

TIPPS

unserer Community Nurses zu
den Themen **Gesundheit,**
Fitness, Wohnen,
Sturzprävention & Pflege.

TEAM

Lernen Sie unsere **Community Nurses**
in der Region kennen – sie können
viel für Sie tun.

COMMUNITY NURSING

Gesundheit fördern – Pflege sichern
im Waldviertel



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



INHALTS- VERZEICHNIS

Das Pilotprojekt Community Nursing	2
Kostenlose Leistungen	4
Die 13 Projekt-Gemeinden	6
Die Community Nurses	8
Gemeinsam gesund & fit im Alltag	12
„Wo's tuat die den ganz'n Tog so?“ Begleiten Sie Community Nurse	14
Tipps für gesunden Schlaf	16
Wofür die Zwiebel gut ist	17
Doppelt wichtig Wie Nurse Lisa Longin ihre Klientin Eva Biedermann begleitet	18
Werkzeugkoffer gegen chronischen Schmerz	20
„Miteinander haben wir's geschafft“ Nurse Katharina Braun und Waltraud König aus Gröhl	22
So vermeiden Sie Stürze	24
Palliative Care	26
Tipps für pflegende Angehörige	27
Pflegegeld – das Wichtigste auf einen Blick	28
Vertretungsmodelle	29
Projekt Nachbarschafts- hilfe Plus	30
SOS Erkältungszeit	31
Duft-Tipps für die kalte Jahreszeit	33
Tipps für den Sommer	34

Bgm. Günther Kröpfl

Projektleiter und
Sprecher der 13 Projektgemeinden



Warum haben Sie sich engagiert, das Projekt Community Nursing ins Waldviertel zu holen?

Meine Vision lautet: Das Leben am
Land soll so attraktiv wie nirgend-
wo sonst sein – und das bis ins hohe
Alter. Dafür brauchen wir Angebote,
die die Lebensqualität hier fördern.

Wie profitiert die Gemeinde?

Es ist auch für die Gemeinde wichtig,
dass Einwohnerinnen und Einwohner
möglichst lange zuhause leben. So
bleibt ein Ort lebendig, die Gemein-
de profitiert als Ganzes: Weil Ältere
in den eigene vier Wänden gut leben
können. Weil pflegende Angehörige
entlastet werden. Und weil es uns
alle dazu motiviert, die eigene Ge-
sundheit möglichst früh zum Thema
zu machen.

Das Pilot-Projekt Community Nursing in den **13 Gemeinden**
der **ARGE Pflege.Challenge** läuft vorerst bis **Ende 2024**.
Die Abwicklung erfolgt über die GÖG-Gesundheit
Österreich GmbH im Auftrag des Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
und wird aus Mitteln der **Europäischen Union finanziert**.
Das macht es möglich, dass die Leistungen der Community
Nurses für die Gemeinde-Bewohnerinnen und Bewohner
kostenlos sind.

SIE WOHNEN IN EINER UNSERER PROJEKT-GEMEINDEN?

Dann nutzen Sie die
bis Ende 2024 **kostenlosen**
Leistungen!

Dürfen wir vorstellen: das Pilot-Projekt COMMUNITY NURSING

Es ist neu. Es ist ein **Meilenstein**. Und es kann helfen,
auch Ihre Lebensqualität zu verbessern: das Pilot-Projekt
Community Nursing.

Community Nurses ergänzen die **Gesundheitsversorgung**
im Ort. Sie sind professionelle Ansprechpartnerinnen für
Fragen rund um die eigene Gesundheit oder die von
Angehörigen. Nützen Sie dieses **neue kostenlose Angebot**
in Ihrer Gemeinde!



Josef Wallenberger

Konzeption und Koordination

Warum ist Community Nursing so wichtig?

Weil wir alle älter werden. Und das
ist doch erfreulich! Wichtig ist, dass
wir auch möglichst lange gesund
bleiben können. Genau hier hakt das
Projekt Community Nursing ein. Es
bringt mehr Lebensqualität aufs Land
– bis ins hohe Alter.

Warum wurde das Projekt in 13 Gemeinden umgesetzt?

Weil wir gemeinsam mehr erreichen.
Deshalb haben sich 13 Gemeinden
zur **ARGE Pflege.Challenge** zusam-
mengesgeschlossen und das Projekt als
Gemeinde-Kooperation umgesetzt
nach dem Motto „Gesundheit
fördern – Pflege sichern.“ Ich bin
überzeugt: Community Nursing
leistet dazu einen wichtigen Beitrag.



Katharina Braun

Community Nurse

Wie sehen Sie Ihre Rolle als Community Nurse?

Als aktiver Teil im Leben meiner
Gemeinde und im Gesundheitssys-
tem. Gemeinsam entsteht ein großes
Ganzes – durch die Zusammenarbeit
mit Ärztinnen und Ärzten, der Haus-
krankenpflege, Reha-Zentren und
Kliniken.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft?

Dass wir Community Nurses nicht
nur für kranke Menschen da sind.
Wir tragen auch dazu bei, dass
Gesunde lange fit bleiben. Also
lassen Sie sich möglichst früh
beraten. Es ist ein tolles Angebot –
und noch dazu kostenlos!

Impressum: Medieninhaber: ARGE Pflege.Challenge Waldviertel, 3593 Neupölla 4, office@cnwv.at, www.cnwv.at
Konzept & Gestaltung: FRIEDL UND SCHMATZ GesmbH & Co KG, Druck: Ferdinand Berger & Söhne,
Fotos: Pamela Schmatz, istockphoto, privat | Stand November 2023

COMMUNITY NURSING

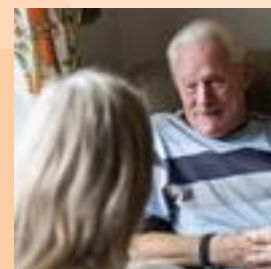
Kostenlose Leistungen



GESUNDHEITS- GESPRÄCH

Sie fühlen sich fit – und wollen, dass das auch so bleibt. Bereiten Sie sich aktiv aufs Älterwerden vor! Ihre Community Nurse unterstützt Sie dabei. Mit **kostenloser Beratung** und vielen praktischen **Tipps** für eine **aktive Gestaltung** des Alltags.

HAUS- BESUCH



Sie sind erkrankt, haben bereits ein gesundheitliches Problem oder brauchen **Unterstützung im Alltag**. Dann berät Sie Ihre Community Nurse zuhause zu den Themen Gesundwerden und Pflege. Sie übernimmt selbst allerdings keine pflegerischen Tätigkeiten.

BERATUNG VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Sie kümmern sich um **Angehörige, die Pflege brauchen**. Dann hilft Ihnen die Community Nurse bei allen Fragen, die sich dabei stellen. Zum Beispiel beim Ausfüllen von Förder-Anträgen oder beim Finden passender Angebote, die Sie bei der Pflegearbeit unterstützen.



INFO-VERANSTALTUNGEN IN DER GEMEINDE

Ob **Vortrag** oder **Stammtisch**: Community Nurses bieten in der Gemeinde immer wieder kostenlose Info-Veranstaltungen an. Ein guter Zeitpunkt, um einander kennenzulernen und **ins Gespräch zu kommen!**

Aktuelle Termine finden Sie auf www.cnwv.at oder Sie fragen einfach die Community Nurse in Ihrer Gemeinde.

Community Nurses sind erfahrene **Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen (DGKP)**. So können Sie sich beraten lassen:

- Telefonische Beratung
- Sprechstunde im Community Nursing-Büro in Ihrer Gemeinde
- Hausbesuche
- Info-Veranstaltungen



Hier geht es zum Kurzfilm **Was ist Community Nursing?**
<https://cn-oesterreich.at/was-ist-community-nursing>

Über die Zusammenarbeit mit Hausärztinnen und -ärzten.

Dr. Alexandra Holzmann-Masin,
Allgemeinmedizinerin in Gföhl

WARUM IST COMMUNITY NURSING WICHTIG?

Community Nurses unterstützen uns beim Ordinationsablauf – so bleibt mehr Zeit für den Patienten. Die Nurses decken auch viele organisatorische Bereiche ab, für die ein Arzt oder eine Ärztin nicht zuständig ist oder zu wenig Zeit hat.

WIE BEEINFLUSST COMMUNITY NURSING DIE ARBEIT ALS HAUSÄRZTIN?

Hier entsteht ein großer Benefit. Bei uns in Gföhl findet die Sprechstunde der Community Nurse direkt in der Ordination statt. So kann ich Patientinnen und Patienten weiterleiten, wenn es um Fragen wie Pflegegeld, Reha oder Hilfsmittel geht. Die Einschulung von Diabetikern zum Beispiel kann auch direkt im Anschluss gemacht werden – das spart dem Patienten und mir Zeit. Die Nurse gibt regelmäßig Rückmeldung an mich und kann den Patienten zuhause begleiten. Der Patient profitiert massiv von der Community Nurse.

SOLL ES COMMUNITY NURSING AUCH IN ZUKUNFT GEBEN?

Unbedingt. Ich bin für den Ausbau des Community Nursing-Netzes. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist wichtig – so können wir zielgerichtete Angebote und Maßnahmen setzen.

13 GEMEINDEN: Kontakt zu Ihrer Community Nurse

DIE GEMEINDEN DER ARGE PFLEGE.CHALLENGE



1 LANGAU

Christine Breinössl
 Tel: 0664 928 79 02
christine.breinoessl@cnwv.at
 Montag bis Freitag
 von 15 bis 18 Uhr

2 GÖPFRTZ/WILD

Katharina Riemer
 Tel: 0664 928 79 05
katharina.riemer@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Dienstag von 10 bis 12 Uhr

3 RÖHRENBACH

Renate Janda
 Tel: 0664 928 79 10
Renate.janda@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Dienstag von 8 bis 10 Uhr

4 PÖLLA

Renate Janda
 Tel: 0664 928 79 10
Renate.janda@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Mittwoch von 8 bis 10 Uhr

5 GFÖHL

Katharina Braun
 Tel: 0664 928 79 11
katharina.braun@cnwv.at
 Sprechstunden:
 Donnerstag 9 bis 12 Uhr
 und nach telefonischer
 Vereinbarung

Michaela Braun
 Tel: 0664 928 79 12
michaela.braun@cnwv.at
 Nach telefonischer
 Vereinbarung

6 LICHTENAU

Michaela Braun
 Tel: 0664 928 79 12
michaela.braun@cnwv.at
 Montag bis Freitag
 von 15 bis 18 Uhr

7 RASTENFELD

Carmen Goll
 Tel: 0664 928 79 13
carmen.goll@cnwv.at
 Montag bis Freitag
 von 15 bis 18 Uhr

Michaela Braun
 Tel: 0664 928 79 12
michaela.braun@cnwv.at
 Montag bis Freitag
 von 15 bis 18 Uhr

8 ALLENTSTEIG

Marianne Zimm
 Tel: 0664 928 79 04
marianne.zimm@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Donnerstag von 8 bis 10 Uhr

Tamara Auer
 Tel: 0664 928 79 04
tamara.auer@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Donnerstag von 8 bis 10 Uhr

9 SCHWARZENAU

Katharina Fuchs
 Tel: 0664 928 79 06
katharina.fuchs@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 2. und 4. Donnerstag im Monat
 von 15 bis 17 Uhr

Marianne Zimm
 Tel: 0664 928 79 04
marianne.zimm@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 1. und 3. Dienstag im Monat
 von 9 bis 11 Uhr

10 ECHSENBACH

Marianne Zimm
 Tel: 0664 928 79 04
marianne.zimm@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Mittwoch von 8 bis 10 Uhr

Tamara Auer
 Tel: 0664 928 79 04
tamara.auer@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Mittwoch von 8 bis 10 Uhr

11 SCHWEIGGERS

Katharina Schnabl
 Tel: 0664 928 79 08
katharina.schnabl@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Donnerstag von 9 bis 11 Uhr

12 EISGARN

Lisa Longin
 Tel: 0664 928 79 15
lisa.longin@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Mittwoch von 8 bis 10 Uhr

13 REINGERS

Lisa Longin
 Tel: 0664 928 79 15
lisa.longin@cnwv.at
 Am Gemeindeamt jeden
 Mittwoch von 10:30 bis 12:30 Uhr

Lernen Sie die
 Nurses kennen,
 blättern Sie weiter!

Gewusst? Weitere Community
 Nursing-Projekte gibt es im
Waldviertler Kernland und in
 der Gemeinde **St. Leonhard am
 Hornerwald**.

DIE COMMUNITY NURSES

TOP AUSGEBILDET UND ERFAHREN:
LERNEN SIE DIE NURSES KENNEN

LANGAU



Christine Breinöbl, MSc

Über mich

- 1994–1997 Diplom Horn
- 1999 Abschluss Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung
- 2003 Abschluss Basales & mittleres Management
- 1997–2015 PBZ Raabs an der Thaya
- 2015–2018 Ausbildung Gesundheitswesen/Health Care Management MSc, Donau Uni Krems
- 2015 Stationsleitung im LK Horn

Was mir als Nurse

wichtig ist

Dass alte Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt und in den eigenen 4 Wänden leben können. Ich lege großen Wert auf Gesundheit und Fitness im Alter.

Schwerpunkte

- Präventive Hausbesuche
- Unterstützung pflegender Angehöriger und Menschen mit demenzieller Beeinträchtigung

GÖPFRITZ



Katharina Riemer

Über mich

- 2012 Allg. Diplom Zwettl
- 2013 Psychiatr. Diplom Tulln
- 2013–2015 Otto Wagner Spital
- 2015–2021 LK Hollabrunn
- seit 2021 LK WT

Was mir als Nurse

wichtig ist

Dass ich immer ein offenes Ohr für die verschiedensten Anliegen habe. Ich bin für alle da.

Schwerpunkte

- Psychiatrie

„Ich bin für alle da und habe ein offenes Ohr für die verschiedensten Anliegen.“

PÖLLA & RÖHRENBACH



Renate Janda

Über mich

- 1993 Diplom Horn
- Seit 1993 anästhesiologische Intensivstation
- 2004 Sonderausbildung Anästhesie und Intensivpflege
- 2016 Ausbildung Schmerzmanagement
- seit 2021 freiberuflich für Intensivpflege zu Hause tätig

Was mir als Nurse

wichtig ist

Dass ich eine Ansprechperson für alle pflegerischen und organisatorischen Belange bin.

Schwerpunkte

- Intensivpflege
- Präventive Hausbesuche

GFÖHL, LICHTENAU, RASTENFELD



Michaela Braun

Über mich

- 2011 Diplom Krems
- HNO 2C Krems
- 2D Geschlossene Abteilung

Was mir als Nurse

wichtig ist

Dass sich Angehörige gut aufgehoben fühlen und die bestmögliche Versorgung zu Hause gewährleistet wird.

Schwerpunkte

- Stomaversorgung + Schwerpunkt Tracheostoma
- Peg Sonde
- Palliativpflege

„Mir ist wichtig, dass sich Angehörige gut aufgehoben fühlen.“

GFÖHL



Katharina Braun

Über mich

- 2007 Diplom
- Hauskrankenpflege
- Pflegeheim Thorwesten
- UKH Krems

Was mir als Nurse

wichtig ist

Dass man sich gegenseitig Vertrauen schenkt und dass man mit der richtigen Betreuung und Unterstützung so lange wie möglich zu Hause leben kann.

Schwerpunkte

- Schmerzmanagement
- Stomaversorgung (Urostoma/Enterostoma)

RASTENFELD

Carmen Goll

Über mich

- 2011 Diplom Horn
- 2011–2013 Pflegeheim Langenlois
- seit 2011 LK Horn Intensivabteilung
- 2016 Sonderausbildung Anästhesie und Intensivpflege
- 2017 Praxisanleiterkurs
- 2018 + 2021 ERC Reanimationsprovider

Was mir als Nurse wichtig ist

Dass meine Patient:innen selbstbestimmt leben. Gesundheit und Vitalität im Alter schreibe ich ganz groß.

Schwerpunkte

- Reanimation, Erste Hilfe
- Atmung/Beatmung/COPD
- Notfallkompetenzen
- Schmerz



ALLENTSTEIG ECHSENBACH

Tamara Auer

Über mich

- 2002–2004 Fachschule für Altdienste und Pflegehilfe Horn
- 2004–2006 Altenfachbetreuerin Pflegezentrum Langenlois
- 2006–2008 Gesundheits- und Krankenpflegeschule Krems
- 2008–2012 Lebensresort Ottenschlag
- 2012–2020 Palliativbereich
- Seit 2021 Pflegegeldbegutachterin

Was mir als Nurse wichtig ist

Da zu sein, wenn ein offenes Ohr und Unterstützung gebraucht werden – sowohl für Klienten:innen als auch für deren Angehörige.

Schwerpunkte

- Palliativpflege
- Schmerz
- Aroma



SCHWARZENAU

Katharina Fuchs

Über mich

- 1999–2002 Gesundheits- und Krankenpflegeschule Zwettl
- 2002–2015 LK Gmünd
- 2015–2021 LK Horn
- seit 2021 PBZ Schrems als Pflege- und Betreuungsmanagerin
- 2020–2021 basales & mittleres Pflegemanagement an der SOPHOS AKADEMIE
- Gemeinderätin, Einsatz für Kinder, Jugend und Senioren
- Abschnittssachbearbeiterin Feuerwehrjugend

Was mir als Nurse wichtig ist

Dass pflegende Angehörige Unterstützung bekommen und die Patient:innen in Würde in ihrer gewohnten Umgebung altern können.

Schwerpunkte

- Demenz/Validation
- Kommunikation



SCHWEIGGERS

Katharina Schnabl

Über mich

- 2014 Allgemeines Diplom Zwettl
- 2018–2019 Schmerzausbildung Wels
- 2014 Seniorenzentrum St. Martin
- 2017 LKH Zwettl
- 2017 St. Martin

Was mir als Nurse wichtig ist

Dass Angehörige mit ihren Sorgen und Ängsten unterstützt werden und dass eine professionelle pflegerische Versorgung zuhause gewährleistet ist.

Schwerpunkte

- Schmerzmanagement bei Betroffenen zuhause
- Demenzberatung



ALLENTSTEIG, SCHWARZENAU, ECHSENBACH

Marianne Zimm

Über mich

- 2019 Diplom & BSc Krems
- Intensivstation Wien
- Intensivpflege Diplom

Was mir als Nurse wichtig ist

Dass ich Ansprechpartnerin bei allen Gesundheitsfragen bin: von der Prävention bis zum Altern in Würde.

Schwerpunkte

- Präventive Hausbesuche
- Intensivpflege



EISGARN, REINGERS

Lisa Longin

Über mich

- 2009–2012 Diplom GuKPS Stockerau
- 2014–2022 DGKP in der Wiener Privatklinik

Was mir als Nurse wichtig ist

Dass ich eine Vertrauensperson für meine Patient:innen bin und ihnen meine Zeit schenken kann.

Schwerpunkte

- Onkologische Pflege
- Unfall und Orthopädie



„Die Umstände kann man oft nicht ändern. In der Pflege geht's darum, daraus das Beste für den Klienten zu machen.“

Unser Team wird weiter wachsen.
Alle aktuellen Kontakte
finden Sie auf www.cnwv.at

GEMEINSAM GESUND & FIT IM ALLTAG

Um gesund und fit durch den Alltag zu kommen, gibt es **drei große Lebensbereiche**, die erfüllt werden müssen: **körperliche Gesundheit, mentale Gesundheit und soziale Faktoren.**

Gesundheit ist das höchste Gut! Denn alles hängt davon ab, wie wir uns fühlen. Geht es uns gut, sind wir in der Lage, unseren Alltag abwechslungsreich zu gestalten. Wir können Kraft und Energie tanken, die wir brauchen, um schwierige Lebenslagen meistern zu können.

Aber wie schaffe ich es nun rundum gesund zu sein? **Hier sind ein paar Tipps, um fit und ausgeglichen durch den Alltag zu kommen.**

PHYSISCHE FAKTOREN

Das körperliche Wohlbefinden gehört zu den wichtigsten Aspekten unserer Lebensqualität.

So halte ich meinen Körper fit:

- 1 **Gesund und ausgewogen ernähren**
- 2 **Viel trinken**
- 3 **Ruhe und Schlaf – Entspannungspausen machen**
- 4 **Bewegung an der frischen Luft**
- 5 **2x wöchentlich Sport**
- 6 **Geistige Fähigkeiten trainieren**
- 7 **Genussmittel nur in Maßen**
- 8 **Nicht rauchen**



PSYCHISCHE FAKTOREN



Seelische Erkrankungen nehmen zu, werden aber oft immer noch unterschätzt.

So bleibe ich mental gesund:

- 1 **Stress vermeiden**
- 2 **Im Einklang mit sich sein**
- 3 **Optimistisch sein. Finden Sie Ihren Lebenssinn und Glauben**
- 4 **Lieben und geliebt werden, erholen und entspannen**
- 5 **Selbstvertrauen stärken**
- 6 **Seelische Widerstandskraft stärken**

SOZIALE FAKTOREN

Zwischenmenschliche Beziehungen sind wichtig für unser Glück. Fühlt man sich verstanden und hat man eine Schulter zum Anlehnen, geht es einem automatisch besser.

So stärke ich mein Wohlbefinden:

- 1 **Beziehungen zu Mitmenschen pflegen**
- 2 **Von Menschen lösen, die einem Energie rauben**
- 3 **Ausreichend kommunizieren**
- 4 **Pausen und freie Tage gönnen**
- 5 **Gemeinsam aktiv sein und Vertrauen untereinander stärken**
- 6 **Motivieren und motiviert werden**
- 7 **Hürden als Herausforderungen annehmen**



Sie wollen auch rundum gesund sein?
Melden Sie sich bei Ihrer Nurse, um Ihren Alltag gesünder zu gestalten!
Die Kontakte finden Sie auf S. 6-7



Quelle: HAGE e.V. (2020) nach Dahlgren & Whitehead (1991).
© Stadt Frankfurt am Main

„WOS TUAT DIE DEN GANZ'N TOG SO?“

Ich bin Community Nurse in der Gemeinde Göpfritz.
Begleiten Sie mich einen Tag lang – und bekommen Sie
exklusive Einblicke, was wir Nurses für Sie tun können.

von DGKP Katharina Riemer



8:00 UHR

PAPIERKRAM, DAMIT ALLES WIE AM SCHNÜRCHEN LÄUFT

Mein Tag startet heute um 8:00 Uhr mit **Büroarbeit**. Nicht gerade der beliebteste Teil meiner Arbeit, aber die **Aufgaben** als Community Nurse **sind bunt**. Also erst einmal planen. Das heißt: **telefonieren, Termine vereinbaren sowie Vor- und Nachbereitung von Hausbesuchen**. Recherche und Dokumentation. Da kann schon mal etwas Zeit vergehen. Nach etwa zwei Stunden im Büro geht es zu meinem ersten Termin – ein Hausbesuch.



10:00 UHR

FRAU Ö. ZUHAUSE BERATEN

Ab ins Auto und zu Frau Ö. – sie ist vor kurzem 83 geworden. Sie ist sehr rüstig und fit. **Ein präventiver (also vorbeugender) Hausbesuch** – wir sprechen über die momentane Lebenssituation. Ich gebe Auskunft über **Vorsorgevollmacht, Notruftelefon und vieles mehr**.

Es ist mir wichtig, mir **ausreichend Zeit zu nehmen**, um auf alle Fragen eingehen zu können und auf die Sorgen meiner Patientin Rücksicht zu nehmen. Wir besprechen Wünsche und **zukünftige Bedürfnisse** der Begleitung im Alter. Nach etwa 1,5 Stunden verabschiede ich mich von Fr. Ö – nicht ohne ihr nochmals zu vermitteln, dass sie sich bei weiteren Fragen jederzeit an mich wenden kann.

12:30 UHR

PLAUDERN UND OFFENE FRAGEN KLÄREN BEI FAMILIE W.

Nach der Mittagspause geht es weiter zum nächsten Termin. Ich besuche Familie W. Vor zwei Wochen war ich zum ersten Mal dort – das Ehepaar lebt in einem kleinen Ort. Die Kinder wohnen in der Nähe sind jedoch arbeitstätig und haben wenig Zeit. Der **Gatte pflegt seine Frau**, wobei auch er schon ein wenig Hilfe benötigt.

Das letzte Mal habe ich die Familie beim **Pflegegeld Antrag unterstützt** und dabei geholfen, eine mobile Pflege zu organisieren. Auch habe ich auf das Angebot unserer **Nachbarschaftshilfe Plus** hingewiesen. Heute komme ich, um nachzufragen wie es dem Paar geht und wie die Unterstützung, durch die Hauskrankenpflege und der Besuchsdienst der Nachbarschaftshilfe gelaufen ist.

Wir sprechen über neu aufgetauchte Fragen: **Wie geht es weiter, wenn der Gatte ins Krankenhaus muss? Wie kann ich Stürze vorbeugen?** Und vieles mehr. Das Ehepaar kann offen über ihre Sorgen und Ängste reden, ich höre zu, kläre auf und versuche Unsicherheiten zu minimieren. Und wieder sind zwei Stunden vergangen.



15:00 UHR

PROBLEME MIT BEHÖRDEN LÖSEN

Beim Verlassen des Hauses sehe ich, dass ich einen **Anruf verpasst** habe – ich rufe zurück. Es ist die Tochter eines Klienten, der unter Inkontinenz leidet und ein **Problem mit der Verordnung** hat. Die Krankenkassa hat die Inkontinenzversorgung nicht genehmigt. Ich kümmere mich darum. Nach ca. 45 min **Telefonat mit der Krankenkassa** ist auch dieses Problem gelöst.

16:20 UHR

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN VERNETZEN

Zuletzt noch ein **Termin im Krankenhaus**. Ein wesentlicher Teil meiner Arbeit ist die Vernetzung der verschiedensten **Gesundheitseinrichtungen** in der Umgebung. Beim Treffen mit der Entlassungsmanagerin wird unsere weitere Zusammenarbeit besprochen.

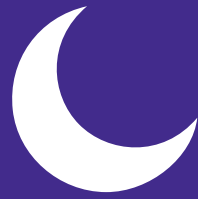
Haben Sie Fragen an Ihre Nurse? Melden Sie sich!
Die Kontaktdaten für Ihre Gemeinde finden Sie auf Seite 7

FAZIT

GEDANKEN NACH MEINEM ARBEITSTAG

Ich liebe die **Abwechslung** an meinem Beruf und den direkten **Kontakt zu Jung und Alt**. Mit jedem Tag lerne ich mehr über das Sozial- und Gesundheitssystem und die individuellen Bedürfnisse meiner Klient:innen. Ich bin stolz, die Bürger:innen meiner Gemeinde dabei zu unterstützen, den für sie besten Weg zu finden und sie auf ihrem **Lebensweg begleiten** zu dürfen.

GESUNDER SCHLAF



GESUND UND WICHTIG! ABER WARUM?

von DGKP Katharina Riemer

Während wir schlafen, stärkt unser Körper seine **Abwehrkräfte**. Das dient nicht nur der **körperlichen Erholung**, sondern ist auch gut fürs **Gemüt**.

Gesunder Schlaf **fördert** unsere **Konzentration** – wir sind untertags **leistungsfähiger** und besser drauf.

5 TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

1 RITUALE VOR DEM SCHLAFEN

Der **Kakao** oder **Tee** am Abend, **regelmäßige Schlafenszeiten**, **Entspannungsübungen** oder Einschlaf-rituale. All das kann den Körper in einen Schlafmodus bringen und uns das Einschlafen erleichtern.

2 TEE TRINKEN

Beruhigende Tees oder **Düfte** können helfen. Hopfen-, Kornblumen- oder Melissen-Tee, der Duft von Lavendel oder Sandelholz sind einige Beispiele, um den Weg ins Traumland zu erleichtern.

3 ABENDS SCHWERE MAHLZEITEN MEIDEN

Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie auf schwere Mahlzeiten verzichten. Auch **Alkohol** und **koffein-haltige Getränke meiden**.

4 BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Wer sich **tagsüber an der frischen Luft** bewegt, kommt abends schneller in das Reich der Träume.

5 DAS SCHLÄFCHEN UNTERTAGS VERMEIDEN

Das stundenlange Mittagsschläfchen kann den Nachtschlaf verschlechtern. Besser: **Untertags nur 10 bis maximal 15 Minuten ruhen** – damit der Körper am Abend müde genug ist.

Eine gute Nacht wünscht Ihnen Ihre Community Nurse!

WOFÜR DIE ZWIEBEL GUT IST ...



von DGKP Michaela Braun

Die Zwiebel ist ein Meister im Lösen von Sekreten. Außerdem hemmt sie Entzündungen und reduziert Schmerzen. Doch sie kann noch mehr: **Als Auflage auf Brust oder Rücken hilft sie bei Husten**. Als Fußsohlen-auflage ist sie zu Beginn von **Erkältungen**, bei **Nasennebenhöhlen-Entzündung**, **Schnupfen** und **Kopfschmerzen** ein Wundermittel.

Die Zwiebel enthält heilsame Substanzen, vor allem ätherische Öle und schwefelhaltige Stoffe (Allicin). Deshalb kann sie auch leicht reizend auf Haut und Schleimhäute wirken. Wenn Sie empfindliche Haut haben, sollten Sie lieber vorsichtig sein.

ZWIEBELWICKEL

EIN WICKEL AN DEN FÜSSEN, WENN DER KOPF BRUMMT?

Ja! Denn an den Fußsohlen verlaufen reflektorische Nervenbahnen. Wir können die **ableitende Wirkung** auf entzündliche Prozesse im Kopf und im Nasennebenhöhlenbereich nützen – ähnlich wie bei einer gezielten Fuß-reflexzonen-Massage.

EIN TRICK FÜR JUNG UND ALT

Durch die Zwiebelaufgabe an den Füßen wird die **Nase freier** und der Druck im Kopf lässt nach. Besonders gut wirkt der Zwiebelwickel bei **Kindern**. Aber auch bei Erwachsenen ist der Zwiebelwickel ein **natürliches Heilmittel**.



Zwiebelwickel aus dem Buch „Heilsame Wickel und Auflagen“ von Bernadette Bächle-Helde / Ursel Bühring

DAS BRAUCHEN SIE:

- 1 Zwiebel
- Tuch (Taschentuch / Klopapier)
- Brett und Küchenmesser
- Rohwolle / weiches Tuch / Waschlappen
- Socken
- 2 Wärmeflaschen

SO FUNKTIONIERT'S:

- Zwiebel mit der **Wölbung nach oben** auf das Tuch legen und ein Päckchen falten. (In der Größe der Fußsohlen ohne Zehen) Es werden allerdings 2 Auflagen benötigt.
- Das Päckchen platt drücken, um den **Zwiebelsaft** zu lösen.
- Für **mindestens 20 min** an den Füßen lassen. Am besten über Nacht – So kann sich die Wirkung der Zwiebel sehr gut entfalten.



Zur Fixierung Socken darüber ziehen.

DOPPELT WICHTIG.

SICH HILFE HOLEN, DAMIT MAN WIEDER GESUND WERDEN KANN: EVA BIEDERMANN ZEIGT'S VOR.

Der Schwiegervater mit Pflegebedarf. Und dann die eigene Krebs-Diagnose. 2022 war für Eva Biedermann ein Jahr voller Herausforderungen. Community Nurse Lisa Longin hat sie als Patientin und pflegende Angehörige begleitet.

WIE OFT HABEN SIE IN LETZTER ZEIT MIT IHRER COMMUNITY NURSE TELEFONIERT?

Das waren wirklich unzählige Stunden! Die gute Begleitung durch Lisa Longin war sehr wichtig. Sowohl für mich als Patientin, als auch in meiner Rolle als pflegende Angehörige. Mein Schwiegervater litt unter Demenz und mein Mann und ich haben ihn lange zuhause gepflegt.

WAS HAT IHNEN IN DIESER SITUATION GEHOLFEN?

Dass es da immer jemanden gibt, der einen unterstützt und bestärkt. Oft denkt man lange nach, ob man zum

Die Leistungen der Community Nurse in diesem Fall:

Ab der Diagnose: Beratung im Vorfeld der OP, präventive Maßnahmen, Begleitung der Familie

Nach der OP: Beratung rund um die Wundheilung, Organisation der Reha

Unterstützung als Angehörige: Beurteilung der Pflege-Situation zuhause, Organisation eines Pflegeheim-Platzes, Beantragung von Pflegegeld

Arzt geht oder nicht. Lisa hat dann gesagt: *Klar, mach das jetzt!* Mit einer Community Nurse an der Seite bekommt man die Sicherheit, dass man auf einem guten Weg ist. Ich erfuhr meine Krebs-Diagnose am Telefon. Da denkst du dir dann: *Ok, was mache ich jetzt?* Lisa hat mich bestärkt, nachzufragen, Befunde einzufordern. Als Patientin wollte ich nie „lästig“ sein. Lisa hat nur gesagt: *Jetzt musst du aber lästig sein.* Gut so!

WIE GING ES NACH IHRER OPERATION WEITER?

Auch dann hat man tausende Fragen – rund um die Wunde und die Nachbehandlung. Ich hätte nicht gewusst, wen ich sonst fragen sollte – Lisa kann ich einfach anrufen. Sie hat mir viele

Dinge auch präventiv gezeigt – zum Beispiel, damit die Operationswunde von Anfang an gut verheilt.

WAS HÄTTEN SIE OHNE LISA LONGIN NICHT GESCHAFFT?

Ich würde nicht auf Reha fahren. Ich



Das gute Gefühl nicht alleine zu sein: Community Nurse Lisa Longin (links) begleitet Eva Biedermann aus Eisgarn.

bin selbstständig – da ist es besonders schwer, sich diese Zeit für sich selbst zu nehmen. Lisa hat mich überzeugt, dass eine Reha wichtig fürs Gesundwerden ist. Sie hat mir auch empfohlen, dass ich eine onkologische Reha mache. In einer Klinik, die genau auf Fälle wie den meinen spezialisiert ist.

SIE HABEN IHREN SCHWIEGERVATER LANGE ZUHAUSE GEPFLEGT. WIE HAT SIE DIE COMMUNITY NURSE DABEI UNTERSTÜTZT?

Das war wirklich herausfordernd. Mein Schwiegervater hat in einem gemeinsamen Haushalt mit meinem Mann und mir gewohnt. Zuletzt war seine Demenz weit fortgeschritten – das Hilfswerk kam vier Mal pro Tag. Und das reichte nicht ... Ich kam dann frisch operiert nachhause. Da waren alle überfordert. Lisa hat ge-

sagt, dass sie es besser fände, wenn wir einen Heimplatz suchten. Uns hat das sehr gut getan, dass das jemand von außen sagt. Außerdem hätten wir nicht gewusst, wie man das konkret angeht. In dieser Phase war Lisa für uns in doppelter Hinsicht wichtig.

WIE GING ES WEITER?

Lisa hat uns bei der Beantragung des Pflegeheim-Platzes unterstützt. Wir hatten Glück und es ging alles schnell – mein Schwiegervater bekam einen Platz in Waidhofen. Auch mir hat das sehr geholfen, weil ich wusste, dass er dort gut versorgt wurde. Man hat ja oft auch ein schlechtes Gewissen, wenn man zuhause nicht alles bieten kann. Das war dann der Moment, in dem auch ich konnte: *Gut, jetzt kann ich gesund werden.*

Alles Gute & Danke fürs Gespräch!

„Wenn man selbst Patientin ist, hat man plötzlich tausende Fragen. Lisa kann ich einfach anrufen.“

Eva Biedermann

UNSER ZIEL FÜR SCHMERZ-PATIENT:INNEN:
EIN AKTIVES, SELBSTBESTIMMTES LEBEN

CHRONISCHER SCHMERZ



DGKP Katharina Schnabl
Pain Nurse

WICHTIG

Schmerz ist in vielen Dingen nicht einfach nur Schmerz. Es gibt viele Faktoren, die einen Einfluss darauf nehmen, wie Schmerz wahrgenommen wird.

Deshalb benötigt der/die Schmerzpatient:in interdisziplinäre Zusammenarbeit: von Community Nurses, Therapeut:innen, Ärzt:innen und Pain Nurses.



Schmerzen sind lebensnotwendig. Sie sind ein Alarmsignal, wenn mit uns etwas nicht stimmt. Ohne Schmerz wäre das Leben kaum möglich. Aber was ist, wenn der Schmerz überhandnimmt? Wenn das Leben nicht mehr lebenswert scheint. Wenn die Angst vor dem nächsten Schub überhandnimmt.

Dann ist es wichtig, reagieren zu können. **Community Nurses beraten** und begleiten Sie in dieser Situation. Auch gut zu wissen: **Sie sind nicht alleine.** In Österreich leiden ca. 1,5 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, das ist etwas **jeder Fünfte.** (Initiative CHANGE PAIN, www.oesg.at)

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Der **SCHMERZ-WERKZEUGKOFFER** ist für Menschen, die mit dauerhaften Schmerzen leben und nicht wissen, wie sie den Alltag meistern können.

Mit diesen **10 Werkzeugen** steigern Sie die eigene Motivation, besser mit der Situation umzugehen – ein praktischer Leitfaden zur Begleitung Ihrer ersten Schritte in ein **Schmerz-Selbstmanagement.** Sie brauchen nichts weiter als die Bereitschaft, einige Ratschläge anzuwenden. Lassen Sie sich darauf ein – **es zählt sich aus!**

WERKZEUG KOFFER für Menschen mit chronischen Schmerzen

(Change Pain, Allianz Chronischer Schmerz)

HILFE

Sie sind selbst betroffen oder suchen Unterstützung für Bekannte, die unter chronischen Schmerzen leiden? Fragen Sie die **Community Nurse** in Ihrer Gemeinde.

Community Nurses und ausgebildete Pain Nurses haben sehr viele Möglichkeiten, Schmerzpatienten:innen zu begleiten, um ihren Lebensweg zu erleichtern.

1 Setzen Sie sich Ziele

Besser kleine als große. Die sind leichter zu schaffen und das steigert die Motivation!

2 Übernehmen Sie Verantwortung

3 Lenken Sie sich vom Schmerz ab

Welche Aktivitäten können Sie trotz Schmerz gut ausüben?

4 Werden Sie körperlich aktiv

5 Haben Sie Geduld, freuen Sie sich über Fortschritte, finden Sie Ihr eigenes Tempo

6 Wappnen Sie sich vor Rückschlägen

Die gehören dazu. Wichtig ist, weiterzumachen!

7 Finden Sie Balance

8 Tun Sie was Ihnen Spaß macht und belohnen Sie sich selbst

Woran haben Sie Freude? Was bereitet Ihnen Genuss? Wo fühlen Sie sich wohl?

9 Suchen und akzeptieren Sie Hilfe

Welche Menschen geben Ihnen ein gutes Gefühl?

10 Investieren Sie in Beziehungen

„MITEINANDER HABEN WIR’S GESCHAFFT.“

WALTRAUD KÖNIG AUS GFÖHL HAT IHRE ELTERN ZUHAUSE GEPFLEGT.

Als ihre Mutter und ihr Vater gleichzeitig bettlägrig wurden, übernahm Waltraud König die Pflege. Ein außergewöhnlicher Kraft-Akt, den die Gföhlerin über drei Monate leistete. Community Nurse Katharina Braun hat sie dabei unterstützt.

WIE HAT IHNEN IHRE COMMUNITY NURSE IN IHRER ROLLE ALS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE GEHOLFEN?

Anfangs haben wir alle paar Tage telefoniert. Katharina gab mir wertvolle Tipps. Zum Beispiel, wie ich meinen Vater untertags sinnvoll beschäftigen konnte. So war es möglich, mir etwas Luft im Alltag zu verschaffen. Diese Phase war sehr intensiv, da ich beide Eltern über drei Monate gepflegt habe.

WAS HAT IHNEN IN DIESER SITUATION GEHOLFEN?

Dass Katharina auch bei rechtlichen Dingen an meiner Seite war. Der

Die Leistungen der Community Nurse in diesem Fall:

Pflege-Management: Zusammenarbeit mit der Caritas, Abstimmung mit den 24h-Pflegerinnen und Pflegern

Beantragung der Ausgleichszulage für die zu pflegende Klientin, Beratung rund um die **Erwachsenen-Vertretung**

Verbesserung der Pflegesituation: Tipps für die Pflege, Beschäftigung und Mobilisierung des Klienten

Papierkram ist nicht meines. Sie hat mich beim Antrag für die Ausgleichszulage für meine Mutter unterstützt und mir von der Möglichkeit erzählt, Erwachsenen-Vertreterin für meinen Vater zu werden. Er leidet unter Demenz. Dieses Modell machte für mich vieles einfacher, weil ich Dinge für ihn erledigen kann.

WAR FÜR SIE IMMER KLAR, DASS SIE SELBST DIE PFLEGE ÜBERNEHMEN?

Ich wusste immer tief drin: Ich kann das! Deshalb war es für mich selbstverständlich, dass ich meine Eltern pflege.



In Kombination mit der Hauskrankenpflege der Caritas hat das gut funktioniert. Trotzdem war ich bald an meinen Grenzen.

WIE VIELE STUNDEN PRO TAG HABEN SIE GEPFLEGT?

Das fing um halb acht in der Früh an und ging den ganzen Tag über – ich habe in dieser Phase bei meinen Eltern gewohnt. Bei vielen Dingen war ich unsicher, ob ich das richtig mache. Ich hatte



Seite an Seite durch eine schwierige Lebensphase: Waltraud König (links) hat ihre beiden Eltern monatelang gepflegt. Community Nurse Katharina Braun war dabei eine wertvolle Stütze.

„Quasi jeden Tag hat mir Katharina einen wichtigen Tipp für die Pflege meiner Eltern gegeben.“

Waltraud König

Pflege ja nie gelernt. Auch deshalb war Katharina sehr wichtig für mich. Miteinander haben wir’s geschafft. Zum Beispiel meinen Vater wieder zu mobilisieren. Sie zeigte mir, wie ich ihm beim Aufstehen aus dem Bett helfen konnte.

WIE IST DIE SITUATION JETZT?

Meine Mutter ist verstorben und für meinen Vater haben wir 24h-Pflege. Ich wohne nun in meiner Wohnung – die ist nur drei Minuten entfernt von ihm. Deshalb schaue ich oft vorbei. So eine Belastung wie damals – als ich beide Elternteile pflegte – die hält man nur eine gewisse Zeit aus. Das habe ich auch körperlich gespürt.

WOHER NAHMEN SIE IN DEN SCHWIERIGSTEN PHASEN IHRE KRAFT?

Ich bin viel mit dem Hund spazieren gegangen. Gespräche mit guten Bekannten, Kommunikation mit Freundinnen, das alles hilft sehr. Und mein Garten! Draußen zu sein und zu ernten bedeutet mir viel. Mein Gartl würde ich deshalb nie aufgeben.

WAS EMPFEHLEN SIE ANDEREN MENSCHEN, DIE AUCH ANGEHÖRIGE PFLEGEN?

Dass man nicht so lange wartet, bis man sich Unterstützung holt. Dass man sich traut, Hilfe anzunehmen. Ich sehe, wie viele Familien es bei uns in der Gemeinde betrifft. Ich war froh und dankbar, Katharina in meiner Nähe zu haben. Oder wenn sie einmal nicht persönlich da war, konnte ich sie anrufen. Diese Sicherheit, die ist als pflegende Angehörige sehr wichtig.

SO VERMEIDEN SIE STÜRZE

Je älter man wird, desto höher ist das Risiko zu stürzen. Das hat damit zu tun, dass Muskelkraft und Sehkraft nachlassen. Müdigkeit und Schwindel erhöhen das Risiko zusätzlich. Genauso wie gewisse Medikamente, wie beispielsweise zur Beruhigung. **Sie können viel tun, um Stürze zu vermeiden. Hier kommen die wichtigsten Tipps:**

BEWEGUNG IST DER SCHLÜSSEL!

Jede Bewegung ist besser als keine. Tägliche Bewegungsübungen stärken Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination. Achten Sie dabei darauf ausreichend zu trinken. So können Sie Schwächegefühl und Kreislaufproblemen vorbeugen.

SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN

- Beseitigen Sie **Stolperfallen** wie Teppiche oder freiliegende Kabel vom Boden.
- Halten Sie die **Wege** in der Wohnumgebung **frei**.
- **Schwellen** und Stufen können auffällig **markiert** werden – zum Beispiel mit fluoreszierenden Anti-Rutsch-Streifen.
- Achten Sie auf gute Beleuchtung – **Nachtlichter mit Bewegungsmeldern** sind eine gute Möglichkeit sich auch nachts sicher fortzubewegen.
- Haltegriffe und Handläufe, rutschfeste Duschmatten und -Hocker im **Badezimmer**
- Achten Sie darauf, dass **Gehhilfen optimal platziert** sind und ausreichend Platz ist, um sich mit dem Rollator/Rollstuhl bewegen zu können.

HILFSMITTEL RICHTIG EINSETZEN

- Sind Ihre Brillen und Hörgeräte gut eingestellt? Die richtige Stärke ist besonders wichtig, um die Umgebung gut wahrnehmen zu können.
- Platzieren Sie Gehhilfen und Brillen an gewohnten, gut sichtbaren Orten. Lassen Sie die Funktionstüchtigkeit von Gehhilfen überprüfen und ziehen Sie die Bremsen an, wenn Sie sie abstellen.
- Durch optimale Sitzhöhe (z.B. durch Sitzauflagen oder ein Pflegebett) fällt das Hinsetzen und Aufstehen leichter. Im Bad kann ein erhöhter Toilettensitz oder ein Duschhocker helfen. Eine Zimmertoilette neben dem Bett spart nachts den Weg aufs WC.
- Mit einer Notfalluhr kann der Betroffene selbst einen Notruf absetzen. Sensormatten und Falldetektoren sind in der Anwendung sinnvoll, wenn jemand zu Hause ist, der helfen kann.

SICHERHEITS-CHECK

- **Brille** richtig eingestellt?
- **Auto/Rollator** – Bremse gut genug?
- **Mobiler Notruf** mit GPS-Funktion dabei?
- **Gehstock** – Rutschfestigkeit gegeben? Ein Vierfuß-Gehstock bietet deutlich sichereren Halt am Boden.

PRÄVENTION ZAHLT SICH AUS

Auf Stürze folgen im Alter oft schwere Verletzungen, wie z.B. ein Oberschenkelhalsbruch. Dann steigt meist auch der Hilfsbedarf. Aus Angst vor einem erneuten Sturz wird Bewegung vermieden. Muskelkraft und der Gleichgewichtssinn gehen verloren, was wiederum das Sturzrisiko erhöht. Und so sinkt die Lebensqualität ...

TIPPS für Herbst & Winter



Warme Kleidung im Zwiebellook – mehrere Schichten Kleidung.



Noch mehr Sichtbarkeit mit einem **rot-blinkenden Fahrradlicht** am Rollator oder an der Gehhilfe.



Helle Kleidung tragen, wenn es draußen dunkel wird. Helle Schuhe reflektieren im Licht der Autoscheinwerfer gut.



Tageslicht nutzen: Einkäufe am Vormittag oder mittags erledigen.



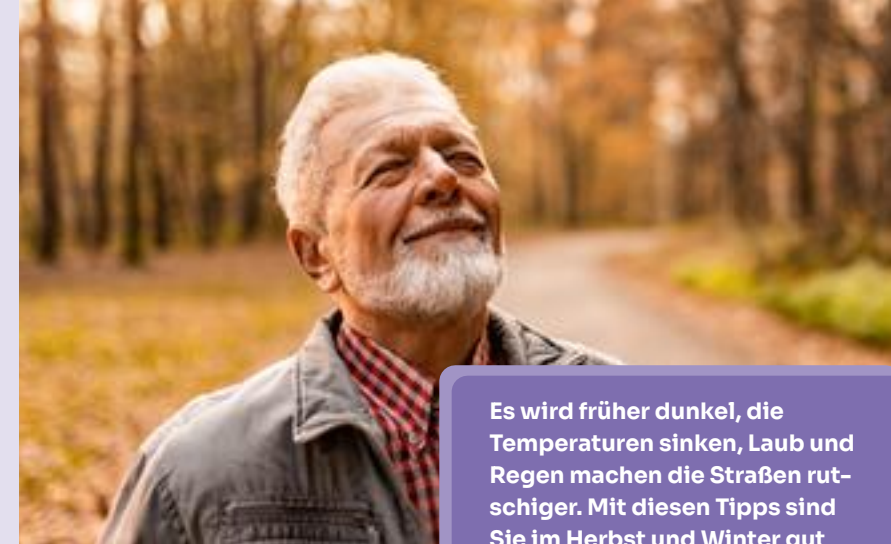
Schauen Sie darauf, dass Ihre **Brille** genau zu Ihrer Sehstärke passt.



Festes Schuhwerk mit Profil sorgt für besseren Halt.



Mit **Reflektoren an der Jacke** oder einer **Warnweste** werden Sie von anderen besser gesehen.



Es wird früher dunkel, die Temperaturen sinken, Laub und Regen machen die Straßen rutschiger. Mit diesen Tipps sind Sie im Herbst und Winter gut gerüstet.

VITAMIN D IM WINTER

In der dunklen Jahreszeit kann es zu einem Mangel an Vitamin D kommen. Das nehmen wir normalerweise über das Sonnenlicht auf. Besonders wichtig ist das Vitamin für Knochen und Zähne. Außerdem wirkt Vitamin D stimmungsaufhellend. Essen Sie also Lebensmittel wie **Milch, Getreide und Fisch** – hier steckt viel Vitamin D drin!

AUSREICHEND TRINKEN

Auch im Winter genügend trinken: **1,5 bis 2 l Wasser pro Tag**. Ein Flüssigkeitsmangel kann gravierende Folgen haben, wie Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Verwirrtheit. Warmer Tee ist in der kalten Jahreszeit absolut empfehlenswert.

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Stärken Sie die körpereigenen Abwehrkräfte, um einer Erkältung vorzubeugen. Das gelingt mit vitaminreicher Ernährung mit **viel Obst und Gemüse, genügend Schlaf** und so wenig Stress wie möglich. **Spaziergänge** im Freien halten fit!

SICHER IST SICHER!

- Bei schlechtem Wetter besser einen Tag in Ruhe zu Hause zu verbringen.
- Informieren Sie andere Personen, wenn Sie das Haus verlassen. Für den Fall, dass etwas passiert, weiß dann jemand Bescheid.
- Pflegen Sie Ihre Kontakte (Besuche oder Telefonate). Das stärkt das Selbstvertrauen!

PALLIATIV- PFLEGE

BESTE BETREUUNG IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

Der Begriff *Palliative Care* meint die optimale Betreuung von Menschen mit einer unheilbaren, weit fortgeschrittenen Krankheit in ihrer letzten Lebensphase. Diese richtet sich nicht nur an Patientinnen und Patienten mit Krebs, sondern umfasst alle Erkrankungen, die unheilbar sind.

LEBENSQUALITÄT ERHALTEN

Das höchste Ziel in der Palliativpflege ist die Erhaltung und Wiedererlangung von Lebensqualität. Deswegen ist es wichtig, dass die Betreuung möglichst früh beginnt. Denn: Ein gutes Symptommanagement kann dazu beitragen, dass sich der/die Betroffene wieder wohlfühlt und sein Leben so gut wie möglich führen kann. Das Symptommanagement kümmert sich um Themen wie Schmerzen, Übelkeit, Angst und vieles mehr.

AUCH ZUHAUSE MÖGLICH MIT DER COMMUNITY NURSE

Durch die mobilen Palliativteams ist es möglich, die Betroffenen und ihre Familien auch zu Hause zu begleiten. Auch die Community Nurse kann in diesem Bereich eine wertvolle Unterstützung sein. Sie stellt den Kontakt zu den unterschiedlichen Helfern her und begleitet die ganze Familie durch die schwere Zeit. Wenn sich die Situation ändert oder die Versorgung angepasst werden muss, kann sie sofort reagieren. Das macht es allen leichter.



Wichtig: Nur weil ein Palliativteam eingeschaltet ist, bedeutet es nicht, dass es bereits ums Sterben geht. Viele Menschen werden jahrelang begleitet.

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Tod wird durch Palliative Care nicht beschleunigt, aber auch nicht verzögert. Im Zentrum dieses Betreuungskonzeptes stehen der Mensch und seine professionelle individuelle Pflege. Nicht die Krankheit ist im Mittelpunkt, sondern der Mensch mit seinen Wünschen, Möglichkeiten und Bedürfnissen. Palliative Care bezieht auch die Angehörigen ein. Die Familie wird als Einheit gesehen und individuell begleitet, denn jedes Familiensystem hat seine eigene Dynamik. Die Balance zwischen Unterstützung und Anerkennung ist dabei sehr wichtig – und die Frage, wie viel Begleitung wirklich notwendig ist. So kann ein passender Behandlungsplan erstellt werden.

PALLIATIVE CARE

Das Wort *palliativ* stammt aus dem Lateinischen und beinhaltet *pallium* = der Mantel, mit dem Mantel bedecken, umhüllen. Das englische Wort *care* lässt sich am ehesten gleichsetzen mit einer umfassenden Begleitung, Betreuung und Pflege von Patientinnen und Patienten.

11 TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

PFLEGE UND ENTLASTUNG

Sie **pflegen Angehörige** und fühlen sich oft **erschöpft, ausgelaugt und innerlich unruhig**? Dann ist es besonders wichtig auf Ihre **mentale Gesundheit** zu achten und Aktivitäten in Ihren Alltag einzubinden, die **Stress reduzieren**.

Es kann sein, dass sich die Pflege **trotz allen Bemühungen nicht alleine bewältigen** lässt. Das ist völlig in Ordnung. Dann sollten Sie **professionelle Unterstützung annehmen**. Zum **eigenen Wohl** und im Interesse der **pflegebedürftigen Person**.

1 Finden Sie heraus, was der eigenen **Seele** gut tut.

2 Nehmen Sie ein **Bad**, oder hören Sie **Musik**.

3 Leichte **körperliche Aktivitäten**, wie Schwimmen, Gymnastik und Nordic Walking können ein guter **Ausgleich** sein.

6 Machen Sie regelmäßige **Pausen**.

5 Achten Sie auf **ausreichend Schlaf**. Erschaffen Sie **Schlafrituale** und gestalten Sie eine gesunde **Schlafumgebung**.

4 Machen Sie **Yoga**, lassen Sie sich **massieren**. Sie haben auch das Recht **nichts zu tun**.

7 Gehen Sie regelmäßig Ihren **Interessen** nach.

8 Verbringen Sie regelmäßig **Zeit mit Ihren Freund:innen**.

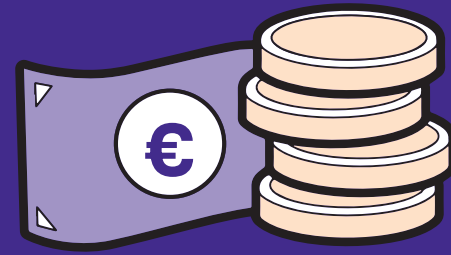
9 Sprechen Sie mit **vertrauten Menschen** über Ihre Bedürfnisse. Sie können eine enorme **emotionale Stütze** sein.

11 Sorgen Sie für **schöne gemeinsame Momente** mit der pflegebedürftigen Person.

10 Planen Sie feste **Urlaubszeiten** für Sie ein.

PFLEGE GELD

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK



WAS IST PFLEGE GELD?

Pflegegeld ist ein Geldbetrag, den man **monatlich** erhält und dient als **Zuschuss für Pflegekosten**. Es ist aber nicht dazu gedacht, dass es diese Kosten zur Gänze abdeckt. Wieviel man bekommt, hängt von der Stufe ab. Es gibt insgesamt **7 Stufen**. **Je höher die Stufe ist, umso mehr Geld bekommt man.**

WANN HAT MAN ANSPRUCH AUF PFLEGE GELD?

Man erhält Pflegegeld, wenn ein ständiger Bedarf an Betreuung und Pflege besteht wegen:

- einer körperlichen Behinderung oder
- einer geistigen Behinderung oder
- einer seelischen Behinderung oder
- einer Sinnesbehinderung

Wichtig: Der Bedarf muss über 6 Monate hinausgehen.

Sie brauchen Unterstützung beim Thema Pflegegeld?

Fragen Sie die Community Nurse in Ihrer Gemeinde.

WER BEKOMMT PFLEGE GELD?

Wenn man in Österreich wohnt, kann man Pflegegeld beantragen.

WELCHE BEREICHE FALLEN UNTER „BETREUUNG UND PFLEGE“?

Einkaufen gehen, **Wohnung putzen**, Wäsche waschen, Einheizen von Öfen (Holzöfen oder Kohleöfen), Hilfe bei der **Mobilität** (z.B. Begleitung bei Arztbesuchen), An-/Ausziehen, tägliche Körperpflege, Zubereiten von Mahlzeiten und andere **persönliche Tätigkeiten**

ERSCHWERNIS-ZULAGE

Gilt für Menschen mit **schweren geistigen oder seelischen Behinderungen ab ihrem 15. Geburtstag**. Vor allem für Menschen mit **Demenz**.

Den Antrag kann man bei der **zuständigen Versicherung** stellen, z.B. PVA, SVS, BVA. Er muss vom Antragsteller (= betroffene Person) selbst unterschrieben werden oder von einem Bevollmächtigten (z.B. Erwachsenenvertreter).

TROTZ PFLEGE GELD AUTO FAHREN?

Auch wenn man Pflegegeld erhält, **darf man mit gültigem Führerschein weiterhin Auto fahren**, soweit keine körperlichen oder geistigen Einschränkungen dagegensprechen.

VERTRETUNGS- MODELLE

FÜR DEN FALL, DASS MAN NICHT MEHR SELBST ENTSCHEIDEN KANN.

SELBSTBESTIMMUNG

VORSORGE-VOLLMACHT

Aufsetzen, wenn Sie noch entscheidungsfähig sind. Ein oder mehrere Vertreter sind frei wählbar.

EINTRAG IM ÖZVV

Befugnisse im Vorsorgefall aus Vollmacht

GEWÄHLTE ERWACHSENEN- VERTRETUNG

Wenn eine Beeinträchtigung der Handlungsfähigkeit vorliegt, können Sie eine nahestehende Vertretung wählen.

EINTRAG IM ÖZVV

Befugnisse aus Vereinbarung

GESCHÜTZTE FREMDBESTIMMUNG

GESETZLICHE ERWACHSENEN- VERTRETUNG

Besteht keine Entscheidungsfähigkeit mehr, kann die Vertretung von Angehörigen übernommen werden.

EINTRAG IM ÖZVV

Befugnisse vom Gesetz (im erforderlichen Ausmaß) gilt 3 Jahre

GERICHTLICHE ERWACHSENEN- VERTRETUNG

Wenn niemand da ist, der für Sie entscheidet, wird eine Vertretung eingesetzt.

EINTRAG IM ÖZVV

Befugnisse durch Gerichtsfestlegung (Beschluss) gilt 3 Jahre

ÖZVV = Österreichisches Zentrales Vertretungsverzeichnis

Beispiele für Befugnisse:

- Verwaltung von Einkünften, Vermögen und Verbindlichkeiten
- Abschluss von Rechtsgeschäften und Deckung des Pflege- und Betreuungsbedarfes
- Entscheidung über medizinische Behandlungen
- Abschluss von Verträgen

Hier können Sie einen Vertretungsvertrag aufsetzen

- bei einem Notar oder einer Notarin,
- einem Rechtsanwalt oder Rechtsanwältin
- bei einem Erwachsenenschutzverein

Beratung und Information:
www.noelv.at

NÖ Landesverein für Erwachsenenvertretung
Geschäftsstelle:
3910 Zwettl, Neuer Markt 15

Telefonnummer: **02822 / 54258**
oder erwachsenenvertretung-zw@noelv.at

Nähere Informationen zum
Erwachsenenschutzgesetz:
www.bmvrj.gv.at/erwachsenenschutz

NACHBARSCHAFTS- HILFE PLUS: ehrenamtlich viel bewegen

Doris Maurer, MA, MA erzählt darüber,
wie sich die Projekte **Nachbarschaftshilfe PLUS**
und Community Nursing ergänzen



WORUM GEHT ES BEI „NACHBARSCHAFTSHILFE PLUS“ ?

Nachbarschaftshilfe Plus bringt Menschen, die helfen möchten, und Personen, die Unterstützung im Alltag brauchen, zusammen. Da geht es um Fahrdienste genauso wie um Einkaufsservice oder gemeinsames Spaziergehen im Ort. Die Helferinnen und Helfer sagen vorab, welche Dienste sie gerne übernehmen. Menschen, die Unterstützung brauchen, rufen einfach bei Nachbarschaftshilfe Plus an und geben bekannt, welche Unterstützung im Alltag sie benötigen. Vermittelt werden die Dienste von einer Mitarbeiterin von Nachbarschaftshilfe Plus.

Mit den Community Nurses arbeiten wir Hand in Hand – immer dann, wenn wir merken, dass es mehr Unterstützung als unsere Services braucht.

WIE VERÄNDERN SOLCHE PROJEKTE DAS ZUSAMMENLEBEN IM ORT?

Menschen werden sichtbar. Sowohl, die die sich engagieren, als auch die, die Hilfe annehmen. In vielen Ortschaften kennen sich die Leute zwar – ob jemand Unterstützung braucht, ist aber nicht immer offensichtlich. Um Hilfe bitten zu müssen ist kein schönes Gefühl, das ist oft mit Scham besetzt. Durch die Nachbarschaftshilfe Plus gibt es eine zentrale „neutrale“ Stelle, wohin sich die Menschen wenden können.

WARUM MACHEN SO VIELE EHRENAMTLICHE MIT?

Weil es auch für sie viele Vorteile hat: Es ist eine Beschäftigung, die Sinn macht. Und es ist eine Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen. Es ist ja so, dass man normalerweise die meisten Menschen über den Beruf kennenlernt. Ist man dann in Pension, verkleinert sich das Netzwerk über die Jahre. Durch das Ehrenamt gibt's die Möglichkeit, die Menschen im Ort besser kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen.

WER ENTSCHEIDET, WER WELCHE AUFGABE ÜBERNIMMT?

Die Koordination übernehmen unsere Mitarbeiterinnen von Nachbarschaftshilfe Plus. Die wissen meistens sehr gut, wer mit wem harmoniert. Auch das ist beim Helfen wichtig. Dass die Menschen „miteinander können.“ Dann macht's auch Spaß! Und der ist wichtig. Soziale Kontakte sind für die eigene Gesundheit immens wichtig – das ist wie täglich 5.000 Schritte zu gehen. Ein gutes soziales Netzwerk wirkt sich nicht nur auf die psychische, sondern auch auf die körperliche Gesundheit aus.

WARUM SIND PROJEKTE WIE COMMUNITY NURSING UND NACHBAR- SCHAFTSHILFE PLUS SO WICHTIG?

Weil sie das Klima in einer Gemeinde positiv verändern können – hin zu mehr Austausch. Traditionelle Strukturen wie große Familienverbände sind weggebrochen. Wir müssen jetzt daran arbeiten, alternative Formen der Unterstützung aufzubauen. Damit Menschen gesund älter werden können und so selbstständig wie möglich bleiben.



**„Soziale Kontakte sind so
wertvoll wie täglich 5.000
Schritte zu gehen.“**

Doris Maurer, MA, MA
Projektleiterin Nachbarschaftshilfe PLUS



Das Projekt gibt's im Waldviertel in diesen Gemeinden:

Eggern, Eisgarn, Gastern,
Göpfritz, Haugschlag,
Lichtenau, Litschau, Pölla,
Rastenfeld, Röhrenbach,
Schweiggeners, St. Leonhard

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer übernehmen für Menschen in ihrer Gemeinde zum Beispiel:

- Fahr- und Bringdienste
- Einkaufsservice
- Besuchsdienst: Tratschen, Karten spielen etc.
- Spaziergehdienst
- Notfall-Dienst (kurzzeitige Überbrückungshilfe)

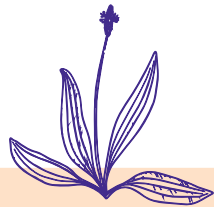
Alle Infos auf www.nhplus.at

SOS ERKÄLTUNGSZEIT

WENN DER HALS KRATZT ...

HILFT

bei **Husten**, auch
für Kinder ab dem
1. Lebensjahr



SPITZWEGERICHSAFT

Frische oder getrocknete
Spitzwegerichblätter mit ein wenig
abgekochtem Wasser **im Mörser**
zerstoßen. Aufkochen und mit viel
Honig vermischen.

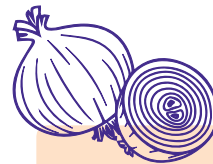


THYMIANSIRUP

1 EL Bienenhonig mit **1 TL Thymianpulver**
(oder frischem Thymian) vermengen, dazu
etwa **1/4l schwarzen Johannisbeersaft**
mischen. Über den Tag verteilt trinken

HILFT

bei **Asthmaanfällen** und
hartnäckigem Husten,
auch für Kinder ab dem
1. Lebensjahr



ZWIEBELSAFT

1 Zwiebel fein schneiden. In einer Tasse
abwechselnd eine **Schicht Zwiebel-**
Zucker-Zwiebel geben, bis die Zwie-
bel verbraucht ist. **Über Nacht** stehen
lassen. Den daraus entstandenen Saft
abseihen und löffelweise einnehmen.

HILFT

bei **Husten**

Hausmittel, die
einfach gut tun.



DUFT-TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Machen Sie es sich
zu Hause gemütlich:
Düfte können sehr
positiv auf die
Stimmung wirken.

DUFT-ÖLE

HUSTEN, SCHNUPFEN, ERKÄLTUNG

2 Tropfen Cajeput
2 Tropfen Lavendel

DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN

2 Tropfen Lavendelöl
2 Tropfen Orangenöl

FIEBER, SCHWACHES IMMUNSYSTEM

2 Tropfen Zitronenöl

KRÄUTER & OBST

CAJEPUT

nicht in der Schwanger-
schaft und unter 6 Jahre!
Ersatzprodukt
= MANDARINE



ORANGE

bei Nervosität, Angst,
Depressiver Verstim-
mung, Traurigkeit und
Stress



LAVENDEL

beruhigt Husten,
entspannt, schlafför-
dernd, gegen Viren/
Bakterien. Auch bei
Erschöpfung, Angst,
Burn Out oder
Depressionen



ZITRONE

wirkt aktivierend und
konzentrationsfördernd



DE HITZ!

TIPPS FÜR DEN SOMMER

von DGKP Katharina Braun

Die Tage werden länger und es wird wärmer. Junge und Junggebliebene zieht es nach draußen.

Wenn die Grade nur so steigen und die Hitze unerträglich wird, muss man besonders gut **auf den Körper achten**. Gerade Seniorinnen und Senioren nehmen die hohen Temperaturen oft nicht so wahr. Besonders wenn man in die Gartenarbeit vertieft ist, bemerkt man die Hitze und den **Flüssigkeitsverlust** nicht gleich. Sie können aber zu **Herz-Kreislauf-Problemen** führen. Deshalb gibt es hier ein paar Tipps, mit denen Sie gut durch den Sommer kommen.

VIEL TRINKEN UND LEICHTES ESSEN

Bei vielen älteren Menschen funktioniert das Durstempfinden nicht mehr so gut. Daher ist es besonders wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Am besten **Wasser, verdünnte Fruchtsäfte** oder **kühle Tees** (zum Beispiel Pfefferminztee wirkt kühlend).

Mit einem **Trink-Tagebuch** hat man einen guten Überblick über die Flüssigkeitsaufnahme.

Greifen Sie an heißen Tagen zu **Salaten, Obst, Gemüse, Fisch** oder **magerem Fleisch**. Auf schwer Verdauliches (zum Beispiel Fett) am besten verzichten. Beim Schwitzen verliert man **Salz**, daher darf man beim Salzen etwas großzügiger sein.

GARTENARBEIT NICHT MITTAGS

Verlegen Sie die Gartenarbeit auf den **frühen Vormittag** oder den **Nachmittag**. Meiden Sie die Mittagssonne!

Die Arbeit läuft Ihnen nicht davon ...

IM SCHATTEN RASTEN

Suchen Sie sich ein **schattiges Plätzchen zum Rasten** – bei Ausflügen, im eigenen Garten oder auf der Terrasse. Mit einem **Sonnenschirm** oder einer **Markise** schaffen Sie ausreichend Schattenfläche, um entspannt den Sommer genießen zu können. Hier können Sie Kräfte tanken und Flüssigkeit zu sich nehmen.

KOPFBEDECKUNG

Mit einer **Kappe** oder einem **Hut** ist man immer gut vor der Sonne geschützt. Gilt für Junge und Junggebliebene!

SONNENCREME

Auch unsere Haut braucht Schutz! Verwenden Sie eine **Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor** und cremen Sie sich mehr als ein Mal pro Tag ein.

KLIMAGERÄTE, LUFTENTFEUCHTER UND VENTILATOREN

Ventilatoren sind sehr beliebt, können durch den Luftstrom aber auch Entzündungen hervorrufen, beispielsweise an den Augen. Für Allergiker sind sie ungeeignet, da Ventilatoren die Raumluft richtig aufwirbeln.

Klimageräte dagegen sind in der Anschaffung und im Betrieb für so manche einfach zu teuer. Hier stellen **Luftentfeuchter** eine Alternative dar. Diese tragen dazu bei, dass in Wohnräumen keine zu hohe Luftfeuchtigkeit entsteht, und sie reinigen die Luft.

KÜHLES NASS

Wenn Sie sich abkühlen möchten, können Sie die **Handgelenke** unter kühles Wasser halten. Ein **kühles Fußbad** oder eine kühle **Kompresse auf der Stirn** helfen auch.

Vermeiden Sie zu große Unterschiede der Außentemperatur und der Wassertemperatur. Dies kann auch bei jungen Menschen zu Kreislaufproblemen führen.

NOTRUF

Sollte es Ihnen doch passieren, dass Sie zu lange in der prallen Sonne waren und nun **Herz- oder Kreislaufprobleme, Übelkeit/Erbrechen** oder **Kopfschmerzen** haben, holen Sie sich Hilfe.

144 – die Rettung kommt zu dir!

EINEN SCHÖNEN
SOMMER, BLEIBEN
SIE GESUND!

ALLENTSTEIG . ECHSENBACH . EISGARN . GFÖHL
GÖPFRTZ . LANGAU . LICHTENAU . PÖLLA . RASTENFELD . REINGERS
RÖHRENBACH . SCHWARZENAU . SCHWEIGGERS

UND LOS!



Kontaktieren Sie die
Community Nurse in Ihrer
Gemeinde und **nutzen**
Sie das bis Ende 2024
kostenlose Angebot!

COMMUNITY NURSING

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH. 