Wegweiser

für pflegende Angehörige

Herausgeber

Bezirksgemeinschaft Pustertal

Südtiroler Sanitätsbetrieb - Gesundheitsbezirk Bruneck

Redaktion

Markus Mair am Tinkhof, Hintner Patrizia - Gesundheitsbezirk Bruneck
Martha Gruber, Irmgard Kahn, Antonia Castlunger, Verena Unterweger,
Marcello Cont - Bezirksgemeinschaft Pustertal

Bilder

Kirchler Hans, istockphoto & Shutterstock

Grafik

www.klenkdesign.com

2022

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text der Broschüre nur die weibliche Form gewählt.

Die Pflegebedürftigkeit vieler Bürgerinnen und Bürger des Pustertales nimmt zu.

Wie kann es den Familienangehörigen gelingen, ihre betagten Eltern daheim zu pflegen? Wie können die Angehörigen unterstützt werden, um die vielseitigen Herausforderungen zu meistern. Was kann helfen, die Zeit der Pflege zu einer positiven Erfahrung für alle Beteiligten zu machen? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen viele Familien.

Die Pflege kann zu Hause gelingen, wenn die Angehörigen mit ihren pflegebedürftigen Familienmitgliedern würdevoll umgehen und selbst die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Die Pflegebedürftigkeit eines Familienmitgliedes ist daher in der Familie offen anzusprechen, mit Bedacht auf die zeitlichen und finanziellen Ressourcen der Einzelnen. Dies stellt für manche Familien eine große Herausforderungen dar.

Mit dem vorliegenden Wegweiser wollen die privaten und öffentlichen Dienste ihre vielseitigen Unterstützungen bei der Pflege den Angehörigen näherbringen. Bei den einzelnen Anbieter können die Angehörigen Informationen einholen und ein Beratungsgespräch vereinbaren.

Der Wegweiser will den betroffenen Familien Mut machen und ist ein Dank an all jene Menschen, die mit ihrem persönlichen Einsatz einen sehr wertvollen gesellschaftlichen Beitrag leisten.

Bezirksgemeinschaft Pustertal

Präsident
Robert Alexander Steger

Gesundheitsbetrieb Bruneck

Geschäftsführender Bezirksdirektor
Gerhard Griessmair

Inhaltsverzeichnis

1.0 Vorbereitung für die Pflege zu Hause

1.1 Anlaufstellen für Pflege und Betreuung

1.2 Pflegesicherung

1.3 Zivilinvalidität – Begleitzulage

1.4 Hilfsmittel und Heilbehelfe

1.4.1 Hilfsmittel über das Amt für Zivilinvalidität

1.4.2 Hilfsmittel über das Ökonomat

1.5 Freistellung von der Arbeitszeit zur Pflege von Angehörigen

2.0 Dienste zur Unterstützung bei der Pflege

2.1 Vertrauensärztin

2.2 Hauskrankenpflegedienst

2.3 Hauspflege

2.4 Hausassistenz Südtirol

2.5 Caritas Hospizbewegung

2.6 Dienst für Diät und Ernährung

2.7 Tagespflegeheime

2.8 Pflege- und Seniorenheime

3.0 Angebote zur Unterstützung pflegender Angehöriger

3.1 Kurse „Zu Hause pflegen und betreuen“

3.2 Begleitete Gruppen für pflegende Angehörige

3.3 Verein Volontariat – Freiwilligenhilfe Pustertal

3.4 Private Pflegekräfte
3.5. Hausnotruf
3.6. Verein Arche im KVW
3.7 Sozialgenossenschaft Independent Living
3.8 Caritas Telefonseelsorge
3.9 Psychologischer Dienst
3.10 Zentrum für psychische Gesundheit
3.11 Dienst für Abhängigkeitserkrankungen

4.0 Hilfreiche Überlegungen
4.1. Abschied nehmen
4.2 Patientenverfügung
4.3 Sachwalterschaft
4.4 Testament

5.0 Tod und Trauer
5.1 Wenn der Tod eingetreten ist
5.2 Die Zeit der Trauer

6.0 Achte ich auf mich? Testen sie sich selbst

7.0 Wir werden älter und pflegebedürftiger!

1.0 Vorbereitung für die Pflege zu Hause

Tue erst das Notwendige
dann das Mögliche und
plötzlich schaffst du das Unmögliche.

(Franz von Assisi)

Bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung erhalten die pflegenden Angehörigen alle wichtigen Informationen rund um die Pflege. Die Anlaufstellen bieten Informationen über Dienste und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Mitarbeiterinnen helfen beim Ausfüllen der verschiedenen Ansuchen.

Der Übergang von einem „rüstigen" Menschen zu einem, der auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist, kann manchmal schnell eintreten. Eine Unterstützung bei der täglichen Lebensführung wird nötig. Was zu Beginn noch Hilfestellung und Unterstützung ist, wird nach und nach Betreuung und Pflege. In diesen Situationen ist es wichtig zu wissen, wo ich Informationen und Hilfestellungen in Anspruch nehmen kann.

Informationen

Anlaufstellen für Pflege und Betreuung

Tauferer-Ahrntal
Tel. 0474 67 80 08

Bruneck/Umgebung
Tel. 0474 53 78 70

Hochpustertal
Tel. 0474 91 99 99

Gadertal
Tel. 0474 58 61 23

1.2 Pflegesicherung

Vor dem Gesetz gilt als pflegebedürftig, wer täglich mindestens zwei Stunden und für einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten auf Hilfe in der Grundpflege angewiesen ist.

Grundsätzlich steht das Recht auf Pflegegeld im Fall von Pflegebedürftigkeit allen Menschen zu, die eine ununterbrochene Ansässigkeit von 5 Jahren in Südtirol oder eine historische Ansässigkeit von 15 Jahren nachweisen können.

Im Sinne des Gesetzes ist das Pflegegeld zur Bezahlung von Pflege- und Betreuungsleistungen zu verwenden. Der Pflegebedarf wird von Fachkräften des Sozial- und Gesundheitswesens am Wohnort der Pflegebedürftigen festgestellt, wobei auch ein ärztliches Zeugnis vorliegen muss.

Bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann ein Antrag um Neueinstufung gestellt werden. Die Verschlechterung muss aus dem ärztlichen Zeugnis klar hervorgehen.

Das Pflegegeld wird monatlich direkt an die betroffene Person ausbezahlt.
Die Höhe des Pflegegeldes richtet sich nach dem Umfang des Pflegebedarfs und ist in vier Stufen eingeteilt.

Informationen und Antragsformulare

Anlaufstellen für Pflege und Betreuung
Tel. Nr. siehe Kapitel 1.1

Patronate

Pflegetelefon
Tel. 848 80 02 77

Unter Zivilinvalidität versteht man eine dauerhafte Beeinträchtigung des Gesundheitszustandes einer Bürgerin im Alter zwischen 18 und 65 Jahren, die eine umfassende Einschränkung oder den vollständigen Verlust der Arbeitsfähigkeit verursacht.

Auch Personen unter 18 und über 65 Jahren können die Anerkennung der Zivilinvalidität erhalten, falls sie dauerhaft Schwierigkeiten haben, die mit ihrem Alter verbundenen Aufgaben wahrzunehmen.

Dem Antragsgesuch ist ein Attest von der Haus- oder Fachärztin beizulegen, welches nicht älter als 6 Monate sein darf. Das Gesuch kann im Amt für Zivilinvalidität, in den jeweiligen Gesundheitssprengeln und in den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung abgegeben werden.

Die Anerkennung einer Invalidität von 100% kann mit oder ohne Begleitzulage erfolgen.

Für die Gewährung von Hilfsmitteln muss eine Invalidität von mindestens 34% vorliegen.

Informationen und Antragsformulare

Amt für Zivilinvalidität
Tel. 0474 58 65 80

Das Antragsformular ist bei allen Ärztinnen für Allgemeinmedizin erhältlich oder im Internet unter **www.sabes.it** abrufbar

1.4 Hilfsmittel und Heilbehelfe

Hilfsmittel und Heilbehelfe sind Produkte, welche die Pflege erleichtern oder eine selbständige Lebensführung ermöglichen. Sie werden von einer Fachärztin oder einer Ärztin für Allgemeinmedizin kostenlos an Patientinnen, welche an bestimmten Krankheiten leiden, verschrieben.

Der Ausweis für Heilbehelfe

Mit der ärztlichen Verschreibung erhalten die Angehörigen bei der Leistungsabteilung des Gesundheitssprengels einen zeitlich begrenzten Ausweis. Mit dem Ausweis erhalten die Angehörigen monatlich in der Apotheke kostenlos die verschriebenen Hilfsmittel (z.B. Bettunterlagen, Windeln, Blutzuckermessstreifen…).

Nach einem Jahr muss der Ausweis erneuert werden.

1.4.1 Hilfsmittel über das Amt für Zivilinvalidität

Ist eine Invalidität von mindestens 34% festgestellt worden, besteht das Anrecht auf kostenlosen Erhalt von orthopädischen, technischen Hilfsmitteln und Heilbehelfen (z.B. Prothesen, Rollstühle, Rollator,...). Die Verschreibung muss durch eine Fach- oder Vertrauensärztin erfolgen.

Für den kostenlosen Erhalt eines Pflegebettes ist eine 100%ige Zivilinvalidität mit Begleitgeld notwendig oder die Bescheinigung der Hausärztin über eine Pflegebedürftigkeit der Person von mehr als 60 %.

Informationen

Amt für Zivilinvalidität
Tel. 0474 58 65 80

1.4.2 Hilfsmittel über das Ökonomat

Die Hilfsmittel können beim Amt Ökonomat im Krankenhaus Bruneck oder im Krankenhaus Innichen beantragt werden. Die Hilfsmittel werden für die Dauer von 6 Monaten geliehen.
Es ist zweckmäßig, sich vorher beim jeweils zuständigen Krankenhaus über die Verfügbarkeit der beantragten Hilfsmittel zu erkundigen.

Sperrige Hilfsmittel werden im Gesundheitsbezirk Bruneck kostenlos, innerhalb von drei Arbeitstagen ab Erhalt des Antrages, zugestellt.

Informationen

Krankenhaus Bruneck
Tel. 0474 58 60 15

Krankenhaus Innichen
Tel. 0474 91 70 03

Freistellung von der Arbeitszeit zur Pflege von Angehörigen 1.5

Für die Pflege von Angehörigen, die eine schwere Krankheit oder Beeinträchtigung aufweisen, können die Angehörigen um eine teilweise bezahlte Freistellung von der Arbeitszeit ansuchen. Dazu ist ein Ansuchen um die Inanspruchnahme der Freistellung (Gesetzes Nr. 104) zu stellen.

Wo erhalte ich das Antragsformular?
Im Amt für Zivilinvalidität, bei den Leistungsabteilungen der Gesundheitssprengeln, bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung oder im Internet unter www.sabes.it

Das Ansuchen kann im jeweiligen Gesundheitssprengel, bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung oder im Amt für Zivilinvalidität abgegeben werden.

Informationen

Amt für Zivilinvalidität
Tel. 0474 58 65 80

2.0 Dienste zur Unterstützung in der Pflege

Nicht da ist man daheim
wo man seinen Wohnsitz hat,
sondern da, wo man
VERSTANDEN wird.

(Christian Morgenstern)

Damit die Pflege eines Angehörigen gelingen kann, ist die Zusammenarbeit verschiedener Beteiligter ausschlaggebend. Es gibt eine Reihe von Anlaufstellen, Diensten und Angeboten für die Pflege zu Hause, die eine hilfreiche Unterstützung sowohl für die Pflegebedürftigen selbst, als auch für die Angehörigen darstellen können.

Die Vertrauensärztin ist die erste Kontaktperson für alle gesundheitlichen Belange. Ihre Aufgabe ist die Vorsorge, die Behandlung von Krankheiten und die Gesundheitserziehung aller eingeschriebenen Patientinnen, sowie die enge Zusammenarbeit mit allen sanitären Diensten.

Die Betreuung durch die Ärztin erfolgt in der eigenen Praxis oder in Form von Hausbesuchen bei den Patientinnen.

Der ärztliche Nachtdienst

Der Nachtdienst wird von der Vertrauensärztin an allen Werktagen von 20.00 bis 8.00 Uhr gewährleistet.

Wochenenddienst

Dieser Dienst wird in Form eines Bereitschaftsdienstes vorwiegend durch die im Gesundheitssprengel tätigen Vertrauensärztinnen gewährleistet. Der Dienst beginnt am Samstag um 8.00 Uhr und endet am Montag um 8.00 Uhr.

Der Feiertagsdienst

beginnt um 10.00 Uhr des Vorfeiertages und endet um 8.00 Uhr des Tages nach dem Feiertag.

Informationen

Die Ordinationszeiten sind jeweils am Eingang der Arztpraxen angeschlagen.

Die ärztlichen Bereitschaftsdienste werden in den Tageszeitungen **„Dolomiten“** und **„Alto Adige“,** in der **„Usc di Ladins“** und im Internet auf der Seite des Südtiroler Sanitätsbetriebes unter **www.sabes.it** veröffentlicht.

2.2 Hauskrankenpflegedienst

Der Hauskrankenpflegedienst ist Ansprechpartner in pflegerischen und gesundheitsfördernden Belangen, mit dem Ziel, Gesundheit zu erhalten und/oder wiederherzustellen.

Die Dienstleistungen können von Personen aller Altersstufen in Anspruch genommen werden. Sie sind kostenlos und werden in den Pflegedienststellen und am Wohnort angeboten. Für bestimmte Leistungen ist eine Verschreibung von der Hausärztin bzw. Fachärztin erforderlich.

Was bietet der Dienst an?

- individuelle Betreuung und Beratung am Wohnort und in der Pflegedienststelle
- Begleitung und Unterstützung nach Krankenhausaufenthalten
- Pflege von Schwerkranken und Sterbenden zu Hause (24 Stunden Bereitschaftsdienst)

Wie erreiche ich den Hauskrankenpflegedienst?

Die Telefonnummer des jeweiligen Dienstes erhalten Sie von der **Hausärztin, vom Krankenhaus** oder ist im Internet unter **www.sabes.it** zu finden.

Die Hauspflege ist ein Dienst der Bezirksgemeinschaft Pustertal, der von den Sozialsprengeln erbracht wird. Die Leistungen der Hauspflege werden am Wohnort und in den Tagesstätten angeboten.

Welche Leistungen bietet die Hauspflege an?

Am Wohnort

- Körperpflege
- Hilfe bei der Haushaltsführung
- Essen auf Rädern
- Aktivierung/Animation
- individuelle Beratung zu rückenschonenden Hebetechniken

In den Tagesstätten

- Badehilfe
- Haarwäsche
- Fußhygiene
- Wäsche auf Rädern

Die Leistungen sind kostenpflichtig. Die Höhe der Eigenbeteiligung wird von der Finanziellen Sozialhilfe im Sozialsprengel berechnet.

Informationen

Sozialsprengel Tauferer-Ahrntal
Tel. 0474 67 80 08

Sozialsprengel Bruneck/Umgebung
Tel. 0474 55 41 28

Sozialsprengel Hochpustertal
Tel. 0474 91 99 99

Sozialsprengel Gadertal
Tel. 0474 52 45 52

2.4 Hausassistenz Südtirol

Die Hausassistenz ist ein ambulanter Betreuungsdienst, der Leistungen der „einfachen Hauspflege“ in den vier Sozialsprengeln anbietet.
Der Dienst wird täglich angeboten.

Die Hausassistenz bietet Hilfe oder Unterstützung

- beim Aufstehen und Schlafengehen
- beim Kochen und Essen
- im Haushalt
- bei Besorgungen
- bei Begleitdienste

Wer kann den Dienst in Anspruch nehmen?

- Seniorinnen
- Menschen mit Beeinträchtigung
- Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Die Leistungen der Hausassistenz sind kostenpflichtig. Die Höhe der Eigenbeteiligung wird von der Finanziellen Sozialhilfe im Sozialsprengel berechnet.

Informationen

Hausassistenz Südtirol
Tel. 043 45 04 013
334 69 85 677

Schwerkranke und sterbende Menschen haben besondere Bedürfnisse. Sie brauchen neben Schmerzlinderung und Pflege vor allem Zeit, Zuwendung, Aufmerksamkeit und Verständnis. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der Hospizbewegung helfen begleitend, damit die letzte Lebensphase selbstbestimmt und würdevoll gelebt werden kann. Sie nehmen sich Zeit zum Reden, zum Zuhören oder einfach nur zum Dasein. Ihr Beistand gilt auch den Angehörigen. Sie stehen Frauen, Männern und Kindern bei, die einen schwer oder unheilbar kranken Menschen pflegen. Sie begleiten auf dem Weg der Trauer und des Abschiednehmens.

Informationen

Caritas Hospizbewegung
Tel. 0474 41 39 78

2.6 Dienst für Diät und Ernährung

Die Ernährungstherapeutinnen bieten Beratung rund um die Ernährung zur Gesundheitsförderung und Vorsorge an und informieren nach neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen.

Der Dienst bietet:

- persönliche Ernährungs- und Diätberatung
- Hausbesuche im Zusammenhang mit künstlicher Ernährung
- Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und dem Pflegepersonal

Informationen

Krankenhaus Bruneck
Tel. 0474 58 11 36

Krankenhaus Innichen
Tel. 0474 91 71 05

2.7 Tagespflegeheime

Die Tagespflegeheime bieten pflegebedürftigen Personen eine Ganz- oder Halbtagsbetreuung an. Die Nutznießer werden tagsüber von pflegerischen Fachkräften betreut und gefördert.

Die Tagespflege gibt den Nutznießerinnen einen geregelten Tagesablauf vor und entlastet tagsüber die pflegenden Angehörigen.

Die Leistungen der Tagespflegeheime sind kostenpflichtig.

Informationen

Bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung
Telefonnummern siehe Kapitel 1.1. dieser Broschüre

Kurzzeitpflege

Die Unterbringung der pflegebedürftigen Person für einen vereinbarten Zeitraum in einem Wohn- und Pflegeheim ermöglicht den Angehörigen eine „Auszeit“, etwa für einen Urlaub oder einfach zur eigenen Erholung.

Das Angebot der Kurzzeitpflege kommt Pflegebedürftigen und Pflegenden gleichermaßen zugute. Die Anmeldung sollte frühzeitig im jeweiligen Wohn- und Pflegeheim erfolgen.

Die Leistungen der Kurzzeitpflege sind kostenpflichtig. Die Höhe der Eigenbeteiligung wird von der Finanziellen Sozialhilfe im Sozialsprengel berechnet.

Daueraufnahme

Die Anträge für eine Daueraufnahme von pflegebedürftigen Personen in den Pflege- und Seniorenheimen des Pustertales sind direkt in der jeweiligen Einrichtung oder bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung (siehe Kapitel 1.1) erhältlich.

Informationen

Altersheim Stiftung St. Josef
Sand in Taufers
Tel. 0474 67 81 61

Seniorenheim Georgianum
St. Johann/Ahrntal
Tel. 0474 67 17 80

Wohn- und Pflegeheim
Mittleres Pustertal – Bruneck
Tel. 0474 41 26 00

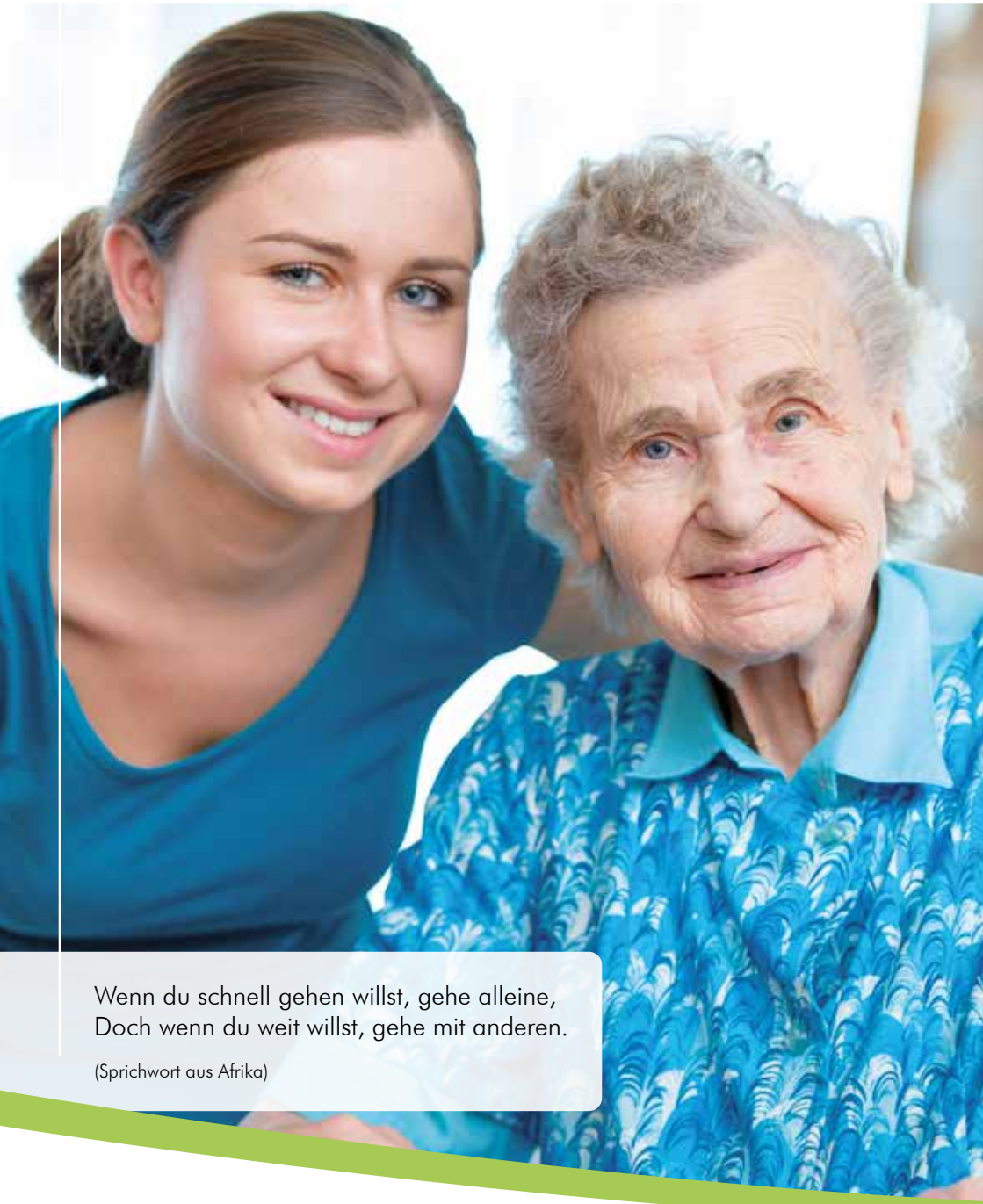
Alten- und Pflegeheim – Olang
Tel. 0474 49 52 00

Seniorenwohnheim
„Von Kurz Stiftung Niederdorf“
Tel. 0474 74 17 00

Seniorenwohnheim Stiftung
„Hans Messerschmied Innichen“
Tel. 0474 91 42 74

Altersheim Ojöp Frëinademetz
St. Martin in Thurn
Tel. 0474 52 47 00

3.0 Angebote zur Unterstützung pflegender Angehöriger



Wenn du schnell gehen willst, gehe alleine,
Doch wenn du weit willst, gehe mit anderen.

(Sprichwort aus Afrika)

Kurse „Zu Hause pflegen und betreuen“ 3.1

Von den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung werden regelmäßig Kurse für pflegende Angehörige organisiert. Bei den Kursen werden verschiedene Themen der Pflege zu Hause erörtert und durch praktische Übungen vertieft.

Informationen

bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung siehe Kapitel 1.1. dieser Broschüre.

Begleitete Gruppen für pflegende Angehörige 3.2

Von den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung werden Gruppentreffen für pflegende Angehörige angeboten und den Teilnehmerinnen dabei ermöglicht, sich über Erfahrungen und Herausforderungen der Pflege untereinander auszutauschen. Die Gruppen werden von Fachpersonen aus dem Sozial- oder Gesundheitsbereich organisiert und inhaltlich begleitet.

Informationen

bei den Anlaufstellen für Pflege und Betreuung siehe Kapitel 1.1. dieser Broschüre.

3.3 Verein Volontariat – Freiwilligenhilfe Pustertal

Die Mitglieder des Vereins Volontariat schenken Zeit, um pflegende Angehörige für ein paar Stunden zu entlasten. Sie nehmen sich Zeit, mit den Betreuten zu reden, ihnen vorzulesen, mit ihnen Spaziergänge zu machen, Besorgungen für sie zu erledigen oder sie zur Ärztin zu begleiten. Die freiwilligen Helferinnen sind bestrebt, etwas Abwechslung und Erleichterung in den Alltag zu bringen.

Wer kann das Angebot in Anspruch nehmen?

Das Angebot des Vereins richtet sich an

- Seniorinnen
- psychisch kranke Menschen
- Menschen mit einer Beeinträchtigung

Die freiwilligen Helferinnen verrichten keinen Pflegedienst.

Informationen

Die Dienste sind kostenlos.

Hochpustertal
Tel. 340 86 75 499

Bruneck/Umgebung und Tauferer-Ahrntal
Tel. 342 08 29 800

Für die Anstellung von privaten Pflegekräften können sich die Angehörigen an die nachstehenden Kontaktstellen wenden.

Informationen

Arbeitsvermittlungszentrum Bruneck
Tel. 0474 58 23 60
oder bei den Pflegeagenturen bzw. privaten Pflegediensten im Internet

3.5 Hausnotruf

Der Hausnotruf ist eine Sicherheitseinrichtung für Seniorinnen. Im Notfall genügt ein Tastendruck auf dem Sender des Gerätes und die Notrufzentrale des Weißen Kreuzes wird informiert. Alle notwendigen Hilfsmaßnahmen werden sofort in die Wege geleitet. Zudem werden die Angehörigen verständigt.

Der Hausnotrufdienst ist kostenpflichtig. Es besteht die Möglichkeit, um finanzielle Unterstützung für den Ankauf des Hausnotrufgerätes im jeweiligen Sozialsprengel anzusuchen.

Informationen

Weißes Kreuz
Tel. 0471 44 43 27

3.6 Verein Arche im KVW

Der Verein Arche im KVW berät Seniorinnen und deren Angehörige, damit selbstständiges Wohnen, auch bei Pflegebedürftigkeit der Personen, ermöglicht wird. Über Wohnungsanpassungen, wie der Einbau einer bodengleichen Dusche oder die Verbreitung der Türen, und Veränderungen der Einrichtungsgegenstände, wie eine Betterhöhung, können die Wohnvoraussetzungen für die pflegebedürftigen Personen maßgeblich verbessert werden.

Eine Wohnberaterin des Vereines Arche erklärt die vielseitigen Verbesserungsmöglichkeiten des eigenen Wohnbereiches und kann von den Betroffenen für ein Erstgespräch kontaktiert werden.

Informationen

Arche im KVW
Tel. 0471 06 13 00

3.7 Sozialgenossenschaft Independent Living...

Die Sozialgenossenschaft unterstützt und fördert das selbständige Leben der Menschen mit einer Beeinträchtigung.

Dienstleistungen der Sozialgenossenschaft

- Ausbildungsprojekte zur Förderung der beruflichen Eingliederung
- Beratung und Erhalt von Hilfsmitteln
- Umbauarbeiten bei architektonischen Barrieren

Informationen

Independent Living
Tel. 0473 01 08 50

Die Mitarbeiterinnen der Caritas Telefonseelsorge sind Ansprechpartner für Menschen, die Orientierung in persönlichen Fragen, Konflikten oder schwierigen Situationen suchen. Eine achtsame Haltung den Anrufenden gegenüber, die Möglichkeit anonym zu bleiben und die Schweigepflicht gehören zu den wesentlichen Pfeilern der Telefonseelsorge.

Informationen

Die Mitarbeiterinnen sind rund um die Uhr unter der grünen Nummer 0471 05 20 52 erreichbar.

3.9 Psychologischer Dienst

Die Mitarbeiterinnen des Psychologischen Dienstes bieten Menschen in schwierigen Situationen, Krisen und depressiven Verstimmungen Unterstützungs- und Therapiegespräche an.

Der Dienst kann ohne Zuweisung der Vertrauensärztin in Anspruch genommen werden.

Informationen

Psychologischer Dienst
Tel. 0474 58 62 20

3.10 Zentrum für psychische Gesundheit

Das Zentrum für psychische Gesundheit ist Anlaufstelle für Menschen in seelischer Not, Krisensituationen und/oder psychiatrischen Erkrankungen, sowie Beratungsstelle für Familienmitglieder psychiatrisch erkrankter Patientinnen.

Die Mitarbeiterinnen des Zentrums garantieren psychiatrische und psychologische Beratung und Behandlung, sowie soziale Hilfestellungen.

Informationen

Zentrum für psychische Gesundheit
Tel. 0474 58 63 40

Der Dienst für Abhängigkeitserkrankungen hilft Menschen bei Problemen mit Alkohol, illegalen Drogen, Spielsucht und Nikotin.

Die Mitarbeiterinnen des Dienstes bieten medizinische und psychologische Betreuung sowie Beratung in Einzel- und Familiengesprächen an.

Informationen

Dienst für Abhängigkeitserkrankungen
Tel. 0474 58 62 00

4.0 Hilfreiche Überlegungen

Alles hat seine Zeit
es gibt eine Zeit der Freude,
eine Zeit der Stille,
eine Zeit des Schmerzens,
der Trauer und
eine Zeit der dankbaren Erinnerung

Wenn der Verlust eines Menschen, den wir lieben gut vorbereitet werden kann, ist der Schmerz nach einem Todesfall oft leichter zu ertragen. Für die allerletzte Zeit ist es wichtig, soweit möglich, frühzeitig daran zu denken, was Sie bzw. gemeinsam mit Ihren Angehörigen regeln möchten.

- Welche lebensverlängernden Maßnahmen möchten Sie?
- Wo möchten Sie in der letzten Zeit ihres Lebens betreut werden?
- Was geschieht mit ihrer Hinterlassenschaft, wenn Sie sterben?

Das sind wichtige Fragen, die Menschen manchmal schon lange vor ihrem Lebensende beschäftigen. Es bedarf eines gewissen Mutes sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Das Gespräch und die Klärung von Fragen können bei der Pflegeperson und den Angehörigen erleichternd wirken und die Beziehung untereinander stärken.

4.2 Patientenverfügung

Mit der Patientenverfügung können die Patientinnen vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls sie aus Krankheitsgründen nicht mehr selbst entscheiden können.

Durch die Patientenverfügung erhalten Angehörige und das Gesundheitspersonal nützliche Hinweise über den Willen der Patientin. Die Patientenverfügung kann gemeinsam mit der Hausärztin oder mit einer Vertrauensperson erstellt werden. Sie sollte regelmäßig erneuert werden, so dass die Aktualität des eigenen Willens gewährleistet ist. Das Dokument sollte im Ernstfall leicht auffindbar sein.

Informationen

Sekretariat Landesethikkomitee
Tel. 0471 41 81 55

4.3 Sachwalterschaft

Die Sachwalterschaft ist eine Schutzmaßnahme für alle Personen, die aufgrund einer Krankheit oder einer physischen bzw. psychischen Beeinträchtigung nicht mehr selbst imstande sind ihre eigenen Interessen gesundheitsfördernd wahrzunehmen.
Der beeinträchtigten Person wird eine Sachwalterin zur Seite gestellt, welche von der Vormundschaftsrichterin ernannt wird. Die Sachwalterin unterstützt die beeinträchtigte Person bei der Ausübung der Tätigkeiten.

Bei einer Sachwalterschaft wird der beeinträchtigten Person, im Unterschied zur Entmündigung, die eigene Handlungsberechtigung nicht entzogen, sondern geringfügig eingeschränkt.

Informationen

Verein für Sachwalterschaft
Tel. 0471 188 22 32

Monatliche Beratung auch in Bruneck, telefonische Anmeldung erforderlich.

In einem Testament erklärt eine Person ihren letzten Willen für den Fall ihres Todes. Diese muss volljährig und im Besitz der geistigen Fähigkeiten sein.

Das Testament muss schriftlich verfasst werden und kann als öffentlich- notarielles oder privatschriftliches Dokument verfasst werden.

Das öffentlich notarielle Testament wird von einem Notar in Gegenwart zweier Zeugen aufgenommen. Dies kann für Personen, die nicht mehr schreiben oder lesen können, praktisch sein. Die Nachteile des öffentlich- notariellen Testaments sind eine gewisse Formstrenge und die damit verbundenen finanziellen Spesen.

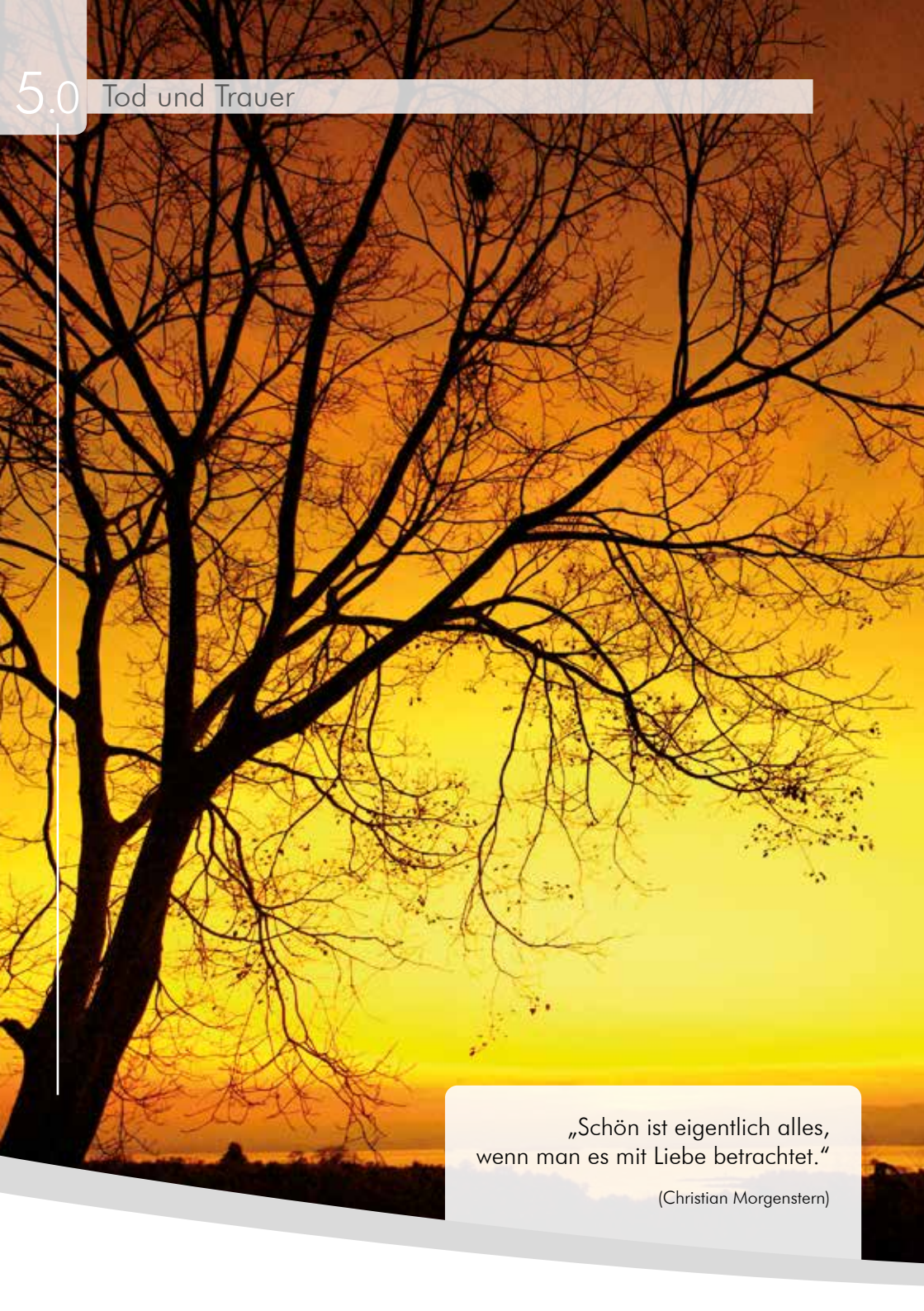
Das privatschriftliche Testament muss von Hand geschrieben sein und als Testament gekennzeichnet sein.

Ein Testament kann jederzeit geändert werden. Die Ehegatten können ein gemeinschaftliches Testament erstellen, das in diesem Fall von beiden Personen unter der Angabe von Ort und Zeit der Erstellung unterschrieben werden muss.

Informationen

bei den Patronaten und bei den Rechtsanwältinnen

5.0 Tod und Trauer



„Schön ist eigentlich alles,
wenn man es mit Liebe betrachtet."

(Christian Morgenstern)

Kranke und Sterbende zu begleiten ist eine herausfordernde Aufgabe. Es kann für Angehörige der letzte und wichtigste Lebensdienst sein, den man einem Menschen noch erweisen kann.

Wenn die Person, um die sich in den letzten Wochen, Monaten, vielleicht sogar Jahren alles gedreht hat, verstorben ist, wird es mit einem Mal sehr ruhig im Haus.

Lassen Sie sich Zeit Abschied zu nehmen. Lassen Sie Gefühle zu. Vielleicht sprechen Sie ein Gebet oder zünden eine Kerze an. Halten Sie inne und verweilen Sie, um Abschied zu nehmen.

In den ersten Stunden nach Eintreten des Todes, bevor die Leichenstarre einsetzt, ist es leichter den Leichnam noch ein letztes Mal zu waschen und zu kleiden

Was kann ich tun:

- Legen Sie die Verstorbene behutsam flach hin.
- Schließen Sie die Augenlider. Legen Sie eventuell ein feuchtes Wattebäuschen für ca. eine Stunde darauf. Dadurch bleiben die Augenlider leichter geschlossen.
- Setzen Sie vorsichtig die Zahnprothesen wieder ein. Wenn Sie das Gefühl haben, dies sei zu gewaltsam, lassen Sie es sein.
- Damit der Mund geschlossen bleibt, können Sie ein kleines Handtuch einrollen und unter das Kinn legen.
- Vielleicht haben Sie den Wunsch, den Körper des geliebten Menschen zu waschen und sich so zum letzten Mal von ihm zu verabschieden. Manchmal entleert die Verstorbene als eine letzte Körperfunktion noch einmal die Blase oder den Darm.

Halten Sie die Uhrzeit des eingetretenen Todes fest. Die Ärztin muss jedoch nicht unmittelbar nach dem Tode des Angehörigen gerufen werden, wenn die Familie dies nicht ausdrücklich wünscht. Der Totenschein kann aufgrund gesetzlicher Bestimmungen ohnedies frühestens 15 Stunden nach Eintritt des Todes ausgestellt werden. Es ist also nicht erforderlich, mitten in der Nacht eine Notärztin ans Totenbett zu rufen.

Wer wird verständigt?

Hausärztin:
sie stellt den Totenschein aus

Seelsorger:
mit ihm wird dann auch der Termin und die Gestaltung der Trauerfeier besprochen und organisiert.

Bestattungsdienst:
dieser organisiert auf Wunsch das Ankleiden und alles Notwendige für das Verbleiben des Leichnams zu Hause oder die Überführung in eine Leichenkapelle (Sarg, Aufbahrung, Partezettel, Sterbebildchen, ...).
Es ist ratsam, sich beim Bestattungsdienst über die anfallenden Kosten zu informieren.

Totengräber
Pflegedienste
Standesamt
Bank
Versicherung

Die Zeit der Trauer beginnt schon vor dem Tode, sobald bekannt wird, dass der Angehörigen aufgrund einer Krankheit nur mehr begrenzt Zeit zum Leben bleibt. Leider gehören Tod und Trauer zu den großen Tabuthemen unserer Zeit. Im Schönheits- und Jugendwahn unserer Leistungsgesellschaft haben Altern und Sterben wenig Platz. Diesen Raum gilt es sich zu nehmen um sich bei Zeit mit dem Tod zu befassen. In diesem Sinne kann das Ansprechen des Todes in der Familie und mit dem zu pflegenden Angehörigen wohltuende Erleichterung bringen und menschliche Nähe aufkommen lassen. Letzte Wünsche und Fragen können dabei noch geklärt werden.

Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen ist ein wichtiger Lebensabschnitt für die Hinterbliebenen.

Der Schmerz über den Abschied kann die Angehörigen zunächst in Starre oder Gefühlschaos stürzen. Tiefgreifende, auch widersprüchliche Empfindungen und Stimmungen können aufbrechen und wechseln. Diese haben einen Sinn und die Trauernde hat ein Recht darauf sie zu durchleben. Eine liebevolle Begleitung durch Verwandte, Freunde oder Seelsorger kann dabei sehr wohltuend wirken.

Trauer ist ein längerer, gefühlsintensiver und schmerzhafter Prozess. Sie wird individuell unterschiedlich erlebt und kann nach einigen Monaten wie auch erst nach Jahren langsam abklingen. Mehrere Beratungsstellen im Pustertal bieten Unterstützung in Trauersituationen an.

Hilfe und Unterstützung bei der Trauer

bieten die Dienste unter den Kapiteln 2.5, 3.8 und 3.9 dieser Broschüre

6.0 Achte ich auf mich? Testen Sie sich selbst!

ACHTE ICH AUF MICH?
TESTEN SIE SICH SELBST!

JA	NEIN	
☐	☐	Bräuchte ich mehr Zeit für mich?
☐	☐	Denke ich immer wieder "Ich schaffe es nicht mehr"?
☐	☐	Fühle ich mich verpflichtet die Pflege zu Hause zu übernehmen?
☐	☐	Fühle ich mich häufig körperlich erschöpft?
☐	☐	Muss ich öfters auf eine Auszeit oder den Urlaub verzichten?
☐	☐	Kommt meine Familie/Partnerschaft durch die Pflegetätigkeit zu kurz?
☐	☐	Bräuchte ich mehr praktische „Pflegetipps"?
☐	☐	Wirkt sich die Pflegetätigkeit negativ auf meine zukünftige Rente aus?

1 bis 2 JA-Antworten **GUT**
Sie achten auf Ihr Wohlbefinden.
Gut gemacht!

3 bis 4 JA-Antworten **ACHTUNG**
Die Pflege verschlechtert Ihre Lebensqualität. Suchen Sie Kontakt zu den Fachstellen der Sozialsprengel.

Mehr als 5 JA-Antworten **ALARM**
Die Pflege kostet Ihnen viel Kraft.
Sie benötigen unverzüglich Hilfe.
Die Fachstellen sind für Sie da.

Anlaufstellen für Pflege und Betreuung

Bruneck/Umgebung	0474 537 870	**Hochpustertal**	0474 919 999
Tauferer-Ahrntal	0474 678 008	**Gadertal**	0474 524 552

Wir werden älter und pflegebedürftiger!

Die Lebenserwartung der Menschen im Pustertal steigt und die Geburtenrate sinkt. Im Jahr 2036 wird jede vierte Person im Pustertal älter als 65 Jahre sein. Bereits 2018 hat die Anzahl der über 65-jährigen jene der Kinder von 0-14 Jahre übertroffen. Und diese Entwicklung wird sich in Zukunft fortsetzen.

Die zunehmende Alterung der Bevölkerung wird viele Aspekte des täglichen Lebens entscheidend verändern. Die älteren Arbeitnehmer*innen werden länger in den Betrieben arbeiten. Die arbeitsfähige Generation wird gleichzeitig eine größere Anzahl von alten Menschen zu versorgen haben. Die Ausgaben für Gesundheit werden stark zunehmen. Dies sind nur einige der großen Umwälzungen, die auf uns zukommen und teils eingetreten sind.

Der demografische Wandel findet vor Ort in den Dörfern statt, wo die Menschen leben. In den Gemeinden des Pustertales muss die Kultur des Miteinanders deshalb dringend neu überdacht werden. Es braucht innovative Ideen bei der Gestaltung der vielen Herausforderungen zur Alterung der Gesellschaft.

Bei der Gestaltung der Pflege soll die Verantwortung nicht mehr einzig bei den Frauen liegen. Allzulange haben diese die Herausfoderungen und Lasten der Pflege tragen müssen.

Der Pflegeberuf muss attraktiver gestaltet und vor allem finanziell besser honoriert werden.

Die Alterung der Gesellschaft wird in den einzelnen Gemeinden des Pustertales markante Veränderungen mit sich bringen. Um diese Umwälzungen sinnstiftend gestalten zu können braucht es „hier und jetzt“ auf allen Ebenen kurz- und mittelfristige Handlungsstrategien.

Zeigen WIR Verantwortung – die Alterung der Gesellschaft geht uns ALLE an.

Quellenverzeichnis

Vorwort
Specht Tomann Monika, Ich bleibe bei dir
Kreuz GmbH/ Freiburg 2009

Pflegesicherung
Die Pflegesicherung Umsetzung
Heft 05, August 2008

Die Zivilinvalidität - Begleitzulage
Landesgestz der Autonomen Provinz Bozen
Nr. 46 vom 21.08.1978

Hausarzt
Broschüre Leistungsabteilung
GB-Bruneck

Hauspflege
Bezirksgemeinschaft Pustertal
Dienstcharta der Hauspflege

Caritas Telefonseelsorge
Broschüre Familieninfo der Autonomen
Provinz Bozen, Abt. 24 Familie

Hilfreiche Überlegungen
Sangathe - Husebo,B.,u. S. Husebo:
Die letzten Tage und Stunden, Oslo 2001

Sachwalterschaft
Broschüre „Sachwalterschaft - Fragen und
Antworten“ Dachverband für Soziales und
Gesundheit

Patientenverfügung
Broschüre „Patientenverfügung“
Amt für Ausbildung des
Gesundheitspersonals

Tod und Trauer
Prof.Dr.med.Dr.h.c.Christoph
http://christoph-student.homepage.t-online.
de/zu Hause sterben09.pdf

WEGWEISER
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Bezirksgemeinschaft Pustertal
Comunità Comprensoriale Valle Pusteria
Comunità Comprensoriala Val de Puster

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitera de Sudtirol

GESUNDHEITSBEZIRK BRUNECK
COMPRENSORIO SANITARIO DI BRUNICO