

COMMUNITY NURSING FELDBACH

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT



GESUNDHEITS- UND PFLEGERATGEBER

für Erwachsene, betroffene Erwachsene und
pflegende Angehörige der Stadtgemeinde Feldbach



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Gesundheits- und Pflegeratgeber

für Erwachsene, betroffene Erwachsene
und pflegende Angehörige der Stadtgemeinde Feldbach

Das vorliegende Buch soll als wertvoller Ratgeber für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter dienen. Verwenden Sie ihn auch, wenn Sie Hilfe und Unterstützung benötigen, um vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen bestmöglich zu nutzen, sodass Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter bestehen bleibt.



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



**COMMUNITY
NURSING
FELDBACH**



**Bgm. Prof. Ing.
Josef Ober**
NEUE Stadt Feldbach



Fin. Ref. Sonja Skalnik
Projektleitung
NEUE Stadt Feldbach

”

Es ist uns ein Anliegen,
dass es Ihnen im Alter
gut geht.

GUT UMSORGT IN FELDBACH

Durch das Projekt Community Nursing ist dieser Gesundheits- und Pflegeratgeber der Stadt Feldbach möglich geworden. Er zeigt eines ganz deutlich: Die Menschen der Stadt und Region blicken auf ein breites Angebot an Unterstützung in jeder Lebenslage. Wir sind gut umsorgt.

Damit ist dieser Ratgeber ein wertvolles Nachschlagewerk, das uns ein Gefühl der Sicherheit geben sollte, nämlich die Sicherheit, dass wir mit Herausforderungen insbesondere im Alter nicht alleine dastehen. Das umfassende Buch gibt uns zudem auch die Gewissheit, dass wir in einem Land älter werden dürfen, in dem die Grundversorgung ausgezeichnet ist. Damit ist der Gesundheits- und Pflegeratgeber auch ein Werk, das uns eine vertiefende Lebenszufriedenheit geben kann.

Feldbach hat die Dubliner Deklaration der „altersfreund-

lichen Städte und Gemeinden“ unterzeichnet und sich auf den Weg hin zu einer „altersgerechten“ bzw. „altersfreundlichen Stadt“ gemacht. Vieles ist auf diesem Weg bereits gelungen. Nutzen Sie das Angebot in einer Stadt und Region, die gerade im Alter unendlich viel zu bieten hat, sowohl an Attraktionen, Orten des Genusses, Kultur, Gesundheitseinrichtungen, an Thermen für unterschiedliche Bedürfnisse, Bewegungs- und Bildungsmöglichkeiten in herrlichen Landschaftsräumen. Wir möchten Sie einladen, den Gesundheits- und Pflegeratgeber als wertvolles Nachschlagewerk zu nutzen, in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis darüber zu sprechen und so zu Botschaftern der Stadt Feldbach zu werden, die alles hat, was es für ein zufriedenes, erfülltes und bis ins hohe Alter vitales Leben braucht.



CN Viktoria Lafer, CN Claudia Hödl, CN Julia Edelsbrunner

”

Entdecken Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps, um das Beste für Ihre Gesundheit und Pflege herauszuholen.

DER GESUNDHEITS- & PFLEGERATGEBER

Für Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit bis ins hohe Alter, sind unser Lebensstil sowie unser soziales Netz und bei Bedarf eine gute Pflege und Betreuung von großer Bedeutung. Den Community Nurses ist es ein großes Anliegen, einerseits ein Bewusstsein für das Thema Gesundheit und Vorsorge zu schaffen, andererseits das breite Angebot der Stadtgemeinde Feldbach im Bereich Gesundheit und Pflege aufzuzeigen.

Dieser Ratgeber enthält wertvolle Informationen über die Gesundheitsdienste, Servicestellen sowie Pflege- und Beratungsangebote, damit Sie bis ins hohe Alter aktiv am Leben in Ihrem Umfeld teilnehmen können. Weiters finden auch pflegende Angehörige alles, was Sie zur Erleichterung des Pflegealltags benötigen.

Neben Anregungen um gesund und fit zu bleiben, finden Sie auch umfassende Informationen von den Haus- und Fachärzten, sowie eine Übersicht über Unterstützungs-

und Entlastungsmöglichkeiten. Darüber hinaus werden die rechtliche Vorsorge und Wege zur finanziellen Unterstützung aufgezeigt.

Pflegende Angehörige leisten eine wichtige und sehr anspruchsvolle Arbeit. Wir möchten Ihnen wertvolle und praxisnahe Informationen bieten, die dabei helfen, den Alltag für Sie und Ihre pflegebedürftigen Angehörigen bestmöglich zu gestalten.

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Im Vordergrund steht die körperliche, soziale und psychische Gesundheit. Nutzen Sie den Gesundheits- und Pflegeratgeber als Anhaltspunkt für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter. Verwenden Sie Ihren auch, wenn Sie Hilfe und Unterstützung benötigen, um vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen bestmöglich zu nutzen, sodass Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter bestehen bleibt.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
1. Gesund und aktiv im Alter	15
1.1 Bewegung und Sturzprävention.....	20
1.2 Training im Alter	22
1.3 Miteinander Aktiv.....	23
1.4 Altersgerechter Spaziergang	24
1.5 Seniorenturnen	26
1.6 Hallen- und Freibad der Stadtgemeinde Feldbach	27
1.7 Bewegter Start in die Woche	28
1.8 Treffpunkt Zentrum	29
1.9 Bibliothek der Stadt Feldbach	30
1.10 Ehrenamt und Nachbarschaftshilfe.....	31
1.11 Geliebt und gebraucht werden.....	32
1.12 Familiencafé	34
1.13 memofresh.....	35
2. Hausärzte in der Stadtgemeinde Feldbach	39
3. Fachärzte in der Stadtgemeinde Feldbach	43
3.1 Fachärzte für Augenheilkunde und Optometrie	44
3.2 Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe	46
3.3 Fachärzte für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde	49
3.4 Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten	50
3.5 Fachärzte für Innere Medizin.....	53

Inhaltsverzeichnis

3.6	Fachärzte für Lungenheilkunde.....	56
3.7	Fachärzte für Neurologie	58
3.8	Fachärzte für Orthopädie und Traumatologie.....	62
3.9	Fachärzte für Psychiatrie.....	64
3.10	Fachärzte für Urologie	66
3.11	Fachärzte für Zahnheilkunde	68
3.12	Landeskrankenhäuser.....	71
4.	Gesundheitsdienste in der Stadtgemeinde Feldbach	73
4.1	Physiotherapie.....	74
4.2	Ergotherapie.....	77
4.3	Logopädie	78
4.4	Diätologie.....	80
5.	Serviceangebote	83
5.1	Der Krankentransport	84
5.2	Orthopädiefachhandel & Bandagisten	85
5.3	Apotheken	86
5.4	Hörakustiker	88
5.5	Optiker	90
5.6	Essen auf Rädern	92
5.7	Frisöre mit Hausbesuchen	94
6.	(Pflege-) Beratungsstellen in der Stadtgemeinde Feldbach	97
6.1	Pflegedrehscheibe	98

Inhaltsverzeichnis

6.2	Professionelle Pflege- und Entlassungsberatung.....	100
6.3	Community Nursing.....	102
6.4	Lebenshilfe NetzWerk GmbH.....	104
6.5	Pflegeberatung der Arbeiterkammer.....	105
6.6	Beratungszentrum für Menschen mit Behinderung	106
7.	Pflege- und Betreuungsangebote	109
7.1	Mobile Pflege- und Betreuungsdienste	110
7.2	Freiberufliche Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger	113
7.3	24-Stunden-Betreuung	114
7.4	Alltagsbegleitung	116
7.5	Selbstständige Personenbetreuung.....	118
8.	Zusätzliche Angebote für mehr Lebensqualität	121
8.1	Das Seniorentageszentrum	122
8.2	Der Besuchsdienst des Roten Kreuzes.....	123
8.3	HERMI Seniorinnen- & Seniorenbegleitung	124
8.4	Reisebüro FREIZEIT FREISEIN	126
8.5	Freizeit Freisein.....	128
9.	Wohnen in der zweiten Lebenshälfte	131
9.1	Betreutes Wohnen für Senioren	132
9.2	Wohnraumanpassung.....	134
9.3	Notruftelefon und Notrufuhr.....	137

Inhaltsverzeichnis

10. Pflegeheime und Privatpflegeplätze	139
10.1 Das Pflegeheim	140
10.2 Privatpflegeplätze	143
10.3 Kurzzeitpflege	144
11. Regionale Angebote für spezielle Lebenssituationen	147
11.1 Selbsthilfegruppen	148
11.2 Diabetes Café	149
11.3 innova	150
11.4 Männerberatung	151
11.5 Krebshilfe Steiermark	152
11.6 SALZ – steirische Alzheimerhilfe	154
12. Rechtliche und finanzielle Vorsorge und Unterstützung	157
12.1 Rechtliche Aspekte	158
12.2 Erwachsenenschutz	160
12.3 Beitragsfreie Krankenversicherung	161
12.4 Das Pflegegeld	162
12.5 Pensionsversicherung für pflegende Angehörige	163
12.6 Angehörigenbonus	164
13. Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige	167
13.1 Belastung braucht Entlastung	168
13.2 Stammtisch für pflegende Angehörige	170

Inhaltsverzeichnis

13.3	TÜV-zertifizierter MAS Alzheimerurlaub für Paare im Salzkammergut	171
13.4	Urlaubersatzpflege & Freistellungen	172
13.5	Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege	174
13.6	Schulungsangebote für pflegende Angehörige	175
14.	Informationen und Tipps für den (Pflege-)Alltag	177
15.	Was tun, wenn die Seele weint?	197
15.1	Krisen sind bewältigbar	198
15.2	Psychosoziale Dienste - Hilfswerk Steiermark	200
15.3	Psychotherapie und klinische Psychologie	204
15.4	Umgang mit Trauer	210
15.5	Trauerbegleitung und Trauerkreis in Feldbach	212
16.	Lebensqualität trotz schwerster Erkrankungen	215
16.1	Palliative Versorgung	216
16.2	Hospizteam Feldbach	218
16.3	Auseinandersetzung mit Tod	219
17.	Notfall-Mappe und Notfall-Pass	221
18.	Wichtige Telefonnummern	225



Warum an Pflege denken?

Mag. Dr. Frank M. Amort

Assoz. Prof. (FH) für Public Health und Gesundheitsmanagement, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Public Health

Der Begriff „Pflege“ wird in der alltäglichen Kommunikation oder in medialen Berichten oftmals mit negativen Bedeutungen verbunden: Pflegebedürftig zu sein oder werden zu können, wird ebenso mit negativen Gefühlen behaftet, wie die konkrete Arbeit der Pflege.

Um positiveren Bedeutungen und Emotionen im Sprechen über Pflege Raum zu geben, wird oftmals auf das englische Wort „Care“ ausgewichen. Dieser Begriff steht synonym für „Fürsorge“ oder „Sorgearbeit“. Die Frage „Muss ich mir Sorgen machen?“ ist ein Ausdruck der zwischenmenschlichen Vertrautheit, oder? Und der Zuruf „Sei nicht besorgt!“ wird wohl positive Gefühle auslösen. Wir können und müssen befreit von den negativen Bedeutungen über Pflege reden.

Dies ist umso wichtiger, da wir uns im Kontext der Sorge-Arbeit ganz realistisch mit unterschiedlichen

Fakten auseinandersetzen müssen. Stichworte wie demographischer Wandel, strukturelle Veränderungen des Zusammenlebens und Anstieg der Einzelhaushalte, Finanzierung von Pflege, Herausforderungen für pflegende Angehörige sind uns allen vertraut.

Den Kopf in den Sand zu stecken und so zu tun, als ob Pflege kein Thema wäre, das einen persönlich betrifft, ist keine Lösung. Es wäre ratsam, wenn wir uns als Individuen, aber auch gemeinsam mit unseren nahestehenden Menschen, Familien und auch in den Gemeinden mit der Frage „Wie möchte ich alt werden, wie wollen wir alt werden“ offen und nicht verschreckt auseinandersetzen würden. Je früher, desto besser.

Nutzen Sie diesen Ratgeber als Informationsquelle über die zahlreichen Hilfsangebote. Reflektieren Sie aber auch, welche Perspektive von Pflege Ihnen wichtig ist.

Wir sollten uns um das Thema Pflege sorgen – in einem ganz positiven Sinn! Daher sorgen Sie sich, um sich selbst und um andere Menschen, die Ihnen wichtig sind. So wird Pflege gelingen.



KAPITEL 1

Gesund und aktiv im Alter

Gesundheit und Aktivität im Alter
sind der Schlüssel für ein
erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

1 Gesund und aktiv im Alter

Gesundheit und Aktivität im Alter sind entscheidend für das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und das Achten auf das seelische Wohlbefinden sind die Bausteine für ein vitales und gesundes Leben im Alter.

Bewegung

Körperliche Beschwerden machen es im Alter oft schwer, sich ausreichend zu bewegen. Trotzdem ist Aktivität ein wichtiger Baustein für die Gesundheit. Sie verbessert die körperliche Fitness, stärkt die Muskeln und erhält beziehungsweise erhöht die Beweglichkeit. Durch Bewegung wird auch die Selbstständigkeit und die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten.

Aufgrund von natürlichen Alterungsprozessen beginnt circa ab dem 35. Lebensjahr die Leistungsfähigkeit des Körpers abzubauen und das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen steigt. Inaktivität fördert den Alterungsprozess und steigert das Risiko krank zu werden. Für ein gesundes Altern sind gezieltes Training und regelmäßige Bewegung im richtigen Ausmaß erforderlich.

Die folgende Grafik zeigt die österreichischen Bewegungsempfehlungen für Männer und Frauen ab 65 Jahren. Sollten aufgrund von Beeinträchtigungen die vorgegebenen Empfehlungen nicht erreicht werden, be-

wegen Sie sich trotzdem so viel wie es für Sie möglich ist. Selbst geringe Aktivität ist wirkungsvoller, als überhaupt keine Bewegung.

Sollten Sie an gesundheitlichen Problemen, wie z.B. Diabetes oder an einer Herzerkrankung leiden, klären Sie Ihre Bewegungsempfehlung vor Beginn der sportlichen Aktivität mit Ihrem Arzt ab.





Empfehlung pro Woche:

Mindestens 75 Minuten sollten Bewegungen höherer Anstrengung durchgeführt werden.

Beispiele dazu sind: Schwimmen, Langlaufen, Tennis

oder

Mindestens 150 Minuten in mittlerer Intensität. Beispiele dazu sind: Radfahren, Wandern, Gartenarbeit, Gymnastik, Nordic Walking, Gymnastik im Wasser

An zwei oder mehr Tagen der Woche soll zusätzlich eine muskelkräftigende Bewegung wie Übungen mit dem Thera Band, Treppensteigen, Gewichtheben oder Übungen am Gymnastikball durchgeführt werden.

Denken Sie auch daran Bewegungen in Ihren Alltag zu integrieren. Verzichten Sie wo es möglich ist auf das Auto und gehen Sie stattdessen zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Kräftigungsübungen können zum Beispiel am Abend während des Fernsehens eingebaut werden.

Neben den physischen Vorteilen wirkt sich körperliche Aktivität auch positiv auf die Psyche aus. Sie fördert die Konzentration, schafft Klarheit im Kopf und wirkt sich vorteilhaft auf das Wohlbefinden aus. Durch Bewegung in der Gruppe, wie bei einer Wanderrunde oder beim Seniorenturnen, können zudem auch neue Kontakte geknüpft und soziale Beziehungen gepflegt werden. Nähere Informationen zum Angebot in der Stadtgemeinde Feldbach finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Bewegung und Aktivität im Alter sind essentielle Bausteine für ein gesundes und vitales Leben. Ergreifen Sie die Initiative und werden Sie aktiv!

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist ein weiterer Baustein für die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter. Im Alter verändert sich der Körper, der Stoffwechsel wird langsamer, der Fettanteil steigt und der Anteil an Muskelmasse sinkt. Diese Veränderungen führen dazu, dass der Körper weniger Energie benötigt.

Laut den österreichischen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im Alter gilt vor allem eines – **abwechslungsreich und bunt!**

Besonders wichtig sind der Verzehr von Salat, Obst und Gemüse. Auch Vollkornbrot, -nudeln und -reis sowie Milch und Milchprodukte sollten fester Bestandteil bei der Ernährung sein. Wöchentlich werden mindestens zwei Portionen Fisch empfohlen. Wurst und Fleisch auf höchstens zwei bis dreimal die Woche begrenzen.

Im Alter nimmt auch das Durstgefühl ab. Achten Sie darauf, wenn nicht anders von Ihrem Hausarzt verordnet, mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Am besten eignen sich Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Bei Fragen zur Ernährung im Alter wenden Sie sich an einen Diätologen. Dieser kann individuelle Bedürfnisse berücksichtigen und einen ausgewogenen Speiseplan für Sie erstellen. Denken Sie immer daran, es ist alles erlaubt, aber in der richtigen Menge.

Seelisches Wohlbefinden

Der dritte Baustein für die Gesundheit im Alter ist das seelische Wohlbefinden. Es spielt eine wesentliche Rolle für die Zufriedenheit und die Lebensqualität. Ent-

scheidend für eine gesunde Psyche sind auch das Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit sowie ein sinnvoller Lebenszweck. Auf seelischer Ebene kann das Alter als Höhepunkt betrachtet werden, denn reife Menschen verfügen über einen reichen Schatz an wertvollen Erfahrungen.

Soziale Kontakte wie die Familie, Enkelkinder, Freunde und Bekannte aber auch Seniorencafés sind von großer Bedeutung. Durch den Austausch untereinander können Menschen soziale Unterstützung finden und sich verbunden fühlen. Isolation und Einsamkeit bewirken genau das Gegenteil. Achten Sie auch darauf, nicht allzu viel negativem Stress ausgesetzt zu sein. Sollten Sie sich gestresst oder gereizt fühlen und schlecht schlafen, wirken Sie dem entgegen, indem Sie Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten. Bewegung an der frischen Luft, ein Vollbad aber auch Entspannungsübungen wie Yoga können helfen, das seelische Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Sollten Sie das Gefühl haben sich in einem seelischen Ungleichgewicht zu befinden, sprechen Sie offen darüber und holen Sie sich professionelle Hilfe. Diese kann helfen die seelischen Hürden zu überwinden und eine emotionale Widerstandsfähigkeit (Resilienz) aufzubauen.



Stürze sind Ereignisse, die uns ein Leben lang begleiten.

Michaela Hödl-Berghold

Osteopathin und Physiotherapeutin

Stürze sind Ereignisse, die uns ein Leben lang begleiten. Kinder stürzen beim Erlernen des aufrechten Ganges. Erwachsene stürzen meist beim Sport oder bei Unfällen aufgrund von Einflüssen von außen. Ältere Menschen stürzen zunehmend auch im Alltag und das bleibt häufig nicht ohne Folgen – Prellungen, Knochenbrüche, Kopfverletzungen und die Angst vor weiteren Stürzen können die Lebensqualität der Betroffenen mitunter stark einschränken.

Die häufigsten Auslöser für Stürze bei älteren Menschen sind das Stolpern (Hauptursache im Innenbereich), das Ausrutschen (Hauptursache im Außenbereich), Mehrfachtätigkeiten, Einflüsse von außen (Unfälle), Schwindel, Treppen gehen oder auf Leitern steigen.

Risikofaktoren – Warum steigt die Sturzgefahr im Alter?

Die Ursachen für Stürze sind vielfältig. Zu den Hauptrisikofaktoren zählen folgende:

- Abnahme der körperlichen Fähigkeiten (Muskelkraft – vor allem in den Beinen, Gleichgewicht, Beweglichkeit)
- vorangegangene Stürze
- Probleme beim Gehen (durch Verletzungen, Schmerzen oder Erkrankungen wie z.B. Parkinson, Schlaganfall, Diabetes, Alzheimer)
- Hilfsmittelgebrauch (Stock, Krücken, Rollator)
- Seheinschränkungen
- Medikamente, Depressionen, hohes Alter, soziale Situation (alleinlebend)
- Gefahrenquellen im eigenen Haushalt (Stolperfallen, schlechte Beleuchtung, ...)

Je weniger Risikofaktoren vorhanden sind, desto sicherer ist man vor Stürzen und Verletzungen.

Wie kann man Stürze vermeiden bzw. das eigene Sturzrisiko reduzieren?

Die meisten der Hauptrisikofaktoren lassen sich gut oder zumindest teilweise beeinflussen. Ein Sturz muss also kein Schicksal sein. Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, können viele Stürze vermieden werden. Besonders effektiv sind dabei folgende Maßnahmen:

- **Gezieltes Training von Kraft, Gleichgewicht** und Mehrfach Tätigkeiten (Dual-Task). All diese Fähigkeiten lassen sich bis ins hohe Alter trainieren.
- Verbesserung bzw. Erhaltung der **Beweglichkeit**
- **Richtige Selbsteinschätzung.** Was kann ich? Was kann ich nicht? Diese Fragen sollte man sich immer wieder stellen, weil sich der eigene Körper mit zunehmendem Alter verändert. Meist schleichend und unbemerkt, manchmal aber auch plötzlich, durch Verletzungen und Erkrankungen wie z. B. einem Schlaganfall.
- Regelmäßige **Kontrollen beim Augenarzt.** Das Sehen spielt eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht und kann den Rückgang der anderen Faktoren, die für eine gute Balance entscheidend sind, kompensieren. Daher fällt es auch viel schwerer, im Dunkeln oder mit geschlossenen Augen zu stehen oder gar zu gehen.
- **Richtige Medikamenteneinnahme und -anpassung.** Viele Medikamente und die damit verbundenen Neben- und Wechselwirkungen können das Sturzrisiko erhöhen. Dazu zählen z. B. harntreibende Mittel (Diuretika), einige Blutdrucksenker, bestimmte Schmerzmittel, Schlaf- und Beruhigungsmittel, manche Mittel gegen Diabetes oder Antidepressiva.
- **Sichere Gestaltung des Wohnraumes** und Vermeidung von Stolpergefahren. Die meisten Stürze passieren zuhause und die häufigste Ursache ist das Stolpern. Häufige Stolperfallen sind Türschwellen, Teppiche, Kabel, Möbelstücke mit Rollen oder Gegenstände, die auf dem Boden liegen.
- **Verwendung von Hilfsmitteln**, wie z. B. Gehhilfen, Duschhocker, Toilettensitzerhöhungen, Anti-Rutsch-Matten, Greifzangen, Haltegriffe etc. Hierbei lautet die Devise: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Es ist nie zu spät, mit Krafttraining zu beginnen.



Mag. Bernd Kropf
Sportwissenschaftler

Ein zentrales Gesundheitsproblem der kommenden Jahre sind Veränderungen unserer Lebens- und Umweltbedingungen in Verbindung mit einer zunehmenden Inaktivität. Entscheidend ist daher eine regelmäßige und langfristige Ausübung der körperlichen Aktivität.

Muskelmasse nimmt bei jedem von uns ab dem 30. Lebensjahr ab. Spätestens ab 60 Jahren gehen die Kraft und Schnellkraft – also die Fähigkeit, schnell aufzustehen oder Treppen zu steigen – spürbar zurück. Der Abbau von Muskelmasse im Alter wird auch als Muskelschwund beziehungsweise Sarkopenie bezeichnet.

Ein Hauptthema im Alter ist die Reduktion des Sturzrisikos. Hierfür bedarf es eines moderaten Kraft- und Gleichgewichtstrainings 2x pro Woche.

Grundsätzlich gelten für ältere Menschen die gleichen Zielvorgaben im Training wie für Erwachsene. Wichtig ist ein möglichst schonendes und risikoarmes Training. Die altersbedingte nachlassende Anpassungsfähigkeit verlangt aber auch eine, wenn auch immer an die körperlichen Voraussetzungen rücksichtnehmende, kontinuierliche Belastungssteigerung. Sowohl Über- als auch Unterforderungen sind zu vermeiden.

**„Daher ist es nie zu spät,
mit Krafttraining anzufangen“**



Miteinander Aktiv

Geführte Wanderungen –
weil in der Gruppe die Motivation größer ist.



Mag. Josef Roth
Miteinander Aktiv

Auf Basis eines Europäischen Projektes konnte die Feldbacher Projektgruppe „MITEINANDER AKTIV“ im Rahmen von Workshops mit Bürgerbeteiligung einige Schwerpunkte für eine „Altersgerechte Stadt Feldbach“ entwickeln. Ziel war und ist es, einen Beitrag zum Gesundheitsbewusstsein zu leisten und die Bedeutung und den Wert bewusst zu machen!

Die Bewegung spielt dabei eine große Rolle! Damit es nicht nur bei der Idee bleibt, hat die Projektgruppe für die Umsetzung in jedem Ortsteil der Stadtgemeinde Feldbach einen Wanderweg ausgewählt, der sich für Menschen jeden Alters eignet. Alle Wege werden in einer Broschüre ausführlich beschrieben, die im Bürgerservice der Stadtgemeinde kostenlos erhältlich ist.

Wanderbegleiter laden regelmäßig zu geführten Wanderungen ein, denn jede Art von Bewegung, sei es Spazieren, Wandern, Nordic Walking und speziell auch die

Gymnastik wirkt sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele aus !

Die Termine für die Wanderungen finden Sie:

- In der Broschüre „Gemütliche Wanderungen in und um Feldbach für Jung und Alt“
- Auf der Homepage der Stadtgemeinde Feldbach unter www.feldbach.gv.at/buerger-a-z/wandern-in-feldbach/
- Bei den Community Nurses im Start Up Center
Tel. 03152 / 22 02 750
- Im Bürgerservice der Stadt Feldbach
Tel. 03152 / 22 02



1.4 Altersgerechter Raabspaziergang

Körperlich fit und vital

Feldbach ist die fünftgrößte Stadt der Steiermark und die Bezirkshauptstadt der Südoststeiermark. Hier wird Familienfreundlichkeit gelebt – die besten Voraussetzungen für ein Altern in Würde.

Das vielfältige Angebot in den Bereichen Kulinarik, Kultur, Freizeit und Bildung garantiert unter dem Motto „Feldbach – die Kleinstadt, die alles hat“ die Möglichkeit für ein selbstbestimmtes, aktives Altern in Verbundenheit und Vitalität.

Der altersgerechte Raabspaziergang bietet auf einem attraktiven, abwechslungsreichen Wanderweg viele Möglichkeiten, sich körperlich zu ertüchtigen. Ausgangspunkt ist der bunteste Kirchturm der Welt. Jede Station wurde mit Bedacht auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älter werdender Menschen konzipiert. Egal ob der gesamte Rundgang oder in Abschnitten erkundet, immer steht eine aktive, vitale Lebensgestaltung im Mittelpunkt.



Altersgerechter Raabspaziergang rund um den **BUNTESTEN KIRCHTUM** der Welt



Die Stadt Feldbach
AKTIV erkunden &
entdecken:

- 1 Rollstuhlfahrerkarussell
- 2 Rollstuhlwappe
- 3 Schulter-Brust-Station
- 4 Stufenbank
- 5 6 7 Spirale / 8-Ton-Triangel / Klangzaun
- 8 9 10 Murmeltisch / Beintrainer / Sitzrad
- 11 Hüftschwung
- 12 13 Schwingball / Armspiel
- 14 15 Gewichtssäule / Arm-Fahrrad
- 16 Stehwappe



Gertraud Ramian

Leiterin Seniorenturnen

Für Sport ist es nie zu spät!

Eine regelmäßige Bewegung im Alter kann dafür sorgen, dass Sie gesünder altern und fit bleiben. In der Stadtgemeinde Feldbach findet daher jeden Dienstag unter der Leitung von Gertraud Ramian das Seniorenturnen statt.

Der Fokus liegt dabei auf Wirbelsäulentraining, Lockerungs- und Gleichgewichtsübungen, Dehnung und Kräftigung. Im Moment gibt es nur Damengruppen, bei Bedarf können aber auch gemischte Gruppen oder Herrengruppen angeboten werden.

Das Seniorenturnen ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge und für Ihre Gesundheit im Alter.

Jeden Dienstag von 15:00 –16:00 Uhr
und von 16:30 – 17:30 Uhr
im 2. Seniorenwohnhaus in der Schillerstraße 25b

Bei Interesse melden Sie sich bei:

Gertraud Ramian

Tel. 0664 / 50 10 924

gertraud.ramian@gmail.com



Hallen- und Freibad der Stadtgemeinde Feldbach

1.6

Für ganzjährige sportliche Aktivitäten

Das Hallenbad in der Stadtgemeinde Feldbach verfügt über ein 5-bahniges 25-m-Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 2,15 m, sowie ein Nichtschwimmer-Becken mit einer Wassertiefe von 0,75 m bis 1,20 m. Zwei Trockensaunen, eine Dampfsauna, ein Kaltwasserbecken und ein Solarium bieten Platz zur Erholung.

Das Freibad bietet ein 4-bahniges Sportbecken mit einer Wassertiefe von 1,60 m bis 1,85 m und ein Erlebnisbecken mit einer 50 m langen Wasserrutsche, Wasserdüsen und einer Badeinsel. (Wassertiefe von ca. 1,20 m). Für die Kleinsten sorgt ein Kinderbecken mit einem Spielebach und einem Schatten spendenden Sonnensegel für Abkühlung. Die großflächige mit Bäumen beschattete Liegefläche, ein kleiner Fußballplatz, zwei Beachvolleyballplätze, Tischtennistische, ein Kinderspielplatz mit Klettergerüsten sowie eine Kinderspielecke bieten ein abwechslungsreiches Baderlebnis. Das Baderestaurant sorgt für das leibliche Wohl.

Neben dem Hallen- und Freibad befinden sich ein Multifunktionsplatz, ein Skatepark, eine Laufbahn, Tennisplätze und Leichtathletikeinrichtungen. Die Kunsteisbahn und die Tennishalle ermöglichen auch im Winter sportliche Aktivitäten.



Öffnungszeitenraum Hallenbad: ganzjährig

Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag
von 8 bis 21 Uhr, Badeschluss ist um 20:30 Uhr

Öffnungszeitenraum Freibad: Mai bis September

Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag
von 8 bis 21 Uhr, Badeschluss ist um 20:30 Uhr

Kontakt Daten:

Hallen- und Freibad Feldbach
Thallerstraße 1, Tel. 03152 / 35 30
freizeitzentrum@feldbach.gv.at

Barrierefrei zugänglich!

Bewegter Start in die Woche

Ein Spaziergang in Feldbach mit den Community Nurses.

Starten Sie mit den Community Nurses bei einem Spaziergang aktiv in die neue Woche!

Holen Sie sich Energie für den Tag und tanken Sie frische Luft. Der Spaziergang richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und ihre sozialen Kontakte stärken möchten. Ganz egal wie gut Sie zu Fuß sind, bei unserem Spaziergang ist jeder willkommen!

Wann: jeden Montag um 09:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage)

Treffpunkt: vor dem Rathaus, Feldbach

Dauer: ca. eine Stunde

Informationen unter:

Community Nurses Feldbach

Tel. 03152 / 22 02-750

Sonstiges: Bei Schlechtwetter (Regen) findet der Spaziergang nicht statt!





GR OV Anna Ploderer
Treffpunkt Zentrum

Die Lebensqualität im Alter zu fördern, zu Denkanstößen anzuregen und zur Umsetzung zu motivieren, dies sind die Ziele des Projekts „Altersgerechte Stadt Feldbach“.

Durch informative Vorträge, welche jeden ersten Dienstag (ausgenommen Juli und August) um 15 Uhr im Zentrum in Feldbach stattfinden, versuchen wir Ihnen unterschiedlichste Themen nahe zu bringen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit sich mit den Referenten auszutauschen und vor allem freuen wir uns, wenn Ideen, Wünsche und Vorschläge eingebracht werden. Alle Senioren, aber auch jüngere an den Themen interessierte Personen sind herzlich eingeladen.

Wir starteten mit den Vorträgen im März 2019 mit dem Thema: „Selbstheilungskräfte aktivieren – Wie geht das?“ In weiterer Folge haben wir versucht eine Vielzahl von Themen abzudecken, von gesunder Ernährung

und körperlicher sowie geistiger Fitness, gutes Sehen und Hören im Alter, Vorsorgevollmacht, Sicherheit, Sturzprävention, Demenz und Palliativmedizin bis hin zu spezifischeren Themen wie Vulkanismus und Bräuche im Vulkanland.

An dieser Stelle ein Dankeschön an alle Referenten, welche sich bereit erklärt haben, ihre Vorträge großteils ehrenamtlich zu halten.

Wir freuen uns auf weitere Vorträge, ihre Vorschläge und vor allem auf Ihr Kommen!

Informationen und Kontakt:

Infos erhalten Sie bei den Community Nurses im Start Up Center oder beim Bürgerservice der Stadt Feldbach.

Tel. 03152 / 22 02 oder auf der Homepage der Stadtgemeinde Feldbach unter www.feldbach.gv.at/treffpunkt-zentrum-kurzvortraege-fuer-senioren

Die Stadtbibliothek befindet sich im Bundesschulzentrum Feldbach und ist durch einen eigenen Eingang (Seite des Motorik Parks/Sparkassenparks) separat und barrierefrei zugänglich.

Das Angebot umfasst ca. 15.000 Medien. Diese teilen sich auf Bücher für Kinder und Erwachsene, Hörbücher (CDs), Spiele sowie 27 Zeitschriften-Abos auf. Alle Medien können für die Dauer von 3 Wochen entlehnt und bei Bedarf für denselben Zeitraum verlängert werden.

Für Personen mit eingeschränkter Sehstärke gibt es auch eine Auswahl an Büchern mit Großdruck zur besseren Lesbarkeit. Ebenso können auch einige Hörbücher auf CDs ausbezogen werden. Während den Öffnungszeiten können auch zwei PCs genutzt werden.



Öffnungszeiten:

Di: 9-12 und 14-19 Uhr

Mi: 9-12 Uhr

Do: 8-12 Uhr

Fr: 9-12 und 14-18 Uhr

Kontaktdaten:

Bibliothek Feldbach

Pfarrgasse 6, 8330 Feldbach

Tel. 03152 / 22 02-720

bibliothek@feldbach.gv.at

Eine gesunde Nachbarschaft oder eine ehrenamtliche Tätigkeit kann Einsamkeit entgegenwirken.

Die alltäglichen Lebenswelten in denen wir uns bewegen sowie auch soziale Beziehungen, haben einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser tägliches Leben. Zu den Lebenswelten gehören Familien, Betriebe, die Gemeinde und auch die Nachbarschaft, in der wir leben. Soziale Isolation nimmt immer mehr zu. Diese führt zu verschiedensten Problemen und kann somit auch zu Erkrankungen beitragen. Beispiele dafür sind:

- ein erhöhtes Stresslevel
- Schlafstörungen, Depressionen und Angststörungen
- ein erhöhtes Risiko für körperliche Erkrankungen z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Demenz
- ein geschwächtes Immunsystem
- ein erhöhtes gesundheitsschädliches Verhalten z.B. durch ungesunde Ernährung

Da soziale Isolation zu weitreichenden Problemen und sogar einem verfrühten Tod führen kann, muss sie gleich wie andere gesundheitliche Risikofaktoren, Beachtung finden.

Eine gesunde Nachbarschaft oder eine ehrenamtliche Tätigkeit, wie zum Beispiel ein Mitwirken in Vereinen

oder Clubs, kann Einsamkeit entgegenwirken. Sie erweitert die Lebenswelten von Menschen, führt zu mehr sozialen Kontakten und steigert das Selbstwertgefühl. Durch soziale Unterstützung und gepflegte Beziehungen fühlen wir uns integriert, wertgeschätzt, selbstbewusst und gut aufgehoben. Negative Effekte, die zum Beispiel durch Stress entstehen, können durch soziale Unterstützung gelindert werden. Auch das Sicherheitsgefühl kann durch soziale Netzwerke verbessert werden. Darum ist es langfristig notwendig Kontakte aufzubauen und zu pflegen, um auch im Alter auf diese zurückgreifen zu können.

Tipp:

Starten Sie mit einem „Hallo“ oder mit einer Initiative in Ihrer Nachbarschaft. Sie werden sehen, wie ein kleiner Stein eine neue Lebenswelt aufbauen kann.

Menschen in unserer Gesellschaft werden zunehmend älter sind aber aktiv und fühlen sich lange jung. Die Zeit zwischen Jugend und Seniorenalter verkürzt sich dadurch drastisch und so kommt es nicht selten zu Schwierigkeiten im Umgang mit dem Altwerden. Ganz im Sinne von: „Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein“.

Das Gefühl das Menschen jedoch in jedem ihrer Lebensabschnitte brauchen ist, etwas „Nützliches“ zur Gesellschaft beitragen zu können.

Die Angst, nicht mehr gebraucht oder geliebt zu werden, kann an bestimmten Punkten in unserem Leben natürlich immer wieder einmal auftreten z.B. wenn die Kinder aus dem Haus gehen, unser Partner uns verlässt, wir in Rente gehen, aufgrund unseres Alters berufliche Einschränkungen erfahren oder durch eine Krankheit nicht mehr so belastbar und leistungsfähig sind.

In den letzten Jahrzehnten rücken alte Menschen leider immer stärker in eine Randposition, in welcher sie eher als belastende Faktoren, statt als erfahrene Ratgeber und Unterstützer gesehen werden. Dadurch fühlt sich der alternde Mensch oftmals nicht mehr gebraucht und

übernimmt dieses Bild der Gesellschaft. Es braucht dringend eine Veränderung dieser Entwicklung, um das Selbstwertgefühl und die Kompetenzen älterer Menschen wieder zu stärken.

Denn was würde unsere Gesellschaft ohne die ältere Generation machen?

Es kommt darauf an, die Stärken älterer Menschen (wieder) zu erkennen und auch zu nutzen. Jeder von uns, in jedem Alter, trägt Verantwortung für sich, die Familie und die Gesellschaft. Jüngere wie auch Ältere haben zugleich Gebende und Nehmende zu sein. Diese gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz kann die Grundlage eines gesellschaftlichen Miteinanders sein und auch eine wichtige Grundhaltung in der Pflege darstellen. Um dieses Miteinander zu stärken braucht es ein gegenseitiges Verständnis der unterschiedlichen Bedürfnisse der Lebensphasen. Wir brauchen gemeinsames Tun und die Möglichkeit, dass Junge von den Alten lernen, aber auch, dass Alte von den Jungen lernen.

Es gilt, die Erfahrungen und Kompetenzen der unterschiedlichen Lebensabschnitte zu nutzen und uns auf Veränderungen und Schicksale vorzubereiten, anstatt sie zu verdrängen. Dies bedeutet, dass wir uns mit Prob-

lemen und Belastungen z.B. mit den Herausforderungen im Elternsein oder im Beruf, aber auch im Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod nicht erst dann auseinanderzusetzen, wenn wir unmittelbar davon betroffen sind. Je älter man wird, desto mehr rückt die Frage nach dem Sinn des Lebens in den Fokus.

Je besser man den Sinn des Lebens für sich geklärt hat, je genauer man seine eigene Einstellung zu Krankheit, Alter und Tod kennt, umso leichter kann man mit der eigenen Krisensituation umgehen und freier sein, selbst Hilfe zu akzeptieren, aber auch anderen Hilfe anzubieten. Ein Blick nach vorne ist wichtig, aber auch ein positiver Rückblick auf das eigene Leben ist notwendig für die individuelle Zufriedenheit. Unter dem Strich eine positive Bilanz zu ziehen und nicht nur verpassten Gelegenheiten nachzutrauern heißt im Frieden mit sich selbst zu sein. So fällt es Menschen nicht nur leichter sich selbst zu lieben, sondern auch Wertschätzung und Liebe anderer annehmen zu können.

Ein zufriedenes Leben im Alter geschieht nicht einfach von allein.

Es ist eine Leistung, die uns etwas abverlangt – jung wie auch alt!



Das Familiencafé Feldbach ist ein Ort der Kommunikation und Begegnung für (werdende) Eltern, Großeltern, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren, also ein Wohlfühlort für ALLE, eine Plattform für Austausch und Vernetzung. Jeder ist herzlich willkommen! Wertschätzender Umgang untereinander und gegenseitige Unterstützung sowie das gemütliche Beisammensein bei Spiel, Kaffee, Tee und kleinen Snacks stärkt das Miteinander und Füreinander der Generationen. Knüpfen Sie neue Kontakte und tauschen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre aus. Die Begleitperson trägt die Verantwortung für das Kind.

Das Familiencafé findet im Start UP Center Feldbach jeden zweiten Dienstag im Monat statt.



Familiencafé:

Start UP Center Feldbach, Franz-Seiner-Gasse 2
jeden zweiten Dienstag im Monat
von 09:00-12:00 Uhr

Vor Ort vorhanden: Getränk/Snack/WC/Wickeltisch/Stillbereich/Spielraum

Ohne Anmeldung!

Informationen und Kontakt unter:

Ursula Krotscheck
Tel. 03152 / 22 02 317
krotscheck@feldbach.gv.at

memofresh

**FIT BLEIBEN IN
FELDBACH**

Der digitale
Cocktail für geistige
und körperliche Fitness.

TÄGLICH NEU!

Gedächtnisübungen,
Vorschläge und Übungen
zu Bewegung, Ernährung
und Entspannung.

SO GEHT'S LOS:

Startklar mit nur 4 Schritten
in nur 5 Minuten!

01: Auf **coach.memofresh.com**
gehen oder **QR Code**

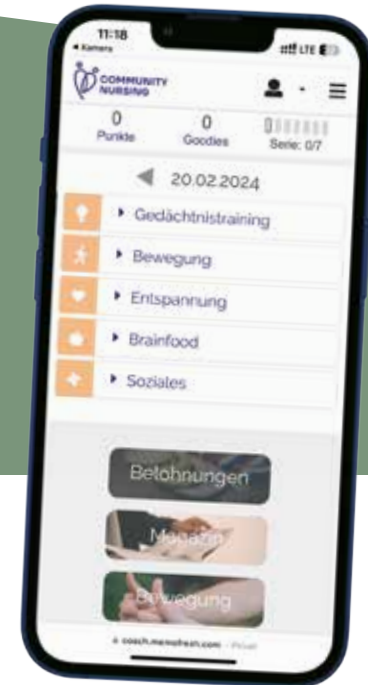
02: Registrieren
Adresse und Passwort,
Code eingeben

03: Anmelden

04: Anleitung durchlesen,
Homebutton erstellen
und loslegen!

Täglich Punkte sammeln und an Verlosungen
teilnehmen oder Prämien einlösen.

coach.memofresh.com/login
Registrierungscode: **MFcn23fel**





Nehmen Sie Ihre Freizeit selbst in die Hand

Eine individuelle Freizeitgestaltung bringt Ihre Vorlieben am besten zur Geltung.
Es gibt unzählige Vereine, Seniorentreffs und auch Organisationen,
die für Sie eine Bereicherung in Ihrem Alltag darstellen können.
Werden Sie kreativ und suchen Sie das richtige für sich aus!

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage der Stadtgemeinde Feldbach:

www.feldbach.gv.at





KAPITEL 2

Hausärzte in der Stadtgemeinde Feldbach

Hausärzte sind die erste Anlaufstelle
für medizinische Beschwerden jeglicher Art.
Sie begleiten ihre Patienten in allen Lebenslagen.

Unsere Stadtgemeinde hat sich in den letzten Jahren immer mehr zu einer Gesundheitsstadt entwickelt und Ärzte diverser Fachrichtungen haben sich hier angesiedelt. Es ist jedoch gar nicht so einfach, den Überblick zu bewahren und als Patient für das jeweilige Gesundheitsproblem auch den richtigen Arzt zu finden. Hier kommen wir als Ihre Hausärzte ins Spiel.

Wir sind für Sie die erste Anlaufstelle für medizinische Probleme jeglicher Art. Im Laufe der Zeit kennen wir unsere Patienten sehr gut, können Symptome richtig einordnen und Sie entsprechend beraten und behandeln. Ist bei gewissen Fragestellungen jedoch zusätzlich auch eine weitere Abklärung erforderlich, werden von uns gezielt Überweisungen zum richtigen Facharzt ausgestellt.

Ein sehr wichtiger Teil unserer Arbeit stellt die Vorsorge dar. Ganz nach dem Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ möchten wir Sie dazu motivieren, an Vorsorgeuntersuchungen teilzunehmen, welche einmal pro Jahr kostenlos durchgeführt werden können. Neben Früherkennung von Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beinhaltet die Vorsorgeuntersuch-

Dr. Andrea Walch
Hausärztin in Feldbach



ung auch Beratung zu Themen wie Übergewicht, Bewegung und Rauchen. Dies kann mitunter Leben retten!

Wir möchten unsere Patienten zu einem eigenverantwortlichen Leben anregen, denn niemand anderer als man selbst kann das Beste zur eigenen Gesundheit beitragen. Es ist oft schwierig und erfordert zum Teil auch eine Änderung vertrauter Lebensgewohnheiten, führt schlussendlich jedoch zu einem längeren, gesünderen und vor allem unabhängigeren Leben. Bei Bedarf können frühzeitig auch rehabilitative Maßnahmen (Reha) eingeleitet werden oder eine Kur bzw. „Gesundheitsvorsorge aktiv“ gemeinsam mit unseren Patienten beantragt werden. Zudem beraten wir Sie gerne bezüglich Impfungen und zum wichtigen Thema der Patientenverfügung, sollte man selbst irgendwann nicht mehr dazu in der Lage sein, den eignen Willen zu äußern.

Wir Hausärzte betreuen unsere Patienten über alle Lebensphasen hinweg. Wenn schwere oder chronische Krankheiten bestehen oder es altersbedingt nicht mehr möglich ist, die Ordination aufzusuchen, begleiten wir unsere Patienten auch zu Hause. Hausbesuche ermöglichen eine bestmögliche Betreuung im gewohnten Umfeld zu Hause und die Angehörigen können in dieser herausfordernden Zeit beraten und unterstützt werden. Alle Stellen für Allgemeinmedizin konnten in Feldbach mittlerweile langfristig besetzt werden und wir Hausärzte freuen uns daher, Sie die nächsten Jahre und Jahrzehnte betreuen, beraten und begleiten zu können; als erste Anlaufstelle für medizinische Beschwerden jeglicher Art!

Hausärzte

Dr. Romana Bauer

Gleichenberger Straße 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 50 46

Dr. Klaus Bernhard

Färberbergstraße 10, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 40 330

Dr. Günter Fink und Dr. Ute Kraitsy

Franz-Josef-Straße 9, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 40 17

Dr. Benjamin Hafner

Gleichenberger Straße 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 51 50

Dr. Felix Spitzer

Gleichenberger Straße 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 39 400

Dr. Andrea Walch

Franz-Josef-Straße 9, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 20 373

Dr. Franz Hafner (Wahlarzt)

Gleichenberger Straße 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 51 50, 0664 / 50 99 272
nur Samstags nach Terminvereinbarung

Dr. Claudia Musel (Wahlarzt)

Torplatz 1, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 17 62 212
Akute und chronische Schmerztherapie, Meso-Behandlungen, Homöopathie und Komplementärmedizin

Dr. Hansjörg Titscher (Wahlarzt)

Bürgergasse 3/1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 42 87

Dr. Fakur Mehran

Edelsbach 237, 8332 Edelsbach bei Feldbach
Tel. 03152 / 44 66



KAPITEL 3

Fachärzte in der Stadtgemeinde Feldbach

Fachärzte tragen mit ihrem fachlichen Wissen dazu bei, die bestmögliche Vorsorge und Behandlung für ihre Patienten zu gewährleisten.

Die jährliche augenärztliche Kontrolle sollte so selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.



Dr. Dieter Achtschin
Augenarzt in Feldbach

Eine Erblindung kann jeden treffen. Hauptursachen sind neben der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) und dem Grünen Star (Glaukom) auch die diabetische Retinopathie.

Die vierthäufigste Ursache für eine Erblindung ist der sogenannte Graue Star (Katarakt). Dieser Terminus wurde schon in ähnlicher Weise seit dem Mittelalter verwendet. Der Begriff „starblind“ aus dem Mittelhochdeutschen beschreibt sehr eindrücklich die Auswirkung der Erkrankung: trotz offener starrender Augen so gut wie blind zu sein.

Heute sind wir in der glücklichen Lage, die Ursache der Erkrankung durch eine kurze und sichere Operation zu beheben. Die „grau und trüb“ gewordene Augenlinse wird durch eine Kunstlinse ersetzt. Vor allem der ältere Patient ist von dieser Linsentrübung betroffen. Umso erfreulicher ist die Tatsache, dass für den Eingriff meist eine kurze Lokalanästhesie genügt und sie keine große Belastung für den Körper darstellt.

Die jährliche augenärztliche Kontrolle sollte so selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.

Oft kann nur durch eine frühzeitige Erkennung von Veränderungen Schlimmerem – das heißt dem Verlust der Sehkraft – entgegengewirkt werden.

Einfache Untersuchungen, beginnend bei der Überprüfung der Sehkraft und des Augendruckes, sind rasch und unkompliziert durchzuführen und dennoch sehr aussagekräftig.

Viele Erkrankungen, die mit einer Sehminderung oder einem Sehverlust einhergehen, betreffen den älteren und alten Menschen. Wir leben in einer Zeit, in der die Lebenserwartung steigt, jedoch zunehmend bei nicht gleichbleibender kognitiver Leistungsfähigkeit. Dem Österreichischen Demenzbericht von 2014 zufolge waren im Jahr 2000 ca. 90.500 Österreicher von einer

dementiellen Erkrankung betroffen. Im Jahr 2050 rechnet man bereits mit 262.200 Erkrankten.

Dadurch steigen auch die Anforderungen an uns Augenärzte. Gerade bei der ophthalmologischen Untersuchung sind wir auf die Mitarbeit des Patienten angewiesen. Da dies dem dementiell Erkrankten aber nicht mehr in diesem Ausmaß möglich ist, bedarf es großer Sorgfalt und Geduld des Untersuchers dennoch einen aussagekräftigen Befund zu erstellen. Meist müssen Untersuchungstechniken wie man sie bei Kleinkindern anwendet durchgeführt werden. Diese sind deutlich zeitaufwendiger.

Angesichts der oben genannten Prognosen für das Jahr 2050 darf man schon heute laut darüber nachdenken, ob in der Medizin eine stetige Leistungsoptimierung und Steigerung der Wirtschaftlichkeit noch zeitgemäß ist. Gesundheitspolitisch wird das mit Blick in die Zukunft nicht mehr zu leisten sein.

Hier sind Politiker, Ärzte und Patienten gleichermaßen gefordert, ein adäquates patientenorientiertes medizinisches Versorgungssystem zu etablieren.

Feldbach

Dr. Dieter Achtschin

Torplatz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 370 26

Dr. Klaus Ganzer

Hauptplatz 26, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 72 71



Gesundheitsvorsorge in der Gynäkologie – „Warum muss ich schon wieder zum Frauenarzt gehen?“

Dr. Klaus Mezler-Andelberg

Oberarzt im LKH Oststeiermark, Standort Feldbach

„Warum muss ich schon wieder zum Frauenarzt gehen?“

Ich war doch eh vor einem Jahr zur Routineuntersuchung und die ergibt ja nie etwas.“

Das denken sich viele Frauen und Mädchen jedes Jahr, weil neben dem Zahnarzt die gynäkologische Untersuchung an der Spitze der unbeliebtesten ärztlichen Behandlungen steht.

Grund für diese Empfehlungen ist aber leider die Tatsache, dass es am Gebärmutterhals zu den häufigsten bösartigen Veränderungen im Körper der Frau kommt. Deshalb werden in Österreich jährlich ca. 7.000 Frauen wegen Krebsvorstufen oder beginnenden oder fortgeschrittenen Krebserkrankungen am Gebärmutterhals operiert. Gleich gefolgt von Operationen an der Brust mit ca. 6.000 Eingriffen pro Jahr (wobei hier immer nur die Karzinom-Operationen gezählt werden).

Warum ist das so?

Es gibt dafür zwei Hauptgründe:

- Beide Organe dienen der Fortpflanzung, haben deshalb eine enorme Fähigkeit zur schnellen Zellteilung und damit eine sehr hohe Fehlerquote bei besagter Zellteilung.
- Unsere ungesunde Lebensweise wirkt allgemein krankheitsfördernd und erhöht natürlich besonders die Fehlerquote der Schwachstellen im Körper.

Was können Sie also dagegen tun?

Dadurch, dass die Zellveränderungen am Gebärmutterhals zu 99,9 % durch HPV-Viren ausgelöst werden, könnten wir die seit Jahren bekannte und erfolgreiche Impfung gegen diese Viren vom 9. Lebensjahr bis zum 30. Geburtstag gratis in Anspruch nehmen und uns so von dieser Geisel der Frau befreien.

„Stell dir vor, es gibt eine Impfung gegen Krebs und keiner geht hin.“

Das bezieht sich auf Österreich wo die Durchimpfungsrate in den letzten Jahren mühsam auf 36 % der weiblichen Bevölkerung geklettert ist, wobei ca. 28 % der

sexuell aktiven Frauen und Männer, Mädchen und Burschen, HPV positiv sind.

Beim Mammakarzinom ist die Lösung des Problems leider nicht so einfach; hier haben wir multifaktorielle Krankheitsursachen und die Früherkennung, d. h. im besten Fall, Entdeckung schon der Krebsvorstufen, funktioniert trotz Gratisscreening/ Mammographie-Programm nur unbefriedigend. Leider können hier winzige Herde mit nur 7mm schon ein invasives, d.h. streuendes Karzinom enthalten.

Trotzdem ist die Heilungsraten bei den kleinen, noch nicht tastbaren, aber in Mammographien und Mamma-Sonographien entdeckten Krebsherden unvergleichlich höher als bei den fortgeschrittenen Fällen.

Wie kann man also als Österreicherin aktiv die Chancen, keinen Brustkrebs zu bekommen, erhöhen?

Das Risiko diese häufigste Krebsart zu bekommen beträgt für die Österreicherin derzeit 10 %, für die US-Amerikanerin ca. 12 % und für die Japanerin 0.4 %. Wenn eine Japanerin allerdings in die Vereinigten Staaten übersiedelt, hat ihre dort geborene Tochter das 12 %ig Risiko auf Brustkrebs.

Die Ursache liegt überwiegend in der Lebensführung der Frau und nur zu ca. 5 % in ihrer Genetik.

Was können Sie daher präventiv unternehmen, um Risikofaktoren zu senken?

■ **Körpergewicht reduzieren**

Große Mengen von Fettzellen erzeugen ein stark entzündliches Milieu das zu negativen Stoffwechseleränderungen und Zellmutationen in Richtung Krebsvorstufen führt.

■ **Sportlich aktiv sein**

Wenig Bewegung heißt mangelnde Stimulation des Immunsystems (lt. Studien kann eine Frau durch 2 x eine Stunde Fitnessprogramm pro Woche ihr persönliches Brustkrebsrisiko um 30 % senken).

■ **Alkoholkonsum reduzieren**

Max. 1 Drink Alkohol/Tag sollte eine Frau konsumieren, dies entspricht 1/8 lt. Wein oder 1/4 lt. Bier.

■ **Nahrungsergänzungsmittel**

Diese helfen die Zellfunktion zu optimieren wie z.B. gute Multivitaminpräparate mit hohem Vitamin-D-Anteil (der Vitamin-D-Spiegel sollte zwischen 50 und 70 liegen und nicht zwischen 20 und 30 wie früher empfohlen wurde). Omega-3 Fettsäuren, die, wenn sie qualitativ hochwertig sind, einen stark entzündungsdämpfenden Effekt haben. Grünteepräparate helfen, die sogenannte Zell-Apoptose, d. h. Untergang von geschädigten, potentiell gefährlichen Zellen, zu aktivieren.



Feldbach

Die Frauenarztpraxis Dr. Anneliese Peuker und Dr. Christopher Machold

Bismarkstraße 1/6, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 20 234

Dr. Klaus Mezler-Andelberg (Wahlarzt)

Torplatz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 40 04

Gynäkologischer Notdienst und Frauenarzt Notfallambulanz

Ottokar-Kernstock-Straße 18, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 899 3416

Fehring

Dr. Ingrid Jagersberger (Wahlarzt)

Bahnhofstraße 14, 8350 Fehring
Tel. 03155 / 28 782 oder 0650 / 28 78 200

Paldau

Dr. Christian Radl (Wahlarzt)

MedCenter Saaz 100, 8341 Paldau
Tel. 0664 / 94 95 537





Dr. Karin Rainer
HNO-Ärztin in Feldbach

Wann gehe ich zum HNO-Facharzt?

Einerseits zu Vorsorgeuntersuchungen wie z. B. Hörprüfungen, Kehlkopfspiegelung (bei Raucher 1 x/Jahr empfohlen), andererseits zur Vorstellung mit akuten Beschwerden wie Ohrenschmerzen, Nebenhöhlenbeschwerden oder Schluckbeschwerden.

Welche Untersuchungen macht ein HNO-Facharzt?

- Untersuchungen der Ohren mittels Ohrmikroskopie, Hörprüfungen, Gleichgewichtsprüfung
- Untersuchungen der Nase mittels Endoskop, Riechprüfung
- Untersuchungen des Mundrachens
- Untersuchung des Kehlkopfes mittels Endoskop
- Allergieabklärung

Es gibt eigentlich keine typischen HNO-Erkrankungen

im Alter (eher typische Erkrankungen in der Kindheit wie Angina, Mittelohrentzündung), allerdings sollte ab dem 50. Lebensjahr ein Hörtest gemacht werden, damit eine Beeinträchtigung des Hörvermögens frühzeitig erkannt werden kann. Regelmäßige Kontrollen sollten alle 1 - 2 Jahre erfolgen, um eventuell zeitgerecht eine Hörgeräte-Versorgung einleiten zu können.

Wichtig ist die rechtzeitige Abklärung bezüglich einer Allergie, um mit einer spezifische Therapie (Immuntherapie) beginnen zu können und somit die Gefahr eines allergischen Asthmas zu minimieren. Regelmäßige Hörprüfungen sollten im Alter durchgeführt werden, da eine unerkannte/unbehandelte Schwerhörigkeit das Auftreten einer Demenz begünstigt.

Im Kindesalter ist eine Untersuchung des Gehöres sinnvoll, um bereits vor dem Schuleintritt eine eventuelle Schwerhörigkeit erkennen und behandeln zu können.

Feldbach

HNO Zentrum Dr. Karin Rainer und Dr. Reinhard Tripp

Ottokar-Kernstock-Straße 5, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 25 221

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann zur Förderung der Hautgesundheit beitragen.

Dr. Thomas Kern

Hautarzt in Feldbach

Mit welchen Beschwerden geht man zu einem Facharzt für Haut und Geschlechtskrankheiten?

Ein Besuch beim Hautarzt dient der Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Nachsorge von Erkrankungen, die speziell die Haut betreffen, aber auch hautnahe Schleimhäute, Hautanhangsgebilde (Haare, Nägel, Drüsen) sowie Erkrankungen der Geschlechtsorgane.

Zu den häufigsten Erkrankungen gehören akute und chronische Hautausschläge, Ekzeme der Haut, Erkrankungen bei Neurodermitis, Pilzinfektionen, Akne, Schuppenflechte, Haarausfall, aber auch hautbezogene allergische Erkrankungen. Ebenso können bestimmte Gefäßerkrankungen (z.B. Krampfadern) beim Hautarzt abgeklärt und behandelt werden.

Ein wichtiger Bereich ist auch die Kontrolle und das Erkennen von Veränderungen der Muttermale, das Erkennen von weißem und schwarzem Hautkrebs, aber auch von anderen Tumoren der Haut.

Welchen Nutzen macht eine frühzeitige Diagnosestellung?

Eine frühzeitige Diagnosestellung ist oft entscheidend, um schwere Verläufe von Hauterkrankungen zu verhindern und die Behandlungschancen zu verbessern. Das frühe Erkennen und eine frühe Behandlung kann bei Hautkrebs lebensrettend sein und auch bei chronischen Hauterkrankungen kann die Lebensqualität oftmals verbessert werden.

Welche Erkrankungen treten vor allem im Alter auf?

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für verschiedene Hauterkrankungen. Zu den häufigsten altersbedingten Veränderungen der Haut gehört eine zunehmende Trockenheit der Haut, die oft mit Schuppung und Juckreiz der Haut einhergeht. Langjährige starke Sonneneinwirkung kann Hautschäden verursachen. Mit zunehmendem Alter findet sich, vor allem auf sonnenbelichteter Haut, ein häufigeres Auftreten von Hautkrebs. Dazu zählen Basalzellkarzinome (Basaliome), Plattenepithelkarzinome und maligne Melanome (schwarzer Hautkrebs). Auch Venenerkrankungen treten mit fortgeschrittenem Alter gehäuft auf. Diese

äußern sich als Krampfadern und chronische venöse Insuffizienz, die zu Hautveränderungen und Geschwüren an den Beinen führen können.

Welche Untersuchungen macht ein Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten?

Ein Dermatologe führt verschiedene Untersuchungen durch, um Haut- und Geschlechtskrankheiten zu erkennen und zu behandeln.

Das wichtigste Untersuchungsinstrument bei der hautärztlichen Untersuchung ist die visuelle Inspektion. Viele Erkrankungen der Haut haben ein typisches Erscheinungsbild, so dass oft eine Blickdiagnose ausreicht. Bei Bedarf kann zur Vergrößerung z. B. eine Lupe verwendet werden, um Hautveränderungen besser betrachten zu können. Je nach Erscheinungsbild und Symptomen können auch Proben entnommen werden zum Beispiel für feingewebliche Untersuchungen, Pilzabstriche oder Blutabnahmen. Allergietests (Prick- oder Patch-Test) dienen dazu, um allergische Reaktionen abzuklären. Bei Verdacht auf Venenerkrankungen kann ein Venenultraschall durchgeführt werden

Was kann man vorbeugend tun, damit diverse Erkrankungen nicht auftreten?

Eine Vielzahl an Faktoren können die Entstehung von



► Hautkrebs begünstigen. Hierzu zählt vor allem die übermäßige Aussetzung gegenüber dem Sonnenlicht, da durch UV-Strahlung die Haut geschädigt und somit die Entstehung von Hautkrebs begünstigt wird. Vorbeugende Maßnahme, die das Risiko des Auftretens von sonnenbedingtem Hautkrebs verringert, ist vor allem der Schutz vor zu starker Sonneneinstrahlung. Dazu gehören das Vermeiden längerer intensiver direkter Sonnenbestrahlung sowie das regelmäßige Auftragen von Sonnenschutzmitteln. Ein wichtiger Schutz für Ihren Körper ist das Tragen von Kleidung und einer Kopfbedeckung.

Verwenden Sie Sonnenschutz mit adäquatem Lichtschutzfaktor und passen Sie diesen an Ihren Hauttyp an! Erneuern Sie Ihren Lichtschutzfaktor mehrmals täglich, da die Schutzfunktion durch Schwitzen und Baden abgeschwächt wird. Das Verwenden einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist auch im Gebirge und am Meer sehr wichtig. Empfehlenswert ist weiters eine regelmäßige Hautpflege. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann auch zur Förderung der Hautgesundheit beitragen.

Für eine Früherkennung von Hautkrebs und anderen Erkrankungen sollten regelmäßige Selbstuntersuchungen der Haut erfolgen sowie regelmäßige Hautchecks durch einen Dermatologen durchgeführt werden.

Feldbach

Dr. Thomas Kern

Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 89 85 60

Mureck

Dr. Puja Parvin (Wahlarzt)

Griesplatz 1/4, 8480 Mureck
Tel. 03472 / 27 70

Um das Risiko von Krankheiten zu senken sind ein guter Lebensstil und Bewegung von großer Bedeutung.

Ein Interview mit Dr. Alexander Lehr, Internist und Kardiologe in Saaz.

Wann wendet man sich an einen Internisten?

Der Facharzt für Innere Medizin ist auf die Diagnostik, Behandlung und Prävention von Erkrankungen der inneren Organe spezialisiert. Häufige Erkrankungen, die einen Besuch beim Internisten erforderlich machen, sind Herz-Kreislauf-Beschwerden jeglicher Art, wie Bluthochdruck, Herzrasen, Herzklopfen, Brustschmerzen oder Probleme mit der Schilddrüse, dem Stoffwechsel, dem Verdauungssystem oder auch der Nieren. Aber auch Atemnot, verstärkte Müdigkeit oder ein Gewichtsverlust unklarer Ursache könnten Gründe sein, warum der Hausarzt sie zum Internisten überweist. Außerdem können im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung beim Internisten verschiedene Erkrankungen und Risikofaktoren frühzeitig erkannt und dadurch auch rechtzeitig behandelt werden um mögliche Spätschäden abzuwenden.

Welche Erkrankungen treten vor allem im Alter auf?

Internistische Erkrankungen, welche im Alter gehäuft auftreten, sind:

- Herz-Kreislaufkrankungen, wie die Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen
- Erkrankungen des Verdauungstraktes (Magen, Darm, Leber)
- Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Krebserkrankungen (Lunge, Darm, Brust und Prostata)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Osteoporose, Rheuma oder Arthrosen
- Nierenerkrankungen (chron. Nierenschwäche, Blasenfunktionsstörungen und Harnwegsinfektionen)

Welche Untersuchungen macht ein Internist?

Bei allen Patienten wird zu Beginn der internistischen Untersuchung ein ausführliches Anamnesegespräch geführt. Es werden sowohl aktuelle Beschwerden, als auch Vorerkrankungen und familiäre Vorbelastungen erhoben. Danach folgt eine genaue körperliche Untersuchung und je nach Symptomen ein EKG sowie bei Bedarf auch Ultraschalluntersuchungen z.B. von der Schilddrüse, der Halsschlagader, vom Bauch oder vom Herzen. Meist wird auch eine Blutabnahme und eine Harnanalyse durchgeführt. Nach diesen Untersuch-

► ungen können, je nach Notwendigkeit, noch spezielle Abklärungen, wie zum Beispiel ein 24h EKG, eine 24h Blutdruckmessung oder Gefäßmessungen erfolgen. Magen- oder Darmspiegelungen werden ebenso beim Internisten durchgeführt.

Was könnte man vorbeugend tun, damit diverse Krankheiten nicht auftreten bzw. welchen Nutzen macht eine frühzeitige Diagnosestellung?

Um das persönliche Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Co. zu senken, sind ein gesunder Lebensstil sowie die Umsetzung der allgemeinen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen von großer Bedeutung. Durch eine frühzeitige Diagnosestellung kann oft rechtzeitig gehandelt werden, um Schäden abzuwenden.

Gibt es spezielle Vorsorgeuntersuchungen und ab welchem Zeitpunkt/Alter sind diese zu empfehlen?

Durch Vorsorgeuntersuchungen können viele Erkrankungen und Probleme frühzeitig erkannt werden. In Österreich gibt es deshalb für alle ab dem 18. Geburtstag jährlich die Möglichkeit, zur kostenlosen Vorsorge zu gehen. Diese kann zuerst über den Hausarzt und bei weiterem Abklärungsbedarf über den Internisten erfolgen. Besonders wichtig ist eine Vorsorgeuntersuchung beim Internisten bei familiärer Vorbelastung

von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder auch gewissen Krebserkrankungen. In diesem Fall schickt der Hausarzt Patienten mit einer speziellen Fragestellung zum Internisten.

Im Rahmen der Darmkrebsvorsorge gibt es in Österreich ein Vorsorgeprogramm, welches allen Personen ab dem 50. Lebensjahr die Möglichkeit für eine kostenlose Kolonoskopie (Darmspiegelung) bietet.

Feldbach

Dr. Andreas Grabner

Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 26 628 oder 0664 / 24 18 242

Dr. Ingmar Waller

Feldgasse 28-30, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 32 12

Dr. Erich Ziak

(Wahlarzt für Innere Medizin und Nephrologie)
Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 19 47 952

Bad Gleichenberg

Dr. Peter Painsipp (im Kurhaus)
Untere Brunnenstraße 33, 8344 Bad Gleichenberg
Tel. 03159 / 20 249

Fehring

Dr. Philipp Hoffberger (Wahlarzt)
Ungarnstraße 10g, 8350 Fehring
Tel. 0664 / 38 00 048

Paldau

Dr. Alexander Lehr (Wahlarzt)
MedCenter Saaz 100, 8341 Paldau
Tel. 03152 / 39 239

Prim. Univ. Doz. Dr. Norbert Watzinger (Wahlarzt)
MedCenter Saaz 100, 8341 Paldau
Tel. 03152 / 21 548 30



Die wichtigste Möglichkeit zur Verhinderung von Lungenerkrankungen ist das Nichtrauchen!

Die Entstehung der Lungenfachärzte lässt sich größtenteils auf die Lungentuberkulose zurückführen. Nach der Entdeckung spezieller Antibiotika zur Therapie wurde diese medizinische Disziplin weiterentwickelt. Die gravierenden Folgen des Zigarettenrauchens führten dazu, dass Erkrankungen wie die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Lungenkrebs auf dem Vormarsch waren. Heute gehören diese sowie weitere Erkrankungen wie (allergisches) Asthma und chronische Bronchitis zur Arbeit der Lungenfachärzte. Auch die Schlafapnoe zählt zu deren Aufgaben.

Wann sollen Lungenfachärzte kontaktiert werden?

Lungenfachärzte werden bei diversen Beschwerden aufgesucht. Beispiele wären ein länger anhaltender Hustenreiz mit Auswurf, Atemnot in verschiedenen Situationen (zum Beispiel bei Anstrengung oder der Arbeit) oder unklare Schmerzen im Brustbereich. Auch Schnarchen mit nächtlichen Atemaussetzern, die starke Tagesmüdigkeit und Unausgeschlafenheit zur Folge haben, führt Patienten zum Lungenfacharzt. Auch nach berufsbedingtem Kontakt mit speziellen Gasen oder Staub kann ein Lungenfacharzt akut oder zur Vorsorge benötigt werden.

Dr. Robert Voves
Facharzt für Lungen-
heilkunde in Feldbach



Diagnostik in der Lungenheilkunde

Dem Lungenfacharzt stehen je nach Verdachtsdiagnose und Beschwerden verschiedene Untersuchungen zur Verfügung. Der Allergietest (PRICK), welcher auf der Haut durchgeführt wird, ist bestimmt vielen bekannt. Bevor eine Diagnostik gestartet werden kann, wird eine ausführliche Anamnese durchgeführt, um Beschwerden und Lebensumstände der Patienten zu eruieren. Auch das Abhören und Abklopfen der Lunge sowie die Röntgendurchleuchtung der Lunge gehören zur Erstdiagnostik dazu.

Weiter vertiefende Tests wie zum Beispiel eine Blutgasanalyse oder ein Lungenfunktionstest, werden je nach Beschwerden und Anamnese ausgewählt.

Vorsorgeuntersuchungen

Im Bereich der Lungengesundheit gibt es auch in Österreich Vorsorgeuntersuchungen. Ab dem 40. Lebensjahr werden Risikofaktoren und mögliche Symptome für Lungenkrebs mit abgeklärt. Bei Rauchern wird ab dem 30. Lebensjahr auf COPD geachtet.

Weiters können berufsbedingte Erkrankungen, welche zum Beispiel durch Staub oder andere Stoffe ausgelöst werden, im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung erkannt werden.

Vorbeugend ist es sehr wichtig, arbeitsmedizinische Schutzmaßnahmen bei Staub oder Gasen zu beachten.

Feldbach

Dr. Robert Voves

Bismarkstraße 4, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 31 11

Fürstenfeld

DDr. Markus Blaukovitsch

Facharzt für Innere Medizin (alle Kassen)
Facharzt für Lungenheilkunde (Wahlarzt)
Hauptplatz 16/1, 8280 Fürstenfeld
Tel. 0664 / 24 67 959



Die eigene Lebensführung hat erheblichen Einfluss auf das Auftreten bzw. die Schwere aller neurologischen Erkrankungen.

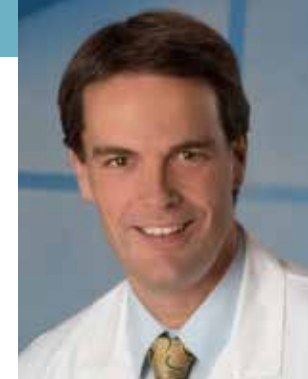
Typische Symptome bei älteren Menschen, die durch einen Neurologen abgeklärt werden sollten:

- Nach einem Schlaganfall oder einer Hirnblutung bzw. bei bekannten Risikofaktoren für einen Schlaganfall (Ereignisse bei jungen Familienmitgliedern, bekannter Bluthochdruck, Zuckererkrankung, Fettstoffwechselstörung, Rauchen, Übergewicht, etc.)
- Auffälligkeiten in der Motorik wie z.B. Bewegungsverlangsamung, Zittern, Veränderungen der Sprache und des Sprechens
- Gangstörungen, Gangunsicherheiten, rezidivierende Stürze
- Beginnende Gedächtnisstörungen, Veränderung der Persönlichkeit, Veränderung der Emotionalität und sozialer Rückzug
- Plötzliches Auftreten von Bewusstseinsstörungen, ggf. mit Verkrampfungen der Muskulatur

Die den angeführten Symptomen häufig zu Grunde liegenden Erkrankungen sind Durchblutungsstörungen des Gehirns, Schlaganfälle, Parkinson-Syndrome, Demenzerkrankungen, Polyneuropathien, Epilepsien.

Prim. Dr. Martin Heine

Facharzt für Neurologie,
Leiter der Abteilung Neuro-
logie am LKH Oststeiermark,
Standort Feldbach



Bei entsprechenden Symptomen und Verdacht auf diese Erkrankungen hört sich der Neurologe zunächst sorgfältig die Beschwerdeschilderung des Patienten und ggf. seiner Angehörigen an und stellt ergänzende gezielte Fragen (Anamnese). Dann folgt eine sorgfältige neurologische Untersuchung aller Teile des Nervensystems. Bei Hinweis auf Durchblutungsstörungen des Gehirns ist eine Ultraschalluntersuchung der hirnversorgenden Blutgefäße und eine Darstellung des Gehirns mittels Computertomographie oder MR-Tomographie erforderlich.

Bei Verdacht auf eine Parkinson- oder Demenzerkrankung ist ebenfalls eine Bildgebung des Gehirns erforder-

lich, aber auch eine neuropsychologische Testung und eine Hirnstromableitung (Elektroenzephalographie, EEG). Bei einer Veränderung des Gangbildes, Gangunsicherheit, oft gepaart mit Taubheitsgefühlen oder Missempfindungen an den Füßen, kann es sich um eine sogenannte Polyneuropathie, d. h. eine Erkrankung der kleinen Beinnerven handeln. Hier wird ergänzend eine Nervenmessung (Elektro-neurographie, ENG) durchgeführt.

Bei Verdacht auf eine Epilepsie („Krampfleiden“) ist neben einem Erstgespräch und der Bildgebung vor allem eine Hirnstromableitung (EEG) sinnvoll.

Für die Ursachenabklärung aller angeführten Erkrankungen sind in der Regel ergänzende Blutuntersuchungen notwendig. In manchen Fällen (z.B. zur weiteren Abklärung einer Demenz) kann auch eine Nervenwasseruntersuchung notwendig sein.

Je nach Gesamtkonstellation wird die zur Gewinnung des Nervenwassers erforderliche Lumbalpunktion an der Abteilung für Neurologie, LKH Feldbach stationär oder tagesklinisch durchgeführt.

Allen angeführten neurologischen Erkrankungen des fortgeschrittenen Lebensalters ist gemeinsam, dass jeder einzelne durch seine Lebensführung erheblich Einfluss auf das Auftreten bzw. die Schwere der Erkrankung

nehmen kann.

Die konsequente Behandlung der oben angeführten Hauptrisikofaktoren für Schlaganfall kann das Risiko für einen Schlaganfall um 60-70% reduzieren.

Auch bei der Diagnose einer Alzheimer-Demenz finden sich bei vielen Patienten zusätzlich Hinweise auf kleine, vom Patienten und seinem Umfeld aktiv nicht bemerkte, Durchblutungsstörungen, die zusammen mit den spezifisch bei der Alzheimererkrankung auftretenden Abbau-prozessen das Voranschreiten der Demenz beschleunigen und den Krankheitsverlauf verschlechtern.

Nicht-medikamentöse, wichtige vorbeugende Maßnahmen im Sinne einer gesunden Lebensführung sind:

- **Regelmäßiges, ausreichendes, freudvolles Ausdauertraining** für idealerweise 150 min. pro Woche. Bei längerer Inaktivität sollte vor Wiederaufnahme von Sport eine medizinische Untersuchung durchgeführt werden. Zu empfehlen sind: Radfahren, Walken, sanftes Laufen, Schwimmen, Langlauf. Persönliche Vorlieben und etwaige Erkrankungen wie Gelenkbeschwerden sind zu berücksichtigen.



- ▶ ■ Eine **mediterrane Ernährung, Normalisierung des Körpergewichtes, Reduktion von Alkohol- und Salzkonsum** und **Beendigung des Rauchens** sind ebenfalls wichtig.
- Vorbeugend gegen das Auftreten von Symptomen einer Demenz kann die sogenannte kognitive Reserve aufgebaut werden. **Hobbies, die einen geistig etwas herausfordern** und Spaß machen, sind hier sinnvoll (z.B. das Erlernen einer Fremdsprache, eines Musikinstrumentes, Tanzunterricht oder Chorge-

Feldbach

Dr. Albert Weinrauch

Torplatz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 38 501

Dr. Dolf Dominik (Wahlarzt)

Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 89 81 00

Dr. Helga Schraml (Wahlarzt)

Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 89 81 00

Palldau

Prim. Dr. Martin Heine (Wahlarzt)

MedCenter Saaz 100, 8341 Palldau
Tel. 0664 / 99 90 966



3.8 Fachärzte für Orthopädie und Traumatologie

Der Orthopäde – Empfehlung zur Konsultation

Wann sollte ein Orthopäde aufgesucht werden?

Ein Orthopäde sollte aufgesucht werden, wenn Schmerzen oder Beschwerden im Bewegungsapparat wie beispielsweise in den Gelenken, Muskeln, Knochen oder Sehnen auftreten.

Typische Beschwerden können Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen (z.B. Knie oder Hüfte), Fehlstellungen (z.B. Skoliose) oder Bewegungseinschränkungen sein. Auch bei Sportverletzungen, chronischen Schmerzen oder degenerativen Erkrankungen wie Arthrose ist der Orthopäde der richtige Ansprechpartner.

Welche Erkrankungen treten vor allem im Alter auf?

Im Alter treten häufiger degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates auf. Dazu gehören:

- **Arthrose** (Abnutzung der Gelenkknorpel, die zu Schmerzen und Steifheit führt)
- **Osteoporose** (Knochenschwund, der das Risiko für Knochenbrüche erhöht)
- **Rheumatoide Arthritis** (Entzündliche Gelenkerkrankung, die zu Schwellungen und Schmerzen führt)
- **Bandscheibenvorfälle** (durch Verschleiß der Bandscheiben können Nerven irritiert werden, was zu Schmerzen und Sensibilitätsstörungen führt)

Prim. Dr. Walter Prager
Facharzt für Orthopädie
und Traumatologie, Leiter
der Abteilung Orthopädie
und Traumatologie am
LKH Oststeiermark,
Standort Feldbach



- **Wirbelsäulenveränderungen** (wie Spinalkanalstenose, die zu Rückenschmerzen und neurologischen Ausfällen führen kann)

Diagnostik in der Orthopädie und Traumatologie:

- **Klinische Untersuchung**
Beurteilung von Beweglichkeit, Schmerzen, Fehlstellungen und Muskelkraft.
- **Bildgebende Verfahren**
Röntgen, MRT (Magnetresonanztomographie) und CT (Computertomographie) zur detaillierten Darstellung von Knochen und Gelenken.
- **Ultraschall**
Untersuchung von Weichteilen wie Muskeln, Sehnen und Bändern.

■ Labordiagnostik

Blutuntersuchungen, um entzündliche oder rheumatische Erkrankungen festzustellen.

■ Funktionstests

Zur Beurteilung der Gelenkfunktion und Bewegungsfähigkeit.

Um das Auftreten verschiedener Krankheitsbilder zu verhindern, ist es wichtig regelmäßig Sport zu betreiben. Eine regelmäßige körperliche Aktivität stärkt die Muskeln und Gelenke. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Kalzium und Vitamin D, fördert die Knochengesundheit. Vorbeugend ist es auch von enormer Wichtigkeit das Gewicht zu kontrollieren und Übergewicht zu reduzieren, um die Belastung der Gelenke zu minimieren. Eine ergonomische Haltung und Arbeitsplatzergonomie helfen Überlastungen im Alltag entgegenzuwirken.

Eine frühzeitige Diagnose ermöglicht eine rechtzeitige Behandlung, verhindert das Fortschreiten der Erkrankung und verbessert die Lebensqualität. Sie hilft chronische Schmerzen zu vermeiden und die Funktionalität des Bewegungsapparates zu erhalten.

Vorsorgeuntersuchungen

Durch Vorsorgeuntersuchungen können Krankheiten frühzeitig erkannt und Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität ermöglicht werden. Zu den Vorsorgeuntersuchungen in der Orthopädie und Trauma-

tologie zählen die Knochendichtemessung zur Früherkennung von Osteoporose, empfohlen für Frauen ab 65 Jahren und Männer ab 70 Jahren. Regelmäßige orthopädische Check-ups sollen ab 50 Jahren zur frühzeitigen Erkennung von degenerativen Veränderungen durchgeführt werden. Bei berufsbedingten Belastungen oder familiärer Vorbelastung können durch Rückenkontrollen frühzeitig Veränderungen erkannt werden. Zur Prävention von Arthrose bei sportlicher Aktivität sind Gelenkuntersuchungen empfohlen.

Feldbach

Dr. Karl Jaklitsch

Bismarkstraße 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 244 30

Bad Gleichenberg

Dr. Christian Giessauf

Kaiser-Franz-Josef-Straße 5/1, 8344 Bad Gleichenberg
Tel. 03159 / 45 00 59

Paldau

Prim. Dr. Walter Prager (Wahlarzt)

MedCenter Saaz 100, 8341 Paldau
Tel. 0664 / 53 00 344

Entscheidend für die Lebensqualität sind Begegnungen, die durch Respekt und Wertschätzung geprägt sind.

Bereits im vergangenen Jahrhundert kam es zu einem sehr starken Anstieg der über 65-jährigen durch die erhöhte Lebenserwartung. Dies führte auch von Seiten der Neurologie und Psychiatrie zu verstärkten Auseinandersetzungen mit altersbedingten Erkrankungen wie Altersdepression, Demenzen, chronischen Schmerzen und Angststörungen.

Ein starkes Augenmerk richtet sich auch auf die Zunahme von Suchterkrankungen durch zu hohen Konsum von Alkohol, Beruhigungsmitteln und Schmerzmitteln, sehr oft ausgelöst durch Verlusterlebnisse, Einsamkeit, nicht bearbeitete Stressbewältigung und durch die Beschleunigung gesellschaftlicher Prozesse wie Teuerungen, Kriegsängste und Überforderung durch neue Techniken. **Sowohl der Neurologe als auch der Psychiater können Hilfestellungen bei der Abklärung von zunehmender Vergesslichkeit anbieten, da durch spezielle nicht schmerzhaft Untersuchungen und Testmethoden festgestellt werden kann, ob zum Beispiel eine leichte Altersvergesslichkeit oder schon eine beginnende Demenz vorliegt.**

Genauso ist es möglich bei Schlafstörungen, Schmerzen

Dr. Dolf Dominik
Facharzt für Psychiatrie
und Neurologie
in Feldbach



und Appetitlosigkeit eine eventuelle depressive Grundkrankheit festzustellen, wobei den Betroffenen vermittelt werden kann, ob nicht medikamentöse Maßnahmen wie Gespräche, Ernährungsumstellungen oder medizinische Trainingsmethoden ausreichend sind oder doch zusätzlich Medikamente eingenommen werden müssen. Der steigende Anteil von Demenzerkrankungen im Alter führt natürlich zu der Frage, inwieweit diese durch vorbeugende Maßnahmen verhindert werden können.

Neueste Untersuchungen schätzen, dass man einen guten Teil der Demenzen durch rechtzeitige Korrektur von Risikofaktoren im Bereich der Ernährung, Bewegung und vor allem des seelischen Gleichgewichts



durch entsprechende Lebensstilkorrekturen verhindern kann. Diese Maßnahmen sind auch gleichzeitig bei schlecht einstellbarem Bluthochdruck sowohl als Schlaganfall- und auch Herzinfarkt-Vorbeugung gut einsetzbar.

Zuallerletzt, aber doch entscheidend für die Lebensqualität unserer älteren Gesellschaft, sind Begegnungen (Kontakte), die durch Respekt und Wertschätzung geprägt sein sollten.

Feldbach

Dr. Matthias Holler

Sigmund-Freud-Platz 1
8330 Feldbach
Tel. 03152 / 20 387

Dr. Dolf Dominik (Wahlarzt)

Sigmund-Freud Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 89 81 00

Dr. Helga Schraml (Wahlarzt)

Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 89 81 00

Dr. Ines Zimmerer (Wahlarzt)

Bürgergasse 54/20, 8330 Feldbach
Terminvereinbarung unter: Tel. 0660 / 20 12 876

3.10 Fachärzte für Urologie

Was macht ein Facharzt der Urologie und Andrologie?

Der Facharzt für Urologie wird sowohl für Frauen als auch für Männer bei Erkrankungen des Harntraktes, zum Beispiel bei Infekten (Blase, Nierenbecken, Hoden oder Nebenhoden), Steinleiden, Harninkontinenz (Belastungs- sowie unwillkürlicher Harnverlust), Blut im Harn etc. aufgesucht.

Die häufigsten Erkrankungen im Alter sind:

- Prostatakrebs
- Entzündungen des Harntraktes
- Probleme bei der Blasenentleerung wie vermehrter Harndrang mit häufigem Toilettengang, Restharn bei Männern, Harnsperre sowie willkürlicher oder unwillkürlicher Harnverlust

Die gängigsten urologischen Untersuchungen sind:

- Harnstreifentest
- Harndruckflußmessung
- Ultraschall der Niere und der Blase
- Blasenspiegelung
- Tastbefund der Prostata
- PSA-Bestimmung im Labor
- Bestimmung der Nierenfunktionsparameter im Labor

Dr. Nikolaus Leontaridis
Facharzt für Urologie und
Andrologie in Feldbach



Um schwereren urologischen Erkrankungen vorzubeugen, wird eine jährliche Untersuchung beim Urologen empfohlen. Dadurch können auch schwere Erkrankungen des Harntraktes rechtzeitig diagnostiziert und optimal behandelt werden. Männer ab dem 40. Lebensjahr sollten einmal jährlich vorsorglich ihre Prostata untersuchen lassen, da Prostatakrebs die häufigste bösartige Erkrankung bei Männern ist.

Feldbach

Dr. Nikolaus Leontaridis

Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 89 86 00

Dr. Erika Puchwein (Wahlarzt)

Edelsbach 237, 8332 Edelsbach
Tel. 0664 / 114 77 47

Fürstenfeld

Praxisgemeinschaft Fürstenfeld

Dr. Johanna Jesche-Chromecki und Priv. Doz. Dr. Thomas Chromecki

Fabriksgasse 1, 8280 Fürstenfeld
Tel. 0660 / 638 29 00



Dr. med. dent. Thomas Hammer

Zahnarzt in Feldbach

Die Mundgesundheit im Alter geht mit großen Veränderungen einher. Fehlende Zähne, abnehmbarer oder fest-sitzender Zahnersatz, Abnahme des Zahnhalteapparates prägen den Mund des älteren Menschen. Dies stellt die betroffene Person, pflegende Angehörige, Pflegepersonal sowie den betreuenden Zahnarzt vor große Herausforderungen.

Der Rückgang des Zahnhalteapparates führt zu Zahnlockerungen sowie zu freiliegenden Wurzeloberflächen, die anfällig für Karies und Temperatursensibilitäten sind.

Ein höheres Alter geht oft mit zunehmenden Einschränkungen der Mobilität sowie der kognitiven Fähigkeiten einher. Das verursacht eingeschränkte Hygienefähigkeit von Eigenzähnen und Zahnersatz.

Des weiteren nimmt mit dem Alter das natürliche Durstgefühl ab was zu verminderter Speichelproduktion und damit zu erhöhter Kariesanfälligkeit führt. Ein trockener Mund verursacht auch Probleme mit der Nahrungsauf-

nahme und Verdauung, da der Speichel eine wichtige Funktion als Gleitmittel für die Nahrung und für die Vorverdauung im Mund spielt. Ein Mangel an Speichel führt auch zu schlechterem Halt von Totalprothesen, da diese auf die Schmierschicht angewiesen sind, sowie vermehrt zu schmerzhaften Druckstellen.

Der Zahnarzt kann mit bildgebenden Verfahren und klinischer Diagnostik bereits geschehene Schäden feststellen und diese mittels Füllungstherapie, Entfernung nicht erhaltungswürdiger Zähne und Anpassung des vorhandenen Zahnersatzes therapieren. Durch Anfertigung eines neuen Zahnersatzes können Lücken geschlossen und die Kauleistung verbessert werden. Die Beratung der Patienten und Ihrer Angehörigen/Pflegekräfte hilft präventiv weitere Probleme zu vermeiden.

Zusammenfassend ergibt sich folgende Checkliste:

- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, vor allem in den Sommermonaten
- Eine gute Hygiene von Eigenzähnen und Zahnersatz
- Prüfen des Zahnersatzes (hält gut und drückt nicht)
- 2 x im Jahr Zahnarztkontrolle nach Voranmeldung

Feldbach

Dr. med. dent. Thomas Hammer

Ringstraße 13, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 44 37

DDr. Matthias Kristoferitsch

Bismarkstraße 8, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 20494

Sanitas Dentalis

Ungarstraße 3, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 44 02

Mein Zahngesundheitszentrum Feldbach

Ringstraße 25, 8330 Feldbach
Tel. 050 7661 57230
zahnmedizin-feldbach@oegk.at

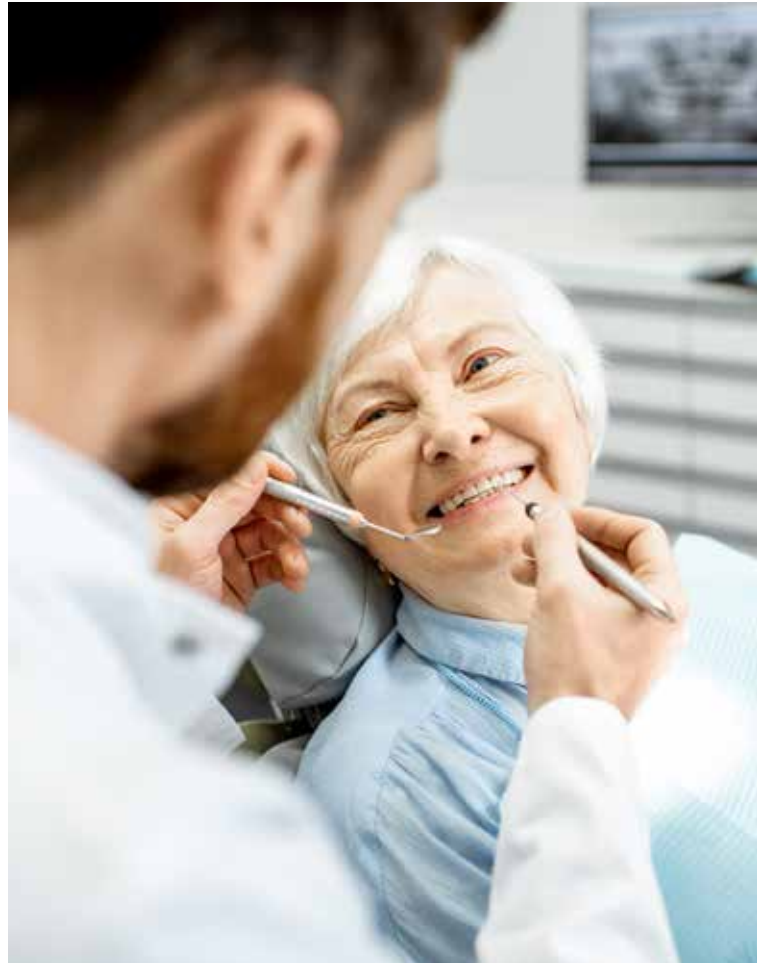
Fehring

Dr. Johannes Baumhackl

Hauptplatz 6, 8350 Fehring
Tel. 03155 / 3203

**Gemeinschaftspraxis Dr. Barbara und
Dr. Cornelia Fuchs**

Bahnhofstraße 20, 8350 Fehring
Tel. 03155 / 34 03





Landeskrankenhaus Oststeiermark

Standort Feldbach

Ottokar-Kernstock-Straße 18, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 899
Fax: 03152 / 899-3009
E-Mail: direktion@lkh-oststeiermark.at

Standort Fürstenfeld

Krankenhausgasse 1, 8280 Fürstenfeld
Tel. 03382 / 506
Fax: 03382 / 506-2398
E-Mail: direktion@lkh-oststeiermark.at

Standort Hartberg

Krankenhausplatz 1, 8230 Hartberg
Tel. 03332 / 605
Fax: 03332 / 605 - 5008
E-Mail: direktion@lkh-oststeiermark.at

Landeskrankenhaus Südsteiermark

Standort Bad Radkersburg

Dr. Schwaiger Straße 1, 8490 Bad Radkersburg
Tel. 03476 / 2401-0
Fax: 03476 / 2401-3509
E-Mail: direktion@lkh-suedsteiermark.at

Standort Wagna

Pelzmannstraße 18, 8435 Wagna
Tel. 03452 / 7010
Fax: 03452 / 701-5375
E-Mail: direktion@lkh-suedsteiermark.at



KAPITEL 4

Gesundheitsdienste in der Stadtgemeinde Feldbach

Gesundheitsdienste sind Wegbegleiter zur Schaffung von Wohlbefinden und Lebensqualität.

Sie vereinen Vorsorge, Behandlung und sehen den Menschen ganzheitlich.

Physiotherapie wird als Therapie und Rehabilitation, aber auch zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt.



PRAXIS NOAH Praxisgemeinschaft

Selbständige/freiberufliche Physio- und Ergotherapeuten

Was ist Physiotherapie?

Physiotherapie ist ein relativ junger Teilbereich der Medizin. Ziel der Physiotherapie ist es, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten oder nach Verletzungen bzw. Erkrankungen wiederherzustellen. Physiotherapie wird als Therapie und Rehabilitation von den Ärzten verordnet und von Physiotherapeuten eigenverantwortlich durchgeführt. Im Rahmen der Vorsorgemedizin umfasst die Physiotherapie die Gesundheitsberatung und -erziehung, sowie vorbeugende Maßnahmen.

Wann kommt Physiotherapie zum Einsatz?

Bei ...

- Wirbelsäulenbeschwerden
- Gelenksbeschwerden
- Kieferbeschwerden
- Schwindelproblemen
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Schmerzreduktion bei arthrotischen
- (abgenützten) Gelenken

Haltungsschwächen

- Verspannungen und Muskelschmerzen
- Ausgleichen von Muskeldysbalancen
- Prophylaxe

Muskelaufbau: Rücken, Beine

nach Operationen:

- Kreuzband
- Knie- oder Hüftprothese
- Schulteroperationen
- Unfallchirurgischen Eingriffen

Feldbach

Physio Feldbach

Bismarckstraße 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 40 26
info@physiofeldbach.at

PHYSIOpraxis Claudia Bachner

Oedt 41, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 88 61 22 81
claudiabachner@physiopraxis-feldbach.at

Praxis für Physiotherapie, Massage & Lymphdrainage Eva Klein

Auersbach 7, 8330 Feldbach
Tel. 0650 / 47 09 818
eva@tinymoon.at

Praxis Noah, Standort Feldbach

Mühldorferstraße 14, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 43 47 885
info@praxis-noah.com

Feldbach

Praxis Südost Osteopathie und Physiotherapie

Bismarckstraße 10, 8330 Feldbach
Tel. 0660 / 83 300 30
kontakt@praxis-so.at

Elisabeth Promitzer, BSc

Edelsbach 237, 8332 Edelsbach bei Feldbach
Tel. 0670 / 70 16 737
promitzer.therapie@gmail.com

Schulter & Nacken Physiotherapie Corinna Donnerer, BSc

Europastraße 34, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 10 54 090
Jeden Dienstag in Feldbach

THERAPIEPUNKT Feldbach

Markus Flierl

Grazer Straße 7, 8330 Feldbach
Tel. 0699 / 19 49 76 01



Fehring

MedACTIVE, Nina Kainz, MSc

Hauptplatz 13, Top 104, 8350 Fehring
Tel. 0664 / 255 26 97
info@medactive.at

Physiotherapie Anne Krois

Mahrensdorf 15, 8350 Fehring
Tel. 0676 / 55 32 028

Gnas

Praxis am Berg – Elisabeth Poglitsch

Lichtenberg 98, 8342 Gnas
Tel. 0650 / 81 20 284
e.poglitsch@praxis-am-berg.at



PRAXIS NOAH Praxisgemeinschaft

Selbständige/freiberufliche Physio- und Ergotherapeuten

Ergotherapie entwickelt gemeinsam mit den Patienten Strukturen, um alltägliche Handlungen (wieder) zu erlernen.

Die Ergotherapie ist eine Therapieform, die sich mit Beeinträchtigungen bei konkreten alltäglichen Tätigkeiten befasst. Die ganzheitliche Sichtweise der Ergotherapie umfasst die folgenden Bereiche:

- Selbstversorgung
- Freizeit und gesellschaftliche Teilhabe
- Produktivität

Das Ziel

Ziel ist es, eine für den Patienten zufriedenstellende Situation zu erreichen, indem er gemeinsam mit dem Ergotherapeuten Strukturen entwickelt, um alltägliche Handlungen wieder so weit zu erlernen, dass er am sozio-kulturellen Leben in seinem persönlichen Umfeld teilhaben kann.

Wann könnte man Ergotherapie brauchen?

- bei Verletzungen und Erkrankungen der Hand, nach hand-chirurgischen Eingriffen
- bei neurologischen Erkrankungen (Schlaganfall, Multiple Sklerose, Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma,...)

- bei Kindern und Jugendlichen, die in ihrer Handlungsfähigkeit durch motorische, kognitive und soziale Einschränkungen beeinträchtigt sind.

Feldbach

Praxis Noah, Standort Feldbach

Mühldorferstraße 14, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 43 47 885
info@praxis-noah.com

Fehring

MedACTIVE, Julia Bachl, MSc

Hauptplatz 13, Top 104, 8350 Fehring
Tel. 0664 / 255 26 97
info@medactive.at

Gnas

Mir geht's gut – Kassenpraxis Ergotherapie

Radisch 18, 8342 Gnas
Tel. 0676 / 94 68 095
praxis@mirgehtsgut.eu

Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- und Hörstörungen. Logopäden sind in der Prophylaxe, Beratung, Therapie und Rehabilitation tätig.

Ulrike Rath-Worschech

Logopädin

In der Betreuung betagter Menschen kann Logopädie von Bedeutung sein, da das fortgeschrittene Alter zahlreiche Umstände mit sich bringen kann, die Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden beeinträchtigen können. Geriatrische Erkrankungen wie Verschlechterung des Hörvermögens, Schlaganfall, Demenz, Lähmungen oder neurodegenerative Prozesse können zu Kommunikationsproblemen, sozialer Isolation, schlechtem Ernährungszustand und Verlust der Selbständigkeit führen. Häufig können Betroffene ohne Hilfestellung durch Familie, Angehörige oder Hilfskräfte nur eingeschränkt am täglichen Leben teilnehmen. Sie berichten von Ängsten, Vermeiden von Sozialkontakten, Gefühlen von Peinlichkeit und dem Wunsch, keine Last zu sein.

Probleme beim Schlucken können einen enormen Verlust von Lebensfreude darstellen. Essen in Gemeinschaft, gemütliche Zeit bei gesellschaftlichen Treffen oder das abendliche Zusammensitzen mit Freunden sind meist mit Essen und Trinken verbunden und werden häufig gescheut.

So ist es Aufgabe der Logopädie, die Fertigkeiten zu erhalten und zu verbessern, die im täglichen (kommunikativen) Leben für erfolgreiche Interaktion notwendig sind. Ihr Therapeut trainiert mit Ihnen je nach Notwendigkeit Muskeln und Bewegungstechniken für Stimme, Schlucken, Kauen und Sprechen. Bei starker Einschränkung werden mit Betroffenen und Angehörigen alternative Kommunikationswege erarbeitet.

Es ist sinnvoll, eine Logopädin zu konsultieren, wenn schleichend oder plötzlich Probleme oder Veränderungen auftreten. Dabei können verschiedene Funktionen betroffen sein:

- **Sprache:** Probleme in der Wortfindung, auffallend langes Nachdenken beim Sprechen, Verwechseln von Wörtern oder die Produktion unverständlicher Wörter, Probleme im Sprachverständnis, Sprachverlust.
- **Sprechen:** verlangsamtes und/oder verwaschenes Sprechen, undeutliche Artikulation von Sprachlauten und Wörtern, Probleme mit der Atmung beim Sprechen oder Koordinationsverlust.
- **Stimme:** Verlust der Stimm lautstärke oder des Stimmumfangs, Sprechanstrengung, Missempfindungen im Kehlkopf oder Hals-Rachenbereich beim Sprechen.

- **Bewegungen der Gesichtsmuskulatur:** eingeschränkter Bewegungsumfang, Verlust von Bewegungen, Einschränkung der Kaufunktion in Umfang und Beweglichkeit.
- **Atmung:** Kurzatmigkeit oder Schnappatmung beim Sprechen, Einschränkung der Satzlänge durch Atemnot.
- **Lähmungen:** Ausfälle von Bewegungen wie Lidchluss, Lippenschluss, Einschränkung von Zunge, Gaumensegel und Kehlkopf.
- **Schlucken:** Probleme beim Abschlucken bestimmter Konsistenzen (flüssig, halbfest oder fest), hoher Kraftaufwand beim Essen, auffällig zeitintensive Nahrungsaufnahme, regelmäßiges Husten während des Essens oder danach, ständiger Räusperzwang durch Schleimbildung.

Sollten plötzlich Symptome auftreten, so konsultieren Sie umgehend Ihren Hausarzt oder das Spital, damit zeitnah notwendige Untersuchungen durchgeführt werden können. Ihr Arzt wird Sie bei Bedarf an einen Logopäden verweisen.

Bei bekannten Diagnosen wie ALS (amyotrophe Lateralsklerose), Morbus Parkinson, Chorea Huntington, MS (multiple Sklerose), Myasthenia Gravis oder auch einer Demenzerkrankung ist zu empfehlen, schon frühzeitig

mit Logopädie zu beginnen. So können Muskelfunktion, Schlucken, Sprache und Sprechen trainiert und bestmöglich erhalten werden.

Feldbach

Ulrike Rath-Worschech

Torplatz 1, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 33 22 775

Physio Feldbach

Bismarckstraße 1, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 40 26
info@physiofeldbach.at

Fehring

Elisabeth Koller Schmee

Ödgraben 9, 8350 Fehring
Tel. 0699 / 17 08 13 41
elisabeth.kollerschmee@gmx.at

Eichkögl

Johanna Ladenhauf

Mitterfladnitz 17, 8311 Eichkögl
Tel. 0664 / 47 15 472
logopaedie@sprechen-bewegt.at

Bei älteren und hochbetagten Menschen ändern sich der Energie- und Nährstoffbedarf, die Verdauung, die Kauleistung, die Sinneswahrnehmung und das Hunger- und Sättigungsgefühl. Selbstständiges Essen ist oft erschwert und manchmal nicht mehr möglich.

Diätologen können hier unterstützen, indem sie den Ernährungszustand bestimmen und Risikofaktoren für eine Mangel- und Fehlernährung erfassen. In weiterer Folge können praktische Hilfestellungen für die individuelle Verpflegung im Alltag gegeben werden. Es gibt viele verschiedene ernährungstherapeutische Strategien, um die Ernährungssituation zu verbessern bzw. zu optimieren. Bei Kau- und Schluckstörungen können Diätologen in Zusammenarbeit mit Logopäden die passende Konsistenz der Speisen festlegen und wiederum praktische Tipps für die Umsetzung geben. Bei Appetitverlust bzw. ungewolltem Gewichtsverlust können hochkalorische und eiweißreiche Zusatznahrungen helfen, einem körperlichen Abbau (Muskelabbau) entgegenzuwirken. Auch bei Verdauungsproblemen, wie Obstipation (Stuhlverstopfung) oder Diarrhoe (Durchfall) ist die passende Ernährung die erste Therapiemaßnahme.

Maria Elisabeth Tropper
Diätologin und
Gesundheitstrainerin



Im Gesamten kann eine gute Nährstoffversorgung die Lebensqualität im Alter und auch jene von pflegenden Angehörigen wesentlich verbessern. Die Gesundheit kann gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Weiters sind Diätologen die kompetenten Ansprechpartner bei Übergewicht und Adipositas, Diabetes, Gicht, Rheuma, Fettstoffwechselstörungen, Unverträglichkeiten, Nierenerkrankungen etc.

Im Rahmen des Projektes „**GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs**“ können Sie, unter gewissen Voraussetzungen, kostenlose Ernährungsberatungen in Anspruch nehmen (Regionale Ernährungsberatung Steiermark » FH JOANNEUM (fh-joanneum.at).

Die dafür zuständige Diätologin im Bezirk Südoststeiermark ist Maria Elisabeth Tropper

(Tel. 0664 / 64 90 931).

Bitte nehmen Sie bei Bedarf und Interesse mit ihr Kontakt auf (www.kostbarsein.at).

Ihre Beratungsstellen sind in Feldbach und Bad Gleichenberg. Auch Hausbesuche sind möglich.



Feldbach

Maria Elisabeth Tropper

Beratungsstellen:

Ordination Dr. Erich Ziak, Feldbach

Ordination Dr. Andreas Grabner, Feldbach

Beratungspraxis Feldgasse 16, Feldbach

Tel. 0664 / 64 90 931

maria.tropper@kostbarsein.at

Laura Maria Hammer, BSc

Edersgraben 14, 8330 Feldbach

Tel. 0664 / 75 02 98 16

lauramariahammer@outlook.com

Gnas

Sarah Hödl

Grabersdorf 82, 8342 Gnas

Tel. 0664 / 12 55 811

office@die-diaetologin.at



KAPITEL

5

Serviceangebote

Serviceangebote wie Apotheken, Bandagisten oder mobile Friseure sind Helfer im Alltag, die Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen.

Sie schaffen Erleichterung im Leben und machen es ein Stück einfacher und lebenswerter.

Wir sind da, um zu helfen.

Wer kann einen Krankentransport nutzen?

- Menschen, die nicht gehen können, oder bettlägerig sind.
- Menschen, die auf der Fahrt ins Krankenhaus und retour medizinische Betreuung brauchen – etwa Dialyse- oder Chemotherapie-Patienten.
- Erkrankte, wenn es ein Arzt, Krankenhaus oder die Krankenkasse anordnet.

Wie bestelle ich einen Krankentransport?

- Für einen Krankentransport benötigen Sie einen Transportschein von einem Arzt oder einer medizinischen Einrichtung – sonst sind die Kosten selbst zu tragen.
- Rufen Sie mindestens einen Tag vorher beim Roten Kreuz unter **14844** an. Dann ist ihr Transport angemeldet und ein Krankentransportwagen holt sie zur vereinbarten Zeit.
- Bitte die e-card mitnehmen.

Oliver Christandl
Bezirksrettungs-
kommandant in Feldbach



Sie werden abgeholt, ins Spital gebracht und die Rettungssanitäter übernehmen die Anmeldung. Wartezeiten können trotzdem entstehen. Nach der Untersuchung entscheidet das Krankenhaus-Personal, ob Patienten wieder mit der Rettung nach Hause gebracht werden müssen.

Kontakt

Nummer für den Krankentransport:
14844

Orthopädiefachhandel & Bandagisten

5.2

Heilbehelfe dienen der Heilung und Hilfsmittel übernehmen Funktionen von Körperteilen.

Heilbehelfe und Hilfsmittel

Heilbehelfe dienen der Heilung und Linderung eines Krankheitszustandes und sollen eine Verschlimmerung desselben verhindern. Dazu gehören z.B. orthopädische Schuheinlagen, Inhalatoren und elastische Binden, sowie sämtliche Verbrauchsartikel, wie etwa Inkontinenzprodukte, Katheder usw.

Die Kosten für die Versorgung mit Heilbehelfen müssen vom Versicherungsträger übernommen werden.

Hilfsmittel kommen erst nach Beendigung eines Heilungsprozesses zum Einsatz. Sie übernehmen die Funktion fehlender oder nicht mehr voll einsetzbarer Gliedmaßen (z.B. Rollstühle, Prothesen). Für Hilfsmittel wird nur ein Zuschuss gewährt. Nähere Informationen bzgl. der Kostenübernahme und Zuschüsse erhält man beim jeweiligen Versicherungsträger.

Ärztliche Verordnung und Bewilligungspflicht

Für Heilbehelfe und Hilfsmittel ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Diese ist je nach Bedarf entweder dauerhaft gültig oder befristet. Für die Folgeversorgung muss man eine neue Verordnung beibringen. Für manche Heilbehelfe und Hilfsmittel ist zudem noch eine chef- oder kontrollärztliche Bewilligung nötig.

Selbstbehalt

Grundsätzlich müssen die Versicherten einen Selbstbehalt leisten, dessen Höhe unterschiedlich berechnet wird. Der Selbstbehalt entfällt bei Vorliegen einer Rezeptgebührenbefreiung. Auf den Selbstbehalt besteht kein Rechtsanspruch, da man Heilbehelfe auch bei mobilen Gesundheits- und Sozialdiensten ausleihen kann. Man kann aber auch bei verschiedenen Stellen um finanzielle Unterstützung ansuchen. Nähere Informationen erhält man beim jeweiligen Versicherungsträger.

Feldbach

Bandagist Lederhaas Sanitätshaus e.U.

Oedter Straße 3, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 29 60

Ortho Aktiv

Bismarckstraße 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 213 00

Skergeth & Skergeth Orthopädie GmbH & Co KG

Ungarstraße 13, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 22 70

Ansprechpartner für die richtige Einnahme der Arzneimittel

Verordnete Arzneistoffe erleichtern uns bei vielen Beschwerden das Leben und sind unverzichtbar bei Erkrankungen. Je größer die Anzahl der Medikamente ist, die eingenommen werden, umso höher ist auch die Gefahr von Wechselwirkungen. Vor allem bei mehrfachen Erkrankungen wird es umso wichtiger, dass das verschriebene Arzneimittel auch richtig angewendet wird.

Besonderes Augenmerk legen wir in der Medikamentenberatung auf folgende Punkte:

- Einnahme auf nüchternem Magen, vor dem Essen oder zum Essen?
- Welche Wirkstoffe können gemeinsam eingenommen werden?
- Welche Wirkstoffe wirken zu welcher Tageszeit am besten?
- Wie ist die persönliche Lebenssituation? Können Medikamente selbstständig eingenommen werden oder ist ein Vorsortieren in einem Wochendosett hilfreich?
- Wie erfolgt die richtige Lagerung? Bei max. 25 °C, nicht in der Küche oder im Bad aufgrund der Luftfeuchtigkeit oder im Kühlschrank.
- Haltbarkeit nach Öffnung beachten – vor allem bei Salben oder Augentropfen.
- Je nach Dosierung des Wirkstoffes – ist die Tablette teilbar bzw. bei Schluckbeschwerden zermörserbar oder wasserlöslich?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel, Arzneipflanzen oder rezeptfreie Medikamente werden noch eingenommen und passt alles wirklich zusammen?

Notwendig ist es, den Medikamentenplan im Arzneimischrank oder in der Geldtasche aufzubewahren. Sollte ein medizinischer Notfall eintreten, wissen die Angehörigen und der Arzt sofort, welche Arzneistoffe eingenommen werden!



Mag. Renate Wonaschütz
Vulkanland Apotheke

Die Rezeptgebühr wird pro Packung von uns eingehoben und direkt an die jeweilige Krankenkassa weitergegeben.

Es gibt 2 Arten der Rezeptgebührenbefreiung:

- Wer im laufenden Kalenderjahr bereits zwei Prozent des Jahresnettoeinkommens für Rezeptgebühren bezahlt hat, ist automatisch für den Rest des Jahres von der Rezeptgebühr befreit. Ein Antrag ist hierfür nicht erforderlich. Die Befreiung erfolgt automatisch bei Erreichen der Grenze durch das Stecken der e-card beim Arzt.
- Eine Befreiung durch Stellen eines Antrages bei der zuständigen Krankenkasse ist ebenso möglich. Dies wird individuell geprüft und ist abhängig von der Grunderkrankung, dem Einkommen und der jeweiligen Lebenssituation.

Durch die Bereitschaftsdienstordnung finden Sie **24 Stunden, 7 Tage** in der Woche eine geöffnete Apotheke, die sich mit großer Fachkompetenz um alle offenen Fragen zum Thema Arzneimittel kümmert.

Feldbach

König Apotheke & Drogerie „Zur Mariahilf“

Hauptplatz 15, 8330 Feldbach

Tel. 03152 / 22 36

office@koenig-apotheke.at

Leonhard Apotheke

Schillerstraße 26, 8330 Feldbach

Tel. 03152 / 53 18

info@leonhardapotheke.at

Vulkanland Apotheke

Industriepark 11, 8330 Feldbach

Tel. 03152 / 67032

office@vulkanland-apotheke.at



Verloren geglaubte Geräusche, Klänge und Melodien können wieder zurück in den Alltag geholt werden – für ein Leben voller Hörstärke.

Lange gesund bleiben, das wollen wir alle. In diesem Zusammenhang denken wir an gute Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßige ärztliche Untersuchungen. **Was für viele Menschen jedoch nicht im Vordergrund steht, ist eine gute Hörstärke, die auch ein wichtiger Faktor bei der Erhaltung der Gesundheit ist.** Im Laufe der Jahre geht so mancher Ton verloren, doch das muss nicht so bleiben. Gemeinsam mit einem HNO-Facharzt und den Hörakustiker können die verloren geglaubten Geräusche, Klänge und Melodien wieder zurück in den Alltag geholt werden – für ein Leben voller Hörstärke.

Wenn sich die Hörstärke verändert hat, sollte man nicht lange warten, den ersten Schritt zu machen, und einen kostenlosen Hörtesttermin vereinbaren. Bei diesem ersten Termin werden die individuelle Hörsituation analysiert, individuelle Wünsche an die Hörlösung besprochen und ein Hörprofil erstellt, mit dem dann die optimale Unterstützung für die Ohren und die persönliche Hörstärke gefunden wird. Danach kann die gewählte Hörlösung getestet werden, um zu sehen, ob sie auch allen Anforderungen standhält. Nach dem Testen folgt noch eine finale Feinabstimmung.

Romana Glauninger
Hörakustik-Meisterin und
Neuroth Fachinstitutleiterin
in Feldbach



Wie Lärm Ihre Gesundheit beeinflusst

Lärmquellen gibt es überall – im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz, in der Freizeit und beim Feiern. Genau darum ist Gehörschutz auch so wichtig. Dieser Lärm beeinflusst unseren gesamten Körper. Er hat Auswirkungen auf unsere Konzentration und Produktivität, er kann sogar für einen erhöhten Blutdruck sorgen. Nicht zuletzt schädigt Lärm unser Gehör. Und das schon ab 80 Dezibel (dB), eine Geräuschkulisse zwischen Großraumbüro und Verkehr.

Mit einem Gehörschutz möchten wir das ändern. Deshalb passen wir den Gehörschutz nicht nur an Sie, sondern an Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse an. Die Hörakustiker begleiten Sie bei jedem Schritt auf dem Weg zu Ihrer neuen Hörstärke – das ist unser Versprechen.

Feldbach

Hansaton Hörgeräte Feldbach

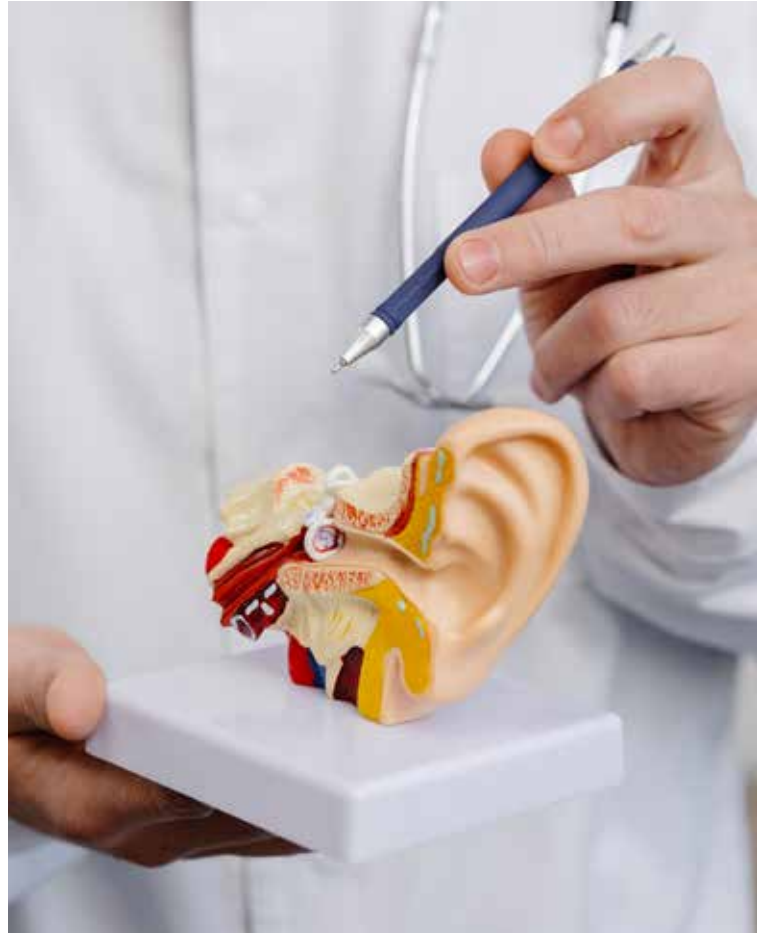
Bismarckstraße 9
8330 Feldbach
Tel. 03152 / 28986
info@hansaton.at

Hartlauer Feldbach

Bürgergasse 3
8330 Feldbach
Tel. 050 613 655 01

Neuroth-Fachinstitute Feldbach

Ungarstraße 7 & Ottokar-Kernstock-Straße 5
8330 Feldbach
Kostenlose Service-Hotline: 00800 8001 8001



Viele Menschen vernachlässigen die Versorgung von Sehbehelfen. Oftmals ist die Supermarkt-Lesebrille der schnelle Helfer, jedoch nicht der richtige Ansatz. Meist sind die Fertiglensebrillen nicht abgestimmt und bringen oftmals Versorgungsprobleme mit sich.

Was ist die Aufgabe eines Optikers?

Unsere Aufgabe als Optiker besteht darin, Ihre Augen mit sämtlichen Hilfsmitteln zu unterstützen, um besser im Alltag zurecht zu kommen. Neben der klassischen Brille können auch Kontaktlinsen oder eine Lesehilfe, wie Lupen(-Brillen) oder Lesegeräte eingesetzt werden.

Man kann sich bei jeglicher Versorgung von Sehbehelfen an den Optiker wenden. Wir beraten jeden individuell und schauen, welche Möglichkeiten offenstehen bzw. optimieren Ihre Bedürfnisse. Wer klassisch auf die Brille setzt, muss nicht nur gut sehen, sondern kann auch gut aussehen.

Auch Einschränkungen, wie altersbedingte oder traumatisch erlangte Erkrankungen/Sehbehinderungen können mit richtigen Hilfsmitteln versorgt werden, um den Alltag zu erleichtern und eigenständig zu bleiben.

Stefan Billek, Optometrist
und **Werner Billek**, Augen-
optikermeister und
Kontaktlinsenoptiker
in Feldbach



Aktuell kämpfen Augenärzte und Augenoptiker stark gegen die Kurzsichtigkeit (Myopie). Die Evolution und unser digitaler Alltag begünstigen die große Population an kurzsichtigen Menschen. Während in Asien knapp 80 % der jungen Erwachsenen stark kurzsichtig sind, erlangen wir in Europa aktuell die 50 % Grenze. Heutzutage gibt es aber viele Methoden, einer hohen Kurzsichtigkeit entgegen zu wirken.

Ein großes Risiko im hohen Alter sind Netzhautab- lösungen, Glaskörpervorwölbungen und viele andere Netzhautschäden.

Der Verkauf von Sehbehelfen stellen für den Optiker eine große Aufgabe dar, jedoch ist eine unserer Hauptaufgaben die Bestimmung der Sehstärke, abge-

timmt auf Alltag, Beruf und Freizeit. Sehtest war gestern, Sehstärkenbestimmung und Screening ist die Zukunft.

Welchen Nutzen hat ein regelmäßiger Besuch beim Optiker und Augenarzt?

Neben der Refraktion/Sehstärkenbestimmung werden durch Vorsorgeuntersuchungen Unregelmäßigkeiten in den Fokus gelegt. Wer früh erkennt, hat eine bessere Chance Hilfe zu erhalten. In großer Zusammenarbeit mit den umliegenden Augenärzten, kann schnell gehandelt und agiert werden. Darum ist es umso wichtiger, auch als Optiker über den Tellerrand zu blicken.

Während die Diagnostik weiterhin in fachärztlicher Hand liegt, können Optiker Auffälligkeiten vorzeitig erkennen und an Arzt/Klinik verweisen. Augenerkrankungen sind meist schmerzlos und schleichend, meist ist das eigene Erkennen von Fehlsichtigkeit oftmals zu spät. Glaukom (grüner Star), AMD (Altersbedingte Makuladegeneration) und Ähnliches werden immer wieder zu spät entdeckt und sorgen für massive Beeinträchtigungen im Alltag.

Augenärzte und fachlich ausgebildete Optiker können die verschiedenen Augenabschnitte wie Netzhaut, Augenlinse, Hornhaut etc. mit modernster Technik wie OCD, Spaltlampe und vielem mehr begutachten.

Feldbach

Hartlauer Feldbach

Bürgergasse 3, 8330 Feldbach
Tel. 050 613 655 01

Optik Billek GmbH

Bürgergasse 12, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 371 80
info@optik-billek.at

Optik Kernbichler

Bürgergasse 7, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 20 685
office@optik-kernbichler.at

Optik Pearle

Ungarstraße 2-4, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 233 42

Optik Titz

Bürgergasse 5, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 59 15
office@optik-titz.at

sehen!wutscher

Gewerbepark 6/ Top 8-2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 50 635
feldbach@wutscher.com

5.6 Essen auf Rädern

Essen auf Rädern gibt die Möglichkeit, Essenzustelldienste zu ordern.

Wenn für ältere oder erkrankte Menschen der Einkauf zum Problem wird oder eine vollständige Mahlzeit alleine nicht mehr zubereitet werden kann, gibt es die Möglichkeit, sich diese zustellen zu lassen. Pflege- und Betreuungskräfte können hierbei organisatorisch und beratend behilflich sein.

Sind Sie nicht mehr in der Lage, Ihre Einkäufe selbst zu erledigen, bieten manche Lebensmittelhändler auch die Möglichkeit an, Ihren Einkauf zu Ihnen nach Hause zu liefern!

Informationen dazu erhalten Sie bei den Lebensmittelhändlern in Ihrer Nähe.



Feldbach

Café und Bistro Papillon Feldbach

Gleichenberger Straße 16-20, 8330 Feldbach

Tel. 050 441-274, papillon@promentesteiermark.at

Liefert in der Stadt Feldbach

Bestellungen werden bis 11:00 Uhr entgegengenommen

Dorfwirt Menüexpress Friesinger

Oberweißenbach 9, 8330 Feldbach

Tel. 03152 / 6664 oder Tel. 0664 / 73 40 09 49

backhendl@aon.at

Liefert nach: Feldbach, Raabau, Leitersdorf, Mühldorf, Gniebing, Rohr, Kirchberg, Eichkögl, Gnas, Kohlberg, Wörth und Paltau

Gasthof Kulmberghof

Höflach 5, 8330 Gossendorf

Tel. 03159 / 2382, kulmberghof@aon.at

Liefert nach: Gossendorf, Leitersdorf, Mühldorf, Feldbach, und Bad Gleichenberg

Fehring

Gasslwirt Fehring, Lieferung 7 Tage die Woche

Quergasse 2, 8350 Fehring

Tel. 03155 / 23 58, office@gasslwirt.com

Liefert nach: Kapfenstein, St. Anna am Aigen, Bairisch Kölldorf, Merkendorf, Dirnbach, Trautmannsdorf, Bad Gleichenberg, Fehring, Hohenbrugg, Unterlamm, Grieselstein, Jennersdorf, St. Martin, Hierzenriegl, Hatzendorf, Riegersburg, Kornberg-Bergl, Lödersdorf, Stang, Pertlstein, Leitersdorf, Mühldorf, Oedt, Feldbach, Saaz, Gniebing, Lödersdorf, Johnsdorf

weiteres Angebot

Volkshilfe Gourmet

Göstingerstraße 28c, 8020 Graz

Tel. 0316 / 577 622-11 000

essenzuhause@stmk.volkshilfe.at

www.essen-zuhause.at

Telefonische Bestellung Mo-Fr 09:00 – 14:00 Uhr



Mobile Friseure sind ein gutes zusätzliches Angebot, um den Alltag zu erleichtern. Wenn Beeinträchtigungen oder Erkrankungen Menschen so weit einschränken, dass diese Dienstleister nicht mehr aufgesucht werden können, leidet das Wohlbefinden der Betroffenen sehr. Ein Friseurbesuch in den eigenen vier Wänden, kann deshalb den Alltag zu etwas ganz Besonderem machen.

Feldbach

Der Salon by Birgit

Mailänderweg 11, 8330 Feldbach
Tel. 0677 / 62 39 81 62

Hair-Artists.at

Gleichenberger Straße 9, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 67 405
(nur donnerstags)

Mobilfriseur Natascha Schwarzl

Wetzelsdorf 132, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 50 21 704

Feldbach

Schnittwerk Verena

Mühldorf 160, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 46 29 842

Gnas

Lisa-Maria on Tour

Gnas 187, 8342 Gnas
Tel. 0664 / 19 22 706

Fehring

Mobilfriseurin Michaela Siegl

Brunn 37a, 8350 Fehring
Tel. 0664 / 52 03 120





KAPITEL 6

(Pflege-) Beratungsstellen in der Stadtgemeinde Feldbach

Beratungsstellen sind wichtige Anlaufstellen, die Menschen in schwierigen Situationen unterstützen und Lösungen für individuelle Probleme sehen.

Die Pflegedrehscheibe ist die zentrale Anlaufstelle für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen individuell bei allen Fragen rund um das Thema Pflege und Betreuung.

Den größten Anteil der Pflege- und Betreuungsarbeit leisten Angehörige. Der Staat unterstützt finanziell, wie beispielsweise durch das Pflegegeld oder die Kostenübernahme für Versicherungen. Er finanziert Beratungseinrichtungen und übernimmt oder fördert die Kosten für professionelle Pflege- und Betreuungsdienste eine barrierefreie Umgestaltung des Wohnbereichs oder entlastet finanziell, wenn sich pflegende Angehörige für eine Zeit lang nicht selbst um ihre Lieben kümmern können.

Die kompetente und freundliche Beratung für Pflegebedürftige, wie auch pflegende Angehörige ist ein wichtiger Schritt, um gut informiert zu sein und Schritt für Schritt, die bestmögliche Lösung für alle Beteiligten zu finden. Oft geht es darum, so lange wie möglich im gewohnten Umfeld leben zu können. Im Rahmen der kos-

**Edith Bader DGKP und
Bernadette Lackner DGKP**
Pflegedrehscheibe
Südoststeiermark



tenlosen Hausbesuche können wir uns einen Überblick über die häusliche Situation und die Lebensweise verschaffen und Tipps für etwaige Vorsorge weitergeben, wie zum Beispiel der Sturzprophylaxe.

Pflegende Angehörige benötigen nicht nur Entlastung und einen Überblick über alle relevanten Leistungen, sondern auch einen verlässlichen Ansprechpartner und die Sicherheit von Professionisten, um Ihnen den Pflegealltag zu erleichtern.

„Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben.“

(Autor unbekannt)

Wie kann man die Pflegedrehscheibe anfordern?

Die Pflegedrehscheibe ist telefonisch von Montag bis Freitag erreichbar.

Bürozeiten sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung.

Kontakt

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0316 / 877 7481

pflagedrehscheibe-so@stmk.gv.at



6.2 Professionelle Pflege- und Entlassungsberatung

„Wir sehen die Lösungen.“

Wenn bei der Entlassung aus dem Krankenhaus weitere Pflege und Versorgung zuhause notwendig sind, stellt das Familien und Angehörige vor große Herausforderungen. Damit diese nicht zur Überforderung werden, bietet die Pflege- und Entlassungsberatung des LKH Oststeiermark umfassende und kompetente Unterstützung ab dem ersten Tag im Krankenhaus.

Ziel der Pflege- und Entlassungsberatung ist es, Patienten und ihre Familien und Angehörigen vor und während der Entlassung professionell und sensibel zu begleiten und zu beraten.

Was 2007 am LKH Hartberg als Pilotprojekt startete, ist seither im Regelbetrieb verankert und wurde auch von anderen Häusern übernommen. Mittlerweile ist die Pflege- und Entlassungsberatung fixer Bestandteil an allen drei Standorten des Verbunds LKH Oststeiermark (Feldbach, Fürstenfeld und Hartberg). Das Team ist speziell geschult und kann dank der Verbundwerdung nun auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Damit die individuelle Situation der Patienten gut eingeschätzt werden kann und es in den Familien erst gar nicht zu einem Gefühl der Überforderung kommen

muss, beginnt die Pflegeberatung am LKH Oststeiermark bereits am Tag der Aufnahme. Das Team bespricht mit dem behandelnden Arzt im Krankenhaus, dem Pflegepersonal, aber selbstverständlich auch mit den Angehörigen und dem Patienten selbst den jeweiligen Versorgungsbedarf und die Rahmenbedingungen zuhause. Die Miteinbeziehung aller Beteiligten ist dabei ein wesentlicher Faktor für das Gelingen der gemeinsamen Bemühungen.

„Wir erarbeiten gemeinsam eine individuelle Lösung. Denn jede Familie ist anders.“, erklärt Karl Preißler, langjähriges Teammitglied der Pflege- und Entlassungsberatung und Leiter des Gesundheitszentrums und der Pflegemediation am Standort Hartberg.

Das fachkompetente Team der Pflege- und Entlassungsberatung erstellt Pflegepläne, bietet Hilfestellung bei der Besorgung von Pflegeartikeln und Heilbehelfen. Umfassende Information und Beratung der Patienten und Angehörigen zu Pflegemöglichkeiten und finanziellen Hilfen gehört ebenso zum Aufgabengebiet der Pflege- und Entlassungsberatung.

Dass dafür eine gehörige Portion Einfühlungsvermögen notwendig ist, liegt auf der Hand. „Man ist da im

Familiensystem drinnen. Das ist ein unglaublich sensibler, intimer Bereich. Wir müssen über Finanzen reden, über Wohnverhältnisse, aber auch über Beziehungen und Emotionen“, berichtet Preißler.

Dank der Mediatoren-Ausbildung kann das Team der Pflege- und Entlassungsberatung professionell und konstruktiv auf komplexe Situationen eingehen. Das zeigt auch das gemeinsame Motto: „Das Reden über Probleme schafft Probleme. Das Reden über Lösungen schafft Lösungen.

Pflege- und Entlassungsberatung

Standort Feldbach

Tel. 03152 / 899 2664

Standort Fürstenfeld

Tel. 03382 / 506 2371

Standort Hartberg

Tel. 03332 / 605 5599

www.lkh-oststeiermark.at



Sie haben Fragen rund um Pflege & Gesundheit? Sie benötigen Informationen, ein Beratungsgespräch oder Anleitung zu spezifischen Themen?

Dann sind Sie bei den Community Nurses genau richtig! Die Community Nurses der Stadt Feldbach sind Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, Experten für Gesundheit und Vorsorge. Sie sind eine bürgernahe Anlaufstelle für Fragen rund um Gesundheit & Pflege – ganz nach dem Motto „Nah für dich. Da für dich.“

Für wen ist eine Community Nurse?

Das Angebot richtet sich an alle Bürger, an pflegende Angehörige sowie Personen mit chronischen Erkrankungen. Der Fokus liegt auf der Gesundheitsförderung und Prävention.

Was macht eine Community Nurse?

Im Rahmen von Hausbesuchen und Sprechstunden werden verschiedene Themen besprochen.

Dies können zum Beispiel chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Inkontinenz oder Diabetes aus pflegerischer Sicht sein. Von der Blutdruckschulung über die Auswahl der richtigen Inkontinenzversorgung bis hin zu

verschiedenen Maßnahmen zur Förderung der eigenen Gesundheit ist alles dabei. Auch das Thema Demenz spielt eine große Rolle in den Beratungen sowie die Auswahl und Verwendung von Hilfsmitteln wie Rollator und Co, sowie die Beratung vor oder nach einem Krankenhausaufenthalt.

Die Community Nurses versuchen in ihrer Arbeit Risiken für die Gesundheit aufzuzeigen und gemeinsam mit den Bürgern aktiv zu werden, bevor etwas passiert. Dies trifft auch im Bereich der Sturzprävention zu, ein Schwerpunktthema in den Hausbesuchen. Gemeinsam werden Stolperfallen sichtbar gemacht, Risikofaktoren für Stürze besprochen und Tipps weitergegeben, wie diese vermieden werden können.

Die Vertrauensarbeit stellt einen wichtigen Teil ihrer Arbeit da. Durch längerfristige Begleitungen versuchen sie ganzheitlich für Sie da zu sein und individuell auf Veränderungen einzugehen um immer eine ideale Versorgung gewährleisten zu können.

Wie kann ich als pflegender Angehöriger davon profitieren?

Ein großer Teil der Arbeit ist die Beratung und Anleitung von pflegenden Angehörigen. Durch das Zeigen von

einfachen praktischen Handgriffen und die Weitergabe von Tipps soll die Pflege zu Hause erleichtert werden. Vor allem in herausfordernden Situationen sind sie einfach da und versuchen gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu suchen oder die notwendigen Experten mit ins Boot zu holen.

Angebot:

- präventive Hausbesuche
- Sprechstunden
- Vorträge und Workshops im Pass „Aktiv in Feldbach“
- zwei Gesprächsrunden (Stammtisch für pflegende Angehörige und Diabetes Café)
- Anleitung von pflegenden Angehörigen

Kontakt

Community Nurses Start UP Center Feldbach

Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 2202 750
cn@feldbach.gv.at
www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt



Erich Piskor

Lebenshilfe NetzWerk GmbH

Wir sind eine Informations-, Beratungs- und Servicestelle, die für die LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH tätig ist und über die langjährigen Erfahrungen, ein umfassendes Netzwerk sowie Fachkenntnisse im Themenbereich „Menschen bzw. Leben mit Behinderung“ verfügen.

Unsere Beratungstätigkeit erfolgt vorrangig in Bezug auf die Leistungen der Lebenshilfe LNW NetzWerk GmbH. Im Bedarfsfall unterstützen wir selbstverständlich bei der Kontaktaufnahme mit anderen Einrichtungen. Gerne beraten wir Sie persönlich zuhause, in einem unserer Büros oder unserer Standorte im Bezirk Südoststeiermark, Deutschlandsberg und Leibnitz.

Wir beraten:

- Menschen mit Behinderung sowie ihre Angehörigen
- Erwachsenenvertreter und alle Personen, die einen Bezug zu einem Menschen mit Behinderung haben

Wir bieten:

- Kostenlose, vertrauliche und persönliche Erstberatung
- Umfangreiches Fachwissen im Themenbereich
- Information zu sozialen, rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten
- Hilfestellung bei Kontakten mit Anbietern von Leistungen wie zum Beispiel Ärzten, Krankenkassen, Bezirksverwaltungsbehörden und Gemeinden, Pflegeeinrichtungen, Institutionen im Sozialbereich, etc.

Wir bitten vorab um telefonische Kontaktaufnahme und freuen uns auf Ihre Anfrage!



Kunden und Angehörigen Beratung

Erich Piskor

Gleichenberger Straße 36
8330 Feldbach
Tel. 0664 / 60 701 533
erich.piskor@lnw.at

**Manuel Hödl**

Gleichenberger Straße 36
8330 Feldbach
Tel. 0664 / 607 01 536
manuel.hoedl@lnw.at

**Renate Neuhold**

Eichfeld 43
8480 Mureck
Tel. 0664 / 607 01 400
renate.neuhold@lnw.at



Pflegeberatung der Arbeiterkammer

Die Pflege naher Angehöriger stellt Familien vor große Herausforderungen. Die Angebote rund um Pflege und Betreuung sind vielfältig und teils regional unterschiedlich.

Die Pflegeexperten der Arbeiterkammer helfen dabei, sich im Angebotsdschungel zurechtzufinden. Sie beraten über die verschiedenen Pflegeleistungen und Förderungen und geben Rechtsschutz, wenn es einmal Probleme gibt:



6.6 Beratungszentrum für Menschen mit Behinderung

Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt und das Angebot steht kostenlos zur Verfügung.

Steiermarkweit gibt es sieben regionale Beratungszentren für Menschen mit Behinderung. Das sind unabhängige Stellen des Landes Steiermark, angegliedert an die Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung.

Unser Angebot

Ein Team bestehend aus einem Juristen, Sozialarbeitern, Sozialpädagogen und Akademischen Peerberater bietet unabhängige Unterstützung und Beratung auf Augenhöhe an. In Zusammenarbeit mit der Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung unterstützen wir Sie bei der Durchsetzung gesetzlicher Ansprüche und Rechte.

Die Peerberatung

Ausgebildete Menschen mit Behinderung stehen als Experten in eigener Sache zur Verfügung. Menschen mit Behinderung geben Wissen über eigene Erfahrungen weiter und unterstützen bei schwierigen Fragen.

Beratungsschwerpunkte:

- Unterstützungsmöglichkeiten und Angebote in der Region
- Leben mit Behinderung: Wohnen/Auszug, Barriere-



Bernhard Nagler
Peer-Berater



Veronika Trummer,
MSc MA
Sozialarbeiterin

freiheit/Umbau, Mobilität, Arbeit/Beschäftigung, Persönliche Assistenz, Hilfsmittel, Erwachsenenvertretung, Behindertenpass, etc.

- Finanzielle Leistungen und rechtliche Ansprüche: Pflegegeld, erhöhte Familienbeihilfe, Leistungen des Behindertengesetzes, Hilfsmittel, Unterstützungsfonds etc.

Zielgruppe:

- Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen
- deren Angehörige
- gesetzliche Vertreter und andere interessierte Personen

Kontakt

Beratungszentrum für Menschen mit Behinderung

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0676 / 866 60 780

Fax: 0316 / 877-54 54

Email: rbz@stmk.gv.at

www.behindertenanwaltschaft.steiermark.at

Öffnungszeiten

Dienstag und Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr

Mittwoch 14:00 bis 17:00 Uhr





KAPITEL 7

Pflege- und Betreuungsangebote

Pflege- und Betreuungsangebote sind wertvolle Dienstleister. Sie geben Menschen individuelle Unterstützung zu Hause, damit ein Leben in Würde möglich ist.

7.1 Mobile Pflege- und Betreuungsdienste

Daheim betreut zu werden, das wünschen sich die meisten Menschen.

Die Angebote

Bei Krankheit, im Alter oder bei Behinderung daheim zu bleiben, um in der gewohnten Umgebung betreut zu werden, das wünschen sich die meisten Menschen. Die mobilen Dienste sind im zuständigen Betreuungsgebiet tätig, um betreuungsbedürftige Menschen professionell zu unterstützen und pflegende Angehörige zu entlasten. Der Leistungsumfang reicht dabei von Körperpflege, Bewegung, vielfältigen Beratungs-, Anleitungs- und Vermittlungsdiensten über Behandlungsmaßnahmen nach ärztlichen Anordnungen bis hin zur Pflege und Betreuung von Menschen mit chronischen Erkrankungen oder palliativer Versorgung. Die Pflege und Betreuung wird an 7 Tagen in der Woche von 6 bis 22 Uhr angeboten und kann bis zu dreimal am Tag stattfinden.

Die angebotenen Leistungen werden von Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegern (DGKP), Pflegefachassistenten (PFA) und Pflegeassistenten (PA) erbracht. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Heimhilfe (HH). Ihr Bereich umfasst hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Unterstützung bei der Basisversorgung oder das Erledigen von Einkäufen.

Roswitha Schiefer, Msc.

Rotes Kreuz - regionale
Pflegedienstleitung für die
Bezirke SO und HF



Die Alltagsbegleitung

Seit Juni 2018 wird mit dem Projekt der mehrstündigen Alltagsbegleitung ein zusätzlicher Begleit-, Entlastungs- und Unterstützungsdienst angeboten. Die Alltagsbegleiter, Menschen mit der Ausbildung zum Heimhelfer, sind anwesend, geben z.B. Mobilitätshilfe, unterstützen bei Besorgungen oder begleiten und unterstützen bei Alltagsaktivitäten. Dieser Dienst kann je nach Kapazität in Blöcken von 4 bis 10 Stunden genutzt werden. Die Kosten dafür belaufen sich auf 10€/Stunde. Es besteht die Aussicht, dass dieses Angebot mit Hilfe des Landes Steiermark über die Projektphase hinaus weitergeführt und ausgebaut wird.

Welche Kosten kommen auf sie zu?

Die Finanzierung der Pflege- und Betreuungsdienste erfolgt anteilig durch das Land Steiermark, die Wohnsitzgemeinde und den sozial gestaffelten Selbstkostenbeitrag. Für den Erhalt der Zuzahlung seitens des Landes und der Gemeinde muss der Hauptwohnsitz in der Steiermark sein und das Einkommen der zu betreuenden Person und gegebenenfalls des Ehepartners für die Berechnung offengelegt werden. Die Erstabklärung/das Erstgespräch zu Hause, wird durch die DGKP im Ausmaß von höchstens 1,5 Stunden einmal im Kalenderjahr kostenfrei angeboten. Das Einkommen wird maximal bis zur Höhe des monatlichen Höchstsatzes der Sozialunterstützung für Alleinstehende und Alleinerziehende abgeschöpft (= € 1155,84/2024). Nach Erreichung dieser Einkommensgrenze übernimmt das Land Steiermark neben der Landesuzahlung auch den Kundenbeitrag. Jedoch muss zuerst das Pflegegeld zur Finanzierung der Beiträge eingesetzt werden.

Diese oben genannten Förderrichtlinien sind für alle fünf Trägerorganisationen, die mobile Pflege- und Betreuungsdienste in der Steiermark anbieten, gleich.

Die Trägerorganisationen sind: Caritas, Hilfswerk, Sozialmedizinischer Pflegedienst, Rotes Kreuz und Volkshilfe.

24-Stunden Personenbetreuung zu Hause

In Ergänzung zu den mobilen Pflege- und Betreuungsdiensten wird von den 5 Trägerorganisationen auch die 24 Stunden Personenbetreuung angeboten. Nähere Informationen dazu erhalten Sie von den jeweils zuständigen Ansprechpersonen.

Wie kann man die mobilen Dienste anfordern?

Sehr oft sind Hausärzte die ersten Ansprechpersonen, ebenso kann man sich bei öffentlichen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Gemeinden und Ämtern informieren. Nachfolgend finden Sie die Organisationen und Kontaktadressen, die mobile Pflege- und Betreuungsdienste in Ihrer Region anbieten und an die Sie sich gerne wenden können.

Feldbach

Mobile Dienste Feldbach, Hilfswerk Steiermark

Saaz 100, 8341 Paldau

Einsatzleitung: Sylvia Donnerer, DGKP

Zuständig für die Gemeinden: Edelsbach, Eichkögl, Fehring, Feldbach, Kirchberg a. d. Raab, Paldau, Riegersburg, Unterlamm

Tel. 03152 / 39 697 oder 0664 / 807 85 24 24

HEIMHILFE, PFLEGEASSISTENZ, HAUSKRANKENPFLEGE

Freiberufliche Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger

Feldbach

Rotes Kreuz Einsatzzentrum Feldbach

Schillerstraße 57, 8330 Feldbach

Einsatzleitung: Silvia Schreiber, DGKP

Zuständig für die Gemeinden: Feldbach, Fehring, Edelsbach, Riegersburg, Unterlamm

Erreichbarkeit: Mo-Fr 08:00-15:00 Uhr

Tel. 0676 / 875 44 00 58

HEIMHILFE**PFLEGEASSISTENZ****HAUSKRANKENPFLEGE****Volkshilfe Steiermark –****Sozialzentrum Südoststeiermark**

Gniebing 198, 8330 Feldbach

Einsatzleitung: Cornelia Behek, DGKP

Zuständig für die Gemeinden: Bad Gleichenberg, Bad Radkersburg, Deutsch Goritz, Feldbach, Halbenrain, Kapfenstein, Klösch, Mettersdorf a. Salsbach, Mureck, St. Anna a. Aigen, St. Peter a. Ottersbach, Straden, Tieschen

Tel. 03152 / 5093

HEIMHILFE

Kontakt

Neukart Martina, DGKP und Diplom Mentaltrainerin

Gniebing 85, 8330 Feldbach

Tel: 0664 / 384 69 73

info@gesundheitfueralle.at

Pflege Neu**Neumeister Josef Christian, DGKP****Schwerpunkt Lungengesundheit**

Tel. 0680 / 17 38 799

info@pflege-neu.at

Lipp Birgit, DGKP**Schwerpunkt Diabetes**

Diabetesberatung

Tel. 0664 / 63 15 517

birgit.lipp2025@gmail.com

Telefonisch erreichbar vom Mo-Do nachmittags

Freiberufliche Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger

Hochwertige Pflege zu Hause ermöglichen



Martina Neukart
DGKP und Diplom
Mentaltrainerin

Wenn die Pflege und Betreuung oder Beratung von pflegebedürftigen Personen zu Hause notwendig ist, können Sie freiberufliche Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegepersonen kontaktieren.

Angehörige/Familien und die Pflegebedürftigen haben dadurch eine fixe Ansprechperson. Sie verschaffen sich einen Überblick, ob und vor allem wie eine Pflege zu Hause möglich wird, welche Hilfsmittel benötigt werden und helfen diese zu organisieren und richtig zu verwenden. Auch die Pflege zu Hause im Rahmen der mobilen privaten Hauskrankenpflege, welche Tätigkeiten wie die Körperpflege, den Verbandswechsel oder das Verabreichen von Thrombosespritzen umfasst, zählen zu den Aufgabengebieten.

Freiberufliche DGKPs sind ebenso ein Bindeglied zu anderen Berufsgruppen, sei es der Hausarzt oder das Entlassungsmanagement im Krankenhaus.

Das Ziel der Diplomierten Pflegekräfte ist es, eine Betreuungssituation zu ermöglichen, die für ALLE passt, um somit Überforderung vorzubeugen.

Freiberufliche DGKPs mit speziellen Fort- und Weiterbildungen beraten und schulen in herausfordernden Pflegesituationen, wie zum Beispiel bei der Stomaver-sorgung sowie bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Lungenerkrankungen. Sie schulen und begleiten Betroffene, pflegende Angehörige aber auch Betreuer, bis sie sich sicher fühlen, sodass eine möglichst hohe Pflegequalität zu Hause entstehen kann, beziehungsweise ein guter Umgang mit der chronischen Erkrankung erfolgt.

Die Kosten für eine freiberufliche DGKP müssen von den in Anspruch nehmenden Personen zur Gänze selbst übernommen werden. Von Seiten der Sozialversicherung erfolgt keine Kostenübernahme.

7.3 24-Stunden-Betreuung

... um möglichst lange zu Hause leben zu können.

Die 24-Stunden-Betreuung soll es zu pflegebedürftigen Personen ermöglichen, mit der Unterstützung einer Personenbetreuung, möglichst lange zu Hause leben zu können. Es muss festgehalten werden, dass es sich hierbei um Betreuung handelt und nicht um Pflege. Die Tätigkeiten der Personenbetreuer beinhalten hauptsächlich hauswirtschaftliche Tätigkeiten, pflegerische Tätigkeiten dürfen nur in einem sehr eingeschränkten Ausmaß durchgeführt werden.

Selbständige oder Unselbständige

Es gibt zwei Möglichkeiten eine Personenbetreuung zu beschäftigen:

- Die erste Variante sieht vor, dass der Betreuer von der zu pflegenden Person angestellt wird und zwischen diesen beiden ein Arbeitsverhältnis entsteht. Das bedeutet auch, dass alle Abgaben (Steuern, Versicherungen) von der zu pflegenden Person abzuführen sind. In der Praxis kommt diese Variante nur sehr selten vor. Daher wird in den weiteren Ausführungen auch nur die Variante der selbständigen Personenbetreuung behandelt.
- Die weitaus häufigere Variante ist die Beschäfti-

Mag. Alexander Gratzner

Leiter Abteilung
Gesundheit, Pflege und
Betreuung – AK Stmk.



gung eines selbständigen Personenbetreuers. Diese müssen in Österreich das Gewerbe der Personenbetreuung anmelden. Da es sich dabei um ein freies Gewerbe handelt, müssen die Betreuer keine inhaltlichen Qualifikationen nachweisen. Es kann mitunter schwierig sein, einen Betreuer zu finden. Daher nehmen viele zu pflegende Personen die Angebote einer Vermittlungsagentur in Anspruch. Hauptaufgabe einer solchen Agentur ist die Vermittlung von entsprechenden Personenbetreuern.

Die Verträge

Werden die Dienste einer Vermittlungsagentur in Anspruch genommen, muss ein Vertrag (Vermittlungsvertrag) mit der Agentur und jeweils ein Vertrag

mit dem Personenbetreuer (Werkvertrag) abgeschlossen werden.

Im Vermittlungsvertrag mit der Agentur wird geregelt, welche Leistungen die Agentur erbringt und welches Entgelt sie dafür erhält. Wichtig ist auch, Kündigungsregelungen, Vorgehensweisen beim Austausch der Betreuer und dergleichen festzulegen.

Im Werkvertrag mit dem Betreuer wird geregelt, welche Leistungen sie zu erbringen haben und welches Entgelt sie dafür bekommen.

Da es sehr viele verschiedene Verträge in diesem Bereich gibt, raten wir dazu, Verträge vorab von der Arbeiterkammer überprüfen zu lassen.

Förderung

Da die 24-Stunden-Betreuung sehr kostspielig ist, besteht die Möglichkeit eine Förderung des Sozialministeriumservice für die 24-Stunden-Betreuung zu beziehen. Voraussetzung ist, dass ein Pflegegeld ab der Stufe 3 bezogen wird und das Einkommen gewisse Grenzen nicht übersteigt. Werden 2 selbständige Betreuer pro Monat beschäftigt, beträgt die Förderung € 800,-. Wird nur ein Betreuer pro Monat beschäftigt, beträgt die Förderung € 400,-. Ist ein Betreuer durchgehend für 28 Tage beschäftigt, gebührt ebenfalls eine Förderung in Höhe von € 800,-. Kann der Personenbetreuer keine Ausbildung nachweisen erfolgt ein Hausbesuch des Sozialministeriumservice.

Antragstellung & Beratung:

Sozialministeriumservice

Babenbergerstraße 35, 8020 Graz
Tel. 0316 / 70 90

Kostenzuschuss

Unter gewissen Voraussetzungen erfolgt auch ein Kostenzuschuss zur 24-Stunden-Betreuung durch das Land Steiermark im Rahmen des Sozialhilfegesetzes. Hierbei wird aber auch vorhandenes Vermögen berücksichtigt.

Antragstellung & Beratung:

BH Südoststeiermark

Bismarckstraße 11-13, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 25 11

Beratung

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach
Tel. 0316 / 877 7481
pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

AK Südoststeiermark

Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Tel. 05 77 99 33 00

Sie ist eine Alternative zur 24-Stunden-Betreuung. Jeder Mensch wünscht sich bis zu seinem Lebensende selbständig zuhause in seiner gewohnten Umgebung leben zu können. Es gibt das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.

Die Alltagsbegleiter sind ausgebildete Heimhilfen, die Klienten zuhause besuchen und im täglichen Leben unterstützen. Sie entlasten Angehörige und leisten Unterstützung sowie Hilfe bei den Erledigungen der Alltagsaktivitäten in der häuslichen Umgebung.

Sie unterstützen pflegebedürftige Menschen, mit oder ohne Einschränkungen in der Alltagskompetenz. Die Aufgaben und Pflichten des täglichen Lebens können nicht mehr selbständig erledigt werden, da Fähigkeiten und Ressourcen kontinuierlich abnehmen.

Das Angebot der Alltagsbegleitung ist vielfältig und richtet sich nach dem Bedarf und den Bedürfnissen des zu Betreuenden. Im Erstgespräch wird die gewünschte und erforderliche Betreuungsleistung, die Dauer, sowie die Anzahl der Hausbesuche gemeinsam vereinbart.

Sylvia Donnerer, DGKP
Einsatzleiterin Mobile
Dienste Hilfswerk
Stützpunkt Feldbach



Folgende Aufgaben übernehmen Alltagsbegleiter:

- Sie leisten älteren Menschen Gesellschaft, kochen mit ihnen, lesen ihnen vor und verbringen mit ihnen mehrere Stunden in der gewohnten Umgebung
- Ältere, gerontopsychiatrisch erkrankte Menschen werden gezielt durch körperliche und kognitive Aktivierung (Kreuzworträtsel, Karten spielen, Spaziergänge oder auch Bewegungsübungen) gefördert und motiviert
- Sie unterstützen und begleiten beim Arztbesuch und helfen im Umgang mit Behördenangelegenheiten

- Sie begleiten und unterstützen bei Besorgungen außerhalb des Wohnbereiches (Einkauf, Post, Friedhofbesuche, etc.)
- Sie unterstützen pflegende und betreuende Angehörige, indem sie für einen halben oder ganzen Tag im Haushalt anwesend sind
- Unterstützung für alleinstehende Menschen
- Förderung von Kontakten im sozialen Umfeld
- Individuelle Entlastung pflegender Angehöriger durch mehrstündige Übernahme der Betreuung

Nicht zum Aufgabenbereich von Alltagsbegleitern gehört die medizinisch-pflegerische Versorgung. Diese wird ausschließlich von den Mobilen Diensten der Hauskrankenpflege übernommen.

Kontaktaufnahme

Vor Betreuungsbeginn findet ein kostenloses Erstgespräch mit einem diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger vor Ort statt. In diesem wird gemeinsam mit Ihnen eine genaue Betreuungsbedarfsaufnahme durchgeführt und ein Betreuungsplan erstellt.

Dieser Betreuungsplan liegt vor Ort auf und kann jederzeit aktualisiert werden.

Wie oft und wie lange die Alltagsbegleitung in Anspruch genommen werden kann wird in diesem Erstgespräch auch geplant.

Die Alltagsbegleitung kommt an Wochentagen für mindestens 4 Stunden.

Die Betreuungen sind täglich zwischen 6:00 und 22:00 Uhr möglich.

Kosten der Alltagsbegleitung

€ 10 pro Stunde

Minimum vier Stunden, Maximum 10 Stunden

Nicht damit abgedeckt sind die Kosten, wenn Mobile Dienste (Hauskrankenpflege, Pflegeassistenz, Heimhilfe) erforderlich sind.

Kontakt Südoststeiermark

Hilfswerk, Tel. 03152 / 39 697

Rotes Kreuz, Tel. 0676 / 875 44 00 58

Volkshilfe, Tel. 03152 / 5093

7.5 Selbstständige Personenbetreuung

Qualifiziert, flexibel und stundenweise als wertvoller Beitrag.

Was ist eine selbstständige Personenbetreuung?

Die Versorgung zu Hause in der gewohnten Umgebung, von älteren Menschen mit Pflege- oder Betreuungsbedarf, ist der Wunsch vieler Familien. Für pflegende Angehörige bedeutet dies aber oft, sowohl zeitlich als auch emotional an ihre Grenzen zu stoßen. Hier kann eine flexible stundenweise Betreuung durch qualifizierte Personenbetreuer einen wertvollen Beitrag zu deren Entlastung leisten. **Sie können sich darauf verlassen, dass Ihre Angehörigen in „guten Händen“ sind und sich selbst Freiräume schaffen.**

Die Hürde für pflegende Angehörige, Unterstützung von außen anzunehmen, ist jedoch oft sehr hoch. Verstärkt wird diese Hürde noch durch ein fehlendes oder schwer zu findendes Angebot, Unsicherheit und Scham, es selbst nicht zu schaffen oder sich „fremde Leute“ ins Haus holen zu müssen.

Gut, dass immer mehr Menschen sich dafür entscheiden als Personenbetreuer tätig zu werden. Der wertschätzende Umgang mit Menschen und eine empathische Grundhaltung sind die Grundqualifikationen dieser Berufsgruppe. Damit können Gegebenheiten und Situationen richtig eingeschätzt und entsprechend gehandelt werden.

Vor allem dann, wenn pflegende Angehörige unterstützt und betreuungsbedürftige Menschen gut begleitet werden, kann Pflege und Betreuung zu Hause gut und so lange wie möglich gelingen.

Zur Ausübung der Personenbetreuung benötigt es die Anmeldung eines selbständigen Gewerbes mit den dazu erforderlichen Voraussetzungen. Eine Ausbildung im Gesunden- und Krankenpflegebereich bzw. Sozialbetreuungsbereich stellt keine Voraussetzung zur Ausübung des Berufes dar, wird jedoch empfohlen. Je nach Anspruch und Bedürfnissen der zu betreuenden Person können Personenbetreuer flexible und individuell angepasste Unterstützungsmöglichkeit bieten. Im Rahmen dieses Angebotes stehen vor allem haushaltsnahe Dienstleistungen (z.B. Hausarbeit, Besorgungen,...) im Fokus. Pflegerische Dienstleistungen können je nach Ausbildungsgrad bzw. entsprechender Übertragungsbefugnis angeboten werden.

Kontaktadressen und Informationen zu den Personenbetreuern in der Region können über die jeweilige Wohnsitzgemeinde oder die Regionalstelle der WKO in Erfahrung gebracht werden.





KAPITEL 8

Zusätzliche Angebote für mehr Lebensqualität

Angebote für mehr Lebensqualität sind Brücken zu mehr Lebensfreude. Sie bieten die Möglichkeit zu sozialen Kontakten, Beschäftigung oder schenken Zeit für Gespräche, damit das Leben mit Freude bereichert wird.

Im Tageszentrum finden Sie eine wertschätzende und unterstützende Betreuung.

Für ältere hilfs- bzw. pflegebedürftige Menschen, die alleine zu Hause oder bei Angehörigen wohnen und tagsüber soziale Kontakte pflegen, sowie unterschiedlichste Angebote nutzen möchten, bietet das Tageszentrum eine beliebte Abwechslung in gemütlicher Atmosphäre. Es ist aber auch für pflegende Angehörige eine Entlastung und Auszeit vom Betreuungsalltag.

Fachpersonal und ehrenamtliche Mitarbeiter begleiten und unterstützen die Tagesgäste und gestalten den Tag mit abwechslungsreichen Beschäftigungsangeboten für Körper, Geist und Seele. Sie bieten aber auch die Möglichkeit im Ruheraum zu entspannen oder zu schlafen. Natürlich gibt es auch Frühstück, Mittagessen und eine Nachmittagsjause. Je nach Anbieter gibt es die Möglichkeit eines Fahrdienstes, der die Tagesgäste zu Hause abholt und danach wieder nach Hause bringt. Bezüglich der Kosten sowie weiterer Fragen bitten wir Sie, sich persönlich an das Tageszentrum zu wenden.

Feldbach

Rotes Kreuz Feldbach

Schillerstraße 57, 8330 Feldbach

Tel. 0676 / 875 44 00 31

Di und Do, 9:00-16:00 Uhr

Schnuppern nach telefonischer Vereinbarung

Bad Gleichenberg

Rotes Kreuz Bad Gleichenberg

ehem. Gemeindehaus Merkendorf

Merkendorf 133, 8344 Bad Gleichenberg

Tel. 0676 / 875 44 00 39

Mo und Fr 9:00-16:00 Uhr

Fehring

Tagesbetreuung für ältere Menschen, Lebenshilfe Netzwerk GmbH

Hauptplatz 23, 8350 Fehring

Tel. 0664 / 607 01 481

Mo - Fr 8:30-16:30 Uhr

ganz- oder halbtags möglich

Es sind die kleinen Dinge, die uns die Lebensfreude erhalten – ein erfrischender Spaziergang, ein duftender Kaffee mit einer köstlichen Mehlspeise dazu, oder ein witziger Schnappschuss, der immer wieder zum Lachen reizt. Doch was ist, wenn die eigenen Kinder mit ihren Familien nicht in der Nähe leben und nicht so oft zu Besuch kommen können? Was ist, wenn die Freunde aus früheren Zeiten nicht mehr mobil sind und Treffen mit ihnen immer seltener werden? Mit wem teilt man dann die Freude über den Spaziergang in der Sonne und über den Geschmack der Kaffeejause? Wem erzählt man die lustige Geschichte, die zum Schnappschuss im Fotoalbum dazugehört?

Die freiwilligen Mitarbeiter im Besuchsdienst des Roten Kreuzes schenken Senioren ihre Zeit.

Sie kommen einmal pro Woche für 2-3 Stunden ins Haus und leisten Gesellschaft – um Karten zu spielen, Fotoalben anzuschauen oder einfach nur über Gott und die Welt zu reden. Und ist der Wunsch nach einem Spaziergang, nach einem gemeinsamen Kaffeehaus- oder auch Friedhofsbesuch da, begleiten sie dabei. All das machen sie freiwillig und unentgeltlich. Sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und bringen ihren Betreuten Wertschätzung und Achtung entgegen.

Der Besuchsdienst des Roten Kreuzes ist für alle Menschen da, die wenig Ansprache haben und sich jemanden wünschen, der ihnen zuhört und ihre Anliegen ernst nimmt. Zudem ist er als Entlastung für pflegende Angehörige gedacht, damit diese zwischendurch Freiraum für sich selbst haben. Die regelmäßigen Besuche bauen Beziehung auf und geben ein Gefühl der Sicherheit.

- **Wir schenken Ihnen Zeit – der Besuchsdienst ist kostenlos und vertraulich!**
- **Sie hätten gern nähere Informationen zum Besuchsdienst?**
- **Sie kennen jemanden, der gerne besucht werden möchte?**
- **Sie möchten mitarbeiten?**

Kontakt

Besuchsdienst Feldbach

Tel. 0680 / 21 900 91

Ältere Menschen haben oft viel Zeit, die sie gerne teilen möchten.

Sie suchen jemanden, der Ihnen bei kleinen Erledigungen im Haushalt und Garten hilft? Sie bei Ihren Einkäufen unterstützt? Bei einem Veranstaltungsbesuch oder Arzttermin begleitet? Oder einfach mal nur nett mit Ihnen plaudert? Dann sind Sie hier richtig.

Ältere Menschen haben oft viel Zeit, die sie gerne teilen möchten. Ihre Angehörigen wiederum haben meist wenig Zeit, weil sie noch im Berufsleben stehen. Die Lösung dafür heißt HERMI – ein Angebot von Alpha Nova für Senioren mit vielfältigen Assistenzleistungen. Wie, wann, wo und welche Unterstützung Sie gerne hätten, entscheiden Sie immer selbst. Und eines ist fix – unsere Assistenten haben gerne Zeit für Sie!

Mein Zuhause

Früher fiel alles so leicht, heute sind Sie über helfende Hände froh? Ob Unterstützung im Haushalt, kleine Reparaturen wie das Auswechseln einer kaputten Glühbirne, die Gartengarnitur winterfest machen, oder Topfpflanzen gießen? Ihr Haustier versorgen oder Ihren liebsten Menschen betreuen, während Sie Erledigungen machen oder eine Reise unternehmen wollen? Unsere

Seniorenassistenten unterstützen immer dabei, wo Sie Hilfe brauchen – engagiert, herzlich und respektvoll.

Meine Wege

Mit HERMI bleiben Sie mobil und führen auch im Alter ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben. Unsere Seniorenassistenten begleiten Sie beispielsweise beim Einkaufen, zu Arztterminen, bei Behördenwegen, zum Friseur oder Kartenspielen ins Kaffeehaus. Aber auch bei Spaziergängen an der frischen Luft oder kleinen Ausflügen zu Ihrem Lieblingsbankerl, beim Besuch in Ihrer Buchhandlung, ins Theater oder in die Oper.

Meine Geschichten

Wer auf ein langes Leben zurückschaut, hat viel zu erzählen. Unsere Seniorenassistenten haben für Sie ein offenes Ohr, hören gerne zu, besprechen aktuelle Geschehnisse oder plaudern mit Ihnen bei einer Tasse Kaffee – was, wo, wann und wie Sie es wollen.

Kosten

Eine Stunde Seniorenbegleitung kostet
€ 25,00 inkl. USt.

Die An- und Abfahrtskilometer der Assistenten werden ab dem 1. Kilometer mit einem KFZ nach dem amtlichen Kilomergeld von € 0,42/km, ab dem 2. Kilometer mit dem Fahrrad oder zu Fuß nach dem amtlichen Kilomergeld von € 0,42/km bzw. für öffentliche Verkehrsmittel mit € 2,18 (exkl. USt.) / Zone verrechnet. Gefahrene Kilometer im Rahmen der Assistenz werden mit dem amtlichen Kilomergeld von € 0,42/km (ohne Mitfahrer) bzw. mit € 0,47/km (mit Mitfahrer) bzw. die Kosten für öffentliche Verkehrsmittel und etwaige anfallende Spesen (exkl. USt.) verrechnet.

Kontakt

Kontaktdaten für Leibnitz, Deutschlandsberg und Südoststeiermark:

Kerstin Baliko
Dechant-Thaller-Straße 34b, 8430 Leibnitz
Tel. 0699 / 140 32 435 oder 03452 / 73 12 6
kerstin.baliko@alphanova.at



Reisebüro FREIZEIT FREISEIN

Ihr Spezialist für den perfekt organisierten und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Urlaub.

Seit vielen Jahren ist die **FREIZEIT FREISEIN Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG** Ihr Spezialist für den perfekt organisierten und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Urlaub.

Mit ausführlichen Unterlagen und dem durchdachten Angebot sind Sie unabhängig unterwegs und finden trotzdem überall Service und Unterstützung, die Sie vor Ort benötigen.

Die **GRENZENLOS BARRIEREFREI REISEN OG** bietet Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen ein Reisebüro, das durch und durch auf das barrierefreie Reisen spezialisiert ist. Mit den individuell gestalteten Angeboten reisen Sie sicher und unbeschwert um die ganze Welt. Egal ob es ein Städtetrip in einer pulsierenden Metropole oder ein erholsamer Urlaub am Meer ist, ein Urlaub in den Bergen oder am See - wir haben das richtige Angebot für Sie!

Unser Angebot umfasst die Organisation von Urlauben in barrierefreien Hotels, Apartments, auf Campingplätzen und Ferienanlagen, ...
Weiters kümmern wir uns um die benötigten Hilfsmittel

Kevin Maier
Diplomsozialbetreuer



vor Ort und um barrierefreie Ausflugsmöglichkeiten und Aktivitäten, die für alle zugänglich sind.

Das Kernstück des Angebotes sind professionell organisierte Reisen für Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen, auch Senioren kommen gerne bei Ihrer Urlaubsplanung auf uns zurück.

Das Service beginnt beim Angebot und beinhaltet alle Teile der geplanten Reise.

Ziel ist es, dem Gast die gesamte Organisationsarbeit abzunehmen und einen erholsamen und stressfreien Urlaub zu garantieren.

Gemeinsam mit unserem Team und den unzähligen Partnern im In- und Ausland sowie unseren Partner-Hotels und Unterkünften, die sich auch im Bereich barrierefreies Reisen spezialisiert haben, erleben Sie nicht nur die schönsten Flecken in Österreich, sondern auch Reisen rund um den Globus stehen Ihnen mit uns offen.

Persönliche Betreuung, Engagement und Erfahrung – das sind wir. Das alles macht uns zu den Experten für barrierefreies Reisen.

Unser Ziel: Sie kommen als Gast und gehen als Freund ...

Kontakt

Freizeit Freisein Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG

Schützing 161, 8330 Riegersburg

Tel. 0664 / 24 54 582

info@barrierefrei-reisen.at

www.barrierefrei-reisen.at



Jeder Mensch soll die Möglichkeit haben, wohlverdiente Momente zu erleben und zu genießen.

FREIZEIT FREISEIN hat sich die individuelle Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Senioren zur Aufgabe gemacht.

Freizeit spielt bei der Lebensgestaltung und beim persönlichen Er- und Ausleben des Alltags eine große Rolle. Freizeit ist Lebensqualität, ein Ausdruck sozialer Anerkennung und Integration.

Die Betreuung und Pflege von erkrankten Menschen ist für Angehörige zumeist eine organisatorische, körperliche aber vor allem auch enorme psychische Belastung. Die Gefahr, dass Angehörige die Grenzen ihrer Belastbarkeit weit überschreiten, ist besonders groß, denn die Veränderungen, die dadurch ausgelöst werden, greifen in alle Lebensbereiche ein und Angehörige stellen ihre eigenen Bedürfnisse häufig in den Hintergrund. Es zählt nur mehr das Wohlergehen des Erkrankten.

Unser Ziel ist deshalb ganz klar. Einerseits wollen wir Menschen mit Beeinträchtigungen oder Senioren eine selbstbestimmte Freizeitgestaltung ermöglichen und ganz nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen

Kevin Maier
Diplomsozialbetreuer



bei den alltäglichen Dingen im Leben unterstützend zur Seite stehen.

Zugleich soll das aber auch eine Möglichkeit für die pflegenden Angehörigen sein, sich einmal eine Auszeit zu nehmen, um wieder neue Kraft zu tanken und ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen zu können.

ANGEBOTE UND LEISTUNGEN von FREIZEIT FREISEIN :

Mit unserem vielseitigen, unkomplizierten und vor allem flexiblen Angebot wollen wir neue Möglichkeiten in der Betreuung aufzeigen. Wir unterstützen, gestalten und betreuen:

- Mehrtägige Urlaubsreisen im In- und Ausland
- Tagesausflüge
- Arztbegleitungen und Begleitungen bei Behördenwege
- Sportliche Aktivitäten
- Freizeitaktivitäten
- Individuelle Betreuungsstunden/Zeiten und Aktivitäten (nach Absprache möglich)

All unsere Leistungen werden individuell auf unsere Klienten abgestimmt, um gezielt auf die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. So ermöglichen wir ein Höchstmaß an Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Integration.

Kontakt

Freizeit Freisein Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG

Schützing 161, 8330 Riegersburg

Tel. 0664 / 24 54 582

info@barrierefrei-reisen.at

www.barrierefrei-reisen.at





KAPITEL 9

Wohnen in der zweiten Lebenshälfte

Wohnen in der zweiten Lebenshälfte bedeutet sich einen Raum zu schaffen, der die Freiheit bietet, das Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben und die Jahre in der zweiten Lebenshälfte mit Sinn und Freude zu erfüllen.

Zusammen ist man weniger allein

Das Betreute Wohnen für Senioren ist ein altersgerechtes Wohnen für Menschen ab 60 Jahren kombiniert mit einem Betreuungspaket, das vom Land Steiermark gefördert wird. Es ist ideal für Personen, die eigenständig ihren Haushalt führen wollen und gerne Menschen in ähnlichen Lebenssituationen um sich haben.

Betreutes Wohnen verbindet eine barrierefreie Mietwohnung mit einem zuverlässigen, auf die Bewohner abgestimmten, Betreuungsangebot. Die Mieten sind leistbar gestaltet und werden durch das Fördermodell des Landes Steiermark gestützt.

Das Betreuungspaket

Die Wohnbetreuer laden Montag bis Freitag zu vereinbarten Zeiten zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Dieses Betreuungspaket inkludiert eine Vielzahl an Grundleistungen, wie zum Beispiel Beratung und Unterstützung bei organisatorischen Angelegenheiten, Mithilfe bei Beschaffung von Heilbehelfen und vieles mehr. Es werden gemeinsame Aktivitäten, wie Ausflüge, Kochen in der Gemeinschaft, Spielenachmittage und hausinterne

Kerstin Siegl
Leiterin Sozialzentrum
Volkshilfe Südoststeiermark



Feiern, gestaltet. Ein wesentlicher Faktor ist auch die Aktivierung als Vorsorge zur Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und zur Hebung der individuellen Lebensqualität.

Ziel ist es, Sicherheit und Unterstützung im Alter zu haben, selbstbestimmt aber nicht allein zu sein und trotzdem die individuellen Lebensgewohnheiten beibehalten zu können.

Die Möglichkeit zur gegenseitigen Unterstützung, die diese Wohnform bietet, ist von unschätzbarem Wert.

Feldbach

Betreutes Wohnen Feldbach

Grazer Straße 11, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 22 02 303
bw.feldbach@stmk.volkshilfe.at

Betreutes Wohnen Leitersdorf

Leitersdorf im Raabtal 216, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 807 85 30 14
sewo.leitersdorf@hilfswerk-steiermark.at

Betreutes Wohnen Mühldorf

Mühldorf 106b, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 807 85 30 12
sewo.muehldorf@hilfswerk-steiermark.at

Bad Gleichenberg

Betreutes Wohnen Bad Gleichenberg

Bergstraße 6, 8344 Bad Gleichenberg
Tel. 0664 / 807 85 30 06
sewo.bad-gleichenberg@hilfswerk-steiermark.at

Fehring

Betreutes Wohnen Fehring

Hauptplatz 17, 8350 Fehring
Tel. 03155 / 20 550
fehring@betreuteheimat.at



Vor allem mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, sich bei Unfällen zu Hause zu verletzen. Der häufigste Grund für Unfälle? Der Sturz! Ein Moment der Unachtsamkeit, ein Stolpern über den Teppich, ein freiliegendes Kabel oder ein lockerer Schuh – ein Sturz passiert schneller, als gedacht. Gerade mit zunehmendem Alter bleiben Stürze oft nicht ohne Folgen. Verletzungen am Kopf oder Knochenbrüche sind keine Seltenheit.

Doch Sie können selbst, durch einfache Veränderungen, einiges dazu beitragen um das Risiko zu minimieren.

Eingangsbereich, Vorzimmer

Im Vorzimmer werden Einkäufe abgestellt, Schuhe aus- und angezogen und verschiedenste Gegenstände abgelegt. Sorgen Sie für Ordnung um ein Stolpern zu vermeiden.

Tipps für mehr Sicherheit:

- fixe Plätze für Gegenstände, die regelmäßig verwendet werden
- ausreichend Licht, evtl. Bewegungssensoren anbringen
- lose Teppiche und Fußabstreifer entfernen oder mit einem doppelseitigen Kleband am Fuß-

boden befestigen

- eine dünne rutschfeste Fußmatte anbringen
- feste Hausschuhe mit rutschhemmender Sohle oder rutschfeste Socken mit Gummipoppen tragen
- Sicherheitsschloss einbauen lassen, damit Hilfspersonen in die Wohnung kommen können

Küche

Die Küche ist oft der Raum, in dem man sich am häufigsten aufhält und wo die meisten Unfälle passieren. Von schwer erreichbaren Küchenhelfern bis heißen Oberflächen – in der Küche lauern allerlei Gefahren.

Tipps für mehr Sicherheit:

- rutschfester und leicht zu reinigender Boden
- genügend Steckdosen um herumliegende Kabel zu vermeiden
- ausreichend Licht an den Arbeitsbereichen
- Pfannenstiele immer nach hinten drehen um ein Hängenbleiben zu vermeiden
- Putz- und Reinigungsmittel immer in Originalverpackungen lassen um Verwechslungen

z.B. mit Saft oder Ähnlichem zu vermeiden

- Utensilien die häufig gebraucht werden so anbringen, dass sie leicht zu erreichen und auf bequemer Griffhöhe sind
- Verwendung von Reinigungsgeräten mit Teleskopstielen, um ein Hinaufklettern oder ein Bücken zu vermeiden

WC, Bad

Aufgrund von glatten Fliesen, feuchten Böden oder erhöhten Einstiegen in die Dusche oder Badewanne lauern gerade im WC und Bad viele Risiken für Unfälle.

Tipps für mehr Sicherheit:

- montieren von Haltegriffen – für eine bessere Erkennbarkeit sollten diese eine andere Farbe als die Wand haben
- rutschfeste, nicht spiegelnde Fliesen verwenden
- bei Bedarf Toilettensitzerhöhung verwenden, um das Aufstehen zu erleichtern
- Badewannen mit einem speziellen Einstieg vereinfachen den Ein- und Ausstieg
- rutschfeste Matten mit Saugnäpfen für die Badewanne/Dusche helfen ein Ausrutschen zu vermeiden
- ein Duschhocker oder Badewannensitz

bringt mehr Sicherheit

- Ablagen für Seife, Duschgel und Shampoo in der Dusche
- Heizstrahler fest an der Wand montieren
- Türschloss wählen, welches von außen aufgesperrt werden kann

Besonders Wichtig:

- WC- Türe und Badezimmer-Türe sollten im Falle eines Notfalls immer nach außen aufgehen und sich auch von außen öffnen lassen
- Sollte es im Badezimmer oder WC zu einem Sturz oder Kollaps kommen, können bei einer Tür, die nach innen aufgeht und durch die verletzte Person blockiert wird, wichtige Sekunden verloren gehen.

Schlafzimmer

Niedrige Betten, rutschende Bettvorleger und minimale Beleuchtung – all dies erhöht das Sturzrisiko erheblich.

Tipps für mehr Sicherheit:

- Betthöhe zwischen 46 und 50 cm um ein leichteres Aufstehen zu ermöglichen
- die Matratze sollte nicht zu weich sein

- Bewegungsmelder anbringen, gerade wenn Sie alleine leben
- auf ein gedämpftes Licht achten (auf ein zu grelles, plötzliches Licht kann sich das Auge nicht so schnell einstellen)
- Handy oder Notrufuhr in Reichweite legen
- langsam aufstehen um den Kreislauf zu stabilisieren – Bewegungsübungen im Liegen können zuvor bereits dabei unterstützen, den Kreislauf in Schwung zu bringen

Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist nach der Küche der meist benutzte Raum. Dort befinden sich häufig viele Geräte und damit auch eine Vielzahl an freiliegenden Kabeln. Meist befinden sich dort auch große Teppiche.

Tipps für mehr Sicherheit:

- freiliegende Kabel entweder gut fixieren, Kabelkanäle verlegen oder mit Kabelschellen Ordnung schaffen
- Sitzmöbel in einer richtigen Sitzhöhe und mit einer stabilen Armlehne wählen, um das Aufstehen zu erleichtern
- Teppiche entfernen oder am Boden festkleben

Rund um die Wohnung/das Haus

In jungen Jahren ist der Zugang zur Wohnung häufig kein Problem, mit zunehmendem Alter können hohe Stufen ohne Geländer, schwere Haustüren und schlechte Beleuchtung zu einem Problem werden.

Tipps für mehr Sicherheit:

- Lichtschalter, Glocke und Gegensprechanlage sollten auf einer Höhe von 85 – 135 cm angebracht sein
- der Höhenunterschied zwischen Eingangsbereich und Stiegenhaus sollte nicht mehr als 2 cm betragen
- Türschwellen und Fußmatten mit dem Boden abgleichen lassen
- die erste und die letzte Stufe farblich markieren
- Übergänge wie Schwellen gut erkennbar machen

Arbeiten im Freien

Vor allem bei hohen Temperaturen können Arbeiten im Freien ein Risiko für Stürze sein. Aber auch schwere Arbeiten oder Arbeiten in Höhen können Risiken mit sich bringen.

Tipps für mehr Sicherheit:

- regelmäßig Pausen (im Schatten) einlegen
- Kopfbedeckung tragen
- ausreichend trinken, bevorzugt Wasser
- bei schweren Arbeiten Unterstützung holen

Besonders für ältere Menschen und ihre Familienmitglieder oder alleinlebende Personen können verschiedenste Systeme Sicherheit geben. Rufhilfen garantieren sofortige Hilfe im Notfall und geben dem Betroffenen Gewissheit, dass Unfälle z.B. ein Sturz, nicht unbemerkt bleiben. Weitere Systeme wie z.B. Brandmelder oder Sturzsensoren bringen zusätzliche Sicherheit.

Rufhilfe, Notruftelefon, Notrufuhr

Stellen Sie sich vor, Sie sind alleine zu Hause, stolpern und stürzen zu Boden. Niemand ist in hörbarer Nähe und Sie können selbst nicht aufstehen. Mit Hilfe einer Rufhilfe oder einer Notrufuhr am Arm können Sie auch in dieser Situation Hilfe holen. Vom „klassischen“ Armband, über ein mobiles Notruftelefon bis zur smarten Notrufuhr – es gibt bereits eine große Auswahl.

Angeboten werden unterschiedliche Rufhilfen und Notrufuhren von folgenden verschiedenen Organisationen:

- **Rotes Kreuz** 0800 / 222 144
- **Hilfswerk** 0800 / 800 408
- **Volkshilfe** 0676 / 87 00 26 565
- **Caritas** 0664 / 848 26 11

Sonstige Systeme in und ums Haus/Wohnung

Im Bereich der „smarten Technologie“ werden immer wieder neue Systeme für den Wohnraum entwickelt.

Einige Beispiele dafür wären:

- Hausnotrufsysteme
- Inaktivitätssensoren
- Bewegungssensoren
- Sturzmelder
- Fenstermelder
- Smarte Brandmelder
- Türöffner

All diese Systeme haben eines gemeinsam – sie unterstützen Sie in Ihrem Alltag, bringen Ihnen ein Stück mehr Sicherheit und informieren bei Bedarf Angehörige oder auch die jeweilige Einsatzorganisation.



KAPITEL 10

Pflegeheime und Privatpflegeplätze

Pflegeheime und Privatpflegeplätze schaffen ein Zuhause, in dem die Menschlichkeit, die Würde und die Individualität jedes Einzelnen im Mittelpunkt stehen.

10.1 Das Pflegeheim

Pflegeheim als neues Zuhause

Was tun, wenn die Betreuung zu Hause nicht möglich ist oder von der zu pflegenden Person gar nicht gewünscht ist?

Man sollte sich schon frühzeitig Gedanken über die Unterbringung in einem Pflegeheim oder Pflegeplatz machen und seine Wünsche auch den Vertrauenspersonen mitteilen. Es ist nie zu früh, sich unverbindlich über eine Heimunterbringung zu erkundigen. Sollten Sie zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalles akut Pflege benötigen, müssen Sie sich zumindest darüber keine Gedanken mehr machen. Warten Sie mit einer Unterbringung nicht bis zum letzten Moment, womöglich ist sonst gerade kein Platz im Wunschheim für Sie frei und Sie müssen mit einer Alternative vorliebnehmen. Vereinbaren Sie am besten einen Besichtigungstermin.

Welche Einrichtung ist für mich die richtige? Dazu sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Bin ich gesellig und bevorzuge eine größere Einrichtung mit mehr Mitbewohnern und Programm oder bevorzuge ich eine kleinere Struktur?
- Schätze ich die Ruhe einer ländlichen Lage oder ist mir die Infrastruktur einer Stadt wichtig?
- Darf ich mein Haustier mitbringen?

Andrea Maier-Harmtodd
Heimleitung
adcura Pertlstein



- Wie groß sind die Zimmer und kann ich diese selbst mitgestalten?
- Betreut die Einrichtung alle Pflegestufen und Pflegeformen?
- Welche Infrastruktur erwarte ich mir (TV, Telefon, Internet, Balkon, Cafeteria, Raucherbereich, Garten, ...)?
- Welche zusätzlichen Leistungen werden in der Einrichtung angeboten (Physiotherapie, Massagen, Friseur, Fußpflege etc.) und was kosten sie?
- Welche und wie viele Freizeitaktivitäten und Gesundheitsangebote bietet die Einrichtung an und sind diese Leistungen im Preis inkludiert?
- Und das Wichtigste: Fühle ich mich wohl, wenn ich die Einrichtung besuche?

Was muss ich tun, wenn ich übersiedeln will?

- Reservieren Sie den gewünschten Heimplatz (bzw. lassen Sie sich unverbindlich auf eine allfällige Warteliste setzen) und vereinbaren Sie ein Aufnahme-gespräch. Hierbei werden Ihre Daten aufgenommen und Ihre Wünsche und Bedürfnisse besprochen.

Beratung und Information zu den Pflegeheimen in ihrer Region erhalten Sie bei der Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Beratung & Information

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach
Tel. 0316 / 877 74 81
pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

Pflegeheime Feldbach

Seniorenheim Zach GmbH

Oedt 47, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 65 70
zach@seniorenheim-zach.at
www.seniorenheim-zach.at

SeneCura Sozialzentrum Feldbach Haus MELISSE GmbH

Grazer Straße 27, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 37 037
feldbach@senecura.at, www.feldbach.senecura.at

Bad Gleichenberg

Senioren & Pflegeresidenz Blaue Villa

Kaiser-Franz-Josef-Straße 30
8344 Bad Gleichenberg
Tel. 03159 / 44 04
pflegeheim@blauevilla.at, www.blauevilla.at

Pflegeheim Kaiserhof-KM Pflegebetriebe GmbH

Kaiser-Franz-Josef-Straße 10
8344 Bad Gleichenberg
Tel. 03159 / 22 31



Fehring

Pflegeheim Sonnenhof Fehring

Hauptplatz 19, 8350 Fehring

Tel. 03155 / 51 75

office@sonnenhof.co.at, www.sonnenhof.co.at

adcura Pertlstein

Pertlstein 211, 8350 Fehring

Tel. 03155 / 23 49

pertlstein@adcura.at, www.adcura.at

Paldau

Pflegeheim Deutsch

Saaz 13, 8341 Paldau

Tel. 03152 / 55 040

office@pflegeheim-deutsch.at

www.pflegeheim-deutsch.at



Privatpflegeplätze

Was ist ein privater Pflegeplatz?



Private Pflegeplätze unterliegen dem Steiermärkischen Pflegeheimgesetz. Sie müssen eine Bewilligung der Bezirksverwaltungsbehörde haben, werden von dieser auch regelmäßig überprüft und die Betreiber müssen eine Ausbildung zum Fachsozialbetreuer in der Altenarbeit nachweisen.

Was können private Pflegeplatzbetreiber bieten?

Flexibilität

- Lang- und Kurzzeitpflege
- Übergangspflege
- Urlaubspflege

Individualität

- Kleiner Betreuungsrahmen (bis zu 6 Personen)
- Starke Bedürfnisorientierung
- Persönliche Mitgestaltungsmöglichkeiten

Betreuungsnähe

- Integration ins Familienleben
- Aufbau/Erhaltung persönlicher Beziehungen
- Zeitintensive zwischenmenschliche Begleitung

Bad Gleichenberg

Sandra Radoncic, DGKP

Merkendorf 135, 8344 Bad Gleichenberg
Tel. 0664 / 12 08 024
edirad@gmx.at

Fehring

Monika Zeiler

Johnsdorf 3, 8350 Fehring
Tel. 0664 / 16 54 975
monikazeiler74@gmail.com

Gnas

Gabriele Hirschmann, Kurzzeitpflege

Wörth 75, 8342 Gnas
Tel. 0664 / 54 144 06
gabriele.hirschmann@gmx.at

10.3 Kurzzeitpflege

Eine Entlastung für pflegende Angehörige und eine Wohltat für Pflegebedürftige.

Pflegende Angehörige leisten täglich eine wertvolle Arbeit, die oft mit enormen physischen und emotionalen Belastungen verbunden ist. Um diese Verantwortung nicht alleine tragen zu müssen und sich selbst auch einmal eine Auszeit zu gönnen, gibt es das Angebot einer Kurzzeitpflege. Dieses wird in speziellen Kurzzeitpflegeplätzen aber auch von Pflegeheimen mit dem Zusatzangebot der Kurzzeitpflege angeboten.

Was ist Kurzzeitpflege?

Kurzzeitpflege ist eine vorübergehende Pflegeform, die es pflegenden Angehörigen ermöglicht, eine Auszeit zu nehmen, während ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder in einer sicheren und betreuten Umgebung gut versorgt werden. Dies kann nach einem Krankenhausaufenthalt, während Wartezeiten auf einen Reha-Platz oder einfach zur Entlastung der pflegenden Angehörigen in Anspruch genommen werden.

Vorteile für pflegende Angehörige

- **Entlastung und Erholung:** Pflegende Angehörige können sich erholen und neue Energie tanken.
- **Sicherheit und Vertrauen:** Zu wissen, dass die Liebsten in professionellen Händen sind, gibt ein beruhigendes Gefühl.

Robert Bauer
Pflegeplatz Bauer
Senioren Lodge



- **Flexible Betreuung:** Kurzzeitpflege kann individuell angepasst und nach Bedarf in Anspruch genommen werden.

Vorteile für Pflegebedürftige

- **Professionelle Betreuung:** Durch ein qualifiziertes Team aus diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegern, sowie Pflegeassistentenberufen.
- **Therapeutische Unterstützung:** Bei Bedarf stehen externe Fachkräfte für Physiotherapie, Logotherapie, Ergotherapie und Fußpflege zur Verfügung.

Finanzielle Unterstützung

Die meisten Anbieter für Kurzzeitpflege unterstützen Sie bei der Beantragung von finanzieller Hilfe durch das

Sozialministeriumservice. Ansuchen für die Gewährung von Zuwendungen zur Unterstützung pflegender Angehöriger nach § 21a des Bundespflegegeldgesetzes sind möglich.

Ein Beispiel für eine Einrichtung ist die „Bauer Senioren Lodge“

In der Bauer Senioren Lodge erwartet Ihre Angehörigen eine familiäre und liebevolle Umgebung. Mit unseren zwei Hunden, Katzen, Schildkröten und Fischen vor dem Eingang bieten wir ein tierfreundliches Umfeld, dass das Herz erwärmt und Freude bereitet. Das gesamte Haus sowie der Garten sind barrierefrei gestaltet, was es ideal für die Nutzung von Rollatoren und Rollstühlen macht.



Nähere Informationen zur Kurzzeitpflege erhalten Sie bei der Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Beratung & Information

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0316 / 877 74 81

pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

Kontakt: Bauer Senioren Lodge

Bauer Senioren Lodge

Oberrakitsch 36, 8480 Mureck

Tel. 03472 / 85 36

pflege@bauerseniorenlodge.at

www.bauerseniorenlodge.at

Kontakt: AHC Haus

AHC Haus

Axbach 69, 8341 Paldau

Tel. 0664 / 139 23 95

alexandra.hermann@hotmail.com



Regionale Angebote für spezielle Lebenssituationen

Regionale Angebote für spezielle Lebenssituationen bieten Unterstützung und Gemeinschaft, um Menschen in besonderen Situationen individuelle Hilfe zu geben.



Bachler Elisabeth
Teamleitung
Selbsthilfe Steiermark

Wir sind eine Service- und Kontaktstelle für alle Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich und fördern Selbsthilfeangebote und -aktivitäten. Wir unterstützen ca. 190 bestehende Selbsthilfegruppen und bieten Information und Beratung für bestehende Gruppen. Wir organisieren Weiterbildungen, Selbsthilfe-Netzwerktreffen und bieten ein Gründer-Service für Gruppenverantwortliche und begleiten so Neugründungen.

Betroffene für Betroffene

Gemeinschaftliche Selbsthilfe basiert auf persönlichem Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen, schafft eine Kommunikation auf Augenhöhe und vermittelt so das Gefühl, mit einer Herausforderung nicht allein zu sein.

Selbsthilfe bietet

- Gemeinschaft – Freude und Leid teilen
- Kommunikation – gegenseitiges Verständnis
- Wissen über Krankheit und Patientenrechte
- Kompetenz in der Krankheitsbewältigung
- Partnerschaft mit Fachpersonal

Eine Selbsthilfegruppe finden

Eine Übersicht über alle steirischen Selbsthilfe-Angebote finden Sie auf unserer Homepage. Jede Selbsthilfegruppe arbeitet selbstbestimmt und selbstorganisiert. Kontaktieren Sie Selbsthilfeangebote direkt und erfahren Sie mehr über die Selbsthilfearbeit vor Ort und digital!

Einen ersten Eindruck gewinnen?

Auf unserem **YouTube-Kanal** der **Selbsthilfe Steiermark** erzählen 4 Gruppenleiter, was Selbsthilfe für Sie persönlich bedeutet und wie sie ihre Arbeit gestalten. Klicken Sie rein und erfahren Sie mehr!



Selbsthilfegruppen

Weitere Fragen?

Schreiben Sie uns unter office@selbsthilfe-stmk.at und teilen Sie uns Ihr Anliegen mit!

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25/3, 8020 Graz

Tel. 050 7900 5910 oder 0664 / 800 06 40 15

office@selbsthilfe-stmk.at

www.selbsthilfe-stmk.at

Diabetes Café

Für ein besseres Leben
mit Diabetes.

11.2

Viktoria Lafer

DGKP und Diabetesberaterin

Sie oder einer Ihrer Angehörigen leiden an Diabetes mellitus Typ 2? Sie möchten sich mit Personen austauschen, die Sie verstehen oder suchen Antworten rund um das Thema? Dann sind Sie hier genau richtig!

Das „Diabetes Café“ bietet eine gemütliche Gesprächsrunde zum Austausch von Erfahrungen, Tipps und Fragen rund um Diabetes. Hier können aktuelle Probleme besprochen, Frust abgebaut und gegenseitige Motivation gefördert werden. Ziel der Gesprächsrunde ist es, durch den Erfahrungsaustausch untereinander die gegenseitige Motivation und den Wissensaustausch, die Lebensqualität von Betroffenen zu steigern, Probleme frühzeitig zu erkennen und so Spätfolgen zu vermeiden. Kommen Sie vorbei und werden Sie aktiv – für ein besseres Leben mit Diabetes!

Das Diabetes Café findet alle zwei Monate statt.

Für Termine und weitere Informationen können Sie sich gerne bei mir unter 0664 / 440 82 13 melden.

Die Frauen und Mädchen Beratungsstelle innova bietet Unterstützung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren, um ihnen ein selbstbestimmtes, gewaltfreies und geschütztes Leben zu ermöglichen.

Das Team von innova verfügt über ein fundiertes Wissen und Beratungskompetenzen. So können sich Frauen und Mädchen mit verschiedenen Anliegen in Bezug auf ihre körperliche und mentale Gesundheit, Familie & Partnerschaft, Trennung & Scheidung, Gewalt, Sexualität, finanzielle & rechtliche Angelegenheiten u.v.m. an innova wenden und erfahren professionelle Unterstützung im Beratungssetting.

Dem Team von innova ist es ein Grundanliegen die Chancengleichheit von Frauen und Mädchen voranzutreiben. Durch ihr Wirken werden bestehende Rollenbilder aufgebrochen und nachhaltig verändert. Es ist innova ein wichtiges Anliegen bedarfsorientierte Konzepte zu entwickeln und innovative Projekte in den Bezirken Südoststeiermark und Weiz umzusetzen.

Ein Projekt von innova ist die Betreuung der **Krisen-/Übergangswohnung**. Diese bietet Frauen und ihren

minderjährigen Kindern in Notsituationen eine vorübergehende Wohnmöglichkeit in Feldbach und Weiz.

Infos zu weiteren Projekten, wie „Luisa ist hier“, „Es passiert, bevor es passiert“ und die Femme-Tische finden Sie auf der Homepage www.innova.or.at.

Eine Terminvereinbarung für ein kostenfreies Beratungsgespräch ist telefonisch oder per Mail möglich.

Kontakt

innova – Frauen* und Mädchen Beratungsstelle in Feldbach

Hauptplatz 30, 2. Stock, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 395 54 -0
office@innova.or.at
www.innova.or.at

Weitere Beratungsstellen

8160 Weiz, Franz Pichlerstraße 28, 3. Stock
8480 Mureck, Griesplatz 1/1. Stock (Ärztzentrum)
8200 Gleisdorf, Businesspark 6, Parterre

Wir unterstützen Männer und männliche Jugendliche in Krisen.

Die Männerberatung Feldbach hat sich seit der Eröffnung 2012 als Anlaufstelle für Männer in Lebens- und Familienkrisen etabliert und stellt einen wichtigen Faktor der Familien- und Gesundheitsförderung und der Gewaltprävention in der Südost-Steiermark dar.

Viele Männer finden über unsere Beratungsangebote einen ersten Zugang zu Beratung und Psychotherapie. Wir unterstützen Männer und männliche Jugendliche in Krisen und schwierigen Lebenslagen, bei Problemen im Arbeitsleben, bei Fragen zu Vaterschaft und Erziehung und weiteren Themen wie Sexualität, Einsamkeit, Gewalt.

**Die Männerberatung ist anonym,
vertraulich und kostenfrei.**

Das Feldbacher Team besteht aus Psychotherapeuten, einem Sozialarbeiter, einem Lebens- und Sozialberater und einem Juristen.

Die Terminvermittlung für persönliche Beratungsgespräche in Feldbach und die Telefon- und Email-Beratung organisieren wir über unser Grazer Büro:

Tel. 0316 / 83 14 14
beratung@maennerberatung.at

Kontakt

Männerberatung

Sigmund Freud Platz 1, 8330 Feldbach, Haus 2, 1. OG

Beratung

Telefonisch

Mo. u. Mi. 10 bis 12 Uhr

Di. u. Do. 16 bis 18 Uhr

Persönlich:

Do. 16 bis 18 Uhr

11.5 Krebshilfe Steiermark

„Wir sind immer gerne für Sie und Ihre Familie da!“

Die Diagnose Krebs stellt Betroffene und deren Angehörige stets vor eine völlig veränderte Lebenssituation. Beinahe jede(r) Zweite erkrankt im Laufe des Lebens an Krebs.

Neben dem Alter ist der Lebensstil für die meisten bösartigen Tumore verantwortlich: Rauchen, Ernährung, starkes Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol etc. Bis zu 50 % aller Krebserkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Nur 5-10 % aller Krebserkrankungen sind allein erblich bedingt. Rund 60 % aller Krebserkrankungen sind heute heil- bzw. kontrollierbar. **Früherkennung erhöht die Überlebens- und Heilungschancen deutlich. Nützen Sie daher alle Vorsorgeuntersuchungen!**

Wir sind immer gerne für Sie und Ihre Familie da! Die Krebshilfe bietet Ihnen kostenlos Information, psychologische Beratung, psychotherapeutische Begleitung, diätologische Betreuung, Pflege- und Sozialberatung. Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch, via Videochat oder per eMail. Bei eingeschränkter Mobilität kommt unser Beratungsteam natürlich auch zu Ihnen nach Hause.

Unser Team:

- Klinische Psychologen
- Gesundheitspsychologen
- Psychotherapeuten
- Diätologen
- Sozialarbeiter
- Pflegeberater

Informationsbroschüren mit allen Infos zu Krebsvorsorge und rund um eine Krebserkrankung können Sie kostenlos bei uns anfordern oder direkt downloaden:

www.krebshilfe.at/broschueren

Das Leistungsangebot der Krebshilfe kann persönlich, telefonisch, per Videoberatung oder per E-Mail (auf Wunsch auch anonym) kostenlos in Anspruch genommen werden. Wir bieten Ihnen auch kostenlose Hausbesuche an, wenn Sie nicht ausreichend mobil sind.

Österreichische Krebshilfe Steiermark

Information und Erstkontakt:

Tel. 0316 / 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at

Online-Terminvereinbarung:

www.krebshilfe.at/mein-termin

Beratungszentrum Graz (Zentrale)

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 9:00 – 16:30 Uhr

Fr. 9:00 – 14:00 Uhr

Regionalberatungszentrum Leoben-Göss sowie
Beratung in allen anderen steirischen Bezirken nach
individueller Vereinbarung

www.krebshilfe.at



„Wir sehen es als unsere Aufgabe, Sie bestmöglich zu unterstützen.“

Bei einem voranschreitenden Gedächtnisverlust steigt oft die Angst bei den Betroffenen, dass sie an einer Form der Demenz erkrankt sind. Es gibt verschiedenen Warnsignale und deren Häufigkeit kann ein Indiz für eine Demenzerkrankung sein. Doch viele Faktoren können für Konzentrationsschwierigkeiten oder Vergesslichkeit verantwortlich sein und daher ist es vorab wichtig, sich Klarheit zu verschaffen und sich diagnostizieren zu lassen.

Diagnose Demenz – was nun?

Ist die Diagnose Demenz gestellt, bedeutet das einen tiefen Einschnitt in das gewohnte Leben, nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch in ihrem unmittelbaren sozialen Umfeld. Ist im frühen Stadium der Mensch noch in der Lage, gewohnte Alltagsaktivitäten auszuführen, braucht er mit der Zeit Hilfestellungen, anfangs noch gelegentlich und im Verlauf der Zeit mehr. Um diese Unterstützung gut einzuführen und aufzubauen, ist es ratsam, sich so schnell wie möglich mit der Erkrankung und deren Auswirkungen auseinanderzusetzen. Die Begleiterscheinungen der Erkrankungen sind häufig noch sehr unbekannt, wie starke Seh- und Wahrnehmungsstörungen, Gefühllosigkeit in den Fingerspitzen, verstärktes oder reduziertes Schmerzempfinden bzw.

Hunger- oder Sättigungsgefühl, sowie die Veränderung des seelischen Empfindens. Das Wissen über die Krankheit erleichtert den Umgang sehr und hilft auch den An- und Zugehörigen mit dieser herausfordernden Lebenssituation und ihrer – doch oft sehr neuen Rolle als „pflegende Angehörige“ – besser umzugehen.

Für die Betroffenen, aber auch die An- und Zugehörigen ist es in jeder Phase wichtig im Leben zu bleiben. Soziale Isolation ist sehr oft eine Folge dieser Erkrankung, da die starke Tendenz besteht, sich in den häuslichen Bereich zurückzuziehen, aufgrund der noch immer starken Stigmatisierung der Erkrankung. Je weniger Ansprache allerdings Menschen mit Demenz haben, desto schwieriger ist der Verlauf der Erkrankung.

Von der Diagnose bis zur dauerhaften Betreuung ist es ein langer Weg und man hat dabei viel zu organisieren und zu regeln. **Wir von Salz, Steirische Alzheimerhilfe, sind Angehörige von Menschen mit Demenz und sehen es als unsere Aufgabe, Sie dabei bestmöglich zu unterstützen, indem wir uns in regelmäßigen Gesprächsrunden austauschen, unser Wissen zur Verfügung stellen und telefonisch für Sie erreichbar sind.**

Needs Netzwerk Demenz Steiermark hat für Sie Informationen sowie Kontaktdaten zu Beratung, Abklärung, Behandlung und Betreuung im Bezirk zusammengestellt, die Sie auf <https://wegweiser.demenz-steiermark.at/> finden.

Kontakt

Salz Steirische Alzheimerhilfe

Tel. 0676 / 45 20 400

info@steirische-alzheimerhilfe.at

<https://steirische-alzheimerhilfe.at/>

Needs Netzwerk Demenz Steiermark

Tel. 0664 / 884 55 222

office@demenz-steiermark.at

<https://www.demenz-steiermark.at/>





KAPITEL 12

Rechtliche und finanzielle Vorsorge und Unterstützung

Rechtliche und finanzielle Vorsorge schaffen Sicherheit.

Gut informierte Entscheidungen schützen die
Lebensqualität und Würde jedes Einzelnen.

12.1 Rechtliche Aspekte

„Im Zusammenhang mit Pflege stellen sich viele Fragen, für die wir gerne zur Verfügung stehen.“

Aufgrund der immer höheren Lebenserwartung unserer Gesellschaft gewinnt das Thema „Pflege“ immer mehr an Bedeutung. Es ist daher für jeden ratsam sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Es stellen sich vor allem folgende Fragen: Wenn ich mich selbst nicht mehr versorgen kann und pflegebedürftig werde, wie stelle ich meine bestmögliche Versorgung sicher? Wer wird sich um mich kümmern, wenn ich mich selbst nicht mehr um mich kümmern kann?

In diesem Zusammenhang möchte ich folgende Rechtsinstitute kurz erklären: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Übergabsvertrag.

- Die **Vorsorgevollmacht** ist eine Vollmacht mit der Sie einer oder mehreren Personen, denen Sie vertrauen, das Recht einräumen, Sie zu vertreten, alle Unterschriften für Sie zu leisten, alle Anträge (z.B. Pflegegeldanträge) zu stellen, wenn Sie das selbst nicht mehr können. Diese Vollmacht tritt erst in Kraft wenn Sie die Entscheidungsfähigkeit verloren haben. Erst dann kann die Vertrauensperson Sie vertreten und insbesondere Ihre Pflege organisieren. Es ist ratsam, der Vertrauensperson klar vorzugeben,



**Mag. Kurt Painsipp und
Mag. Michaela Künzel-Painsipp**
Öffentliche Notare in Feldbach

ob Sie lieber in einem Pflegeheim oder zu Hause mit einer 24-Stunden-Betreuung, sofern dies möglich ist, gepflegt werden möchten.

- Mit einer **Patientenverfügung** können Sie bestimmte medizinische Maßnahmen ablehnen (z.B. eine Ernährung mittels Magensonde). Sie darf von den Ärzten erst dann beachtet werden, wenn Sie sich selbst nicht mehr äußern können. Für eine Patientenverfügung ist vorab ein ärztliches Aufklärungsgespräch erforderlich.

- Bei einem klassischen **Übergabsvertrag** übergeben Sie zum Beispiel Ihr Haus oder Ihre Wohnung an eine Vertrauensperson und als Gegenleistung wird vereinbart, dass der Übernehmer im Falle Ihrer Pflegebedürftigkeit Ihre Pflege organisieren muss.

Insgesamt stellen sich im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege“ sehr viele Fragen, angefangen von Pflegegeld, Pflegeregress, Pflegeheim, 24-Stunden-Betreuung etc. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung.



Feldbach

Notariat Handl

Hauptplatz 30, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 22 69
office@notar-handl.at

Notariat Feldbach Mag. Michaela Künzel-Painsipp und Mag. Kurt Painsipp

Bürgergasse 40, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 40 50
notar@kuenzel.at

Fehring

Notariat Herk

Ungarnstraße 9, 8350 Fehring
Tel. 03155 / 51 06
kanzlei@notariat-herk.at

12.2

Erwachsenenschutz

Selbstbestimmung trotz Vertretung

Das Erwachsenenschutzgesetz stellt die Selbstbestimmung für Menschen in den Vordergrund.

Ist eine volljährige Person aufgrund einer psychischen Krankheit oder vergleichbaren Beeinträchtigung in ihrer Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt, soll sie dennoch in die Lage versetzt werden, ihre Angelegenheiten selbstständig zu besorgen. Beispielsweise können Bankgeschäfte oder Behördenwege mit Unterstützung durchgeführt werden. Diese Hilfe kann vielfältig sein – vom Angehörigen, über den Nachbarn, bis hin zu professionellen Diensten.

Erst wenn diese Unterstützung bei der Erledigung der diversen Dinge nicht mehr ausreicht, braucht es eine Erwachsenenvertretung.

Hier stehen verschiedene Modelle zur Verfügung. Welche Form der Vertretung letztlich zum Zug kommt, hängt vom Grad der Beeinträchtigung der Entscheidungsfähigkeit sowie von den tatsächlichen Umständen ab.

Gewählte Erwachsenenvertretung

Wenn die Entscheidungsfähigkeit gemindert ist, aber Grund und Bedeutung einer Vereinbarung noch im Kern verstanden werden, kann die betroffene Person einen ihm vertrauten und nahestehenden Menschen als Ver-

treter wählen. Wofür der Vertreter zuständig sein soll, wird in einer Vereinbarung festgelegt. Die gewählte Erwachsenenvertretung gilt unbefristet, kann aber jederzeit von beiden Parteien aufgekündigt werden.

Gesetzliche Erwachsenenvertretung

Wenn die Entscheidungsfähigkeit nicht mehr gegeben ist, können sich gewisse Angehörige (Eltern, Kinder, Geschwister, Nichten, Neffen, Lebensgefährten) als Vertreter registrieren lassen. Der Vertreter ist für bestimmte, im Gesetz festgelegte Bereiche (z.B. Behörden, Finanzen, Medizinisches) zuständig. Die Vertretung ist auf drei Jahre befristet.

Gerichtliche Erwachsenenvertretung

Kommen die vorgenannten Varianten nicht in Frage, wird aber eine Vertretung benötigt, wird ein gerichtlicher Erwachsenenvertreter bestellt. Wofür der Vertreter zuständig ist, wird vom Gericht festgelegt. Zu denken ist beispielsweise an eine Vertretung in behördlichen Angelegenheiten, in finanziellen Belangen, eine Vertretung im medizinischen Bereich oder bei der Wohnortentscheidung. Auch diese Vertretungsform ist auf drei Jahre befristet.

Eine gewählte oder gesetzliche Erwachsenenvertretung kann in einem Anwaltsbüro, Notariat oder beim VertretungsNetz errichtet und registriert werden. Die gerichtliche Erwachsenenvertretung entsteht mit Beschluss des Gerichts.

Alle Arten der Erwachsenenvertretung unterliegen der Aufsicht des Gerichts.

Aufgrund der Vielzahl an Vertretungsmöglichkeiten ist es empfehlenswert, sich beraten zu lassen. Das VertretungsNetz bietet telefonische und persönliche Beratung an. Die Errichtung bzw. Registrierung von gewählten und gesetzlichen Erwachsenenvertretungen wird vom VertretungsNetz ebenfalls durchgeführt. Zudem gibt es die Möglichkeit einer kostenlosen Schulung für Erwachsenenvertreter.

Allgemeine Auskünfte finden Sie auf der Homepage:
[www. vertretungsnetz.at](http://www.vertretungsnetz.at)

Kontakt

VertretungsNetz Hartberg

Michaeligasse 28, 8230 Hartberg
Tel. 03332 / 61 790

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

Beitragsfreie Krankenversicherung

Mag. Alexander Gratzner

Leiter Abteilung Gesundheit, Pflege und Betreuung – AK Stmk

Pflegende Angehörige, die einen Angehörigen mit einem Pflegegeld mindestens Pflegestufe 3 unter ganz überwiegender Beanspruchung ihrer Arbeitskraft (ca. 30 Stunden/Woche) pflegen, können sich in der Krankenversicherung beitragsfrei mitversichern lassen. Es muss kein gemeinsamer Haushalt mit dem zu Pflegenden vorliegen. Die Antragstellung erfolgt über die Gebietskrankenkasse.

Antragstellung: Zuständige Sozialversicherung

Beratung

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach
Tel. 0316 / 877 74 81
pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

AK Südoststeiermark

Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Tel. 057799 – 3300

12.4 Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

Das Pflegegeld

Das Pflegegeld hat den Zweck, den durch die erforderliche Pflege entstehenden Aufwand abzugelten, um pflegebedürftigen Personen die notwendige Betreuung und Hilfe zu sichern, sowie ihnen die Möglichkeit zu geben, ein selbstbestimmtes, bedürfnisorientiertes Leben zu führen. Es gibt 7 verschiedene Pflegegeldstufen, die je nach dem Ausmaß der Pflegebedürftigkeit festgelegt werden. Die Einstufung erfolgt auf Grund eines Sachverständigengutachtens. Der Antrag auf Pflegegeld wird in den meisten Fällen bei der Pensionsversicherungsanstalt gestellt. Die Arbeiterkammer unterstützt in diesem Zusammenhang gerne.

Antragstellung: zuständige Pensionsversicherung

Beratung

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0316 / 877 74 81

pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

AK Südoststeiermark

Ringstraße 5, 8330 Feldbach

Tel. 057 799 3300

Mag. Alexander Gratzner

Leiter Abteilung
Gesundheit, Pflege und
Betreuung – AK Stmk.



Pensionsversicherungsträger

Österreichische Gesundheitskasse Steiermark

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Tel. 050 766 15

BVA-EB

Grieskai 106, 8020 Graz

Tel. 050 405 257 00

SVS

Körblergasse 115, 8011 Graz

Tel. 050 808 808

PV – Pensionsversicherung Landesstelle Steiermark

Eggenberger Straße 3, 8020 Graz

Tel. 050 303

Pflege eines behinderten Kindes:

Personen, die wegen der Pflege eines behinderten Kindes nicht berufstätig sind, können sich in der Pensionsversicherung selbst versichern. Voraussetzung ist, dass das Kind Anspruch auf die erhöhte Familienbeihilfe hat, im gemeinsamen Haushalt lebt, die Arbeitskraft für die Pflege gänzlich beansprucht wird und der Aufenthalt im Inland ist. Die Versicherung ist bis zum 40. Lebensjahr des Kindes möglich und kann rückwirkend für 10 Jahre erfolgen.

Selbstversicherung bei Pflege eines nahen Angehörigen:

Für pflegende Angehörige besteht die Möglichkeit, sich auch neben einer Erwerbstätigkeit für Zeiten der Pflege in der Pensionsversicherung selbst zu versichern. Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person ein Pflegegeld ab der Stufe 3 bezieht, die Arbeitskraft erheblich beansprucht wird (14 Stunden/Woche), die Pflege in häuslicher Umgebung stattfindet (es muss kein gemeinsamer Haushalt vorliegen) und sich der Wohnsitz im Inland befindet. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, kommt zum monatlichen Bruttoeinkommen ein monatlicher fixer Beitragswert hinzu. Diese beiden Werte ergeben dann die monatliche Gesamtbeitragsgrundlage für die Pensionsberechnung.

Weiterversicherung bei Pflege eines nahen Angehörigen:

Wenn aufgrund der Pflege eines nahen Angehörigen nicht gearbeitet werden kann und man aus der Pflichtversicherung ausgeschieden ist, besteht die Möglichkeit der Weiterversicherung in der Pensionsversicherung. Voraussetzung ist, dass ein Angehöriger mit Pflegegeld ab der Stufe 3 gepflegt wird, durch die häusliche Pflege die Arbeitskraft gänzlich beansprucht wird und bestimmte Vorversicherungszeiten vorliegen. Die Beitragsgrundlage für die Berechnung der Pension wird aufgrund des vorherigen Arbeitsverdienstes berechnet.

Antragstellung: zuständige Pensionsversicherung

Beratung

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach
Tel. 0316 / 877 74 81
pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

AK Südoststeiermark

Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Tel. 057 799 3300

12.6 Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

Der Angehörigenbonus

Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Personen, die nahe Angehörige pflegen, einen Angehörigenbonus.

Die Voraussetzungen sind:

- Sie pflegen einen nahen Angehörigen mit Anspruch auf zumindest Pflegegeld der Stufe 4 seit mindestens einem Jahr in häuslicher Umgebung und das monatliche Netto-Einkommen betrug im vergangenen Kalenderjahr durchschnittlich nicht mehr als 1.500 Euro. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, müssen Sie für den Erhalt des Angehörigenbonus einen Antrag bei dem Versicherungsträger Ihres nahen Angehörigen stellen.
- Sie pflegen einen nahen Angehörigen mit Anspruch auf zumindest Pflegegeld der Stufe 4 und Sie sind in der Pensionsversicherung wegen der Pflege eines nahen Angehörigen oder eines behinderten Kindes selbst- oder weiterversichert, dann erhalten Sie automatisch vom Pensionsversicherungsträger, bei dem Sie selbst- oder weiterversichert sind, den Angehörigenbonus.

Der Angehörigenbonus wird monatlich im Nachhinein ausbezahlt und beträgt 125 Euro. Wenn Sie mehrere Personen gleichzeitig pflegen, können Sie den Angehörigenbonus nur einmal erhalten.

Als nahe Angehörige gelten:

- der Ehepartner/die Ehepartnerin, der eingetragene Partner/die eingetragene Partnerin
- der Lebensgefährte/die Lebensgefährtin
- Eltern, Großeltern, Kinder, Enkelkinder sowie weitere Personen, die mit der zu pflegenden Person in gerader Linie verwandt sind
- Wahl-, Stief- und Pflegekinder/Wahl-, Stief- und Pflegeeltern
- Geschwister, Nefte, Nichte, Onkel, Tante, Cousin, Cousine sowie weitere Personen, die bis zum vierten Grad in der Seitenlinie verwandt sind
- Schwiegerkinder, Schwiegereltern, Schwager, Schwägerin sowie weitere verschwägte Personen in gerader Linie und in der Seitenlinie bis zum vierten Grad. Verschwägart sind Personen, die durch Heirat oder eingetragene Partnerschaft mit jemandem verwandt sind.

- eine mit dem Versicherten nicht verwandte Person, die seit mindestens zehn Monaten mit ihm im gemeinsamen Haushalt lebt und ihm seit dieser Zeit unentgeltlich den Haushalt führt, wenn ein im gemeinsamen Haushalt lebender arbeitsfähiger Ehepartner oder eingetragener Partner nicht vorhanden ist.

Unter „Pflege in häuslicher Umgebung“ versteht man die Versorgung zu Hause im familiären Umfeld. Kommt es zu vorübergehenden stationären Aufenthalten oder wird ein Tageszentrum in Anspruch genommen, bleibt der Anspruch auf den Angehörigenbonus unverändert aufrecht.

Überwiegende Pflege bedeutet, wenn die Pflege zum größten Teil von nahen Angehörigen erbracht wird. Zusätzliche Hilfe von mobilen Diensten stellen kein Hindernis für den Anspruch dar.





KAPITEL 13

Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige verdienen besondere Unterstützung, denn ihre Hingabe erfordert nicht nur Stärke, sondern auch Entlastung, um das Gleichgewicht zwischen Fürsorge und den eigenen Bedürfnissen zu erhalten.

13.1 Belastung braucht Entlastung

Sei es im Alltag oder im Urlaub

Wenn ein Schicksalsschlag ein Leben erschüttert, kommen viele Belastungen auf den Betroffenen und auch auf die Angehörigen zu. Viele Beeinträchtigungen müssen in den Alltag der Betroffenen integriert werden. Der Alltag ändert sich daher grundlegend.

Belastungen werden oft mit eiserner Stärke und schweigend getragen. Doch diese Belastungen müssen gesehen werden und Entlastungsmöglichkeiten werden benötigt, um die eigene Kraft lange zu erhalten.

Für die verschiedenen Bedarfe gibt es unterschiedliche Entlastungsmöglichkeiten für Betroffene und deren Angehörige. Unterstützungsmöglichkeiten, die sowohl die Person selbst, als auch seine Angehörigen und professionelle Organisationen bieten können.

Es ist wichtig auf die eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu achten, den eigenen Körper zu kennen und Belastungen nicht zu ignorieren. Mit Hilfe von Hobbys oder Sport kann für geistigen und körperlichen Ausgleich gesorgt werden.

Die Netzwerke rund um Betroffene und ihre Angehörigen sorgen für Entlastung durch Gespräche, oder das Anbieten von Unterstützung. Zusammenhalt unterein-

ander kann sehr viel Entlastung bringen, die Belastung kann so aufgeteilt werden.

Zu guter Letzt sind es Organisationen mit ihren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern, die es sich vorgenommen haben, kranken Menschen und ihren Angehörigen bei Bedarf Unterstützung zu bieten, indem sie ihnen den Alltag erleichtern oder ihnen einfach ein offenes Ohr leihen.



Gerade für Betroffene und ihre Angehörigen ist Entlastung sehr wichtig. Schon die kleinen Dinge im Leben, können sehr hilfreich sein. Sie möchten helfen, haben aber selbst keine großen Ressourcen? Bieten Sie eine warme Mahlzeit an oder schenken Sie einfach Zeit, schon diese kleinen Momente können wahre Lichtblicke sein.

Auch große Entlastungen können geplant werden, wie die Möglichkeit einen schönen Urlaub zu machen, diese steigern die Lebensqualität enorm. Egal ob in kleinen oder großen Dimensionen, sei es im Alltag oder im Urlaub.

Tipps:

- Holen Sie sich Unterstützung für sich selbst oder für Ihre zu pflegenden Angehörigen.
- Kommen Sie zum Stammtisch für pflegende Angehörige. (Seite 170)
- Ignorieren Sie eine Überforderung nicht.
- Achten Sie auf Ihre Befindlichkeiten und Bedürfnisse.
- Hobbys oder Sport sorgen für geistigen und körperlichen Ausgleich.



Julia Edelsbrunner

DGKP und Case- und Caremanagerin

Egal ob es Gesprächsrunde, Stammtisch oder Angehörigenrunde heißt. Der Stammtisch für pflegende Angehörige, so wie er in Feldbach genannt wird, lohnt sich immer.

Pflegende Angehörige treffen dabei auf Menschen, die ihre Situation verstehen oder bereits selbst erlebt haben. Es werden Wünsche, Gefühle und auch Tipps und Tricks geteilt und manchmal wird auch Frust rausgelassen. Meist einmal im Monat finden diese Gesprächsrunden statt und können ohne Anmeldung besucht werden.

Auch wenn die Hürde für pflegende Angehörige oft groß ist und meist jemand organisiert werden muss, der die Betreuung oder Pflege in dieser Zeit übernimmt, bringen diese Gesprächsrunden einen enormen Mehrwert. Gemeinsame Gespräche mit Betroffenen, die einen verstehen, können den Pflegealltag für Angehörige deutlich erleichtern. Das gegenseitige Verständnis steht dabei im Vordergrund. Jeder ist willkommen und jeder ist genau richtig, so wie er ist.

Sie pflegen oder betreuen einen Angehörigen zu Hause? Sie haben Fragen oder möchten mit Personen reden, die Ihre Situation verstehen?

Dann sind Sie beim Stammtisch für pflegende Angehörige genau richtig.

Es ist Platz für Fragen, Wünsche aber auch Gefühle. Ich kann allen pflegenden Angehörigen nur empfehlen sich Zeit für sich zu nehmen und einen Stammtisch für pflegende Angehörige in ihrer Nähe zu besuchen.

Beratung

Pflegestammtisch in Feldbach

Ansprechperson: Julia Edelsbrunner, DGKP und Case- und Caremanagerin
Tel. 0664 / 45 41 353
Jeden 3. Mittwoch im Monat
(ausgenommen Juli, August und Dezember)

Pflegestammtisch in Bad Gleichenberg

Ansprechperson: Johanna Monschein, DGKP
Tel. 0664 / 61 96 516
Jeden 1. Mittwoch im Monat (ausgenommen August)

TÜV-zertifizierter MAS Alzheimerurlaub für Paare im Salzkammergut

13.3

Entlastung ohne Trennung

„Ich bin auf Urlaub und kann tun, was ich früher auch gerne gemacht habe: relaxen oder ein Buch lesen, ohne mir Sorgen machen zu müssen, wer sich um meine Frau kümmert. Ich genieße meine Freiräume und weiß meine Partnerin ist gut betreut – über einen großen Zeitraum des Tages.“ – Zitat eines Angehörigen.

Viele denken, dass ein getrenntes Programm, also eine Kur für die Angehörigen bei gleichzeitiger, institutioneller Pflege für die Betroffenen, die optimale Betreuungsform wäre. Aber die Erfahrung der MAS Alzheimerhilfe seit 1997 und die damit einhergehende Expertise zeigt: Entlastung ohne Trennung bringt für die Betroffenen und Angehörigen eine gute Stabilisierung und einen schönen Erholungswert.

Das Konzept des MAS Alzheimerurlaubes ermöglicht einen Informationsaustausch mit anderen Paaren, lehrt sie mit der herausfordernden Situation umzugehen, lässt sie viele praktische Tipps für den Alltag zuhause mitnehmen und vermittelt auch eine Perspektive für die Zukunft. Die Betroffenen werden währenddessen von einem professionellen Team stadiengerecht gefördert und gefordert. Die MAS Alzheimerhilfe hat sich zur Aufgabe gestellt,

möglichst vielen Paaren diese gemeinsame Auszeit zu ermöglichen. Während des MAS Alzheimerurlaubes für Paare, kümmert sich ein speziell ausgebildetes Team, bestehend aus Organisationsleitung, Psychologen, Sozialarbeiter, Pflegepersonen sowie erfahrene MAS Demenztrainer um die Gäste. Die Qualität dieses Angebots wird auch durch die TÜV-Zertifizierung bestätigt.



Kontakt

MAS Alzheimerhilfe

Amelie Seidl, Leitung MAS Alzheimerurlaub
Tel. 0664 / 529 05 76
amelie.seidl@mas.or.at,
www.alzheimerurlaub.at

Durch die häusliche Pflegesituation sind pflegende Angehörige einer Vielzahl an physischen, psychischen und sozialen Belastungen und Einschränkungen ausgesetzt und laufen Gefahr, selbst zu erkranken. Deshalb ist es für pflegende Angehörige sehr wichtig, aus dem häuslichen Umfeld raus zu kommen, abzuschalten und einen Urlaub genießen zu können.

Damit sich pflegende Angehörige auch eine Auszeit nehmen können, gibt es eine finanzielle Unterstützung des Sozialministeriumservice. Wird ein Angehöriger mit Pflegegeld mindestens Pflegestufe 3 (bei Minderjährigen oder an Demenz erkrankten Personen Stufe 1) seit über einem Jahr überwiegend betreut, besteht die Möglichkeit eines Zuschusses. Es spielt dabei keine Rolle, ob während der Abwesenheit die Pflege durch eine private oder professionelle Ersatzpflegeperson erbracht wird. Die Abwesenheit muss mindestens 3 Tage dauern. Maximal können 4 Wochen pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Abhängig von der Pflegegeldstufe gebührt ein Kostenzuschuss der für 4 Wochen zwischen € 1.200,- und € 2.500,- liegt. Anträge können bis zu 12 Monate im Nachhinein beim Sozialministeriumservice gestellt werden.

Mag. Alexander Gratzer

Leiter Abteilung
Gesundheit, Pflege und
Betreuung – AK Stmk



Pflegefreistellung

Wenn nahe Angehörige (z.B. Eltern) erkranken, dann kann man für diese eine Pflegefreistellung von bis zu einer Woche erhalten. Ein gemeinsamer Haushalt ist bei nahen Angehörigen keine Voraussetzung. Weiters können Personen, die nicht verwandt sind, aber im gleichen Haushalt leben, eine Pflegefreistellung in Anspruch nehmen.

Pflege(teilzeit)karenz

Voraussetzung um eine Pflege(teilzeit)karenz in Anspruch nehmen zu können ist, dass der zu pflegende Angehörige ein Pflegegeld ab der Stufe 3 bezieht (bei Minderjährigen oder an Demenz Erkrankten ab Stufe 1). Angehörige können sich bis zu 3 Monaten von ihrer Arbeit karenzieren lassen oder ihre Stunden reduzieren. Auf eine Pflege(teilzeit)karenz im Ausmaß von 4 Wochen besteht ein Rechtsanspruch. Für eine längere Pflege(teilzeit)karenz (bis max. 3 Monate) wird die Zustimmung des Arbeitgebers benötigt.

Familienhospizkarenz

Im Gegensatz zur Pflegekarenz besteht auf die Familienhospizkarenz ein Rechtsanspruch. Das heißt, es braucht keine Zustimmung des Arbeitgebers und es muss auch keine bestimmte Pflegestufe vorliegen. Die Familienhospizkarenz dient zur Sterbebegleitung naher Ange-

höriger oder zur Begleitung schwersterkrankter Kinder. Sterbebegleitung bedeutet, dass ein lebensbedrohlicher Gesundheitszustand vorliegen muss.

Pflegekarenzgeld

Da während einer Pflege(teilzeit)karenz oder einer Familienhospizkarenz kein Entgeltanspruch gegenüber dem Arbeitgeber besteht, gibt es die Möglichkeit, für diese Zeiten Pflegekarenzgeld vom Sozialministeriumservice zu beziehen. Das Pflegekarenzgeld gebührt in Höhe des Arbeitslosengeldes.

Auch Bezieher von AMS-Leistungen oder der Notstandshilfe können Pflege(teilzeit)karenz oder Familienhospizkarenz in Anspruch nehmen. Für die Zeit der Karenz werden sie vom AMS- oder Notstandshilfebezug abgemeldet und können Pflegekarenzgeld beziehen.

Beratung & Information

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0316 / 877 74 81

pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

13.5 Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege

für die Pflege von Angehörigen

Die vom Sozialministerium ins Leben gerufene „Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege“ (QSPG) versucht bestehende Informationsdefizite durch praxisnahe Beratung zu beheben und damit die häusliche Pflegequalität zu verbessern. Ziel ist es, durch die persönliche Kontaktaufnahme mit der pflegebedürftigen Person bzw. den pflegenden Angehörigen die tatsächliche Pflegesituation zu erheben und bei Bedarf eine notwendige Beratung durchzuführen, damit die bestmöglichen Bedingungen für die alltägliche Betreuung gewährleistet wird. Die QSPG ist bei der Sozialversicherung der Selbständigen als Kompetenzzentrum für alle drei Pflegegeldentscheidungsträger angesiedelt.

Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege – Hausbesuch auf Wunsch

Pflegegeldbezieher, die in der häuslichen Pflege leben, werden auf Wunsch von diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen kostenlos zu Hause besucht. Mit dem Schwerpunkt Information und Beratung wird auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen eingegangen und spezielle Fragen zum Thema Pflege werden kompetent beantwortet. Diese Hausbesuche werden auch für pflegende Angehörige von Pflegegeldbeziehern durchgeführt.

Kontakt

Tel. 05 808 2087
qualitaetssicherung@svqspg.at

Kostenloses Angehörigengespräch bei psychischen Belastungen

Die Pflege und Betreuung von nahestehenden Angehörigen ist in vielen Fällen mit einer psychischen Belastung verbunden. Aus diesem Grund können pflegende Angehörige, die unter einer psychischen Belastung leiden, ein kostenloses Angehörigengespräch in Anspruch nehmen. Diese können entweder zu Hause oder an einem anderen Ort, telefonisch oder auch online stattfinden. Durch diese Gespräche sollen psychische Belastungen reduziert, individuelle Handlungsoptionen anhand von Ressourcen der pflegenden Angehörigen aufgezeigt und der Zugang zu relevanten Unterstützungsangeboten erleichtert werden.

Kontakt

Tel. 050 808 2087
angehoerigengespraech@svqspg.at

Schulungsangebote für pflegende Angehörige können eine wichtige Entlastungsmöglichkeit darstellen. Die Vermittlung von Wissen durch Fachpersonal erleichtert den Umgang mit Betroffenen im Alltag und verhilft zu einem besseren Verständnis.

Pflege – und jetzt? Pflegeworkshops der AK mit praktischen Tipps für pflegende Angehörige

In diesem kostenlosen Kurs erhalten pflegende Angehörige Tipps zur Organisation und Finanzierung der Pflege sowie den unterschiedlichen Betreuungsmöglichkeiten, zum körperschonenden Heben als auch zum Umgang mit Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind.

Termine und Informationen finden Sie unter **akstmk.at/pflegetage**



Albert Schweitzer Trainingszentrum

Pflegende Angehörige, Senioren sowie Interessierte haben im Albert Schweitzer Trainingszentrum die Möglichkeit, in praxisorientierten Gruppenschulungen unterschiedliche Pflege Themen kennenzulernen und Wissenswertes für die Betreuung und Pflege daheim zu erfahren.

Das Kursangebot umfasst:

- Basiskurs
- Praxiskurs „Demenz“
- Praxiskurs „Körperpflege“
- Praxiskurs „Rückenschonende Pflege“
- Praxiskurs „Sicher und fit zu Hause“
- Praxiskurs „Ernährung im Alter“

Nähere Informationen finden Sie unter ggz.graz.at/albert-schweitzer-trainingszentrum

Kontakt

Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz

Albert Schweitzer Trainingszentrum
Albert Schweitzer Gasse 36, 8020 Graz
Tel. 0316 / 7060-1064
ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at



KAPITEL 14

Informationen und Tipps für den (Pflege-)Alltag

Informationen und Tipps für den (Pflege-)Alltag helfen, Struktur ins Leben zu bringen. Mit wertvollen Tipps kann der Pflegealltag liebevoll und respektvoll gestaltet werden.

In diesem Kapitel erhalten Sie hilfreiche Informationen und Tipps, wie Sie als pflegender Angehöriger oder als pflegebedürftige Person den Alltag zu Hause leichter gestalten können. Auch Personen mit zunehmendem Alter, die keine Pflege benötigen, erhalten auf den nächsten Seiten wertvolle Informationen, die eine Erleichterung im Alltag und mehr Lebensqualität im Alter schaffen können.

Das Sturzrisiko minimieren

Das Sturzrisiko steigt mit zunehmendem Alter erheblich an. Es ist daher einerseits wichtig zu wissen, was man selbst tun kann, um sein Risiko zu minimieren, andererseits aber auch wie man bei einem Sturz richtig reagiert und wie man sich rasch Hilfe holen kann.

Vor allem der eigene Lebensstil und regelmäßige Bewegung spielen eine große Rolle in der Sturzprävention. Besonders durch das Training von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht erlangen Sie mehr Sicherheit in Ihrem Alltag. Verschiedenste Medikamente können das Sturzrisiko ebenfalls beeinflussen, außerdem ist die Auswahl des richtigen und vor allem passenden Schuhwerks entscheidend. Personen mit häufigem Schwindelgefühl sollten dies beim Hausarzt ansprechen, damit die Ursa-

che, wie zum Beispiel die Wirkung/Wechselwirkung von Medikamenten oder Probleme mit dem Blutdruck, abgeklärt werden können.

Stürze im Alter können dauerhafte Einschränkungen der Beweglichkeit oder eine dauerhafte Pflegebedürftigkeit zur Folge haben. Hinzu kommt auch die Angst eines erneuten Sturzes. Durch Rückzug, weniger Bewegung und Abbau von Muskelmasse und Kraft entsteht ein Teufelskreis, wodurch das Risiko erneut zu fallen wiederum steigt.

Sollte es zu einem Sturz kommen, versuchen Sie ruhig zu bleiben und nicht in Panik zu geraten. Durch lautes um Hilfe rufen können Sie auf sich aufmerksam machen. Können Sie Ihr Handy erreichen, rufen Sie eine Kontaktperson an. Es ist sinnvoll, Nummern die im Ernstfall benötigt werden auf eine Kurzwahltaste zu hinterlegen. Haben Sie eine Notfalluhr, betätigen Sie den Notrufknopf.

Mehr Informationen zu diesem Thema erhalten Sie in der Broschüre „Sicher Wohnen im Alter“, die Sie bei den Community Nurses oder im Bürgerservice der Stadtgemeinde Feldbach erhalten.

Tipps:

- Halten Sie sich fit und körperlich aktiv.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung sowie auf ein Normalgewicht.
- Wählen Sie bequeme, rutschfeste und festsitzende Schuhe!
- Holen Sie sich Informationen von Notfalluhren bei den diversen Anbietern ein.
- Erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde über einen Sturzpräventionskurs oder holen Sie sich Informationen bei einem Physiotherapeuten.



Verschiedene Hilfsmittel können zur Erleichterung des Alltags eingesetzt werden und Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, mehr Selbständigkeit verleihen. Sie übernehmen die Funktionen von fehlenden Körperteilen oder sie unterstützen mangelhafte Körperfunktionen.

Gehhilfen

Durch den Einsatz einer Gehhilfe (Rollator oder Rollmobil, Gehbock, Gehstock oder Krücken kann eine verminderte Belastbarkeit der Beine ausgeglichen werden. Sie helfen auch dabei, die Mobilität in und außerhalb der eigenen vier Wände zu ermöglichen.

Die Gehhilfe sollte immer persönlich an Sie angepasst sein (z.B. die Höhe bei einem Rollmobil). Eine regelmäßige Wartung der Hilfsmittel ist außerdem notwendig.

- Krücken und Gehstöcke haben Gummistoppel, welche regelmäßig kontrolliert werden müssen um ein Wegrutschen zu vermeiden.
- Bei Rollmobilen müssen die Reifen und Bremsen mindestens 1 x jährlich überprüft werden. Vor allem bei einer Benützung auf der Straße ist es wichtig, dass die Bremsen einwandfrei funktionieren.

Bei der Entscheidung welche Art von Gehhilfen die Richtige für Sie ist, können Physiotherapeuten, Gesundheits-

und Krankenpflegepersonen wie z.B. die Community Nurses, Ihr Hausarzt oder ein Bandagist Ihrer Wahl behilflich sein.

Hilfsmittel fürs Bad/WC

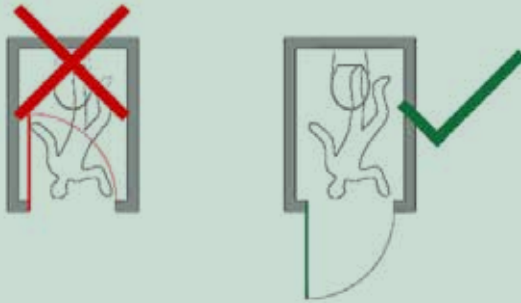
Hilfsmittel im Badezimmer und im WC können wesentlich zur Erleichterung des Alltages beitragen, die Selbständigkeit erhalten und für die notwendige Sicherheit sorgen. Haltegriffe/Haltestangen sind vor allem in der Badewanne, in der Dusche und im WC von Vorteil und sie mindern das Risiko in der Dusche oder beim Aufstehen in der Badewanne oder im WC auszurutschen. Für eine bessere Erkennbarkeit sollten diese eine andere Farbe als die Wand haben. Ebenfalls sollte bei der Montage auf die richtige Höhe geachtet werden. Für mehr Sicherheit in der Dusche/Badewanne sorgen rutschfeste Matten mit Saugnäpfen oder ein Duschhocker oder ein Badewannensitz. Badewannen mit einem speziellen Einstieg vereinfachen den Ein- und Ausstieg. Im WC können Toilettensitzerhöhungen das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.

Besonders Wichtig:

WC-Türe und Badezimmer-Türe sollten immer nach außen aufgehen und sich auch von außen öffnen lassen.

Sollte es im Badezimmer oder WC zu einem Sturz ►

- oder Kollaps kommen, können bei einer Tür, die nach innen aufgeht und durch die verletzte Person blockiert wird, wichtige Sekunden zur Rettung verloren gehen.



Pflegebett

Pflegebetten unterstützen die Betroffenen aber auch die Pflege- und Betreuungspersonen in ihrer täglichen Arbeit. Es ist eine Ruhe- und Schlafstätte, in manchen Fällen auch Wohnzimmer, Badezimmer und die Toilette. Es ist an die Bedürfnisse von pflegebedürftigen Menschen und an die Anforderungen der pflegenden Personen angepasst. Typische Merkmale sind die elektrische verstellbare Liegefläche und die verstellbare Höhe. Die Höhenverstellbarkeit ermöglicht ein ergonomisches

Arbeiten für die Pflegenden und ermöglicht gleichzeitig eine passende Ein- und Ausstiegsposition für betroffene Personen. Eine spezielle Matratze zur Vermeidung von Druckstellen oder zur Entlastung der Wirbelsäule kann je nach Krankheitsbild ausgewählt werden. Als Zubehör können zusätzlich Bettgalgen mit Triangel Griff oder Seitenteile angebracht werden.

Nähere Informationen zur ärztlichen Verordnung, Bewilligungspflicht und zum Selbstbehalt erhalten sie auf Seite 85 unter Orthopädie und Bandagisten.

Allgemeinde Tipps:

- Achten Sie auf die richtige Einstellung bezüglich der Körpergröße bei Ihren Gehhilfen.
- Haltegriffe im WC und Bad mindern das Risiko auszurutschen.
- Ein Sitzbrett, ein Duschsitz oder weitere Hilfsmittel erleichtern die tägliche Körperpflege.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Zusätzliche Hilfsmittel wie ein Lifter oder ein Rutschbrett unterstützen bei der Mobilisation.
- Nutzen Sie bei Pflegebetten die Funktion der Höhenverstellung, um Ihren Rücken zu schonen. Denken Sie nach der Arbeit daran, das Bett wieder auf die niedrigste Stufe zu stellen.



Essen

Mahlzeiten haben eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag eine Struktur verleihen und für Genuss, Freude und Gemeinschaft sorgen.

Mit zunehmendem Alter kommt es häufig zu Veränderungen im Essverhalten. Ein verändertes Geruchs- und Geschmacksempfinden, eine Abnahme des Hungergefühls, schlecht sitzende Zahnprothesen sowie Kau- oder Schluckprobleme können häufig der Grund sein.

Auch eine Abnahme der Gedächtnisleistung sowie eine Demenz oder eine Veränderung in der Feinmotorik und die Abnahme von Kraft und Beweglichkeit können eine

Rolle spielen. Weiters kann es schwierig sein, Speisen selbst zuzubereiten und in manchen Fällen wird auf das Essen vergessen. Diese Faktoren fördern die Entstehung von Mangelernährung und weiteren ernährungsbedingten Problemen.

Für eine gesunde Ernährung im Alter gilt vor allem eines – abwechslungsreich und bunt! Besonders wichtig sind Ballaststoffe für eine gut funktionierende Verdauung sowie eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß. Kontaktieren Sie bei Bedarf einen Diätologen oder sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, damit Ihre Ernährung individuell an Sie angepasst werden kann. Bei Schluckstörungen kann zusätzlich ein Logopäde angefragt werden.

Im Alltag ist der soziale Aspekt der Nahrungsaufnahme sehr wichtig. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten gemeinsam ein und fördern Sie dabei die Ressourcen der betroffenen Person. Kann zum Beispiel ein kleingeschnittenes Essen selbstständig gegessen werden, was jedoch länger dauern kann, sollte diese Aufgabe nicht von einem Angehörigen abgenommen werden. Nutzen Sie die Zeit gemeinsam, um über den Tag zu reden oder danach noch zusammenzusitzen.

Wichtig ist auch die Körperhaltung bei der Nahrungsaufnahme. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper (vor allem im Bett) aufrecht gelagert ist.

Allgemeine Tipps:

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung, je bunter der Teller, umso besser.
- Genießen Sie Speisen gemeinsam, mit den Angehörigen, mit Nachbarn oder Freunden.
- Unterstützen Sie sich gegenseitig beim Zubereiten der Mahlzeit, gemeinsames oder abwechselndes Kochen mit Angehörigen, Nachbarn oder Freunden macht nicht nur Spaß, sondern erleichtert die Arbeit.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Bringen Sie die pflegebedürftige Person während der Nahrungsaufnahme in eine aufrechte Position.
- Fördern Sie die Selbstständigkeit. Regen Sie die pflegebedürftige Person an, Dinge selbst zu tun, wie zum Beispiel das Belegen eines Brotes.
- Behalten Sie Vorlieben, wie z.B. die Tasse Kaffee am Morgen bei.
- Üben Sie während der Mahlzeit keinen Zeitdruck aus. Achten Sie darauf, dass das Essen gut gekaut wird, das verringert die Gefahr des Verschluckens. Sollte es zu häufigem Verschlucken kommen, sprechen Sie dies beim Hausarzt an.
- Spezielles Geschirr sowie Besteck können die selbstständige Nahrungsaufnahme fördern.

Trinken

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab und die empfohlene Trinkmenge wird nicht erreicht. Ursachen dafür sind meistens ein mangelndes Durstgefühl, die Angst vor dem ungewollten Wasserlassen oder es wird auf das Trinken vergessen. Die täglich empfohlene Trinkmenge liegt bei mindestens 1,5 Liter, sollte aber je nach Vorerkrankung immer mit dem Hausarzt abgesprochen werden.

Ideale Getränke sind (Mineral-)Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte. Zur Bedarfsdeckung tragen auch Speisen mit einem hohen Anteil an Wasser wie Suppen, Eintöpfe, Gemüse und Obst bei. Der Flüssigkeitsbedarf ist sehr individuell und abhängig von:

- Bewegungsumfang
- Krankheiten wie Fieber, Durchfall, Erbrechen
- Einnahme von Medikamenten
- äußeren Umständen wie warme Umgebungstemperaturen oder trockene Heizungsluft



- Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Der Körper kann austrocknen und der Mineralstoffhaushalt entgleisen. Verwirrung, Kreislaufschwäche oder Bewusstlosigkeit sind Anzeichen eines fortgeschrittenen Flüssigkeitsmangels. Bei diesem Symptom sollte unbedingt ein Arzt kontaktiert werden.



Allgemeine Tipps:

- Stellen Sie sich einen Krug oder eine Flasche mit Wasser zum Beispiel am Esstisch hin, um die Trinkmenge im Auge zu behalten.
- Ausgetrunkene Gläser, Becher und Flaschen gleich wieder auffüllen.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Immer wieder an das Trinken erinnern.
- Persönliche Vorlieben berücksichtigen.
- Trinkflaschen an hochfrequentierten Orten wie etwa dem Küchen-, Ess- und Wohnzimmertisch stellen.
- Farbige Gläser anbieten.
- Bei motorischen Problemen Trinkhilfen anbieten (Strohhalme, spezielle Trinkbecher).
- Bei häufigem Verschlucken wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder kontaktieren sie einen Logopäden.
- Kontrollieren Sie den Flüssigkeitshaushalt, indem Sie die Haut am Oberarm des pflegebedürftigen Menschen zwischen zwei Finger nehmen. Bleibt eine Hautfalte länger bestehen, wird zu wenig getrunken.

Körperpflege

Die Körperpflege dient der Reinigung des Körpers und sie nimmt einen hohen Stellenwert ein, wenn es um das Wohlbefinden und das Körpergefühl geht. Pflegebedürftige Menschen sollten so lange es Ihnen möglich ist, die Körperpflege selbständig durchführen. Wenn Unterstützung durch pflegende Angehörige oder professionellen Pflegekräften notwendig wird, ist es wichtig, dass sich die Betroffenen angenommen und verstanden fühlen.

Duschen ist schonender als baden und es ist auch die hygienischere Art, sich zu pflegen. Hilfsmittel, siehe Seite 135 und Seite 180 können bei der täglichen Körperpflege Erleichterung bringen und helfen auch dabei, Stürze zu vermeiden. Falls das Duschen, Baden oder Waschen vor dem Waschbecken nicht mehr möglich ist, sollten pflegebedürftige Personen im Bett gewaschen werden. Auch hier sollten die vorhandenen Ressourcen genutzt werden – alles was die Pflegebedürftigen noch selbst durchführen können, sollen sie selbst tun. Eine gezielte Anleitung zur Körperpflege gibt es nicht wirklich. Es sollen die Bedürfnisse und Vorlieben der pflegebedürftigen Person respektiert werden.

Die Community Nurses können Ihnen die einzelnen Schritte der Körperpflege erklären und Ihnen Sicherheit geben.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Berücksichtigen Sie immer die persönlichen Vorlieben und Abneigungen Ihres Angehörigen.
- Schaffen Sie eine angenehme Umgebung, durch Anpassung der Raumtemperatur und Vermeidung von Zugluft.
- Passen Sie die Wassertemperatur nach den Vorlieben an.
- Waren Sie die Intimsphäre, indem Sie nur jene Bereiche des Körpers entkleiden, die gerade gewaschen werden.
- Achten Sie auf die nonverbale Kommunikation und auf die Mimik. Sie zeigt ob sich Ihr Angehöriger wohl/unwohl fühlt oder Schmerzen hat.
- Beginnen Sie bei der Körperpflege stets mit dem Gesicht und arbeiten Sie von oben nach unten, den Intimbereich zum Schluss.
- Ermutigen Sie Ihren Angehörigen, kleine Teilaufgaben selbst durchzuführen.
- Entfernen Sie nach der Waschung alle Rückstände von Seife oder Körperpflegeprodukten und trocknen Sie die Haut behutsam und gut ab.
- Achten Sie bei der Körperpflege bei besonders gefährdeten Stellen (Fersen, Hüfte, Steiß) auf Druckstellen, Rötungen oder wund Stellen.
- Trockene und juckende Haut sollte nach der Körperwaschung eingecremt werden.



Haare

Auch die Haarpflege zählt zur Körperpflege und sie kann erheblich das Wohlbefinden der zu pflegenden Person steigern. Das Haarewaschen im Sitzen, z.B. am Sessel oder im Rollstuhl, ist am Waschbecken möglich. Ist Ihr pflegebedürftiger Angehöriger bettlägerig, können Sie ihm die Haare auch im Bett mithilfe einer Haarwaschwanne waschen. Kämmen Sie die Haare im Anschluss gut durch. Besonders bettlägerige Menschen leiden oft unter verknoteten Haaren.

Tipp:

Viele ältere Menschen schätzen den regelmäßigen Friseurbesuch. Sie verbinden damit ein besonderes Erlebnis. Deshalb können Sie, sofern möglich, Ihrem

Angehörigen auch regelmäßig einen Besuch beim Friseur organisieren. Oder Sie erkundigen sich, ob es in der Umgebung mobile Friseure gibt, die das Gefühl von Friseursalon zu Ihnen nachhause bringen.

Kontakte zu den mobilen Friseuren finden Sie auf der Seite 94.

Nagelpflege

Finger- und Fußnägel sollen regelmäßig gekürzt werden. Hände und Füße können dazu vorher ein paar Minuten in warmes Wasser gelegt werden, damit die Nägel weicher werden und sich so leichter kürzen lassen. Achten Sie während der Nagelpflege auf Verletzungen der Nägel und des Nagelbettes oder auf Verfärbungen des Nagels.

Tipp:

Bei der Fußpflege besteht große Verletzungsgefahr. Geben Sie die Fußpflege in professionelle Hände, falls Ihr Angehöriger an einer Krankheit leidet, welche die Wundheilung erschwert.

Besonders bei Diabetes und speziellen Durchblutungsstörungen ist eine professionelle Fußpflege unbedingt notwendig!

Mund- und Zahnpflege

Das Ziel der Mund- und Zahnpflege ist, die Mundgesundheit zu fördern.

Die Zähne und Zahnzwischenräume sollten zweimal am Tag geputzt werden. Prothesen müssen ebenso regelmäßig gereinigt werden, insbesondere nach den Mahlzeiten. Achten Sie während der Mundpflege auf eventuelle Verletzungen oder Entzündungen im Mundraum. Auch bei der Mund- und Zahnpflege ist es wichtig, auf die Vorlieben einzugehen und die Selbständigkeit zu fördern.

Tipp:

Zahnprothesen sollten regelmäßig gereinigt, sowie Tag und Nacht getragen werden, um eine Verformung des Kiefers zu verhindern.



Rasur

Auch im Alter legen viele Männer noch großen Wert auf die tägliche Rasur. Ob sie nass oder trocken erfolgt, hängt von den jeweiligen Vorlieben und Gewohnheiten ab.

Tipp:

Nimmt Ihr pflegebedürftiger Angehöriger blutverdünnende Medikamente ein, sollten Sie aufgrund der zu hohen Verletzungsgefahr auf eine Nassrasur verzichten.



Hautpflege

Je älter man wird, desto mehr Veränderungen durchlebt der Körper. An der Haut äußert sich dies, indem sie trockener, dünner und faltiger wird. Zur regelmäßigen Körperpflege gehört auch die Hautpflege. Sie fördert das Wohlbefinden und dient auch der Vorbeugung von trockener und juckender Haut.

Die Hautpflege richtet sich nach den persönlichen Ansprüchen.

Tipps:

- Es sollten Produkte verwendet werden, die als angenehm empfunden werden.
- Klären Sie unbedingt mit dem Hausarzt oder mit einer professionellen Pflegefachkraft ab, welche Salben oder Cremes verwendet werden sollen.
- Die Versorgung von chronischen Wunden gehört in die Hände von speziell ausgebildeten Wundexperten.

Kleidung und Aussehen

Ein gepflegtes Aussehen und eine gepflegte Kleidung sind für mobile Personen, aber auch für bettlägerige Menschen ein großes Bedürfnis. Die Kleidung sollte je nach Vorliebe ausgewählt werden und dem Grad der Pflegebedürftigkeit entsprechen. Sie sollte leicht anziehen, leicht zu reinigen und ein angenehmes Tragegefühl vermitteln.

Das Anziehen von Tageskleidung ist wichtig für die tägliche Routine und es fördert den Rhythmus des Tagesablaufes. Das Tragen von Nachtwäsche oder Bademantel sollte tagsüber vermieden werden, um ein Gefühl von Krankheit und Abhängigkeit zu vermeiden.

Tipps:

- Achten Sie bei der Kleiderwahl auf Vorlieben und Komfort.
- Wenn die pflegebedürftige Person gerne Make-Up, Schmuck oder Parfüm getragen hat, behalten Sie dies bei um ein positives Körpergefühl zu fördern.



Intimität

Jeder Mensch trägt ein grundlegendes Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit in sich, unabhängig von Geschlecht und Lebensabschnitt. Intimität bezieht sich nicht nur auf den körperlichen Intimbereich, sondern umfasst die gesamte Bandbreite zwischenmenschlicher Beziehungen, beginnend bei zärtlichen Blicken, über Gesten der Zuneigung, bis hin zu tiefen Gesprächen. Sie ist Ausdruck von Sympathie und Empathie. Auch im fortgeschrittenen Alter und während einer Pflegebedürftigkeit bleibt die Bedeutung von Zärtlichkeit und Sinnlichkeit konstant.

Die Pflege und Betreuung der eigenen Eltern kann sehr belastend sein, da intime Körperzonen entblößt und gereinigt werden müssen. Diese Situation kann für die pflegenden Angehörigen, wie auch für den Pflegebedürftigen als sehr unangenehm empfunden werden – Scham und Hilflosigkeit können entstehen. Deswegen ist es wichtig mit allen Beteiligten über die Situation zu sprechen, Gefühle zuzulassen und zu unterscheiden – „Was belastet mich?“ und „Was belastet die pflegebedürftige Person?“

Denken Sie daran vorhandene Ressourcen zu nutzen und wenn es möglich ist, den Intimbereich von der Person die gepflegt wird, selbst waschen zu lassen. Dadurch behält sie die Kontrolle über sich selbst. Wenn die Intimpflege selbst nicht mehr durchgeführt werden kann, sprechen

Sie darüber, ob Sie sie übernehmen sollen oder ob Unterstützung von einem mobilen Betreuungsdienst in Anspruch genommen werden soll.

Tipps für pflegende Angehörige:

Nutzen Sie vorhandene Ressourcen und leiten Sie an, den Intimbereich selbst zu waschen.

Inkontinenz

Als Inkontinenz bezeichnet man den unkontrollierten Verlust von Harn und/oder Stuhl. Inkontinenz kann Frauen und Männer in jeder Altersgruppe betreffen. Mit dem Alter steigt jedoch das Risiko, da gewisse Begleiterkrankungen die mit einer Inkontinenz einhergehen können, häufiger auftreten.

Bei älteren Personen kann eine Inkontinenz gesundheitliche Folgen mit sich ziehen. Durch unzureichende Pflege können Hautprobleme wie eine Druckstelle oder Entzündungen im Intimbereich oder der Blase entstehen. Auch die Sturzgefahr steigt erheblich, da die Betroffenen es eilig haben auf die Toilette zu kommen und dadurch Stolperfallen übersehen werden. Sehr oft führt die Inkontinenz auch zu sozialem Rückzug, aus Angst vor Gerüchen oder Flecken auf der Kleidung. Auch Gespräche innerhalb der Familie oder mit dem Hausarzt werden

aufgrund von Schamgefühl häufig vermieden. Durch eine gezielte Inkontinenzberatung kann meist eine Lösung für das Problem und gemeinsam die geeigneten Produkte gefunden werden. Diese werden anhand von Gewohnheiten, Flüssigkeitshaushalt und Bewegungsfähigkeit ausgewählt.

Allgemeine Tipps:

- Gehen Sie regelmäßig auf die Toilette.
- Vermeiden Sie Stress.
- Finden Sie Sicherheit in Ihrem Tagesablauf.
- Achten Sie darauf, dass der Weg zur Toilette frei von Stolperfallen ist.
- Die Größe des Inkontinenzproduktes spielt eine wichtige Rolle, daher Größe bestimmen und ausprobieren.

Tipps für pflegende Angehörige:

Helfen Sie Ihren Angehörigen selbstbestimmt zu bleiben und respektieren Sie die Schamgrenze. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, einer Inkontinenzberatung oder mit den Community Nurses über Ihr Problem.

Wundliegen vermeiden (Dekubitusprophylaxe)

Von einem Dekubitus spricht man, wenn eine Körperstelle durch länger einwirkenden Druck von außen zum Beispiel beim Liegen im Bett oder bei längerem Sitzen im Sessel geschädigt wird. Durch den Druck werden die Haut und das darunter liegende Gewebe nicht mehr richtig durchblutet. Zu Beginn wird eine Rötung sichtbar, die sich mit den Fingern nicht mehr wegdrücken lässt. In dieser Phase kann durch Entlastung der betroffenen Hautstelle ein Druckgeschwür vermieden werden. Bleibt der Druck jedoch bestehen, kommt es in weiterer Folge zu einer Hautschädigung. Besonders gefährdet sind Stellen an denen Knochen hervorstehen (Hüftknochen, Steißbein, Fersen etc.).

Die wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung eines Dekubitus sind die Erhaltung der Beweglichkeit und die Druckentlastung von gefährdeten Körperstellen. Dies wird erreicht indem bei der betroffenen Person regelmäßig die Körperposition im Bett oder im Sitzen verändert wird. Auch Spezialmatratzen können Abhilfe schaffen.



- Sollte es doch zu einem Dekubitus kommen, ist es wichtig, sich eine gezielte Beratung und fachliche Versorgung zu suchen. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Hausarzt.

Tipps für pflegende Angehörige:

- Bewegung und richtige Positionierung kann ein Wundliegen vermeiden.
- Regelmäßige Hautkontrolle und Hautpflege.
- Verwenden Sie druckentlastende Matratzen, Pölster zum Hochlagern der Fersen oder spezielle Pölster für Rollstühle.
- Eine ausgewogene Ernährung kann dabei helfen, einen Dekubitus vorzubeugen.

Bei stark immobilen Menschen ist es wichtig auf seine Gesundheit zu achten und rückschonend zu arbeiten. Auch Hilfsmittel wie ein Pflegebett oder Tragelift sowie die Mithilfe einer zweiten Person können zu einer enormen Erleichterung führen.

Tipps:

- Achten Sie auf Ihren Rücken und arbeiten Sie rückschonend.
- Nutzen Sie Hilfsmittel zur Erleichterung im Pflegealltag.
- Fördern Sie die Selbstständigkeit ihrer pflegenden Angehörigen.
- Holen Sie sich Tipps von den Community Nurses zum richtigen Heben, Tragen und Bücken.

Heben – Tragen – Bücken

Für Personen, die aktiv Pflege ausüben, stellt das regelmäßige Heben, Tragen und Bücken eine große Belastung für Wirbelsäule und Bandscheiben dar. Jedoch nicht jede pflege- und betreuungsbedürftige Person muss gehoben werden und es sollten auch keine Tätigkeiten, die noch selbstständig durchgeführt werden können, von vornherein abgenommen werden. Durch die aktive Mitarbeit des Pflegebedürftigen können die Pflegenden körperlich entlastet werden.

Beobachten

Ein wichtiger Teil bei der Pflege und Betreuung ist die Beobachtung. Sie sollte mit allen Sinnen erfolgen – durch sehen, riechen, hören und fühlen. Nur so kann man vorbeugend und unterstützend tätig sein und gesundheitliche Gefahren rechtzeitig erkennen. Durch das Fühlen spüren wir, ob die Haut warm oder kalt, trocken oder feucht ist. Auch unser Gehör spielt eine wichtige Rolle. Man hört den Klang der Stimme,

die Äußerung von Schmerzen, die Atmung und Atemgeräusche. Wenn sich der Geruch eines Menschen verändert, können die Ursachen dafür eine Erkrankung des Stoffwechsels (Diabetes) oder eine Infektion sein. Mit unseren Augen können wir Veränderungen an der Haut, wie die Hautfarbe oder Druckstellen erkennen. Auch die nonverbale Kommunikation wie Mimik, Gestik und Körperhaltung kann vor allem bei kognitiv eingeschränkten Menschen Rückschlüsse über die Befindlichkeit geben.

Tipp:

Wenn Sie Veränderungen bei Ihrem zu pflegenden Angehörigen wahrnehmen, die eine Gefährdung für die Gesundheit darstellen, kontaktieren Sie unbedingt Ihren Hausarzt.

Selbständigkeit fördern und erhalten

Damit die Aktivität und Selbstständigkeit von pflegebedürftigen Personen so lange wie möglich erhalten bleibt, ist es wichtig täglich wiederkehrende Tätigkeiten selbstständig bzw. unter Anleitung durchzuführen. Es handelt sich dabei um eine Hilfe zur Selbsthilfe. Man setzt im Alltag bewusste Impulse um deren Selbstständigkeit zu fördern. Zum Beispiel Strümpfe selbst anziehen, ein Glas Wasser selbst einschenken oder sich aktiv bei der Körperpflege beteiligen. Pflegende Angehörige

müssen für diese Form der „passiven“ Unterstützung ein gewisses Maß an Geduld aufbringen, da die Pflegebedürftigen für die Verrichtung der Tätigkeiten mehr Zeit brauchen und immer wieder ermutigt werden müssen, die Dinge selbst zu tun.

Tipp:

Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres pflegenden Angehörigen und motivieren Sie regelmäßig, Tätigkeiten selbst zu tun.



Umgang mit Demenz

Die Demenz ist eine fortschreitende und chronische Gehirnerkrankung, die mit einem Verlust bestimmter geistiger Funktionen wie Denken, Orientierung und Lernfähigkeit einhergeht und sie schleicht sich oft unbemerkt und langsam in den Alltag ein.

Ganz am Anfang sind es oft nur Kleinigkeiten, wie ein verschwundener Schlüssel oder eine unauffindbare Brille. Es werden immer wieder die gleichen Geschichten erzählt und es wird von den Betroffenen nicht gemerkt, dass sie diese Geschichte auch schon vor einer halben Stunde erzählt haben. Manchmal können die ersten Symptome aber auch Angst, Unsicherheit und sozialer Rückzug sein.

Je früher die Erkrankung erkannt wird, umso früher können medikamentöse und therapeutische Maßnahmen eingeleitet werden. Dadurch kann im besten Falle das Fortschreiten der Symptome über Jahre aufgehalten und die Lebensqualität dadurch verbessert werden.

Tipps:

- Durch Selbsthilfegruppen kann Kontakt zu Menschen geknüpft werden, die Erfahrung mit Demenz haben.
- Ein offener Umgang mit dem Thema kann Verständnis im Familien- und Bekanntenkreis schaffen.
- Sinnvolle Aktivitäten vermitteln Erfolgserlebnisse und stärken das Selbstwertgefühl (gemeinsame Spiele, Arbeiten im Garten, Tisch decken, etc.).
- Denken Sie daran, dass mit Fortschreiten der Erkrankung die Entscheidungsfähigkeit verloren geht und informieren Sie sich frühzeitig über rechtliche Aspekte wie Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung.
- Schaffen Sie ein sicheres Umfeld (gute Beleuchtung, Stolperfallen entfernen, etc.) und vermeiden Sie große Veränderungen in der Wohnung.
- Ein gewohnter und strukturierter Tagesablauf vermittelt Sicherheit.
- Gut sichtbar angebrachte Notizen helfen als Gedächtnisstütze.
- Definieren Sie fixe Plätze für den Schlüssel, die Brille etc. und beschriften Sie diese Plätze.
- Es gibt spezielle Beratung und Literatur zum Thema Demenz. Einen „Demenzratgeber“ vom Steirischen Vulkanland erhalten Sie bei den Community Nurses oder im Bürgerservice Feldbach.





KAPITEL

15

Was tun, wenn die Seele weint?

Wenn die Seele weint, ist der erste Schritt,
sich zu öffnen und Hilfe anzunehmen.

15.1 Krisen sind bewältigbar

Wie geht man mit Krisen um?

Was ist eine Krise und wie macht sie sich bemerkbar?

Die Tatsache, dass wir Menschen sind, reicht aus, um manchmal in Situationen zu geraten, die uns überfordern und fast zur Verzweiflung bringen. So unterschiedlich, wie die Gründe für eine solche Krise sind, ist auch der Umgang damit. Dabei geht es nicht darum, Krisen zu verhindern, sondern sie so gut wie möglich zu meistern. Das eigene Gefühl der Überforderung ist als normale Reaktion auf eine Ausnahmesituation zu verstehen. Schlafstörungen, Suizidgedanken oder sozialer Rückzug sind weitere Wege, wie Körper und Psyche in der Not auf sich aufmerksam machen. Derartige Anzeichen bei Mitmenschen können ein Hinweis darauf sein, dass sich die Person aktuell in einer belastenden Situation befindet.

Ich oder eine Person in meinem Umfeld befindet sich in einer Krise – Was tue ich?

Oftmals schleicht sich der Gedanke ein, man könne mit den eigenen negativen Gefühlen und Gedanken allein sein. Sich einer Person anzuvertrauen, die wertschätzend und aufmerksam zuhört, kann daher schon entlasten. Angehörige können mit direktem Nachfragen in entspannter Atmosphäre ein offenes Ohr bieten. Eine



Mag.ª Petra Radkohl



Anica Mang, BA

Go On Kompetenzzentrum für
Suizid-Prävention, Steiermark

weitere Möglichkeit ist die Nutzung von Hilfsangeboten wie PSYNOT, das steirische Krisentelefon, über das Fachkräfte kostenfrei und 24 Stunden täglich erreichbar sind. Neben Telefonberatung gibt es auch Beratungsstellen oder Online-Chats. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung ist die Rettung zu kontaktieren.

Was kann ich tun, um mich zu stärken?

Weil sich Krisen meist nicht vorher ankündigen, ist es wichtig, die eigene Psyche aktiv zu stärken. Die Palette der Möglichkeiten ist dabei bunt und individuell. Von gemeinsamen Spaziergängen über frischen Kaffee

bis hin zu kreativen Stunden in der eigenen Werkstatt ist alles erlaubt. Wichtig ist, dass es unseren sozialen, körperlichen und psychischen Akku auflädt, um so mit beiden Beinen im Leben zu stehen.

Kontakt

Kostenfreie Hilfsangebote unter: <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/>

Telefonisch: PSYNOT 0800 / 449933

Vor Ort: Beratungsstelle (PSD) Feldbach 03152 5887

Beratungsstelle (PSD) Fürstenfeld 03382 51850

Online: www.rataufdraht.at

www.telefonseelsorge.at



15.2 Psychosoziale Dienste – Hilfswerk Steiermark

Für Menschen welche Behandlung, Beratung und Unterstützung bei psychosozialen Fragestellungen und psychischen Erkrankungen benötigen.

Mag. Andrea Haas

Was sind die Psychosoziale Dienste und welche Aufgaben haben Sie?

Seit dem Jahr 1992 bieten die Psychosozialen Dienste (kurz PSD) Behandlung, Betreuung und Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen, sowie für Menschen in Krisen an.

Angehörigenarbeit ist ebenfalls ein wichtiger Teil der psychosozialen Beratung. Die Psychosozialen Dienste bieten für alle Altersgruppen in der Region Südoststeiermark psychosoziale Beratungsstellen, sowie auch mobile sozialpsychiatrische Betreuung in Form von Hausbesuchen an.

Speziell für junge Menschen können Beratungen anonym über Streetwork angeboten werden. Um auch mit chronischen psychischen Erkrankungen beschäftigt und wohnversorgt zu sein bieten die Psychosozialen Dienste Tagesstrukturen zur Beschäftigung und ein vollzeitbetreutes Wohnen an.

Wichtig ist es, uns Menschen mit psychischen Erkran-

kungen und psychosozialen Fragestellungen wohnortnah betreuen und behandeln zu können und sehr niederschwellig (geringe Zugangsbarrieren) erreichbar zu sein.

Angeboten wird ärztliche Behandlung, klinisch-psychologische Diagnostik, klinisch-psychologische Behandlung, Psychotherapie, Rechtsberatung und psychosoziale Beratung und Betreuung.

Ein wichtiger Teil der Aufgaben der Psychosozialen Dienste ist auch die Prävention und das Anbieten von gesundheitserhaltenden und fördernden Maßnahmen.

Wer kann sich an die Einrichtungen der Psychosozialen Dienste wenden?

- Alle Menschen welche Behandlung, Beratung und Unterstützung in psychosozialen Fragestellungen und psychischen Erkrankungen benötigen.
- Angehörige, welche Informationen über Erkrankungen benötigen oder Fragen zum Umgang mit herausfordernden Situationen haben.

Ausnahme: Für die Mobile sozialpsychiatrische Betreuung, die Tagesstruktur und das Vollzeitbetreute Wohnen

benötigt man einen sogenannten Bescheid nach dem steiermärkischen Behindertengesetz, welcher von der zuständigen Bezirksbehörde ausgestellt wird. Hier stehen wir für Fragen selbstverständlich zur Verfügung.

Was kosten die Dienstleistungen?

Alle Dienstleistungen der Einrichtungen der Psychosozialen Dienste sind kostenlos.

Man benötigt keinen Überweisungsschein um die Angebote in Anspruch nehmen zu können. Ausnahme: Überweisungsscheine für klinisch-psychologische Diagnostik und/oder Psychotherapie.

Gefördert und finanziert werden die Beratungseinrichtungen über den Gesundheitsfonds des Landes Steiermark, der ÖGK (Psychotherapie und Diagnostik) und der FA 11 (Soziales) des Landes Steiermark.

Wer arbeitet bei den Psychosozialen Diensten?

In den Einrichtungen der Psychosozialen Dienste sind Fachärzte für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, sowie klinische- und Gesundheitspsychologen, Psychologen, dipl. Sozialarbeiter, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegepersonal, dipl. Fachsozialbetreuer

und psychosozial geschultes Personal tätig.

Verschwiegenheit:

Alle Mitarbeiter der Psychosozialen Dienste unterliegen selbstverständlich der Verschwiegenheit und wahren den Datenschutz.



Welche Beratungseinrichtungen bieten die Psychosozialen Dienste in der Südoststeiermark und wie kann ich sie erreichen?

- **Psychosoziale Beratungsstelle für Erwachsene**
mit Erweiterung im Jahr 2024 um ein sozialpsychiatrisches Ambulatorium
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/psychosoziale-beratung>
 - **Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen – SOPHA** (Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter)
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/seniorinnen-und-senioren/sopa-sozialpsychiatrische-hilfe-im-alter/>
 - **Suchtberatungsstelle § 15 SMG**
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/psychosoziale-beratung/suchtberatungsstelle>
 - **Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung** (kurz MSB)
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/mobile-sozialpsychiatrische-betreuung-msb/>
 - **Vollzeitbetreutes Wohnen für Menschen mit chronischen psychiatrischen Erkrankungen**
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/wohnen/vollzeitbetreutes-wohnen/>
 - **Tagesstruktur für Menschen mit psychischen Erkrankungen**
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/tagesstruktur>
- Weitere Kooperationsangebote der Psychosozialen Dienste und Seminare:**
- **Selbsthilfegruppe Achterbahn**
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/selbsthilfegruppe-achterbahn/>
 - **Erste Hilfe für die Seele**
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/seminare/erste-hilfe-fuer-die-seele/>
 - **Resilienz und Optimismus**
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/seminare/resilienz-und-optimismus/>



15.3 Psychotherapie und klinische Psychologie

„Das Leben lässt sich rückwärts verstehen,
muss aber vorwärts gelebt werden.“ – Sören Kierkegaard

Was machen eigentlich Psychotherapeuten und was klinische Psychologen?

Die klinisch-psychologische Behandlung ist eine professionelle Unterstützung, welche auf wissenschaftlich fundierten Modellen und Methoden basiert. Klinisch-psychologische Behandlungen reichen von der Vermittlung von Wissen über psychische Erkrankungen sowie deren unterschiedlichen Symptomen, der genauen Diagnostik, bis hin zu Beratungsgesprächen. Dabei wird häufig eine weiterführende Psychotherapie empfohlen, aber auch andere Behandlungsmöglichkeiten können individuell geplant werden.

Der Schwerpunkt einer Psychotherapie liegt auf der längerfristigen Behandlung von psychischen Leiden. Wesentlich dabei ist der Aufbau einer tragbaren Therapiebeziehung sowie die Gespräche die dadurch möglich werden. Psychotherapeuten arbeiten mit Einzelpersonen, Paaren, Gruppen und Familien. Ziel und Zweck einer Psychotherapie kann unterschiedlich und individuell sein. Unter anderem kann es um die Linderung oder Heilung von seelischen Leidenszuständen oder aber auch die Unterstützung bei Lebenskrisen, bei der Veränderung

Mag. Kevin Schwarzl BA.pth.
Psychotherapeut in Feldbach



von gestörten Verhaltensweisen oder Einstellungen gehen. Aber auch zur Förderung der Selbsterkenntnis, zur Hilfe zur Selbsthilfe und damit der Förderung von persönlicher Entwicklung und Gesundheit kann Psychotherapie gezielt neue Ansätze und Perspektiven bieten.

Wann wendet man sich an eine klinische Psychologin und wann an einen Psychotherapeuten?

Wenn Unsicherheiten hinsichtlich einer möglichen psychischen Erkrankung besteht und man eine genaue Diagnostik wünscht, ist es ratsam sich an klinische Psychologen zu wenden. Diese bedienen sich unterschiedlicher, wissenschaftlich standardisierter Testverfahren, vor-

wiegend Fragebögen. Die klinische Psychologie erstellt in weiterer Folge Befunde, Gutachten oder Zeugnisse hinsichtlich psychischer Erkrankungen, psychischer Leistungsfähigkeit, Verhaltensformen und Persönlichkeitsmerkmalen. Zudem beraten und behandeln klinische Psychologen Menschen auch in Angelegenheiten der psychischen Gesundheit.

Eine Psychotherapie empfiehlt sich bei der längerfristigen Behandlung von psychischen Störungen und Leidenszuständen, bei der Aufarbeitung belastender Lebensereignisse, bei der Bewältigung aktueller Lebenskrisen, aber auch bei der Förderung der Selbsterkenntnis, der eigenen Persönlichkeitsmerkmale und Fähigkeiten.

Beispielhafte Leidenszustände und Symptome psychischer Krankheiten sind:

- länger andauernde gedrückte Stimmung
- Antriebsminderung
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- das Gefühl psychischer Überforderung
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten und Beziehungen

- Beeinträchtigungen der beruflichen Leistungsfähigkeit
- Depressionen
- Burnout
- Sucht
- Angstzustände
- Zwänge oder psychosomatische Erkrankungen

Die Möglichkeit sich mit diesen Problemen einer neutralen, außenstehenden und fachlich geschulten Person anzuvertrauen, kann schon sehr entlastend wirken.

Wie läuft eine Begleitung ab?

In einem Erstgespräch können Sie erst einmal ihr Anliegen in einem geschützten und vertraulichen Rahmen unterbreiten. Danach unterstützt Sie Ihr Psychotherapeut/ Psychologe dabei, ein für Sie passendes und erstrebenswertes Ziel der therapeutischen Zusammenarbeit zu erfassen. Wenn Sie sich dazu entscheiden, den gemeinsamen psychotherapeutischen Prozess zu beginnen, werden in regelmäßigen Abständen Termine vereinbart. Diese können wöchentlich, aber auch in größeren Abständen erfolgen und sind genauso wie die gesamte Behandlungsdauer, individuell und unterschiedlich. Ein psychotherapeutischer Prozess durchläuft oftmals verschiedene Phasen. Zu Beginn ist es wichtig, Vertrauen zu fassen, um zu schwierigen Themen

15.3 Psychotherapie und klinische Psychologie

- ▶ vorstoßen zu können, eigene Ressourcen neu zu erfahren oder neue Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten zu erkunden. Die Therapie bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, neue Handlungsweisen im geschützten Rahmen zu erproben, bevor Sie im Alltag integriert werden. Dazu können Therapeuten auch die eine oder andere Übung für Sie heranziehen.

Wie läuft eine Kontaktaufnahme ab?

Sowohl Psychotherapeuten als auch klinische Psychologen unterliegen von der ersten Kontaktaufnahme an der Verschwiegenheitspflicht. Das ist wichtig, damit Sie sich Ihrem Psychotherapeuten oder Psychologen auch wirklich anvertrauen können.

Psychotherapeuten sind österreichweit im Verbund für Psychotherapie vertreten. Unter **<https://www.psychotherapie.at>** können Sie nach Psychotherapeuten in ihrem Bundesland suchen. Sie finden dort auch deren Kontaktdaten, um erste Fragen zu formulieren, und/oder einen Ersttermin zu vereinbaren. Dies kann telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

Klinische PsychologInnen in Ihrer Nähe finden Sie in Österreichs größter Psychologen Suchmaschine

psychnet.at oder Sie wenden sich an die **Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen** Mo - Do 9.00 - 13.00 unter 01 504 8000 oder online via helpline@psychologiehilft.at.

Gibt es die Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder weitere Förderungen?

Sie können für Psychotherapie einen Kostenzuschuss bei Ihrer Krankenkasse beantragen, der je nach Versicherung unterschiedlich ausfällt. Seit 1. Jänner 2024 ist dies ebenfalls für die klinisch-psychologische Behandlung möglich. Die Erstattung kann bei der jeweiligen Sozialversicherung beantragt werden (z.B. gesetzliche Krankenversicherung, private Krankenversicherung etc.). Es gibt auch voll-finanzierte Therapieplätze durch die Krankenkassen.

Gibt es spezielle Angebote für pflegende Angehörige?

Die Pflege und Betreuung von körperlich oder psychisch erkrankten Angehörigen kann immense psychische Belastungen bedeuten. Deshalb hat das Sozialministerium mit Unterstützung des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen (BÖP) das Angehörigengespräch ins Leben gerufen. So können pflegende Angehörige bis zu

zehn kostenlose und vertrauliche Angehörigengespräche mit einem klinischen Psychologen in Ihrer Umgebung in Anspruch nehmen. Diese können telefonisch, an einem neutralen Ort (z.B. Praxis) oder auch in Form von Hausbesuchen stattfinden.

Um das Entlastungsangebot des Sozialministeriums nutzen zu können, vereinbaren Sie einen Termin per **Telefon: 050 808 2087** oder per E-Mail: angehoerigengespraech@svqspg.at.

Zudem sind Informations- und Beratungsgespräche über Pflege mit diplomiertem Gesundheits- und Krankenpflegepersonal möglich. **Telefon: 050 808 2087**
E-Mail: angehoerigengespraech@svqspg.at (Angehörigengespräch) und für Hausbesuche einer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegeperson: wunschhausbesuch@svqspg.at

Kontakt

Kostenfreie Hilfsangebote unter: <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/>

Telefonisch: PSYNOT 0800 / 449933

Vor Ort: Beratungsstelle (PSD) Feldbach 03152 / 58 87

Beratungsstelle (PSD) Fürstenfeld 03382 / 51 850

Online: www.rataufdraht.at, www.telefonseelsorge.at



Kontakt

Institut Schwarzl

Diagnostik, Psychotherapie, Verhaltenstherapie,
Sexualtherapie, Elternberatung, Scheidungsberatung,
Biofeedback, Neurofeedback
Bürgergasse 54/20, 8330 Feldbach
Tel. 0660 / 20 12 876
office@institut-schwarzl.at

Mag.^a Renate Brandl

Psychotherapeutin
Sigmund Freud Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 42 02 262
renate.brandl@aon.at

Mag. Alexandra Glatz

Klinische Gesundheitspsychologin, Biofeedback-
therapeutin, systemische Outdoortrainerin,
PEP (zertifiziert nach Dr. Bohne)
Bürgergasse 54/20, 8330 Feldbach
Tel. 0660 / 60 32 436
praxis-glatzalexandra@gmx.at

Kontakt

Angelika Höber BA.pth

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision,
Lebens- und Sozialberaterin, Psychoanalyse
Bürgergasse 54/20, 8330 Feldbach
Tel. 0676 / 65 73 398
hoeber.angelika@gmail.com

Mario Riedler

Psychotherapeut, Existenzanalyse
Sigmund Freud Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 24 13 101
psychotherapie-riedler@gmx.at

Mag.^a Katharina Perner

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 99 66 46 76
office@psychotherapie-perner.at

Elisabeth Pfeifer-Campos, BScN

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Schillerstraße 33, 8330 Feldbach
Tel. 0677 / 61 61 51 66
elisabethpfeifercampos@gmail.com

Kontakt

Psychologische Praxis

Mag. Natascha Huber-Gerstl

Psychologin, klinische Psychologin
Bürgergasse 54 – 1. Stock/ Top 8, 8330 Feldbach
Tel. 0680 / 40 00 833
praxis@psychologische-beratung.co.at

Brigitte Puggler, MSc

Psychotherapeutin
Gnaser Straße 6/3, 8330 Feldbach
Tel. 0676 / 30 46 937
psychotherapie@brigitte-puggler.at

Andrea Theißl

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Leitersdorf 187, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 13 15 818
kontakt@psychotherapie-theissl.at

THZ Therapiezentrum für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Drs. Tonny Pot

Systemischer Familientherapeut
Feldgasse 16, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 73 84 59 34
tonny.pot@gmx.at

Mag.^a Andrea Fasching

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Feldgasse 16, 8330 Feldbach
Tel. 0676 / 64 89 912

Mag. Christian Robier

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Feldgasse 16, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 45 13 440
christian.robier@outlook.de

Mag.^a Viktoria Stehrer

Klinische- und Gesundheitspsychologin und Klienten-
zentrierte Psychotherapeutin
Feldgasse 16, 8330 Feldbach
Tel. 0664 / 73 59 38 35
stehrer.v@aon.at

15.4 Umgang mit Trauer

Abschied nehmen und loslassen.

Der Umgang mit dem Tod einer nahe stehenden Person ist ein sehr individueller und schmerzhafter Prozess. Die Trauer ermöglicht das Abschied nehmen und das Loslassen eines geliebten Menschen. Reaktionen wie Gefühlsausbrüche, Schuldzuweisungen sowie der Rückzug aus dem sozialen Umfeld gehören zu diesem Prozess. Die Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross beschreiben, welche Phasen nach dem Verlust eines geliebten Menschen durchlaufen werden.

Diese sind Verleugnung – Zorn – Verhandeln – Depression und Akzeptanz. Es sind keine starren Stufen, sondern können in unterschiedlicher Reihenfolge durchlaufen werden.

Trauernde fühlen sich häufig alleine und im Stich gelassen. Angehörige, Bezugspersonen aber auch professionelle Helfer wie das Hospizteam (Seite 218) oder eine Trauerbegleitung (Seite 212) können Trauernden durch Gespräche Trost spenden und bei der Bewältigung des Alltages helfen.

Wichtig ist auch Geduld mit sich selbst zu haben und Wege zu finden, mit der eigenen Trauer umzugehen, damit langsam wieder Hoffnung und Lebensmut entstehen können.





15.5 Trauerbegleitung und Trauerkreis in Feldbach

Die Trauer erschüttert unser Sein und entzieht uns das Fundament für bisherige Lebenskonstrukte.

Katrin Krois

Psychologische Lebensberaterin, Supervisorin und Trauerbegleiterin

Trauerarbeit ist im wahrsten Sinne des Wortes das Vollbringen einer enormen Leistung, die uns Vieles abverlangt und ebenso Rückschläge beinhaltet.

Die Trauer erschüttert unser Sein und entzieht uns das Fundament für bisherige Lebenskonstrukte. Die Trauer stellt alles in Frage, bis hin zum Leben selbst. Und doch ist es nicht die Trauer, die den Schmerz verursacht.

Vielmehr bietet sie die Möglichkeit zur Integration und bahnt den Weg in ein verwandeltes Selbst.

Viktor Frankl sagte einst: „**Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, viel mehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet.**“

Und wie unbeschreiblich groß der Schmerz auch sein mag, tief in uns ist etwas heil geblieben. Vielleicht nur ein Funke, der zart und leise vor sich hin lodert und darauf wartet sich, als mächtige Flamme neu entfachen zu dürfen. Die Entscheidung sich diesem Prozess zu stellen, treffen wir täglich aufs Neue.

Was kann unterstützen?

Der Austausch mit anderen Betroffenen und/oder professionellen Trauerbegleitern, um sich gegenseitig Mut zu schenken und all das auszusprechen, was im Freundes- oder Familienkreis keinen Platz findet. Menschen, die nicht müde werden, den Rahmen für aufkeimende Emotionen zu halten, ohne etwas beschleunigen zu wollen; Informationen darüber, welche Eigendynamik die Trauer mit sich bringt, um Verständnis für den eigenen Prozess zu entwickeln.

Meine persönliche Erfahrung im Umgang mit der Trauer.

Meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin habe ich kurz vor dem Tod meines Sohnes abgeschlossen. Damals unwissentlich darüber, dass mich die Inhalte bald selbst betreffen sollten. Heute, mehr als vier Jahre später, klopft die Trauer immer noch -mal leise und dann wieder auch heftig- an meine Tür. Ich bitte sie herein, weiß ich doch, wie penetrant sie ansonsten werden kann. In ihrer Anwesenheit füllt sich die Atmosphäre nicht mehr mit dieser unglaublichen Schwere der vergangenen Jahre. Denn ich weiß, sie wird wieder gehen, und wie nach einem Frühjahrsputz, wird sich wieder etwas mehr vom Schmerz mit ihr verabschiedet haben. Mein Sohn fehlt.

Erinnerungen, das Erzählen von ihm, das, was er auf Erden hinterlassen hat, bilden die Brücke vom Diesseits zum Jenseits.

Ich habe eine lebbare Form der Verbindung zu ihm gefunden, und die Suche nach dem Sinn hat mich auf neue Wege geführt. Heute darf ich, neben meiner Arbeit als psychologische Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin, meine persönlichen Erfahrungen im Rahmen der Trauerbegleitung weitergeben.

Ich leite die Ausbildung zum Dipl. Trauerbegleiter an der KK Akademie und veranstalte seit 2022 den ehrenamtlich geführten Trauerkreis in Feldbach, der ein weiterer Schritt in Richtung Sensibilisierung und Hilfestellung für Betroffene sein soll.

**Mein Sohn würde sagen: „Mama, das macht Sinn!“
Und ich sage: „Danke dafür, mein Sohn!“**

Kontakt

Angebote und Kontaktdaten finden Sie unter
www.kk-coaching.at
www.kk-akademie.at

Katrin Krois

Psychologische Lebensberaterin, Supervisorin und
Trauerbegleiterin
Tel. 0664 / 512 42 42
office@kk-coaching.at





Lebensqualität trotz schwerster Erkrankungen

Bei schweren Erkrankungen wird die Lebensqualität zu obersten Priorität, indem sichergestellt wird, jeden Tag das Leben nach seinen individuellen Bedürfnissen zu leben.

16.1 Palliative Versorgung

Verbesserung der Lebensqualität von schwerkranken Menschen und ihren Angehörigen

Wenn Erkrankungen nicht mehr heilbar sind und sie dann das Leben von Menschen stark beeinträchtigen, ist eine Unterstützung in unterschiedlichen Bereichen des Lebens notwendig.

Das geschieht häufig durch ein spezialisiertes Team aus Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten, Sozialarbeitern und Psychologen mit Spezialisierung in der Palliativbetreuung. Die Hauptaufgabe des Palliativteams ist die Verbesserung der Lebensqualität von schwerkranken Menschen und ihren Angehörigen. Dazu zählen die Therapie von Schmerzen und anderen Beschwerden der Krankheit, die Organisation von Unterstützungsmöglichkeiten im häuslichen und sozialen Umfeld, sowie die Beratung in pflegerischen Maßnahmen. Damit wird versucht, das Leben trotz der schweren Erkrankung lebenswert zu machen.

Die Palliativmedizin achtet das Leben bis hin zum Tod.

Palliativmediziner versuchen daher den Sterbeprozess weder aktiv herbeizuführen, noch unnötig hinauszögern. Die Selbstbestimmung der Menschen steht im Vordergrund und wird bei der Therapie und Begleitung jederzeit berücksichtigt. So wird der zu betreuende

FA Dr. Dr. Huemer Matthias
FA für Innere Medizin, am Univ.
Klinikum für Innere Medizin,
Abteilung für Onkologie, Uni-
versitäre Palliativmedizinische
Einrichtung Graz



Mensch quasi zu einem Mitglied des Palliativteams und entscheidet gemeinsam mit diesem ob und wie die weitere Betreuung gestaltet werden soll.

In der Steiermark stehen viele mögliche palliativmedizinische Betreuungsangebote zur Verfügung. So gibt es auf Palliativmedizin spezialisierte Bettenstationen in Krankenhäusern, in denen Patienten in akuten Lebenskrisen betreut werden, mit dem Ziel, eine Versorgung zu Hause oder in einem Pflegewohnheim zu ermöglichen. Um die Palliativbetreuung auch zu Hause fortzuführen, gibt es zudem mobile Palliativteams, welche auch Hausbesuche durchführen und so für Fragen, Sorgen und Probleme jederzeit zur Verfügung stehen.

Die unterstützenden Angebote der Palliativmedizin können ab Diagnose einer unheilbaren Erkrankung kostenlos in Anspruch genommen werden. Das kann auch bereits sehr früh im Krankheitsverlauf erfolgen, da eine palliativmedizinische Betreuung auch vorbeugend für Beschwerden sein und die Lebensqualität der Patienten und ihren Angehörigen dadurch erhalten werden kann. Es lohnt sich daher immer mit Ihrem behandelnden Arzt über eine mögliche palliativmedizinische Betreuung zu sprechen, auch wenn man sich noch nicht schwerkrank fühlt.

Kontakt

Kontaktdaten Mobiles Palliativteam Fürstenfeld

Krankenhausgasse 1, 8280 Fürstenfeld
Tel. 03382 / 506-2461
Mo-Fr: 08:00 bis 15:00 Uhr
palliativ@lkh-fuerstenfeld.at



Der Umgang mit dem eigenen Tod ist ein tiefgründiges Thema, das jeden Menschen auf unterschiedliche Weise berührt.

Wenn Menschen die Diagnose einer unheilbaren Krankheit bekommen und dadurch erfahren, dass sie sterben werden, ist das ein sehr tiefer Einschnitt in die Lebenssituation.

Der Umgang mit dem eigenen Tod ist ein tiefgründiges Thema, das jeden Menschen auf unterschiedliche Weise berührt. Ängstlichkeit und Unsicherheit über die Zeit, die noch bleibt, was nach dem Tod geschieht und existentielle Ängste stehen im Vordergrund.

Wichtig ist, die Ängste und Sorgen mitzuteilen und Wünsche und Bedürfnisse offen anzusprechen. Dadurch können Missverständnisse aus dem Weg geräumt werden. Es kann auch helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen, unerledigte Dinge aufzuarbeiten und sich letzte Wünsche erfüllen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Umgang mit dem eigenen Tod ist die persönliche Vorsorge. Die Erstellung eines Testaments, die Festlegung von medizinischen und pflegerischen Behandlungswünschen und die Regelung finanzieller Angelegenheiten können dazu beitragen, dass der eigene Tod für die Familie und für einen selbst weniger belastend wird.

Für pflegende Angehörige ist die Begleitung in der letzten Lebensphase sehr herausfordernd. Häufig werden die Wünsche und die Bedürfnisse der geliebten Person nicht wahrgenommen, da man zwanghaft versucht die Bedrohung durch den Tod fernzuhalten. Dabei ist es gerade in dieser Phase wichtig auf die letzten Wünsche einzugehen und ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.

Entlastung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige schafft eine palliative Begleitung (Informationen auf Seite 216) und das ehrenamtliche Hospizteam (Informationen auf Seite 218).

Tipps:

- Informieren Sie sich über das Palliativ- und Hospizteam.
- Gespräche mit professionellen Helfern unterstützen dabei, mit den Gedanken und Gefühlen besser umgehen zu können.
- Machen Sie sich Gedanken über Ihre persönliche Vorsorge (Testament, Patientenverfügung, etc.).
- Sprechen Sie Ihre Wünsche gegenüber Ihrer Familie und Ihrem Betreuungsteam (Ärzte, Pfleger) offen aus.



KAPITEL 17

Notfall-Mappe und Notfall-Pass

Mit der Notfallmappe und dem Notfallpass sind alle medizinisch relevanten Informationen in einem Dokument vereint, denn bei einem Notfall zählt jede Minute.

Notfall-Mappe und Notfall-Pass

Damit Sie im Notfall bestmöglich versorgt werden können.

Stellen Sie sich vor, es kommt zu einem medizinischen Notfall und Sie werden ins Krankenhaus gebracht und niemand kennt Ihre Notfallkontakte und/oder Ihre Krankengeschichte. **Oft zählt jede Minute und bei medizinischen Notfällen oder Unfällen ist es vielleicht nicht mehr möglich sich selbst zu äußern.**

Um hier entgegenzuwirken wurde von der Stadtgemeinde Feldbach, im Rahmen des Projektes Community Nursing, eine Notfall-Mappe erarbeitet.

In der **Notfall-Mappe** sind alle persönlichen, medizinischen und pflegerlevanten Informationen gut sichtbar vereint. Somit wären Ärzte und Pflegepersonen im Akutfall, sowie bei einem geplanten Krankenhausaufenthalt, bestens informiert. In der Mappe können neben Ihren persönlichen und medizinischen Informationen auch Ihre Kontaktperson und Informationen zu Pflege und Betreuung vermerkt werden. Eine Medikamentenliste ist ebenso in der Mappe enthalten. Am Ende bietet sie außerdem noch Platz, um wichtige Zusatzinformationen sowie Ihre besonderen Bedürfnisse, Besonderheiten und Gewohnheiten festzuhalten. Platzieren Sie

die Notfall-Mappe an einem gut sichtbaren Ort (z.B. im Vorraum), damit Sie selbst bzw. Ihre Angehörigen oder der Rettungsdienst diese im Notfall schnell finden. Ein regelmäßiges Aktualisieren der Informationen ist sehr wichtig!



Zusätzlich zur Notfall-Mappe gibt es auch den **Notfall-Pass** im Scheckkartenformat für die Geldtasche, damit im Notfall die Vertrauensperson so rasch wie möglich kontaktiert werden kann und alle relevanten Medikamente auf einen Blick ersichtlich sind.

Tipp von den Community Nurses: Wenn Sie die Mappe oder den Pass nicht mehr selbst ausfüllen können, unterstützen Sie die Community Nurses gerne dabei. Dies kann bei der Sprechstunde oder bei einem Hausbesuch erfolgen.

Nähere Informationen zur Notfall-Mappe und zum Notfall-Pass erhalten Sie bei den Community Nurses:

Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 2202-750





KAPITEL 18

Wichtige Telefonnummern

Beratungsstellen

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0316 / 877 7481

pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

AK Südoststeiermark

Ringstraße 5, 8330 Feldbach

Tel. 057 799 – 3300

Community Nurses
Start UP Center Feldbach

Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach

Tel. 03152 / 2202 750

cn@feldbach.gv.at

Beratungszentrum für Menschen mit Behinderung

Oedter Straße 1, 8330 Feldbach

Tel. 0676 / 866 60 780, Fax. 0316 / 877-5454

rbz@stmk.gv.at

www.behindertenanwaltschaft.steiermark.at

Sozialversicherungsanstalten

Österreichische Gesundheitskasse Steiermark

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Tel. 05 / 0766-15

BVAEB

Grieskai 106, 8020 Graz

Tel. 050 / 405-25 700

SVS

Körblergasse 115, 8011 Graz

Tel. 050 / 808 808

PV – Pensionsversicherung Landesstelle Steiermark

Eggenberger Straße 3, 8020 Graz

Tel. 050 / 303

Sonstiges

Wirtschaftskammer Regionalstelle Feldbach

Informationen zum Thema Personenbetreuung und
Gewerbebeanmeldung
Ottokar Kernstock Straße 10, 8330 Feldbach
Tel. 0316 / 60 19 100

Bezirksgericht Feldbach

Informationen zu Rechtsberatung,
Neues Erbrecht, Patientenanwaltschaft, Bewohner-
vertretung und Erwachsenenschutzgesetz
Ringstraße 29, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 3055

Finanzamt Österreich – Dienststelle Oststeiermark

Steuerliche Absetzbarkeit der Betreuungskosten
Gnaser Straße 3, 8330 Feldbach
Tel. 050 / 233 233

BH Südoststeiermark

Kostenübernahme für die Unterbringung im Pflege-
heim, Amtsärztliche Gutachten, Sozialhilfe
Bismarkstraße 11-13, 8330 Feldbach
Tel. 03152 / 2511
bh@stmk.gv.at

Pflegedrehscheibe Südoststeiermark.

Kostenübernahme für die Unterbringung im Pflege-
heim, Amtsärztliche Gutachten, Sozialhilfe
Oedter Straße 1, 8330 Feldbach
Tel. 0316 / 877 7481
pflegedrehscheibe-so@stmk.gv.at

PatientInnen- und Pflegeombudsschaft Steiermark Haus der Gesundheit

Beschwerden über die Behandlung in steirischen
Krankenanstalten, Pflegeheimen, Pflegeplätze und
mobilen Dienste, Informationen über Patientenrechte
Friedrichgasse 9, 8010 Graz
Tel. 0316 / 877-3350
ppo@stmk.gv.at



Quellen

GESUNDheit.gv.at ONLINE/www.gesundheit.gv.at
SVS ONLINE/www.svs.at
Dioezese Lins ONLINE/www.dioezese-linz.at/trauerhilfe/anteilnahme/umgang-mit-trauer
Pflege.de ONLINE/pflege.de/pflegende-angehoerige/pflegewissen/koerperpflege-hautpflege/
Krebshilfe ONLINE/www.krebshilfe-wien.at/beratung-hilfe/psychoonkologie/ich-habe-krebs/umgang-mit-dem-tod
VertretungsNetz ONLINE/www.vertretungsnetz.at/erwachsenenvertretung/vertretung
PV Österreich ONLINE/www.pv.at/web/pflegegeld/pflegende-angehoerige/angehoerigenbonus
Rotes Kreuz ONLINE/www.roteskreuz.at/home
Hilfswerk ONLINE/www.hilfswerk.at/oesterreich
Volkshilfe ONLINE/www.volkshilfe.at/
BVAEB ONLINE/www.bvaeb.at
ÖGK ONLINE/www.gesundheitskasse.at
KFV ONLINE/www.kfv.at
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz/www.sozialministerium.at

Broschüre: SICHER WOHNEN, BESSER LEBEN – Ein Überblick
Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz
Stubenring 1, 1010 Wien
Stand: August 2016

Broschüre: „Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren“
Gesundheit Österreich GmbH,
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, Wien
Stand: 2020

Broschüre: ÄLTER WERDEN AKTIV BLEIBEN
Gesundheit Österreich GmbH,
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, Wien
Stand: 2014, Nachdruck 2017

Broschüre: Sicherheitstipps für zuhause – sicher wohnen
KFV
Schleiergasse 18, 1010 Wien
Stand: Juni 2019

Broschüre: „Gesund genießen, aktiv bleiben“
Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Broschüre: Zu Hause Pflegen, Rat und Hilfe für pflegend Angehörige
Volkshilfe Österreich
Auerspergstraße 4, 1010 Wien

Broschüre: Fit und G'sund-In jedem Alter“
Österreichischer Seniorenbund
Lichtenfeldgasse 7, 1010 Wien
Stand: August 2022

Broschüre: Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag
Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardstraße 45, 10117 Berlin
Stand: 2023

Broschüre: Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag
Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardstraße 45, 10117 Berlin
Stand: 2023

Fleischanderl U., Gliedenbacher Y., Krappinger A., Mikl M., Rohrauer-Näf G. (redaktionelle Leitung), Stadler-Vida m. (2017): Auf gesunde Nachbarschaft – Hinschauen, ins Gespräch kommen, aktiv werden!, Fond gesundes Österreich, Wien

Franck Annika (2019, aktualisiert 2021), „So sehr kann uns Einsamkeit krank machen“: Homepage quarks.de, URL: <https://www.quarks.de/ge-sellschaft/psychologie/so-sehr-kann-uns-einsamkeit-krank-machen/>

Kübler-Ross E. (2012): Über den Tod und das Leben danach, 40. Auflage, Die Silberschnur GmbH.

Specht-Toman M., Tropper D. (2007): Zeit des Abschieds, Sterbe und Trauerbegleitung, 6. Auflage, Patmos.

Pflege heute (2004) 3. Auflage, URBAN & FISCHER

Impressum

Gesundheits- & Pflegeratgeber der Stadtgemeinde Feldbach

Herausgeber: Stadtgemeinde Feldbach, Rathausplatz 1,
A-8330 Feldbach

Design, Konzept, Redaktion & Layout:

Markenagentur Roman Schmidt, www.markenagentur.at

Fotocredit: Adobe Stock

Druck & Produktion: Druckhaus Scharmer, www.scharmer.at

1. Auflage, Oktober 2024

3.000 Exemplare, Paperback, gebunden, 232 Seiten,
mit Farbbildungen.

Die darin aufgelisteten Daten und Fakten wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Für etwaige Fehler oder fehlende, wertvolle Kontakte bitten wir um Verständnis.

Gender-Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem „Gesundheits- & Pflegeratgeber“ das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Haftung: Alle Bild- und Datenquellen sind nach bestem Wissen und Gewissen angegeben, sofern diese bekannt waren. Die Rechte an allen genutzten Adressen/Daten/Bildern wurden ordnungsgemäß erworben oder sind zur kommerziellen Nutzung freigegeben und mit dem Creative Commons Code ver-

sehen. Sollten die Rechte an einem Bild in Ihren Augen verletzt worden sein, bitten wir Sie dies uns mitzuteilen. Wir werden die entsprechenden Rechte dann prüfen.

Links: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle hier verwendeten Namen, Begriffe, Zeichen und Grafiken können Marken- oder Warenzeichen im Besitze ihrer rechtlichen Eigentümer sein. Die Rechte aller erwähnten und benutzten Marken- und Warenzeichen liegen ausschließlich bei deren Besitzern.

Zu unseren Grundsätzen gehört es, die Privatsphäre unserer Homepagebesucher, zu respektieren. Unsere Datenschutzbestimmungen, sind die der Wirtschaftskammer, welche Sie unter der Homepage der Wirtschaftskammer (WKO) einsehen können, sind hiermit eingeschlossen.

Datenschutz: Für den Auftritt in diesem "Gesundheits- & Pflegeratgeber" sind Informationen über die angegebenen Daten der Öffentlichkeit zum Gemeinwohl gesammelt, gespeichert und veröffentlicht. Sofern personenbezogene Daten erhoben werden, erfolgt dies, wenn möglich, nur mit dem vorherigen Einverständnis des Nutzers. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet ohne ausdrückliche Zustimmung des Nutzers nicht statt.

Notrufnummern

Feuerwehr 112
Polizei 113
Rettung 114
Euronotruf 120

Gesundheitstelefon
1450

Vergiftungszentrale 01 / 406 43 43
Telefonseelsorge 142
Frauenotruf 01 / 717 19
Männernotruf Steiermark 0800 / 246247
Gehörlosenotruf 0800 / 133133
Psy Not Krisentelefon 0800 / 44 99 33
Rat auf Draht 147
Ö3-Kummernummer 116 123

Tartaruga Kriseninterventionsstelle
für Jugendliche (täglich von 16:00 – 24:00 Uhr)
050 / 790 032 00

GUT UMSORGT IN FELDBACH

www.feldbach.gv.at