

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# TRAINING FÜR ANGEHÖRIGE 2023

**Praxisnahes Kursangebot für  
Pflege und Betreuung zu Hause**

# KURSÜBERSICHT

## Training für pflegende und betreuende Angehörige

01	<b>Basismodul:</b> Pflegegeld und (finanzielle) Entlastungsmöglichkeiten	S 2
02	<b>Pflege training:</b> Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern	S 2
03	<b>Pflege training:</b> Demenz verstehen, Beziehungen gestalten	S 3
04	<b>Pflege training:</b> Demenzwissen vertiefen, einfühlsam kommunizieren	S 3
05	<b>Pflege training:</b> Kraft schöpfen und Loslassen	S 4
06	<b>Vortrag:</b> Essen und Trinken im Alter	S 4
07	<b>Vortrag:</b> Medikamente und Wechselwirkungen	S 5
08	<b>Vortrag:</b> Umgang mit Inkontinenz	S 5
09	<b>Fragen an den Notar:</b> Patientenverfügung, Testament, Vorsorge	S 6
10	<b>Fragen an den Bestatter:</b> Informationen rund um den Tod und die Beerdigung	S 6
11	<b>GEMEINSAM.SICHER:</b> Wohnen und Tipps gegen Trickdiebstahl	S 6
12	<b>“Ich bleibe fit“:</b> Gedächtnistraining für unser Hirn	S 7
13	<b>Pflege training:</b> Stützen, Begleiten und Mobilisieren	S 8



Die aktuellen Termine finden Sie auf  
[www.hilfswerk.at/salzburg/pflege training](http://www.hilfswerk.at/salzburg/pflege training)



## **Pflegende und betreuende Angehörige leisten Vieles. Das Hilfswerk steht unterstützend zur Seite.**

Wie helfe ich meinem Vater am besten aus dem Rollstuhl? Wie kann ich die Wohnung meiner Mutter von Stolperfallen befreien? Wie gehe ich mit der Demenz meines/meiner Partners/Partnerin um? Menschen, die ihre Angehörigen zuhause pflegen, stehen täglich vor Herausforderungen.

Wir vom Hilfswerk Salzburg unterstützen pflegende und betreuende Angehörige mit einem Kursangebot in dreizehn Modulen. Unser Angebot richtet sich an

- Interessierte, die sich über Pflegesituationen und Erleichterungen im Betreuungsalltag zuhause informieren möchten
- Angehörige, die bereits eine Pflege- oder Betreuungsfunktion in ihrer Familie übernommen haben
- Angehörige, die mit einer neuen Pflege- und Betreuungssituation konfrontiert sind.

### **Pflege und Betreuung im Alltag**

Unser Ziel ist es, Sie mit Fertigkeiten auszustatten, die Ihren Betreuungsalltag erleichtern. Gleichzeitig finden Sie bei uns Raum für den Austausch mit anderen Angehörigen.

- Die Trainingsmodule finden – mit Ausnahme des Basismoduls – in Kleingruppen (max. 10 Personen) statt, damit wir Ihren individuellen Bedürfnissen genügend Zeit und Raum bieten können.
- Die Workshops sind in sich abgeschlossen und können auch einzeln gebucht werden.

Mehr Informationen zu Schulungsort, Kosten und Anmeldung finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

# TRAININGS & VORTRÄGE FÜR PFLEGENDE UND BETREUENDE ANGEHÖRIGE

## Kursprogramm 2023

Veranstaltungsort: Hilfswerk Bildungszentrum Puch/Urstein

### 01 Basismodul: Pflegegeld und (finanzielle) Entlastungsmöglichkeiten

Das Basismodul bietet einen breiten Überblick zu finanziellen Unterstützungsleistungen für Pflegebedürftige sowie pflegende und betreuende Angehörige. Sie erfahren Details und erhalten wertvolle Tipps zur Pflegegeldeinstufung, zum Ablauf des Pflegegeldverfahrens sowie Ihren damit verbundenen Rechten, Pflichten und Möglichkeiten. Im Vortrag wird auch näher auf Förderungen für Hilfsmittel, Umbauten und weitere (finanzielle) Entlastungsmöglichkeiten eingegangen. Abschließend werden weitere Trainingsmodule und Vorträge, welche unter anderem auch in einer realitätsgetreuen Musterwohnung – der Wohnwerkstatt des Hilfswerk Salzburgs – stattfinden, vorgestellt

### 02 Pflorgetraining: Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern

**TAPPE**

In diesem Trainingsmodul werden Ihnen zahlreiche klassische aber auch technische Hilfsmittel vorgestellt, die den Betreuungs- und Pflegealltag erleichtern können. Die Hilfsmittel reichen vom Pflegebett über den Rollator bis hin zu den neuesten Assistenzsystemen (Stichwort: Smart-Living). Sie haben auch die Möglichkeit, die Hilfsmittel selbst zu „erspüren“ und auszuprobieren. Der Termin wird in Kooperation mit der Firma Tappe und der Firma E-Technik angeboten.



### 03      **Pflege­training: Demenz verstehen, Beziehung gestalten**

Eine (beginnende) Demenz eines Angehörigen wirft viele Fragen auf, macht ratlos und führt häufig zu einer angespannten Situation. In diesem Modul werden Formen, Symptome und Verläufe einer Demenz erklärt. Das erweiterte Wissen über Demenz ist eine wichtige Grundlage, den Angehörigen zu verstehen und dessen Bedürfnisse besser zu erkennen. Durch praktische Beispiele werden Anregungen zur einfühlsamen Kommunikation, zu einem besseren Verständnis und zur Beziehungsgestaltung gegeben.

### 04      **Pflege­training: Demenzwissen vertiefen – Einfühlsam kommunizieren**

Dieses Modul richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige, die über ein Grundwissen zum Thema Demenz verfügen oder das erste Modul „Demenz verstehen – Beziehung gestalten“ besucht haben. Das Wissen zum Thema Demenz wird vertieft und Ansätze in Hinblick auf die Kommunikation bei Demenz (z.B. Validation) werden vorgestellt. Neben der Vermittlung von neuen Erkenntnissen über Demenz werden gezielte Verhaltensstrategien anhand von praktischen Beispiele geübt.

## 05

### Pflege training: **Kraft schöpfen und Loslassen**

In diesem Modul geht es um ein Angebot innerhalb des Themenbereichs „Selbstfürsorge“. Unbestritten ist, dass ein selbstfürsorglicher Umgang einen Teil dazu beitragen kann, die eigene psychische Gesundheit zu stärken, um den verschiedensten Belastungen (Arbeit, Familie, Freizeit) gestärkt gegenüber treten zu können. Wichtig ist es gerade in herausfordernden Zeiten, in denen man einen lieben Angehörigen umsorgt, betreut und pflegt, auch auf sich und seine Krafttanks bzw. körperlichen Reserven zu achten. Je mehr man sich in seiner eigenen Mitte befindet, desto zugewandter und auf Augenhöhe kann man dem pflegebedürftigen Angehörigen begegnen. Durch praktische Übungen für die eigene Gelassenheit und Selbstsorge sollen unterschiedliche Methoden geübt werden, die einen den herausfordernden Alltag gut meistern lassen können.

## 06

### Vortrag: **Essen und Trinken im Alter**

Dieses Modul widmet sich der Ernährung im Alter als Gesamtes. Mit dem Alter verändert sich der Körper. Es verändern sich sowohl der Energie- und Nährstoffbedarf, als auch das Durstempfinden, die Sinneswahrnehmungen, die Kauleistung und auch die Verdauung selbst. Daher müssen Ernährungsgewohnheiten gerade im Alter angepasst werden, denn Gesundheit und Wohlbefinden sind Grundvoraussetzung für eine hohe Lebensqualität. Mit der richtigen Ernährung kann man körperliche Entwicklungen positiv beeinflussen und das Risiko für alterstypische Erkrankungen reduzieren. Wie viel und was sollte man trinken, wie viel und was sollte man essen? Mit diesen beiden Fragestellungen beschäftigt sich dieser Vortrag - relevant besonders für Menschen ab dem 65 Lebensjahr.



## 07

### Vortrag: **Medikamente und Wechselwirkungen**

Dieses Modul gibt einen Überblick über die häufigsten verwendeten Medikamente und deren Wirkstoffe. Unterschiedliche Medikationsformen sowie der Einsatz von Generika werden näher beleuchtet. Werden zwei oder mehr Medikamente verschrieben, dann besteht die Möglichkeit, dass sich die enthaltenen Wirkstoffe gegenseitig beeinflussen. Ärzt/innen und Apotheker/innen sprechen dabei von „Wechselwirkungen“.

Damit gemeint sind unerwünschte Interaktionen. Was Sie wissen müssen, beachten können und wie Sie sich Beratung und Unterstützung holen können, ist Inhalt dieses Trainingsmoduls.

## 08

### Vortrag: **Umgang mit Inkontinenz**

In diesem Modul erhalten Sie Informationen zum Thema Inkontinenz und bekommen einen Überblick zur Angebotspalette der unterschiedlichen Hilfsmittel für Männer und Frauen. Gisela Schön, Expertin auf dem Gebiet der Inkontinenzberatung meinte: „Wir alle kommen zu 100% inkontinent auf die Welt, gewinnen dann die Kontrolle und verlieren sie im Alter möglicherweise wieder“. Dass uns diese Fähigkeit mitunter wieder abhandenkommt und wir ungewollt Harn oder Stuhl verlieren – also inkontinent werden – kann verschiedene Ursachen haben. Auch, wenn es vielen Menschen anfangs schwerfällt, sich den Schwächen ihres Körpers zu stellen: Die meisten fühlen sich erleichtert, wenn sie offen darüber sprechen können. Denn es gibt viele Möglichkeiten zur Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung von Inkontinenz, die den Alltag und die Lebensqualität Betroffener enorm verbessern. In diesem Modul zeigen wir Ihnen, was Sie selbst zur Besserung beitragen und wie Sie Ihre Angehörigen gut unterstützen können. Sie erfahren, welche Hilfsmittel es dafür gibt, und lernen praktische Tipps für Ihren Alltag kennen.

## Fragen an den Notar: **Patientenverfügung, Testament, Vorsorge**

Mit diesem Vortrag werden die unterschiedlichen Möglichkeiten der Vorsorge in Hinblick auf die Pflege und Betreuung, vorgestellt. Darüber hinaus erfahren Sie Details und Hintergründe zu Vorsorgevollmacht, Testament und Patientenverfügung.

Für Fragen und Antworten steht ein Experte der Notariatskammer Salzburg zur Verfügung. Gemeinsam können Beispiele aus dem Alltag der Teilnehmer/innen besprochen und bearbeitet werden.

## Fragen an den Bestatter: **Informationen rund um den Tod und die Beerdigung**

In diesem Modul wird Ihnen ein ortsansässiger Bestatter Ihre Fragen rund um das Thema Ableben und die Organisation einer Beerdigung beantworten. Was ist alles im Vorfeld einer Beerdigung zu beachten, was kann man selbst schon vorbereiten und welche Fragen hat man sich so noch nie fragen getraut und möchte man in einem offenen Austausch beantwortet bekommen. Dieses Trainingsmodul bietet die Möglichkeit offen und professionell über Ihre Fragen und Anliegen zu sprechen.

## **GEMEINSAM.SICHER** Wohnen und Tipps gegen Trickdiebstahl



Sich in den eigenen vier Wänden sicher zu fühlen ist vor allem für ältere Menschen von großer Bedeutung. In diesem Trainingsmodul werden nützliche Tipps rund um die Sicherheit im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung gegeben. Neben einem Überblick zu verschiedenen Alarmanlagensystemen und baulichen Sicherheitsmaßnahmen werden auch Verhaltenstipps besprochen.

Ebenso werden die aktuellsten Enkel-/Neffen-/Nichtentricks besprochen, und wie man sich gegen solche Anrufe, SMS, Emails wappnen kann. Das Modul wird in Kooperation mit der Landespolizeidirektion Salzburg bzw. dem Landeskriminalamt Kriminalprävention durch die Initiative „GEMEINSAM.SICHER in Österreich“ angeboten.

## 12 „Ich bleibe fit“ - Gedächtnistraining für unser Hirn

In diesem praktischen Übungsmodul werden präventive Tipps und Tricks vorgestellt, wie man sich und seinen Angehörigen geistig fit halten kann. Ein starkes Gedächtnis kommt überall gut an und lässt einen lange gesund und alt werden. In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie kleine Übungen zur geistigen Fitness in Ihrem Alltag umsetzen können.

## 13 Pflegetraining: Stützen, Begleiten und Mobilisieren

Im Pflegealltag kommt es zu vielen Situationen, in den Angehörige mobilisiert und „von A nach B“ begleitet oder bewegt werden müssen. Damit pflegende Angehörige nicht selbst zu Pflegefällen werden, ist eine ergonomische Arbeitsweise von besonderer Bedeutung. In diesem Modul lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie Sie rüchenschonende Transfers durchführen können. Theoretische Inhalte werden durch praktische Anleitungen und Übungen ergänzt. Durch das gemeinsame Üben und den Erfahrungsaustausch können individuelle Lösungen für herausfordernden Alltagssituationen im Betreuungs- und Pflegealltag gefunden werden.



## Schulungsort

Die Trainings werden überwiegend in der Wohnwerkstatt im Bildungszentrum des Hilfswerks Salzburg abgehalten. Die Wohnwerkstatt ist eine realitätsgetreue und voll ausgestattete Musterwohnung und bietet die Möglichkeit, Pflege- und Betreuungssituationen im häuslichen Umfeld zu simulieren und unter professioneller Anleitung einfache Lösungen zu entwickeln.



## Adresse und Anfahrt

Hilfswerk Salzburg  
Bildungszentrum  
Wissenspark Urstein  
Urstein Süd 19/1/1  
5412 Puch bei Hallein





## Kosten für Workshops und Vorträge

Die Trainingsmodule des Hilfswerks können gesammelt oder einzeln besucht werden.

Das Basismodul ist kostenlos.

Kosten je weiteres Trainingsmodul bzw. Vortrag: 25,00 Euro

Bei Bedarf kann für Ihren Workshop-Besuch ein Fahrdienst und/oder eine Betreuung Ihres Angehörigen organisiert werden.

Das Sozialministeriumsservice gewährt seit dem 1.1.2023 für pflegende Angehörige unter bestimmten Voraussetzungen (Pflegegeld und Einkommensnachweis) einen Zuschuss für Pflegekurse. Nähere Informationen erhalten Sie unter <https://sozialministeriumservice.at>

## Information und Anmeldung

**Für Informationen steht das Team des Hilfswerks gerne zur Verfügung.**

**Gerne nehmen wir Ihre verbindliche Anmeldung telefonisch oder**

**per Email entgegen: 0662 434702**

**[bildung@salzburger.hilfswerk.at](mailto:bildung@salzburger.hilfswerk.at)**

- Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name, Adresse, Telefonnummer und Email-Adresse bekannt.
- Nach dem Trainingsmodul bzw. dem Vortrag erhalten Sie eine Rechnung inklusive Zahlschein und eine Teilnahmebestätigung für das Sozialministeriumsservice.
- Wir behalten uns vor, Veranstaltungen aufgrund von unvorhersehbaren Ereignissen abzusagen oder zu verschieben. In diesem Fall werden Sie ehestmöglich von uns darüber informiert.
- Mit Anmeldung akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hilfswerks Salzburg ([www.hilfswerk.at/salzburg](http://www.hilfswerk.at/salzburg)).

**Alle Kurse mit aktuellen Terminen finden Sie online unter:  
[www.hilfswerk.at/salzburg/pflegetraining](http://www.hilfswerk.at/salzburg/pflegetraining)**



**GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.**



## **GROSSE HILFE, GANZ NAH.**

Das Hilfswerk Salzburg ist bundeslandweit der größte Anbieter im Bereich der mobilen Pflege und Betreuung und unterstützt Menschen aller Generationen bei den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens. Von der Hauskrankenpflege und Heimhilfe über Kinderbetreuung und Jugendarbeit bis hin zu sozialer Beratung in den Regionalstellen. Jährlich begleiten wir rund 8.000 Salzburger/innen durch den Alltag.

### **HILFSWERK SALZBURG**

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

Telefon 0662 434702  
Mail [office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)  
Web [www.hilfswerk.at/salzburg](http://www.hilfswerk.at/salzburg)

Das Pflgeertraining wird unterstützt von:



**TAPPE**

