



MARKTGEMEINDE
DEUTSCHFEISTRITZ

Kleiner Pflegeratgeber





Steirischer Zentralraum



Unterstützt aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes.

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes
„Lebenslanges Lernen + Bürger:innenbeteiligung in der
Region: Pflegende Angehörige reden mit“ erstellt.

Impressum

**Albert Schweitzer Institut der
Geriatrischen Gesundheitszentren**

0316 7060-1065

ggz.asigg@stadt.graz.at



Verein nowa

0316 482600

office@nowa.at



1. Auflage, September 2024

Warum diese Broschüre?

Mit dem „Kleinen Pflegeratgeber“ wollen wir kompakte Informationen liefern, die Sie schneller zu den richtigen Anlaufstellen für Ihre Fragen und Anliegen rund um die Themen Pflege und Gesundheit bringen sollen. Wir haben für Sie interessante Quellen gesammelt, die verlässliche Informationen bereitstellen. Diese können Sie über QR-Codes auf Ihrem Smartphone oder Tablet ansehen. Wenn Sie Unterstützung im Umgang mit QR-Codes benötigen, finden Sie auf den letzten Seiten eine Anleitung. Wenn Sie keine QR-Codes verwenden, können Sie auch alle gesammelten Links auf der Internetseite nowa.at/pflege finden oder direkt den Verein nowa kontaktieren.

Wir stellen diese Broschüre auf Anfrage auch als Word-Dokument zur Verfügung, gerne kann sie für andere Gemeinden adaptiert und veröffentlicht werden.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Albert Schweitzer Institut der Geriatrischen Gesundheitszentren unter: 0316 7060-1065 oder unter ggz.asigg@stadt.graz.at.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
in unserer Gesellschaft wächst das Bewusstsein für die Bedeutung einer fürsorglichen und professionellen Pflege, sowohl für unsere älteren Mitmenschen als auch für diejenigen, die durch Krankheit oder andere Umstände auf Unterstützung angewiesen sind. Pflege ist ein wertvolles Gut, das nicht nur von Fachkräften geleistet wird, sondern auch durch die tägliche Hingabe von Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn.

Ich hoffe, dass Sie in diesem Ratgeber wertvolle Unterstützung finden, um Ihre Aufgabe in der Pflege mit Zuversicht und Kraft zu meistern. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Pflege in unserer Gemeinde nicht nur als Aufgabe, sondern als gemeinschaftliche Verantwortung verstanden wird.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden,

Ihr Bürgermeister
Michael Viertler



Die Region Steirischer Zentralraum umfasst 52 Gemeinden, darunter die Stadt Graz sowie die Bezirke Graz-Umgebung und Voitsberg. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität in der Region nachhaltig zu stärken. Dabei orientieren wir uns an vier strategischen Leitthemen, die in unserer Regionalen Entwicklungsstrategie 2020+ festgelegt sind. Ein Schwerpunkt liegt auf der Förderung gesellschaftlicher Teilhabe und lebenslangen Lernens, einschließlich der Daseinsvorsorge.

Die Bündelung von Dienstleistungen der Daseinsvorsorge ist für uns von zentraler Bedeutung, da sie einen wesentlichen Beitrag zur Grundversorgung und zur Steigerung der Lebensqualität im Steirischen Zentralraum leistet. In diesem Zusammenhang ist der „Kleine Pflegeratgeber“ ein unterstützenswertes Pilotprojekt mit Vorbildcharakter, das wir gerne auch über die Gemeindegrenzen hinaus in die Region tragen möchten, um so weitere Gemeinden zu ermutigen, die Broschüre zu übernehmen.

Kerstin Weber,

Geschäftsführung der Regionalmanagement Steirischer Zentralraum GmbH – Operative Geschäftsstelle des Regionalverbandes Steirischer Zentralraum



© Regionalmanagement Steirischer Zentralraum / Stella Annerer

In den eigenen vier Wänden alt zu werden, ist für viele Menschen von großer Bedeutung. Dank Ihres Engagements als pflegende Angehörige geht dieser Wunsch oft in Erfüllung.

Als Kompetenzzentrum für Altersmedizin und Pflege fühlen wir uns Ihnen, liebe pflegende Angehörige, sehr verbunden. Im Rahmen des Projektes „Lebenslanges Lernen + Bürger:innenbeteiligung in der Region: Pflegende Angehörige reden mit“ haben wir pflegenden Angehörigen aufmerksam zugehört und zwölf Situationen identifiziert, in denen besonders großer Unterstützungsbedarf besteht. In enger Zusammenarbeit mit Vertreter:innen der Gemeinde Gratwein-Straßengel und dem Sozial- und Gesundheitsbereich der Gemeinde ist daraus diese Broschüre entstanden. Wir hoffen, Ihnen damit einen Leitfaden an die Hand zu geben, der Ihnen hilft, schnell und unkompliziert die richtigen Unterstützungsangebote zu finden.

Ihre Arbeit ist von unschätzbarem Wert und verdient höchste Anerkennung. Möge der „Kleine Pflegeratgeber“ Sie in Ihrer wertvollen Tätigkeit unterstützen und Ihren Alltag ein Stück weit erleichtern.

Herzlichst, Ihr
Gerd Hartinger



© Foto Furgler Graz

Inhaltsverzeichnis

1. Pflegeinfos allgemein	4
2. Selbst daheim betreuen und pflegen	6
3. 24-Stunden-Betreuung	8
4. Pflegeheim	10
5. Demenz	12
6. Akute Ereignisse	14
7. Dienstleistungen für den Alltag	16
8. Wohnraumanpassung	20
9. Unterstützende Technologien	22
10. Digitale Amtswege	24
11. Selbstfürsorge	26
12. Aktiv im Alter	30
Anleitung QR-Code	32



Ich habe noch immer niemanden für die Pflege meiner Eltern gefunden.

1. Pflegeinfos allgemein

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen daheim ist neben schönen gemeinsamen Momenten auch von Informationssuche und Organisationsaufwand geprägt. Es gibt zahlreiche Stellen, die pflegende Angehörige im Pflegealltag unterstützen. Die steirische Pflege-Hotline steht Ihnen von Montag bis Freitag von 09:00 bis 13:00 Uhr kostenlos für Ihre Fragen zur Verfügung:

 **Pflege-Hotline 0800 500 176**

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „[Stiftung ZQP](#)“.



Community Nurses in Ihrer Gemeinde

sozialministerium.at

Community Nurses sind diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen und Ihre Ansprechpartner:innen für alle Fragen rund um ein gutes und gesundes Leben.

Sie informieren über eine Vielzahl von Themen wie Bewegungsangebote in der Gemeinde, Sturzvermeidung, Hilfsmittel, Gesundheitsvorsorge, Medikamenteneinnahme, Ernährung und Unterstützung bei der Betreuung und Pflege zu Hause.

Pflegedrehscheibe in Ihrem Bezirk

gesundheit.steiermark.at

Die Pflegedrehscheibe ist eine zentrale Anlaufstelle zu Fragen bezüglich Pflege und Betreuung. Sie bietet Information und Vernetzung mit allen Anbieter:innen von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Sozialarbeiter:innen und Selbsthilfegruppen.

Mobile Pflege- und Betreuungsdienste

gesundheit.steiermark.at

Caritas Graz-Seckau, Hilfswerk Steiermark, Rotes Kreuz, SMP-Sozialmedizinischer Pflegedienst und Volkshilfe Steiermark bieten Hauskrankenpflege an. Ihre Leistungen umfassen Körperpflege, Medikamentengabe, Bewegungsförderung, medizinische Pflege sowie Hilfe im Haushalt und Anleitung für Angehörige.



Ich möchte mich selbst richtig um meine Eltern kümmern, aber ich weiß einfach nicht, wie.

2. Selbst daheim betreuen und pflegen

Es kann eine echte Herausforderung sein, herauszufinden, wer welche Leistungen anbietet und Sie bei der Pflege und Betreuung Ihrer Angehörigen unterstützen kann. Hier finden Sie erste Hilfestellung.

Community Nurses in Ihrer Gemeinde

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)

Community Nurses sind diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen. Sie informieren Sie über eine Vielzahl von Themen wie Bewegungsangebote in der Gemeinde, Sturzvermeidung, Hilfsmittel, Gesundheitsvorsorge, Medikamenteneinnahme, Ernährung und Unterstützung bei der Pflege zu Hause. Das Angebot der präventiven Hausbesuche und der Beratung ist für die Bürger:innen kostenfrei.

**Geriatrische Gesundheitszentren
der Stadt Graz (GGZ)**

Albert Schweitzer

Trainingszentrum

Albert-Schweitzer-Gasse 36
8020 Graz

0316 7060-1064

ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

ggz.graz.at

Das Trainingszentrum für pflegende Angehörige bietet Ihnen Kurse rund um die Pflege daheim. Im Praxiskurs „Sicher und fit zu Hause“ erhalten Sie Tipps zur Vermeidung und Vorbeugung von Stürzen.

**Interessengemeinschaft (IG)
pflegender Angehöriger**

Wiedner Hauptstraße 32
1040 Wien

0043 158900-328

office@ig-pflege.at

ig-pflege.at

Der gemeinnützige Verein setzt sich für eine Verbesserung der Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und mehr Wertschätzung für deren Leistungen ein. Dazu wird Bewusstseinsbildung in Politik und Gesellschaft betrieben.

Der Verein ist auch direkte Anlaufstelle für die Anliegen pflegender Angehöriger.

**Sozialversicherungsanstalt der
Selbständigen**

**Qualitätssicherung in der
häuslichen Pflege**

05 0808-2087

pflegerische Hausbesuche:

qualitaetssicherung@svqspg.at

Angehörigengespräche:

angehoerigengespraech@svqspg.at

Hausbesuch auf Wunsch:

wunschhausbesuch@svqspg.at

svs.at

Für alle Pflegegeldbezieher:innen, die zu Hause gepflegt werden, finanziert das Sozialministerium Hausbesuche durch diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen.

Bei diesen kostenlosen Hausbesuchen steht Hilfe und Beratung im Vordergrund und nicht die Überprüfung der Einstufung des Pflegegeldes.

Auch pflegende Angehörige können ein vertrauliches Gespräch vereinbaren.



Ich brauche eine 24-Stunden-Betreuung für meine Eltern.

3. 24-Stunden-Betreuung

Eine 24-Stunden-Betreuung bietet pflegebedürftigen Personen die Möglichkeit, weiterhin im eigenen Zuhause leben zu können. Betreuungskräfte unterstützen Menschen mit Pflegebedarf insbesondere bei Haushalts- und Lebensführung (z.B. Ankleiden, Körperpflege) und bei der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte.

Fragen Sie im Krankenhaus, Bekannte, Ärzt:innen, Ihre Hauskrankenpflegeorganisation oder erkundigen Sie sich im Internet nach 24-Stunden-Betreuungskräften.

Agenturen, die über ein „Österreichisches Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ verfügen, finden Sie unter [oegz.at](https://www.oegz.at).

Interessengemeinschaft (IG) pflegender Angehöriger

Wiedner Hauptstraße 32

1040 Wien

01 58900-328

office@ig-pflege.at

ig-pflege.at

Der gemeinnützige Verein setzt sich für eine Verbesserung der Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und mehr Wertschätzung für deren Leistungen ein. Dazu wird Bewusstseinsbildung in Politik und Gesellschaft betrieben.

Pflegende Angehörige finden bei dieser IG auch Informationen über Alters-, und Pflegeheime, Hospizeinrichtungen und über soziale Dienste, z.B. über Hauskrankenpflege und Betreuung, Besuchsdienste, Beratungsangebote, Essenszustelldienste, sowie 24-Stunden-Betreuung.

Sozialministeriumservice

Landesstelle Steiermark

Babenbergerstraße 35, 8020 Graz

0316 7090

post.steiermark@sozialministeriumservice.at

sozialministeriumservice.at

Erste Informationen – z.B. zu Förderungsmöglichkeiten – erhalten Sie beim Sozialministeriumservice Landesstelle Steiermark, oder auch in der Broschüre „24-Stunden-Betreuung zu Hause“.

Vermittlungsagenturen für 24-Stunden-Betreuer:innen

wko.at

24-Stunden-Betreuer:innen können Sie über eine Vermittlungsagentur organisieren. Eine vollständige Liste von Vermittlungsagenturen finden Sie auf der Webseite der Wirtschaftskammer (WKO).



Ich brauche ein Pflegeheim für meinen Opa.

4. Pflegeheim

In der Steiermark besteht eingeschränkte freie Heimwahl. Demnach können pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen das Pflegeheim frei auswählen, wenn die Kosten selbst getragen werden. Es gibt gemeinnützige und gewinnorientierte Pflegeheime. Gemeinnützige Pflegeeinrichtungen sind beispielsweise der Caritas, der Diakonie, des Hilfswerks oder der Geriatrischen Gesundheitszentren. Private und damit gewinnorientierte Pflegeeinrichtungen finden Sie in dieser Liste:

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie [„Land Steiermark Pflege und Betreuung in stationären Einrichtungen“](#).



**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung
Abteilung 8 Gesundheit und Pflege
Referat Pflegemanagement**

Friedrichgasse 9

8010 Graz

0316 877-3550

pflegemanagement@stmk.gv.at

gesundheit.steiermark.at

Die A8 des Landes Steiermark bewilligt und überprüft alle Pflegeeinrichtungen in der Steiermark. Auf der Webseite stehen Ihnen neben einer Übersicht über Pflegeeinrichtungen diverse Formulare und Informationen zur Verfügung.

Bezirkshauptmannschaft (BH)

[bezirkshauptmannschaften.
steiermark.at](http://bezirkshauptmannschaften.steiermark.at)

In der BH Ihres Bezirkes können Sie einen Antrag auf Kostenübernahme für ein Pflegeheim oder für mobile Pflegedienste stellen und sich dazu beraten lassen.

**Pflege und Betreuung
in Pflegeheimen**

gesundheit.steiermark.at

Sie können bei der Pflegedrehscheibe (Kontakt Seite 5) nachfragen, welche Pflegeheime es in Ihrer Umgebung gibt. Es gibt gemeinnützige und gewinnorientierte Pflegeheime. Der QR-Code auf Seite 10 führt Sie zu einer Übersicht über alle Pflegeeinrichtungen in der Steiermark. Auf der Internetseite des Landes Steiermark können Sie sich ebenfalls einen Überblick über alle steirischen Pflegeheime verschaffen.



5. Demenz

Eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung können den Verlauf einer Demenz-Erkrankung positiv beeinflussen. In jedem Fall kann eine rasche Abklärung zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Die Erstabklärung erfolgt über Ihre Hausärzt:in. Diese:r überweist bei Bedarf an Fachärzt:innen. Bei Demenz können Sie Unterstützung auch bei den Stellen auf der Nebenseite finden.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „[Sozialministerium Österreich Pflege und Demenz](#)“.



**Gesellschaft zur Förderung seelischer
Gesundheit (GFSG)**

**Sozialpsychiatrische Hilfe im
Alter (SOPHA)**

Eggenberger Allee 49

8020 Graz

0316 890035

sopha.beratung@gfsg.at

gfsg.at

SOPHA bietet eine umfassende Abklärung der psychischen Verfassung. Außerdem stehen Betroffenen und Angehörigen Beratung und im Bedarfsfall eine mobile alterspsychiatrische Betreuung zu Hause zur Verfügung.

**Universitätsklinikum Graz (LKH)
Universitätsklinik für Neurologie
Gedächtnisambulanz**

Auenbruggerplatz 22

8036 Graz

0316 385-12426

uniklinikumgraz.at

Es gibt Gedächtnisambulanzen am LKH Graz und anderen Krankenhäusern der Steiermark.

Diese bieten eine ambulante Abklärung für Personen mit Einschränkungen in der Gedächtnisleistung oder mit Verdacht auf Demenz.

Steirische Alzheimerhilfe (SALZ)

Varenaweg 7

8043 Graz

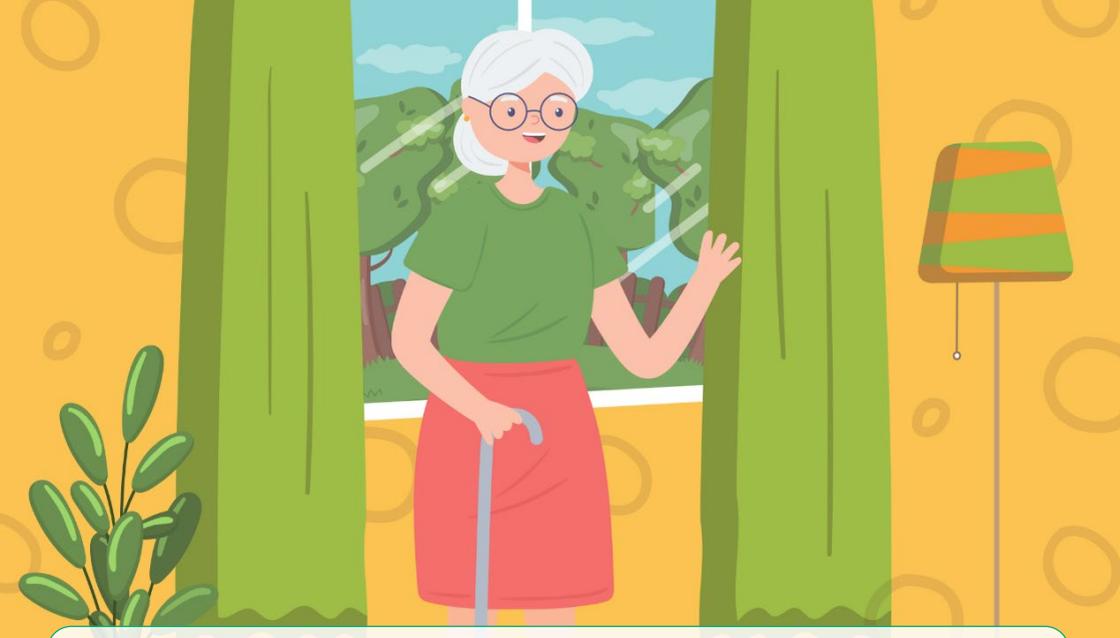
0676 4520400

info@steirische-alzheimerhilfe.at

steirische-alzheimerhilfe.at

Als pflegende Angehörige können Sie manchmal an Ihre psychischen Grenzen stoßen.

SALZ bietet Ihnen Gesprächsrunden zur Entlastung und zum Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen.



Meine Frau ist gestürzt und jetzt müssen wir von heute auf morgen alles neu machen.

6. Akute Ereignisse

Ein Sturz im höheren Alter stellt eine Herausforderung für Betroffene und deren Familien dar. Die Reaktionsfähigkeit und Muskelmasse nehmen ab und im schlimmsten Fall können gestürzte Personen nicht mehr alleine aufstehen.

Manche Familien bringt ein Sturz auch dazu, zu überlegen, wie die Wohnumgebung (Eingangsbereich, Schlafzimmer, Bad, Küche, ...) barrierefrei gestaltet werden kann. Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

**Geriatrische Gesundheitszentren
der Stadt Graz (GGZ)**

Albert Schweitzer

Trainingszentrum

Albert-Schweitzer-Gasse 36

8020 Graz

0316 7060-1064

ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

ggz.graz.at

Das Trainingszentrum für pflegende Angehörige bietet Ihnen Kurse rund um die Pflege daheim. Im Praxiskurs „Sicher und fit zu Hause“ erhalten Sie Tipps zur Vermeidung und Vorbeugung von Stürzen.

**Hausärzt:innen
in Ihrer Gemeinde**

Hausärzt:innen sind Ihre ersten Ansprechpartner:innen, wenn es um Gesundheit geht.

Sie informieren über die Aufnahme in ein Krankenhaus oder in die Akutgeriatrie, über mögliche Therapien und Formen von Remobilisation, über Tageskliniken oder über die Möglichkeit einer Aufnahme in eine Rehabilitationseinrichtung.

**Steiermärkische Krankenanstalten-
Gesellschaft m.b.H. (KAGes)**

mobiREM

kages.at

mobiREM steht für mobile geriatrische Remobilisation. Bei mobiREM kommt das mobile geriatrische Team zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und nutzt die häusliche Umgebung als Trainingsumfeld.



Wir sind alle berufstätig und deswegen fehlt oft die Zeit.

7. Dienstleistungen für den Alltag

Wenn ältere Menschen zu Hause leben und von Ihrer Familie und Ihren Bekannten im Alltag unterstützt werden, kann externe Unterstützung entlastend sein. Es gibt mehr mobile Dienste, als Sie vielleicht denken, die bei Alltagstätigkeiten im Haushalt helfen. Am besten informieren Sie sich bei der Pflegedrehscheibe, ob Sie eine mobile Hauskrankenpflege oder Alltagsbegleiter:innen beauftragen können. Diese werden vom Land Steiermark gefördert.

Oft braucht es auch nur etwas Unterstützung im Haushalt, z.B. beim Rasenmähen und Fensterputzen. Oder ein Taxi für Wege zum Arzt oder zum Einkaufen. Unsere Tipps dafür finden Sie auf den folgenden Seiten.

**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung
Abteilung 8 Gesundheit und Pflege
Referat Pflegemanagement**

Friedrichgasse 9

8010 Graz

0316 877-3550

pflegemanagement@stmk.gv.at

gesundheit.steiermark.at

Das Land Steiermark und die A8 stehen Ihnen für Auskünfte zur Heimhilfe und zur mehrstündigen Alltagsbegleitung sowie deren Finanzierung zur Verfügung.

**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung
Abteilung 8 Gesundheit und Pflege
Tageszentren**

gesundheit.steiermark.at

Tageszentren sind Orte, wo zu Pflegende stundenweise betreut werden können. Es gibt viele verschiedene Tageszentren, die Personen im Steirischen Zentralraum zur Verfügung stehen. Auf der Internetseite der A8 finden Sie dazu eine aktuelle Liste.

Bezirkshauptmannschaft (BH)

bezirkshauptmannschaften.steiermark.at

In der BH können Sie sich Informationen einholen und einen Antrag auf Kostenzuschuss zur mobilen Pflege stellen.

Essen auf Rädern

grazermenue.at
stmk.volkshilfe.at

Verschiedene Gasthäuser in Gemeinden bereiten Senior:innenmenüs zu, teilweise auch mit Zustellung. Fragen Sie in Ihrem Ortsteil nach. Die Organisation Grazer Menü und die Volkshilfe liefern ebenfalls Speisen nach Hause.

Dienstleister:innen für größere Putzarbeiten in Haus und Garten

herold.at
my-hammer.at

Fragen Sie bei Bekannten und Familie nach, ob jemand eine Person kennt, die für Sie über den Dienstleistungsscheck Arbeit übernimmt.

Bringen Sie Ihre Anfrage auf Papier und hängen Sie dieses auf ein schwarzes Brett im Supermarkt oder in der Pfarre.

Fragen Sie bei der Gemeinde oder suchen Sie im Telefonbuch Firmen in der Nähe, rufen Sie diese an und holen Sie sich mehrere Angebote ein.

Suchen Sie online über MyHammer nach Firmen in Ihrer Region und holen Sie sich Angebote ein.

Österreichisches Rotes Kreuz Landesverband Steiermark Besuchs- und Begleitdienst

Merangasse 26
8010 Graz
05 01445-10160
sozialdienste@st.rotekreuz.at

rotekreuz.at

Das Rote Kreuz bietet einmal wöchentlich für jeweils zwei Stunden kostenlos Besuchsdienste durch ehrenamtliche Mitarbeiter:innen.

**Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code
oder suchen Sie „[Land Steiermark Hauskrankenpflege
Mobile Pflege- und Betreuungsdienste](#)“.**



Pflegedrehscheibe Ihres Bezirkes

gesundheitssteiermark.at

Die Pflegedrehscheibe ist eine zentrale Anlaufstelle für Pflege und Betreuung zu Hause. Sie können hier Unterstützung durch Alltagsbegleiter:innen organisieren. Die mehrstündige Alltagsbegleitung ist ein zusätzliches Leistungsangebot im Rahmen der Hauskrankenpflege in der Steiermark.

Transportdienste

Transportdienste innerhalb Ihrer Gemeinde bringen Sie an Ihr gewünschtes Ziel.

Informieren Sie sich auch in Ihrer Gemeinde über Transporte für die Zustellung von Lebensmitteln oder ärztliche Termine.

Mobile Pflege- und Betreuungsdienste

gesundheitssteiermark.at

Caritas Graz-Seckau, Hilfswerk Steiermark, Rotes Kreuz, SMP-Sozialmedizinischer Pflegedienst und Volkshilfe Steiermark bieten Hauskrankenpflege an. Die Leistungen umfassen Unterstützung bei der Körperpflege, Medikamentengabe, Bewegungsförderung, medizinische Pflege sowie Hilfe im Haushalt und Anleitung für Angehörige.



Ein großes Problem ist der Umbau im Haus, damit der Papa daheim wohnen kann.

8. Wohnraumanpassung

Eine barrierefreie Umgestaltung der Wohnumgebung bzw. Anpassungen im Wohnbereich können den Alltag zu Hause erleichtern und das Wohnen in vertrauter Umgebung verlängern. Die wenigsten Menschen denken bereits beim Einzug daran, dass sie irgendwann weniger mobil sein könnten.

Wenn ein Umbau plötzlich notwendig wird, z.B. nach einem Sturz, können Beratungen und Förderungen helfen. Barrierefreiheit reduziert das Unfallrisiko, erhöht den Wohnkomfort und steigert außerdem den Wert der Immobilie.

**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung Abteilung 15
Fachabteilung Energie und Wohnbau
Barrierefreies und
altengerechtes Wohnen**

Landhausgasse 7

8010 Graz

0316 877-3713

wohnbau@stmk.gv.at

wohnbau.steiermark.at

In der A15 des Landes Steiermark können Sie sich über Förderungen für den Umbau Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses informieren. Förderungen können für folgende Maßnahmen angesucht werden:

- Schaffung eines barrierefreien Zugangs
- Barrierefreie Wohn- und Schlaf-Verhältnisse
- Ausstattung von Sanitäreinheiten

Gemeindeamt

Ihre Gemeinde informiert Sie über lokale Unternehmen, bei denen Sie sich Angebote für den Umbau einholen können. Außerdem informiert Sie die Gemeinde über den Fachhandel für Heilbehelfe und Hilfsmittel in der Region.

Stadt Graz

Referat Barrierefreies Bauen

Europaplatz 20

8020 Graz

0316 872-3552

barrierefrei@stadt.graz.at

graz.at

In diesem Referat können Sie sich rund um barrierefreies Bauen und Wohnen informieren und beraten lassen

Verein AAL-Zentrum Esther

Leichter leben-Raum

Bethlehemgasse 6

8020 Graz

0681 81794104

office@smart-ageing.at

smart-ageing.at

Der Leichter leben-Raum ist ein Schau-raum für unterstützende Technologien, die Sie dort anfassen und ausprobieren können. Sie erhalten auch Information und Beratung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause. Auf Seite 22 und 23 sehen Sie zusätzlich, welche Technologien Ihren Alltag zu Hause erleichtern können.



Mit der technischen Unterstützung fühlen wir uns viel sicherer.

9. Unterstützende Technologien

Die passenden Technologien können den Alltag zu Hause maßgeblich erleichtern. Es gibt viele verschiedene Produkte, die Sie und Ihre Angehörigen unterstützen können, wie beispielsweise das Notrufarmband, eine automatische Herdabschaltung, einen Schlüsselfinder oder auch Apps am Smartphone und vieles mehr. Am besten probieren Sie verschiedene Produkte vor dem Kauf aus, um zu sehen, was gut passt.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Hilfsmittelkatalog Bunte Rampe“.

Kalvariengürtel 62

8020 Graz

0316 686515-20

bunte-rampe@mosaik-gmbh.org

bunterampe.mosaik-cms.org



AAL Products
Onlinekatalog für assistive
Technologien

aal-products.com

AAL Products ist ein Onlinekatalog für Technologien, die im Alltag unterstützen. Anbieter:innen haben die Möglichkeit, ihre Produkte und Dienstleistungen auf dieser Plattform anzubieten. Nutzer:innen können dort Lösungen entsprechend ihrem Bedarf finden.

Geriatrische Gesundheitszentren
der Stadt Graz (GGZ)
Musterwohnung im Albert
Schweitzer Trainingszentrum

Albert-Schweitzer-Gasse 36
8020 Graz
0316 7060-1064

ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

ggz.graz.at

Sie haben jeden Montag (ausgenommen Feiertage) die Möglichkeit, von 9 bis 16 Uhr die altersgerechte, barrierefreie Musterwohnung zu besichtigen.

Heilbehelfe und Hilfsmittel der
Sozialversicherungen

ÖGK
05 0766-153700

SVS
05 0808-808

BVAEB
05 0405-25700

Bei den Sozialversicherungsträgern finden Sie Informationen rund um Heilbehelfe und Hilfsmittel und haben die Möglichkeit, diese auszuborgen. Heilbehelfe und Hilfsmittel sind Gegenstände, die zur Heilung einer Krankheit beitragen (z.B. Bandagen, Diabetiker:innen-Bedarf) oder ein Körperteil bzw. eine mangelnde Körperfunktion ersetzen (z.B. Prothese, Rollstuhl). Sie werden ärztlich verordnet.

Verein AAL-Zentrum Esther
Leichter leben-Raum
Bethlehemgasse 6, 8020 Graz
0681 81794104

office@smart-ageing.at

smart-ageing.at

Der Leichter leben-Raum ist ein Schau-raum für unterstützende Technologien, die Sie dort gleich ausprobieren können. Sie erhalten dort Beratung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause. Ebenso erwartet Sie dort die Veranstaltungsreihe „Technik begeistert“.



Wenn ich aus der Arbeit komme, ist das Amt zu.

10. Digitale Amtswege

Digitale Möglichkeiten können hilfreich sein, um den Alltag zu organisieren oder unabhängig von Öffnungszeiten Behördenwege zu erledigen. Mit der ID Austria können Sie Anträge stellen (z.B. Kostenübernahme für eine Weiterbildung zu pflegenden Angehörigen). Über die App des Landes Steiermark können Sie auch den Antrag auf Kostenzuschuss für Hauskrankenpflege stellen. Ihre eigene ID Austria können Sie beim Gemeindeamt erstellen. Unterstützung mit Online-Formularen bekommen Sie im Generationenhaus.

Praxistipp: Für Familien und Bekannte, die gemeinsam eine Person zu Hause unterstützen: Erstellen Sie eine gemeinsame Gruppe (WhatsApp, Signal, ...) und stimmen Sie sich dort gegenseitig ab, wer wann was macht!

Sozialarbeiter:innen in Ihrer Gemeinde

Sozialarbeiter:innen in Ihrer Gemeinde unterstützen Sie, wenn Sie Hilfe beim Erledigen von Online-Anträgen benötigen. Termine können meist telefonisch vereinbart werden.

Gemeindeamt

Die Gemeinde stellt Ihnen den Zugang für Ihre ID Austria zur Verfügung oder informiert Sie über die Cities App. Sie hält Sie auf dem Laufenden über Veranstaltungen und Services in der Gemeinde, wie z.B. Kursangebote, Feste und Termine für die Müllabholung.

Verein nowa

Jakominiplatz 16

8010 Graz

0316 482600

office@nowa.at

nowa.at

nowa bietet Kurse und Beratungen zu Smartphone, Computer und Internet. Regelmäßige Termine für diese verschiedenen Angebote gibt es vor allem in Graz und Graz-Umgebung.



Ich wünsche mir Ausgleich für den hektischen Alltag mit Job und Pflege meiner Eltern.

11. Selbstfürsorge

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann körperlich und psychisch ganz schön herausfordernd sein. Gerade bei Zeitmangel tun Gespräche mit lieben Menschen, Spaziergehen im Freien oder andere Aktivitäten vielen Menschen gut. Vergessen Sie nicht auf sich selbst! Was tut Ihnen gut?

Auch wenn Sie sich nicht regelmäßig mit Freund:innen treffen können, bleiben Sie in Kontakt, telefonieren Sie mit anderen und erzählen Sie von Ihren Sorgen oder sprechen Sie auch bewusst über etwas anderes.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen „[Gesund Informiert](#)“.



Gesundheitsinformationen richtig zu bewerten erfordert viel Zeit und Mühe. Wissenswertes für Ihre Gesundheit finden Sie auf [Gesund-informiert.at](#) und im dazugehörigen Podcast.

Bildungsnetzwerk Steiermark

Niesenberggasse 59

8020 Graz

0316 821373

[bildungsnzetzwerk@eb-stmk.at](mailto:bildungsnetzwerk@eb-stmk.at)

erwachsenenbildung-steiermark.at

Beim Bildungsnetzwerk Steiermark können Sie sich anbieterneutral über Bildungsangebote in der Steiermark informieren. Sie können sich vor Ort, telefonisch oder online beraten lassen und ein Angebot finden, das Sie in Ihrem Alltag unterstützt, belebt und auf andere Gedanken bringt.

Veranstaltungskalender Ihrer Gemeinde

In Gemeinden finden meist regelmäßig Veranstaltungen statt, unter anderem auch einige rund um Gesundheit und Pflege. Informieren Sie sich vor Ort, telefonisch oder online im Veranstaltungskalender.

Gesundheitsangebote der Sozialversicherungen

Die österreichischen Sozialversicherungen bieten verschiedene Gesundheitsangebote. Sie können online bei Ihrem Träger nachschauen oder sich telefonisch über Teilnahmemöglichkeiten an Gesundheitsförderungs- und Vorsorgemaßnahmen und alle Förderungen informieren:

ÖGK

05 0766-15

gesundheitskasse.at → *Gesund leben*

SVS

05 0808-808

svs.at → *Gesundheit & Vorsorge*

BVAEB

05 0405-25700

bvaeb.at → *Gesundheit & Vorsorge*

Steirische Alzheimerhilfe (SALZ)

Varenaweg 7

8043 Graz

0676 4520400

info@steirische-alzheimerhilfe.at

steirische-alzheimerhilfe.at

Als pflegende Angehörige können Sie manchmal an Ihre psychischen Grenzen stoßen.

SALZ bietet auch in Gemeinden Gesprächsrunden zur Entlastung und zum Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25

8020 Graz

050 7900 5910

office@selbsthilfe-stmk.at

selbsthilfe-stmk.at

Die Selbsthilfe Steiermark bietet in vielen Gemeinden Selbsthilfegruppen, z.B. für pflegende Angehörige.

Im Gruppenverzeichnis können Sie alle steirischen Selbsthilfegruppen finden.



Ihre Notizen

A series of horizontal dashed lines for writing notes, starting from the top right of the cloud and extending across the page.



Ich würde es super finden, wenn der Opa auch mal rauskommt und was mit anderen macht.



12. Aktiv im Alter

Pflegende Angehörige wünschen sich oftmals, dass ihre Lieben Abwechslung im Alltag finden und unter Leute kommen. Aktivitäten und Hobbys außerhalb der Familie beugen Vereinsamung vor, halten fit und bringen Freude ins Leben.

In Gemeinden gibt es meist viele Vereine und Veranstaltungen, auch für ältere Menschen.

Gemeinschafts- und Sozialräume Ihrer Gemeinde

In Sozial- und Gemeinschaftsräumen in Gemeinden gibt es angefangen von Kartenspielrunden bis zu LIMA-Einheiten (Lebensqualität im Alter) für Senior:innen ein buntes Angebot.

Informieren Sie sich persönlich, telefonisch oder im Internet über kommende Veranstaltungen.

Gemeindeamt

Die Gemeinde informiert Sie über Vereine und Aktivitäten vor Ort (für Senior:innen, Kirche, Chor, Turngruppe etc.). Fragen Sie persönlich nach oder informieren Sie sich auf der Homepage der Gemeinde.

Transportdienste

Transportdienste innerhalb Ihrer Gemeinde bringen Sie an Ihr gewünschtes Ziel.

Informieren Sie sich auch in Ihrer Gemeinde über Transporte für die Zustellung von Lebensmitteln oder für einen Besuch bei Freund:innen.

Erfahren Sie, was QR-Codes sind

Im **Pflegeratgeber** sehen Sie einige **QR-Codes** – was hat es mit den quadratischen Bildchen auf sich?

QR ist die Abkürzung für *Quick Response*, zu Deutsch schnelle Antwort.



QR-Codes sind mit den Strichcodes auf Produktverpackungen verwandt. Hinter QR-Codes versteckt sich **Information in Form von Buchstaben und Satzzeichen**. In dieser Broschüre sind die QR-Codes jeweils mit einer Internetseite verknüpft. QR-Codes lassen sich mit Smartphones und Tablets **entschlüsseln**. Manchmal braucht es dafür zusätzlich eine kostenlose App.

Probieren Sie zuerst mit Ihrem Gerät aus, ob ein QR-Code automatisch von der Kamera entschlüsselt wird. Öffnen Sie dazu die **Kamera-App** und halten Sie Ihr Gerät über den Code. Wenn gleich ein Link (= *Adresse einer Internetseite*) angezeigt wird, können Sie auf diesen **Link tippen** und so die Internetseite öffnen.



QR-Code mit einer Scanner-App erkennen

Falls das Erkennen des QR-Codes mit Hilfe Ihrer Kamera am Smartphone oder Tablet nicht funktioniert, können Sie sich eine **App herunterladen**.

Es gibt viele Apps, die in Frage kommen. Suchen Sie im **PlayStore bzw. AppStore** nach dem Begriff QR-Code, dann finden Sie beispielsweise folgende App:



Tipp: SECUSO ist eine Arbeitsgruppe der Technischen Universität Karlsruhe. Die Apps der Gruppe enthalten keine Werbung und sammeln keine persönlichen Daten über Sie. Daher empfehlen wir Ihnen diesen QR-Code-Scanner.

Starten Sie die App, richten Sie dann die Kamera des Smartphones oder Tablets auf den QR-Code. Sobald der Code erkannt wurde, zeigt Ihnen die App die entschlüsselte Information an. Tippen Sie auf den angezeigten Link und Sie gelangen zur gewünschten Internetseite.

Weitere Informationen und alle Links aus dieser Broschüre zum Anklicken finden Sie auf:

nowa.at/pflege



Verlässliche Informationen finden Sie auch in folgenden Broschüren:

Land Steiermark:

[Broschüre „Pflege\(n\) zu Hause“](#)



Sozialministerium:

[Broschüre „Unterstützung für pflegende Angehörige“](#)

