

10 An-Gebote für pflegerische Angehörige

Ein gutes Leben für dich und für mich.
10 Angebote für beziehungsvolle Betreuung und Pflege.





Oberösterreich – Land der Solidarität und der Verantwortung

Gerade ein so wirtschaftlich starkes Bundesland wie Oberösterreich hat eine besondere Verantwortung für jene Menschen, die unsere Hilfe brauchen. Diejenigen, die unser Land aufgebaut und ihr Leben lang gearbeitet haben, sollen in Würde alt werden können. Dafür setzen wir uns Tag für Tag ein. Mit unserer Fachkräftestrategie Pflege widmen wir uns besonders den Herausforderungen in der Pflege und Betreuung und packen diese als „Soziales Oberösterreich“ aktiv an.

Solidarität ist dabei nie nur alleinige Aufgabe des Staates, sondern eine gesamtgesellschaftliche von uns allen. Deswegen möchte ich ganz besonders Ihnen, den pflegenden Angehörigen in Oberösterreich danken, dass Sie jeden Tag mehr leisten, als Sie müssten und ihren Lieben stets zur Seite stehen. Für viele ältere Menschen ist es ein Herzenswunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden, daheim in der bekannten Umgebung, zu wohnen. Diesen Wunsch wollen Sie als Angehörige natürlich erfüllen. Uns ist bewusst, dass das nicht immer leicht ist.

Es ist die Verantwortung, die Sie übernehmen, die zeigt wie stark der soziale Zusammenhalt in Oberösterreich ist und dass jene Menschen, die unsere Hilfe benötigen, diese auch bekommen.

Ihr unermüdlicher Einsatz ist bemerkenswert und dafür gilt Ihnen unsere größte Anerkennung. Als Land Oberösterreich ist es unsere Aufgabe Sie, die pflegenden Angehörigen, bestmöglich zu unterstützen und zu entlasten, beispielsweise durch finanzielle Zuschüsse im Bereich der 24-Stunden Betreuung.

Ihr Engagement macht Oberösterreich zum Land der Solidarität und der Verantwortung. Gerade deswegen möchte ich mich ausdrücklich bei allen pflegenden Angehörigen bedanken. Ohne Sie würde unser Sozialsystem in Oberösterreich nicht so gut funktionieren.

Herzlichen Dank, dass Sie Verantwortung für Ihre Liebsten und unsere Gesellschaft übernehmen!

Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer
Landesrat für Soziales, Integration & Jugend



Mag.ª Maria Musel, MA



Sonja Zauner

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn man plötzlich damit konfrontiert ist, dass ein Familienmitglied Unterstützung und Pflege braucht, ändert sich die Lebenssituation von heute auf morgen. Manchmal ist es aber auch ein schleichen-der Prozess: zunächst ist ab und zu eine Hilfeleistung notwendig, die mit der Zeit zunimmt, und immer mehr wird, bis Sie als Angehörige*r merken, dass es Sie überfordert. Für viele Betroffene ist es selbstverständlich, dass Sie den Wunsch Ihrer Angehörigen, so lange als möglich zu Hause bleiben zu können, erfüllen.

Eine Pflege- und Betreuungstätigkeit kann große körperliche und psychische Belastungen mit sich bringen. Jeder Mensch braucht Auszeiten, Erholung und soziale Kontakte. Pflegenden Angehörigen stehen oft unter Zeitstress und gönnen sich genau diese wertvollen Auszeiten nicht. Dabei gehen sie manchmal über ihre eigenen Grenzen.

Wenn Sie Angehörige pflegen und begleiten, ist es so wichtig, dass Sie auch auf

Ihre eigene Gesundheit achten und regelmäßig Energie tanken. Der pflegebedürftigen Person hilft es nicht, wenn Sie unter der Last zusammenbrechen. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich beizeiten Unterstützung holen, sich regenerieren und Abstand gewinnen.

Wir wünschen Ihnen als pflegende*r Angehörige*r, dass Ihnen das gut gelingen möge und Sie gut auf sich achten. Vergessen Sie nicht, immer wieder Kraft zu tanken für diese herausfordernde Lebensphase. Sie leisten einen unermesslich wertvollen Beitrag für Ihre Angehörigen aber auch für die ganze Gesellschaft.

Mit unseren An-Geboten möchten wir Orientierung schenken für eine wertschätzende Pflege und Begleitung zu Hause. Wir möchten Sie anregen, die Broschüre durchzublätern, inne zu halten und ihre eigenen „Kraftquellen“ zu finden.

Wir unterstützen Sie gerne, rufen Sie uns an: **0676 87 76 24 40**

Mag.ª Maria Musel, MA
Vorstand Caritas OÖ

Sonja Zauner
Leiterin Caritas Servicestelle Pflegenden Angehörigen



Mehr wollen als müssen

Nimm dir die Freiheit, selbst zu entscheiden, was du machst, wie du es machst und wozu du es machst, oder ob du es sein lässt.

Das Alter ist unausweichlich – wie wir alt werden, können wir aber nicht voraussehen. Plötzlich eintretende Pflegebedürftigkeit stellt Angehörige vor große Entscheidungen.

Auch bei einer langsamen Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann es passieren, dass Aufgaben, die zunächst gerne übernommen wurden, weil sie nebenbei gut erledigt werden konnten, schleichend immer mehr werden.

Angehörige finden sich dann in einer Situation wieder, die so eigentlich nicht gewollt war. Um sich darin gut zurechtzufinden, braucht es Kraft, Klarheit und eine große Portion Liebe für andere und sich selbst.

Umso wichtiger ist es, das Thema Pflegebedürftigkeit in der Familie rechtzeitig anzusprechen, auch wenn es vielleicht unangenehm ist.

- Wer kann sich welche Lösungen (nicht) vorstellen?
- Welche Angebote und Möglichkeiten gibt es?
- Wie können Kompromisse gefunden werden?
- Auch über eine Patient*innenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht sollte gesprochen werden, um im Ernstfall Entscheidungen im Sinne der*des Angehörigen treffen zu können.



Ein Netzwerk schafft Sicherheit und Entlastung

Nimm andere mit in die Verantwortung.



Allzu oft passiert es, dass eine Person alleine für alles zuständig ist. Achten Sie von Anfang an darauf, dass Sie nicht in diese Rolle kommen.

Suchen Sie sich eine Person aus der Familie oder aus dem Freundeskreis, die mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen sucht.

Nehmen Sie Kontakt mit den behandelnden Ärzt*innen auf und fragen Sie nach, was zu tun ist. Überlegen Sie, wer (z.B. Familie, Freund*innen, Nachbar*innen, ambulante Dienste, Ehrenamtliche) was (z.B. Einkaufen, Nachtwachen, Botengänge, Körperpflege) übernehmen könnte.

Über die Sozialhilfeverbände und die Pflege- und Betreuungsorganisationen in Ihrer Gemeinde können Sie sich informieren, welche Unterstützungen angeboten werden, z.B. Essen auf Rädern, Hauskrankenpflege, Besuchsdienste, aber auch Tageszentren oder betreutes Wohnen.

I Welche Hilfen es gibt, finden Sie auch im Internet auf der Pflegeplattform www.pflegeinfo-ooe.at

Gerne können Sie auch die Caritas Servicestelle Pflegenden Angehörige unter **0676 87 76 24 40** kontaktieren.



Schau auf deine Gesundheit

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

Stellen Sie sich öfter einmal in den Mittelpunkt und erlauben Sie sich etwas. Verwöhnen Sie sich beispielsweise mit einem Friseurbesuch, einem Besuch bei der Freundin, mit einem kleinen Geschenk, einem Theater- oder Kinobesuch, etc.

Belohnen Sie sich für die gute Arbeit, die Sie leisten, auch zwischendurch mit kurzen Pausen und kleinen Auszeiten, z.B. mit einer gemütlichen Tasse Kaffee auf dem Balkon, Musikhören, Ihrem Hobby oder einem regelmäßigen Nachmittagsschlaf, und gönnen Sie sich ab und zu Ihr Lieblingsessen. Fokussieren Sie sich auf das, was gut läuft.

Schöpfen Sie Kraft in der Natur, gehen Sie regelmäßig nach draußen und genießen die Sonnenstrahlen, den Wind und den Duft des Waldes. Achten Sie darauf, dass Sie sich gesund ernähren, Bewegung in den Alltag einbauen und ausreichend trinken. Sowohl unser Körper als auch unsere Seele brauchen ständig Energie, um gesund zu bleiben. Achten Sie darauf, dass Ihre Lebensbatterie immer aufgeladen ist und sich nie völlig entleert.

Es ist wichtig die Erfolge und das Positive zu sehen. Gerade in der Pflege und Betreuung eines*einer Angehörigen wird einem viel



abverlangt. In der Fülle der Aufgaben und Belastungen rückt häufig das Positive etwas in den Hintergrund.

Nehmen Sie sich Zeit für ein „Glücks-Tagebuch“. Kaufen Sie sich ein schönes Büchlein oder basteln Sie einen hübschen Umschlag für ein Heft – Sie sollten bereits Freude haben, sobald Sie das „Glücks-Tagebuch“ in die Hand nehmen. Schreiben Sie jeden Abend zwei bis drei positive Erlebnisse, schöne Begegnungen, etwas was Ihnen gelungen ist oder wofür Sie

dankbar sind, hinein. Es gibt jeden Tag etwas, wofür man dankbar sein kann und wenn es vielleicht mal nur die Dankbarkeit darüber ist, dass dieser Tag nun zu Ende geht.

Das „Glücks-Tagebuch“ kann an besonders schwierigen Tagen auch stärkend wirken, wenn man darin blättert und im Rückblick sieht, was bereits alles gelungen ist und welche positiven Momente es in Ihrem Leben und in der Betreuung Ihres*Ihrer Angehörigen gibt.





Alle Gefühle sind richtig und wichtig

Erlaube dir deine Gefühle offen und ehrlich mitzuteilen.



Pflege und Betreuung sind nicht nur Belastung, können aber mitunter belastend sein. Es gibt Momente der Wärme, der Nähe, aber auch Momente zum Aus-der-Haut-Fahren, der Verzweiflung oder der völligen Erschöpfung. Überlegen Sie, was alles in Ihren persönlichen „Notfallkoffer“ gehört, um für Extremsituationen gut gerüstet zu sein.

Gewinnen Sie Abstand, wenn alles zu viel wird, indem Sie z.B. das Zimmer verlassen. Schaffen Sie räumlichen Abstand. Klären Sie bereits im Vorfeld, wer im Fall des Falles kurzfristig einspringen kann. Formulieren Sie ihre eigenen Bedürfnisse und teilen Sie diese mit, gehen Sie ehrlich mit sich selber um und lernen Sie Ihre Grenzen kennen.

Sprechen Sie mit jemandem über ihre Gefühle! Da es manchmal schwierig ist, im Familien- oder Freundeskreis „das eigene Leid zu klagen“ rufen Sie gerne die Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige. Hier hat man ein offenes Ohr für Sie – und findet gemeinsam Wege aus schwierigen Situationen.

Oder besuchen Sie einen Treffpunkt für pflegende Angehörige, um mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, zu sprechen. Dieser Austausch hilft, weil jede*r im Treffpunkt diese Situationen kennt. Hier erfährt man, welche Entlastungen hilfreich sein können. Und im Treffpunkt können Sie vielleicht auch mal einfach abschalten und wieder herzlich über etwas lachen.



Wir sind für dich da

Professionelle Hilfe und Unterstützung annehmen tut gut.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit in der Servicestelle für pflegende und betreuende Angehörige ist die psychosoziale Beratung. Wir unterstützen und begleiten Sie solange Sie unsere Unterstützung benötigen, und das selbstverständlich vertraulich und kostenlos.

In der Beratung können wir gemeinsam Lösungen finden, um Ihre Belastungen zu verringern sowie Kraftquellen zu finden, um Sie persönlich zu stärken und Ihre psychische Gesundheit zu verbessern. Es erwartet Sie eine ruhige, entspannte und haltgebende Gesprächsatmosphäre. Ziel ist die

Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit bei Ihrer Tätigkeit als pflegende*r Angehörige*r.

Wir sehen Sie als Menschen, die unglaublich viel Lebens- und Betreuungserfahrung gesammelt haben und das Bestmögliche für Ihre Angehörigen erreichen wollen. Wir ermutigen Sie aber auch, sich vor Eintritt einer Pflegesituation an uns zu wenden. Rufen Sie an, wir unterstützen und helfen gerne.

0676 87 76 24 40



Du bist einzigartig

Individualität erlaubt, meine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Jede Familie ist einzigartig, jede zu pflegende Person ist besonders, und jede Betreuung von Menschen erfordert individuelle Entscheidungen. Machen Sie es so, wie Sie es für sich selbst als richtig empfinden!

Niemand weiß besser als Sie selbst, wo Ihre Grenzen sind, wie viel Kraft und Energie Sie aufbringen können und wie sehr Sie mit Ihrer Familie und Ihren Angehörigen verbunden sind.

Für andere da sein, sich um sie kümmern, das wird oft als selbstverständliche Aufgabe von Frauen gesehen. So sind es auch überwiegend Ehefrauen, Lebensgefährtinnen, Schwestern, Töchter und Schwiegertöchter, die die Pflege und Betreuung übernehmen und sich auch alleine verantwortlich fühlen.

Pflege und Betreuung kann eine Bereicherung sein, wenn sie gerne übernommen wird und unter Bedingungen stattfindet, die das Wohlbefinden aller Beteiligten ermöglicht. Wenn dies nicht (mehr) der Fall ist, kann es auch notwendig sein, „Nein“ zu sagen. Die Pflege zu Hause ist nicht immer die beste Lösung.



Anregungen für pflegende Angehörige

- ☆ Ich Sorge für mich.
- ☆ Ich gebe mein Bestes.
- ☆ Ich bin nicht schuld.
- ☆ Ich bestimme, wann es zu viel ist.
- ☆ Ich begegne mir genauso liebevoll wie anderen Menschen.
- ☆ Ich gebe der pflegebedürftigen Person das, was ich gern und mit gutem Gefühl geben kann.
- ☆ Ich passe auf mich auf.
- ☆ Ich Sorge für die pflegebedürftige Person.
- ☆ Ich gebe meiner gesamten Familie Rückmeldungen über meine Gefühle und gehe nicht davon aus, sie müssten wissen, wie es mir geht.
- ☆ Ich bin nachsichtig mit mir und den Familienmitgliedern.
- ☆ Ich trage nicht allein die Verantwortung.
- ☆ Ich erlaube mir Fehler zu machen und mein eigenes Leben zu führen.
- ☆ Ich stehe zu meinen Grenzen.



Klartext reden

Was kostet die Pflege, reden wir darüber.

Auch wenn im Familienkreis nicht offen über Geld gesprochen wird, denken Sie an Ihre langfristige finanzielle Sicherheit. Zunächst stellt sich die Frage, ob Ihr*e Angehörige*r Pflegegeld bezieht. Falls nein, sollte ein Pflegegeldantrag gestellt werden. Denn für sehr viele weitere Unterstützungsleistungen sind der Bezug des Pflegegeldes Voraussetzung.

So gibt es z.B. die Möglichkeit, Ersatzpflege zu finanzieren, wenn Sie verhindert sind bzw. in Urlaub fahren möchten. Ab der Pflegestufe 3 können Sie kostenlos über die Pflegefähigkeit in der Pensionsversicherung weiter versichert werden, auch zusätzlich zur eigenen Erwerbsarbeit, falls Sie z. B. die Arbeitszeit reduzieren.

Falls Sie berufstätig sind, können Sie befristet Ihre Arbeitszeit reduzieren oder sich kenzieren lassen. Für diese Zeit erhalten Sie finanzielle Unterstützung. Auch über die Verwendung des Pflegegeldes sollte offen gesprochen werden. Das Pflegegeld sollte der Person zugutekommen, die der Pflege bedarf und auch jener, die diese leistet.

I Nähere Informationen zum Pflegegeld sowie zu weiteren finanziellen Leistungen finden Sie auf der Pflegeplattform www.pflegeinfo-ooe.at unter „Finanzielles und Rechtliches“.





Was ist meine Verantwortung

Ich bin austauschbar – in der Pflege,
nicht in der Beziehung.

Sich die Freiheit zu nehmen, zu entscheiden, was für mich mit Sinn erfüllt ist und wie ich agiere und reagiere, das kann eine völlig neue Sicht auf das Leben erzeugen, auch in schwierigen Situationen. Die Freiheit überträgt dem Menschen auch die Verantwortung für sein Tun und Lassen und für seine Entscheidungen.

Der Mensch ist nicht ausgeliefert, sondern kann entscheiden und hat die Freiheit in jeder Situation zu gestalten. Nicht die Freiheit **von** etwas, sondern die Freiheit **zu** etwas.

„Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte

Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde.“
Viktor E. Frankl

Was können pflegende Angehörige im Allgemeinen nicht:

- die zu betreuende Person von Krankheit, Leid und Schmerzen bewahren
- dem*der Angehörigen ein erfülltes Leben garantieren
- die Angst vor dem Tod nehmen und den Tod aufhalten
- über einen längeren Zeitraum den kompletten Alltag von Angehörigen managen
- vor Traurigkeit und Leere schützen.



Wenn wir anderen gegenüber schlechte Gefühle hegen, wer fühlt sich dann schlecht? Die Antwort ist, wir fühlen uns schlecht. Gute Beziehungen sind der wichtigste Faktor für anhaltende Zufriedenheit und für ein erfülltes Leben voller Möglichkeiten.

Seien Sie bereit, sich ständig weiter zu entwickeln und an den Herausforderungen zu wachsen. Bilden Sie sich eine eigene Meinung und seien Sie selbstbewusst. Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen und seien Sie zuversichtlich. Versuchen Sie anzunehmen, was nicht zu ändern ist, und ändern Sie, was in Ihrer Macht liegt und möglich ist. Gehen Sie mit Dankbarkeit durch das Leben. Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie achten und wertschätzen.



Deine Lebenszeit ist wertvoll

Umgib dich mit Menschen und Aktivitäten, die dich glücklich machen und erfüllen.

Wenn beim Handy der Akku fast leer ist, laden wir ihn wieder auf. Nur wenn der eigene „Akku“ zu Ende geht, achten wir nicht darauf, diesen wieder aufzuladen. Im Gegenteil, umso stressiger der Alltag ist, umso schneller stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse hinten an. Es gelingt uns immer weniger, achtsam mit uns selbst umzugehen. Negative Gedanken, Sorgen und Ängste werden dann besonders stark erlebt und man befindet sich in einem Gedankenkarussell.

Es ist eine große Herausforderung sich dieser Dynamik bewusst zu sein und sich immer wieder daran zu erinnern. Hilfreich können kleine Zettel oder Karten mit Zitaten, eine Muschel oder ein schöner Stein aus dem Urlaub, oder schöne Bilder sein, welche man im Wohnraum oder im Büro gut sichtbar platziert. Achtsamkeit ist nichts, was sofort oder von selbst funktioniert. Man muss es immer wieder üben.

Erlauben Sie sich darüber nachzudenken, wie Sie merken, dass Ihr Akku leer wird und was Sie ganz individuell für sich brauchen, um Ihre Akkus wieder aufzuladen. Wenn Sie dem nachgehen und Ihre Bedürfnisse befriedigen, kann auch der Alltag und die Betreuung wieder positiver und schöner erlebt werden.





Die Welt ist so voll von Wunderschönem und es ist wirklich nötig, dass wir es finden

Lenke deine Aufmerksamkeit öfter auf das Schöne im Leben und sei dafür dankbar.

Schöpfen Sie Kraft in der Natur, suchen Sie Menschen, die Sie wertschätzen und unterstützen, finden Sie heraus, was Sie glücklich macht. Wann haben Sie das letzte Mal gelacht, wo verspüren Sie Freude?
Suchen Sie Ihre Kraftquellen und sehen Sie den Sternenhimmel an Möglichkeiten.

Wo gibt es Rat und Unterstützung?

Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige
www.pflegende-angehoerige.or.at

Pflegeplattform www.pflegeinfo-ooe.at

Überleitungspflegen in den Krankenhäusern

Community Nurses in Ihrer Gemeinde

Mobile Dienste (Caritas, Volkshilfe, Hilfswerk, Rotes Kreuz)

Sozialberatungsstellen des Landes Oberösterreich

Sozialhilfeverbände in Ihrem Bezirk

Land OÖ unter [www. land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)
unter Themen – Gesellschaft und Soziales

Sozialministeriumservice www.sozialministeriumservice.at

Caritas

Pflegende Angehörige

Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige

Bethlehemstraße 56-58

4020 Linz

0676 87 76 24 40

www.pflegende-angehoerige.or.at

Pflegeplattform www.pflegeinfo-ooe.at

 /pflegendeangehoerige

Angebote für pflegende und betreuende Angehörige

- kostenlose Beratungen
- Treffpunkte
- Veranstaltungen
- Erholungstage

Spendenkonto:

IBAN: AT20 3400 0000 0124 5000

Empfänger: Caritas für Menschen in Not

Kennwort: „23005“ oder „Pflegende Angehörige“

Vielen Dank für Ihre Spende!

Standort Rohrbach

Gerberweg 6

4150 Rohrbach-Berg

mit Beratungsangebot in Eferding

0676 87 76 24 43

Standort Grieskirchen

Stadtplatz 39

4710 Grieskirchen

mit Beratungsangebot in Linz

0676 87 76 24 41

Standort Vöcklabruck

Parkstraße 1

4840 Vöcklabruck

mit Beratungsangebot in Linz

0676 87 76 24 48

Standort Steyr

Grünmarkt 1

4400 Steyr

0676 87 76 24 47

Standort Ried

Riedholzstraße 15a

4910 Ried im Innkreis

mit Beratungsangebot in Braunau

0676 87 76 24 39

Standort Hagenberg

Kirchenplatz 3

4232 Hagenberg

mit Beratungsangebot in Freistadt

und Unterweißenbach

0676 87 76 24 38

Fotos: Caritas OÖ/Sonja Zauner und pixabay
Piktogramme: flaticon.com

Soziales



Die Servicestelle Pflegende Angehörige wird durch das Sozialressort des Landes OÖ finanziert.



Produziert nach den Richtlinien des österr. Umweltzeichens, Salzkammergut Druck, UWZ 784

