



## Alles im Griff?

Checkliste für Personen,  
die jemanden zu Hause pflegen





© David Bohmann

**Peter Hacker**  
Stadtrat für Soziales,  
Gesundheit und Sport



© WPFG/Thurner

**Kristina Hametner**  
Leiterin Wiener Programm  
für Frauengesundheit

## Vorwort

Mehr als 80 Prozent der Menschen, die Pflege brauchen, werden zu Hause gepflegt. Meistens sind es Frauen, die diese Arbeit machen. Nur ganz wenige Männer machen das. Eine Person zu Hause zu pflegen, ist sehr anstrengend. Daher versucht das „Wiener Programm für Frauengesundheit“, diese Personen zu unterstützen und es gibt wichtige Informationen weiter.

Bei der Pflege von Personen zu Hause, die man sehr gut kennt, ist man oft körperlich und seelisch überfordert. Die Personen, die pflegen, haben oft sehr viel Angst, wissen nicht mehr weiter und haben zu viel Verantwortung.

Die Stadt Wien versucht mit Förderungen und Finanzierung von Angeboten, die Situation für alle Personen besser zu machen. Zum Beispiel mit dem Angebot der „Mobilen Hauskrankenpflege“, Unterstützung in der Pflege für kurze Zeit oder mit einer Unterbringung in einer passenden Einrichtung.

## Einleitung

Sie pflegen eine Person zu Hause? Dann kann Sie die Checkliste bei der Pflege begleiten. **Die Checkliste besteht aus Fragen zu bestimmten Themen, die Sie beantworten.** Und Sie finden Informationen, wo Sie Beratung bekommen. **Die Erklärung zu den Abkürzungen und die Adressen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.**

In diesem Text werden einige Begriffe mit einem \* geschrieben. Damit meinen wir Frauen, Männer und Menschen, die sich weder als Frau noch als Mann fühlen.



# 1. Medizin

## JA NEIN

- Ich bin über die Krankheit gut informiert worden.
- Ich weiß, welche und wie viel Medikamente ich geben muss.
- Ich kenne die Nebenwirkungen der Medikamente.
- Ich weiß, welche Therapien nach dem Krankenhaus gemacht werden müssen.



## Information

Haben Sie Fragen mit Nein beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: PA, APO.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.



## Tipp!

Sprechen Sie immer wieder mit einer Ärzt\*in oder einem Arzt über die Medikamente. So können Sie sicher sein, dass die Medikamente gut wirken und vertragen werden.

# 2. Pflege

## JA NEIN

- Mir ist gezeigt worden, wie ich die Person pflegen muss.
- Ich weiß, wie ich beim Essen, bei der Körperpflege und bei der Bewegung am besten unterstützen kann.
- Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme.
- Ich weiß, was wichtig ist bei der Pflege. Zum Beispiel: Trinken, Essen, Blutzucker, Ausscheidung, Atmung, Druckstellen.
- Ich weiß, dass es wichtig ist, dass die Person, die ich pflege, selbstständig bleibt.
- Ich weiß, wie ich das fördern kann. Zum Beispiel: einfache Arbeiten im Haushalt, Mithilfe in der Körperpflege, Aktivitäten in der Freizeit.
- Ich weiß, was ich machen muss, wenn die Person, die ich pflege, sagt, dass sie Schmerzen hat.



## Information

Haben Sie Fragen mit Nein beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: BzP, PA.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.



### 3. Eigene Gesundheit

#### JA NEIN

- Ich bin sehr müde und kann eigentlich nicht mehr.
- Ich bin überfordert und weiß nicht mehr, was ich machen soll.
- Ich habe fast keine Zeit mehr für mich.
- Ich bin oft angespannt.
- Ich weiß manchmal nicht, wie es weitergehen soll.
- Ich kann nicht mehr gut schlafen.
- Ich habe Schmerzen.
- Ich nehme immer öfter Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel oder trinke Alkohol.
- Ich habe niemanden, dem ich davon erzählen kann.
- Mein Körper kann nicht mehr.
- Ich habe abgenommen.
- Ich habe zugenommen.
- Ich ärgere mich oft über die Person, die ich pflege.
- Mir ekelt vor der Person, die ich pflege.



#### Information

Haben Sie Fragen mit Ja beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: PA, BzP, PSD, ANG.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.



### Ich pflege eine Person, die Demenz hat. Wo bekomme ich Hilfe?

#### EIN BEISPIEL:

Herr A. hat eine Mutter, die Demenz hat. Sie braucht immer mehr Hilfe. Jeden Tag kommt eine Heimhilfe, die beim Essen und der Körperpflege hilft. Herr A. macht viele andere Dinge, zum Beispiel: Bankgeschäfte, Gespräche mit der Ärzt\*in oder dem Arzt. Herr A. kümmert sich sehr liebevoll um seine Mutter. Trotzdem streiten die beiden immer wieder miteinander. Die Mutter sagt, dass sie sich nicht ernst genommen fühlt von ihrem Sohn. Sie will nicht, dass der Sohn alle Dinge für sie macht. Herr A. ist dann oft verzweifelt, weil er versucht, seine Mutter mitmachen zu lassen. Leider vergisst seine Mutter das sehr schnell.

Immer öfter geht die Mutter in der Nacht im Stiegenhaus spazieren und findet ihre Wohnung nicht mehr. Die Nachbar\*innen informieren Herrn A. darüber. Herr A. hat Angst, dass sich seine Mutter verletzen könnte. Er kann nicht mehr gut schlafen in der Nacht.

#### DAS KÖNNTE HERR A. TUN:

Herr A. macht ein „Angehörigengespräch“. Das „Angehörigengespräch“ ist gratis und wird vom Sozialministerium angeboten. Bei diesem Gespräch bekommt Herr A. Informationen, was er in seiner Situation machen kann. Herr A. erfährt von der „Alltagsbegleitung“. Jedes Wochenende besucht die „Alltagsbegleitung“ seine Mutter. Die beiden gehen spazieren und verbringen Zeit miteinander. Herr A. hat am Wochenende wieder Zeit für sich selbst und kann sich ausruhen.

## 4. Unterstützung

### JA NEIN

- Ich suche eine Einrichtung, wo die Person, die ich pflege, für kurze Zeit betreut wird.
- Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme, um eine solche Einrichtung zu finden.
- Ich weiß, wo ich Unterstützung bei der Pflege bekomme. Dadurch habe ich Zeit, wichtige Termine zu erledigen oder mich zu erholen. Ich weiß, wer die Person pflegt, wenn ich auf Urlaub fahre oder krank werde.
- Ich kenne Tageszentren für Senior\*innen. Auch für Personen mit Demenzerkrankung.
- Ich weiß, dass man die Tageszentren anschauen und ausprobieren kann, damit ich weiß, ob sich die Person, die ich pflege, dort wohl fühlt.
- Ich weiß, wo ich Unterstützung bekomme, wenn ich die Person nicht mehr pflegen kann.
- Ich habe andere Personen, die mir bei der Pflege helfen.
- Ich kenne Angebote, die mich unterstützen und mir die Pflege erleichtern.
- Ich weiß, wo ich andere Personen treffen kann, die auch Pflegearbeit machen.



### Information

Haben Sie Fragen mit Nein beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: BzP.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.

## Was mache ich, wenn ich selbst krank werde?

### EIN BEISPIEL:

Frau S. pflegt ihren Mann, der einen Schlaganfall hatte. Sie pflegt ihn ganz alleine, sie hat keine Unterstützung. Plötzlich fühlt sich Frau S. nicht mehr gesund. Sie geht zu ihrem Arzt und macht Untersuchungen. Diese zeigen: Frau S. muss ins Krankenhaus und braucht Erholung. Sie kann ihren Mann nicht mehr pflegen. Frau S. ist verzweifelt, sie weiß nicht, wer ihren Mann pflegen soll.

### SO KANN SICH FRAU S. HILFE HOLEN:

Frau S. meldet sich beim „Beratungszentrum Pflege und Betreuung“ (BzP). Die Mitarbeiter\*innen schauen, ob der Mann von Frau S. zu Hause vom mobilen Dienst gepflegt werden kann. Ein Tageszentrum für Senior\*innen soll angeschaut werden. Dort gibt es für Herrn S. Physiotherapie. Während Herr S. dort ist, hätte Frau S. dann wieder Zeit für sich und könnte sich nach dem Krankenhaus erholen. Wenn die Pflege von Herrn S. zu Hause nicht möglich ist, hilft das BzP. Zum Beispiel mit dem Angebot „Betreutes Wohnen – Entlastung für Angehörige“. Hier kommt die Person, die gepflegt werden muss, für kurze Zeit in eine Einrichtung. Danach kommt sie wieder nach Hause.



## 5. Hilfsmittel

JA NEIN

- Ich kenne die Angebote „Urlaubspflege“ und „Betreutes Wohnen – Entlastung für Angehörige“. Ich weiß, wo ich mich anmelden kann.
- Ich kenne Betreuungsangebote und Pflegeangebote, die mich zu Hause unterstützen.
- Ich kenne Pflegeeinrichtungen und Wohngemeinschaften für Senior\*innen.
- Ich weiß, wie ich die Person, die ich pflege, in ihrer Mobilität und Bewegung unterstützen kann.
- Ich kenne Hilfsmittel, die mich und die Person, die ich pflege, unterstützen können.
- Ich weiß, wo ich diese Hilfsmittel bekomme und wer sie bezahlt.
- Ich weiß, wer mir diese Hilfsmittel erklären kann, damit ich sie verwenden kann.
- Ich habe mich informiert, wie ich die Wohnung so barrierefrei und sicher wie möglich machen kann.
- Ich weiß, wo ich Beratung für Hilfsmittel bekomme.
- Ich weiß, wo ich für bauliche Anpassungen der Wohnung Beratung bekomme.
- Ich kenne den „Hausnotruf“, das „Notrufsystem“ und die „Rufhilfe“. Ich weiß, wie und wo ich sie anrufen kann.



### Information

Haben Sie Fragen mit Nein beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: BzP.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.

## 6. Finanzen

JA NEIN

- Ich kenne mich mit dem Pflegegeld aus und weiß, wo und wie ich es beantragen kann.
- Ich kenne die „Selbstversicherung für pflegende Angehörige“.
- Ich kenne die Angebote „Pflegekarenz“ und „Familienhospizkarenz“.
- Ich weiß ungefähr, wie viel die Pflege in einer Einrichtung kosten würde.
- Ich kenne die „Gebührenbefreiung“ und andere Beihilfen. Zum Beispiel: Rezeptgebühren-Befreiung, Telefon-Befreiung, Parkgebühren-Befreiung, Verwenden von Behinderten-Parkplätzen und die Wohnbeihilfe.



### Information

Haben Sie Fragen mit Nein beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: BzP.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.



## Was mache ich, wenn die Person, die ich pflege, meine Unterstützung nicht haben will?

### EIN BEISPIEL:

Frau H. hilft ihrem Vater, weil er den Haushalt und die Körperpflege nicht mehr so gut alleine machen kann. Der Vater schämt sich dafür und will sich nicht helfen lassen. Vor allem die Hilfe bei der Körperpflege ist ihm unangenehm. Beim gemeinsamen Aufräumen findet die Tochter einen Brief von einem Inkassobüro, weil der Vater die Rechnung nicht bezahlt hat. Herr H. möchte die Bankgeschäfte aber ohne Hilfe machen.

### DAS KÖNNTE FRAU H. TUN:

Frau H. macht einen Termin für einen Hausbesuch mit dem „Beratungszentrum Pflege und Betreuung“ (BzP) aus. Frau H. ist beim Hausbesuch dabei. Ein mobiler Dienst könnte die Körperpflege und die Hausarbeit übernehmen. Die Mitarbeiter\*innen der „Sozialen Arbeit“ könnten sich die finanzielle Situation vom Vater anschauen. Die Zahlungen könnten mit Daueraufträgen geregelt werden. Sollte das nicht funktionieren, könnte man die „Erwachsenenvertretung“ überlegen. Die „Erwachsenenvertretung“ kann von der Tochter gemacht werden.

## 7. Recht

### JA NEIN

- Ich weiß, was ich machen muss, wenn ich merke, dass die Person, die ich pflege, nicht mehr selber entscheiden kann.
- Ich kenne die „Vorsorgevollmacht“ und die „Erwachsenenvertretung“.
- Ich weiß, was eine „Patientenverfügung“ ist.
- Ich weiß, wo ich Beratung bekomme, wenn ich wissen will, wofür ich verantwortlich bin, wenn ich eine Person pflege.



### Information

Haben Sie Fragen mit Nein beantwortet? **Hier bekommen Sie Beratung: VS, BG.** Die Erklärungen zu den Abkürzungen finden Sie am Ende der Checkliste auf Seite 14.



## Erklärungen zu den Abkürzungen

<b>PA</b>	Vertrauensärzt*in, Vertrauensarzt, Praktische Ärzt*in, Praktischer Arzt, Hausärzt*in, Hausarzt
<b>APO</b>	Apotheke
<b>BzP</b>	„Beratungszentrum Pflege und Betreuung des Fonds Soziales Wien“
<b>ANG</b>	gratis „Angehörigengespräch des Sozialministeriums“ Anmeldung: Telefon: 050 808 2087 E-Mail: <a href="mailto:angehoerigengespraech@svqspg.at">angehoerigengespraech@svqspg.at</a>
<b>GA</b>	Geronto-Psychiatrische Ambulanz oder Psychiatrische Altenpflege
<b>PSD</b>	Psychosoziale Dienste oder „Beratungsstelle für die sozialpsychiatrische Grundversorgung“
<b>VS</b>	„VertretungsNetz – Erwachsenenvertretung“, „Patientenanwaltschaft“, „Bewohnervertretung“
<b>BG</b>	das zuständige Bezirksgericht

## Hier bekommen Sie Beratung!

### Fonds Soziales Wien:

**Telefon: 01 24 5 24**  
**jeden Tag von 8:00–20:00**

› **Standort: Guglgasse 7–9, 1030 Wien**

Telefon: 01 24 5 24  
Montag bis Freitag 8:00–15:00 und Donnerstag 8:00–17:30

› **Standort: Rudolf Köppl-Gasse 2, 1220 Wien**

Zugang über die Donaufelder Straße 185  
Telefon: 01 24 5 24  
Montag bis Freitag 8–15 Uhr

› **Standort: Graumanngasse 7/Stiege A/3. Stock, 1150 Wien**

Telefon: 01 24 5 24  
Montag bis Freitag 8–15 Uhr

› **Standort: Heiligenstädter Straße 31/St. 3/Top 1, 1190 Wien**

Telefon: 01 24 5 24  
Montag bis Freitag 8–15 Uhr

› **Standort: Kontinenz-Beratung des Fonds Soziales Wien**

Guglgasse 7–9, 1030 Wien  
Telefon: 01 24 5 24  
E-Mail: [kontinenz@fsw.at](mailto:kontinenz@fsw.at)

**Adressen von allen Tageszentren in Wien finden Sie hier:**

› [fsw.at/downloads/broschueren/pflege\\_betreuung/tageszentren-seniorinnen-wien.pdf](https://fsw.at/downloads/broschueren/pflege_betreuung/tageszentren-seniorinnen-wien.pdf)

**Informationen über die Beratung in anderen Sprachen bekommen Sie hier:**

› Telefon: 01 24 5 24

## Wichtige Adressen:

### Gerontopsychiatrische Ambulanzen:

› **Gerontopsychiatrisches Zentrum PSD**  
 Modecenterstraße 14/C/1. OG, 1030 Wien  
 Telefon: 01 4000 530 90

› **Gerontopsychiatrische Station, Pav. 19/2, SMZ Baumgartner Höhe**  
 Baumgartner Höhe 1, 1145 Wien  
 Telefon: 01 910 60 219 20

› **Kriseninterventionszentrum**  
 Lazarettgasse 14 A, 1090 Wien  
 Telefon: 01 406 95 95

### Psychosoziale Dienste in Wien:

› **Allgemeine Info und Auskunft**  
 Telefon: 01 4000 530 60

› **Sozialpsychiatrischer Notruf, 24 Stunden**  
 Telefon: 01 31330

› **Verein VertretungsNetz Erwachsenenvertretung,  
 Patientenadvokatur und Bewohnervertretung Zentrum Rennweg**  
 Ungargasse 66/2/3. OG, 1030 Wien  
 Telefon: 01 330 46 00  
 E-Mail: verein@vsp.at

› **Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenadvokatur (WPPA)**  
 Montag bis Freitag von 9–16 Uhr  
 Telefon: 01 587 12 04  
 E-Mail: post@wpa.wien.gv.at

### Pensionistenklubs der Stadt Wien

› **Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser Pensionistenklubs**  
 Telefon: 01 313 99 17 01 12  
 E-Mail: gf-pk@kwp.at  
 pensionistenklubs.at

## Links:

- › fsw.at
- › pflege.gv.at
- › pflege-daheim.at
- › sozialministeriumservice.at
- › sozialministeriumservice.at/Finanzielles/Pflegeunterstuetzungen/  
 Pflegeunterstuetzungen.de.html
- › oesterreich.gv.at
- › sozialinfo.wien.at
- › wien.gv.at/amtshelfer
- › vertretungsnetz.at/home
- › pensionistenklubs.at
- › fsw.at/p/mehrstuendige-alltagsbegleitung

### Links: Betreuung und Unterstützung für Personen mit Demenzerkrankung:

- › tageszentren.at/demenz
- › sozialministerium.at/Themen/Pflege/Demenz
- › caritas-pflege.at/angehoerige/entlastung/beratung-und-entlastung-bei-  
 demenz
- › alzheimer-selbsthilfe.at/leben-mit-demenz/empfehlungen-fur-angehörige

# Danke!

## Wir danken für die Unterstützung bei der Aktualisierung dieser Broschüre:

- Monika Badilla und Beatrix Buder (Fonds Soziales Wien)
- Gerald Czech (Wien für Senior\*innen)
- Mag.<sup>a</sup> Petra Dachs (Volkshilfe Wien)
- Mag.<sup>a</sup> Ursula Dickbauer (Wiener Sozialdienste)
- Sabine Hofer-Gruber (Wiener Senior\*innenbeauftragte)
- Nathalie Hysek-Novotny (Wiener Sozialdienste)
- Birgit Meinhard-Schiebel (IG Pflegende Angehörige)
- Erich Mittelstrasser (Fonds Soziales Wien)

## IMPRESSUM

### Herausgeberin und Medieninhaberin

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, Wiener Programm für Frauengesundheit  
in der Abteilung Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien  
Brigittenauer Lände 50–54/2/5, 1200 Wien

### Für den Inhalt verantwortlich

Mag.<sup>a</sup> Kristina Hametner

Leiterin Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, Wiener Programm für Frauengesundheit

### Projektleitung & Redaktion

Mag.<sup>a</sup> Sabine Hofireck, MBA

### Redaktion Leicht Lesen

Einfach leicht

Textprüfung und Prüfgruppe

Lektorat Mag.<sup>a</sup> Monika Frank

Gestaltung und Illustrationen Jessica Gaspar

Druck Zimmer Druckproduktions GmbH, 1160 Wien, Zimmerprint

Stand Oktober 2022



Detaillierte Informationen zum Wiener Programm für Frauengesundheit, zahlreiche Frauengesundheitsthemen und Initiativen finden Sie auf unserer Website **frauengesundheit.wien.at**

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf unserer Website heruntergeladen und kostenlos bestellt werden.

### Wir sind erreichbar

Telefon: 01 4000 84200

frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

### Diese Broschüre unterstützt die Wiener Gesundheitsziele 3, 5 und 7

Ziel 3: Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter fördern und erhalten

Ziel 5: Gesundheitskompetenz der Wiener Bevölkerung stärken

Ziel 7: Psychosoziale Gesundheit der Wiener Bevölkerung stärken



Einfache Sprache [www.einfachleicht.net](http://www.einfachleicht.net)

