

Leben braucht Qualität!

Seit 40 Jahren qualitätsvolle Pflege und Betreuung zu Hause!

- HAUSKRANKENPFLEGE • HEIMHILFE
- BETREUTES WOHNEN • TAGESBETREUUNG
- 24-STUNDEN- / STUNDENWEISE BETREUUNG

Mobile Dienste werden von Land Steiermark und Wohnsitzgemeinde finanziell gefördert.

Rufen Sie uns an! Wir freuen uns darauf eine optimale Lösung für Ihre Pflege- und Betreuungsbedürfnisse zu finden!



Sozialmedizinischer Pflegedienst -
Hauskrankenpflege Steiermark

St. Peter Hauptstraße 208, 8042 Graz, Tel.: 0316 / 817 300

www.smp-hkp.at

Österreichs erster mobiler
Pflegedienst mit Austria-Gütesymbol!



SENIORENFÜHRER[®] Steiermark

GRATIS
zum
Mitnehmen!

www.seniorenfuehrer.at



- So finden Sie ein gutes Pflegeheim
- Mehr Zeit... für mehr Zufriedenheit

VERSORGT • BEHÜTET • GEPFLEGT!
Wegweiser durch den gepflegten Alltag *Leben!*



PFLEGE & BETREUUNG

■ Mobile Pflege & Betreuung ☎ 050 144 5-10202

Täglich für Sie im Einsatz: Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen | Fachsozialbetreuer/innen Altenarbeit | Pflegeassistenten/innen und Heimhelfer/innen

■ 24-Stunden BETREUUNG ZU HAUSE ☎ 0800 222 800

In Kooperation mit Altern in Würde www.aiw.or.at

■ Betreutes Wohnen für Seniorinnen und Senioren ☎ 0676 87 54 10250

In Kooperation mit Silver-Living www.silver-living.com
Riegersburg | Judenburg | Bärnbach | Bruck an der Mur | Hausmannstätten | Knittelfeld | Köflach | Leibnitz.
Selbstbestimmt in der eigenen barrierefreien Wohnung leben.
Sicherheit rund um die Uhr mit der Rufhilfe des Roten Kreuzes

■ Soziale Dienste ☎ 050 144 5-10160

Besuchs- und Begleitdienst | BleibAKTIV | Betreutes Reisen

■ RUFHILFE – Sicherheit auf Knopfdruck ☎ 0800 222 144

Ihr direkter Draht zum Roten Kreuz für Sicherheit und Wohlbefinden in Ihrem Zuhause.
Ein einfacher Knopfdruck auf den Handsender genügt um einen Notruf an das Rote Kreuz abzusetzen und umgehend Hilfe zu holen.



Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

STEIERMARKE



So finden Sie ein gutes Pflegeheim	Seite 4
Der Kulturpass	Seite 6
Vorbeugen mit Naturmittel – Hagebutte	Seite 8
Sachwalterschaft NEU	Seite 12
Gesundheit aus der Apotheke	Seite 14
Blut im Harn	Seite 18
Mundgesundheit	Seite 20
Leben ein Geschenk!?	Seite 22
Zeit kostet Geld	Seite 24
Pflege zu Hause	Seite 28
24 Stundendienste	Seite 30

Auch im Internet unter:
www.seniorenfuehrer.at

Kontaktadressen:

Mobile Dienste	Seite 32
Ämter - Land - Bund	Seite 32
Krankenkassen	Seite 33
Bezirkshauptmannschaften	Seite 33
Vereine, Organisationen und Verbände	Seite 34
Notrufnummern	Seite 34



Impressum

Herausgeber: Seniorenführer IX-Large Print Design
Kontakt: Seniorenführer, Johann-Weitzer-Weg 58/9, 8041 Graz, Tel. 0664 522 20 20
e-mail: office@seniorenfuehrer.at / www.seniorenfuehrer.at
Grafik/Gestaltung: IX-Large, Druck: Universitätsdruckerei Klampfer

Der Seniorenführer mit Logo ist eine österreichweit geschützte Marke.

Der Inhalt dieser Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird nach Auflage aktualisiert. Alle Daten, Telefonnummern, Anschriften usw., wurden auf Grund von Unterlagen und Erhebungen, erfasst.
Die inhaltliche Gestaltung und Ausführung erfolgt unabhängig und weisungsfrei. Diese Broschüre dient ausschließlich zur unverbindlichen Information. **Copyright-Seniorenführer Steiermark®.**
Satz- und Druckfehler vorbehalten. Jede Verwertung ohne Zustimmung ist unzulässig.
Aus Gründen besserer Lesbarkeit wurde teilweise auf geschlechtsspezifische Wortendungen verzichtet.
Fotos: Fotolia, Panthermedia, Seniorenführer Eigenfotos-th



So finden Sie ein gutes Pflegeheim!

Immer wieder liest man in verschiedenen Zeitungen über Missstände und unerfreuliche Vorkommnisse in Alten- Senioren und Pflegeheimen.

Sicher sind es Einzelfälle aber trotzdem Vorfälle, die einfach nicht passieren dürfen. Diese Fälle weisen darauf hin, wie wichtig es ist, sich mit der Auswahl des Heimes (meiner zukünftigen Heimat) auseinander zu setzen und wie wichtig es ist, den Ort oder das Haus, in dem ich meinen Lebensabend verbringen werde, vor Eintritt kritisch und sorgfältig zu prüfen.

Der Einzug bzw. die Aufnahme in eine Betreuungsstätte kann für viele ältere Personen durchaus vorteilhaft und empfehlenswert sein.

Die große Mehrheit der heute zur Verfügung stehenden Betreuungsstätten, präsentieren sich auf sehr gutem menschlichen und Betreuungstechnischem Niveau. Die Qualität der angebotenen Leistungen wie Ausstattung, Betreuung, Verpflegung usw. entsprechen in den meisten Fällen, einem sehr guten Standard. Hier einige Punkte, die Sie bei der Auswahl eines Pflegeheimes beachten sollten:

• Örtlichkeit

Liegt das ausgesuchte Pflegeheim in der Nähe der bisher gewohnten Umgebung? Können Verwandte, Bekannte und Freunde die neue Bleibe leicht und problemlos erreichen? Sind Geschäfte, oder z.B. ein Postamt in der Nähe und diese auch zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrseinrichtungen bequem zu erreichen? Entsprechen das Äußere und die Lage der gesamten Anlage meinen Vorstellungen?

• Erscheinungsbild

Ihr erster Eindruck – vertrauen Sie ihrem Bauchgefühl?(!) Fühlen Sie eine angenehme Atmosphäre? Sind die Räume nett und praktisch gestaltet – sauber aufgeräumt und gepflegt? Sehen Sie sich um in verschiedenen Räumen (ein gutes Heim hat nichts zu verbergen oder zu verstecken)! Herrscht ein höflicher und respektvoller Umgangston mit und unter den Bewohnern? Spüren Sie Liebe fürs Detail?

• Personal

Wirken die Mitarbeiter ausgeglichen, höflich und freundlich? Sind genug Mitarbeiter vorhanden oder müssen Sie diese suchen? Wirken die Mitarbeiter gestresst und überfordert? Sind Zusatzeinrichtungen – wie z.B. Friseur, im Haus? Gibt es regelmäßige Arztbesuche? Gibt es abgeschobene Ecken, in denen nicht gehfähige Bewohner abgestellt werden oder sind alle Insassen in den Alltag integriert? Gibt es genügend ausgebildetes Fachpersonal?

• Räumlichkeiten

Sind die Zimmer wohnlich und freundlich gestaltet oder wirkt es wie in einem Krankenhaus? Ist genügend Platz vorhanden, um sich bewegen zu können? Werden die Räumlichkeiten als Privatsphäre akzeptiert? Können Sie Ihr Haustier mitnehmen? Gibt es Platz und Möglichkeit, ein bestimmtes Möbelstück mitzubringen? Sind Hygiene- und Sanitäräume integriert? Gibt es Balkon oder Terrasse? Gibt es einen Sonnenschutz?

• Verpflegung

Werden die Speisen im Hause zubereitet? Ist der Speiseplan abwechslungsreich und wird auf persönliche Wünsche Rücksicht genommen? Gibt es Zwischenmahlzeiten? Kann man z.B. auch später frühstücken? Gibt es auch spezielle Speisen wie z.B. Diät oder vegetarisch? Sind die Getränke für den Tag inkludiert? Wird Ihnen Essen gutgeschrieben, wenn Sie nicht im Heim sind?

• Alltag

Bleiben Ihnen individuelle Freiheiten – oder müssen Sie sich strengen Vorschriften unterwerfen? Werden Ihre persönlichen Gewohnheiten respektiert (z.B. länger schlafen)? Gibt es die Möglichkeit einer Mitarbeit z.B. im Garten? Gibt es Freizeitangebote wie Spiele, Veranstaltungen, Ausflüge, Lesestoff, körperliche Bewegung, basteln usw.?

• Verrechnung

Gibt es einen schriftlichen Vertrag – auch für Sie? Gibt es eine detaillierte Abrechnung für jeden Monat? Lassen Sie sich ein Muster vorlegen! Werden Sondervereinbarungen schriftlich fixiert – und können Sie diese auch ohne Probleme ändern oder rückgängig machen?

Gepflegtes Wohnen für Senioren

www.parkresidenz.at



- 24 Stunden Pflege
- Kurzeitaufenthalte
- Nachbetreuung nach Krankenhausaufhalten

Willkommen in der Parkresidenz Straßengel

*G*enießen Sie die Sicherheit einer 24 Stunden Pflege inmitten einer großzügig angelegten Parkanlage.

Fünf Minuten von der Grazer Stadtgrenze entfernt, bietet die Parkresidenz 30 hochwertig ausgestattete Apartments zwischen 40 m² und 75 m², die für Betreuung und Pflege zur Verfügung stehen.

Lassen Sie sich von unserem qualifizierten Team rund um die Uhr pflegen und verwöhnen.

Wir laden Sie gerne zu einem persönlichen Gespräch mit Besichtigungsmöglichkeit ein.

Informationen und Voranmeldung unter Tel.: 03124/500 oder per E-Mail an mail@parkresidenz.at



PARKRESIDENZ

...gepflegtes Wohnen für Senioren...

A-8111 Gratwein-Straßengel, Grazerstraße 12

weiter auf Seite 6



Das könnte Ihre neue Heimat sein...

Sind allfällige Sonder- und Zusatzkosten übersichtlich und klar dargestellt? Sind die Grundbasisleistungen im Vertrag klar definiert?

• Probewohnen

Gute Heime haben nichts dagegen, wenn zukünftige Bewohner einmal zur Probe wohnen möchten. Nützen Sie diese Möglichkeit um Ihren persönlichen Eindruck gewinnen zu können.

Dies sind einige Punkte, die es Ihnen erleichtern sollen den richtigen Platz für Ihr zukünftiges zu Hause zu finden. Bedenken Sie die vielen Vorteile, die sich durch einen Wohnungswechsel in ein Seniorenzentrum ergeben können. Die eigene Familie hat heute in der Regel nicht mehr die Zeit und Möglichkeit, sich regelmäßig um Sie zu kümmern. Noch schwieriger wird dies im Falle einer Pflegenotwendigkeit. In einem guten Heim sind Sie mit Sicherheit gut aufgehoben und gut versorgt – haben die erforderliche Pflege und Betreuung rund um die Uhr. Sie sind nicht abhängig vom Goodwill Ihrer Angehörigen und bleiben, sofern es die Gesundheit zulässt, weitgehend selbständig. Sie können sich auf Besuche und Ausflüge mit Ihren Lieben freuen und haben nicht das Gefühl, für Ihre Mitmenschen eine Belastung zu sein.

Der Kulturpass für die Steiermark

Das Projekt Hunger auf Kunst & Kultur ermöglicht Seniorinnen und Senioren, deren finanzielle Situation dies sonst nicht zuließe, den kostenlosen Besuch kultureller Einrichtungen und Veranstaltungen.

Derzeit nutzen mehr als 7.000 Kulturpassbesitzer*innen in Graz und der Steiermark das kulturelle Angebot bei ca.160 Kulturpartnern. Der Kulturpass ist bei 120 sozialen und karitativen Einrichtungen und allen Geschäftsstellen des AMS erhältlich und ist österreichweit gültig.

Wir informieren Sie gerne:

Hunger auf Kunst & Kultur | 8020 Graz, Kinkgasse 7
T. +43.316.827 122 | M. +43.664.213 1386
mail: info@culture-unlimited.com
web: <http://www.hakuk.st>



Die Natur unterstützt unseren Körper bei der Abwehr von Harnwegsinfektionen

Preiselbeersaft Caesaro Med®
100 % reiner Fruchtsaft ohne Zucker
0,5-Liter-Flasche

Preiselbeer-Konzentrat
6-fach konzentrierter Natursaft

PREISELSAN® Tabletten
Zum Lutschen oder Schlucken

Preisel-Caps®
Mit Cranberry, Acerola und Magnesium

Preisel-Caps® Döderlein
Schützt Blase, Darm- und Vaginalflora



Bewährte Naturmittel
rezeptfrei aus Ihrer Apotheke

CitroBiotic®

Die sanfte Abwehrhilfe aus Grapefruitkernen, im Kampf gegen Bakterien, Pilze und Viren

CitroBiotic®
Bio-Grapefruitkernextrakt

- höchste Qualität
- als Flüssig-Konzentrat und Tabletten

Expertenvideo unter „www.einfachbankhofer.at/video/396“
(Titel: Naturkraft Grapefruitkerne)



Proben einfach telefonisch anfordern oder Kupon ausfüllen und im Kuvert an **CAESARO MED** senden!

GRATIS-PROBEN

Kostenlos anfordern!



CAESARO MED GmbH
Paschinger Straße 111, 4060 Leonding
Tel.: 0732/67 71 64,
E-Mail: info@caesaro-med.at
www.caesaro-med.at

Bitte treffen Sie Ihre Wahl:

- PREISELSAN
- Preisel-Caps Döderlein
- Preisel-Caps Acerola Magnesium
- CitroBiotic
- Hagebuttenpulver/-kapseln

Name

.....

Anschrift

.....



Die Hagebutte – ein bekanntes Naturheilmittel bei Gelenkentzündungen



Mag. pharm. Dr. Harald Fischer, Experte für Naturmittel und Buchautor



Bei den Kniegelenken der meisten Menschen findet eine scheinbar unaufhaltsame Zerstörung statt: Das ist zum Einen eine genetische Veranlagung, aber viel häufiger aber sind äußere Faktoren die Ursache: Übergewicht, Sportverletzungen, Fehlstellungen oder eine andauernde einseitige Belastung. Sehr oft ist eine Kombination dieser Ursachen für die Kniearthrose verantwortlich.

Um diese Zerstörung aufzuhalten (noch besser wäre ihr vorzubeugen) gibt es viele Medikamente, aber auch verschiedene Methoden aus der Welt der Natur- und Erfahrungsmedizin, wie z.B. die Anwendung der Hagebutte.

Hagebutten - ein traditionelles Mittel in neuem Licht

Pharmazeutisch wurden Hagebutten, die roten Früchte der Hundsrose, früher vor allem wegen des hohen Vitamin C Gehaltes als Arzneidroge eingesetzt. Neuere Forschungen mit Zubereitungen aus gemahlene Fruchtschalen und Samenkörnern bestätigten nunmehr auch Wirkungen bei Entzündungen der Gelenke, des Darmes und gegen hohes LDL-Cholesterin.

Bio-Hagebuttenpulver Caesaro Med® - der Unterschied

Aus dem Wissen um die Empfindlichkeit der wertvollen Inhaltstoffe ist klar, dass nur eine besondere Verarbeitung und Zubereitung für die Qualität des Hagebuttenproduktes garantiert. Besonders zu vermeiden sind Hitzeeinwirkungen, wie sie zum Beispiel bei zu raschem Trocknen der Früchte, Vermahlen oder beim Aufguss als Tee entstehen.

"Hagebutten - ein traditionelles Mittel in neuem Licht"

Die Früchte für das Bio-Hagebuttenpulver Caesaro Med® werden an ihrem optimalen Reifepunkt mit der Hand geerntet. Nach der Ernte erfolgt ein sehr schonendes Trocknungsverfahren, um die hitzeempfindlichen Aktivstoffe der Hagebutte zu bewahren. Anschließend werden die Fruchtschalen und die Kerne von den reizenden Haaren befreit und zu Pulver vermahlen.



Die Galaktolipide sind die Wunderwaffe

Wichtig zur Verwendung als Nahrungsergänzungs- und Naturheilmittel ist der Gehalt an hochwertigen Inhaltsstoffen.

Im Bio-Hagebuttenpulver Caesaro Med sind enthalten:

Die Vitamine B1 und B2, viele Mineralstoffe und vor allem in großer Menge das Vitamin C. Dazu die das Immunsystem schützenden und stärkenden Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren, weiters Flavonoide und bioaktive Pflanzenstoffe. Für die Kniegelenke am wichtigsten sind die Galaktolipide.

Da die Galaktolipide nur in den Hagebuttensamen, den harten Körnern also, vorkommen, sind Produkte die den Samen nicht enthalten (z.B. nur aus den Fruchtschalen) oder wenn der Samen nicht durch Mahlen aufgebrochen wird, für den Einsatz bei Arthrosen wertlos.

Weniger Schmerzmittel

Die Einnahme des standardisierten und aus biologisch angebauten Hagebutten gewonnenen Hagebuttenpulvers führte in verschiedenen Studien zu einer deutlichen Verbesserung der Beweglichkeit des Kniegelenks, zu einem verbesserten Lebensgefühl und zu einer Abnahme der Schmerzen bzw. geringerem Schmerzmitteleinsatz.

Bio-Hagebuttenpulver Caesaro Med® in reiner Pulverform oder auch in Kapseln erhalten Sie in Apotheken oder direkt bei Caesaro Med (www.caesaro-med.at).

Ausführliche Informationen und Gratisproben können hier ebenfalls angefordert werden:

siehe Kontaktabschnitt auf Seite 7





Caritas Betreuung und Pflege in der Steiermark

Die Pflegewohnhäuser der Caritas – Anlaufstellen in den Regionen für Ihre Fragen rund um Pflege und Betreuung älterer Menschen



Die Caritas der Diözese Graz-Seckau betreibt 16 Pflegewohnhäuser in der Steiermark. In unseren Häusern können sich Angehörige und Betroffene an einer Stelle zu den Themen Pflege stationär und mobil, 24-Stunden-Betreuung, Wohnraum im Alter, etc. informieren. Die Entlastung der Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen gehört dazu ebenso, wie die Möglichkeit der Kurzzeit- und Übergangspflege.

Lebensräume Caritas - Selbstbestimmt in Würde leben

Ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben für jeden Menschen ist Ziel in all unseren Einrichtungen – unabhängig von Alter, Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit und Herkunft. Im Zentrum der Lebensräume Caritas stehen die alten Menschen mit ihren Stärken und Ressourcen, mit ihren Bedürfnissen und Sorgen.

Hohe Standards sichern hohe Qualität

Gut ausgebildetes Personal ist ein wesentlicher Eckpfeiler der Caritas. Zum Schwerpunkt Hospiz- und Palliativpflege durchlaufen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig Schulungsprozesse. Zusätzlich sind einige unserer Pflegewohnhäuser nach dem Nationalen Qualitätszertifikat (NQZ) zertifiziert. Mit dem Zertifikat werden Häuser ausgezeichnet, die sich – über die Erfüllung gesetzlicher Voraussetzungen hinaus – im Interesse einer größtmöglichen individuellen Lebensqualität ihrer Bewohnerinnen und Bewohner systematisch um die Weiterentwicklung ihrer Qualität bemühen.

Die Caritas bietet außerdem Betreutes Wohnen für SeniorInnen, mobile Pflege- und Betreuungsdienste, 24-h-Betreuung, Notruftelefon und viele andere Angebote für ältere Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen an.

Beratung

Telefonisch steht Ihnen unsere zentrale Angehörigenberatung für Fragen, die sich rund ums Älterwerden eröffnen, mit professioneller Beratung zur Verfügung. Für persönliche Gespräche werden sie gerne in unsere Fachstellen in ihrer Region vermittelt.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Caritas der Diözese Graz-Seckau
Grabenstraße 39
8010 Graz
0316 8015-457
www.caritas-pflege.at



Caritas
Betreuung und Pflege

16 Pflegewohnhäuser in der Steiermark als Anlaufstellen für ihre Fragen rund um Pflege & Betreuung

Betreutes Wohnen, Mobile Pflege- und Betreuungsdienste, Notruftelefon, Senioren- und Angehörigenberatung, Demenzberatung, Tagesbetreuung und vieles mehr....

**Wir beraten Sie gerne persönlich:
Tel 0316 8015-457**

Caritas Diözese Graz-Seckau
www.caritas-steiermark.at



Die Sachwalterschaft wird modernisiert

Ein Sachwalter wird bestellt, wenn man sich nicht mehr gefahrlos selbst vertreten kann. Das neue Erwachsenenschutzgesetz (ErwSchG) tritt mit 1. Juli 2018 in Kraft. Aus „Sachwaltern“ werden dann „Erwachsenenvertreter“ und die Vertretung wird stärker auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Vertretenen zugeschnitten.

Bisher

Größtenteils hat sich das geltende Sachwalterrecht bewährt. Es kann Menschen unterstützen und sie vor Übervorteilung schützen. Es haben sich aber auch Probleme ergeben: Eigentlich sollte die Sachwalterschaft bloß als letztes Mittel eingesetzt werden. In der Praxis wird das aber nicht immer so gehandhabt. Sachwalter/innen werden häufig nicht nur für eine bestimmte Angelegenheit (z. B. den Abschluss eines Vertrages) oder einen Kreis von Angelegenheiten (z. B. die Vertretung vor Behörden oder die Verwaltung eines Zinshauses oder eines Wertpapierdepots) bestellt, sondern für alle Angelegenheiten. Alternativen wie die Vorsorgevollmacht oder die Vertretungsbefugnis durch Angehörige werden zu wenig genutzt oder in ihren Möglichkeiten nicht ausgeschöpft und sind weitgehend unbekannt.

Neu

1. Die Vorsorgevollmacht wird aus dem geltenden Recht übernommen, da sie sich bewährt hat. Bei dieser wählt der Betroffene eine Vertrauensperson die bei Eintritt des so genannten „Vorsorgefalles“ (Vollmachtgeber/in ist nicht mehr entscheidungsfähig) dessen Angelegenheiten regelt. Der Wirkungsbereich der/des Bevollmächtigten wird gesetzlich nicht beschränkt; Die gerichtliche Kontrolle ist hier im Wesentlichen auf die Genehmigung von Entscheidungen bei medizinischen Behandlungen, soweit zwischen Vertreter/in und Vertretenem/Vertreterener Uneinigkeit erkennbar wird, und bei dauerhaften Wohnortänderungen ins Ausland beschränkt. Die Vorsorgevollmacht gilt unbefristet, da der Vertretene den Bevollmächtigten selbst auswählt.

2. Neu eingeführt wird die gewählte Erwachsenenvertretung: Damit soll eine Lücke im aktuellen System geschlossen werden. Im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht kann eine Person auch dann eine gewählte Erwachsenenvertreterin / einen gewählten Erwachsenenvertreter bestimmen, wenn sie nicht mehr voll handlungsfähig ist. Voraussetzung ist aber, dass sie die Tragweite einer Bevollmächtigung zumindest in Grundzügen verstehen und sich entsprechend verhalten kann. Diese Vertretungsbefugnis unterliegt der gerichtlichen Kontrolle. Da sie auf der – wenn auch schon etwas eingeschränkten – persönlichen Willensbildung des Vertretenen beruht, gilt auch sie unbefristet.

3. Unter einer gesetzlichen Erwachsenenvertretung versteht die Reform die bisherige Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger. Die gesetzliche Erwachsenenvertretung verschafft Angehörigen weitergehende Befugnisse als bisher, unterliegt dafür aber – anders als nach geltendem Recht – auch einer gerichtlichen Kontrolle. Sie muss spätestens nach drei Jahren erneuert werden.

4. Die gerichtliche Erwachsenenvertretung ersetzt die bisherige Sachwalterschaft. Die Befugnisse sollen aber auf bestimmte Vertretungshandlungen beschränkt sein. Eine gerichtliche Erwachsenenvertretung für alle Angelegenheiten ist nicht mehr vorgesehen. Die Wirkungsdauer einer solchen Vertretung endet mit Erledigung der Aufgabe bzw. spätestens drei Jahre nach Bestellung. Die gerichtliche Bestellung eines Erwachsenenvertreterers/einer Erwachsenenvertreterin soll das letzte Mittel sein.

Ziele

Der Grundgedanke des neuen Erwachsenenschutzgesetzes ist es, die Selbstständigkeit jeder Person solange wie möglich aufrechtzuerhalten und anzuerkennen und sie in ihren Angelegenheiten lediglich zu unterstützen. Die Handlungsfähigkeit wird nicht mehr pauschal eingeschränkt, sondern nur so weit als unbedingt notwendig. Betroffene können und sollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten trotz Stellvertretung durch andere, in bestimmten Bereichen weiter gültig für sich selbst handeln. Die gesetzlich verankerte „Willenserforschungspflicht“ soll sicherstellen, dass Wünsche und Äußerungen der Personen jeweils berücksichtigt werden. Keine der vier Vertretungsarten soll zu einem automatischen Verlust der Handlungsfähigkeit der vertretenen Person führen.

Fazit

Die Selbstbestimmung volljähriger Menschen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen wird gestärkt. Volljährige Personen werden in allen Belangen – z.B. medizinische Behandlungen oder die Veränderung des Wohnorts – selbst entscheiden, sofern sie es können. Ein Vertreter / eine Vertreterin kann nur tätig werden, wenn die betroffene Person nicht entscheidungsfähig ist. Aus gutem Grund wurde die schon bisher in der Praxis funktionierende Vorsorgevollmacht nicht angetastet. Sie wird weiterhin ermöglichen, im Vorhinein eine Vertrauensperson – den Vertreter / die Vertreterin - zu bestimmen, die die eigenen Angelegenheiten regelt, wenn man es selbst nicht mehr kann.

Mag. Friedrich Dohr
öffentlicher Notar



8160 Weiz
Birkfelder Straße 11
Tel.: 03172 44044



Mail: kanzlei@notar-dohr.at



NOTAR.AT
www.notar.dohr.at

Mobil: 0664 300 87 85



Wozu Stärkungsmittel für Senioren?

Ernährung und Verdauung funktionieren bei älteren Menschen anders als bei Jugendlichen: Senioren haben ein reduziertes Durstgefühl, oftmals klagen sie über Mundtrockenheit (was auch von einigen Arzneistoffen hervorgerufen werden kann), ihre Kau- und Schluckfähigkeit ist vermindert. Dazu bildet der Magen nicht mehr soviel Verdauungssäfte wie früher, die Nahrung braucht länger für ihren Weg durch den Verdauungstrakt. Zu guter Letzt funktionieren das Aufschließen und die Aufnahme der Nahrung schlechter und langsamer als bei jüngeren Erwachsenen. So ist beispielsweise die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung oder über Tabletten beim älteren Menschen deutlich geringer, was zu Blutarmut führen kann.



Foto: Sissi Furgler

Dr. Gerhard Kobinger
Präsident der Apothekerkammer
Steiermark

Was bedeutet das im täglichen Leben?

Mit zunehmendem Lebensalter sollte man bewusst auf eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2-3 Liter täglich achten. Gesunde, abwechslungsreiche Kost mit Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukten sollte die Regel, nicht die Ausnahme sein. Da das Aufschließen der Nahrung, die Aufnahme und Verwertung der Inhaltsstoffe im Alter verlangsamt sind, kann es durchaus sinnvoll sein, wichtige Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit speziell auf den Bedarf von Senioren abgestimmten Präparaten zuzuführen. Es gibt diese Mittel als Tabletten zum Schlucken, als Brause zum Auflösen oder als flüssiges Tonikum, mit und ohne Zucker, mit und ohne Alkohol, zusätzlich mit allen möglichen Pflanzeninhaltsstoffen von leistungssteigerndem Ginseng über appetitanregenden Wermut bis zum Gedächtnis fördernden Lecithin.

Es gibt diese Mittel als Tabletten zum Schlucken, als Brause zum Auflösen oder als flüssiges Tonikum, mit und ohne Zucker, mit und ohne Alkohol, zusätzlich mit allen möglichen Pflanzeninhaltsstoffen von leistungssteigerndem Ginseng über appetitanregenden Wermut bis zum Gedächtnis fördernden Lecithin.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



„Arzneimittel sind unser Fachgebiet. Fragen Sie uns zu Wirkung, richtiger Einnahme, möglichen Neben- oder Wechselwirkungen und vertrauen auch Sie auf die Kompetenz Ihrer Apothekerin, Ihres Apothekers. Wir haben den Überblick über alles, was Ihrer Gesundheit gut tut.“



4 Schritte zu Ihrer 24-Stunden-Betreuung

1. Rufen Sie uns an:
0676/8708 29002
oder **0676/8676**
2. Vereinbaren Sie ein kostenloses
Erstgespräch.
3. Wir wählen eine geeignete
PersonenbetreuerIn für Sie aus.
4. Wir stellen für Sie die Qualität
der Betreuung sicher.

ab € 1.338,20 im Monat
bei Pflegestufe 3 (inkl. Förderungen)

ab € 1.112,40 im Monat
bei Pflegestufe 4 (inkl. Förderungen)

ab € 869,70 im Monat
bei Pflegestufe 5 (inkl. Förderungen)

24stunden.
PERSONENBETREUUNG (PB) GMBH

in Kooperation mit der **volkshilfe.**

Mit Kostenrechner:
www.pflegen.at

volkshilfe.

... rund um die Uhr gut betreut!

- Pflege Zuhause
- Pflegeheime
- Tagesbetreuung
- Betreutes Wohnen
- Essen Zuhause
- Notruftelefon
- 24 Stunden Betreuung

www.meinpflegeplatz.at
Tel.: 0316/8960, E-Mail: office@stmk.volkshilfe.at



Mikrohämaturie (Nicht sichtbares Blut im Harn)

Bei bis zu 20% der Bevölkerung kann im Harn vorübergehend oder konstant Blut festgestellt werden.

Das ist für den Betroffenen mit freiem Auge nicht sichtbar, wird aber vom Arzt im Rahmen einer mikroskopischen Harnuntersuchung oder einer Untersuchung mittel eines Urinstix (Harnstreifentest) festgestellt. Meist wird der Hausarzt, der Gynäkologe oder der Internist im Rahmen der Gesundenuntersuchung auf das Blut im Harn aufmerksam.

Zunächst wird vom Hausarzt eine ausführliche Befragung durchgeführt. Es sollte nachgefragt werden ob eine Infektion, die Menstruation, exzessive körperliche Anstrengung, Nierenerkrankungen, virale Infektionen, Traumata oder vor kurzem vorgenommene urologische Eingriffe oder Operationen stattgefunden haben. Wenn keine der oben genannten Ursachen besteht und die Mikrohämaturie immer wieder auftritt muss der Patient beim Urologen zur weiteren Abklärung vorgestellt werden.

Der Urologe wird neben der Erhebung der Krankengeschichte (Operationen, Medikamente, Raucherstatus, Exposition von gefährlichen Stoffen wie z.B. aromatische Amine, Familienanamnese bezüglich Tumorerkrankungen und Nierenerkrankungen) eine Ultraschalluntersuchung der Nieren und der Blase vornehmen.

In den meisten Fällen wird eine Blasenspiegelung und eine weiterführende radiologische Abklärung mittel CT oder MR notwendig werden.

Wenn beim betroffenen Patienten zusätzlich Eiweiß im Harn festgestellt wird, ein erhöhter Blutdruck bekannt ist oder eine herabgesetzte Nierenfunktion diagnostiziert wird, ist es notwendig, dass zusätzlich zur urologischen Abklärung auch eine nephrologische (internistische) Abklärung erfolgt. Der behandelnde Urologe wird dann den Patienten zusätzlich an einen Nephrologen überweisen. Jährliche urologische Kontrollen sind weiterhin notwendig.



Dr. Katja Lipsky
Facharzt für Urologie



Ursachen einer Mikrohämaturie (Blut im Harn):

- Gutartige Prostatavergrößerung
- Harnwegsinfektion
- Harnsteine
- Tumore (< 5%)
- Nierenzysten, Zystennieren
- Gefäßmissbildungen in der Niere
- Medikamente
- Bluterkrankungen (Sichelzellanämie, Koagulopathien)
- Störungen in den Gefäßen der Niere (Niereninfarkt, Thrombose, Embolie)
- Körperliche Anstrengung (Marsch-Hämaturie)
- Nierenentzündungen
- Nephropathie (Nierenerkrankungen als Folge von Diabetes mellitus, Infektionen, langjähriger Schmerzmitteleinnahme, hohem Blutdruck u.a.)
- Erhöhte Durchlässigkeit der Nierenkörperchen (gutartig)

Bei Auftreten von zusätzlichen Krankheitssymptomen wie z.B. Schmerzen oder sichtbaren Blutbeimengungen, soll der Urologe unmittelbar aufgesucht werden.





Mundgesundheit – Ältere Menschen brauchen besondere Zahn- und Mundpflege!



Dr. Alexander Obal
Facharzt für Zahn- Mund- u. Kieferheilkunde, Graz

Die Menschen werden – auch dank medizinischer Versorgung und bewussterer Ernährung - immer älter. Diese Überalterung der Gesellschaft macht sich auch in der Zahnheilkunde bemerkbar.

Waren früher alte Menschen sehr häufig Totalprothesenträger (meist hervorgerufen durch fehlende oder ungenügende Zahnpflege), so haben heute sehr viele ältere Menschen noch eigene Zähne die mittels Teilprothesen oder Implantaten, zu einem funktionierenden Gebiss erhalten werden können.

Die Zähne beeinflussen den Gesundheitszustand wesentlich und können bei Vernachlässigung zu schweren Folgen führen. Dies ist speziell bei älteren Menschen eine große Gefahr.



Ein krankes Zahnbett:

Auslöser ist meist ein Gemisch aus Bakterien, Speichel und Essensresten die sich an den Zähnen und in den Zwischenräumen festsetzen, kommt es einer Entzündung des Zahnbettes. Bleibt die Zahnbetterkrankung unbehandelt, kann es bis zum Zahnverlust führen oder noch schlimmer kommen. Gelangen die Bakterien über die Zahnfleischtaschen in den Blutkreislauf, kann sich die **mangelnde Mundhygiene sogar bis zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall entwickeln**, da die Erreger in die Blutbahn geraten können und dadurch einen Herz- oder Hirninfarkt auslösen können.

Die Mundgesundheit, steht also direkt mit der Mundhygiene in Verbindung. Besonders brisant ist dieser Bereich bei der Pflege und Betreuung älterer Menschen. Menschen die ein hohes Alter erreichen, werden zusehends unselbständiger und erfahren, dass auch die Geschicklichkeit nachlässt und reduziertes Sehvermögen die ausreichende Mundhygiene beeinträchtigen. Diese Personen sind dann nicht mehr in der Lage, eine ausreichende Mund- und Zahnhygiene selbständig

durchzuführen. Die pflegenden Angehörigen, der 24 Stundendienst, die Hauskrankenpflege oder das Seniorenheim trifft hier eine große Verantwortung.

Die Zahn- aber auch die Prothesenpflege muss regelmäßig und gründlich durchgeführt werden, um mögliche Erkrankungen zu vermeiden. Regelmäßige Zahnarztbesuche und die Zusammenarbeit von Ärzten und Pflegepersonal sind unerlässlich und notwendig.

Die Mundgesundheit ist ein Teil unserer Lebensqualität, Atmung, Nahrungsaufnahme, Sprache, die entscheidenden Funktionen unseres Lebens werden über den Mund gesteuert.

Die Pflege des Systems „Mund“ darf daher keinesfalls in den Hintergrund treten.

Mit einer gut sitzenden Zahnversorgung kann die Nahrung ohne weiteres so zerkleinert werden, dass der Darm sie problemlos aufnehmen kann. Ein gut sitzender und funktionstüchtiger Zahnersatz ist eine wichtige Voraussetzung für eine zufriedenstellende Teilnahme am sozialen Leben.

Gerade im höheren Alter sind Menschen mit einem „falschen Biss“ durch schlecht sitzende Zahnprothesen oder Druckstellen schwer beeinträchtigt.

Durch Zahnimplantate und festsitzenden Zahnersatz könnte eine höhere Lebensqualität erhalten bleiben. Gesund beginnt im Mund – dieses Motto besteht für ein ganzes Leben und verliert besonders im Alter nicht an Wichtigkeit.

Dr. Alexander Obal
Facharzt für Zahn- Mund- und Kieferheilkunde
Triester Straße 330a
8055 Graz
Tel.: 0316 295827
Mail: alexander.obal@medway.at

Besonderheiten:

- **Implantologie**
- **Laseranwendung bei chirurgischen Verfahren**
- **Ozonbehandlung**
- **Prothesenfixierung mit Mini-Implantaten**



Mini-Implantate

Quellennachweis: 3M ESPE



Leben ein Geschenk!?

Vielen älteren Menschen geht nach und nach die Lebensfreude verloren. Nachlassende Leistungsfähigkeit, der körperliche Abbau, Auftreten von Erkrankungen, wenn dann noch das persönliche Umfeld durch Verluste von Angehörigen und Freunden immer kleiner wird, sowie das Gefühl einer steigenden Abhängigkeit hinzukommt, dann wird Altern wahrlich nicht leicht.



Dr.med.univ.
Strohmaier Johann

Beunruhigend hoch ist die Suizidrate bei älteren Menschen, etwa ein Drittel aller Suizide, wenngleich die Suizidraten seit den 80er Jahren rückläufig sind. Das Suizidrisiko ist ab dem 75. Lebensjahr doppelt und ab dem 85. Lebensjahr dreifach so hoch wie das der Durchschnittsbevölkerung.

Suizide können im Rahmen von Krisen, bei psychischen Erkrankungen, vor allem Depression und Sucht, sowie körperlichen Erkrankungen (zum Beispiel Krebserkrankungen, neurologische Ausfälle) auftreten. Schon die Vorstellung über Erkrankungen und die zu erwartenden Folgen mit Pflegebedürftigkeit erscheinen zu bedrohlich.

Trotz dieser Gefahr eines Suizids scheint aber die Inanspruchnahme von Hilfe eher gering. Was sind aber mögliche Hinweise für die Umgebung? Menschen



ziehen sich zurück, kapseln sich ab, beginnen ihre persönlichen Angelegenheiten zu regeln, vernachlässigen sich, liebsame Eigenarten und Regelmäßigkeiten werden nicht mehr gepflegt. Man sollte aber auch hinsehen, wenn ein steigender Substanzkonsum (Medikamente, Alkohol) vorliegt. Es ist hier wichtig behutsam das Gespräch zu suchen, zuzuhören und Verständnis zu zeigen. Den Menschen in seinen Sorgen und Nöten ernstnehmen.

Information und Weiterbildung in Bezug auf die Besonderheiten von Lebenskrisen im Alter, Ursachen und Einschätzung der Suizidgefahr sowie Schaffung eines besseren Bewusstseins für Anlaufstellen zur Krisenhilfe (in der Steiermark: Psychosoziale Dienste, Beratungszentren Graz für psychische und soziale Fragen, Rotes Kreuz Kriseninterventionsteam) sind besonders wichtig. Auf der anderen Seite muss auch Augenmerk auf zugrundeliegende Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten gelegt werden.

Die Auseinandersetzung und Vorbereitung auf das Alter mit all seinen zentralen Themen(Krankheit, Verlust der Selbstständigkeit, Sterben, Tod, Trauer) können das Annehmen dieses Prozesses erleichtern und nicht zuletzt stellt die Begegnung und Verbundenheit mit anderen Menschen den wohl wichtigsten Schutz dar.

LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN

Bei uns liegen Sie richtig!

Miete Pflegebett ab **55,-**
Kauf Pflegebett ab **980,-**



Symbolbild

Lorenz Pflegebetten GmbH
Wilfersdorf 164, 8200 Gleisdorf
Tel.: 03112 22509 oder 0664 3050300
www.lorenz-pflegebetten.at

**Pflegezentrum
Unterlamm**



Maurer GmbH
Lourdes Marienheim

8352 Unterlamm 185

Tel.: 03155 / 40 107 - Fax: 03155 / 40 108

Mobil: 0664 / 91 39 902

Email: info@pflegezentrum-unterlamm.at

www.pflegezentrum-unterlamm.at



Keine Zeit für Pflege und Pflegende!?

Der Beruf des Pflegens erfordert nicht nur eine spezifische Ausbildung und Liebe zur Aufgabe, sondern geht weit über die Tätigkeit des Gelernten hinaus. Freude im Pflegealltag ist nicht nur pflichtbewusstes Arbeiten und Handeln, sondern vor allem das Hineinhören in den zu Pflegenden und damit das Erkennen und Spüren von Bedürfnissen und Wünschen. Eine möglichst glückliche, zufriedene und harmonisierende Gemeinsamkeit für die betroffenen Personen kann nur erreicht werden, wenn beide versuchen einander zu verstehen, und sich der Pflegenden und der zu Pflegenden die notwendige Achtung und Würde entgegenbringen.

Die größte Problematik in öffentlichen und privaten Einrichtungen entsteht durch den Faktor „Zeit“.....
Beide (der Pflegenden und der zu Pflegenden) wünschen sich mehr Zeit – der eine, um mehr auf den zu Pflegenden eingehen zu können, und der andere um mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten.
Leider ist heute gerade der Zeitfaktor (KOSTEN!), der größte Feind in der erfolgreichen Pflege und Betreuung.

„Zeit kostet Geld“

Obwohl die meisten Pfleger und Betreuer sich viel mehr Zeit für Ihr Tun wünschen, bleibt in der Realität immer weniger Zeit dafür.
Enge Personalzahlen und Ertragsmaximierung be- und verhindern, speziell in vielen Einrichtungen die eigentlich dafür gebaut und vorgesehen sind, ein erfolgreiches und tatsächlich erfüllendes Berufs- und Alterserleben. Die so häufig verwendeten Leitsätze wie; BEI UNS STEHT DER MENSCH IM MITTEL-PUNKT – FORDERN DURCH FÖRDERN – IM ZENTRUM STEHT DIE MENSCHLICHKEIT....treffen in vielen Fällen daher leider nicht zu und sind wohl ein frommer Wunsch der dem Ertragsgedanken weichen muss.
Mit diesem Druck und dem daraus folgenden Stress gehen aber auch so manche gute Eigenschaften und Vorsätze beim Personal verloren und die Leistungen reduzieren sich auf das „Wichtigste“ bzw. „Notwendigste“.
Sich diese Vorhaben zu Herzen zu nehmen und die Ertragsgedanken ein wenig zurückzustellen würde sich in Form von zufriedeneren Heimbewohnern und glücklicherem Personal niederschlagen. Gib den Menschen Zeit und Zuneigung.

Nur dort, wo man die Zeit als Teil der Betreuung sieht, ist der alte Mensch wirklich gut aufgehoben.



Betreutes Wohnen für Senioren

13x in der Steiermark

www.jemandistda.at | 0316/42 65 65-200



sozialhilfe
VERBAND LIEZEN

...gemeinsam einen Weg finden.

LEBENS LINIEN

Demenzberatung des Sozialhilfeverbandes Liezen

Gerne begrüßen wir Sie bei den Sprechstunden in den Gemeindeämtern:

- Schladming
- Bad Aussee
- Gröbming
- Irdning
- Admont
- Trieben
- Landl

...oder direkt in der Geschäftsführung des Sozialhilfeverbandes Liezen.



Ansprechperson: Martina Kirbisser, MSc | 0676 / 84639736 | martina.kirbisser@shv-liezen.at
Terminvereinbarungen: Montag bis Freitag – 7 bis 14 Uhr | www.shv-liezen.at



HILFE UND UNTERSTÜTZUNG BEI DEPRESSIONEN, ÄNGSTEN UND DEMENZ



Der Altersbereich der Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit stellt sich vor

Unser Ziel ist es, Älteren ein Leben mit Sinn und Mehrwert zu Hause zu ermöglichen, die Lebensqualität sowohl der Betroffenen als auch deren Angehöriger zu verbessern und nicht zielführende Heim- oder Krankenhausaufenthalte zu vermeiden.

Das **Geronto Psychiatrische Zentrum GPZ** ist eine einzigartige Beratungsstelle für ältere Menschen ab 65 in Graz. Wir knüpfen ein Auffangnetz, wenn Sie Hilfe benötigen, bei seelischen Leidenszuständen, Gedächtnisproblemen. Auch nehmen wir uns viel Zeit für Sie und machen Hausbesuche. Wir beraten auch besorgte und betreuenden Angehörige.

Unser oberstes Ziel: Erhalt Ihrer Lebensqualität und Eigenständigkeit in den eigenen 4 Wänden. Kostenlos und vertraulich!



SOPHA – Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter gibt Ihnen Rückhalt bei psychosozialen Belastungen und bietet im Bedarfsfall kontinuierliche Betreuung zu Hause an.

Wir sind als Team für Sie da, unter anderem für vertrauensvolle Gespräche, Hilfe bei Behördenwegen, bei Existenzgefährdung und Krisen, Pflegegeldangelegenheiten, zur krankheitsbedingten Entlastung, Verbesserung der Beziehung zu Angehörigen und der sozialen Situation, Vermittlung von mobilen Hilfen oder Begleitung bei Veränderungen (z.B. Tagesstätte). Wir nehmen uns Zeit und unterstützen Sie gerne

fachärztlich-psychiatrisch, sozialarbeiterisch und psychologisch bei der Bewältigung Ihrer Lebenssituation.

PIA – Partner im Alter: Das sind unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die Freude daran haben, regelmäßig Zeit mit älteren Menschen zu verbringen, diese bei der Bewältigung von Schwierigkeiten zu unterstützen und die gemeinsam mit Gleichgesinnten eine sinnvolle und befriedigende Tätigkeit ausüben möchten. Die Ehrenamtlichen werden gerontopsychiatrisch geschult und laufend durch Teamsitzungen und Supervisionen begleitet. Sie betreuen jeweils nur eine Klientin bzw. einen Klienten. Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit haben, informieren wir Sie gerne.

Die genannten Angebote der GFSG sind kostenlos und vertraulich. Nähere Informationen unter www.gfsg.at

Kontakt:

GPZ - Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen

Beratungsstelle für seelische Gesundheit im Alter
Plüddemangasse 33, 8010 Graz
Telefon: 0316 / 89 00 35
Fax: 0316 / 89 00 35-649
Mail: gpz@gfsg.at



SOPHA Graz - Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter

Hasnerplatz 4, 8010 Graz
Telefon: 0316 / 67 60 76
Fax: 0316 / 67 60 76-149
Mail: psz.hasnerplatz@gfsg.at



SOPHA Leibnitz - Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter

Wagnastraße 1/1, 8430 Leibnitz
Telefon: 03452 / 73 7 15
Fax: 03452 / 73 7 15-839
Mail: msd.leibnitz@gfsg.at



PIA - Partner im Alter

Hasnerplatz 4, 8010 Graz
Telefon: 0316 / 67 60 76
Fax: 0316 / 67 60 76-149
Mail: psz.hasnerplatz@gfsg.at





Trotz Alter – glücklich zu Hause wohnen.

Es geht alles immer mühsamer; die Arbeit im Haushalt, die Besorgungen für den täglichen Bedarf, Arztbesuche usw. usw.. Aber sich von der Wohnstätte und den vielen Erinnerungen trennen? Für die meisten, unvorstellbar! Aber die eigenen Kinder oder andere Familienmitglieder stehen selbst unter Druck und man möchte auch niemandem zur Last fallen.



Viele verzweifeln an dieser Situation – aber, solange man noch halbwegs mobil ist, gibt es eine Lösung!

Eine 24 Stunden Haushaltshilfe ermöglicht es Betroffenen, trotz dem einen oder anderen Wehwehchen, in der gewohnten und geliebten Umgebung seinen Altersabend betreut zu verbringen. Voraussetzung dafür ist, dass die Wohnung oder das Haus dafür geeignet ist. Die Wohnstätte sollte barrierefrei gestaltet werden und eine Haushaltshilfe braucht ihr eigenes Zimmer, die Mitbenutzung der sanitären Einrichtungen und kostenlose Verpflegung.

Anfangs braucht es sicher etwas Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Eine zweite Person im eigenen Haushalt verändert doch einiges. Es ist ungewohnt, wenn neue Menschen mit im Haushalt leben. Sie kochen, putzen und waschen zum Beispiel anders, als man es selbst gemacht hat. Solche Veränderungen sollte man akzeptieren. Zudem muss der Betroffene plötzlich darüber nachdenken, was offen herumliegen kann und was nicht. Um Vertrauen aufzubauen, muss die Chemie stimmen. Wichtig ist es auch, einen Arbeits- oder Aufgabenplan zu erstellen, damit ein geregelter Tagesablauf entstehen kann. Die neue Hilfe wohnt zwar im gleichen Haushalt, hat jedoch das Recht eines 8 Stunden Tages und auf entsprechende Freizeit und Privatsphäre. Die Betreuung im vertrauten Umfeld, zum Beispiel auch mit einem ambulanten Dienst zur medizinischen Versorgung, macht es aber möglich, in der gewohnten Umgebung mit all den über Jahre entstandenen sozialen Kontakten, zu bleiben.

Es ist sehr empfehlenswert, sich frühzeitig zu informieren und Erfahrungen einzuholen. Auch betreffend entstehender Kosten und eventuell erforderlicher Umbauten.



Blasenschwäche und Harnverlust?

Hilfe durch Kürbis-Spezialextrakt!

Etwa jede vierte Frau hat eine Blasenschwäche und leidet unter den unangenehmen Auswirkungen wie ständigem Harndrang oder ungewolltem Harnverlust. Die Lösung für dieses Tabuthema, über das niemand gerne spricht, liegt wie so oft in der Natur: Spezialextrakte aus dem Steirischen Ölkürbis.

Kürbis-Spezialextrakt – Wirkung wissenschaftlich belegt

Die positive Wirkung des Kürbis-Spezialextraktes ist durch Studien wissenschaftlich belegt: Bei Frauen, die den Kürbiskern-Spezialextrakt regelmäßig einnahmen, kam es deutlich seltener zu ungewolltem Harnverlust. Bereits nach zweiwöchiger Anwendung reduzierte sich die Zahl der täglichen Harnverlustepisoden um 41%, nach sechs Wochen sogar um 68%. Auch der quälende Harndrang normalisierte sich schnell.¹

Betroffene berichten

Das berichtet auch Anita S.: „Nach einer Kur mit Kürbis-Extrakten war das Problem gelöst, zumindest für einige Monate. Wenn die Beschwerden wieder beginnen, greife ich rasch zur Dr. Böhm® Kürbis für die Frau Packung und nach kurzer Zeit hat sich der Harndrang wieder normalisiert.“

Unterstützung für die Blase mit langer Tradition

Die Anwendung von Kürbis bei Blasenschwäche hat eine lange Tradition. Um

eine positive Wirkung zu erreichen, müsste man allerdings 40 - 50 grüne Kürbiskerne täglich zu sich nehmen. Daher können auch Spezial-Extrakte angewendet werden. Diese enthalten die Kürbiskraft in hoher Konzentration und sind in der Apotheke erhältlich.

Tipp:

Denken Sie bei Blasenschwäche an Kürbis-Spezialextrakte aus Ihrer Apotheke und reduzieren Sie damit Ihren Bedarf an Binden für Ihr Blasenproblem.

¹Yanagisawa E et al., Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14(3):313-322



Für Ihren Apotheker PZN 3373701

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau.

Die Antwort auf unfreiwilligen Harnabgang.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Zur diätetischen Behandlung von Blasenschwäche.





24 Stunden- Betreuung Hilfe

Cintorínska 6, SK-984 01 Lucenec
Tel: +421 907388051, +421 908366956
E-Mail: westen@westen.sk - www.westen.sk
• flexible und schnelle Vermittlung
• keine Vertragsbindung • günstige Preise

Mag. Zanda Eisenberger Vermittlung von 24-H Betreuung und Pflege

8160 Weiz, Kleinsemmering 278
Tel. 0650 / 2494 333
Fax: 03172 / 60287



24 Stunden-Personenbetreuung
Telefon: 0316 / 81 73 00 - office@smp-hkp.at



PERSONENBETREUUNG (PB) GMBH
www.pflegen.at **volkshilfe.**



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

Aus Liebe zum Menschen.

ROTES KREUZ Steiermark
in Kooperation mit ALTERN IN WÜRDE
24h Kurz- und Langzeitbetreuung
Ansprechpartner in jedem Bezirk
Qualitätssicherung durch Pflegefachkräfte

Kostenlose Info-Hotline: **0800 222 800**
www.aiw.or.at



Caritas

Rundum Zuhause betreut
Tel. +43-316-8015-0
office@caritas-steiermark.at

SENIORENFÜHRER® Steiermark

Für Anregungen oder Beiträge
stehen wir gerne zur Verfügung.
Schreiben Sie uns einfach –
office@seniorenfuehrer.at



HILFSWERK



Zu Hause leben

24-Stunden-Betreuung

Wir legen höchsten Wert auf die Qualität der Betreuung. Deshalb vermitteln wir nur selbständige Personenbetreuerinnen und -betreuer, die vor ihrem Einsatz von unseren Expertinnen und Experten entsprechend eingeschult worden sind. Wir bleiben für die gesamte Betreuungsdauer Ihr Ansprechpartner.

Unser Beratungs-Team informiert Sie gerne!

Isolde Mihelic
für Obersteiermark und Graz
Telefon **0676 / 87 87 62 001**
E-Mail isolde.mihelic@hilfswerk.at

Helga Bäuchler
für Ost-, West- & Südsteiermark und Graz-Umgebung
Telefon **0676 / 87 87 62 000**
E-Mail helga.baeuchler@hilfswerk.at

Infos im Internet unter 24stunden.hilfswerk.at

QUALITÄT VON MENSCH ZU MENSCH. HILFSWERK.



Mobile Dienste

Initiative Altenhilfe
Körösistr. 59, 8010 Graz
Tel.: 0664-3950501

Caritas Mobile Dienste
Kärntnerstraße 427, 8054 Graz
Tel. 0316-908501-170

Hilfswerk Steiermark GmbH
Landesgeschäftsstelle
Paula-Wallisich-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316-813181-0

Rotes Kreuz-Steiermark
Merangasse 26, 8010 Graz
Tel. 050-144 5-10 200

PIA – Partner im Alter
Hasnerplatz 4a, 8010 Graz
Tel. 0316-67-60-76

SOPHA-Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter
Mobile Betreuung
Hasnerplatz 4, 8010 Graz
Tel. 0316-67-60-76

Personal Care
Peierlhang 15, 8042 Graz
Tel. 0316-423 122 und 0664-470 15 13
www.pflege-stmk.at

Volkshife Steiermark GmbH
Pflege zu Hause
Albrechtgasse 7/2, 8010 Graz
Tel. 0316-8960-34

SMP-HKP Verein Sozialmedizinischer
Pflegedienst Hauskrankenpflege Stmk
St. Peter Hauptstraße 208, 8042 Graz
Tel. 0316-81-73-00



Krankenkassen und Sozialversicherungsträger

AUVA - Allg. Unfallversicherungsanstalt
Göstinger Straße 26, 8020 Graz
Tel. 059 3933 3000

PV - Pensionsversicherungsanstalt
Landesstelle Steiermark
Eggenbergerstraße 3, 8021 Graz
Tel. 05 03 03-0

SVB - Sozialversicherungsanst. d. Bauern
Dietrich-Keller-Straße 20,
8074 Raaba-Grambach
Tel. 0316-343-0

SVA - Sozialversicherungsanstalt
der gewerblichen Wirtschaft
Körblergasse 115, 8011 Graz
Tel. 050-808-2025

GKK - Stmk. Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
Tel. 0316-8035-0

VAEB - Versicherungsanstalt
der österreichischen Eisenbahnen
und Bergbau
Europaplatz 5, 8020 Graz
Tel. 050 2360-36400

BVA - Versicherungsanst. öff. Bediensteter
Grieskai 106, 8020 Graz
Tel. 050-405



Ämter - Land - Bund

Sozialamt - Graz
Schmiedgasse 26/1, 8011 Graz
Tel. 0316-872-6402

Sozialservicestelle
Hofgasse 12, 8010 Graz
Hotline 0800-201010

Patienten- und Pflegeombudsschaft
Friedrichgasse 9, 8010 Graz
Tel. 0316-877-3350

GGZ-Infostelle über Versorgungsangebote
Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz
Tel. 0316-7060-1150
ggz.infostelle@stadt.graz.at

VertretungsNetz Sachwalterschaft
Grazbachgasse 39, 8010 Graz
Tel.: 0316-835572

VertretungsNetz Patientenanzwaltschaft
Wagner-Jauregg-Platz 1, 8053 Graz
Tel. 0316-296054

VertretungsNetz Bewohnerververtretung
Kärntner Straße 417/1, 8054 Graz
Tel. 0676-83308-3500

Bundessozialamt - Landesstelle Stmk.
Unterstützungsfond
Babenbergerstr. 35, 8020 Graz,
Tel. 059988-0



Bezirkshauptmannschaften

BH Bruck-Mürzzuschlag
Dr.-Theodor-Körner-Str. 34
8600 Bruck a.d. Mur
Tel. 03862-899-0

BH Deutschlandsberg
Kirchengasse 12
8530 Deutschlandsberg
Tel. 03462-2606-0

BH Südoststeiermark
Bismarckstraße 11-13
8330 Feldbach
Tel. 03152-2511-0

BH Graz-Umgebung
Bahnhofgürtel 85
8020 Graz
Tel. 0316-7075-0

BH Hartberg-Fürstenfeld
Rochusplatz 2
8230 Hartberg
Tel. 03332-606-200

BH Murtal
Kapellenweg 11
8750 Judenburg
Tel. 03572-83201-0

BH Leibnitz
Kada Gasse 12
8430 Leibnitz
Tel. 03452-82911-0

BH Leoben
Peter-Tunner-Straße 6
8700 Leoben
Tel. 03842-45571-0

BH Liezen
Hauptplatz 12
8940 Liezen
Tel. 03612-2801-0

BH Murau
Bahnhofsviertel 7
8850 Murau
Tel. 03532-2101-0

BH Voitsberg
Schillerstraße 10
8570 Voitsberg
Tel. 03142-21520-0

BH Weiz
Birkfelder Straße 28
8160 Weiz
Tel. 03172-600-0



Pensionistenverband Steiermark
Landesorganisation Stmk.
Langegasse 42, 8010 Graz
Tel. 0316-712601-0

Steirischer Seniorenbund
Karmeliterplatz 6, 8010 Graz
Tel. 0316-822130-0

Koordination
Palliativbetreuung Steiermark
Stiftingtalstraße 4-6, 8010 Graz
Tel. 0316-340-5583

Geronto Psych. - Zentrum GPZ
Beratungsstelle für seelische
Gesundheit im Alter
Plüddemanng. 33/III, 8010 Graz
Tel. 0316-89-00-35

Aktiver Lebensabend
Landesverband Steiermark
Moserhofgasse 47/Parterre
8010 Graz
Tel. 0676-9080-899

Gplus – Die Grünen SeniorInnen
Steiermark
Kaiser-Franz-Josef-Kai 70
8010 Graz
Tel. 0664-88537336

Seelsorgliche Auskunft
der Diözese Graz-Seckau
Bischofplatz 4, 8010 Graz
Tel. 0316-8041-860

Hospizverein Steiermark
Albert Schweitzer Gasse 36,
8020 Graz
Tel. 0316-391570

Hilfswerk Steiermark GmbH
Landesgeschäftsstelle
Paula-Wallisch-Str. 9, 8055 Graz
Tel. 0316-813181-0

Rotes Kreuz Steiermark
Merangasse 26,
8010 Graz
Tel. 050-144 5-10000

SOPHA Sozialpsychiatrische
Hilfe im Alter
Hasnerplatz 4, 8010 Graz
Tel. 0316-67-60-76

SMP-HKP Verein Sozialmedizi-
nischer Pflegedienst
Hauskrankenpflege Stmk
St. Peter Hauptstraße 208
8042 Graz
Tel. 0316-81-73-00

Volkshilfe Steiermark
Sackstraße 20, 8010 Graz
Tel. 0316-8960-0
www.stmk.volkshilfe.at

Zentralverband der Pensionisten
Lagergasse 98a, 8020 Graz
Tel. 0316-712-480

Caritas Diözese Graz-Seckau
SeniorInnen- und
Angehörigenberatung
Grabenstraße 39, 8010 Graz
Tel. 0316-8015-457
Tel. 0676-880-15-274

Bunte Blätter
Albert Schweitzer Gasse 36,
8020 Graz
Tel. 0316-7060-1720

Die bunte Rampe
Hilfsmittel und Beratung
Kalvariengürtel 62, 8020 Graz
Tel. 0316 686515-20



Haus am Ruckerlberg, Graz

Diakoniewerk Steiermark

Mein Alter. Mein Leben.

An Ihrer Seite. Für Ihre Bedürfnisse.

In unseren Hausgemeinschaften mit Garten finden Sie anspruchsvolle Pflege, Begleitung und familiäre Atmosphäre. In der Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz bieten wir vielfältige Möglichkeiten, den Tag zu verbringen. Unsere bestens ausgebildeten MitarbeiterInnen haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

- **Pflegeheim Haus am Ruckerlberg –**
Pflege, Betreuung und Wohnen in Hausgemeinschaften
- **Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz –**
gemeinsam den Tag gestalten

→ Wir informieren Sie gerne unter **0316 32 16 08**



Kontaktadressen

Der Notruf - für alle Fälle

EURO-Notruf	112	Zahnarzt	0316-81-81-11
Feuerwehr	122	Sorgentelefon	0800-201-440
Polizei	133	Sozialtelefon	0800-201-611
Rettung	144	Pflegetelefon	0800-201-622
Ärztendienst	141	Apotheken-Notruf	1455
TelefonSeelsorge	142		