

# PFLERGE DAHEIM

Was nun -

Was soll ich tun?



„Was du mir sagst, das vergesse ich.  
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.  
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“  
Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

Was tun, wenn plötzlich ein Familienmitglied erkrankt oder auf Betreuung und Pflege daheim angewiesen ist?

... eine Frage, die uns immer mehr beschäftigt.

Dieses Thema beschäftigt immer mehr Menschen. Solche Situationen bringen enorme Herausforderungen mit und können zu einer Vielzahl von Veränderungen führen. Der Großteil der pflegebedürftigen Personen in Österreich wird zuhause von Angehörigen gepflegt und betreut. Für viele Pflegenden ist dies selbstverständlich oder wird auf Wunsch der Angehörigen ausgeübt. Oft gelangen die Angehörigen ganz unerwartet in die Rolle der Pflegenden oder der Pflegebedarf wird schleichend über Jahre hinweg mehr. Unabhängig davon, geht es vielen pflegenden Angehörigen ähnlich. Sie erleben soziale Veränderungen, erhalten mehr Aufgaben und müssen sich mit noch unerfahrenen Tätigkeiten beschäftigen. Das kann in vielerlei Hinsicht zu Stress, Müdigkeit, Reizbarkeit bis hin zur eigenen Erkrankung führen.

Die zwei Pflegeexpertinnen Annalena Unterwaditzer und Eva Maria Unger zeigen pflegenden Angehörigen, dass sie in solchen Situationen nicht alleine sind. Annalena und Eva sind ausgebildete diplomierte Pflegepersonen (DGKP), mit einem Bachelor in Pflegewissenschaften und haben die Weiterbildung zur „Praxisanleitung“ absolviert. Zudem ist Annalena Diplomierte Mentaltrainerin und verfügt über eine Zusatzausbildung zur „Burnout Prophylaxe“. Eva Maria weist einen Master in Gerontologie mit Schwerpunkt soziale Innovation auf und ist seit April 2022 als Community Nurse tätig. Mit diesem Wissen möchten beide nun Angehörige entlasten und informieren. In der Steiermark haben sie bereits einige Kurse und Vorträge für pflegende Angehörige abgehalten und bieten nun auch in Kärnten diese Möglichkeit an. Im Rahmen von Tagesworkshops erläutern sie grundlegende Informationen über die Pflege zuhause und besprechen Tipps und Tricks, um Angehörige zu unterstützen und die Pflege zu erleichtern.

Mittels 6 Themenschwerpunkten werden Informationen rund um Anlaufstellen für pflegende Angehörige, Erhalt von Unterstützungen, der Notfallkoffer für daheim, das Sturzgeschehen, die Wohnraumanpassung und noch vieles mehr besprochen. Dabei werden prophylaktische (vorbeugende) Maßnahmen erläutert, aber auch Möglichkeiten vermittelt, wie mit Situationen umgegangen werden kann, wenn diese bereits eingetreten sind. Dazu zählt zum Beispiel "wie handle ich im Falle eines Sturzes richtig und schnell –wie stehe ich wieder auf".

Mittels einem Mix aus Theorie und Praxis wird die Pflege für alle Personen einfach erklärt. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit eines Simulationstrainings. Unter dem Motto "Testen Sie das Alter" können Teilnehmer:innen lernen, mit den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen und Hindernissen des Alters umzugehen und sich so für bestimmte Tätigkeiten der zu Pflegenden sensibilisieren.

In insgesamt 8 Stunden haben die Teilnehmer:innen die Gelegenheit, an einem Tag ihr Wissen und ihre Kenntnisse rund um die Pflege zu erweitern und in einen gegenseitigen Austausch zu gelangen. Um möglichst gut auf jede/n einzelne/n Teilnehmer:in eingehen zu können, ist die Anzahl vorerst auf 10 Teilnehmer:innen pro Tag begrenzt.

Falls Ihr Interesse geweckt wurde, können Sie gerne per E – Mail unter [office@pfligestark.at](mailto:office@pfligestark.at) oder telefonisch unter [06642534484](tel:06642534484) mehr Informationen erhalten. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und Interessierte.