Caritas
Pflegende Angehörige

Leitfaden für betreuende und pflegende Angehörige, Betroffene sowie Interessierte

Wenn in einer Familie oder im nahen Umfeld durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder mit zunehmendem Alter eine Pflegebedürftigkeit eintritt, verändern sich die Lebensumstände und das tägliche Leben manchmal von einem Tag auf den anderen grundlegend. In dieser Situation müssen viele Dinge verändert, organisiert, geplant und entschieden werden. Mit der Pflegebedürftigkeit von Angehörigen stehen Betroffene zunächst alleine da. Erschwerend kommt hinzu, dass elementare Dinge oft in kürzester Zeit entschieden werden müssen.

Aus Studien weiß man, dass 80 % aller pflegebedürftigen Personen von ihren Angehörigen zu Hause betreut werden. Jede 4. Familie in Österreich ist zumindest einmal im Leben mit einer Betreuungs- oder Pflegesituation konfrontiert. Bis jetzt sind es meist Frauen, die diese Tätigkeit übernehmen. Viele davon sind bereits in Pension, reduzieren ihre Berufstätigkeit oder geben diese zu Gunsten der Familie auf.

Akzeptieren Sie nicht gleich, dass nur Sie alleine zuständig sind, dass nur an Sie Forderungen gestellt werden, sondern stellen auch Sie Forderungen an Ihre Angehörigen und Ihre Familie.

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

Darüber hinaus können Sie sich bei der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige unter pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at oder unter Tel. 0676 87 76 24 40 informieren und/oder einen Termin für ein Gespräch vereinbaren.

Mit herzlichen Grüßen,

das Team der Servicestelle für pflegende Angehörige

Stand: 01/2024

Caritas
Pflegende Angehörige

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Informationen 3
   1.1. Wichtige Schnittstellen 3
   1.2. Checkliste Krankenhaus-Entlassung 4
   1.3. Hilfe und Information bei Vorliegen einer dementiellen Erkrankung 5
   1.4. Möglichkeiten der Betreuung 6
   1.5. Möglichkeiten zur Entlastung 10
2. Vereinbarkeit Beruf und Pflege 13
3. Hilfsmittel in der Betreuung und Pflege 14
4. Altersgerechte Gestaltung der Wohnumgebung 16
5. Beratungsangebot für betreuende und pflegende Angehörige 17
6. Erholungsangebote für betreuende und pflegende Angehörige 18
7. Veranstaltungen und Schulungen 19
8. Treffpunkte für betreuende und pflegende Angehörige 20
9. Finanzielles und Rechtliches 21
10. Links und Adressen 22

1. Allgemeine Informationen

1.1. Wichtige Schnittstellen

Behandelnder Arzt*Ärztin: Fragen Sie Ihre*n Arzt*Ärztin nach Art und Dauer der Krankheit, möglichen Folgen, bleibenden Einschränkungen, zu Heil- und Hilfsmitteln und notwendigen Rehabilitationsmaßnahmen. Er*Sie ist eine wichtige Schnittstelle in der Betreuung und Pflege.

Überleitungspflegen/Entlassungsmanagement: Erkundigen Sie sich im Falle eines Krankenhausaufenthaltes des erkrankten Angehörigen bei den Überleitungspflegen/ dem Entlassungsmanagement bzw. der Krankenhaus-Sozialarbeit. Sie planen mit Ihnen gemeinsam die erste Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt.

Geriatrische Abteilungen: In den oö. Krankenhäusern gibt es geriatrische Abteilungen mit verschiedenen Schwerpunkten. Informationen erhalten Sie im jeweiligen Krankenhaus. Vor allem bei der Behandlung oder bzgl. Diagnostik von Demenz sind diese Fachabteilungen, als auch neurologische Abteilungen hilfreich.

Sozialberatungsstellen: Die Sozialberatungsstelle informiert Sie über alle Angebote und unterstützt bei der Beantragung von Unterstützungsleistungen, wie etwa dem Pflegegeld. Sozialberatungsstellen sind in jedem Bezirk angesiedelt und verfügen dadurch über Informationen zu regionalen Angeboten. Die für Sie zuständige Sozialberatungsstelle finden Sie unter: www.pflegeinfo-ooe.at/landkarte-der-sozialeneinrichtungen-in-oberoesterreich

Krankenversicherungsträger: Informieren Sie sich beim zuständigen Krankenversicherungsträger über Unterstützungsleistungen und Angebote für pflegende Angehörige, z.B. Kostenübernahme von Hilfsmittel und Transportkosten, beitragsfreie Versicherungsmöglichkeiten, Rezeptgebührenbefreiung, u.v.m.

Beratungsangebot für pflegende Angehörige: Informieren Sie sich rechtzeitig über Entlastungsangebote und bleiben Sie mit Ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine. Das Beratungsangebot der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige unterstützt bei schwierigen Entscheidungen und begleitet Sie als Angehörige.

1.2. Checkliste Krankenhaus-Entlassung

Sie kennen das vielleicht: Die Entlassung steht bevor, das abschließende Arztgespräch findet in aller Kürze statt und zu Hause fallen Ihnen plötzlich viele Fragen ein, die noch offen sind. Diese Checkliste soll dabei unterstützen, sich auf die Entlassung gut vorzubereiten und für die Zeit danach gut beraten zu sein.

- ☐ Bestehen Sie auf ein ausführliches Abschlussgespräch mit dem*der behandelnden Arzt*Ärztin
- ☐ Notieren Sie sich im Vorfeld alle Fragen und machen Sie sich Notizen
- ☐ Bitten Sie Angehörige bei Gesprächen mit Ärzten dabei zu sein – das gibt oft Sicherheit
- ☐ Fragen Sie nach der konkreten Diagnose, den empfohlenen Therapien und ob Kontrollbesuche erforderlich sind
- ☐ Fragen Sie Ihre*n Arzt*Ärztin, mit welchen Einschränkungen Sie rechnen müssen und wie der weitere Verlauf sein wird
- ☐ Informieren Sie sich, welche Medikamente und Rezepte Sie brauchen und wo Sie diese erhalten
- ☐ Fragen Sie nach, an welche Stelle Sie sich bei Beschwerden oder Komplikationen wenden können
- ☐ Verlangen Sie eine Kopie des Patienten- und Entlassungsbriefes und entscheiden Sie, wer diesen bekommen soll.
- ☐ Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob die Kosten eines Heimtransports aus dem Krankenhaus übernommen werden
- ☐ Bestehen Sie auch auf ein Gespräch mit dem Entlassungsmanagement: Mitarbeiter*innen unterstützen Sie bei der Organisation der Zeit nach der Entlassung, insbesondere:
    - bei der Organisation der Nachbetreuung, z.B. durch mobile Dienste, Kurzzeitpflege, Tagesbetreuung, 24-Stunden-Betreuug, etc.
    - bei der Beratung zu nützlichen Hilfsmittel und wie Sie diese erhalten
    - beim Einholen von Bewilligungen für Kur- oder Reha-Aufenthalte
    - bei der Antragstellung auf Rezeptgebührenbefreiung und sonstigen Förderungen
- ☐ Organisieren Sie rechtzeitig alle erforderlichen Rezepte, Medikamente und Verordnungen
- ☐ Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem*Ihrer behandelnden Hausarzt*Hausärztin und besprechen Sie den Patientenbrief und die weitere Vorgehensweise
- ☐ **Denken Sie immer daran: Es ist Ihr Recht, Fragen (auch mehrmals) stellen zu dürfen!**

Stand: 01/2024

1.3. Hilfe und Information bei Vorliegen einer dementiellen Erkrankung

Servicestelle für pflegende Angehörige
Psychosoziale Beratung und P.A.U.L.A. (praxisnahe Demenzkursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz). Nähere Informationen zur Demenzkursreihe finden Sie unter „Veranstaltungen und Schulungen“ im hinteren Teil dieses Leitfadens.
Tel. 0676 87 76 24 40, E-Mail: pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Demenzservicestellen in ganz OÖ
Psychologische Testung, Beratung und Abklärung für Betroffene und Angehörige
www.gesundheitskasse.at

Gedächtnisambulanzen zur Demenzabklärung
www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-Nerven/demenz/gedaechtnisambulanzen

Volkshilfe-Tageszentren für Menschen mit Demenz
Tageszentrum Regenbogen Linz
Tel. 0732 34 05-415

Tageszentrum Lichtblick Steyr
Tel. 07252 87 624-20

Tageszentrum Schwertberg
Tel. 07262 62 770-37

Alltagstipps bei Demenz:
„Mein Vater verlegt ständig seine Sachen, wie kann ich hier unterstützen?“ Antworten zu diesen Fragen sowie viele weitere Alltagstipps zum Umgang mit Demenz finden Sie hier: www.caritas-pflege.at/ratgeber/demenz/alltagstipps/

Demenz-Servicestelle Wels Stadt, Wels Land, Eferding:
Haus Neustadt, Flurgasse 40, 4600 Wels
Tel. +43 7242 417 4821, E-Mail: dss.els@wels.gv.at, www.wels.at

1.4. Möglichkeiten der Betreuung

- **Angebote für die Betreuung und Pflege zu Hause**

Mobile Dienste: In Oberösterreich ist genau geregelt, welche Organisation wie z.B. Caritas oder Rotes Kreuz für welchen Sprengel zuständig ist. Bei einem Erstbesuch wird abgeklärt, welche Unterstützung benötigt wird (ob Hauskrankenpflege oder/und mobile Betreuung und Hilfe). Nähere Informationen zum Angebot, einen Kostenrechner, sowie den konkret zuständigen mobilen Dienst für Ihre Wohnadresse finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at/landkarte-der-sozialeneinrichtungen-in-oberoesterreich bzw. bei den Gemeindeämtern oder dem zuständigen Magistrat.

24-Stunden-Betreuung: Mit einer 24-Stunden-Betreuung kann vielen pflegebedürftigen Personen der Wunsch erfüllt werden, weiterhin zu Hause wohnen zu können. Im Vorfeld gibt es jedoch viele Fragen zu klären und Informationen einzuholen, da es durch die Betreuung in einem sehr persönlichen Umfeld zu Konflikten oder Unstimmigkeiten kommen kann:

- **Halten Sie fest, in welchen Bereichen eine Unterstützung zu Hause benötigt wird**: Welche Aufgaben sind zu übernehmen? Welche pflegerischen Tätigkeiten fallen an? Wo und in welchem Ausmaß wird Hilfe im Haushalt benötigt? Es ist ratsam, die erforderlichen Tätigkeiten im Betreuungsvertrag genau festzuhalten.

- **Informieren Sie sich, welche Tätigkeiten durch eine 24-Stunden-Betreuung durchgeführt werden dürfen**. Unter www.daheimbetreut.at finden Sie hilfreiche Informationen der Berufsgruppe der OÖ. Personenbetreuung der WKO OÖ.

- **Welche Rechte und Pflichten haben Personenbetreuer*innen** in der 24-Stunden-Betreuung? Welche Tätigkeiten müssen dokumentiert werden? Wer soll in einem Notfall verständigt werden? Auch hier finden Sie unter www.daheimbetreut.at relevante Punkte zum Thema Qualitätssicherung.

Leitfaden erstellt von der Caritas Oberösterreich, Servicestelle Pflegende Angehörige, Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz
Erreichbarkeit: Mo - Do: 8-14 Uhr
Tel. 0676 87 76 24 40, pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at

- **Welche Kosten können für eine 24-Stunden-Betreuung anfallen?** Neben dem vereinbarten Honorar (Tagsätze variieren und liegen in etwa zwischen 80 und 120 Euro) sollten Sie bedenken, dass auch Kosten für die Verpflegung und Nächtigung sowie Fahrtkosten anfallen werden.

- **Werden die Voraussetzungen für die finanzielle Förderung zur 24-Stunden-Betreuung erfüllt?** Nähere Informationen und alle Voraussetzungen zur Förderung der 24-Stunden-Betreuung erhalten Sie beim Sozialministerium-service, Tel. 0732 76 04-0 bzw. unter https://www.pflegeinfo-ooe.at/finanzielles-und-rechtliches/finanzielles/zuschüsse-förderungen

- **Wo finde ich eine 24-Stunden-Betreuung?** Neben vielen privaten Agenturen und Vereinen, bieten auch Non Profit Organisationen die Vermittlung von Betreuungskräften an. Auf der Homepage www.daheimbetreut.at finden Sie eine Auflistung von Anbieterorganisationen. Es ist ratsam, sich ein bis drei schriftliche Angebote (Kostenvoranschlag) verschiedener Anbieter einzuholen, um Leistungen und Preise vergleichen zu können. Erkundigen Sie sich auch bei Gemeinden, in Ihrem Bekanntenkreis, oder bei Nachbarn über Erfahrungswerte mit einer 24-Stunden-Betreuung – sie verfügen oft über die besten Tipps. Für die Auswahl einer 24-Stunden-Betreuung sollten Sie ausreichend Zeit einplanen.

Tagesbetreuung: Die Tagesbetreuung in Tageszentren bietet Betreuung und Begleitung, ermöglicht sozialen Austausch sowie auch eine mehrstündige Auszeit für pflegende Angehörige. Oft scheuen pflegebedürftige Personen vor dem Besuch eines Tageszentrums zurück oder haben Ängste. Begleiten Sie Ihre*n pflegebedürftige*n Angehörigen beim ersten Besuch oder vereinbaren Sie einen unverbindlichen Kennenlerntermin. Nähere Informationen zu Tageszentren in Ihrer Nähe erhalten Sie unter: www.pflegeinfo-ooe.at

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten für zu Hause:

- Rufhilfe
- Mahlzeitendienste (Essen auf Rädern, etc.)

- Haus- und Heimservice (Reinigungsdienst)
- stundenweise Betreuung durch Besuchsdienste
- Stundenwiese Betreuung durch selbständige Anbieter*innen.

Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at.

- **Wohnformen im Alter**

Alten- und Pflegeheime: Grundsätzlich braucht es für einen Alten- und Pflegeheimplatz einen Pflegebedarf, der der Pflegestufe 4 entspricht. Jedoch gibt es auch Ausnahmen. In beiden Fällen braucht es einen Antrag auf einen Alten- und Pflegeheimplatz. Für die Entscheidung, ob ein Heimplatz in Anspruch genommen werden kann oder nicht, erhebt die*der zuständige*r Koordinator*in für Betreuung und Pflege die konkrete Situation vor Ort oder im Krankenhaus. **In erster Linie müssen der*die Heimbewohner*in für die Kosten selbst aufkommen**. Wenn jedoch das Einkommen nicht ausreicht, übernimmt die Sozialhilfe die Kosten. Das wird bereits bei der Antragstellung auf einen Heimplatz geprüft. Dem*Der Bewohner*in verbleiben jedoch auf jeden Fall 10% der Pflegestufe 3 (unabhängig davon, welche Pflegestufe tatsächlich bezogen wird) und 20% der Pension und die Sonderzahlungen. Bei aufrechter Ehe ist der Ehegatten-Unterhalt zu berücksichtigen. Nach Vorlage der Einkommensnachweise wird beim Sozialhilfeverband (Magistrat) berechnet, ob und wie viel der*die zuhause verbleibende Ehegatte*Ehegattin bei der Heimplatzfinanzierung mitzahlen muss bzw. ob ihm*iihr ein Teil der Pension des*r Ehegatten*Ehegattin verbleibt, um die Lebenserhaltungskosten decken zu können. Die nächsten Alten- und Pflegeheime in Ihrer Umgebung finden Sie unter Angabe Ihrer Adresse unter www.pflegeinfo-ooe.at.

Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeheimen: Auskunft über freie Kurzzeitpflege-Plätze erhalten Sie über die Kurzzeitpflegebörse, oder erkundigen Sie sich telefonisch bei der Servicestelle Pflegende Angehörige unter Tel.: 051 775 775.

Betreubare Wohnungen: Betreubare Wohnungen sind für Menschen mit leichtem Hilfe- und Betreuungsbedarf gedacht und sind barrierefrei. Pflegeleistungen werden nicht angeboten, können aber über mobile Dienste zugekauft werden. Eine

Ansprechperson steht den Bewohner*innen vor Ort für Fragen zur Verfügung – hier ist ein Betreuungszuschlag zu bezahlen. Eine Liste der betreubaren Wohnungen in Oberösterreich finden Sie entweder bei Ihrer Gemeinde oder unter: www.pflegeinfo-ooe.at. Über die Vergabe von betreubaren Wohnungen entscheidet meist die zuständige Gemeinde oder der jeweilige Bauträger.

Alternative Wohnformen (Vitales Wohnen) und **Wohnformen speziell für Menschen mit Demenz** sind gerade vielerorts am Entstehen. Informieren Sie sich dazu auch bei Ihrer Gemeinde oder im Internet. Einige Angebote finden Sie bereits unter www.pflegeinfo-ooe.at.

Leitfaden erstellt von der Caritas Oberösterreich, Servicestelle Pflegende Angehörige, Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz
Erreichbarkeit: Mo - Do: 8-14 Uhr
Tel. 0676 87 76 24 40, pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at

1.5. Möglichkeiten zur Entlastung

„Will ich, kann ich, muss ich pflegen?“

Stellen Sie sich zu Beginn einer Pflege oder Betreuungssituation zuerst die Frage, ob die Betreuung zu Hause überhaupt möglich ist. Trauen Sie sich die Pflege und Betreuung zu Hause zu oder ist schon medizinisches Know-How erforderlich? Ist die Wohnumgebung für die Pflege zu Hause überhaupt geeignet? In welchem Ausmaß können und wollen Sie unterstützen? Überlegen Sie sich früh genug, welche Möglichkeiten Sie an Fürsorge leisten können, wie viel Zeit Sie selber aufbringen können und wo Sie an die eigenen Grenzen stoßen. Thematisieren Sie dieses Thema bereits im Vorfeld und besprechen Sie ebenso Möglichkeiten, welche Unterstützung hinzugeholt werden kann, z.B. durch mobile Dienste, Tagesbetreuung, etc. Wenn offen über Pflege gesprochen werde kann, dann fallen Entscheidungen leichter und verursachen nicht gleich ein schlechtes Gewissen.

Das Beratungsangebot der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige unterstützt und begleitet Sie bei diesen oft schwierigen Entscheidungsprozessen und während der Betreuung und Pflege von Angehörigen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter Punkt 5 – Beratungsangebot für pflegende Angehörige.

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

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

„Wer in meinem Umkreis kann mir helfen?“

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

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

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

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

- Hilfe können Sie bei den Mobilen Diensten bekommen: Es besteht die Möglichkeit einer stundenweisen Betreuung und Pflege, ein Angehörigenentlastungsdienst oder eine Heimhilfe für den Haushalt.
- Eine Kurzzeitpflege im nächstgelegenen Alten- und Pflegeheim kann ebenfalls kurzzeitig für Entlastung sorgen. Informieren Sie sich im jeweiligen Alten- und Pflegeheim über freie Plätze. Die Kurzzeitpflege bietet zudem für pflegebedürftige Personen die Möglichkeit, mögliche Vorurteile über die Unterbringung in einem Alten- und Pflegeheim abzulegen.
- Das Haus- und Heimservice bietet Unterstützung im Haushalt, etwa bei der Reinigung und beim Putzen der Wohnung oder Wäsche. Nähere Informationen zu Anbieterorganisationen finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at
- Für Spaziergänge, Vorlesen, die Erledigung von Einkäufen oder weitere Freizeitbeschäftigung gibt es vielerorts Besuchsdienste über die Pfarren, Gemeinden oder die mobilen Pflegedienste. Das Diakoniewerk bietet mit ihrer Plattform Allfred darüber hinaus auch die Möglichkeit Menschen zu finden, die gerne den einen oder anderen Hilfsdienst erledigen: www.allfred.at

- Im Raum Linz bietet die Caritas zusätzlich zum Besuchsdienst, den es in vielen Gemeinden gibt, die Alltagsbegleitung. Sie unterstützt bei alltäglichen Besorgungen, leistet Gesellschaft und schafft stundenweise Entlastung für Angehörige, Tel. 0676 87 76 77 67
- Fahrtendienste können ebenfalls oft Entlastung bieten – informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder zuständigen Sozialberatungsstelle über das bestehende Angebot in Ihrem Wohnumfeld.

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

Es lässt sich oft schwer abschätzen, wieviel Zeit die Pflegeaufgaben in Anspruch nehmen werden. Es ist aber ratsam, die Berufstätigkeit nicht völlig aufzugeben und zumindest in geringem Maße aufrechtzuerhalten. Die Berufstätigkeit ermöglicht Ihnen eine Auszeit vom Pflegealltag, die Beibehaltung sozialer Kontakte und gewährleistet die soziale Absicherung und Aufrechterhaltung Ihres Berufes. Scheuen Sie nicht davor zurück und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber bzw. Ihrer Führungskraft, etwa im Rahmen des Mitarbeitergesprächs. Auch der Betriebsrat kann für Fragen rund um die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege Anlaufstelle sein. Viele Unternehmen bieten bereits Maßnahmen und Angebote zur Unterstützung von Mitarbeiter*innen mit Pflegeverantwortung an. Erkundigen Sie sich, ob es spezielle Angebote auch in Ihrem Unternehmen gibt oder deponieren Sie Ihre Wünsche.

2. Vereinbarkeit Beruf und Pflege

Folgende Angebote können bei der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege unterstützen:

- **Pflegeteilzeit / Pflegekarenz:** Die Organisation eines Pflegeheimplatzes, einer stundenweisen Betreuung oder einer 24-Stunden-Betreuung erfordert Zeit. Eine Pflegekarenz / Pflegeteilzeit schafft das nötige Zeitfenster, um die Pflege neu organisieren zu können. Dabei kann entweder die Arbeitszeit reduziert (= Pflegeteilzeit) oder eine gänzliche Freistellung (= Pflegekarenz) für die Dauer von einem bis zu maximal drei Monaten mit dem Arbeitgeber vereinbart werden. Die pflegebedürftige Person muss dabei mindestens ein Pflegegeld der Stufe 3 beziehen (Ausnahme: Pflegestufe 1 bei dementiell erkrankten Personen).

- **Familienhospizteilzeit / Familienhospizkarenz:** Um in der letzten Lebensphase bei Ihrem Angehörigen zu Hause sein zu können, besteht die Möglichkeit einer Familienhospizkarenz / Familienhospizteilzeit. Sie umfasst die Sterbebegleitung von nahen Angehörigen. Diese Form der Karenz kann grundsätzlich für bis zu drei Monate in Anspruch genommen werden; eine Verlängerung bis zu sechs Monaten ist möglich. Anders als bei der Pflegekarenz / Pflegeteilzeit ist hier keine Pflegegeld-Einstufung erforderlich und es braucht keine Vereinbarung mit dem Arbeitgeber, jedoch muss dieser über den beabsichtigten Antritt rechtzeitig informiert werden.

- **Pflegekarenzgeld**: Durch die Freistellung oder Reduzierung der Arbeitszeit im Rahmen einer Pflegekarenz oder Pflegeteilzeit bzw. einer Familienhospizteilzeit oder Familienhospizkarenz verringert sich oder entfällt das Arbeitseinkommen. Finanzielle Unterstützung für die Dauer gibt es durch das Pflegekarenzgeld.

- **Pflegefreistellung:** Wenn Ihr Angehöriger plötzlich erkrankt und Sie ihn nicht alleine lassen können, haben Sie Anspruch auf Pflegefreistellung für maximal eine Woche pro Arbeitsjahr. Während einer Pflegefreistellung wird das Arbeitseinkommen weiterbezahlt.

Weitere Informationen zu diesen Angeboten und den Voraussetzungen finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at unter der Rubrik Finanzielles und Rechtliches.

Leitfaden erstellt von der Caritas Oberösterreich, Servicestelle Pflegende Angehörige, Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz
Erreichbarkeit: Mo - Do: 8-14 Uhr
Tel. 0676 87 76 24 40, pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at

3. Hilfsmittel in der Betreuung und Pflege

Wenn die Grundfrage, ob Pflege zuhause möglich ist, gelöst ist, sind vorhandene Pflegehilfsmittel und eine gute Vorbereitung die Voraussetzung dafür, dass die Pflege daheim gelingen kann. Auch wenn Hilfsmittel etwas kosten – sparen Sie hier nicht am falschen Fleck, sondern investieren Sie zugunsten Ihrer Gesundheit! Hier finden Sie eine grobe Übersicht über Pflegehilfsmittel, die häufig benötigt werden und meist bei lokalen Bandagisten erhältlich sind. Informieren Sie sich bei der zuständigen Krankenversicherung oder bei einem Bandagisten über eine Kostenübernahme der jeweiligen Heilbehelfe und Pflegehilfsmittel. Gerade Bandagisten wissen oft genau Bescheid, welche Krankenkassa welche Hilfsmittel übernimmt oder nicht. **Verordnungsscheine erhalten Sie beim behandelnden Arzt.**

Welche Hilfsmittel gibt es?

- **Für die Bewegung:**
  Gehstöcke, Rollator, Rollstuhl mit speziellem Sitzkissen, Rampen, Handläufe bei Stufen, Stockhalter, Orthopädische Schuhe, elektrisch verstellbares Pflegebett mit individueller Ausstattung, z.B. Matratzenschutz bei Inkontinenz, Hilfsmittel für die Erleichterung beim Transfer, z.B. eine Drehplatte oder ein Rutschbrett

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

- **Für Essen und Trinken:**
  Trinkbecher, spezielles Geschirr, spezielles Besteck (bei Schlaganfall, Arthritis), rutschfeste Unterlage für Teller oder Schutzserviette, Medikamentenspender (für eine Woche)

- **Ausscheidungen:** Urinflasche mit Halterung, Leibstuhl, Toilettensitzerhöhung, Inkontinenzmaterial (Tag/Nacht)

TIPP: Hilfsmittel wie z.B. ein Krankenbett oder ein Badewannenlift sind häufig auch in gebrauchtem Zustand erwerbbar. Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde (diese bieten manchmal einen Verleih von Krankenbetten an) bzw. können Sie auch auf der Gebrauchtwarenbörse www.willhaben.at fündig werden.

Wer kann mich noch zum Thema Hilfsmittel beraten?

- **Hilfsmittelhersteller** wie z.B. Heindl, Reha-Service GmbH, L.Baar, usw. bieten eine Übersicht zu allen Hilfsmitteln auf deren Homepages. Oft besteht zudem die Möglichkeit, Hilfsmittel vor dem tatsächlichen Ankauf auszuleihen und/oder zu Hause oder in den Filialen auszuprobieren.
- **Mitarbeiter*innen der mobilen Dienste** kennen die Wohnumgebung vor Ort und können ebenso bzgl. Hilfsmittel für zu Hause beraten. Sie haben aufgrund ihrer Erfahrung vor allem auch ein Gespür dafür, welche Hilfsmittel tatsächlich im Alltag hilfreich sind.
- **Informationsangebot auf Messen:** Die INTEGRA-Messe findet alle zwei Jahre in Wels statt und ist eine der größten Messen zum Thema Pflege, Reha und Therapie in Österreich. Auch die Messe 50plus in Ried/Innkreis, die jedes Jahr stattfindet, informiert rund um das Thema Betreuung und Pflege. Hier sind oft viele Firmen und Aussteller vor Ort, die zum Thema Hilfsmittel beraten und wo Hilfsmittel auch vor Ort ausprobiert werden können.

Leitfaden erstellt von der Caritas Oberösterreich, Servicestelle Pflegende Angehörige, Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz
Erreichbarkeit: Mo - Do: 8-14 Uhr
Tel. 0676 87 76 24 40, pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at

4. Altersgerechte Gestaltung der Wohnumgebung

Stürze zu Hause sind eine der häufigsten Ursachen für (vorübergehende) Pflegebedürftigkeit. Achten Sie daher darauf, mögliche Stolperfallen und Gefahrenquellen zu vermeiden und die Wohnung auf die (neuen) Bedürfnisse auszurichten. Oft ist das Leben in den eigenen vier Wänden noch lange möglich, wenn das Umfeld entsprechend adaptiert wird. Hier finden Sie einige Punkte, die es zu beachten gibt, und die auch oft einfach umsetzbar sind:

- ✓ Sind Teppiche gut verlegt und ausreichend rutschfest?
- ✓ Sind Kabel und sonstige Anschlüsse ordentlich verlegt?
- ✓ Gibt es Handläufe zum Festhalten bei Stufen und Türschwellen?
- ✓ Sind Alltagsgegenstände so verstaut, dass sie gut erreichbar sind?
- ✓ Ist die Beleuchtung in den Wohnräumen ausreichend?
- ✓ Ist das Telefon im Notfall gut erreichbar, evtl. auch vom Schlafzimmer aus?
- ✓ Gibt es ausreichend Beleuchtung, um die Toilette auch in den Nachtstunden aufsuchen zu können?
- ✓ Gibt es im Badezimmer die Möglichkeit sich bei Bedarf hinzusetzen?
- ✓ Gibt es einen stabilen Sessel im Vorraum, um das Anziehen / Wechseln der Schuhe zu vereinfachen?
- ✓ Gibt es ein höhenverstellbares Bett, um das Aufstehen und Niederlegen zu erleichtern?
- ✓ Ist die Waschmaschine leicht zugänglich, oder kann diese evtl. von Kellerräumen in den Wohnraum gestellt werden?

Manchmal können aber auch größere Sanierungen und barrierefreie Umbauten erforderlich sein. Das Büro für Barrierefreies Bauen der Volkshilfe bietet hierzu kompetente Beratung an:

Volkshilfe Linz, Fachstelle für Barrierefreies Bauen und Wohnen
Glimpfingerstraße 48, 4020 Linz
Tel. 0676 87 34 11 40

Hier finden Sie weitere Informationen zum Angebot sowie **Fördermöglichkeiten für behinderungs- und altersbedingte Umbauten**: www.pflegeinfo-ooe.at.

Stand: 01/2024

5. Beratungsangebot für betreuende und pflegende Angehörige

Angehörige zu betreuen und/oder zu pflegen bedeutet oft rund um die Uhr da sein zu müssen und nicht weg zu können. Die ständige Sorge um den*die Angehörige*n, mögliche Schuldgefühle, aufgestaute Wut oder familiäre Konflikte machen es oft nicht leicht für betreuende und pflegende Angehörige. Mit steigendem Betreuungs- und Pflegebedarf wird die eigene Flexibilität eigeschränkt und man verliert vielfach auch soziale Kontakte nach außen. In einem vertraulichen Beratungsgespräch kann nach neuen Betrachtungsweisen und Auswegen gesucht werden, wenn

- es durch die Pflege zu familiären Konflikten kommt,
- die Beziehung zur*m gepflegten Angehörigen angespannt ist,
- alles ausweglos scheint,
- Sie sich ausgebrannt und überfordert fühlen,
- Ihre eigene Gesundheit darunter leidet

Die **psychosoziale Beratung der Caritas Servicestelle für betreuende und pflegende Angehörige ist kostenlos**. Unter bestimmten Voraussetzungen ist die **Beratung auch bei Ihnen zu Hause** möglich. Die Beratungsstellen finden Sie hier:

Linz	Tel. 0676 87 76 - 24 40 bzw. 24 48 oder 24 41
Freistadt	Tel. 0676 87 76 24 38
Hagenberg	Tel. 0676 87 76 24 38
Unterweißenbach	Tel. 0676 87 76 24 38
Grieskirchen	Tel. 0676 87 76 24 41
Wels	Tel. 0676 87 76 24 44
Ried/Innkreis	Tel. 0676 87 76 24 39
Braunau	Tel. 0676 87 76 24 39
Rohrbach	Tel. 0676 87 76 24 43
Haslach	Tel. 0676 87 76 24 43
Eferding	Tel. 0676 87 76 24 40
Steyr	Tel. 0676 87 76 24 47
Vöcklabruck	Tel. 0676 87 76 24 48

Eine **anonyme Online-Beratung** ist unter www.pflegende-angehoerige.or.at möglich.

Man kann die Pflegesituation zu Hause oft nicht verändern – aber man kann lernen, besser damit umzugehen und auf die eigene Gesundheit zu achten!

Stand: 01/2024

6. Erholungsangebote für betreuende und pflegende Angehörige

Viele Angehörige haben schon seit Jahren keinen Urlaub mehr genießen können oder möchten nicht alleine und auch nicht zu lange verreisen. Die Erholungstage bieten die Gelegenheit, die oft schon sehr erschöpften Energiereserven wieder aufzufüllen. Die Servicestelle für Pflegende Angehörige organisiert Erholungstage für die Dauer von 4 bis 5 Tagen:

- **für Pflegende und Gepflegte**: Verbringen Sie einen gemeinsamen Urlaub in Bad Kreuzen oder Bad Mühllacken. Bei rechtzeitiger Anmeldung können pflegebedürftige Menschen im benachbarten Alten- und Pflegeheim Bad Kreuzen bzw. Bad Mühllacken (nur mehr 2024) während der Erholungstage in der Kurzzeitpflege untergebracht werden.
- **im Herbst für pflegende und betreuende Angehörige**: Einige Tage Auszeit vom Alltag im Hotel Lavendel in Windischgarsten
- **im Frühling für pflegende und betreuende Angehörige**: Einige Tage Auszeit vom Alltag im Wellnesshotel Kocher in St. Agatha.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm:

- Zeit für sich haben, sich verwöhnen lassen
- Entspannen und mal wieder Durchschlafen
- Ausflüge, Wandern und Natur genießen
- Austausch mit Gleichgesinnten und neue Impulse, u.v.m.

Wer kann die Betreuung und Pflege übernehmen, während ich an den Erholungstagen teilnehme?

- Familienangehörige, Nachbarn und Verwandte
- Kurzzeitpflege in Alten- und Pflegeheimen
- vorübergehende 24-Stunden-Betreuung
- Kombination aus mobilen Diensten und Besuch einer Tagesbetreuung

Unter www.pflegende-angehoerige.or.at finden Sie alle Termine, sowie nähere Informationen zum Programm und den Kosten. Tel.: 0676 87 76 24 46.
Weitere Informationen zu Förderungen und Erholungsangeboten von Versicherungsträgern finden Sie unter www.pflegeinfo-ooe.at.

Stand: 01/2024

7. Veranstaltungen und Schulungen

Regelmäßig bietet die Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen an. Denn: **Wissen schafft Sicherheit.** Aktuelle Veranstaltungen finden Sie immer auf unserer Homepage: www.caritas-ooe.at/pang

Verpassen Sie keine Veranstaltung: Mit unseren **Newsletter** bleiben Sie am Laufenden – diesen können Sie gerne unter pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at bestellen. Der Newsletter kann jederzeit wieder abgemeldet werden.

P.A.U.L.A – Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz:

Sie bemerken an einem Familienmitglied: Er*Sie kommt mit dem Alltag nicht mehr zurecht. Es werden Namen, Vereinbarungen, alltägliche Dinge vergessen. Vielleicht gibt es zudem Schuldzuweisungen. Als Angehörige*r stehen Sie vor dem Konflikt, ob Sie auf diese Schwächen hinweisen oder ob Sie es besser bleiben lassen sollen. Es fällt schwer, im Verhalten des*r Erkrankten die Person zu erkennen, die man von früher kennt.

P.A.U.L.A. bietet 2 bis 3 Kurstreffen im Abstand von ca. zwei Wochen. Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte vermitteln Hintergrundinformationen zu Demenz, zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf und geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation. Die Zeit zwischen den Kurstreffen bietet die Möglichkeit, Gelerntes und Erfahrenes zu erproben und bei den nächsten Treffen Fragen stellen zu können.

Pflegerische (Ein-)Schulungen für pflegende Angehörige

Gerade wenn Betroffene unter Schmerzen leiden und schon Pflegetätigkeiten erforderlich sind, sind Angehörige oft überfordert, wie Sie die Person richtig angreifen oder heben sollen. Wenn Sie praktische Pflegetipps benötigen (z.B. richtiges Heben und Umlagern, rückenschonendes Arbeiten) können Sie unter 0664 88 2815 39 bei Frau Dambachmayr ihr Anliegen erörtern. Es werden auch Hausbesuche rund um Linz angeboten. Bezüglich Schulungen finden sie nähere Infos unter https://pflegewerkstatt.or.at/

SELBA – Selbstständig im Alter – Trainingsgruppen für Senior*innen

SelbA – Selbständig und Aktiv – ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen, ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden“. SelbA-Gruppen werden in ganz OÖ angeboten, nähere Informationen finden Sie unter: www.dioezese-linz.at/selba

8. Treffpunkte für betreuende und pflegende Angehörige

„Es hat in der Gruppe so viel Platz – vom Lachen bis zum Weinen! Sie sind mit Ihrer Situation nicht alleine.“

Bei regelmäßigen Treffen mit ausgebildeten Gruppenleiter*innen können Sie in den Treffpunkten der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige:

- **Erfahrungen austauschen:** Viele Angehörige sammeln durch jahrelange Betreuung wertvolle Erfahrungen in der Bewältigung von schwierigen Situationen. In unseren Treffpunkten können Sie andere Menschen kennenlernen, sich ausreden, Kontakte knüpfen und Ihre Erfahrungen austauschen.

- **Sich Wissen aneignen:** Bei Interesse werden Fachreferent*innen zu verschiedenen Themen in die Gruppe eingeladen. Darüber hinaus gibt es wertvolle Infos über Hilfen zur Entlastung.

- **Neue Wege kennen lernen:** Lernen Sie voneinander – Impulse und Anregungen durch die anderen Teilnehmer*innen ermöglichen neue Sichtweisen.

Austausch unter Gleichgesinnten tut gut. Nutzen Sie daher das Angebot der Treffpunkte für betreuende und pflegende Angehörige der Caritas Servicestelle für pflegende Angehörige. Die Treffpunkte finden in ganz OÖ statt und sind **kostenlos**. Hier finden Sie eine Auflistung der Treffpunkte: www.pflegende-angehoerige.or.at
Weitere Selbsthilfegruppen in OÖ finden Sie unter www.selbsthilfe-ooe.at

9. Finanzielles und Rechtliches

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen kostet Geld. Hier finden Sie eine Aufzählung der wesentlichsten Zuschüsse und Förderungen – nähere Informationen dazu erhalten Sie jeweils unter www.pflegeinfo-ooe.at unter der Rubrik Finanzielles und Rechtliches.

- Pflegegeld
- Finanzielle Unterstützung zur Ersatzpflege
- Förderung zur 24-Stunden-Betreuung
- Senioren-, Erholungs- oder Kurzuschuss
- Unterstützungsfonds für Wohnraumadaptierung
- Förderung für behindertengerechten Umbau
- Rezeptgebührenbefreiung
- Beitragsfreie Versicherungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige in der Kranken- und Pensionsversicherung
- Pflegekarenzgeld
- Steuerliche Absetzbarkeit von Betreuungskosten
- Heizkostenzuschuss des Landes OÖ
- Demenzhilfefonds der Volkshilfe: für demenzbedingte Ausgaben und Aufwendungen
- Angehörigenbonus
- Zuschuss zu den Kosten bei Urlaub in Österreich
- Zuschuss zu den Kosten der Kurzzeitpflege
- Zuschuss zu Kosten bei Schulungen und Kursen

Rechtliche Beratung bieten an:

- **Arbeiterkammer Oberösterreich**: Beratung zum Pflegegeld, zu Verträgen in der 24-Stunden-Betreuung, u.v.m.
- **JUSB**: juristische Unterstützung für Senior*innen und deren Betreuer*innen: Beratung bei Ablehnung oder zu geringer Pflegegeldstufe; Beratung zu Vertretungsmöglichkeiten. www.jusb.at, E-Mail: office@jusb.at
- **Verein Vertretungsnetz**: Beratung und Auskunft zum Thema Vertretungsmöglichkeiten im Bereich Erwachsenenschutzgesetz (vormals Sachwalterrecht)
- **Schlichtungsstelle für Verbrauchergeschäfte**: wenn Sie mit einer Betreuungskraft in der 24-Stunden-Betreuung nicht zufrieden sind; Tel.: 01 890 6311

10. Links und Adressen

Es gibt eine Vielzahl an Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige in der Betreuung und Pflege. Die Herausforderung liegt darin, jene Angebote und Informationen zu finden, die für die eigene konkrete Situation hilfreich sind. **Hier finden Sie einen Überblick der wichtigsten Beratungs- und Informationsstellen:**

- **Informationsplattform im Internet www.pflegeinfo-ooe.at:**

Stand: 01/2024

- **Pflege-Hotline unter 051 775 775**

Nicht immer ist die Suche nach Angeboten im Internet möglich oder verläuft erfolgreich. Mitarbeiter*innen der Pflege-Hotline informieren Sie zu allen Fragen rund um die Betreuung und Pflege. Sie filtern aus der Fülle an Angeboten und Anlaufstellen jene heraus, die für Sie in der konkreten Situation relevant sind und leiten an zuständige Stellen weiter.

Erreichbarkeit: Mo, Di, und Do von 8:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 17:00 Uhr. Anrufe außerhalb der Bürozeiten und an Wochenenden werden mit Anrufbeantworter und verlässlichem Rückruf abgedeckt.

- **Sozialberatungsstelle in jedem Bezirk**

Sozialberatungsstellen informieren und beraten ebenfalls zu Angeboten in der Pflege und Betreuung – vor allem mit dem Schwerpunkt auf regionale Angebote vor Ort. Die zuständige Sozialberatungsstelle sowie die Kontaktdaten finden Sie unter: www.pflegeinfo-ooe.at

Weiterführende Links:

www.oesterreich.gv.at →Informationen des Bundeskanzleramtes zu sozialen Themen und Angeboten

Land Oberösterreich→ OÖ. Sozialratgeber 2020

www.sozialministeriumservice.at/ → Informationen zu Förderungen

www.daheimbetreut.at → umfassende Informationsplattform zum Thema 24-Stunden-Betreuung mit Anbietersuche

www.sozialversicherung.at → Website der Österreichischen Sozialversicherung mit Informationen zu Gesundheit und Krankheit, Hilfsmittel/Heilbehelfen und Pflege.

www.alzheimer-hilfe.at → Informationsplattform rund um das Thema Demenz

www.ordensklinikum.at → Pflegewerkstatt der Elisabethinen mit Informationen und Seminaren zur richtigen (Körper)-Pflege und Hilfsmittelberatung

www.hospiz-caritas.at →Caritas Mobiles Hospiz Palliative Care

www.lebenswege-online.de/ → Informationsplattform von W.E.G.E. 42, Netzwerk für Wels Stadt, Wels Land, Grieskirchen und Eferding

11. Standorte der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige

Caritas Oberösterreich, Servicestelle Pflegende Angehörige

Bethlehemstraße 56-58
4020 Linz
Erreichbarkeit: Mo - Do: 8-14 Uhr
Tel.: 0676 87 76 24 40
pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at www.pflegendeangehoerige-blog.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige

Bezirk Freistadt:

Kirchenplatz 3, 4232 Hagenberg, Tel: 0676 87 76 24 38
desiree.safnauer@caritas-ooe.at

Bezirk Grieskirchen:

Stadtplatz 39, 4710 Grieskirchen, Tel: 0676 87 76 24 41
martin.eilmannsberger@caritas-ooe.at

Bezirke Ried und Braunau:

Riedholzstraße 15a, 4910 Ried/Innkreis bzw. 5280 Braunau, Sebastianistraße 20
Tel: 0676 87 76 24 39
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Bezirk Rohrbach:

Gerberweg 6, 4150 Rohrbach, Tel: 0676 87 76 24 43
ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

Bezirk Steyr:

Grünmarkt 1, 4400 Steyr, Tel: 0676 87 76 24 47
birgit.freidhager@caritas-ooe.at

Bezirk Vöcklabruck:

Parkstraße 1, 4840 Vöcklabruck, Tel: 0676 87 76 24 48
helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at

Bezirk Eferding:

Kirchenplatz 3, 4070 Eferding, Tel: 0676 87 76 24 40
sonja.zauner@caritas-ooe.at

Bezirk Wels:

Martin-Luther-Platz 1, 4600 Wels, Tel: 0676 87 76 24 44
sigrun.haeubl@caritas-ooe.at

Stand: 01/2024