



MITEINANDER – FÜREINANDER

Informationen aus dem Klinikum Steyr

Selbsthilfe hilft – und wir helfen mit!



Sehr geehrte Damen und Herren,

viele kranke und beeinträchtigte Menschen werden von ihren Angehörigen gepflegt. Die damit verbundenen Herausforderungen sind vielfältig.

Auch Angehörige benötigen Unterstützung und Beratung, ein offenes Ohr für ihre eigenen Anliegen und manchmal einfach nur Zeit und Abstand, um selbst wieder zu Kräften zu kommen.



OA Mag. DDr. Alexander B. Lang, Leiter der Palliativstation des Klinikums Steyr, weiß um die Wichtigkeit der Unterstützung pflegender Angehöriger:

„Pflegebedürftigkeit kann jeden Menschen treffen. Der Großteil der pflegebedürftigen Menschen wird von einem engen Familienmitglied betreut und gepflegt, diese nehmen

eine zentrale Rolle im Leben der ihnen anvertrauten Menschen ein. Als pflegender Angehöriger ist man vielen körperlichen aber vor allem psychischen Belastungen ausgesetzt, denn die Aufgaben sind meist anspruchsvoll und fordernd.

Ich bin davon überzeugt, dass es wirklich wichtig ist, in solchen Lebensphasen möglichst viel Unterstützung zu bekommen, um die Zeit gut meistern zu können.

Wie können Ihre Belastungen so verringert werden, damit Sie selbst gesund bleiben? Und wo finden Sie als pflegende Angehörige Entlastung und Unterstützung, bei medizinischen, sozialrechtlichen und finanziellen Fragen oder auch bei der Pflege selbst? Selbsthilfegruppen bieten Ihnen verlässliche Unterstützung in dieser schweren Zeit.“

Sind Sie selbst pflegender Angehöriger oder kennen Sie jemanden der betroffen ist?

Dann sollen Ihnen folgende Hinweise einen Überblick über die Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige geben:



Gabriela Simmer, MA
Selbsthilfebeauftragte

Gesprächsgruppen werden von der Volkshilfe Oberösterreich unter der Telefonnummer (+43 732) 34 05-100 und von der Caritas für Betreuung und Pflege (+43 676) 8776-2440 organisiert und durchgeführt.

Stammtische für Pflegende Angehörige werden von der Abteilung Gesundheit des Landes OÖ und den oö. Gemeinden organisiert und von diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen geleitet.
https://www.gesundes-oberoesterreich.at/4657_DEU_HTML.htm

Onlineberatung – Service für pflegende Angehörige

Es gibt Situationen, in denen es einfacher ist, ein Anliegen schriftlich zu formulieren. Teilen Sie uns mit, was Sie beschäftigt oder auch belastet. Wir nehmen uns Zeit für Ihr Anliegen!

<https://www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/service-fuer-pflegende-angehoerige/beratungsangebote/online-beratung/>

Kurse für pflegende Angehörige

Kurse für pflegende Angehörige werden von der Volkshilfe Oberösterreich und dem Österreichischen Roten Kreuz, Landesverband Oberösterreich in den Regionen durchgeführt. Sie haben zum Ziel, pflegenden Angehörigen fachmännische Unterstützung in Theorie und Praxis zu geben. Dabei wird jedoch nicht nur Fachwissen vermittelt, sondern auch die Betreuungssituation mit all ihren zwischenmenschlichen Problemen wie z.B. Motivation, Selbstschutz und Abgrenzung angesprochen.

Einen zentralen Bestandteil der Kurse für pflegende Angehörige stellt der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden dar. Schon ein „von der Seele reden“ kann viel Last und Frustration von den Schultern pflegender Angehöriger nehmen.

Auskünfte erteilt die Volkshilfe OÖ, Telefon (+43 732) 34 05-100 oder das Österreichische Rote Kreuz, Telefon (+43 732) 76 44-171.

<https://www.volkshilfe-ooe.at/seniorinnen-senioren/beratung/kurse-fuer-pflegende-angehoerige/>

<https://www.rotekreuz.at/ooe/kurse-aus-weiterbildung/fuer-bevoelkerung/pflegende-angehoerige/>