

Angebote und Anlaufstellen für
pflegende Angehörige in Graz

Kleiner Pflegeratgeber für Graz





Steirischer Zentralraum



Unterstützt aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes.

Diese Broschüre ist eine Adaption der Broschüre
„Kleiner Pflegeratgeber für Gratwein-Straßengel“,
welche im Rahmen des Projektes „Lebenslanges Lernen +
Bürger:innenbeteiligung in der Region: Pflegende
Angehörige reden mit“ erstellt wurde.

Impressum

**Albert Schweitzer Institut der
Geriatrischen Gesundheitszentren**

0316 7060-1065

ggz.asigg@stadt.graz.at



Verein nowa

0316 482600

office@nowa.at



1. Auflage, Februar 2025

Warum diese Broschüre?

Mit dem „Kleinen Pflegeratgeber“ wollen wir kompakte Informationen liefern, die Sie, liebe pflegende Angehörige, schneller zu den richtigen Anlaufstellen für Ihre Fragen und Anliegen rund um die Themen Pflege und Gesundheit bringen sollen. In Kooperation mit dem Senior:innenbüro der Stadt Graz und mit Hilfe der Pflegedrehscheibe der Stadt Graz haben wir eine Sammlung verlässlicher Informationsquellen für Sie zusammengestellt. Die Informationen können Sie über QR-Codes auf Ihrem Smartphone oder Tablet ansehen. Wenn Sie Unterstützung im Umgang mit QR-Codes benötigen, finden Sie auf den letzten Seiten eine Anleitung. Wenn Sie keine QR-Codes verwenden, können Sie auch alle gesammelten Links auf der Internetseite nowa.at/pflege finden oder direkt den Verein nowa kontaktieren.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Albert Schweitzer Institut der Geriatrischen Gesundheitszentren:

0316 7060-1065 oder ggz.asigg@stadt.graz.at

Liebe Grazerinnen und Grazer!
Wir alle wünschen uns, in Würde zu altern – vor allem für die Menschen, die uns am meisten am Herzen liegen. Die richtige Pflege ist ein wichtiger Bestandteil dieses Wunsches, doch bringt sie viele Fragen und auch Unsicherheiten mit sich.

Dieser Pflegeratgeber für die Stadt Graz bietet Ihnen eine hilfreiche Übersicht über Anlaufstellen und Unterstützungsangebote. Die darin enthaltenen Kontakte nehmen sich aller Fragen an, damit Sie oder Ihre Angehörigen die beste Art der Betreuung bekommen.

Der Ratgeber soll Ihnen Sicherheit geben, denn Sie müssen die Herausforderung nicht alleine bewältigen. Zögern Sie nicht, die Hilfe der Expert:innen in Anspruch zu nehmen!

Alles Gute wünscht Ihnen

Robert Krotzer

Stadtrat für Gesundheit und Pflege



© Foto Antonia Renner

Die Region Steirischer Zentralraum umfasst 52 Gemeinden, darunter die Stadt Graz sowie die Bezirke Graz-Umgebung und Voitsberg. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität in der Region nachhaltig zu stärken. Dabei orientieren wir uns an vier strategischen Leitthemen, die in unserer Regionalen Entwicklungsstrategie 2020+ festgelegt sind. Ein Schwerpunkt liegt auf der Förderung gesellschaftlicher Teilhabe und lebenslangen Lernens, einschließlich der Daseinsvorsorge.

Die Bündelung von Dienstleistungen der Daseinsvorsorge ist für uns von zentraler Bedeutung, da sie einen wesentlichen Beitrag zur Grundversorgung und zur Steigerung der Lebensqualität im Steirischen Zentralraum leistet. In diesem Zusammenhang ist der „Kleine Pflegeratgeber“ ein unterstützenswertes Pilotprojekt mit Vorbildcharakter, das wir gerne auch über die Gemeindegrenzen hinaus in die Region tragen möchten, um so weitere Gemeinden zu ermutigen, die Broschüre zu übernehmen.

Kerstin Weber

Geschäftsführung der Regionalmanagement Steirischer Zentralraum GmbH – Operative Geschäftsstelle des Regionalverbandes Steirischer Zentralraum



© Regionalmanagement Steirischer Zentralraum
Stella Annerer

In den eigenen vier Wänden alt zu werden, ist für viele Menschen von großer Bedeutung. Dank Ihres Engagements als pflegende Angehörige geht dieser Wunsch oft in Erfüllung.

Als Kompetenzzentrum für Altersmedizin und Pflege fühlen wir uns Ihnen, liebe pflegende Angehörige, sehr verbunden. Im Rahmen des Projektes „Lebenslanges Lernen + Bürger:innenbeteiligung in der Region: Pflegende Angehörige reden mit“ haben wir pflegenden Angehörigen aufmerksam zugehört und zwölf Situationen identifiziert, in denen besonders großer Unterstützungsbedarf besteht. Wir hoffen, Ihnen damit einen Leitfaden an die Hand zu geben, der Ihnen hilft, schnell und unkompliziert die richtigen Unterstützungsangebote zu finden.

Ihre Arbeit ist von unschätzbarem Wert und verdient höchste Anerkennung. Möge der „Kleine Pflegeratgeber“ Sie in Ihrer wertvollen Tätigkeit unterstützen und Ihren Alltag ein Stück weit erleichtern.

Herzlichst, Ihr
Gerd Hartinger

Geschäftsführer der Geriatrischen
Gesundheitszentren der Stadt Graz



© Foto Furgler Graz

Inhaltsverzeichnis

1. Pflegeinfos allgemein	4
2. Selbst daheim betreuen und pflegen	6
3. 24-Stunden-Betreuung	10
4. Pflegeheim	12
5. Demenz	14
6. Akute Ereignisse	16
7. Dienstleistungen für den Alltag	18
8. Wohnraumanpassung	20
9. Unterstützende Technologien	22
10. Digitale Amtswege	24
11. Selbstfürsorge	26
12. Aktiv im Alter	29
Anleitung QR-Code	32



Ich habe noch immer niemanden für die Pflege meiner Eltern gefunden.

1. Pflegeinfos allgemein

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen daheim ist neben schönen gemeinsamen Momenten auch von Informationssuche und Organisationsaufwand geprägt. Es gibt zahlreiche Stellen, die pflegende Angehörige im Pflegealltag unterstützen. Die steirische Pflege-Hotline steht Ihnen von Montag bis Freitag von 09:00 bis 13:00 Uhr kostenlos für Ihre Fragen zur Verfügung:

 **Pflege-Hotline 0800 500 176**

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Stiftung ZQP“.



Pflegedrehscheibe der Stadt Graz

Bethlehemgasse 6
8020 Graz
0316 872-6382
pflegedrehscheibe@stadt.graz.at

graz.at

Die Pflegedrehscheibe ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Pflege und Betreuung. Die Beratung erfolgt rasch, unkompliziert und niederschwellig durch Amtssachverständige für Pflege in einem barrierefreien Setting.

Die Pflegedrehscheibe ist zudem mit allen Anbieter:innen im Gesundheits- und Pflegebereich, Krankenhäusern, Sozialarbeiter:innen, Selbsthilfegruppen und vielen anderen vernetzt.

Arbeiterkammer (AK) Steiermark Pflegeberatung

Hans-Resel-Gasse 6-14
8020 Graz
05 7799-2273

stmk.arbeiterkammer.at

Die Expert:innen der AK-Pflegeberatung unterstützen Sie in allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau (SMZ) Pflegegeldberatung

8041 Graz
0316 428161
smz@smz.at
smz.at

Im SMZ Liebenau erhalten Sie professionelle juristische Unterstützung und Beratung zum Thema Pflegegeld, unabhängig davon, ob Sie Pflegegeld beziehen oder nicht.

Interessengemeinschaft (IG) pflegender Angehöriger

Wiedner Hauptstraße 32
1040 Wien
0043 158900-328
office@ig-pflege.at

ig-pflege.at

Der gemeinnützige Verein setzt sich österreichweit für die Verbesserung der Lebenssituation pflegender Angehöriger und für mehr Wertschätzung ihrer Leistungen ein. Dazu leistet er Bewusstseinsbildung in Politik und Gesellschaft.

Der Verein ist eine direkte Anlaufstelle für die Anliegen pflegender Angehöriger. In jedem Bundesland gibt es eine Regionalkoordination, welche für Ihre Anliegen zur Verfügung steht.



Ich möchte mich selbst richtig um meine Eltern kümmern, aber ich weiß einfach nicht, wie.

2. Selbst daheim betreuen und pflegen

Es kann eine echte Herausforderung sein, herauszufinden, wer welche Leistungen anbietet und Sie bei der Pflege und Betreuung Ihrer Angehörigen unterstützen kann. Hier finden Sie eine erste Hilfestellung.

Pflegedrehscheibe der Stadt Graz

Bethlehemgasse 6
8020 Graz
0316 872-6382
pflegedrehscheibe@stadt.graz.at

graz.at

Die Pflegedrehscheibe ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Pflege und Betreuung. Die Beratung erfolgt rasch, unkompliziert und niederschwellig durch Amtssachverständige für Pflege in einem barrierefreien Setting.

Die Pflegedrehscheibe ist zudem mit allen Anbieter:innen im Gesundheits- und Pflegebereich, Krankenhäusern, Sozialarbeiter:innen, Selbsthilfegruppen und vielen anderen vernetzt.

**Geriatrische Gesundheitszentren
der Stadt Graz (GGZ)**

Albert Schweitzer

Trainingszentrum

Albert-Schweitzer-Gasse 36

8020 Graz

0316 7060-1064

ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

ggz.graz.at

Das Trainingszentrum bietet Ihnen die Möglichkeit, Pflege und Betreuung in einer Kleingruppe praxisnah zu erlernen. In einer Übungswohnung, die wie ein typischer Haushalt aufgebaut ist, können Sie pflegerische Handlungen ausprobieren und sich in entspannter Atmosphäre mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen.

Die Kurse werden von erfahrenen Fachkräften der Albert Schweitzer Klinik geleitet. Das Trainingszentrum bietet mehrmals jährlich Kurse an – von Basiskennnissen über rückenschonende Pflege bis hin zu speziellen Themen wie Demenz oder Wohnraumgestaltung.

**Sozialversicherungsanstalt der
Selbständigen**

**Qualitätssicherung in der
häuslichen Pflege**

05 0808-2087

pflegerische Hausbesuche:
qualitaetssicherung@svqspg.at

Angehörigengespräche:
angehoerigengespraech@svqspg.at

Hausbesuch auf Wunsch:
wunschhausbesuch@svqspg.at

svs.at

Für alle Pflegegeldbezieher:innen, die zu Hause gepflegt werden, finanziert das Sozialministerium Hausbesuche durch diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen.

Bei diesen kostenlosen Hausbesuchen stehen Hilfe und Beratung im Vordergrund und nicht die Überprüfung der Pflegegeldeinstufung.

Auch pflegende Angehörige können ein vertrauliches Gespräch vereinbaren.

**Mobile Pflege und Betreuung
Hilfswerk Steiermark**

0316 698405

office@hilfswerk-steiermark.at

**Sozialmedizinischer Pflegedienst
Steiermark**

0316 81 73 00

office@smp-stmk.at

Österreichisches Rotes Kreuz

05 01445 10000

landesverband@st.roteskreuz.at

Volkshilfe Steiermark

0316 577 622

sozialzentrum.g@stmk.volkshilfe.at

graz.at

Mobile Dienste bieten Ihnen professionelle Unterstützung für die Pflege zu Hause, wenn ein Pflegebedarf besteht und Sie im Alltag sowie in schwierigen Situationen Hilfe benötigen.

Ein zusätzliches Leistungsangebot ist die Alltagsbegleitung, bei der ältere und pflegebedürftige Menschen für mehrere Stunden am Tag beaufsichtigt, unterstützt und begleitet werden können.

Mobile Dienste werden in Graz von folgenden Trägerorganisationen erbracht: Hilfswerk Steiermark, Sozialmedizinischer Pflegedienst Steiermark, Österreichisches Rote Kreuz und Volkshilfe Steiermark.

Ihre Zuständigkeiten sind nach Bezirken geregelt. Welche Trägerorganisation für Sie zuständig ist, erfahren Sie im Internet oder bei der Pflegedrehscheibe.

**Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code
oder suchen Sie „Mobile Pflege und Betreuung Graz“.**





Meine Notizen

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page below the title.



Ich brauche eine 24-Stunden-Betreuung für meine Eltern.

3. 24-Stunden-Betreuung

Eine 24-Stunden-Betreuung bietet pflegebedürftigen Personen die Möglichkeit, weiterhin im eigenen Zuhause leben zu können. Betreuungskräfte unterstützen Menschen mit Pflegebedarf insbesondere bei Haushalts- und Lebensführung (z.B. Ankleiden, Körperpflege) und bei der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte.

Fragen Sie im Krankenhaus, Bekannte, Ärzt:innen, Ihre Hauskrankenpflegeorganisation oder erkundigen Sie sich im Internet nach 24-Stunden-Betreuungskräften.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „ÖQZ“.



Vermittlungsagenturen für 24-Stunden-Betreuer:innen

wko.at

oeqz.at

24-Stunden-Betreuer:innen können Sie über eine Vermittlungsagentur organisieren. Eine vollständige Liste von Vermittlungsagenturen finden Sie auf der Webseite der Wirtschaftskammer (WKO). Qualitätsgeprüfte Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung finden Sie auf der ÖQZ-Website.

Interessengemeinschaft (IG) pflegender Angehöriger

Wiedner Hauptstraße 32

1040 Wien

01 58900-328

office@ig-pflege.at

ig-pflege.at

Der gemeinnützige Verein setzt sich österreichweit für die Verbesserung der Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und mehr Wertschätzung für deren Leistungen ein. Dazu wird Bewusstseinsbildung in Politik und Gesellschaft betrieben. In jedem Bundesland gibt es eine Regionalkoordination, welche für Ihre Anliegen zur Verfügung steht.

Pflegende Angehörige finden bei der IG auch Informationen über Alters-, und Pflegeheime, Hospizeinrichtungen und über soziale Dienste, z.B. über Hauskrankenpflege und Betreuung, Besuchsdienste, Beratungsangebote, Essenzustelldienste sowie 24-Stunden-Betreuung.

Sozialministeriumservice Landesstelle Steiermark

Babenbergerstraße 35

8020 Graz

0316 7090

post.steiermark@sozialministeriumservice.at

sozialministeriumservice.at

Erste Informationen – zu Förderungsmöglichkeiten usw. – erhalten Sie beim Sozialministeriumservice Landesstelle Steiermark, oder auch in der Broschüre „24-Stunden-Betreuung zu Hause“.



Ich brauche ein Pflegeheim für meinen Opa.

4. Pflegeheim

In der Steiermark besteht eingeschränkte freie Heimwahl. Demnach können pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen das Pflegeheim frei auswählen, wenn die Kosten selbst getragen werden. Es gibt gemeinnützige und gewinnorientierte Pflegeheime.

Alle Pflegeeinrichtungen in der Steiermark finden Sie in dieser Liste:

**Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code
oder suchen Sie „Land Steiermark
Pflege und Betreuung in stationären
Einrichtungen“.**



**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung
Abteilung 8 Gesundheit und Pflege
Referat Pflegemanagement**
Friedrichgasse 9
8010 Graz
0316 877-3550
pflagemanagement@stmk.gv.at

gesundheit.steiermark.at

Pflegedrehscheibe der Stadt Graz

Bethlehemgasse 6
8020 Graz
0316 872-6382
pflagedrehscheibe@stadt.graz.at

graz.at

Die Abteilung 8 des Landes Steiermark bewilligt und überprüft alle Pflegeeinrichtungen in der Steiermark. Auf der Webseite stehen Ihnen neben einer Übersicht über Pflegeeinrichtungen auch diverse Formulare und Informationen zur Verfügung.

Die Pflegedrehscheibe ist eine zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um Pflege und Betreuung. Sie können bei der Pflegedrehscheibe nachfragen, welche Pflegeheime es in Ihrer Umgebung gibt.

Falls ein Umzug in ein Pflegeheim erforderlich ist und aktuell noch kein Pflegegeld der Stufe vier bezogen wird, ist vor dem Einzug eine pflegfachliche Stellungnahme durch die Pflegedrehscheibe erforderlich.

Pflege und Betreuung in Pflegeheimen und Betreutem Wohnen

gesundheit.steiermark.at

graz.at

Der QR-Code auf Seite 12 führt Sie zu einer Übersicht über alle Pflegeeinrichtungen in der Steiermark. Auf der Internetseite des Landes Steiermark können Sie sich ebenfalls einen Überblick über alle steirischen Pflegeheime verschaffen.

Freie Plätze in Grazer Pflegeheimen und Betreutem Wohnen finden Sie über die Website der Stadt Graz.

**Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code
oder suchen Sie „Freie Plätze Pflegeheim Graz“.**





Meine Mama vergisst immer mehr. Was soll ich tun?

5. Demenz

Eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung kann Erkrankungen verlangsamen oder den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. In jedem Fall kann eine rasche Diagnose zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Die Erstabklärung erfolgt über Ihre Hausärzt:in. Diese:r überweist bei Bedarf an Fachärzt:innen. Bei Demenz können Sie Unterstützung auch bei den Anlaufstellen auf der nächsten Seite finden.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Sozialministerium Österreich Pflege und Demenz“ bzw. „Demenzwegweiser“.



**Gesellschaft zur Förderung seelischer
Gesundheit (GFSG)**

**Sozialpsychiatrische Hilfe im
Alter (SOPHA)**

Eggenberger Allee 49

8020 Graz

0316 890035

sopha.beratung@gfsg.at

gfsg.at

SOPHA bietet eine umfassende Abklärung der psychischen Verfassung. Außerdem stehen Betroffenen und Angehörigen Beratung sowie, im Bedarfsfall, eine mobile alterspsychiatrische Betreuung zu Hause zur Verfügung. Das Projekt „StuBe“ unterstützt Angehörige von alterspsychiatrisch erkrankten Menschen. Erfahren Sie dazu mehr auf Seite 28.

Universitätsklinikum Graz (LKH)

Universitätsklinik für Neurologie

Gedächtnisambulanz

Auenbruggerplatz 22

8036 Graz

0316 385-12426

uniklinikumgraz.at

Gedächtnisambulanzen gibt es am LKH Graz und anderen Krankenhäusern in der Steiermark.

Diese bieten eine ambulante Abklärung für Personen mit Einschränkungen der Gedächtnisleistung oder bei Verdacht auf Demenz.

Salz Steirische Alzheimerhilfe

0676 4520400

info@steirische-alzheimerhilfe.at

steirische-alzheimerhilfe.at

Die Diagnose Demenz bringt zahlreiche Fragen mit sich und kann zu herausfordernden Situationen führen. Salz steht Ihnen unterstützend zur Seite, unter anderem durch regelmäßige Gesprächsrunden, die in Graz und der gesamten Steiermark stattfinden. Darüber hinaus bietet Salz eine telefonische Beratung an, organisiert Vorträge sowie diverse Veranstaltungen und stellt kostenlos Informationsmaterial, wie den Demenzwegweiser, bereit.

Amt der Steiermärkischen

Landesregierung

Abteilung 8 Gesundheit und Pflege

Demenztageszentren

gesundheit.steiermark.at

Demenztageszentren bieten ganztägige Betreuung für ältere Menschen Demenzdiagnose an. Es werden fördernde Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit durchgeführt. Dabei stehen die Bedürfnisse der Tagesgäste im Mittelpunkt. Auf der Internetseite der Abteilung 8 des Landes Steiermark finden Sie dazu eine aktuelle Liste.



Meine Frau ist gestürzt und jetzt müssen wir von heute auf morgen alles neu machen.

6. Akute Ereignisse

Ein Sturz im höheren Alter stellt eine Herausforderung für Betroffene und deren Familien dar. Die Reaktionsfähigkeit und Muskelmasse nehmen ab und im schlimmsten Fall können gestürzte Personen nicht mehr alleine aufstehen. Zur Remobilisation stehen in der Stadt Graz mehrere Angebote zur Verfügung. Manche Familien bringt ein Sturz auch dazu, zu überlegen, wie die Wohnumgebung (Eingangsbereich, Schlafzimmer, Bad, Küche, ...) barrierefrei gestaltet werden kann. Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

Rund-um-die-Uhr-Gesundheitsberatung 1450

Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal berät Sie gleich am Telefon und gibt Ihnen eine passende Empfehlung für die nächsten Schritte.

Hausärzt:innen

aekestmk.or.at

ordinationen.st

Hausärzt:innen sind Ihre ersten Ansprechpartner:innen, wenn es um Gesundheit geht. Sie informieren über die Aufnahme in ein Krankenhaus oder in die Akutgeriatrie, über mögliche Therapien und Formen der Remobilisation, über Tageskliniken oder über die Möglichkeit einer Aufnahme in eine Rehabilitationseinrichtung.

Auf der Seite der Ärztekammer Steiermark oder des Österreichischen Roten Kreuzes finden Sie alle (Haus)ärzt:innen in Graz.

Steiermärkische Krankenanstalten-Gesellschaft m.b.H. (KAGes)

mobIREM

0316 340-5585

koordination.mobirem@kages.at

kages.at

mobIREM steht für mobile geriatrische Remobilisation. Bei mobIREM kommt das mobile geriatrische Team zu Ihnen oder Ihren Angehörigen nach Hause und nutzt die häusliche Umgebung als Trainingsumfeld. Ziel ist die Wiedererlangung einer größtmöglichen Selbstständigkeit im Alltag. Die Zuständigkeiten sind in Graz nach Bezirken geregelt. Welches Team für Sie zuständig ist, erfahren Sie bei der Koordinationsstelle mobIREM.

Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz (GGZ)

Albert Schweitzer

Trainingszentrum

Albert-Schweitzer-Gasse 36

8020 Graz

0316 7060-1064

ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

ggz.graz.at

Das Trainingszentrum bietet Ihnen die Möglichkeit, Pflege und Betreuung in einer Kleingruppe praxisnah zu erlernen. In einer Übungswohnung, die wie ein typischer Haushalt aufgebaut ist, können Sie pflegerische Handlungen ausprobieren und sich in entspannter Atmosphäre mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen.

Die Kurse werden von erfahrenen Fachkräften der Albert Schweitzer Klinik geleitet. Das Trainingszentrum bietet mehrmals jährlich Kurse an – von Basiskenntnissen über rückschonende Pflege bis hin zu speziellen Themen wie Demenz oder Wohnraumgestaltung.



Wir sind alle berufstätig und deswegen fehlt oft die Zeit.

7. Dienstleistungen für den Alltag

Wenn ältere Menschen zu Hause leben und von ihrer Familie und ihren Bekannten im Alltag unterstützt werden, kann zusätzliche Unterstützung entlastend sein. Oft braucht es auch nur etwas Hilfe im Haushalt, z.B. beim Rasenmähen und Fensterputzen. Oder ein Taxi für Wege zum Arzt oder zum Einkaufen. Unsere Tipps dafür finden Sie auf den folgenden Seiten.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Essenzustelldienste Graz“.



Essenzustelldienste

graz.at

Essenzustelldienste liefern regelmäßig Mahlzeiten direkt nach Hause und unterstützen besonders Menschen, die nicht selbst kochen oder einkaufen können. Es gibt frisch gekochte oder tiefgekühlte Speisen sowie Normalkost und Spezialkost.

Außerdem können Sie über Lieferdienste, online Mahlzeiten von lokalen Restaurants oder Lebensmittel von Supermärkten bestellen und direkt an Ihren Wunschort liefern lassen.

Dienstleister:innen für größere Arbeiten in Haus und Garten

herold.at

my-hammer.at

Fragen Sie bei Bekannten und in ihrer Familie nach, ob jemand eine Person kennt, die für Sie über den Dienstleistungsscheck Arbeit übernimmt.

Bringen Sie Ihre Anfrage auf Papier und hängen Sie diese auf ein schwarzes Brett im Supermarkt oder in der Pfarre.

Suchen Sie im Telefonbuch Firmen in der Nähe, rufen Sie diese an und holen Sie sich mehrere Angebote ein.

Suchen Sie online über MyHammer nach Firmen in Ihrer Region und holen Sie sich Angebote ein.

Zeitpolster – Verein für Zeitvorsorge

0664 88720750

team.graz@zeitpolster.com

zeitpolster.com

Zeitpolster ist ein Betreuungs- und Vorsorgenetzwerk, in dem Freiwillige Senior:innen, Familien und Menschen mit Behinderung durch praktische Alltagshilfen unterstützen. Das Netzwerk bietet Unterstützung bei Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, handwerkliche Hilfe oder Begleitung an.



8. Wohnraumanpassung

Eine barrierefreie Umgestaltung der Wohnumgebung bzw. Anpassungen im Wohnbereich können den Alltag zu Hause erleichtern und das Wohnen in vertrauter Umgebung verlängern. Die wenigsten Menschen denken bereits beim Einzug daran, dass sie irgendwann weniger mobil sein könnten.

Wenn ein Umbau plötzlich notwendig wird, z.B. nach einem Sturz, können Beratungen und Förderungen helfen. Barrierefreiheit reduziert das Unfallrisiko, erhöht den Wohnkomfort und steigert außerdem den Wert der Immobilie.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Checkliste Wohnraumanpassung Caritas“.



**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung Abteilung 15
Fachabteilung Energie und Wohnbau
Barrierefreies und
altengerechtes Wohnen**

Landhausgasse 7
8010 Graz
0316 877-3713
wohnbau@stmk.gv.at

wohnbau.steiermark.at

In der Abteilung 15 des Landes Steiermark können Sie sich über Förderungen für den Umbau Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses informieren. Förderungen können für folgende Maßnahmen angesucht werden:

- Schaffung eines barrierefreien Zugangs
- Barrierefreie Wohn- und Schlafverhältnisse
- Ausstattung von Sanitäreinheiten

**Stadt Graz
Referat Barrierefreies Bauen**

Europaplatz 20
8020 Graz
0316 872-3552
barrierefrei@stadt.graz.at

graz.at

In diesem Referat der Stadt Graz können Sie sich rund um das barrierefreie Bauen und Wohnen und die diesbezüglichen Fördermöglichkeiten informieren und beraten lassen.

**Verein AAL-Zentrum Esther
Leichter leben-Raum**

Bethlehemgasse 6
8020 Graz
0681 81794104
office@smart-ageing.at

smart-ageing.at

Der Leichter leben-Raum ist ein Schau-raum für unterstützende Technologien, die Sie dort anfassen und ausprobieren können.

Sie erhalten dort auch Information und Beratung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause. Auf Seite 22 und 23 sehen Sie zusätzlich, welche Technologien Ihren Alltag zu Hause erleichtern können.



Mit der technischen Unterstützung fühlen wir uns viel sicherer.

9. Unterstützende Technologien

Die passenden Technologien können den Alltag zu Hause maßgeblich erleichtern. Es gibt viele verschiedene Produkte, die Sie und Ihre Angehörigen unterstützen können, wie beispielsweise das Notrufarmband, eine automatische Herdabschaltung, einen Schlüsselfinder oder auch Apps am Smartphone und vieles mehr. Am besten probieren Sie verschiedene Produkte vor dem Kauf aus, um zu sehen, was für Sie passt.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Hilfsmittelkatalog Bunte Rampe“.



AAL Products
**Onlinekatalog für assistive
Technologien**

aal-products.com

AAL Products ist ein Onlinekatalog für Technologien, die im Alltag unterstützen. Anbieter:innen haben die Möglichkeit, ihre Produkte und Dienstleistungen auf dieser Plattform anzubieten. Sie können dort Lösungen finden, die genau Ihrem Bedarf entsprechen.

**Geriatrische Gesundheitszentren
der Stadt Graz (GGZ)**
**Musterwohnung im Albert
Schweitzer Trainingszentrum**

Albert-Schweitzer-Gasse 36
8020 Graz
0316 7060-1064
ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

ggz.graz.at

Auf Anfrage haben Sie die Möglichkeit, die altersgerechte, barrierefreie Musterwohnung im Albert Schweitzer Trainingszentrum zu besichtigen und Hilfsmittel sowie unterstützende Technologien auszuprobieren.

**Heilbehelfe und Hilfsmittel der
Sozialversicherungen**

ÖGK
05 0766-153700
SVS
05 0808-808
BVAEB
05 0405-25700

Bei den Sozialversicherungsträgern finden Sie Informationen rund um Heilbehelfe und Hilfsmittel und haben die Möglichkeit, diese auszuborgen. Heilbehelfe und Hilfsmittel sind Gegenstände, die zur Heilung einer Krankheit beitragen (z.B. Bandagen, Diabetiker:innen-Bedarf) oder ein Körperteil bzw. eine mangelnde Körperfunktion ersetzen (z.B. Prothese, Rollstuhl). Sie werden ärztlich verordnet.

Verein AAL-Zentrum Esther
Leichter leben-Raum

Bethlehemgasse 6
8020 Graz
0681 81794104
office@smart-ageing.at

smart-ageing.at

Der Leichter leben-Raum ist ein Schau-raum für unterstützende Technologien, die Sie dort auch gleich anfassen und ausprobieren können. Sie erhalten dort Informationen und Beratung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause. Ebenso erwartet Sie die Veranstaltungsreihe „Technik begeistert“ im Haus Esther.



Wenn ich aus der Arbeit komme, ist das Amt zu. Ich kenne mich mit Anträgen und Formularen nicht gut aus.

10. Digitale Amtswege

Digitale Möglichkeiten können hilfreich sein, um den Alltag zu organisieren oder unabhängig von Öffnungszeiten Behördenwege zu erledigen. Mit der ID Austria können Sie Anträge stellen (z.B. Kostenübernahme für eine Weiterbildung für pflegende Angehörige). Ihre eigene ID Austria können Sie bei den Servicestellen der Stadt Graz erstellen. Über die Digitale Stadt Graz können Sie diverse Formulare, Anträge und Förderungen einsehen und beantragen.

Praxistipp: Für Familien und Bekannte, die gemeinsam eine Person zu Hause unterstützen: Erstellen Sie eine gemeinsame Gruppe (WhatsApp, Signal, ...) und stimmen Sie sich dort gegenseitig ab, wer wann was macht.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Digitale Stadt Graz“.



Servicestellen der Stadt Graz

graz.at

Die Servicestellen der Stadt Graz bieten Ihnen Unterstützung bei Amtswegen, Informationen zu städtischen Dienstleistungen, Hilfe bei Anträgen und persönliche Beratung. Sie erleichtern Bürger:innen den Zugang zu behördlichen Angeboten und digitalen Services. Ihre eigene ID Austria können Sie z.B. bei den Servicestellen der Stadt Graz einrichten.

Verein nowa

Jakominiplatz 16
8010 Graz
0316 482600
office@nowa.at

nowa.at

nowa bietet Kurse und Beratungen zu Smartphone, Computer und Internet an. Im Lernzentrum am Jakominiplatz finden regelmäßig Termine und Schulungsangebote statt.

Senior:innenbüro - Digitale Teilhabe für Senior:innen

Stigergasse 2
8020 Graz
0316 872-6390
senioren@stadt.graz.at

graz.at

Das Senior:innenbüro bietet an den Standorten der Stadtteilarbeit begleitete Termine für Senior:innen an, um den Umgang mit digitalen Geräten wie Smartphones oder Laptops zu erleichtern. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit digitalen Angeboten zu schaffen, die den Alltag unterstützen können. Ebenso erhalten Sie Unterstützung zur Nutzung von digitalen behördlichen Angeboten.



Ich wünsche mir Ausgleich für den hektischen Alltag mit Job und Pflege meiner Eltern.

11. Selbstfürsorge

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann körperlich und psychisch ganz schön herausfordernd sein. Gerade bei Zeitmangel tun Gespräche mit lieben Menschen, Spaziergänge im Freien oder andere Aktivitäten vielen Menschen gut. Vergessen Sie nicht auf sich selbst! Was tut Ihnen gut? Auch wenn Sie sich nicht regelmäßig mit Freund:innen treffen können, bleiben Sie in Kontakt, telefonieren Sie mit ihnen und erzählen Sie von Ihren Sorgen oder sprechen Sie auch bewusst über etwas anderes.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Gesund Informiert“.



Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen

Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege

05 0808-2087

Angehörigengespräche:
angehoerigengespraech@svqspg.at

svs.at

Im Rahmen von kostenlosen Angehörigen-
gesprächen stehen Ihnen klinische- und
Gesundheitspsycholog:innen für vertrau-
liche Gespräche zur Verfügung.

Die Gespräche können dabei helfen,
psychosoziale Belastungen zu reduzieren,
die eigene Gesundheit zu erhalten bzw. zu
verbessern, Unterstützungsangebote
kennenzulernen und individuelle
Handlungsoptionen aufzuzeigen.

Bildungsnetzwerk Steiermark

Niesenberggasse 59
8020 Graz

0316 821373

bildungsnetzwerk@eb-stmk.at

erwachsenenbildung-steiermark.at

Beim Bildungsnetzwerk Steiermark
können Sie sich anbieterneutral über
Bildungsangebote in der Steiermark
informieren.

Sie können sich vor Ort, telefonisch oder
online beraten lassen und ein Angebot
finden, das Sie in Ihrem Alltag unterstützt
und auf andere Gedanken bringt.

Gesundheitsangebote der Sozialversicherungen

ÖGK

05 0766-15

gesundheitskasse.at → *Gesund leben*

SVS

05 0808-808

svs.at → *Gesundheit & Vorsorge*

BVAEB

05 0405-25700

bvaeb.at → *Gesundheit & Vorsorge*

Die österreichischen Sozialversicherungen
bieten verschiedene Gesundheitsange-
bote. Sie können online bei Ihrem Träger
nachschaun oder sich telefonisch über
Teilnahmemöglichkeiten an Gesundheits-
förderungs- und Vorsorgemaßnahmen
sowie über alle Förderungen informieren.

Salz Steirische Alzheimerhilfe

0676 4520400

info@steirische-alzheimerhilfe.at

steirische-alzheimerhilfe.at

Die Diagnose Demenz bringt zahlreiche
Fragen mit sich und kann zu
herausfordernden Situationen führen.

Salz steht Ihnen unterstützend zur Seite,
unter anderem durch regelmäßige
Gesprächsrunden, die in Graz und der
gesamten Steiermark stattfinden.

Mehr Infos finden Sie auf Seite 15.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910
office@selbsthilfe-stmk.at
selbsthilfe-stmk.at

Die Selbsthilfe Steiermark bietet in vielen Gemeinden Selbsthilfegruppen, z.B. für pflegende Angehörige. Im Gruppenverzeichnis können Sie alle steirischen Selbsthilfegruppen finden.

Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit (GFSG) Stundenweise Betreuung zur Entlastung von Angehörigen alterspsychiatrisch erkrankter Menschen (StuBe)

Conrad-von-Hötzendorf-Str. 127
8010 Graz
0664 4414938
sopha.graz.stube@gfsg.at
gfsg.at

StuBe unterstützt Angehörige von Menschen mit alterspsychiatrischen Erkrankungen. Der Fokus liegt dabei auf der Betreuung von Personen mit Demenzerkrankungen.

Die stundenweise Betreuung in Ihrem Zuhause ist kostenlos und ermöglicht es Ihnen, neue Energie zu schöpfen und sich eine Auszeit zu nehmen, während die pflegebedürftige Person weiterhin optimal versorgt wird.

Gesundheitsdreh Scheibe der Stadt Graz

Annenstraße 28
8020 Graz
0316 872-3999
gesundheitsdreh Scheibe@stadt.graz.at
graz.at

Die Gesundheitsdreh Scheibe ist ein Anlaufpunkt für alle Grazer:innen rund um Gesundheit. Sie berät und begleitet Sie zu einem gesunden Leben und bei der Vorbeugung von Krankheiten.

Primärversorgungszentren

primaerversorgung.gv.at

Ein Primärversorgungszentrum ist eine medizinische Einrichtung in der Ärzt:innen, Pflegekräfte und weitere Gesundheitsberufe arbeiten. Sie fördern die Gesundheit der Bevölkerung durch Beratung, Vorsorge und medizinische Betreuung. Diese unterstützen einen gesunden Lebensstil mit Angeboten wie Ernährungsberatung, Bewegungseinheiten oder Stressbewältigung. Durch Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen und frühzeitige Behandlung helfen sie, Krankheiten zu verhindern und das Wohlbefinden zu stärken.



Ich würde es super finden, wenn die Oma auch mal rauskommt und was mit anderen macht.



12. Aktiv im Alter

Pflegende Angehörige wünschen sich oftmals, dass ihre Lieben Abwechslung im Alltag finden und unter Leute kommen. Aktivitäten und Hobbys außerhalb der Familie beugen Einsamkeit vor, halten fit und bringen Freude ins Leben.

Graz bietet zahlreiche Vereine und Veranstaltungen, auch speziell für ältere Menschen.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen „Senior:innenbüro Graz Programmheft“.



**Senior:innenbüro der
Stadt Graz**

Stigergasse 2

8020 Graz

0316 872-6390

senioren@stadt.graz.at

graz.at

Das Senior:innenbüro setzt sich für die Belange älterer Menschen ein und fördert ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Durch die Bereitstellung von Informationen, die Förderung von freiwilligem Engagement sowie die Vernetzung und den Austausch mit anderen wird ein selbstbestimmtes und aktives Leben im Alter unterstützt. Zudem vermittelt das Büro Kontakt zu relevanten Anlaufstellen und Organisationen, um Senior:innen bei ihren individuellen Anliegen weiterzuhelfen.

Über das Senior:innenbüro erhalten Sie folgende Leistungen:

- Programmheft „Für und mit Senior:innen“: Überblick über Kurse, Vorträge, Ausflüge und weitere Angebote für Senior:innen in Graz
- Senior:innen-Card: Ermäßigungen für Pensionist:innen ab 55 Jahren mit Wohnsitz in Graz auf Eintrittspreise und Teilnahmegebühren bei verschiedenen Bildungs-, Kultur-, Freizeit- und Sportangeboten
- Taxikostenzuschuss für mobilitäts- eingeschränkte Menschen: Unterstützung für Grazer:innen, die aus gesundheitlichen Gründen keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können – in Form von Gutscheinen

**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung
Abteilung 8 Gesundheit und Pflege
Tageszentren**

gesundheit.steiermark.at

Tageszentren sind Orte, wo pflegebedürftige Menschen stundenweise betreut werden können.

Es gibt verschiedene Tageszentren in Graz. Auf der Internetseite der Abteilung 8 des Landes Steiermark finden Sie dazu eine aktuelle Liste.

Besuchs- und Begleitdienste

Mitarbeiter:innen der Besuchs- und Begleitdienste besuchen Senior:innen regelmäßig zu Hause und schenken ihnen Zeit, sei es durch Gespräche, gemeinsame Spiele oder Spaziergänge. Diese Dienste zielen darauf ab, Abwechslung in den Alltag von Senior:innen zu bringen und pflegende Angehörige in der Betreuung zu entlasten.

Erkundigen Sie sich im Internet oder bei der Pflegedrehscheibe der Stadt Graz (Kontakt auf Seite 5) über Möglichkeiten.

**Stadtteilarbeit Graz
Friedensbüro Graz**

Keesgasse 6
8010 Graz
0316 872 2183
office@friedensbuero-graz.at

stadtteilarbeit-graz.at

Die Stadtteilarbeit in Graz stärkt das Miteinander und unterstützt unter anderem Senior:innen und pflegende Angehörige durch soziale Netzwerke, Begegnungsorte und Beratung. Mit vielfältigen Freizeit- und Unterstützungsangeboten hilft sie, Einsamkeit vorzubeugen und Entlastung im Alltag zu schaffen.

Erfahren Sie, was QR-Codes sind

Im **Pflegeratgeber** sehen Sie einige QR-Codes – was hat es mit den quadratischen Bildchen auf sich?

QR ist die Abkürzung für *Quick Response*, zu Deutsch schnelle Antwort.



QR-Codes sind mit den Strichcodes auf Produktverpackungen verwandt. Hinter QR-Codes versteckt sich **Information in Form von Buchstaben und Satzzeichen**. In dieser Broschüre sind die QR-Codes jeweils mit einer Internetseite verknüpft. QR-Codes lassen sich mit Smartphones, Tablets und einer kostenlosen App **entschlüsseln**.

Probieren Sie zuerst mit Ihrem Gerät aus, ob ein QR-Code automatisch von der Kamera entschlüsselt wird. Öffnen Sie dazu die **Kamera-App** und halten Sie Ihr Gerät über den Code. Wenn gleich ein Link (= *Adresse einer Internetseite*) angezeigt wird, können Sie auf diesen **Link tippen** und so die Internetseite öffnen.



QR-Code mit einer Scanner-App erkennen

Falls das Erkennen des QR-Codes mit Hilfe Ihrer Kamera am Smartphone oder Tablet nicht funktioniert, können Sie sich eine **App herunterladen**.

Es gibt viele Apps, die in Frage kommen. Suchen Sie im **PlayStore bzw. AppStore** nach dem Begriff QR-Code, dann finden Sie beispielsweise folgende App:



Tipp: SECUSO ist eine Arbeitsgruppe der Technischen Universität Karlsruhe. Die Apps der Gruppe enthalten keine Werbung und sammeln keine persönlichen Daten über Sie. Daher empfehlen wir Ihnen diesen QR-Code-Scanner.

Starten Sie die App, richten Sie dann die Kamera des Smartphones oder Tablets auf den QR-Code. Sobald der Code erkannt wurde, zeigt Ihnen die App die entschlüsselte Information an. Tippen Sie auf den angezeigten Link und Sie gelangen zur gewünschten Internetseite.

Weitere Informationen und alle Links aus dieser Broschüre zum Anklicken finden Sie auf:

www.nowa.at/pflege



Verlässliche Informationen finden Sie auch in folgenden Broschüren:

Land Steiermark:

Broschüre „Pflege(n) zu Hause“



Sozialministerium:

Broschüre „Unterstützung für pflegende Angehörige“

