



*Alten- und
Krankenpflege*

HILFE *für pflegende Angehörige*

eine Fortbildungsinitiative der

SELBST HILFE
T I R O L

Zweigverein Osttirol

Fortbildungsinitiative für Pflegende Angehörige

Aus den demographischen Rahmenbedingungen für die Bedarfs- und Entwicklungsplanung im Bezirk Lienz geht hervor, dass sich der Anteil der über 85-jährigen in den nächsten 40 Jahren nahezu verdreifachen wird, was mit einer signifikanten Steigerung der Nachfrage an Pflege- und Betreuungsleistung einhergehen wird.



Die meisten Menschen haben den Wunsch bzw. das Bedürfnis, zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung versorgt zu werden.

Pflegende Angehörige, die sich dieser Aufgabe stellen, fehlt oftmals das Wissen, wie die Pflege in der Praxis bestmöglich umgesetzt werden kann.

Um die derzeitigen informellen Pflege- und Betreuungsleistungen (ca. 75%) in den Familien zu stützen, bedarf es niederschwelliger Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Zu Beginn sind betreuende Personen manchmal gar nicht in der Lage vorzusehen, wo sich Probleme ergeben könnten und welche Anforderungen auf sie zukommen. Dieser Umstand führt zu Überlastung und Verunsicherung. Wenn Sie als Pflegende aber das Gefühl haben, gut informiert zu sein und die Lage unter Kontrolle zu haben, kommen Sie mit den Herausforderungen wesentlich besser zurecht.

Als Verein „Selbsthilfe Osttirol“ sehen wir unseren Auftrag darin, die Selbsthilfepotentiale pflegender Angehöriger zu stützen und zu fördern, um älteren und hilfsbedürftigen Menschen den Verbleib im eigenen gewohnten Umfeld längst möglich zu sichern.

In speziellen Schulungen und Kursen für pflegende Angehörige wollen wir Ihnen durch fachliche Anleitung und praktische Übungen das nötige Know-how vermitteln.

Ziel der Ausbildung ist es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, umfangreiche und professionelle Schulungen zur Verfügung zu stellen, um sie bei ihrer wertvollen Tätigkeit zu unterstützen.

Daniela Meier MBA





Termine und Module

KW 38

17.09.13
18.09.13
19.09.13

Informationsveranstaltung in der jeweiligen Region

Lienz – Sparkassensaal

Matrei in Osttirol – Rettungszentrum

Abfaltersbach – Tagesbetreuung – **Beginn jeweils 19 Uhr**

KW 39

Beginn der Schulungen in den 3 Regionen

montags
dienstags
mittwochs

Lienz – BKH Lienz oder Wohn- & Pflegeheim Lienz

Abfaltersbach – Tagesbetreuung

Matrei in Osttirol – Rettungszentrum Matrei

KW 48

letztes Modul und Abschluss der Veranstaltungsreihen

Modul 1-1	Modul 1-2	Modul 1-3	Modul 2	Modul 3
Grundpflegetechniken (Teil 1 – 3)			Eigene Grenzen erkennen	Komplementäre Pflegeangebote

Modul 4	Modul 5	Modul 6	Modul 7	Modul 8
Ernährung und Nahrungsaufnahme	Pflege von Menschen mit Demenz	Pflegegeldeinstufung	Umgang mit Sterben und Tod	Übersicht über die hilfebietenden Einrichtungen

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Unkostenbeitrag: EUR 20,- / Person / Fortbildungsreihe
(= 8 Module + Informationsveranstaltung)

Anmeldung: Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol
Tel. 04852 / 606 / 290 oder 0664 / 38 56 606
oder per E-mail: osttirol@selbsthilfe-tirol.at

Modul 1

Grundpflegetechniken

In den 3 Modulen werden einfache Pflegehandlungen angeleitet, wie beispielsweise Hilfe beim Waschen und Kleiden, Ausscheiden, Bewegen und Mobilisieren. Es werden mögliche Pflegekomplikationen und Gegenmaßnahmen erörtert, beispielsweise die Vorbeugungsmaßnahmen gegen „Wundliegen“ oder das „Versteifen“ von Gelenken. Der Umgang mit Hilfsmitteln wird geübt (Pflegebett, Rollator, Rollstuhl, etc.) - Je 1,5 Std.

Teil 1	Montag	Dienstag	Mittwoch
	23.09.13	24.09.13	25.09.13
	18:00 Uhr	19:00 Uhr	17:00 Uhr
	Lienz, Wohn- und Pflegeheim	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum

Waschen und Kleiden, Mundpflege, Pflegebett

Referentin: DGKS Maier Melanie (Assling)

Teil 2	Montag	Dienstag	Mittwoch
	30.09.13	01.10.13	02.10.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz, Wohn- und Pflegeheim	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum

Ausscheiden, Pflegekomplikationen wie „Wund liegen“ etc.

Referentin: DGKS Tagger Inge

Teil 3	Montag	Dienstag	Mittwoch
	07.10.13	08.10.13	09.10.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz, Wohn- und Pflegeheim	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum

Bewegen und Mobilisation, Umgang mit Hilfsmitteln wie Rollatoren oder Rollstühlen, Transfer von Bett in Rollstuhl, etc.

Referent: LfGuKP Ortner Arnold (KPS)



Modul 2

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>	Montag	Mittwoch	Freitag
DGKS Bärbl Ebner	14.10.13	16.10.13	18.10.13
MSc & DGKP Günther Ebner	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
MAS sowie die regionale Sprengelvertretung	BKH Lienz	Matrei i.O. Rettungszentrum	Abfaltersbach Tagesbetreuung

Modul 3



Komplementäre Pflegeangebote

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	Dienstag	Mittwoch
	21.10.13	22.10.13	23.10.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	BKH Lienz	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum

Ernährung und Nahrungsaufnahme



Modul 4

Die Ernährung des Menschen, bestehend aus Trinkwasser und Nahrungsmitteln, dient dem Mensch zum Aufbau seines Körpers sowie der Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen. Sie beeinflusst auch sein körperliches, geistiges, physiologisches und soziales Wohlbefinden. Im Kurs erfahren Angehörige alles über die Maßnahmen, die verhindern sollen, dass Menschen, die sich kaum noch ohne Hilfe bewegen, etwas essen oder trinken können, noch weitere gesundheitliche Komplikationen bekommen.

<i>Referentin</i> Melanie Mühlburger Logopädin	Montag	Dienstag	Mittwoch
	28.10.13	29.10.13	30.10.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	BKH Lienz	Abfalterbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum



Modul 5

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.

<i>Referentin</i> DGKS Karin Jaritz	Montag	Dienstag	Mittwoch
	04.11.13	05.11.13	06.11.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz, Wohn- und Pflegeheim	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum

PflegegeldEinstufung

Workshop

Einfache Tipps an Laien „Die Praxis der PflegegeldEinstufung“

- Themenschwerpunkte:
- Zweck des Pflegegeldes
 - Funktionsbezogene Einstufung in die Pflegegeldstufe 1 bis 4.
 - Funktionsbezogene Einstufung in die Pflegegeldstufe 5 bis 7:
außergewöhnlicher Pflegeaufwand,
 - Faktoren bei schwerer geistiger oder schwerer psychischer Behinderung, zB. Demenz
 - Pflegegeldverfahren: Verwaltungsverfahren, Sozialgerichtsverfahren
 - Soziale Absicherung von pflegenden Angehörige

Referentin Dr. Gertrude Allmer	Montag	Montag
	11.11.13	11.11.13
	9 – 12 Uhr	14 – 17 Uhr
	Lienz, Wohn- & Pflegeheim	Matrei i.O., Rettungszentrum



Modul 7

Umgang mit Sterben und Tod

Eine 1 1/2 stündige Auseinandersetzung mit dem Thema „Tod und Sterben (m)eines Angehörigen“

An was ist zu denken und was ist zu tun?

Ziel ist, mehr Mut und Klarheit für die eigenen sowie die Bedürfnisse der Angehörigen zu entwickeln.

<i>Referentin</i> Tabernig Reinhilde regionale Hospizbeauftragte	Montag	Dienstag	Mittwoch
	18.11.13	19.11.13	20.11.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz, Wohn- und Pflegeheim	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum

Modul 8



Übersicht über die Hilfebietenden Einrichtungen

Experten aus den Gesundheits- und Sozialbereichen informieren über die unterschiedlichsten Möglichkeiten der staatlichen Unterstützungs- und Förderungsmöglichkeiten, sowie über die Angebote professioneller Dienstleister im Bereich Pflege und Betreuung.

Informationsmaterial in Form von Foldern oder Musteranträgen wird zur Verfügung gestellt.

<i>Referenten</i> Selbsthilfe Osttirol Rotes Kreuz Sprengel der Region	Montag	Dienstag	Mittwoch
	25.11.13	26.11.13	27.11.13
	19:00 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Lienz, BKH	Abfaltersbach Tagesbetreuung	Matrei i.O. Rettungszentrum



Zweigverein Osttirol

SELBSTHILFE TIROL - ZWEIGVEREIN OSTTIROL

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine 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:

Brigitta Kashofer, GS Christine Rennhofer und Kerstin Moritz

SELBSTHILFE TIROL - Zweigverein Osttirol
Bezirkskrankenhaus Lienz - 4. Stock Süd
9900 Lienz, Emanuel von Hibler-Strasse 5
Tel/Fax: +43 4852 606-290
Mobil: +43 664 3856606
E-mail: osttirol@selbsthilfe-tirol.at
Web: www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol

Impressum:

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

Unterstützt von

Verein Kirche/Soziales
Dekanat LIENZ

