

02 | 2023

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ÖSTERREICH HILFT ÖSTERREICH

Scheckübergabe

Seite 12

MEIN HILFSWERK

Neue Broschüren

Seite 13

24-STUNDEN- BETREUUNG

Entlastung für
Angehörige

Seite 14

Für die Liebsten sorgen

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
ENTLASTEN

Seite 4



#füreinandersorgen



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

Online auf wienersaetdtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Heute erzähle ich Ihnen die Geschichte von Sabine. Sabine ist eine Tochter, Ehefrau und Mutter. Vor ein paar Jahren hatte ihre Mutter einen Schlaganfall und seitdem benötigt sie Pflege und Unterstützung. Sabine reduzierte daraufhin das Stundenausmaß ihrer beruflichen Tätigkeit und übernimmt die Verantwortung für die Pflege ihrer Mutter. Eine Aufgabe, die ihr wichtig ist, die sie jedoch oft an ihre Grenzen bringt. Die Betreuung ihrer Mutter ist intensiv und energieraubend, und Sabine hat immer mehr das Gefühl, auszubrennen. Sie macht sich Sorgen, ob sie die Bedürfnisse ihrer Mutter vollständig erfüllt, und fühlt sich schuldig, wenn sie einmal ungeduldig oder mürrisch ist. Sabine weiß, dass sie ihre Mutter liebt, aber sie kann nicht verhindern, dass ihr die Betreuung an manchen Tagen schwerfällt.

Auf den Rat einer Bekannten hin geht sie seit Kurzem zu einer Unterstützungsgruppe für pflegende Angehörige. Mit Gleichgesinnten über die Situation zu sprechen, hilft ihr ungemein. Zusätzlich wird sie seit einigen Wochen von den Mobilien Diensten bei pflegerischen Maßnahmen professionell bei der Betreuung entlastet. Sabine sagt, das, was am meisten zur Besserung der Situation beigetragen hat, war die Erkenntnis, dass sie nicht alles alleine schaffen muss. Hilfe von außen anzufordern hat ihr Mut abverlangt, doch sie weiß, dass sie jeden Tag ihr Bestes gibt. Sabine ist stolz darauf, eine pflegende Angehörige zu sein, doch sie hat auch gelernt, auf sich, ihre Bedürfnisse und jene ihrer Familie achtzugeben, obwohl sie sich um ihre Mutter kümmert.

Weitere Informationen rund um das Thema pflegende Angehörige finden Sie in dieser Ausgabe. Viel Freude beim Lesen wünscht

Alexandra Pack
Leitung Marketing &
Unternehmenskommunikation

4

IM FOKUS

Pflegende Angehörige

11

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

**Notruftelefon – sicher
unterwegs im Sommer**

12

LEBEN & GESELLSCHAFT

**Tolle Spendensumme
zugunsten ÖHÖ**

18

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Cornelia Skofitsch tankt Energie in ihrem Garten.

Achtsam mit sich selbst – stark für andere sein

Fast eine Million Menschen sind in Österreich in die Pflege und Betreuung eines nahen Angehörigen eingebunden. Viele von ihnen meistern diese Aufgabe neben ihrer Berufstätigkeit oder sind selbst schon in einem höheren Alter. Wir werfen daher heute einen Blick auf Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige.

Welche Hilfestellung benötigen jene Menschen, die sich nicht nur in den Dienst ihrer Liebsten stellen, sondern

auch in den Dienst der Gesellschaft? Wirft man nämlich einen Blick auf die Zahlen, dann wird schnell klar, dass pflegende und sorgende Angehörige 10% der österreichischen Bevölkerung ausmachen. Somit spielen sie auch gesellschaftspolitisch eine wichtige Rolle.

Knapp jede vierte Familie in Österreich ist mit der Problematik von Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit unmittelbar konfrontiert. Ca. 84% der Pflegegeldbezieher/innen leben zu Hause und werden größtenteils von Familienmitgliedern gepflegt.* Eine dieser pflegenden Ange-

hörigen ist die Kärntnerin Cornelia Skofitsch, die liebevoll ihre 90-jährige Schwiegermutter Amalia mehrmals täglich unterstützt.

SCHWIERIGER SPAGAT

Die Pflege eines nahen Angehörigen zu Hause findet oft im Spannungsfeld zwischen einer Berufstätigkeit, der Care-Arbeit für die Familie sowie der Betreuung der Pflegebedürftigen statt. Neben organisatorischen und oft auch finanziellen Fragen sowie den körperlichen Belastungen ist die Betreuung im häuslichen Umfeld meist auch eine besonders emotionale Situation. Drei Gründe sind ausschlaggebend für die Betreuung eines Angehörigen, fasst Sabine Maunz, Pflegeleiterin des Hilfswerk Österreich, zusammen: >>





BUCHTIPP

Der Pflege-Ratgeber

Pflegeheim – 24-Stunden-Betreuung –
Erwachsenenvertretung – Vorsorge-
vollmacht – Unterstützung für pflegende
Angehörige (Ausgabe Österreich); Linde
Verlag 2023, ISBN-13: 978-3709306987





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Die Gestaltung des Lebensabends muss eine Frage des Herzens sein. Das Hilfswerk setzt sich daher für ein Pflegesystem ein, das die Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen konsequent in den Mittelpunkt stellt. Denn es darf nicht sein, dass die Entscheidung für ein Älterwerden zu Hause – das wünscht sich im Übrigen die überwiegende Mehrheit der Österreicher/innen – mit erheblichen finanziellen und persönlichen Nachteilen verbunden ist. Mir geht es um Fairness bei den Optionen zur Gestaltung des Lebensabends. Nur so können wir den Menschen eine echte Wahlfreiheit einräumen.“



Cornelia und Schwiegermutter Amalia sind ein eingespieltes Team – auch bei der Blutdruckkontrolle.



» » „Einerseits sind es die starke Loyalität und das Verantwortungsbewusstsein zum Pflegebedürftigen, weiters spielt der soziale Druck eine wichtige Rolle und drittens auch ein schlechtes Gewissen, das sich über Jahre hin, z.B. zwischen Eltern und Kind, aufbauen kann.“ Betreuung bedeutet in vielen Fällen Einsatz rund um die Uhr und das oft über einen langen Zeitraum ohne echte Pausen. Die Pflege beinhaltet außerdem eine ganze Reihe an – teilweise auch neu zu erlernenden – Tätigkeiten, die von der Körperpflege, dem täglichen Einkauf, Arztbesuchen, unzähligen organisatorischen Angelegenheiten über Gespräche und Spaziergänge bis hin zu pflegerischen Aufgaben, wie der Wundversorgung, gehen. Anders als bei professionellen Pflege-

kräften, die gelernt haben, eine schützende emotionale Distanz aufzubauen, müssen pflegende Angehörige erst lernen, mit den psychischen und körperlichen Belastungen zurechtzukommen.

Wer sich rund um die Uhr um eine pflegebedürftige Person kümmert, für sich selbst kaum Zeit zur Verfügung hat, finanzielle oder sonstige Probleme hat, kann leicht an seine persönlichen Grenzen kommen. Jeder Mensch reagiert dann individuell auf diesen Stress. Manche Menschen haben Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme, andere haben vermehrt Ängste, einige ziehen sich sozial komplett zurück, andere reagieren mit Gefühlen wie Ärger oder Traurigkeit.



Bezirksleiterin Carmen Brezlan hat immer ein offenes Ohr für Cornelia Skofitschs Anliegen.

UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Daher ist es wichtig zu wissen, dass es professionelle Unterstützung gibt – sowohl für psychosoziale als auch für Pflegethemen – und es keine Schande oder kein Zeichen von Schwäche ist, diese Unterstützung auch anzunehmen. Manchmal ist ein psychologisches Gespräch zur rechten Zeit besonders hilfreich. Auch die Möglichkeit, seine Erfahrungen unter Gleichgesinnten auszutauschen, wie zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder Klubs, kann sehr entlastend sein. Im stressigen Alltag fühlt man sich mit der neuen Pflegesituation und seinen zahlreichen Herausforderungen schnell alleingelassen. Fachliche Unterstützung und Entlastung finden Sie unter anderen bei der „Pflegerberatung“ des



ANGEBOTE

HILFSWERK ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE UND SORGENDE ANGEHÖRIGE

Das Hilfswerk bietet pflegenden und sorgenden Angehörigen vielfältige Entlastung und Unterstützung, darunter:

- Mobile Dienste (Heimhilfe, Hauskrankenpflege)
- Mehrstündige Tagesbetreuung
- Tageszentren
- Seniorenheime
- 24-Stunden-Kurz- und Langzeitbetreuung
- Pflegeberatung
- Psychosoziale Beratung
- Diverse Kurse
- Vernetzung mit anderen pflegenden und sorgenden Angehörigen
- Facebook-Gruppe für pflegende Angehörige
- Besuchs- und Begleitdienste
- Essen auf Rädern
- Notruftelefon
- Informations- und Servicematerialien (siehe dazu Seite 10)
- u.v.m.

Erkundigen Sie sich nach den Angeboten beim Hilfswerk in Ihrer Nähe!

Über **www.hilfswerk.at** oder unsere **Hotline für pflegende Angehörige 0800 640 660 (Montag bis Donnerstag 9–16 Uhr und Freitag 9–12 Uhr)** und unsere **Service Hotline 0800 800 820** (kostenfrei aus ganz Österreich)

»» Hilswerks – wobei der Begriff „Pflegerberatung“ nicht die ganze Palette an Themen abbildet, die eigentlich angeboten wird. Auch Fragen zu Pflegegeld, Sicherheitsthemen, Hilfsmitteln im Haushalt, (arbeits-)rechtlichen oder finanziellen Angelegenheiten u.v.m. werden von den Expertinnen und Experten beantwortet.

ACHTSAM MIT SICH SELBST SEIN

Was kann ich aber sofort und ohne großen Aufwand tun, um mich emotional und körperlich zu entlasten? Schaffen Sie sich täglich kleine Auszeiten, die Sie in den Tagesablauf einbauen können, wie z.B. Spaziergehen, Lesen oder ein heißes Bad. Treffen mit

Freundinnen und Freunden helfen, die Situation mit etwas Abstand, vielleicht auch aus einem anderen Blickwinkel, zu sehen.

BEZIEHUNGEN IM WANDEL

Psychologisch betrachtet löst eine innerfamiliäre Pflegesituation eine ganze Reihe von Veränderungsprozessen aus, die häufig zu Konflikten führen. Die Situation, als Pflegebedürftige/r plötzlich auf Hilfe angewiesen zu sein, lässt etablierte Rollen in der Familie leicht ins Wanken geraten. Sabine Maunz empfiehlt hier, nicht jeden Konflikt oder Äußerung einer(s) Angehörigen persönlich zu nehmen. Häufig sei man nicht „Auslöser“ des Gewitters, sondern nur der „Blitzab-



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



➤ **Resource®** Trinknahrungen – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

➤ **ThickenUP® clear** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes, ergiebiges und geschmacksneutrales Eindickungspulver für sicheres Schlucken.

Risiko-Test in nur 5 Minuten für ...

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment)
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool)

kostenlos durchführen unter:
www.nestlehealthscience.at

Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: office.nhs@at.nestle.com

leiter“. Auch hat die Pflegeleiterin des Hilfswerks bessere Erfahrung damit, sich in schwierigen Situationen eher abzugrenzen und vielmehr Toleranz und Akzeptanz zu zeigen als mit Beharren und Belehren. „Ein fürsorglicher Umgang und das Setzen von Grenzen schließen einander nicht aus“, erläutert die Expertin. Wer früh genug Profis am Pflege- und Betreuungsgeschehen mitwirken lässt, lässt, sorgt rechtzeitig für seine Liebsten und auch sich selbst vor. ■

* Quelle Zahlen: BMSGPK (Hg.) (2018): Angehörigenpflege in Österreich. Universität Wien



Sabine Maunz

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Fachbereichsleitung Pflege und
Betreuung Hilfswerk Österreich

Wie schütze ich mich als Pflegende(r) vor einem Burnout?

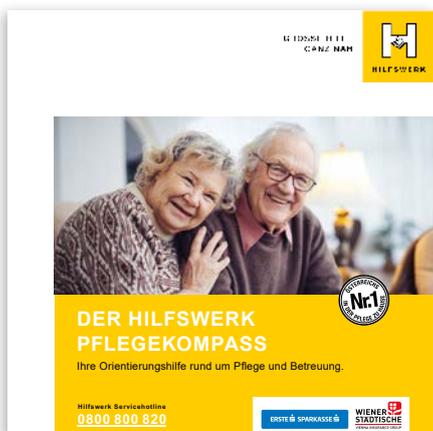
„Jeder hat ein Recht auf ein eigenes Leben. Freiräume bewahren uns davor, selbst unter die Räder zu kommen. Hilfreich sind dabei Maßnahmen, die auch in anderen Lebensbereichen vor Burnout schützen. Kein Mensch arbeitet 365 Tage ohne Verschnaufpause durch. Wichtig ist auch, einmal zu schauen, was ist alles zu tun und was davon kann ich abgeben. Sei es an Hilfsdienste oder innerhalb von Familie oder Freundeskreis. Pflegende Angehörige übersehen das sehr häufig, weil ihnen das Delegieren von Verantwortung schwerfällt. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von der Angst vor den Kosten, über Bedenken bezüglich der in der Öffentlichkeit ja immer wieder diskutierten Missstände der Fremdbetreuung bis hin zum Vermeiden des schlechten Gewissens, aus egoistischen Gründen die zu Pflegenden im Stich zu lassen. Bedenken Sie bitte: Verantwortung zeitweise bewusst abzugeben, schafft gerade jene Zeit für mich, die es braucht, um wieder Energie zu tanken, um dann wieder für den Angehörigen da zu sein. Scheuen Sie sich daher nicht, rechtzeitig Profis im Pflege- und Betreuungsgeschehen an Bord zu holen, das sorgt für Entlastung, denn in einem Team verteilen sich Verantwortung und Druck auf mehrere Schultern.“



Unterstützung erhält Cornelia Skofitsch 2 Mal pro Woche von einer Heimhilfe: „Ohne das Hilfswerk käme ich rasch ins Burnout.“

Hilfswerk Ratgeber zum Thema

Entlastung für pflegende Angehörige. Für einen Angehörigen zu sorgen kann eine erfüllende, aber auch eine sehr anspruchsvolle Aufgabe sein. Das Hilfswerk informiert Betroffene über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten.



HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Alles Wissenswerte zum Thema „Pflege“ – inklusive aktueller Pflegegeldzahlen 2023 – erfahren Sie im Pflegekompass. Bestellen Sie ihn jetzt kostenlos über unsere Service Hotline oder unter pflegekompass.hilfswerk.at



Der Pflegekompass steht auch online zur Verfügung unter www.pflegekompass.hilfswerk.at oder über diesen QR-Code.



MEHR ALS VERGESSLICH. ALLTAG MIT DEMENZ: EIN RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE

Demenz verändert das Leben von Betroffenen und auch von Angehörigen. Mit dieser Broschüre wollen wir Betroffenen Sicherheit geben und Fragen beantworten.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Essity, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen, Familie, Integration und Medien.

WIENER KONTINENZTAG „DICHTER BLASE, G'SUNDER DARM“

21. Juni 2023, 10.00–17.00 Uhr,
Wiener Rathaus, Festsaal
Mehr Info & Programm:
www.kontinenzgesellschaft.at

Sicher unterwegs im Sommer

Im Juli und August bietet das Hilfswerk eine spezielle Sommeraktion: bei Neuanschluss eines Notruftelefons sparen Neukundinnen und Neukunden 30 Euro.

Es ist so wunderbar, dass man Sicherheit hat und genau weiß, man wird nicht im Stich gelassen“, freut sich eine Notruftelefon-Kundin über ihr neu gewonnenes Sicherheitsgefühl. Die Seniorin kann nun ohne Bedenken viele Tätigkeiten ausführen und ist auch im Sommer sicher unterwegs. Wenn ein Notfall eintritt, ist das Notruftelefon des Hilfswerks DER Schutzengel: Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht: binnen kurzer Zeit können die angegebene Vertrauensperson oder die Rettung zur Stelle sein.

Die Inbetriebnahme des Notruftelefons war bei unserer rüstigen Seniorin ganz einfach: Mitarbeiter/innen des Hilfswerks kamen nach Hause, beantworteten in Ruhe alle Fragen, kümmerten sich um den Aufbau und aktivierten das Notruftelefon. Das Mobilteil des Notruftelefons kann übrigens nicht nur über einen Sender am Handgelenk aktiviert werden, sondern auch über ein schickes Amulett.

AKTION IM FRÜHLING

„Im Sommer will man die Wärme genießen und ist viel draußen. Das Notruftelefon ist also auch für aktive Senioren geeignet, die gerne unterwegs sind und dabei das gute Gefühl der Sicherheit genießen wollen“, bekräftigt Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer. Deswegen bietet das Hilfswerk im Juli und August eine spezielle Sommeraktion. Bei Neuanschluss eines Notruftelefons gibt es keine Anschlussgebühr – das heißt Neukundinnen und Neukunden sparen 30 Euro.

INFOS & BESTELLUNG

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Informationen zum Notruftelefon und Bestellung unter **0800 800 408** oder www.notruftelefon.at

NEU: NOTRUF-UHR MIT ORTUNGSFUNKTION

Die neue, wasserdichte Smartwatch ist einfach zu bedienen und verfügt über ein gut lesbares Display. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut. Die Uhr ist mit Mikrofon und Lautsprecher ausgestattet, somit ist kein weiteres Gerät zur Kommunikation erforderlich. Die moderne Uhr ist außerdem mit einem Schrittzähler ausgestattet und punktet mit einer Akku-Laufzeit von bis zu 72 Stunden. ■

Sicher unterwegs auch auf dem Balkon oder im Garten – mit dem Notruftelefon können Sie bei Bedarf auf Knopfdruck Hilfe holen.





Zahlreiche Projekte konnten finanziell unterstützt werden, wie z.B. das Lerntaining für Kinder am Nachmittag.



v.l.n.r.: Peter Kaiser (Rotes Kreuz), Bogdan Rošcic (Staatsoper), Judith Ranftler (Volkshilfe), Pius Strobl (ORF), Elisabeth Anselm (Hilfswerk Österreich) und Roland Weißmann (ORF) bei der Scheckübergabe für ÖHÖ

Tolle Spendensumme zugunsten ÖHÖ

Die Folgen der Corona-Pandemie, die Auswirkungen des Ukraine-Krieges, der Klimawandel – all das belastet Kinder und Jugendliche. Gerade sie brauchen jetzt Unterstützung. Daher nahm das Hilfswerk auch heuer wieder an der Aktion „Österreich hilft Österreich“ (ÖHÖ) teil.

Bereits zum dritten Mal beteiligte sich das Hilfswerk gemeinsam mit den fünf großen Hilfsorganisationen und dem ORF an der Hilfskampagne „Österreich hilft Österreich“ zur Unterstützung bedürftiger Familien in Österreich. Das Ziel der Hilfsaktion war es, Kinder, Jugendliche und deren Familien zu fördern: bei der Existenzsicherung, der Lern- und Bildungsförderung sowie der psychosozialen Beratung und Begleitung.

Das Hilfswerk war mit vielen spannenden Projekten österreichweit beteiligt (mehr Infos auf www.hilfswerk.at).

Auch der diesjährige Opernball stand im Zeichen der Solidarität und ermöglichte eine große Hilfsaktion für ÖHÖ. 567.975,59 Euro wurden im Rahmen des Opernballs gesammelt, nun wurde der Scheck an die Initiative Österreich hilft Österreich überreicht. ■

Die neuen Broschüren sind da!

Starten Sie mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Frühling.



REIFE HAUT RICHTIG PFLEGEN

Gerade rechtzeitig zum Sommerbeginn legen wir Ihnen die neue Broschüre „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ besonders ans Herz. Sie erfahren, wie unsere Haut aufgebaut ist und was sie braucht, um gesund zu bleiben und gut versorgt zu sein. Mit vielen Empfehlungen für Ihre Pflegeroutine im Sommer und im Winter!

Ratgeber jetzt kostenlos bestellen!
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Essity, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen, Familie, Integration und Medien.



MINT BRINGT'S

So heißt unsere neue Broschüre, die sich ganz dem aktuellen Thema MINT – Mathematik/Informatik/Naturwissenschaften/Technik – verschrieben hat. Wir liefern Ihnen spannende Experimente, die Sie ganz leicht gemeinsam mit Ihrem Kind zu Hause oder in der Natur ausprobieren können.



WEB-TIPP

Den Kinderbetreuungs-Kompass, unseren Online-Guide zu allen Themen rund um Kinder, Elternsein & Erziehung, finden Sie unter kinderbetreuungskompass.hilfswerk.at. Holen Sie sich die besten Tipps rund um Kinderbetreuung, Erziehung sowie Recht & Finanzen.



Petra Köfinger, MSc

Qualitätsbeauftragte der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk, ist der Meinung: „Pflegerische Angehörige profitieren enorm von einer kurzzeitigen, sorgenfreien Auszeit.“

HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- **Österreichische Agentur mit ÖQZ-24-Zertifikat**, www.oeqz.at
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- **Langzeitbetreuung** zur dauerhaften Unterstützung
- **Kurzzeitbetreuung** als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

24stunden@hilfswerk.at
0810 820 024 (Ortstarif; Mo–Do:
8 bis 16 Uhr, Fr: 8 bis 12 Uhr)

Seine Liebsten in besten Händen wissen

Hand in Hand hat mit Petra Köfinger, MSc, Qualitätsmanagerin der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks, über die Modelle der 24-Stunden-Betreuung gesprochen. Dadurch ermöglicht man vielen Menschen das gewohnte Leben in den eigenen vier Wänden und entlastet zudem Angehörige.

HAND IN HAND: Welche Unterstützung bietet die 24-Stunden-Betreuung zur Entlastung für pflegende Angehörige?

PETRA KÖFINGER: Wir bieten Angehörigen, die rasch eine 24-Stunden-Betreuung für ihre Liebsten benötigen, eine 2- bis 4-wöchige Betreuungsüberbrückung. Das kann sein, wenn ein(e) Angehörige(r) aus dem Spital entlassen wird und vorübergehend eine intensivere Betreuung benötigt. Oder aber die Angehörigen selbst eine medizinische Behandlung oder ganz einfach nur eine Auszeit von der Betreuung benötigen. Wenn gewünscht, kann man danach auch auf eine Langzeitbetreuung umsteigen.

Was sind die Beweggründe von pflegenden Angehörigen, wenn sie auf Sie zukommen und eine kurzfristige Unterstützung anfordern?

Hauptwunsch ist die Versorgung der Angehörigen in der häuslicher Umge-

bung. Häufig befindet sich die Person noch im Spital und wird nach der Entlassung noch Pflege benötigen. Wenn die Angehörigen hierbei nicht unterstützen können (z.B. wegen Berufstätigkeit oder weil sie zu weit weg wohnen), kann eine 24-Stunden-Betreuung eine große Entlastung sein. Aber auch wenn sich der Allgemeinzustand der zu betreuenden Person verschlechtert hat (z.B. fortschreitende Demenz, sich wiederholende Stürze usw.) und die Unterstützung durch Angehörige oder die Hauskrankenpflege nicht mehr ausreichend ist.

Ein ganz großes Thema für pflegende Angehörige sind die Kosten. Manche fürchten sich auch vor dem organisatorischen Aufwand der Beantragung. Was kommt auf sie zu und welche Unterstützung gibt es in dieser Hinsicht?

Es erfolgt eine ausführliche Beratung über Kosten und Ablauf vor der Vertragsunterzeichnung. Die Kosten variieren von Modell zu Modell. Sie



In einem persönlichen Erstgespräch vor Ort wird der Betreuungsbedarf festgelegt und die geeignete Betreuungsperson ausgewählt.

erhalten Infos über Fördermöglichkeiten. Das Hilfswerk unterstützt auch tatkräftig bei den organisatorischen Aufgaben. Die Regionsverantwortliche bringt beim Beginn der Betreuung alle erforderlichen Unterlagen (Verträge, Delegationen, Meldezettel, Förderantrag) mit und unterstützt die Angehörigen beim Ausfüllen.

Viele pflegende Angehörige fürchten, dass Pflegebedürftige die externe Hilfe eventuell nicht annehmen werden und sich dagegen wehren, dass eine „fremde“ Person im Haushalt lebt. Wie können Sie diese Befürchtungen entkräften?

In dem Fall würden wir vorerst eine Kurzzeitbetreuung vorschlagen. Der Vorteil einer Kurzzeitbetreuung liegt in den geringen Kosten und der Vertrag läuft automatisch aus – ganz ohne Kündigungsschreiben. Die Betreuerin wird entsprechend informiert und gebeten, am Anfang eher „zurückhaltend“ aufzutreten.

Wie können Sie eine gleichbleibende Qualität Ihrer Betreuerinnen und Betreuer garantieren?

Die Regionsverantwortlichen kommen alle 6 bis 8 Wochen und im Anlassfall öfter in den Betreuungshaushalt, um die Leistungserbringung zu überprüfen. Außerdem setzen wir ein gewisses Ausbildungsniveau sowie Deutschkenntnisse bei unserem Team voraus. Sollte eine Betreuerin bei einer Tätigkeit Unterstützung brauchen, bekommt sie die nötige Anleitung. Sowohl die Betreuungskraft als auch die Angehörigen bzw. die zu betreuenden Personen können jederzeit die Regionsverantwortliche telefonisch kontaktieren und um Unterstützung bitten.

Was mache ich, wenn die Chemie zwischen Betreuerinnen und Pflegebedürftigen überhaupt nicht stimmt? Kann ich wechseln?

Alle auftauchenden Fragen und Probleme sollen an die Regions-

verantwortlichen gestellt werden. Diese werden sich um eine stabile Betreuungssituation bemühen. Aus Erfahrung wissen wir, dass die Anfangsphase oft mit Schwierigkeiten einhergeht, weil sich alle an die neue Situation erst gewöhnen müssen. Wir raten daher immer, 3 Turnusse durchzuhalten – dann tritt fast immer ein guter Zustand ein.

Was ist das Feedback von pflegenden Angehörigen, die eine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen haben?

Angehörige, die eine „Urlaubsvertretung“, also eine Kurzzeitbetreuung, in Anspruch nehmen, sind extrem dankbar, wenn alles gut geklappt hat und froh, dass sie sich dafür entschieden haben. Wenn die Zufriedenheit sehr groß ist, entscheiden sie sich häufig für eine Langzeitbetreuung.

Vielen herzlichen Dank für das Interview! ■



Rätsel für Jung und Alt

An das Hilfswerk Österreich,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Vom Glück entspannt älter zu werden“ gewinnen.

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Vom Glück entspannt älter zu werden“ von Katharina Ziegelbauer.

1 HÖR MAL!

Wie oft finden Sie in der Buchstaben­schlange das Wort OHR (von links nach rechts und von rechts nach links) und welcher einzelne Buchstabe passt nicht dazu?

HORORHOHRORHOHRROOHR
OHHRRORHOHRORHHOORHOO
RROHRROOHHRHOOROHRHOO
RHOHRROHRRRHOOHOHRHOHR
OHORHHORORRRROHHRHOHR
OOHRRHORHHROORHOHHR
HROHRCOHORORHOHRHH

2 ZWISCHENOHRREICH

Welches Wort gehört in die Mitte der zweiten Zeile? Es wird nach derselben Regel aus dem linken und dem rechten Wort gebildet wie das mittlere Wort in der ersten Zeile:

- | | | |
|----------|---------------|------|
| a. SAGE | AST | BUNT |
| HOSE | | EIER |
| b. BLASE | SEHR | CHOR |
| CARLA | | DUFT |
| c. SORGE | ORGAN | LAND |
| KLEIN | | ISER |
| d. BRISE | BRAUSE | LAUT |
| HAGER | | AMME |

3 HORCHEN

Allein in seinem Zimmer horcht Ferdinand auf Geräusche, die aus anderen Wohnungen zu ihm dringen. In der Wohnung über ihm schreit ein Baby, aus der Wohnung unter ihm hört er die Klänge einer Mozartsonate. Das Paar ist exakt zwei Monate vor der Geburt des Babys, das heute vier Wochen und drei Tage alt ist, oben eingezogen. Die Mozartliebhaberin hat die untere Wohnung vierhunderteinundachtzig Tage nach Ferdinands Einzug bezogen, genau dreihundertvierzig Tage vor der Geburt des Babys. Wie viele Tage sind seit Ferdinands Einzug bis gestern vergangen?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

- In Sichtweite** a. SCHNECKE (kein Teil des Auges), b. JUDO (zwei verschiedene Vokale), c. LAUSCHEN (hat nichts mit dem Auge zu tun), d. FALL (alle anderen Wörter bestehen nur aus Buchstaben mit drei geraden Linien).
- Sehen und gesehen werden** Auf dem Ball tanzen Märchenfiguren der Gebrüder Grimm mit Figuren von Hans Christian Andersen. Nur Aschenputtel tanzt mit jemandem aus einem Grimm-Märchen.

BUCHTIPP: Vom Glück entspannt älter zu werden

Smart-Aging statt Anti-Aging: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) macht es möglich. Denn sie kennt viele Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Katharina Ziegelbauer, Ernährungsberaterin nach TCM, zeigt uns in diesem

Buch, wie wir mit einer Ernährung nach TCM, einer offenen Einstellung und einer kleinen Dosis Achtsamkeit Körper und Geist fit halten. Ein 10-Schritte-Plan zum Gleich-Loslegen, Übungen für Geist und Seele sowie schmackhafte Rezepte runden das Buch ab.

Katharina Ziegelbauer
Vom Glück entspannt älter zu werden
ISBN 978-3-7088-0832-1
Kneipp Verlag, 2023



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Steiermark GmbH
Landesgeschäftsstelle
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/813181-0
office@hilfswerk-steiermark.at

SOCIAL MEDIA

 **Facebook:** @hilfswerkstmk

 **Instagram:** @hilfswerksteiermark

PODCAST WANDELSICHER

Hören Sie sich doch auch mal unseren
Podcast an:

[https://www.hilfswerk.at/steiermark/
wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/](https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/)

„wandelsicher“ ist der Corporate Podcast des Hilfswerk Steiermark. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen Andere lernen können. Wir sprechen in diesem Format regelmäßig mit interessanten Menschen im und um das Hilfswerk.



LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN 

Pflegebetten und Zubehör
für die Krankenpflege



über 25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW -15 - www.lorenz-pflegebetten.at





sozialministerium.at

pflege.gv.at

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Die Website pflege.gv.at bietet einen österreichweiten Überblick zum Thema Pflege.

Dort finden sich pflege- und betreuungsrelevante Informationen – für Menschen, die selbst Pflege oder Betreuung brauchen oder Personen, die jemanden pflegen:

- verständlich erklärt
- bundeslandspezifisch aufgelistet
- ebenso in Leicht Lesen-Versionen sowie in Gebärdensprache

Mehr unter www.pflege.gv.at

TENA®

TENA Wet Wash Glove.

Gebrauchsfertiger, vorbefeuchteter
Reinigungshandschuh



TENA ProSkin Wet Wash Gloves eignen sich perfekt für die tägliche Ganzkörperreinigung. Die weichen Einweg-Waschhandschuhe sind mit einer pflegenden Formel vorbefeuchtet, die angegriffene, alternde Haut sanft reinigt und pflegt.

Täglich verwenden &
vor der Anwendung
aufwärmen. Jetzt im
Webshop bestellen:

