müssen keinesfalls Angst haben: Mitarbeiter/innen von guten Pflege- und Betreuungsdiensten sind ausgebildete Profis mit klaren Verpflichtungen bzw. Richtlinien. Diskretion, Verschwiegenheit und Respekt hinsichtlich der persönlichen Sphäre der Kundin/des Kunden sind oberstes Gebot. Ebenso

wichtig ist eine klare Service- und Kundenorientierung. Ein guter Pflege- und Betreuungsdienst wird jedenfalls auf Ihre Situation, Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse bzw. die Ihrer Mutter bestmöglich eingehen und sich laufend entsprechend mit Ihnen abstimmen. Nutzen Sie die Möglichkeit eines Beratungsgesprächs vor Ort, bei Ihrer Mutter zu Hause. Versuchen Sie, Ihre Mutter dafür zu gewinnen. Ein Gespräch mit einem erfahrenen Profi kann helfen, Vertrauen zu schaffen und neue Lösungsansätze zu finden. ■



**Professionelle Unterstützung entlastet Sie und Ihre Angehörigen!**

Informieren Sie sich unverbindlich über **Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause** sowie über **Angebote der Urlaubs- oder Kurzzeitpflege** unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at)**

**Ich tue alles für meinen pflegebedürftigen Mann, trotzdem ist er ungut zu mir. Warum?**

Sie sprechen ein Problem an, das viele Angehörige betrifft. Verständlicherweise ist es so, dass Menschen, die mit Einschränkungen umgehen müssen und auf Unterstützung angewiesen sind, oft nur schwer mit dieser Situation umgehen können. Besonders schlimm empfinden viele Betroffene die Abhängigkeit von



anderen. Leider macht sich gerade deshalb die schlechte Laune oft ausgerechnet an jenen fest, die einem besonders nahe stehen, die alles für einen tun. Manchmal kommt es sogar vor, dass je mehr der eine tut, der andere seine Abhängigkeit umso stärker empfindet. In einer solchen Situation ist auch die Veränderung gewohnter Rollen eine große Herausforderung – ganz gleich, ob es sich um Ehepartner oder Eltern und Kinder handelt. Unter derartigen Umständen kann der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen hilfreich sein oder auch das Gespräch mit einem Profi (beispielsweise aus dem psychologischen oder Pflegebereich).

Enorm hilfreich und entlastend ist oft das Hinzuziehen von Pflege- und Betreuungsdiensten. Wenn die eine Seite nicht mehr alles an notwendiger Unterstützung leisten muss, und die andere Seite nicht in allem und jedem von einer einzigen Person abhängig ist, kann das wohlthuende Entspannung und neuen Freiraum für weniger belastete Beziehungen schaffen. ■

**Ich betreue meine zunehmend pflegebedürftige Mutter. Wie kann ich ihr sagen, dass mir manches zu viel wird, ohne sie zu kränken?**

Es ist fast immer schwierig, jemandem, dem man nahe steht, zu sagen, dass einem die Herausforderungen der Pflege zu viel werden. Doch seien es nun zeitliche, fachliche oder persönliche Gründe: Es ist völlig normal und legitim, dass Sie als Angehörige/r nicht alles, was die Pflege erfordert, übernehmen können und wollen. Sie haben eine besondere Beziehung zu Ihrer Mutter. Und Sie haben verständlicherweise nicht die Sicht eines Profis auf die Dinge. Völlig klar also, dass vieles für Sie schwer oder gar unmöglich ist. Versuchen Sie, Ihre Mutter zu überzeugen, dass eine Pflegeberatung Sinn macht, um die Situation für Sie beide bestmöglich zu gestalten. Eine neutrale, erfahrene Fachkraft kann im Gespräch vieles leichter machen, kann manches unterstützend erklären und helfen, das Vertrauen und die Akzeptanz für das Hinzuziehen professioneller Unterstützung wie bspw. mobiler Dienste zu gewinnen. ■



**Meine Frau bekommt  
Medikamente gegen Alzheimer,  
dennoch ist sie sehr schwierig.  
Was mache ich falsch?**

Wahrscheinlich machen Sie gar nichts falsch. Es ist jedenfalls gut und wichtig, dass Ihre Frau Medikamente auf Basis einer Diagnose bekommt. Demenz kann in ihrem Verlauf durch die richtigen Medikamente entsprechend gebremst werden. Dennoch ist und bleibt der Umgang mit Erkrankten eine große Herausforderung – gerade für Angehörige. Je nach Stadium der Erkrankung stellen sich die

Herausforderungen anders dar und der Umgang damit muss, ebenso wie die Betreuungssituation, neu durchdacht werden. In jedem Fall aber gilt: Je besser Sie informiert sind, umso eher finden Sie einen guten Umgang mit Ihrer Frau und eine tragfähige Lösung für die konkrete Situation. Bestellen Sie sich gutes Informationsmaterial und lesen Sie insbesondere auch über die geeignete Gesprächsführung mit Betroffenen nach. Und lassen Sie sich unbedingt beraten! Auch gute Pflegedienste haben speziell ausgebildete Fachkräfte, die Ihnen helfen können. ■

**Haben Sie weitere  
Fragen zu Demenz?**

Weitere Informationen zu Demenz finden Sie auf unseren Webportalen [mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at](http://mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at) [ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at](http://ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at)

Oder bestellen Sie die Broschüren zu den Themen „Wie sich das Gehirn im Alter verändert“ sowie „Alltag mit Demenz“ unter Telefon **0800 800 820** oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

# LEBEN DAHEIM

## WOHNEN // LEBEN // HAUSHALT



### **Meine Mutter möchte meinen Vater nach der Rehabilitation daheim pflegen. Was sollten wir im Haus anpassen?**

Das hängt davon ab, mit welchen Einschränkungen bei Ihrem Vater zu rechnen ist. Es gibt jedoch Vorkehrungen, die jedenfalls zielführend und nützlich sind. Dazu gehört etwa die Beseitigung von

„Stolperfallen“, um das Sturzrisiko einzudämmen. Die Gefahr, die von Stolperfallen ausgeht, wird oft unterschätzt. Ihre Beseitigung erfordert wenig Aufwand. Die Folgen von Stürzen aber sind oft verheerend. Anpassungen in Bad und WC sind ebenfalls hilfreiche Maßnahmen. Hier geht es um Haltegriffe und rutschfeste

Matten. Sollte Ihr Vater Hilfsmittel zum Gehen benötigen, muss im Haushalt Ihrer Eltern auf entsprechend breite Durchgänge bei Türen und zwischen Möbeln geachtet werden. Für die Hilfsmittel sollten rechtzeitig ärztliche Verordnungen organisiert werden, damit sie beschafft werden können, bevor Ihr Vater nach Hause kommt. ■

## EXPERTENRAT: WELCHE HILFSMITTEL IM ALLTAG SINN MACHEN ...

Hilfswerk-Pflege-Expertin Sabine Mauz erläutert, welche Hilfsmittel sinnvoll sind und wie Sie dazu kommen.

### Welche Hilfsmittel bewähren sich in der Praxis?

Unverzichtbar für viele Menschen sind Hilfsmittel zur Fortbewegung wie Gehstöcke, Rollatoren und verschiedene Rollstühle. In der Praxis bewährt haben sich auch Hilfsmittel für Bad und WC, wie Badewannensitz, Duschhocker oder Toiletten-erhöhungen. Aber auch praktische Alltagshelfer wie Anziehhilfen, Greifhilfen, Griffadapter, Trinkbecher oder Warmhalteteller sind nützlich. Im Bereich Schlafen und Lagern sind Sitzkissen, Auflagen, Matratzen, Lagerungshilfen und Pflegebetten bewährte Artikel. Schließlich gibt es noch Pflege-Hilfsmittel wie Verbandsmaterial, Desinfektions- und Hautpflegemittel, Inkontinenzvorlagen, Stützstrümpfe, aber auch spezielle Kleidung und Schuhe.

### Was muss im Haushalt außerdem beachtet werden?

Ganz entscheidend ist die Behebung von „Stolperfallen“ (siehe Seite 22).

Sehr hilfreich sind auch Betten und Sitzmöbel, die ausreichend hoch oder höhenverstellbar sind. Für stark bewegungseingeschränkte Menschen kann ein barrierefreier Zugang zum Haus wichtig sein. In der Küche ist entscheidend, dass Küchengeräte, Geschirr und Lebensmittel leicht zugänglich sind. Und weil man manchmal zerstreut ist – und erst recht für den Fall, dass Demenz im Spiel ist – gibt es Schutzvorrichtungen für Herdplatten, die selbige nach einer bestimmten Zeitspanne selbst abschalten. Im Übrigen wird die Wartung von elektrischen Anlagen und Heizanlagen im Haus manchmal übersehen und vernachlässigt.

### Wie komme ich zum richtigen Hilfsmittel bzw. Heilbehelf?

Die Krankenkassen unterstützen die Anschaffung bestimmter Hilfsmittel. Dafür ist eine Verordnung der/des behandelnden Ärztin/Arztes erforderlich. Mit dieser Verordnung kann

das Hilfsmittel beim zuständigen Vertragspartner der Krankenkassen, wie zum Beispiel beim Bandagisten, bezogen werden. Für manche Artikel ist eine vorherige Genehmigung der Krankenkassen notwendig. Wenn Sie sich grundsätzlich beraten lassen möchten, können Sie bei Ihrem Bandagisten oder Fachverkäufer nachfragen oder Sie fragen einen Gesundheits- oder Pflegedienst wie das Hilfswerk.



**Lassen Sie sich zu Wohnraumanpassung und Hilfsmitteln beraten!**

Informieren Sie sich unverbindlich unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](http://pflegekompass.hilfswerk.at)**

## UNSER TIPP FÜR SIE: DIE HÄUFIGSTEN STOLPERFALLEN UND IHRE BEHEBUNG



### ✘ **Rutschiges Badezimmer**

Hier helfen Haltegriffe und Anti-Rutsch-Matten in Dusche und Badewanne, kipp sichere Sitzgelegenheiten, ein Haltegriff bei der Toilette. Heizstrahler am besten an der Wand montieren lassen!

### ✘ **Dunkle Gänge, nächtliche Wege**

Lichtschalter und Telefon sollten unbedingt vom Bett aus erreichbar sein. Stecken Sie Nachlichter in die Steckdosen auf notwendigen Wegen (etwa zur Toilette), oder lassen Sie Leuchten montieren, die nicht blenden und bei Bewegung angehen.

### ✘ **Gefährliche Treppen**

Stiegen unbedingt frei halten, mit rutschfesten Belägen oder Gleitschutzstreifen versehen, gut beleuchten (Lichtschalter oben und unten), auf sichere Handläufe achten. Gehen Sie niemals voll beladen oder in Eile über Stiegen!

### ✘ **Rutschende Teppiche**

sollten Sie entweder entfernen oder mit beidseitig klebenden, für den Untergrund geeigneten Anti-Rutsch-Belägen sichern. Hochstehende Ecken nicht vergessen!

### ✘ **Defekte Böden**

Lose Fliesen oder hochstehende Bretter sind gefährlich und sollten erneuert bzw. repariert werden.

### ✘ **Erhöhte Türschwellen**

sollten entfernt, in der Höhe angepasst oder mit einer Farbe gestrichen werden, die sich vom umgebenden Fußboden abhebt.

### ✘ **Eng gestellte Möbel**

Achten Sie auf einen Abstand bzw. eine Durchgangsbreite von etwa 1,20 Metern, sonst wird sicheres Durchkommen schwierig.

### ✘ **Ungeeignete Hausschuhe**

Hausschuhe sollten flach sein, eine rutschfeste Profilsohle haben

und dem Fuß (auch an der Ferse) festen Halt bieten. Abgetragene Schuhe rechtzeitig ersetzen!

### ✘ **Sessel als Aufstiegshilfe**

Nutzen Sie niemals einen Sessel als Aufstiegshilfe! Bewahren Sie (Tritt-)Leitern so auf, dass sie schnell zur Hand sind (nicht in Garage, Keller, Dachboden). Ersetzen Sie beschädigte Leitern!

### ✘ **Glühlampen, Vorhänge**

Wenn Ihnen Arbeiten wie Glühlampen wechseln oder Vorhänge aufhängen schwer fallen, bitten Sie Verwandte oder Nachbarn um Hilfe oder lassen Sie Profis ran.

### ✘ **Kabel am Boden**

Verlängerungskabel mit Paketklebeband über die ganze Länge am Fußboden festkleben. Besser zusätzliche Steckdosen montieren lassen. Telefonkabel sollten keinesfalls zu lang sein. Auch gut: Ein schnurloses Telefon. (Laden nicht vergessen!)



Erstattungsfähig

Prontosan®  
Askina® Calgitrol®

## GEMEINSAM FÜR DIE BESTE HEILUNG kritisch kolonisierter und infizierter Wunden

Prontosan® – die Lösung gegen Biofilm. Nur eine saubere Wunde kann heilen!

- Gebrauchsfertige Lösung bzw. Gel mit Polihexanid und Betain für die Reinigung, Spülung und Befeuchtung akuter, chronischer und infizierter Wunden, Verbrennungen Grad 1 und 2 (bis inkl. Grad 4 für WoundGel X).
  - Prontosan® löst Fibrinbeläge, bricht Biofilme auf und verhindert die Biofilm-Neubildung.
  - Prontosan® beugt Infektionen vor, fördert die Wundheilung und verkürzt die Heilungsdauer.

Askina® Calgitrol® – breites antimikrobielles Wirkspektrum

- Askina® Calgitrol® Paste enthält ionisches Silber in Form einer patentierten Silberalginat-Matrix und ist zur Versorgung von infizierten oder kritisch kolonisierten Wunden indiziert.
- Gebrauchsfertig, keine Aktivierung durch Anfeuchtung mit Wasser oder Kochsalzlösung erforderlich.
  - Sofort einsetzende antimikrobielle Wirkung durch anhaltende Freisetzung von Silberionen.
    - Ideal für die Behandlung von Tunneln und kleinen Fistelgängen geeignet.

Sie möchten mehr zu unseren Produkten für die Wundversorgung erfahren?  
Wenden Sie sich gerne an uns ([bbraun.austria@bbraun.com](mailto:bbraun.austria@bbraun.com))!

# UNTERSTÜTZUNG NUTZEN

BETREUUNG // PFLEGE // HILFE



**Ich lebe alleine und bin seit meinem Spitalsaufenthalt ziemlich eingeschränkt. Kann ich trotzdem weiter zu Hause leben?**

Ob und wie Sie am besten zu Hause leben können, hängt von mehreren Faktoren ab. Entscheidend ist, dass Sie überlegen, welche Alltagsaktivitäten Sie alleine schaffen, bei welchen Sie Hilfe

benötigen und wer die notwendige Unterstützung leisten kann und soll. Bei manchen Tätigkeiten können vielleicht in der Nähe wohnende Angehörige oder Nachbarn einspringen, bei anderen werden Sie evtl. professionelle Unterstützung brauchen. Machen Sie sich eine Liste der notwendigen Aktivitäten und überlegen Sie in Ruhe.

Sehr hilfreich kann in Ihrer Situation eine professionelle Beratung sein. Ein Profi weiß, welche Fragen erfahrungsgemäß zu klären sind und gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Lösungswege. Sie erhalten eine gute Entscheidungsgrundlage und können die für Ihre Situation bestgeeignete Lösung finden. ■

### **Mein Mann hatte einen Schlaganfall. Soll und kann ich ihn daheim betreuen?**

Natürlich ist es grundsätzlich möglich, dass Sie Ihren Mann, wenn er aus dem Krankenhaus nach Hause kommt, daheim betreuen. Ausschlaggebend für die Entscheidung im konkreten Fall ist jedoch, dass Sie abklären, mit welchen Einschränkungen Ihr Mann tatsächlich zu rechnen hat, welche Auswirkungen diese auf die Alltagsaktivitäten haben und wie die weitere Prognose und Therapie aussieht (siehe Seite 13). Außerdem müssen Sie sich fragen, wie es

um die Voraussetzungen zu Hause bestellt ist. Muss die Wohnung an die neue Situation angepasst werden? Welche Hilfsmittel sind gegebenenfalls von Nöten? Wie steht es um Ihre persönlichen Möglichkeiten? Wie belastbar sind Sie? Was schaffen Sie alleine? Wobei ist Hilfe von außen sinnvoll und notwendig? Welche Unterstützungsmöglichkeiten passen für Sie und Ihren Mann? Eine gute Beratung hilft Ihnen, Ihre Überlegungen zu ordnen und bietet Ihnen die notwendigen Informationen, die Sie für eine gute Entscheidung und Vorbereitung brauchen. ■

### **Was Betroffene und Angehörige sich jedenfalls fragen sollten:**

Was davon geht alleine? Wobei wird Hilfe gebraucht? Wer kann helfen?

- Einkaufen, Kochen
- Reinigen/Beheizen der Wohnung
- Waschen von Wäsche, Kleidung
- Körperpflege, Toilettengang
- Ankleiden, Auskleiden
- Gehen, Treppensteigen
- Aufstehen, Zubettgehen
- Essen, Trinken
- Einnehmen von Medikamenten
- Blutdruckmessen, Injektionen
- Versorgung von Wunden, Inkontinenz, Katheter, Stoma
- Kontakt zu Freunden, Besuche



### **Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!**

Informieren Sie sich unverbindlich unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at)**

## UNSER TIPP FÜR SIE: ENTLASSUNG UND HEIMKOMMEN – GUT ORGANISIERT!

- ✓ **Wenn Sie sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren wollen: PFLEGEBERATUNG**
- Eine gute Pflegeberatung bietet Information, Unterstützung und Entscheidungshilfe, damit Sie die bestmögliche Lösung für Ihre persönliche Situation oder die Ihrer Angehörigen finden (siehe auch Seiten 10 und 11). Sie unterstützt bei Fragen zu Pflege und Pflegegeld, bei organisatorischen Fragen und Formalitäten. Selbstverständlich können Sie in der Pflegeberatung auch persönliche Fragen ansprechen, die Sie eventuell belasten. Eine Pflegeberatung kann bei Ihnen bzw. Ihren Angehörigen zu Hause stattfinden. Je nach Voraussetzung und weiterer Vorgangsweise ist sie kostenlos für Sie. Erkundigen Sie sich unverbindlich!

- ✓ **Wenn Sie das entscheidende Plus an Sicherheit zu Hause suchen: NOTRUFTELEFON, RAUCHMELDER, SCHLÜSSELSAFE**
- Das Notruftelefon bietet rasche Hilfe im Notfall – in den eigenen

vier Wänden und auch unterwegs, rund um die Uhr, einfach, zuverlässig. Ein Druck auf den mobilen Sender – und die Notrufzentrale wird alarmiert und organisiert rasch die nötige Hilfe. Als Zusatzleistung gibt es die Organisation von Arztterminen, Taxibestellungen oder Erinnerungsalarme. Der Rauchmelder ist mit dem Notruftelefon gekoppelt und löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale aus. Der Schlüsselsafe schafft sicheren und optimalen Zutritt bspw. für Rettungsdienste.

- ✓ **Wenn Sie gut essen möchten, aber nicht kochen können oder wollen: MOBILER MENÜSERVICE BZW. ESSEN AUF RÄDERN**
- Mit einem Menüservice bekommen Sie Ihre Mahlzeiten direkt ins Haus geliefert. Die Speisen werden nach bewährten Rezepten frisch zubereitet, fachgerecht verpackt und warm oder (tief)gekühlt zugestellt – Vitamine und Nährstoffe bleiben optimal erhalten. Sie brauchen die Speisen zu Hause nur noch genießen! Zur

Auswahl stehen auch Diabetiker- und Leichtkost, cholesterinarme, vegetarische, glutenfreie und laktosefreie Speisen.

- ✓ **Wenn Sie professionelle, stundenweise Unterstützung zu Hause brauchen: HEIMHILFE, HAUSKRANKENPFLEGE**
- Die Heimhilfe hilft im Haushalt, beim Aufräumen und Putzen, beim Einkaufen und Kochen, und unterstützt Sie bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Essen und Trinken, bei Erledigungen und Wegen. Die Hauskrankenpflege ist zuständig für medizinische und pflegerische Versorgung wie Verbandwechsel, Injektionen, Medikamente, aufwendige Körperpflege, Aktivierung, Mobilisation, Vorbeugung, für Information und Anleitung, Hilfestellung bei der Entlassung aus Krankenhaus oder Rehabilitation, Beratung und Unterstützung bei Pflegegeld- und Förderanträgen sowie bei der Auswahl und Organisation von Pflegehilfsmitteln.

✓ **Wenn Sie nicht alleine leben können und jemanden bei sich im Haus brauchen:  
24-STUNDEN-BETREUUNG**

Personenbetreuer/innen (meist aus Ost-/Südeuropa) wohnen mit Ihnen bzw. Ihren Angehörigen im Haushalt und wechseln sich in einem meist 14-tägigen Turnus bei der Betreuung ab. Sie unterstützen bei der Lebensführung und bei Alltagsaktivitäten, leisten Hilfe im Haushalt, unterstützen beim Essen und Trinken, bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, übernehmen nach Bedarf medizinisch-pflegerische Tätigkeiten, erledigen Besorgungen, leisten Gesellschaft.

✓ **Wenn Sie als pflegende/r Angehörige/r eine Auszeit brauchen:  
KURZZEIT- UND URLAUBSPFLEGE**

Sie können die 24-Stunden-Betreuung auch nur für einen begrenzten Zeitraum von zwei, drei oder vier Wochen in Anspruch zu nehmen – für eine Urlaubsbetreuung, zur Entlastung oder zur

Überbrückungsbetreuung, wenn Sie auf einen Heimplatz warten. Auch Seniorenpensionen/heimen bieten diese Möglichkeiten an.

✓ **Wenn Sie nicht mehr zu Hause leben können oder wollen:  
BETREUTES WOHNEN,  
SENIORENPENSIONEN/-HEIME**

Gut geführte Seniorenpensionen/-heimen bieten professionelle Pflege und Betreuung sowie Service, Komfort und Sicherheit rund um die Uhr, eine angenehme und anregende Atmosphäre, soziale Einbindung und Aktivitäten, eine weitreichende Entlastung der Angehörigen. Betreutes Wohnen bietet Privatsphäre in der eigenen, barrierefreien Wohnung. Gleichzeitig sind Sicherheit und optimale Betreuung durch professionelle Service- und Unterstützungsangebote garantiert.

✓ **Wenn Sie Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel benötigen:  
BERATUNG UND ORGANISATION**

Es gibt eine Fülle nützlicher Produkte für Ihre Gesundheit, Ihre

Sicherheit und Ihr Wohlbefinden: Produkte zur Hautpflege, Desinfektionsmittel, Hygieneartikel, Inkontinenzversorgung, Trink- und Ergänzungsnahrungen, Pflegebetten, Hilfen für Bad und Toilette, und vieles mehr. Nutzen Sie unsere fachkundigen Beratungs- und Unterstützungsangebote.

**Lassen Sie sich unter  
0800 800 820 unverbindlich  
über Unterstützungs-  
möglichkeiten beraten!**

Erkundigen Sie sich auch über:

- mobile Therapie (bei Problemen mit Bewegung, Motorik, Sprache)
- Besuchs- und Begleitdienste
- Überleitungspflege
- Palliativpflege
- Spezialberatungsangebote zu Demenz, Schmerz, Inkontinenz, Sturzprävention und Wohnraumanpassung
- Tagesbetreuung
- Gedächtnistraining
- Veranstaltungen

### **Wir denken über ein Pflegeheim nach. Wann ist ein Heim die richtige Lösung?**

Die meisten älteren Menschen möchten verständlicherweise so lange wie möglich zu Hause leben, in ihrer gewohnten Umgebung, in ihrem vertrauten Lebensumfeld. Dennoch gibt es Situationen und Voraussetzungen, in denen die Pflege und Betreuung in einem Pflegeheim die bessere Lösung ist. Dies ist insbesondere der Fall, wenn die Pflegebedürftigkeit zu schwer

und zu belastend ist, die Anwesenheit von pflegenden Angehörigen erforderlich und aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist, wenn Mängel im Wohnumfeld und in der Hilfsmittelversorgung bestehen und diese nicht veränderbar sind, wenn ein zu großes Risiko besteht (beispielsweise bei hohem Unfallrisiko oder hochgradiger Demenz), wenn kein soziales Umfeld existiert und damit Vereinsamung droht. Ein gut geführtes Pflegeheim bietet professionelle Pflege und Betreuung sowie

Service, Komfort und Sicherheit rund um die Uhr, eine angenehme, entspannte und anregende Atmosphäre, soziale Einbindung, Kontakte und Aktivitäten, eine weitreichende Entlastung der Angehörigen. ■

### **Ich pflege meinen Mann und brauche tagsüber ein paar Stunden für mich selbst. Welche Möglichkeit gibt es für mich?**

Eine Möglichkeit, die für Ihren Bedarf in Frage kommt, wäre ein Tageszentrum. In einem Tageszentrum werden ältere Menschen tagsüber individuell betreut. Ein strukturierter Tagesablauf, bedarfsgerechte Betreuung, individuell abgestimmte Pflege und Therapie, Unterstützung und Beratung, soziale Kontakte und Gemeinschaftsleben, Gruppen- und Einzelangebote – wie beispielsweise Musik, Bewegung, Ausflüge, Veranstaltungen – bieten Sicherheit und Komfort, sorgen für ein anregendes Umfeld und fördern persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten. Lassen Sie sich beraten, ob ein Tageszentrum für Sie in Frage kommt und wo ein Tageszentrum in Ihrer Nähe ist. ■



# DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE-FORMEL

gsk



BG-IVV01.210202

## **Voltadol Forte Schmerzgel**

### **Forte – wirksam**

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

### **Forte – gezielt**

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

### **Forte – langanhaltend**

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Februar 2021.

# GELD UND RECHT

## FINANZEN // ABSICHERUNG // RECHTSFRAGEN



### **Was kostet gute Pflege und Betreuung? Können wir uns das überhaupt leisten?**

Die Frage, was Pflege und Betreuung kosten, ist gar nicht so leicht zu beantworten. Und das hat letztlich gute Gründe. Denn in den meisten Fällen richten sich die Kosten nach Ihren Möglichkeiten, d.h. sie sind sozial gestaffelt und/oder werden

entsprechend gefördert. So können beispielsweise mobile Dienste – regional unterschiedlich – teilweise schon um wenige Euro pro Stunde bezogen werden. Auch die Kosten eines Heims hängen von einer ganzen Reihe Faktoren ab. Am besten ist es, Sie lassen sich beraten und Preisinformationen für Ihre persönliche Situation berechnen

bzw. vorlegen. Zu den Kosten von Hilfsmitteln und Heilbehelfen, bekommen Sie ausführliche Information bei Ihrer Krankenkasse. Aber auch hier helfen Ihnen gute Berater/innen weiter. Machen Sie sich mit Hilfe der Beratung ein konkretes Bild und entscheiden Sie dann nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten. ■

## Wie komme ich zu Pflegegeld? Wie funktionieren Antrag und Begutachtung?

Der Antrag auf Pflegegeld kann von der/dem Betroffenen selbst, von Angehörigen oder von gesetzlichen Vertretern bei der zuständigen Stelle eingebracht werden. Wenn Sie als Betroffene/r eine Pension/Rente beziehen, ist Ihre zuständige Stelle der Versicherungsträger, der Ihre Pension/Rente auszahlt. Sie erhalten ein Formular, in dem Sie angeben, welche Tätigkeiten nicht mehr selbstständig durchgeführt werden können. In der Folge werden Sie zu Hause oder im Pflegeheim (notfalls im Krankenhaus) von einer/m Sachverständigen (Ärztin/Arzt/diplomierte Pflegefachkraft) besucht. Der Besuch wird vorher angekündigt. Die/der Sachverständige untersucht die/den Betroffene/n, erhebt die Anamnese, erkundigt sich über den Hilfsbedarf (falls anwesend auch bei der Hauptbetreuungsperson). Im Gutachten werden Ergebnisse und Pflegebedarf beschrieben. Die Entscheidung über die zuerkannte

Pflegestufe trifft der Versicherungsträger bzw. das Gericht. Auf Wunsch kann bei der Untersuchung eine Vertrauensperson (z.B. Pflegeperson) anwesend sein, um Angaben zur Pflegesituation zu machen. Bei der Begutachtung in stationären Einrichtungen sind Informationen des Pflegepersonals und die Pflegedokumentation zu berücksichtigen. Letzteres gilt auch bei der Betreuung durch mobile Dienste. ■



### Lassen Sie sich individuell zu Kosten, Pflegegeld und Beihilfen beraten!

Informieren Sie sich unverbindlich unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **[pflegekompass.hilfswerk.at](http://pflegekompass.hilfswerk.at)**

## Zuständige Versicherungsträger:

### Pensionsversicherungsanstalt (PVA)

- ASVG-Pensionen (Arbeiter/innen und Angestellte)
- Vollrenten aus der Unfallversicherung (wenn die AUVA für die Gewährung der Vollrente zuständig ist – sonst der jeweilige Unfallversicherungsträger)
- Renten aus der Kriegsopferversorgung, der Heeresentschädigung sowie nach dem Impfschadengesetz
- Mitversicherte Angehörige, Bezieher/innen einer Mindestsicherung

### Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)

- Beamtenpensionen
- Pensionen bei Eisenbahnen und Bergbau

### Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)

- GSVG-Pensionen (Gewerbetreibende)
- BSVG-Pensionen (Bauern)

## Wer bekommt Pflegegeld?

### Wovon hängt die Höhe des Pflegegeldes ab?

Anspruch auf Pflegegeld besteht für Personen, die für mindestens 6 Monate einen anerkannten Pflegebedarf von durchschnittlich mehr als 65 Stunden im Monat aufgrund einer körperlichen, geistigen oder

psychischen Behinderung bzw. Einschränkung oder einer Sinnesbehinderung haben und deren gewöhnlicher Aufenthalt in Österreich ist (unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Aufenthalt im EWR-Raum und der Schweiz). Das Pflegegeld ist in 7 Stufen gegliedert. Es wird monatlich ausbe-

zahlt, 12 Mal im Jahr. Die Einstufung richtet sich nach dem Umfang des Pflegebedarfs. Dieser hängt davon ab, wie viel Hilfe die betroffene Person für die Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten, wie z. B. Körperpflege, An- und Ausziehen, Zubereitung von Mahlzeiten, Waschen, Kochen oder Putzen benötigt. ■

Stufe	Pflegebedarf p. Monat	Euro
1	mehr als 65 Stunden	162,50
2	mehr als 95 Stunden	299,60
3	mehr als 120 Stunden	466,80
4	mehr als 160 Stunden	700,10
5	mehr als 180 Stunden falls außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich	951,00
6	mehr als 180 Stunden + Pflege/Betreuung nicht planbar bzw. ständig notwendig	1.327,90
7	mehr als 180 Stunden + gegebene Bewegungsunfähigkeit	1.745,10



Stand April 2021

**Ich bin mit der Pflege meines schwer kranken Mannes ausgelastet. Wie kann ich mich absichern bzw. versichern?**

Als pflegende Angehörige steht Ihnen die Möglichkeit einer begünstigten Selbst- oder Weiterversicherung zu. Diese Möglichkeit besteht, wenn Ihr Mann mindestens in Pflegegeldstufe 3 eingestuft ist, seine Pflege und Betreuung im häuslichen Bereich stattfindet und Ihre Arbeitskraft entsprechend in Anspruch nimmt. Der Bund übernimmt in diesem Fall unbefristet die Pensionsbeiträge für Sie. Wenn Sie Vorversicherungszeiten haben und aus Ihrem Beruf ausscheiden, weil Ihre Arbeitskraft gänzlich von der Pflege in Anspruch genommen wird, kommt die begünstigte Weiterversicherung für Sie in Frage. Sollten Sie Ihre Erwerbstätigkeit nur reduzieren wollen, weil die Betreuung Sie zwar erheblich, aber nicht gänzlich in Anspruch nimmt, oder wenn Sie bisher über keine Versicherung verfügen, dann ist die begünstigte Selbstversicherung das Richtige für Sie. Nähere Informationen bekommen Sie bei Ihrer Pensionsversicherung. ■



**Ich muss die Betreuung meiner schwer gestürzten Mutter neu organisieren. Kann ich Pflegekarenz oder -teilzeit beantragen?**

Wenn Ihre Mutter mindestens in Pflegegeldstufe 3 eingestuft ist (bei Demenz ab Stufe 1), können Sie mit Ihrem Arbeitgeber schriftlich eine Pflegekarenz oder Pflegezeit von 1 bis maximal 3 Monaten vereinbaren. Bei der Pflegezeit ist eine Reduktion der Arbeitszeit auf bis zu 10 Wochenstunden möglich. Neu ist, dass seit 1.1.2020 ein Rechtsanspruch auf Pflegekarenz/

Pflegezeit auf bis zu vier Wochen (zunächst zwei Wochen, Verlängerung um weitere zwei Wochen möglich) besteht, wenn die Voraussetzungen betreffend Pflegegeld gegeben sind und wenn Sie seit mindestens drei Monaten in einem Betrieb mit mehr als fünf Beschäftigten arbeiten. Während der Zeit der Karenz haben Sie Anspruch auf Pflegekarenzgeld. Für weitere Details zu diesem umfangreichen Thema informiert auch das Bürgerservice des Sozialministeriums unter Tel. 0800 201 611. ■

### **Ich denke über eine Patientenverfügung nach. Was muss ich beachten?**

Bei einer Patientenverfügung handelt es sich um eine schriftliche Willenserklärung für den Fall des Verlustes der eigenen Entscheidungsfähigkeit, mit der bestimmte künftige medizinische Behandlungen abgelehnt werden können. Sie tritt in Kraft, wenn Sie beispielsweise aufgrund einer Bewusstlosigkeit oder einer

schweren Erkrankung selbst nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen. Eine verbindliche Patientenverfügung wird schriftlich in einer Rechtsanwaltskanzlei, einem Notarbüro oder vor rechtskundigen Mitarbeiter/innen einer Patientenvertretung errichtet. Davor muss eine umfassende ärztliche Aufklärung erfolgen und dokumentiert werden. Die Verfügung gilt jeweils für acht Jahre und muss dann wieder bestätigt werden. ■

### **Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung.**

#### **Welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Vertretung gibt es?**

Wenn kranke, ältere bzw. pflegebedürftige Menschen mit psychischen Erkrankungen oder vergleichbaren Beeinträchtigungen in ihrer Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt sind, gibt es gesetzliche Möglichkeiten zur Regelung. Rechtsgeschäfte oder Angelegenheiten, die nicht mehr selbst erledigt werden können (wie z.B. Kontobehebungen, die Organisation von Pflege oder die Zustimmung zu einfachen Behandlungen und Untersuchungen), werden dann von anderen Personen übernommen. Das im Juli 2018 in Kraft getretene neue Erwachsenenschutzgesetz sieht dafür vier Möglichkeiten vor: die **Vorsorgevollmacht**, die **gewählte**, die **gesetzliche** und die **gerichtliche Erwachsenenvertretung**.

Mit einer **Vorsorgevollmacht** kann man im Vorhinein festlegen, durch wen man im Fall des Verlusts der Entscheidungsfähigkeit vertreten



werden möchte. Sie kann sich auf einzelne oder eine Gruppe von Angelegenheiten (wie z. B. die Verwaltung von Vermögen) beziehen.

Die **gewählte Erwachsenenvertretung** ermöglicht es Personen, die nicht mehr voll handlungsfähig sind, sich eine Vertretung zu wählen. Voraussetzung für die Vollmacht (für einzelne oder einen Kreis von Angelegenheiten in bestimmten Bereichen) ist, dass die Tragweite der Bevollmächtigung zumindest in Grundzügen verstanden wird. Sowohl bei der Vorsorgevollmacht als auch bei der gewählten Erwachsenenvertretung kann die Vertretung durch Angehörige, Freunde, Nachbarn oder andere nahestehende Personen erfolgen.

Die **gesetzliche Erwachsenenvertretung**, die entweder einzelne oder einen Kreis von Angelegenheiten in bestimmten Bereichen betreffen kann, umfasst auch eine Vertretung vor Gericht. Sie kann nur von nächsten Angehörigen wahrgenommen werden, wie z. B. Eltern,



Großeltern, volljährigen Kindern oder Enkelkindern. Die Regelung ist für maximal drei Jahre wirksam, nach Ablauf der Frist wird erneut geprüft, ob diese Form der Vertretung noch angebracht ist.

Bei der vierten Form, der **gerichtlichen Erwachsenenvertretung**, entscheidet ein Gericht ob und in welchem Umfang eine Person eine Erwachsenenvertretung benötigt. Sie kommt dann zur Anwendung, wenn keine geeigneten Vertreter/innen vorhanden sind (z.B. durch das Fehlen von nahen Angehörigen), wenn diese sich nicht einig sind, oder wenn sehr komplexe rechtliche Angelegenheiten zu erledigen sind.

Die Dauer der Vertretung ist mit Erledigung der Aufgabe oder mit maximal drei Jahren befristet. Nach Ablauf ist ein Erneuerungsverfahren mit nochmaliger genauer Überprüfung der Notwendigkeit erforderlich.

Für alle Varianten gelten bestimmte formelle Voraussetzungen, z.B. die Beiziehung von Erwachsenenschutzvereinen, Notarbüros oder Anwaltskanzleien oder die Eintragung ins Österreichische Zentrale Vertretungsregister (ÖZVV). Informationen dazu gibt es beim Bürgerservice des Justizministeriums ([www.justiz.gv.at](http://www.justiz.gv.at)) und beim VertretungsNetz ([www.vertretungsnetz.at](http://www.vertretungsnetz.at)). ■

# IHR HILFSWERK

## ADRESSEN // KONTAKTE // ÜBERBLICK



### IN WIEN

#### Wiener Hilfswerk

Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien

Tel. 01/512 36 61

E-Mail: [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)

Hauskrankenpflege • Kinderhauskrankenpflege • Heimhilfe • Besuchsdienst • Notruftelefon • Mobiles Palliativteam (MPT) • Tageszentren für Senioreninnen und Senioren • Seniorenwohngemeinschaften mit mobiler Betreuung • 24-Stunden-Betreuung • Online-Infobereich und geschlossene Facebook-Gruppe für pflegende Angehörige • Haus- und Heimservice • 10 Nachbarschaftszentren (u.a. Gesundheits- u. Sozialberatung, Selbsthilfegruppen) • Freiwilligen-Management • SOMA-Sozialmarkt Neubau und SOMA-Sozialmarkt Penzing • Secondhand und karitative Angebote • Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderung – u.a. Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit Behinderung (ab 18 Jahren), VAKÖ (Verband aller Körperbehinderten Österreichs) mit Club Sonnenstrahl für Menschen mit Behinderung (50plus Generation)

### IN NIEDERÖSTERREICH

#### Hilfswerk Niederösterreich

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

Tel. 05 9249 Fax DW 30300

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

Mobile Pflege- und Wohnraumberatung, Sturzprävention • Hauskrankenpflege • Beratung zu speziellen Pflegefeldern (Demenz, Schmerz, Palliativpflege, Haut- und Wundpflege, Mobilität) • Heimhilfe • Soziale Alltagsbegleitung • 24-Stunden-Betreuung • Mobile Therapie (Ergo- & Physiotherapie/Logopädie) • Notruftelefon • Schlüsselsafe • Hilfswerk Menüservice • Beratungen für pflegende Angehörige • Betreutes Wohnen • Ehrenamtliche Angebote (u.a. Besuchsdienst, Familienpatenschaft, Mobile HILFSWERKstätte) • Familien-, Partner- und Jugendberatung • NÖ Frauentelefon 0800 800 810 • NÖ Krisentelefon 0800 20 20 16

### IN OBERÖSTERREICH

#### Oberösterreichisches Hilfswerk

Dametzstraße 6, 4020 Linz

Tel. 0732/77 51 11 Fax DW 200

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

Hauskrankenpflege • Mobile Betreuung und Hilfe • Begleitung pflegender Angehöriger • Notruftelefon • 24-Stunden Betreuung • Mobile Therapie (Logo/ Ergo/Physio) • Tageszentrum Steyr • Lebenshaus Oberneukirchen • Tageszentrum Hilfswerk Eferding • Haus- und Heimservice • Betreubares Wohnen • Case Management für BezieherInnen der Sozialhilfe • Mobile Kinderkrankenpflege • Mobile Frühförderung und Familienbegleitung

### IM BURGENLAND

#### Burgenländisches Hilfswerk

Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt

Tel. 02682/651 50 Fax DW 10

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

Kostenlose Erstberatung • Mobile Hauskrankenpflege • Heimhilfen • Mehrstundenbetreuung • Seniorenpensionen in Purbach, Eisenstadt, Draßmarkt, Lockenhaus, Güttenbach und Limbach • Senioren-Tagesbetreuung • Kurzzeit- und Urlaubspflege • Notruftelefon • Kunden- und Angehörigenberatung • Informationsveranstaltungen für pflegende Angehörige • Wund- und Schmerzmanagement

## IN DER STEIERMARK

### Hilfswerk Steiermark

Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz

Tel. 0316/81 31 81-0 Fax DW 4098

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

Mobile Dienste mit Hauskrankenpflege, Pflegeassistenz, Heimhilfe und Alltagsbegleitung ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Notruftelefon ▪ Mobile Palliativ-Betreuung ▪ Betreutes Wohnen für Senioren ▪ Tagesbetreuung für Senioren ▪ SOPHA sozialpsychiatrische Hilfe im Alter Südoststeiermark ▪ MoKidi Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

## IN SALZBURG

### Hilfswerk Salzburg

Wissenspark Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein

0662/43 47 02-0 Fax DW 9022

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

Hauskrankenpflege ▪ Heimhilfe ▪ Betreutes Wohnen ▪ Seniorenheime und Hausgemeinschaften ▪ Senioren-Tageszentren ▪ Essen auf Rädern ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Kurz- und Langzeitpflege ▪ Angehörigen Entlastungsdienste ▪ Unterstützung und Trainings für pflegende Angehörige ▪ Vermittlung von Pflegehilfsmitteln ▪ Notruftelefon ▪ Schlüsselsafe ▪ Beratung in Sachwalterschaftsfragen ▪ Sozialberatung vor Ort in den Hilfswerk Regionalstellen ▪ Nachbarschafts.Treffs ▪ Freiwilligen-Management

## IN KÄRNTEN

### Hilfswerk Kärnten

8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 05 0544-00 Fax DW 5099

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

Pflege und Betreuung zu Hause ▪ Unterstützung im Haushalt ▪ Besorgungsdienst und Beschaffungsdienst ▪ Menüservice/Essen auf Rädern ▪ Notruftelefon ▪ Mobiles Sanitätshaus ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Betreubares Wohnen ▪ Pflege- und Pflegegeldberatung ▪ Demenzberatung ▪ Angehörigenberatung ▪ Psychotherapie ▪ Behindertentagesstätte ▪ Angebote für Menschen mit Behinderung ▪ Sozialservice und Freiwilligenarbeit ▪ Generationentreff

## IN TIROL

### Hilfswerk 24-Stunden-Betreuung Tirol

c/o WIFI Co-Working Space

Egger-Lienz-Straße 116,

6020 Innsbruck

Tel. 0676 /87 87 63 000

E-Mail: [nina.klotz@hilfswerk.at](mailto:nina.klotz@hilfswerk.at)

### 24-Stunden-Betreuung

Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH

Schönbrunner Straße 297–307, 1120 Wien

Tel. 01/522 48 47 Fax DW 25

E-Mail: [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)

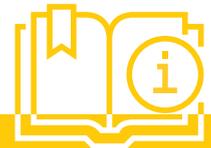
### Bundesgeschäftsstelle

Hilfswerk Österreich

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Tel. 01/40 57 500 Fax DW 60

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



Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von weiteren Dienstleistungen rund um die Themen **Kinderbetreuung** und **Lernen, Jugend** und **Familie** sowie **Beratung, Soziales** und **Krisen** an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland, rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 an oder besuchen Sie uns einfach unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

# SERVICE UND INFORMATION

## ANLAUFSTELLEN // ADRESSEN // KONTAKTE



### Hilfswerk Ratgeber

Als Orientierungshilfe für ältere Menschen sowie pflegende Angehörige bietet das Hilfswerk eine Fülle an kostenlosen Ratgebern mit praktischen Tipps für den Alltag, Anlaufstellen und zahlreichen Informationen rund um Themen wie Älterwerden, Leben mit chronischen Schmerzen, Vergesslichkeit und – neu ab Mai 2021 – zum Thema Inkontinenz.

Bestellen Sie die Ratgeber kostenlos unter **0800 800 820** oder unter **office@hilfswerk.at**

### TIPP:

Den Pflegekompass sowie die praktischen Hilfswerk Ratgeber finden Sie – inklusive weiterführender und vertiefender Informationen – auch auf unserer Website **www.hilfswerk.at**

### [www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at)

Amtshelfer rund um Rechtliches und Organisatorisches insbes. zu Pension, Mindestsicherung, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung, Alten- und Pflegeheimen, Pflege- und Betreuungsdiensten, Testament

### BürgerInnenservice des Sozialministeriums

Tel. **0800 201 611**

### [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)

Pflegegeld, Förderungen, begünstigte Pensionsversicherung für pflegende Angehörige, Betreuungsmöglichkeiten, Pflegekarenz, Pfl egeteilzeit, Familienhospizkarenz

### Sozialministerium Servicestellen

### [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)

Information und Service u.a. zur finanziellen Unterstützung beim Ankauf von Hilfsmitteln. Regionale Anlaufstellen in den Bundesländern. Erstberatung zu den Leistungen des Sozialministeriumservice sowie Antragstellung.



HILFSWERK  
HOTLINES

### Hilfswerk Servicehotline **0800 800 820**

Information und Beratung rund um Pflege und Betreuung, Pflegegeld und Organisatorisches, Service und Broschüren

### Hilfswerk Notruftelefon **0800 800 408**

Informationen zum Notruftelefon und Produkte für Sicherheit und Komfort zu Hause

### Hilfswerk Servicehotline 24-Stunden-Betreuung **0810 820 024**

Informationen zur 24-Stunden-Betreuung sowie Urlaubs und Kurzzeitpflege

### Hilfswerk Hotline für pflegende Angehörige **0800 640 660**

Entlastung und Orientierung für pflegende Angehörige

# ANLAUFSTELLEN IN IHREM BUNDESLAND

**Information und Service rund um Gesundheit und Soziales,  
Pflege und Betreuung, finanzielle Unterstützung und Förderungen,  
Anlaufstellen in Ihrer Region u.v.m.**

## WIEN

Fonds Soziales Wien  
Guglgasse 7-9, 1030 Wien  
FSW-KundInnentelefon 01/24 5 24, Fax 05 05 379-999  
post@fsw.at, www.fsw.at

## NIEDERÖSTERREICH

Pflege-Hotline des Landes Niederösterreich  
Tel. 02742/9005-9095, Fax -12785  
post.pflegehotline@noel.gv.at, www.noe.gv.at

## OBERÖSTERREICH

Amt der OÖ Landesregierung  
Direktion Gesellschaft, Soziales und Gesundheit  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Tel. 0732/7720-152 21, Fax 215619  
so.post@ooe.gv.at  
www.land-oberoesterreich.gv.at

## BURGENLAND

Pflegehotline des Landes Burgenland  
Tel. 057-600-1000  
post.a6@bgld.gv.at, www.burgenland.at

## STEIERMARK

Amt der Steiermärkischen Landesregierung  
Fachabteilung Gesundheit und Pflegemanagement  
Friedrichgasse 9, 8010 Graz  
Tel. 0316/877-4400, Fax -4449  
gesundheit@stmk.gv.at, www.gesundheit.steiermark.at

## SALZBURG

Pflegeberatung des Landes Salzburg  
www.gesundheitsalzburg.at  
Stadt Salzburg/Flachgau/Tennengau:  
Salzburg, Fanny-von-Lehnert-Straße 1  
Tel. 0662/80 42-35 33, Fax -38 83  
Lungau/Pongau:  
Tamsweg, Kapuzinerplatz 1  
Tel. 0662/80 42-36 96, Fax -36 97  
Pinzgau:  
Zell am See, Schillerstraße 8a  
Tel. 0662/80 42-30 33, Fax -30 34

## KÄRNTEN

Pflegetelefon Kärnten  
Tel. 0720/788999  
abt5.post@ktn.gv.at

## TIROL

Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Soziales  
Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/508 2592, Fax -742595  
soziales@tirol.gv.at, www.tirol.gv.at

## VORARLBERG

Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Soziales und Integration  
Landhaus, 6900 Bregenz  
Tel. 05574/511 24105, Fax -924195  
soziales-integration@vorarlberg.at, www.vorarlberg.at

# Vermehrt Schönes!

Wir unterstützen auch das Hilfswerk Österreich.