



*Alten- und  
Krankenpflege*

**2014**

***HILFE***  
***für pflegende Angehörige***

*eine Fortbildungsinitiative der*

**SELBST HILFE**  
**OSTTIROL**

# Fortbildungsinitiative für Pflegende Angehörige

Es ist mir eine große Freude, ihnen mit der vorliegenden Broschüre, die diesjährige Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige vorzustellen. Der größte Teil an Pflege- und Betreuungsleistung erfolgt über die Familien im häuslichen Bereich.



Leistungen, die einerseits aus einer persönlichen Intention heraus passieren, um ein Leben im vertrauten familiären Umfeld längst möglich zu gewährleisten, andererseits stellen diese unbezahlten (unbezahlbaren) Leistungen den „Stabilisator“ dar, der es sichert, dass die Betreuung und Pflege auch in Zukunft, trotz wachsendem „Markt“ finanzierbar bleibt.

Wir in der Selbsthilfe sehen unseren Auftrag darin, gerade den Bereich der pflegenden Angehörigen dahingehend zu unterstützen, dass sie ihrer „Stabilisator Funktion“ für die Gesellschaft auch in Zukunft gewachsen sind.

Der große Erfolg der Fortbildungsreihe im letzten Jahr hat uns dazu veranlasst, auch dieses Jahr am begonnenen Weg festzuhalten. Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige soll zum einen Wissen vermitteln, zum anderen aber auch dem Erfahrungsaustausch dienen.

Dank der großzügigen Unterstützung zahlreicher Sponsoren aus dem öffentlichen und privaten Bereich, konnten wir auch heuer ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammenstellen, welches alle wesentlichen Facetten der Pflege

umfasst. Die Vortragende sind Spezialisten im eigenen Bereich und werden in einfachen theoretischen Anleitungen und praktischen Übungen das nötige Know-how für die Betreuung und Pflege zuhause vermitteln.

Ziel der Fortbildungsreihe ist es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, in kurzer Zeit und ohne großem finanziellen Aufwand eine umfangreiche und professionelle Schulung zur Verfügung zu stellen, die bei der täglichen Arbeit Unterstützung und Sicherheit bieten soll.

Daniela Meier, MBA  
Obfrau Selbsthilfe Osttirol



# Termine und Module

**INFOVERANSTALTUNG** in der jeweiligen Region

01.09.2014 – **19.00 Uhr**      Lienzer Talboden – Sparkassensaal Lienz

02.09.2014 – **19.30 Uhr**      Iseltal – Rettungszentrum Matriei

08.09.2014 – **19.30 Uhr**      Oberland – Gemeindezentrum Sillian

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
Körperpflege	Ausscheiden, Pflegekomplikationen wie „Wund liegen“ etc.	Bewegen und Mobilisation	Eigene Grenzen erkennen - Achtsamkeit- und Burnout- Prophylaxe

Modul 5	Modul 6	Modul 7	Modul 8	Modul 9
Komplementäre Pflegeangebote	Inkontinenzversorgung für Pflegebedürftige	„die Praxis der Pflegegeldeinstufung“	Pflege von Menschen mit Demenz	„Sterben zuhause“

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

**Unkostenbeitrag:** EUR 20,00 pro Person  
(9 Module + Informationsveranstaltung)

**Anmeldung:** Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol  
Tel. 04852 / 606 / 290 oder 0664 / 38 56 606  
oder per E-mail: [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)

# Modul 1

## Körperpflege

Grundsätzliches pflegerisches Handeln zur Lebensaktivität  
„Sich waschen und kleiden“

Referentin DGKS Inge Tagger	Montag	Dienstag	Mittwoch
	15.09.14	16.09.14	17.09.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle

# Modul 2

## Pflegekomplikationen wie „Wund liegen“ etc.

Bei der Versorgung älterer Menschen sind Besonderheiten zu beachten. Wer Komplikationen vermeidet, kann in vielen Fällen Pflegebedürftigkeit vorbeugen. Bei bestimmten Pflegeproblemen ist aber mit Komplikationen zu rechnen (Beispiel: **Thrombose**, Immobilität). Ihrem Auftreten sollte durch **Prävention/Prophylaxe** vorgebeugt werden.

Referentin DGKS Klaunzer Annemarie	Montag	Dienstag	Mittwoch
	22.09.14	23.09.14	24.09.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle



## Modul 3

### *Bewegen und Mobilisation*

*Umgang mit Hilfsmitteln wie Rollatoren oder Rollstühlen, Transfer von Bett in Rollstuhl etc.*

<i>Referent</i> LfGuKP Ortner Arnold, KPS	Montag	Dienstag	Mittwoch
	29.09.14	30.09.14	01.10.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – BKH, Vortragssaal 4. Stock	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle

## Modul 4

# Eigene Grenzen erkennen Achtsamkeit- und Burnout- Prophylaxe

Was ist „Burn-out“, wie erkenne ich die unterschiedlichen Stufen des „Burn-out“ und was können Pflegende Angehörige vorbeugend tun um mit der Pflege-Belastung GUT leben zu können.

Neben theoretischen Erkenntnissen aus der Forschung runden einfache Atem- und Bewegungsübungen, praktische Entspannungstechniken für den Alltag sowie hilfreiche Tipps rund um mögliche Entlastungsangebote diesen Workshop ab.

Unter dem Motto: „**burn-on statt burn-out**“ werden wir uns gegenseitig ermutigen, gemeinsam lachen und wieder ein wenig Kraft tanken.

<i>Referenten</i> DGKS Bärbl Ebner, MSc und Günther Ebner, MAS	Montag	Mittwoch	Freitag
	06.10.14	08.10.14	10.10.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – BKH, Vortragssaal 4. Stock	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle

# Komplementäre Pflegeangebote



## Modul 5

### Wickel und Kompressen:

Zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Selbstpflege.

### Temperierte Ölkomresse:

Einfache Einreibungen zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens.

Referentin LfGuKP Poppeller Brigitta, MSC	Montag	Mittwoch	Freitag
	13.10.14	15.10.14	17.10.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle



# *Inkontinenzversorgung für Pflegebedürftige*

## *Modul 6*

### *Tipps und Tricks aus Theorie und Praxis*

**Theorie:** Blasenschwäche (wer ist betroffen), Anatomie, Physiologie für pflegende Angehörige, ethische Grundlagen, Möglichkeit der Vorbeugung

**Praxis:** Richtige Produktwahl, richtige Anlegetechnik, Pflege intakter Hautverhältnisse, Wohlfühlfaktor bei Blasenschwäche

<i>Referent</i> DGKP Georg Peer, TENA Fachberater	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	21.10.14	22.10.14	23.10.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle

## Modul 7



### *„Die Praxis der Pflegegeldeinstufung“*

**Themenschwerpunkte:** Zweck des Pflegegeldes, außergewöhnlicher Pflegeaufwand, Faktoren bei schwerer geistiger oder schwerer psychischer Behinderung, z.B. Demenz

**Pflegegeldverfahren:** Verwaltungsverfahren, Sozialgerichtsverfahren  
Soziale Absicherung von pflegenden Angehörige

<i>Referentin</i> Dr. Gertrude Allmer, Medizin- und Pflegerecht	Dienstag	Dienstag
	28.10.14	28.10.14
	09:00 - 12:00 Uhr	14:00 - 17:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle



## Modul 8

# Pflege von Menschen mit Demenz

Die Erkrankung „Demenz“ und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Lebensgestaltung der betroffenen Menschen und deren pflegende Angehörige.

Was kann trainiert werden, wie schafft man Orientierung (Umgang mit Orientierungshilfen, Alltagsgestaltung, etc.), wie kann der Pflegende die Krankheit und die damit verbundenen Auswirkungen auf das tägliche Leben besser verstehen, wie kann er diese Auswirkungen besser ertragen.

**Einfache Tipps für die Pflege zuhause.**

Referentin DGKS Karin Jaritz	Montag	Mittwoch	Freitag
	03.11.14	05.11.14	07.11.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle

## Modul 9

### „Sterben zuhause“

Wenn der Tod sich ankündigt, beginnt eine schwierige Zeit – nicht nur für Sterbende, sondern auch für Angehörige.

Wer sich aufgeschlossen den anstehenden Aufgaben stellt und Hilfe von anderen zulässt, erleichtert sich die schweren Stunden.

**An was ist zu denken? Was ist zu tun?**

**Wie gehe ich um mit der Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden?**

Referentin DGKS Anneliese Unterweger	Montag	Dienstag	Mittwoch
	10.11.14	11.11.14	12.11.14
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz – Wohn- und Pflegeheim	Matrei i.O. – Rettungszentrum	Sillian – Rotes Kreuz Ortsstelle

# SELBST HILFE OSTTIROL

## SELBSTHILFE TIROL - ZWEIGVEREIN OSTTIROL

Verein der Osttiroler Selbsthilfvereine und -gruppen  
im Gesundheits- und Sozialbereich

### BERATUNG & INFORMATION

Betroffene und Angehörige können  
die Anlaufstelle nützen,  
um sich KOSTENLOS zu informieren.  
Bei Bedarf kann zum Thema „SELBSTHILFE“  
Beratung eingeholt werden.

### Unsere Bürozeiten sind:

Mo - Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr

Für Beratungen stehen Ihnen zur Verfügung:  
GS-Leiterin Christine Rennhofer  
Brigitta Kashofer,  
und Kerstin Moritz

SELBSTHILFE TIROL - Zweigverein Osttirol  
Bezirkskrankenhaus Lienz - Eingangsbereich  
9900 Lienz, Emanuel von Hibler-Strasse 5  
Tel: +43 4852 606-290  
FAX: +43 4852 600-280  
Mobil: +43 664 3856606  
E-mail: [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)  
Web: [www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)

### Impressum:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Christine Rennhofer, SELBSTHILFE TIROL - Zweigverein Osttirol.  
Konzept/Gestaltung: GRAFIK ZLOEBL GmbH, 9907 Tristach.  
Fotos: shutterstock, iStockphoto, freeimages.com  
Druck: druck.at

Unterstützt von:



Verein Kirche/Soziales  
Dekanat LIENZ