

Gesundheit und Senior/innenbetreuung

Gesundheit	117
Wie Gesundheit und Krankheit das Familienleben beeinflussen	117
Wie gesund sind unsere Kinder und Jugendlichen	117
Gesundheit im Alter	117
Gesunde Gemeinde	118
Kommunale Gesundheitspolitik für Familien	118
Sozialhilfeverbände als wichtige Anbieter	119
Senior/innenbetreuung	120
Leben und Wohnen im Alter	120
Eingebunden und respektiert	120
<i>Praxisbeispiel: Selbständig im Alter - SelbA in OÖ</i>	121
Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige	122
Stammtisch für pflegende Angehörige	122
Kurse für pflegende Angehörige	122
Erholungstage	123
Urlaubsmöglichkeiten bei Alzheimererkrankung	123
Mobile Betreuung und Hilfe	123
Hauskrankenpflege	123
Altenfachbetreuung	123
Heimhilfe	123
Essen auf Rädern / Mahlzeitendienst	123
Rufhilfe	124
Betreubares Wohnen	124
<i>Praxisbeispiel: Sozialzentrum der Gemeinde Haag</i>	125
Betreuung in Alten- und Pflegeheimen	126
Alten- und Pflegeheime	126
Kurzzeitpflege in den Alten- und Pflegeheimen	126
Tagesbetreuung / Tagespflege	126
Hausgemeinschaft	126
<i>Praxisbeispiel: Senior/innenzentrum Schwertberg</i>	128
Freiwillige bzw. ehrenamtliche Dienste	129
Mobile Hospiz	129
Freiwilliger Besuchsdienst	129
Hilfsmittelverleih	129
Nachbarschaftshilfe	129
<i>Praxisbeispiel: Einander Zeit schenken</i>	130
Freizeitangebote	131
<i>Praxisbeispiel: Kinoangebot für die Generation 50+</i>	132



Gesundheit

Die Einflüsse der Familie auf die Gesundheit sind vielfältig. Dies beginnt bereits bei den Ernährungsgewohnheiten in der Familie, die sich auf Schwangerschaft, Geburt und die Entwicklung des heranwachsenden Kindes auswirken. Auch die Einstellung zu sportlicher Betätigung oder der Umgang mit Medien, Medikamenten, Alkohol und Drogen prägen die Verhaltensweisen der Eltern und damit jene der Kinder und Jugendlichen. Darüber hinaus wird der Umgang mit den Angeboten der Gesundheitsvorsorge bzw. der Früherkennung von Krankheiten bereits in den Familien vermittelt. Familien sind es auch, die den Großteil der Betreuungs- und Pflegeleistungen für ihre alten Familienmitglieder übernehmen.

Wie Gesundheit und Krankheit das Familienleben beeinflussen

Von besonderer Bedeutung für die psychische und physische Gesundheit der Familienmitglieder sind die unterstützenden Leistungen in den Familien. Dies betrifft den Umgang mit Problemsituationen sowie die Vermeidung und Bewältigung von krankmachendem Stress, aber auch den Umgang mit Krankheiten. Zum einen werden in der Familie kranke Mitglieder gepflegt, zum anderen spielt die Familie eine zentrale, vermittelnde Rolle für den Zugang zu den Institutionen des medizinischen Systems.

Umgekehrt beeinflussen Krankheiten jedoch auch das Familienleben nachhaltig. Vor allem chronische Krankheiten oder eine schwere Behinderung eines Familienmitglieds bringen besondere Herausforderungen und Belastungen mit sich, die ohne entsprechende Unterstützungsleistungen zu einer Überforderung der Familien führen können. Schließlich kann Familie auch "krank machen", wenn z.B. Familienereignisse oder familiäre Veränderungen nicht bewältigt werden oder wenn sich Kommunikationsstrukturen bzw. Konflikte verfestigt haben, unter denen einzelne Familienmitglieder leiden. Auch das Thema "Gewalt in der Familie" ist hier zu nennen.

Wie gesund sind unsere Kinder und Jugendlichen?

Während Infektionskrankheiten und andere somatische Erkrankungen stark rückläufig sind, steigen chronische Krankheiten wie Asthma, Allergien, Wirbelsäulen-Veränderungen, Übergewicht, Essstörungen und psychosomatische Erkrankungen, Verhaltensauffälligkeiten und Verhaltensstörungen. Es ist daher dringend notwendig, die seelische Gesundheit der Kinder in den Fokus unserer Bemühungen zu stellen.

Im Kindes- und Jugendalter bilden sich wesentliche gesundheitsrelevante Verhaltensweisen heraus, die in späteren Lebensjahren Risikofaktoren darstellen können. Die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist deshalb vorrangig. Spaß an der Bewegung, sich abwechslungsreich ernähren, sich entspannen können - Kinder sollten die Freude an einer gesunden Lebensweise so früh wie möglich entdecken, um sich langfristig wohl fühlen zu können und gesund zu bleiben. Die Aufgabe von uns Erwachsenen im Lebensraum Gemeinde ist es, sie bei diesen Entdeckungen zu unterstützen.

Gesundheit im Alter

Die Wahrscheinlichkeit, an körperlichen oder psychischen Leiden zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu. Auch die Schwere der Erkrankungen steigt mit dem Lebensalter und Heilungsprozesse verlaufen meistens

langsamer. Älterwerden bedeutet jedoch nicht automatisch, von Beschwerden geplagt zu sein. Es gibt viele Möglichkeiten dazu beizutragen, dass der Lebensabschnitt des Alters aktiv, selbstbestimmt und gesund genossen werden kann. Ganzheitliche Konzepte, die Körper, Geist und Seele einbeziehen, sind hilfreich, um die Gesundheit zu stabilisieren oder auch zu verbessern.

Gesunde Gemeinde

Die Aktion Gesunde Gemeinde ist ein gemeinsames Netzwerk des Landes OÖ - Abteilung Gesundheit - mit gesundheitsbewussten Städten und Gemeinden. Schon 1989 hat das Land Oberösterreich die Idee der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur kommunalen Gesundheitsförderung aufgegriffen. Seither sind über 90 % der oö. Gemeinden in das Netzwerk Gesunde Gemeinde eingebunden.

Ziel ist die Förderung des Gesundheitsbewusstseins der Bevölkerung und die Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen in den Gemeinden.

Kommunale Gesundheitspolitik für Familien

Gesundheit ist ein hoher Wert in unserer Gesellschaft und hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Lebensweise (persönlicher Gestaltungsbereich)
 - sozialer Kontext (Geborgenheit, Sicherheit)
 - ökologischer Aspekt (Umwelt)
 - wirtschaftliche Existenzsicherung (finanzielle, materielle Aspekte)
- Familien spielen für die Gesundheit der in einer Gemeinde lebenden Bevölkerung eine enorm wichtige Rolle. Familien zu stärken heißt deshalb auch, die Gesundheit der Bevölkerung zu sichern. Dabei geht es um Gesundheitsförderung, Vorsorge und Heilung.

Weiterführende Informationen


- www.gesundegemeinde.ooe.gv.at
Website der Aktion Gesunde Gemeinde mit Informationen zu Schwerpunktthemen, Veranstaltungen und vielfältigen Anregungen. In der Zeitschrift "Gesunde Gemeinde aktuell" sind interessante Praxisbeispiele zu finden.

Kommunale Gesundheitspolitik für Familien:

Gemeinden können die Lebensbedingungen für Familien in gesundheitsfördernder Weise gestalten, zum Beispiel durch:

- Schaffung einer gesundheitsfördernden Umwelt (Lärmschutz, Verkehrsberuhigung)
- Förderung von Selbsthilfe (Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich) und sozialen Netzwerken
- Finanzielle Unterstützung und Entlastung von Familien
- Förderung der Kompetenz der Familien im Umgang mit Gesundheit, Krankheit und Belastung
 - z.B. Vorträge, Informationsveranstaltungen, Gesundheitstage, Filme, Kurse zu Themen wie gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil, Stressprävention, Alkohol- und Suchtprävention)



- 
- Angebote rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinder (z.B. Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Säuglingspflegekurs, Erste Hilfe bei Kindernotfällen, Elternberatung)
 - Hilfen für Familien in besonderen Belastungssituationen (Behinderung, psychische Erkrankung, Scheidung, Tod eines Elternteiles usw.)
 - Anregung zu Bewegung und sportlicher Betätigung, Vorstellung des Vereinsangebotes
 - Infrastrukturelle Maßnahmen (Kneipp-Anlage, Gesundheitspfad,...)
 - Angebote für pflegende Angehörige
 - Betreuungs- und Pflegeangebote für ältere Bürger/innen

Sozialhilfeverbände als wichtige Anbieter

Das Thema Gesundheit verlangt neben der örtlichen Dimension eine verstärkte Kooperation und Koordination von Regionen. Die Sozialhilfeverbände sind hier wichtige Einrichtungen, um die Gesundheits- und Sozialplanung der Region bedarfsgerecht zu gestalten. Gesundheitsvorsorge und Krankheitsverhütung/-bewältigung sind kostenintensiv geworden, auch das spricht für vermehrte Kooperation. Gleichzeitig kann durch ein an der Region orientiertes Konzept die Versorgung der Menschen in einem Bezirk gewährleistet werden.

Weiterführende Informationen

- www.shv.at
Website der Sozialhilfeverbände der Bezirke, die mit ihren zahlreichen Einrichtungen Menschen in schwierigen Lagen unterstützen. Sozialhilfeverbände sind u. a. für Mobile Dienste sowie Alten- und Pflegeheime zuständig.
- www.bmwfj.gv.at
Website des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend mit den bestehenden Förderungen und Schwerpunkten zu diesen Themen.
- www.fgoe.org
Website des Fonds Gesundes Österreich, dessen zentrale Anliegen Gesundheitsförderung und Prävention sind. Der Fonds fördert Projekte, entwickelt Aktivitäten und Kampagnen und regt Kooperationen an. Informationen rund um Gesundheitsförderung, Prävention und Selbsthilfe sind abrufbar.
- www.selbsthilfegruppen.co.at
Website des Dachverbands der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in OÖ – gibt einen Überblick über das breite Spektrum verschiedener Selbsthilfegruppen. Vor allem Menschen, die unter den Folgerscheinungen von (chronischen) Erkrankungen leiden, nutzen die Selbsthilfegruppen als wichtigen Anker.

- www.praevention.at
Website des Instituts Suchtprävention. Broschüren wie: „Über Alkohol reden – was Eltern wissen sollten!“ können kostenlos angefordert werden.
- In folgenden Kapiteln dieses Handbuchs finden Sie ebenfalls Informationen:
 - Generationenbeziehungen, Selbsthilfe und Soziale Netzwerke
 - Bildung, Beratung und Begleitung
 - Organisationsstruktur und Steuerungsinstrumente (Familienförderung)

"Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben."

Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Senior/innenbetreuung

Leben und Wohnen im Alter

Die wachsende Anzahl älterer Bürger/innen und das gleichzeitige Schrumpfen familiärer Netzwerke in den Gemeinden führen dazu, dass das Thema Leben und Wohnen im Alter ein zentrales wird.

Die Gemeindeausschüsse für Jugend-, Familien- und Seniorenangelegenheiten bieten die Struktur, um Leben und Wohnen im Alter zum Thema zu machen und Politik mit den Senior/innen und deren Angehörigen zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen auch hier die Menschen mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen. In Zukunft werden viele Aufgaben von weniger und im Durchschnitt älteren Menschen bewältigt werden müssen, wobei "alt zu sein" nicht in erster Linie "hilfe- und pflegebedürftig zu sein" bedeutet.

Die heutigen Senior/innen sind im Durchschnitt gesünder, vitaler und vielfach finanziell unabhängiger und an keinem Rückzug aus der Gesellschaft interessiert. Viele Gemeinden, Vereine und Organisationen zeigen in ihren Projekten, wie vielfältig die Förderung und Sicherung der Teilhabemöglichkeit älterer Menschen am sozialen, politischen, ökonomischen und kulturellen Leben gestaltet werden kann. Zukunftsweisend sind Angebote, die die Generationen zusammenführen und gemeinsame Aktivitäten für Jung und Alt ermöglichen.

Eingebunden und respektiert

Wichtig ist den Menschen, auch im Alter etwas Sinnvolles zu tun, in ein soziales Umfeld eingebunden zu sein, in eigenen und gesellschaftlichen Belangen mitsprechen zu können, gehört, wertgeschätzt und respektiert zu werden. Das Potential, das in dieser Lebensphase liegt, muss vielfach erst entdeckt werden. Wer die Bedürfnisse der Senior/innen berücksichtigt, wird Angebote schaffen, die auch für viele andere Gruppen von Vorteil sind.



Praxisbeispiel

Selbständig im Alter - SelbA in OÖ

Ich kann das!



Motivation und Ziel

Ausgehend von den demografischen Veränderungen und der wachsenden Anzahl älterer Bürger/innen wurde ein speziell auf die Bedürfnisse von Senior/innen abgestimmtes Trainingsprogramm entwickelt. Dieses Trainingsprogramm trägt den Titel "SelbA – Selbständig im Alter". Ziele sind es, die Selbstständigkeit älterer Menschen länger zu erhalten und eine Pflegebedürftigkeit möglichst lange hinauszuschieben. Mit SelbA ist es auch möglich, demenzielle Veränderungen hinauszuschieben und ihnen nachhaltig entgegenzuwirken.

SelbA bringt Schwung ins Leben

Das auf dem Trainingsprogramm SIMA der Universität Erlangen-Nürnberg basierende SelbA Senior/innentrainings-Programm ist als qualifiziertes Programm für die Altersvorsorge der Gesellschaft geeignet. Der dort tätige Prof. Oswald hat in seinen Studien nachgewiesen, dass die Teilnahme am einjährigen Trainingsprogramm die Lebensqualität der Teilnehmer/innen in Bezug auf drei Übungsbereiche (Gedächtnistraining, Psychomotorisches Training und Kompetenztraining) acht Jahre lang erheblich steigern kann. Gerade die Kombination dieser drei Bereiche ist ausschlaggebend für den Erfolg der Trainierenden und macht gleichzeitig das Programm einzigartig, weshalb es sich auch deutlich von anderen ähnlichen Angeboten für Senior/innen abhebt.

Das SelbA Trainingsprogramm wird seit 1999 in rund 250 Gemeinden Oberösterreichs angeboten, um direkt vor Ort in SelbA Trainingsgruppen zu üben. Als Ergänzung zum Trainingsprogramm werden vermehrt erweiternde Aufbauprogramme zur aktiven Lebensgestaltung in Nachfolgegruppen, den SelbA Clubs angeboten. Neben dem Training spielen auch die geknüpften Kontakte eine wichtige Rolle, um der Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken.

Gesundheit und Lebensqualität für Einzelne und Angehörige

Die Teilnahme am Trainingsprogramm SelbA entlastet nicht nur die Trainierenden und deren Familienangehörige, sondern auch Heimpersonal in Alters- und Pflegeheimen. Außerdem motiviert das Trainingsprogramm zu einer gesteigerten Eigenverantwortlichkeit in Bezug auf die persönliche Gesundheit. Darüber hinaus anerkennt das Projekt SelbA die Bedürfnisse älterer Menschen und würdigt deren Leistungen.

Wer rastet, der rostet

"SelbA ist die kreative Fortführung eines auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Universität Erlangen basierenden Trainingsprogramms für Menschen ab 60 Jahren. Dem Motto "Wer rastet, der rostet" entsprechend, ist dieses Trainingsprogramm in ständiger Entfaltung und Weiterentwicklung. Behelfe und Trainingsmaterialien werden selbst hergestellt. Kommunikation und soziales Wohlfühlgefühl stellt sich in den Clubs ein, die genau die Qualität von SelbA zeigen: Kreativität, Eigenständigkeit, Individualität, Lust auf Neues wecken, Sicherheit und Stabilität ermöglichen, Lernen und Lachen können, Gemeinschaft erleben." erzählt Frau HR Dr. Mag. Margit Scholta vom wissenschaftlichen Beirat von SelbA.

Kontakt:

SelbA KompetenzCenter
Tel.: 0732/7610-3213
E-Mail: selba@dioezese-linz.at
Homepage: www.selba-ooe.at

Alt werden ist meist verbunden mit dem großen Wunsch, solange wie möglich eigenständig im vertrauten Umfeld leben zu können. Und selbst wenn Hilfe benötigt wird, sollte diese möglichst in der Nähe verfügbar sein. Den Gemeinden kommt gemeinsam mit den Sozialhilfeverbänden eine wesentliche Rolle zu, wenn es darum geht, Leben und Wohnen im Alter heute und für die Zukunft zu gestalten. Die Angebotsvielfalt ist groß und reicht von Mobilien Diensten über Möglichkeiten der Tagesbetreuung und Kurzzeitpflege über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, freiwillige bzw. ehrenamtliche Dienste bis hin zu Angeboten des barrierefreien Wohnens und den Alten- und Pflegeheimen.

Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige

Erkrankt ein Familienmitglied und steht Betreuung oder Pflege daheim an, bedeutet das für alle Betroffenen massive Veränderungen. Die Situation, ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu haben, trifft die Angehörigen meist plötzlich und unerwartet.

Meist sind es die Frauen, die die Pflegeverantwortung übernehmen, oft in einem Alter, in dem sie selber in Pension gehen würden bzw. sich neue Orientierungen ergeben. Im Bemühen, für den von fremder Hilfe abhängigen alten Menschen möglichst passende Rahmenbedingungen zu schaffen, um zumindest einige der Krankheitsfolgen zu lindern, überfordern sich die pflegenden Familienmitglieder oft. Pflege- und Betreuungsarbeit ist Schwerarbeit und bedeutet psychische und körperliche Belastung. Das Resultat sind häufig Stress, Abgeschlagenheit, eigene Erkrankung.

Noch immer werden ca. 80% der Pflegeleistungen an älteren Menschen in der Familie erbracht. Daher kommt der Entlastung von pflegenden Angehörigen ein zentraler Stellenwert zu. Die Gemeinden können die Schaffung solcher Angebote initiieren und die Bekanntheit und Nutzung durch regelmäßige Hinweise auf bestehende Angebote der Gemeinde bzw. des Sozialhilfeverbandes erleichtern und fördern. Folgende Entlastungsangebote haben sich in vielen Gemeinden und Regionen bereits etabliert:

Stammtisch für pflegende Angehörige

Der Stammtisch ist ein regelmäßiges Unterstützungs- und Entlastungsangebot für pflegende und betreuende Angehörige. Begleitet und geleitet werden diese Gesprächsrunden von diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern/-pflegern. Seit dem Jahr 2002 haben sich in 64 öö. Gemeinden solche Gesprächsrunden etabliert und werden durchschnittlich von 6-15 Teilnehmer/innen besucht. Die Stammtische sind ein Gesundheitsförderungsprojekt der Landessanitätsdirektion.


Weiterführende Informationen

- www.gesundegemeinde.ooe.gv.at > Projekte

Kurse für pflegende Angehörige

Kurse für pflegende Angehörige werden von verschiedenen Trägerorganisationen in den Regionen durchgeführt. Sie haben zum Ziel, pflegenden Angehörigen fachmännische Unterstützung in Theorie und Praxis zu geben. Dabei wird nicht nur Fachwissen vermittelt, sondern auch die Betreuungssituation mit all ihren zwischenmenschlichen Problemen wie z.B.





Motivation, Selbstschutz und Abgrenzung angesprochen. Ein zentraler Bestandteil ist auch der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Schon die Möglichkeit, sich etwas "von der Seele reden" zu dürfen, kann viel Druck beseitigen.

Erholungstage

Auch pflegende Angehörige brauchen eine Auszeit. Unter dem Titel „ANNA - Angehörige nehmen Auszeit“ bietet die OÖGKK ihren Versicherten Erholungstage an. Der/die pflegende Angehörige erhält für die Dauer von drei Wochen einen Kur- und Erholungsaufenthalt. Für diese Zeit wird gemeinsam mit der OÖGKK die Betreuung der zu pflegenden Person organisiert. Auch andere Versicherungsträger bieten vergleichbare Leistungen an.

Urlaubsmöglichkeit bei Alzheimererkrankung

Einen Therapie- und Förderungsaufenthalt speziell für Menschen, die demenzkranke Angehörige zu Hause betreuen, bietet der Verein M.A.S. Alzheimerhilfe Bad Ischl. Während die Angehörigen Sport betreiben, geselligen Aktivitäten nachgehen oder sich einfach erholen, erhalten die kranken Familienmitglieder Therapien.

Weiterführende Informationen

- www.mas.or.at
Website des Vereins MAS Alzheimerhilfe Bad Ischl

Mobile Betreuung und Hilfe

Die Angebote mobiler Betreuung und Hilfe stellen nicht nur für die Betroffenen und für deren Angehörige häufig eine wesentliche Entlastung und Unterstützung dar, mit der der Verbleib in vertrauter Umgebung länger möglich ist.

Hauskrankenpflege

Hauskrankenpflege ermöglicht es, in den eigenen 4 Wänden zu bleiben und fachgerechte, *nach Qualitätsstandards ausgeführte Pflege und Betreuung* zu bekommen. Die Hauskrankenpflege wird von diplomierten Pflegefachkräften in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt ausgeführt.

Altenfachbetreuung

Die Altenfachbetreuer/innen helfen bei *Körperpflege, Mobilisation und Ernährung*. Die Mitarbeiter/innen treffen vorbeugende Pflegemaßnahmen, beraten und unterstützen Angehörige.

Heimhilfe

Heimhilfen unterstützen bei der *Führung des Haushaltes und bei Verrichtungen des täglichen Lebens*, wie z.B. bei der Wäschepflege, dem Sauberhalten des Wohnbereiches, dem Zubereiten von einfachen Mahlzeiten und bei Besorgungen.

Essen auf Rädern / Mahlzeitendienste

Mahlzeitendienste sind haupt- oder ehrenamtlich organisiert und versorgen Menschen, die selber nicht mehr kochen können, dauernd oder vorübergehend mit *Mahlzeiten*. Das Essen wird dabei entweder täglich mit Fahrzeugen essfertig oder wöchentlich als Tiefkühlkost zur Wohnung gebracht oder in Gasthäusern (Mittagstisch) angeboten. Dabei versorgen die Zusteller/innen die älteren Menschen nicht nur mit Essen und Trinken,

sondern sind auch für viele Menschen, die die Wohnung nicht mehr regelmäßig verlassen können, willkommene Ansprechpersonen. Die Mahlzeiten gibt es täglich, wochentags oder nach Bestellung. Wenn eine Kundin/ein Kunde nicht da oder krank ist, kann das Essen auch storniert werden.

Rufhilfe

Für ältere, gebrechliche und vorwiegend allein lebende Menschen bietet der Anschluss ihres Telefonapparates an das Notrufsystem der Oö. Rufhilfe die nötige Beruhigung und Sicherheit. Mit der Betätigung der eingebauten Rufhilfe, die auch als Armband getragen werden kann, wird automatisch der Kontakt mit der Leitzentrale des Rufhilfe-Vertragspartners hergestellt.

Betreubares Wohnen

Betreubares Wohnen ist *für Menschen mit leichtem Hilfe- und Betreuungsbedarf* gedacht, die eine behindertengerecht gestaltete, individuell möblierte Mietwohnung wünschen. Diese Wohnform verbindet Selbstständigkeit, Selbstbestimmtheit und Sicherheit mit der Möglichkeit von Gemeinschaft.

Eine Ansprechperson ist für das Grundsicherung, für Beratung und Vermittlung von weitergehenden Hilfen und für die Innen- und Außenbeziehungen der Mieter/innen des Hauses zuständig. Diese Ansprechperson ist 2 Stunden pro Person und Monat anwesend. Hat jemand regelmäßigen Hilfe- und Betreuungsbedarf, so wird dieser durch die jeweiligen mobilen Dienste, die über den Sozialhilfeverband bzw. das Land finanziert werden, geleistet.

Wenn eine Betreuung durch mobile Dienste nicht mehr möglich ist, so wird derzeit die Übersiedlung in ein Alten- und Pflegeheim notwendig. Das Betreubare Wohnen wurde seit seiner Einführung bedarfsgerecht weiterentwickelt. Betreubares Wohnen mit erweiterter Anwesenheit bis maximal 24 Stunden ist möglicherweise eine zukünftige Variante, die den Verbleib in der Wohnung auch bei größerem Pflegebedarf ermöglicht.

Projekte wie das Betreubare Wohnen zur besseren Versorgung der älteren Mitbürger/innen in der Gemeinde lassen sich nicht auf reine Bauprojekte beschränken. Hilfreich ist es daher, sich vor Projektstart und auch in verschiedenen Stadien dazwischen bewusst zu werden, was die Bedürfnisse älterer Menschen in der Gemeinde sind. "Stellen Sie sich vor, Sie sind selber alt. Was ist Ihnen wichtig? Wie möchten Sie leben und wohnen?" Die Vorgangsweise ändert sich, wenn der Mensch im Mittelpunkt steht.

Weiterführende Informationen

- www.ooe.gv.at
Auf der Website des Landes OÖ befindet sich unter der Rubrik Themen/Gesellschaft und Soziales/Publicationen die Fachbroschüre *Betreubares Wohnen mit allen wichtigen Informationen zum Download.*

Lerne alt zu werden
mit einem jungen Herzen –
das ist die Kunst.
(Goethe)

Praxisbeispiel

Sozialzentrum der Gemeinde Haag am Hausruck

Vital bleiben



Motivation und Ziel

Die 2.040 Einwohner/innen zählende Gemeinde Haag am Hausruck hat seit 1997 ein Sozialzentrum. Ziel war es, nicht nur betreubare Wohneinheiten sondern eine Anlaufstelle für alle Fragen im Pflegebereich zu entwickeln. Träger des Sozialzentrums ist der eigens gegründete Verein Vital, der seine Angebote im Sozialzentrum seither kontinuierlich ausgebaut hat. Die Angebotspalette ist daher sehr vielfältig:

Betreubares Wohnen (BEWO)

Hochbetagten Menschen stehen 15 Wohnungen zur Verfügung, um ein selbständiges Leben in geschützter Umgebung zu führen. Auf Wunsch von Sozialteam, Mieter/innen und Angehörigen wurde im Mai 2001 der Nachmittags-, Wochenend- und Feiertagsdienst eingeführt. Seither ist es bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes nicht nötig, in ein Alten- und Pflegeheim zu übersiedeln. So manche/r Mieter/innen konnte in gewohnter Umgebung den Lebensabend bis zum Tod verbringen.

SelbA Tagesheimstätte

Jeden Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr gibt es das Angebot für alle Senior/innen im Ort, die geistig und körperlich fit bleiben und möglichst lange ihre Selbständigkeit erhalten wollen.

Ganztagesbetreuung

Jeden Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, von 8.00 bis 17.00 Uhr gibt es das Angebot der Ganztagesbetreuung für alte Menschen, die Hilfe und Kontakt brauchen. Pflegende Angehörige können den Menschen einen oder mehrere Tage zur Betreuung bringen und dadurch Zeit für sich finden, aufzutanken und Kraft zu schöpfen. Gleichzeitig haben sie kompetente Ansprechpartner/innen vor Ort, die im psychosozialen und im praktischen Bereich geschult sind. In der Ganztagesbetreuung finden die Besucher/innen ein auf ihre Bedürfnisse und Ressourcen abgestimmtes Programm mit individueller Förderung und Begleitung vor. Von den Angehörigen wird dieses Angebot immer häufiger in Anspruch genommen.

Begleitung zu Hause

In Akutfällen ist es möglich in Absprache und Kombination mit der Mobilen Altenhilfe der Caritas, der Hauskrankenpflege des Roten Kreuzes, den Angehörigen und dem Nachmittagsdienst des Sozialzentrums eine Begleitung zu Hause zu ermöglichen. Die Zeit, die das Hauspersonal für die Begleitung von Gemeindegänger/innen zu Hause übernimmt, wird individuell festgelegt. In Einzelfällen hat sich diese Kombination schon sehr gut bewährt.

Vorteile für die Gemeinde

Das Sozialzentrum ist eine Entlastung für die Gemeinde, weil alle Fragen im Alten- und Pflegebereich dort landen und koordiniert werden. Das Angebot wurde bedarfsgerecht weiterentwickelt. Durch den Verein als Träger ist vieles einfacher zu gestalten und abzuwickeln. Der Verein Vital ist eine kleine Organisation, die mit der Gemeinde und dem SHV zusammenarbeitet. Der Verein Vital hat 120 ehrenamtliche Mitglieder. Ca. 20 Personen arbeiten ehrenamtlich, 11 Personen sind derzeit angestellt. Herr Dr. Lutz ist Vereinsobmann und empfiehlt allen Gemeinden, möglichst viele Menschen schon in der Planungsphase einzubinden, weil

dadurch mehr Ideen und ein breiteres Netzwerk entstehen und zugleich die Akzeptanz der Angebote (z.B. des Betreubaren Wohnens) steigt. Derzeit ist eine Wochenendbetreuung als notwendige Entlastung für pflegende Angehörige in Planung. Weiters wird an eine Vergrößerung des Betreubaren Wohnens gedacht.

Kontakt:

Maria Buttinger, Geschäftsführerin des Vereins Vital, Sozialzentrum Haag Starhemberg 19, 4680 Haag/H.
Tel: 07732/4545, E-Mail: sz.haag@innline.tv

Betreuung in Alten- und Pflegeheimen

Alten- und Pflegeheime

Alten- und Pflegeheime erfüllen trotz vieler Maßnahmen in häuslicher Pflege eine wesentliche Aufgabe in der Versorgung von pflegebedürftigen Menschen.

Kurzzeitpflege in den Alten- und Pflegeheimen

Unter Kurzzeitpflege versteht man den *vorübergehenden Aufenthalt* in einem Alten- und Pflegeheim bis maximal sechs Wochen. Kurzzeitpflege wurde eingerichtet, um die häusliche Betreuung und Pflege längerfristig zu sichern und die pflegenden Angehörigen zu unterstützen.

Tagesbetreuung / Tagespflege

In der Tagesbetreuung werden Therapien (unter anderem Ergotherapie, Physiotherapie und Heilmassagen), eine fachkundige Pflege (unter anderem Bade- und Körperhygiene, Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle) und Alltagsgestaltung (zum Beispiel Gedächtnisübungen, Bewegungstraining, Unterstützung für desorientierte Menschen) angeboten. Die in Oberösterreich derzeit bestehenden Tagesbetreuungsangebote sind räumlich an ein Alten- und Pflegeheim angeschlossen.

Tagesbetreuung kann während der Tages- oder Nachtstunden einmal oder mehrmals pro Woche in Anspruch genommen werden. Sie dient mit ihrem strukturierten Tagesablauf und dem Angebot an aktivierenden und therapeutischen Maßnahmen vorwiegend dazu, den pflegebedürftigen Menschen trotz Einschränkungen ein relativ selbständiges Leben im eigenen Haushalt zu ermöglichen. Voraussetzung ist, dass die Betreuung während der übrigen Zeit in der eigenen Wohnung sichergestellt ist.

Hausgemeinschaft

Hausgemeinschaften sind in Alten- und Pflegeheimen integriert und ermöglichen Wohnen in familienähnlicher Atmosphäre, auch bei hohem Pflegebedarf. Überschaubare Räume ermöglichen verwirrten älteren Menschen eine wesentlich bessere Orientierung. In einer Hausgemeinschaft leben zehn bis zwölf ältere Menschen, denen jeweils ein eigenes Zimmer mit Vorraum, Bad, und WC zur Verfügung steht.



Weiterführende Informationen

- www.ooe.gv.at
Auf der Website des Landes OÖ. befindet sich unter der Rubrik Themen/Gesellschaft und Soziales eine aktuelle Beschreibung der Angebote der Altenbetreuung und -pflege, sowie unter dem Stichwort Beratungsstellen eine Auflistung der Sozialberatungsstellen. Diese sind wichtige Informationsstellen in den Regionen.
Kontakt: Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Bahnhofplatz , 4021 Linz
Tel.: 0732/7720-15221, E-Mail: so.post@ooe.gv.at
- www.caritas-linz.at
Website der Caritas OÖ, die über Angebote wie Mobile Dienste, Mobiles Hospiz, Seniorenwohnen, und Angebote für pflegende Angehörige,... informiert.
- www.ooe.hilfswerk.at
Website des Oö. Hilfswerks mit Infos über Mobile Dienste, Haus- und Heimservice, 24-Stunden-Betreuung, Betreubares Wohnen, ehrenamtliche Dienste,...
- www.volkshilfe-ooe.at
Website der Oö. Volkshilfe, die einen Überblick über Mobile Dienste, Betreubares Wohnen, Besuchsdienste, Haushaltshilfen und andere Dienstleistungen gibt.
- www.rotekreuz.at/pflege-betreuung
Website des Roten Kreuzes mit Angeboten wie Mobiler Hilfe, Essenszustellung, Rufhilfe, Kurse für Pflegende Angehörige, Nachbarschaftshilfe, Besuchsdiensten,...
- www.samariterbund.net
Angebote wie Rufhilfe oder Essen auf Rädern,... werden in einigen oö. Gemeinden wie Alkoven, Feldkirchen, Bad Ischl und Linz vom Samariterbund angeboten.

Familie ist dort, wo Generationen füreinander Verantwortung tragen. Durch die – Gott sei Dank – gestiegene Lebenserwartung ist heute das Miteinander mehrerer Generationen Realität und gelebte Praxis. Waren früher fast ausschließlich die Kinder im Blickfeld und in der Betreuungssorge der jungen Eltern, so sind es heute auch die älteren Eltern der jungen Mütter und Väter, die ganz selbstverständlich dem Familienverband zugezählt werden. In der politischen Unterstützung muss daher diese "Sandwich-Generation", die Sorgepflichten gegenüber ihren Kindern, aber auch gegenüber ihren Eltern hat, einen besonderen Stellenwert einnehmen.

Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

Praxisbeispiel

Senior/innenzentrum Schwertberg

In Würde altern!



Motivation und Ziel

770 Menschen, die älter als 65 Jahre sind, leben derzeit in Schwertberg. Die Lebenserwartung der Menschen steigt stetig an und somit auch die Anzahl der betreuungs- und pflegebedürftigen Menschen. Der Wunsch dieser Menschen ist häufig, so lange als möglich zu Hause zu wohnen und keinesfalls in eine Betreuungseinrichtung außerhalb der Wohngemeinde zu übersiedeln. Der Bedarf der Bevölkerung nach Einrichtungen zur Unterstützung von betreuungs- und pflegebe-

dürftigen Menschen in Schwertberg kam auch in einer Gemeindebefragung zum Ausdruck.

Barrierefrei und betreut Wohnen

Mit dem Bezirksverein der Volkshilfe Perg wurden seit 1989 kontinuierlich Angebote und Einrichtungen geschaffen, die diesem Wunsch der Bevölkerung nachkommen. So ist das Senior/innenzentrum Schwertberg entstanden. Zu den Angeboten zählen ein Alten- und Pflegeheim für 36 Personen, Kurzzeitpflege, Betreute Wohnungen und ein Tageszentrum.

Ein Meilenstein war sicher die Genehmigung des Sozialhilfeverbandes und der Sozialabteilung des Landes OÖ im Jahr 2007, das Angebot des Betreubaren Wohnens, das es seit 1994 gibt, auf Betreutes Wohnen zu erweitern. Eine Übersiedlung in das angrenzende Alten- und Pflegeheim ist in vielen Situationen nicht mehr notwendig. 2008 wurde das Betreute Wohnen II mit 25 barrierefreien Wohnungen eröffnet.

Tageszentrum – auch für Menschen mit Demenz

2007 wurde das seit 1994 bestehende Tageszentrum in ein Tageszentrum für Menschen mit Demenz umorganisiert. Derzeit werden täglich 18 Tagesgäste aus sechs verschiedenen Gemeinden betreut. Für die fünf bis acht Personen mit Demenzerkrankung stehen speziell ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung. Verschiedene Aktivitäten wie Kochen, Übungen zum Gedächtnistraining, usw. stehen auf dem Programm. Seit 2008 gibt es auch Demenzberatung für Angehörige.

So lange wie möglich zu Hause wohnen

Die Angebote der mobilen Hilfe und Betreuung ermöglichen es betreuungsbedürftigen Personen, so lange wie möglich zu Hause zu wohnen. Da oft Familienangehörige den Hauptteil der Pflege übernehmen, sind Kurse zur Entlastung pflegender Angehöriger ein wesentliches Unterstützungsangebot.

Ein professionelles Team und verschiedene Dienstleistungen Betreuungs- und pflegebedürftige Menschen können Dienste wie Sozialberatung, Reinigungsdienst, Heimhilfe, Mobile Hilfe und Betreuung, Hauskrankenpflege, Physiotherapie, Tageszentrum, Betreutes Wohnen, Kurzzeitpflege, Essen auf Rädern und Langzeitpflege in Anspruch nehmen. Dafür steht ein multiprofessionelles Team aus diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, Physiotherapeut/innen, Altenfachbetreuer/innen, Heimhilfen und Hilfskräften zur Verfügung. Nachbarschaftshilfe und ehrenamtliche Dienste ergänzen diese Angebote und fördern die Einbindung in das soziale Netz der Gemeinde.

Vorteile für die Gemeinde

Johanna Leithenmayr, Geschäftsführerin der Volkshilfe Perg, fasst die Vorteile zusammen: "Durch das große Angebot von Dienstleistungen aus einer Hand und die Einbindung Ehrenamtlicher in der Gemeinde kann dem großen Wunsch der Bevölkerung, bis zum Lebensende im vertrauten Wohnumfeld zu bleiben, optimal nachgekommen werden. Die älteren Menschen und deren Angehörige können aus verschiedenen Angeboten wählen."

Kontakt:

Johanna Leithenmayr, Geschäftsführerin/Heimleiterin
Volkshilfe Perg , Heimstätteweg 2 , 4311 Schwertberg
Tel.: 07262/62770, E-Mail: johanna.leithenmayr@volkshilfe-ooe.at

Freiwillige bzw. ehrenamtliche Dienste

Den Gemeinden kommt auch eine zentrale Rolle bei der Entwicklung und Unterstützung freiwilliger und ehrenamtlicher Dienste zu, die die sozialstaatlich organisierte Grundversorgung älterer Menschen ergänzen können und die Solidarität zwischen den Generationen stärken. Vereine, Pfarren und engagierte Gemeindeglieder/innen leisten dafür wesentliche Dienste.

Mobile Hospiz

Die mobilen Hospizteams begleiten sterbende Menschen und ihre Angehörigen im Abschiednehmen.

Weiterführende Informationen

- www.hospiz-ooe.at
Website des Landesverbands Hospiz OÖ., der Auskunfts- und Koordinationsstelle für die Hospizarbeit in OÖ. mit einer Liste an Ansprechpersonen in den Regionen, Informationen über Palliativgruppen und -stationen, ...

Freiwilliger Besuchsdienst

Ehrenamtlich Tätige besuchen alte und kranke Menschen und stehen je nach Möglichkeiten für Gespräche, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, u.s.w. zur Verfügung.

Hilfsmittelverleih

In einigen Gemeinden und Regionen ist auch der Hilfsmittelverleih freiwillig organisiert. Ein Hilfsmitteldepot sorgt dafür, dass jedem/r Kranken- und Heilbehelfe rasch und unbürokratisch zur Verfügung stehen. Das Angebot reicht von Gehhilfen und Badeliften bis hin zu hochmodernen Krankenbetten, die sich jede/r ausleihen kann.

Nachbarschaftshilfe

In einigen Gemeinden gibt es neben der gewachsenen Nachbarschaftshilfe in den Dörfern und Orts- bzw. Stadtteilen auch organisierte Nachbarschaftshilfe. Einfache Hilfeleistungen werden organisiert und das soziale Netzwerk wird dadurch gestärkt.

Praxisbeispiel

Einander Zeit schenken

Zeitbank 55+ in Molln



Motivation und Ziel

Menschen in Österreich werden immer älter. Das bedeutet einerseits, dass es immer mehr fitte Bürger/innen gibt, die in der Lage und bereit sind, sich aktiv in das gesellschaftliche Leben einzubringen. Andererseits wächst mit der steigenden Lebenserwartung der Druck auf die Finanzierbarkeit des Sozialsystems. So gewinnen Eigenverantwortung und Eigenvorsorge an Bedeutung. Die Zeitbank soll Nachbar-

schaftshilfe wieder aktivieren. Ziel dieses Projektes ist es, dass sich vorrangig Senior/innen gegenseitig helfen.

Die Zeitbank 55+ ist ein gemeinnütziger Verein, der als unterstützende Säule zur Sicherung der Lebensqualität im Alter beitragen will. Er ermöglicht es den Nachbarn, in einer Gemeinde ihre Talente und Fähigkeiten auch im Alter zu entfalten, Zeitguthaben für einen späteren Bedarf anzusparen und mit gutem Gefühl Nachbarschaftshilfe in Anspruch zu nehmen. Entwickelt wurde das Modell der Zeitbank 55+ von der SPES Akademie Schlierbach.

Füreinander da sein

Mit dem Alter werden manche Dinge mühsamer. Beim Einkaufen ist das Tragen der Waren schwierig, Preisschilder sind oft zu klein gedruckt. Da bräuchte jemand Hilfe, der selber dafür noch gut kochen kann – da kann man dem Nachbarn von nebenan was beibringen. So hat sicher jede/r Fähigkeiten und Talente, die sie/er einbringen kann, und bestimmt auch etwas, worüber andere froh sind. Die Vereinsmitglieder der Zeitbank 55+ leisten sich gegenseitige Hilfe und geben Unterstützung in vielen kleinen Dingen und bei größeren Herausforderungen im Alltag.

Lebensqualität in den eigenen vier Wänden

Für ältere Menschen ist das Bedürfnis, möglichst lange und weitgehend unabhängig in den eigenen vier Wänden und in der vertrauten Umgebung zu verbleiben, nach wie vor zentral. Eine lebendige, nachbarschaftliche Hilfestellung kann viel dazu beitragen, die Lebensqualität im Alter in der eigenen Wohnung lange genießen zu können, ohne auf kostenintensive, professionelle Hilfe angewiesen zu sein oder gar übersiedeln zu müssen.

Zeit sparen

In der Zeitbank 55+ können sich Menschen in ihrer Pension zusammentun und füreinander da sein. Für Hilfe, die gegeben wird, wird die Zeit auf einem Stundenkonto gutgeschrieben. Und wenn Hilfe in Anspruch genommen wird, wird mit angesparten Stunden "bezahlt". Für Menschen, die kein Guthaben (mehr) ansparen können, gibt es den Stundenblock zu kaufen. Sie können ihre "gekauften" Stunden ausgeben, die Helfenden bekommen die Stunden auf ihrem Konto gutgeschrieben. Letztendlich geht es also nie ums Geld, sondern um die Zeit und die ist unbezahlbar.

Ein Modell organisierter Nachbarschaftshilfe

Das besondere an diesem Projekt ist es, dass es für Bürger/innen vorrangig ab dem Alter über 55 entwickelt wurde und somit einzigartig in Österreich ist. Dem örtlichen Verein können alle Menschen beitreten – egal ob sie wohlhabend oder arm sind – es wird nur Zeit getauscht – und Zeit kann sich jede/r leisten.

Vorteile für die Gemeinde

Josef Illecker, Familienausschussobmann der Marktgemeinde Molln: "Die Zeitbank 55+ ist in unserer Gemeinde nicht mehr wegzudenken. Neben den vielen Hilfeleistungen, mit denen sich die Senior/innen gegenseitig unterstützen ist auch das regelmäßige Zusammenkommen, ein sehr wichtiger Bestandteil dieses Projekts. Die Zeitbank 55+ ist seit Jahrzehnten das beste und innovativste Projekt im Sozialbereich unserer Gemeinde".

Kontakt:

Margit Hoffmann-Derflinger, SPES Zukunftsakademie, Panoramaweg 1, 4553 Schlierbach

Tel.: 07582/82123-87, E-Mail: hoffmann-derflinger@spes.co.at

Homepage: www.zeitbank.at

Weiterführende Informationen

- www.zeitbank.at
Website der ZEITBANK 55+, ein gemeinnütziger Verein, der Nachbarschaftshilfe aktiv fördert und organisiert. Menschen helfen sich gegenseitig. Die geleisteten oder in Anspruch genommenen Stunden werden auf Zeitkonten gebucht. So können Zeitguthaben angespart werden. Mit diesem Guthaben lassen sie sich wiederum von anderen helfen.
- www.timesozial.org
Website von Timesozial, einem Innviertler Verein für organisierte Nachbarschaftshilfe, der ebenfalls mit einem Zeittauschsystem arbeitet. Wer anderen 1 Stunde hilft, erhält einen Zeitgutschein und kann damit wieder 1 Stunde Hilfe beziehen.

Freizeitangebote

Organisierte Freizeitgestaltung für Senior/innen bieten neben den örtlichen Vereinen und Einrichtungen auch die parteipolitischen Senior/innenorganisationen an, z.B. Ausflüge, Kurse, Treffen,...

www.seniorenbund.at

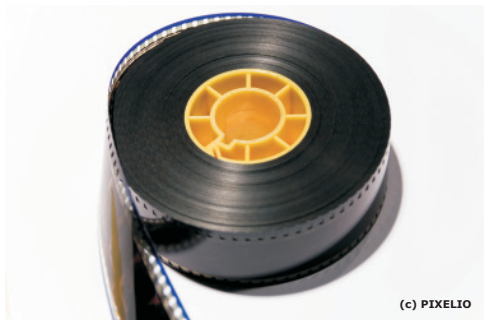
Website des Ö. Seniorenbundes mit Infos über Reisen, Beratung, Kultur, Sport, Bildung.

www.pvoe.at

Website des Ö. Pensionistenverbandes mit Infos über Seniorenreisen und Ratgeber.

Praxisbeispiel

Kinoangebot für die Generation 50+ in Gmunden



(c) PIXELIO

Motivation und Ziele

Alt werden will jede/r, alt sein will keine/r. Das hängt wohl auch mit den Bildern zusammen, die wir im Kopf haben, wenn wir ans Alter denken. Um das Alt werden und Alt sein mit all seinen Chancen und Herausforderungen auf kreative Weise zu thematisieren, bedient sich die Stadtgemeinde Gmunden des Stadtkinos und interessanter Filme zum Thema. Die Stadtgemeinde Gmunden bietet seit Herbst 2007 neben vielen anderen

Aktivitäten für Senior/innen speziell für die Generation 50+ ein Kinoprogramm an. Damit wurde ein weiteres sinnvolles Freizeitangebot geschaffen. Ein Kinonachmittag bietet Kontaktmöglichkeit mit Gleichgesinnten und Stoff zum Diskutieren.

Ermäßigter Eintritt zu Filmen für ältere Semester

Keine "Sissifilme", sondern Filme, die mit dem "Älterwerden" zu tun haben, werden vorgeführt. Mit verbilligtem Eintritt von 5,50 Euro können Gmündner Senior/innen zwischen Oktober und Mai das speziell auf sie abgestimmte Programm genießen.

Filme wie "Die Herbstzeitlosen", "Leergut", "About Schmidt",... werden gezeigt. Sie erleichtern es älteren Menschen zu erkennen, dass sie nicht zum "alten Eisen" gehören, sondern gebraucht werden. Die Filmvorführungen finden einmal im Monat, immer in der Monatsmitte um 15.15 Uhr statt. Senior/innen gehen lieber nachmittags als abends ins Kino – auch darauf wird Rücksicht genommen.

Vorteile für die Gemeinde

"Im Zuge des Audit "Familienfreundliche Gemeinde", das wir in Gmunden 2006/2007 durchgeführt haben, sind auch die Anliegen der älteren Gemeindebürger/innen erhoben worden. Mit dem Kinoangebot für die Generation 50+ haben wir das Interesse der älteren Gemeindebürger/innen getroffen. 50 bis 190 Personen besuchen (je nach Witterung) die Filmvorstellungen und treffen einander im Kino. Mit dem Angebot haben wir auch eine Frequenzsteigerung im Stadtkino erreicht, ältere Leute lernen unser Kino kennen, überwinden die Hemmschwelle und besuchen eventuell weitere Filme", erzählt Stadtrat Direktor August Mayer.

Kontakt:

Stadtgemeinde Gmunden
4810 Gmunden, Rathausplatz 1
Telefon: 07612 / 794-366, Email: s407081@lssr.eduhi.at