



GESUNDHEITS
DREHSCHLEIBE

SANKT BARBARA IM MÜRZTAL

GEMEINDESCHWESTERN:

Petra Scheikl, DGKP
0677 63 73 88 48

Vanessa Wagner, DGKP
0664 25 28 444



GESUNDHEITSMAPPE + PFLEGE

Marktgemeinde Sankt Barbara im Mürztal

Diese Mappe beinhaltet alle wichtigen Informationen, Checklisten, Telefonnummern und Ansprechpartner*innen für Sie im Überblick

Ihre Gemeindegewestern sind die 1. Anlaufstelle und kompetenten Ansprechpersonen bei allen Gesundheitsfragen sowie bei der Vernetzung mit den richtigen Institutionen, (Gesundheits-) Dienstleistern, Vereinen und Ehrenamtlichen in Ihrer Gemeinde.

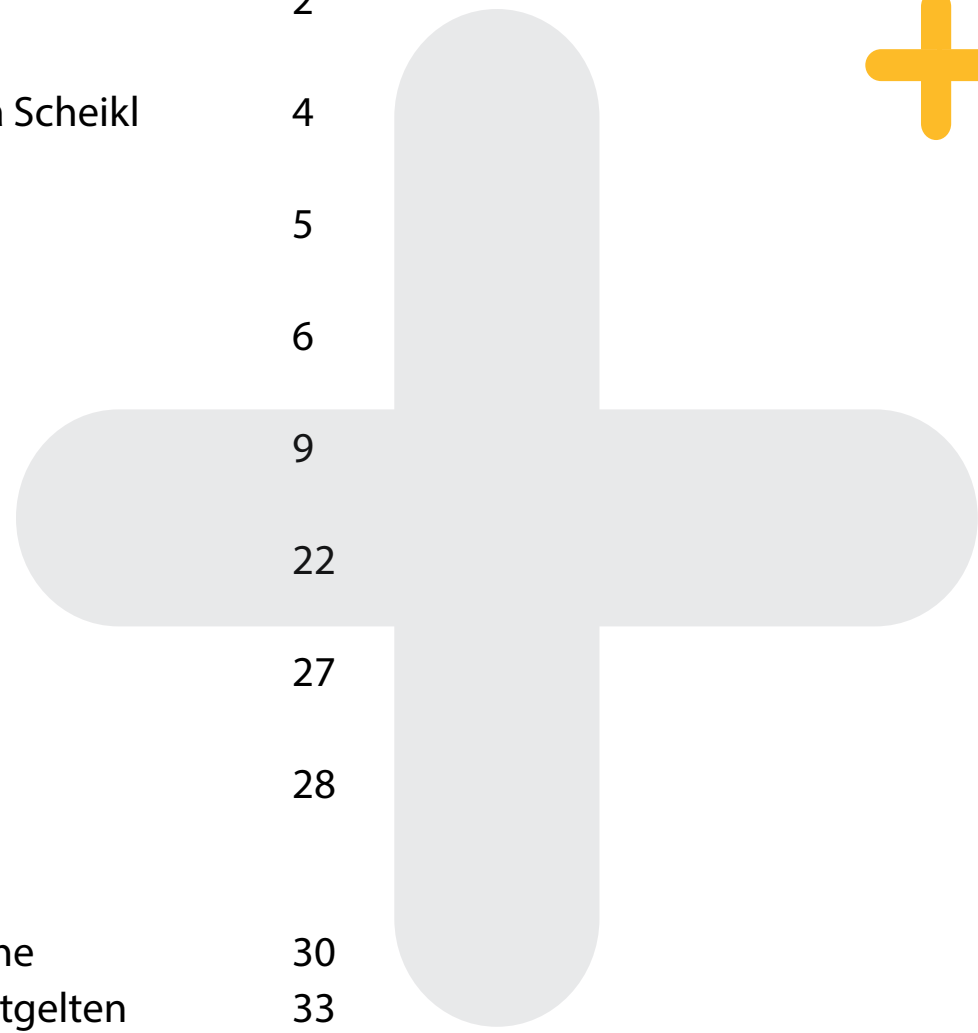
Die Organisation der Beratung, Pflege und Betreuung, Vorsorge sowie Erhaltung der Selbstbestimmung bedeutet ein (Sicherheits)Netz zu haben, an dem viele beteiligt sind.

Diese Gesundheitsmappe dient der Unterstützung und als Nachschlagewerk für alle Beteiligten um für Sie und Ihre Liebsten, welche Pflege- und Betreuungsbedürftig sind, alle wichtigen Ansprechpartner, Dienstleistungen und Ver- und Vorsorgemöglichkeiten einen Überblick zu verschaffen.



ÜBERSICHT DER GESUNDHEITSMAPPE:

○ Kurzinformation	2
○ Kontaktdaten Vanessa Wagner & Petra Scheikl	4
○ (regionale) Notrufnummern	5
○ Apotheken im Bezirk	6
○ (Fach-) Ärzte in der Gemeinde	9
○ Gesundheitsdienstleister	22
○ Selbsthilfegruppe	27
○ Vorsorge	28
○ Unterstützung bei: Pflegegeld und andere Ansprüche	30
Befreiung von Gebühren und Entgelten	33
○ Barrierefrei Wohnen	37
○ Prophylaxe	39



WER WIR SIND:



Liebe Bürgerinnen und Bürger!

Wir sind Vanessa Wagner und Petra Scheikl und sind mit unserer eigenen Firma „Lebenswert“ als freiberufliche DGKP für Sie unterwegs.

Die Marktgemeinde Sankt Barbara im Mürztal hat uns auch die Möglichkeit gegeben als Gemeindeschwestern tätig zu sein. Zuhause sind wir mit unseren Familien in Sankt Barbara im Mürztal.

Erfahrungen können wir in den Bereichen Nierenersatztherapie, Langzeit, Rehabilitation und extramuralen Bereich aufweisen. Als Gesundheitskrankenschwester möchten wir Ihnen eine zentrale Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsfragen bieten. Vor allem die Entlastung der pflegenden Angehörigen liegt uns sehr am Herzen. Ein weiteres Anliegen ist uns die selbstbestimmte Lebens- und Vorsorgeplanung. Richtige Vorsorge gewährleistet ein entspanntes Altern.

Wir freuen uns sehr auf eine Zusammenarbeit mit Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger.

Ihre Diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern

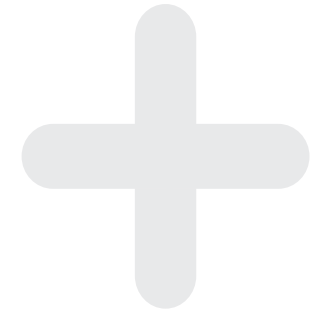
Vanessa Wagner & Petra Scheikl



WICHTIGE TELEFONNUMMERN:



- Euro Notruf: 112
- Zahnärztlicher Notdienst: +43 316 81 81 11
- Feuerwehrzentrale: 122
- Notrufnummer bei Gasgebrecen: 128
- Polizei: 133
- Ärztenotdienst: 141
- Telefonseelsorge: 142
- Rettung: 144
- Notrufdienst für Kinder und Jugendliche: 147
- Vergiftungszentrale: +43 1 406 43 43
- Gehörlosennotruf: +43 800 133 133 (per SMS oder FAX)
- Apothekendienst: 1455
- Krankentransporte: 14844
- Landeswarnzentrale: +43 316 87777
- SMP – Sozial Medizinischer Pflegedienst: +43 3858 32 810
- Gesundheitshotline: 1450



APOTHEKEN IM BEZIRK:

SANKT BARBARA IM MÜRZTAL

Apotheke zur heiligen Barbara

Grazer Straße 69

8662 St. Barbara

03858/6160

KINDBERG

Apotheke zum heiligen Josef

Hauptstraße 28

8650 Kindberg

03865/2584

Apotheke zum Kindl

Auweg 2

8652 Kindberg

03865/37487

SANKT MAREIN IM MÜRZTAL

Bernhard Apotheke

Landstraße 1

8641 St. Marein im Mürztal

03864/3736

KRIEGLACH

Jakobus Apotheke

Roseggerstraße 4

8670 Krieglach

03855/2326

LANGENWANG

Andreas Apotheke

Kirchengasse 2

8665 Langenwang

03854/20850

MÜRZZUSCHLAG

Apotheke zum heilige Josef

Wiener Straße 27

8680 Mürzzuschlag

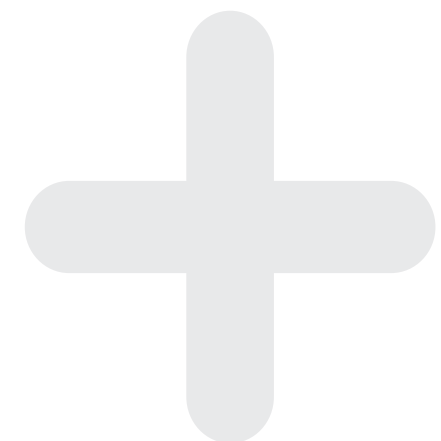
03852/24 33

Berg-Apotheke

Untere Berggasse 8/10

8680 Mürzzuschlag

03852/32 60



APOTHEKEN IM BEZIRK:

KAPFENBERG

Lebenswert Apotheke

Siegfried-Marcus- Straße 7

8605 Kapfenberg

03862/32500

Apotheke Schirmitzbühel

Hugo Wolf Straße 9

8605 Kapfenberg

03862/31380

Apotheke Diemlach

Grazer Straße 79

8605 Kapfenberg

03862/22317

Europa Apotheke

Wiener Straße 48

8605 Kapfenberg

03862/22318



Aesculap Apotheke

Grillparzerstraße 1

8605 Kapfenberg

03862/28288

AFLENZ

Sonnen Apotheke

Nr. 25

8623 Aflenz Kurort

03861/2218

THÖRL

Hochschwab Apotheke

Palbersdorf 178

8621 Thörl

03861/5050

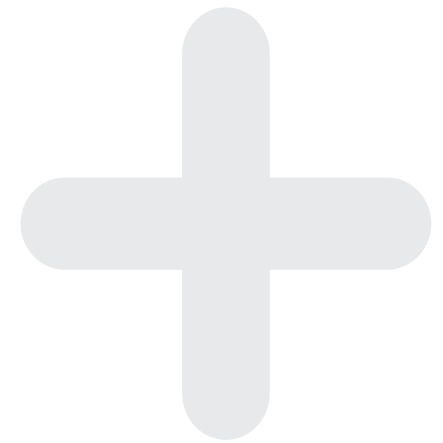
MARIAZELL

Apotheke zur Gnadenmutter

Hauptplatz 4

8630 Mariazell

03882/2102



APOTHEKEN IM BEZIRK:

BRUCK AN DER MUR

Stadtapotheke Mag. Horn

Herzog-Ernst-Gasse 11

8600 Bruck an der Mur

03862/510900

Vitus Apotheke

Rudolf- Burgstaller-Gasse 1

8600 Bruck an der Mur

03862/81900

Salvatorapotheke

Koloman-Wallisch-Platz 2

8600 Bruck an der Mur

03862/51080

Land Apotheke

Bergstraße 11

8600 Bruck an der Mur

03862/52319

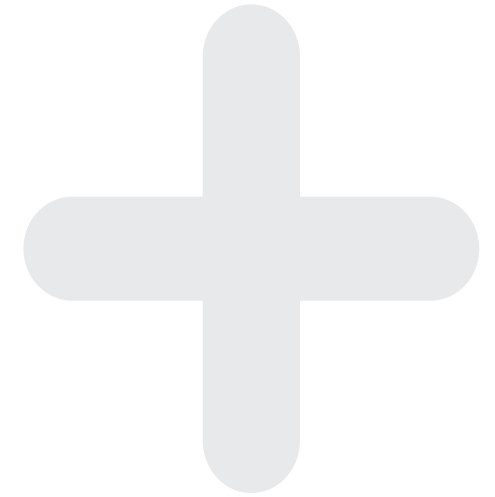


„Gesundheit
ist nicht alles,
aber ohne
Gesundheit ist
alles nichts.“

[Arthur Schopenhauer]



ALLGEMEINMEDIZINER*INNEN IN SANKT BARBARA:



- + MR Dr. Günther Hirschberger
Dorfstraße 27
8661 Sankt Barbara im Mürztal
03858/3713
www.dr-hirschberger.at
- + Dr.ⁱⁿ Andrea Pilz
Parkstraße 2
8661 Sankt Barbara im Mürztal
03858/20200
www.arztpraxis-pilz.at
- + Dr. Markus Matschwaiger
Rosenweg 2
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/2625
- + Gruppenpraxis Dr.ⁱⁿ Julia Eisner und Dr.ⁱⁿ Birgit Rath
Obere Hauptstraße 18
8663 Sankt Barbara im Mürztal
03856/ 2085

FACHÄRZT*INNEN IN SANKT BARBARA:



+ Dr. Erich Schaflinger
Facharzt für Cardiologie
Rosenweg 2
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/32888

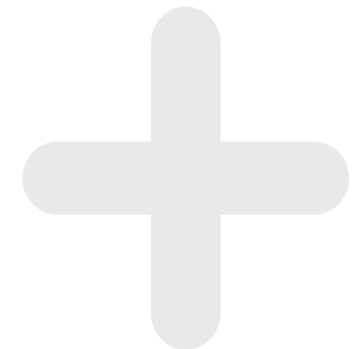
+ Dr.ⁱⁿ Elke Dimou
Fachärztin für Nuklearmedizin
Dorfstraße 27 [Ordination Dr. Hirschberger]
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/3713

+ Dr. Georg Müller
Facharzt für Gynäkologie
Rosenweg 2
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/42555
www.frauenarzt-mueller.at

+ Dr. Martin Wolf
Facharzt für Dermatologie
Dorfstraße 27
8661 Sankt Barbara im Mürztal
0680/3334190
www.hautarzt-wolf.at

+ Dr.ⁱⁿ Barbara Lenhard
Fachärztin für Zahnheilkunde
Dorfstraße 13
8661 Sankt Barbara im Mürztal
03858/60992

+ Dr. Andreas Pommer
Facharzt für Zahn- und Kieferheilkunde
Breitenfeldstraße 9
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/3736



FACHÄRZT*INNEN IN SANKT BARBARA:

+ Dr. in Barbara Lenhard
Fachärztin für Zahnheilkunde
Dorfstraße 13
8661 Sankt Barbara im Mürztal
03858/60992

+ Dr. in Martina Pommer
Fachärztin für Zahn-, Mund- und
Kieferheilkunde
Badstraße 23
8663 Sankt Barbara im Mürztal
03856/6110
www.zahn-pommer.at



KRANKENHÄUSER IN DER REGION:



- + LKH Hochsteiermark - Standort Bruck an der Mur
Tragöber Straße 1
8600 Bruck an der Mur
03862/895
www.lkh-hochsteiermark.at
- + LKH Hochsteiermark - Standort Mürzzuschlag
Grazer Straße 63
8680 Mürzzuschlag
03852/20800
www.lkh-muerzzuschlag.at
- + LKH Hochsteiermark - Standort Leoben
Vordernberger Straße 42
8700 Leoben
03842/401
www.lkh-hochsteiermark.at



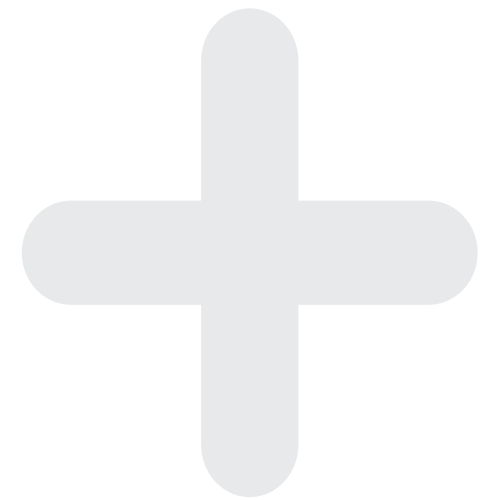
RETTUNGSDIENSTE & KRANKENTRANSPORTE:



- Rotes Kreuz Bezirksstelle
Bruck - Mürzzuschlag
Tragößer Straße 9
8600 Bruck an der Mur
050/1445 11000
- Rotes Kreuz: 144
- Krankentransporte Rotes Kreuz: 14844
- Arbeiter Samariterbund Langenwang: 03854/3293



ANSPRECHPARTNER*INNEN GEMEINDEAMT:



ORTSTEIL MITTERDORF

Marktgemeindeamt Mitterdorf
Stelzhamerstraße 7
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/2203

ORTSTEIL VEITSCH

Bürgerservicestelle Veitsch
Frau Sandra Streimel
Klein-Veitsch-Straße 2
8663 Sankt Barbara im Mürztal
03858/2203-412

ORTSTEIL WARTBERG

Bürgerservicestelle Wartberg
Dorfstraße 44
8661 Sankt Barbara im Mürztal
03858/2203-512



„Die Gesundheit ist der größte Reichtum.“

[Ralph Waldo Emerson]

ESSEN AUF RÄDERN:

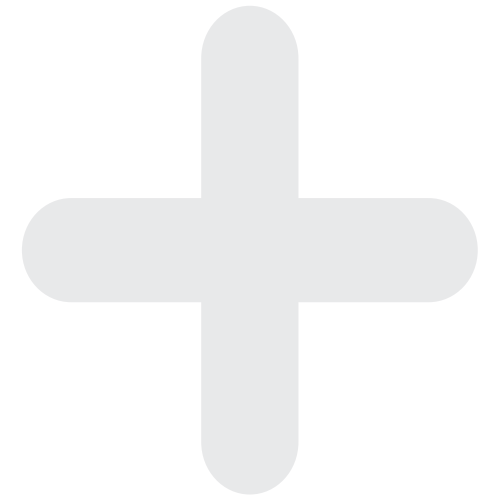


Ansprechperson: Sandra Streimel
Bürgerservicestelle Veitsch
Klein-Veitsch-Straße 2
8663 Sankt Barbara im Mürztal
03858/2203-412

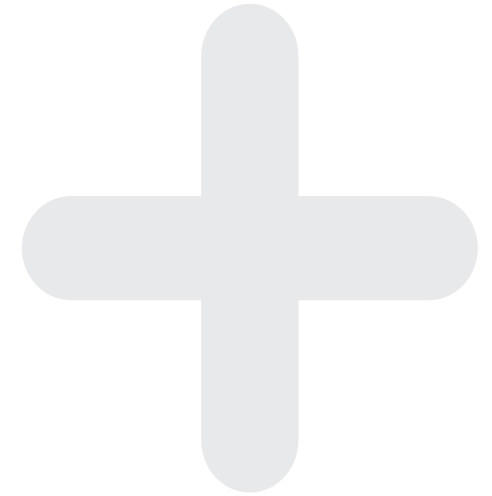
Derzeitige Kapazität:

- 60 Mahlzeiten für die gesamte Gemeinde Sankt Barbara im Mürztal
- Tägliche Auswahl zwischen 2 Menüs
- Ein Menü besteht aus Suppe, Hauptspeise und Nachspeise
- 1x wöchentlich oder täglich wählbar

Genauere Informationen, unter anderem zu den Kosten, erhalten Sie von Frau Streimel!



GESUNDE GEMEINDE



Ansprechperson:

Claudia Habian

0699/18 10 86 17

claudia.habian@veitsch.at

Die „Gesunde Gemeinde“ ist eine Initiative zur Gesundheitsförderung in Gemeinden, welche von Styria vitalis begleitet wird. Als Gesunde Gemeinde informieren wir nicht nur über Gesundheitsthemen (u.a. durch Vorträge, Kurse,...) sondern versuchen auch soziale Beziehungen zu stärken (z.B. durch Einkaufshilfen, Aufbau einer Nachbarschaftshilfe), die Lebensqualität zu fördern und gesunde Lebensbedingungen zu schaffen.

Gesundheit wird dort geschaffen, wo wir uns täglich aufhalten.



WOHLFAHRTSTRÄGER - HAUSKRANKENPFLEGE:



+ Sozial Medizinischer Pflegedienst
Standort Mitterdorf
Grazer Straße 44
8662 Sankt Barbara im Mürztal
03858/32810

+ Volkshilfe Sozialzentrum
Toni-Schruf-Gasse 9
8680 Mürzzuschlag
03852/6688

BETREUTES WOHNEN IN SANKT BARBARA:



Betreutes Wohnen gibt älteren Menschen die Möglichkeit, mit einem großen Maß an Selbstständigkeit zu leben, trotzdem erhalten sie die Sicherheit, im Bedarfs- und Notfall gut versorgt zu sein.

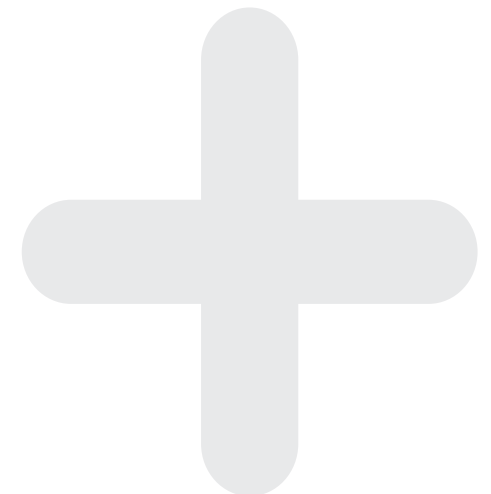
Um die Verfügbarkeit zu erfragen, bitten wir Sie mit unseren Gemeindeschwestern oder mit den Bürgerservicestellen Kontakt aufzunehmen.

Veitsch

Untere Hauptstraße 1
8663 Sankt Barbara im Mürztal

Wartberg

Dorfstraße 19
8661 Sankt Barbara im Mürztal



PFLEGEHEIME IM BEZIRK BRUCK - MÜRZZUSCHLAG:

SANKT BARBARA IM MÜRZTAL

Volkshilfe Seniorenzentrum Veitsch
Dr.Batheltsiedlung 6
8664 Sankt Barbara im Mürztal
03856/61873

KINDBERG

Pensionisten- und Pflegeheim Kindberg
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Auweg 1
8652 Kindberg
03865/2229

SANKT MAREIN IM MÜRZTAL

Pflegeheim Troppacher
Graschnitzstraße 15a
8641 St. Marein
03864/2233

KRIEGLACH

Pensionisten- und Pflegeheim Krieglach
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Badgasse 24
8670 Krieglach
03855/2272

MÜRZZUSCHLAG

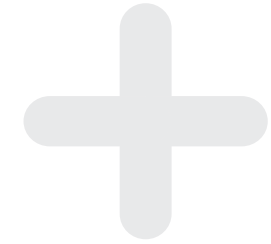
Pensionisten- und Pflegeheim Mürzzuschlag
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Dr. Josef-Pommer-Gasse 1
8680 Mürzzuschlag
03852/2678

LPZ Mürzzuschlag

Steingrabenstraße 2c
8680 Mürzzuschlag
03852/308860



PFLEGEHEIME IM BEZIRK BRUCK - MÜRZZUSCHLAG:



KAPFENBERG

Pensionisten- und Pflegeheim Kapfenberg
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Johann-Böhm-Straße 27
8605 Kapfenberg
03862/22850

TURNAU

Caritas Pflegewohnhaus Turnau
Turnau 274A
8625 Turnau
03863/24274

MARIAZELL

Pensionisten- und Pflegeheim Mariazell
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Spitalgasse 3
8630 Mariazell

BRUCK AN DER MUR

Pensionisten- und Pflegeheim Bruck
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Altersheimgasse 2
8600 Bruck an der Mur
03862/55000

Pensionisten- und Pflegeheim Grazer Straße
Pflegeverband Bruck Mürzzuschlag
Grazer Straße 12
8600 Bruck an der Mur
03862/58860

Pflegeheim Blumenhof
Utschgraben 50
8600 Bruck an der Mur
03862/55132



PFLEGEHEIME IM BEZIRK BRUCK - MÜRZZUSCHLAG:

BRUCK AN DER MUR

Seniorenzentrum Oberaich

Parkstraße 1

8600 Bruck an der Mur

03862/55899

PERNEGG AN DER MUR

Curatum Pernegg an der Mur

Bärnecker Felder 18

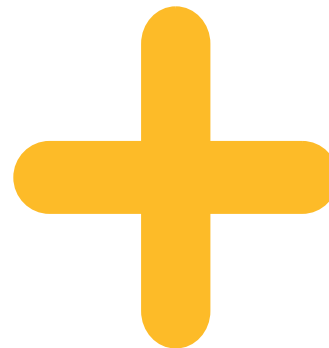
8132 Pernegg an der Mur

03867/50195



„Pflege ist
die Kunst,
das Leben zu
unterstützen.“

[William Osler]



GESUNDHEITSDIENSTLEISTER IN SANKT BARBARA:



MASSAGE

Elisabeth Luise Lair

Rosenweg 2

8662 Sankt Barbara im Mürztal

0664/2809598

elisabeth.lair@gmx.at

MASSAGE

Helga Lackner

Untere Waldgasse 14

8662 Sankt Barbara im Mürztal

03858/2130

massage.lackner@arida.at

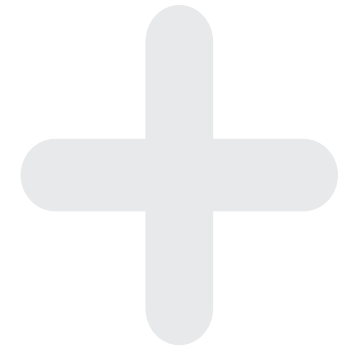
MASSAGE

Jasmin Hoch

Veitschbachgasse 7 / Tür 2

8663 Sankt Barbara im Mürztal

0699/11172155



GESUNDHEITSDIENSTLEISTER IN SANKT BARBARA:

MASSAGE

Renate Zangl

Stelzhamerstraße 5

8662 Sankt Barbara im Mürztal

0664/3417081

MASSAGE

Joana Russ

Wiesengasse 2

8662 Sankt Barbara im Mürztal

MASSAGE

Markus Fluch

Obere Hauptstraße 18

8663 St. Barbara im Mürztal

0677/61129622

markus.fluch@gmail.com

MASSAGE

Johanna Tuller

Gewerbestraße 10 / 1. Stock

8661 Sankt Barbara im Mürztal

0681/108 614 12

heilmassage-johanna@tuller.at

www.heilmassage-johanna.tuller.at

SHIATSU

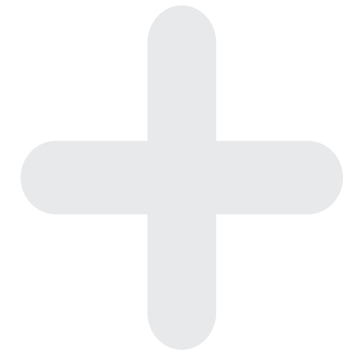
Kerstin Partlic-Leitner

Dorfstraße 44 / 1. Stock

8661 Sankt Barbara im Mürztal

0650/3385591

kerstin.partlicleitner@gmail.com



GESUNDHEITSDIENSTLEISTER IN SANKT BARBARA:

PHYSIOTHERAPIE & CRANIOSACRALTHERAPIE

Christina Lang

Schmelzstrasse 27

8663 Sankt Barbara im Mürztal

0676/5956 799

office@impuls-physiotherapie.at

www.impuls-physiotherapie.at

PHYSIOTHERAPIE

Birgit Karner

Mehlstübl 4

8663 Sankt Barbara im Mürztal

KASSENHEBAMME

Sabine Schmitz

Klein-Veitsch-Straße 11

8663 Sankt Barbara im Mürztal

0664/73797768

sabine.schmitz@aon.at

GEBURTSBEGLEITUNG, STILLBERATUNG, DOULA

Michaela Schablhofer

8662 Sankt Barbara im Mürztal

0677/61129554

doula-michi@gmx.at

www.doula-michi.at

GEBURTSBEGLEITUNG, STILLBERATUNG, DOULA

Silke Weissenbacher

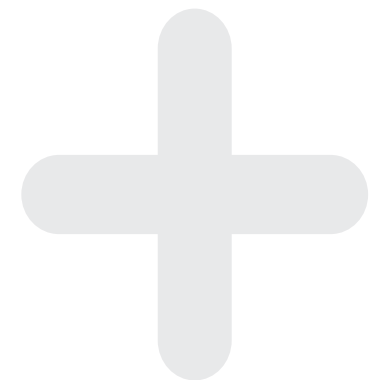
Doktor-Doktor-Rosenberg-Straße 9

8663 Sankt Barbara im Mürztal

0676/6273282

weissenbachersilke@gmail.com

www.meinedoula.at



GESUNDHEITSDIENSTLEISTER IN SANKT BARBARA:

LEBENSWERT - GESUNDHEITSMANAGEMENT, VORSORGE & BERATUNG

DGKP Petra Scheikl & DGKP Vanessa Wagner

Obere Hauptstraße 18

8663 Sankt Barbara im Mürztal

Petra Scheikl: 0677/63 73 88 48

Vanessa Wagner: 0664/25 28 444

lebenswert-gesundheitsmanagement@gmx.at

www.lebenswert-gesundheitsmanagement.at

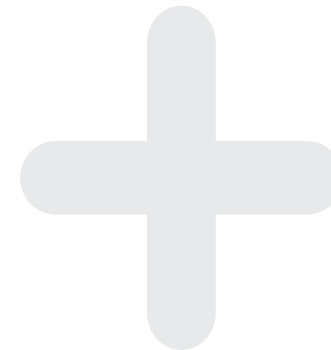
NURSE POINT - MOBILE PFLEGEPRAXIS

DGKP Martina Frühbauer & DGKP Victoria Vicot

Martina Frühbauer: 0699/17 26 75 87

Victoria Vivot: 0699/10 11 32 94

nursepoint@gmx.at



GESUNDHEITSDIENSTLEISTER IN SANKT BARBARA:

„Um klar
zu sehen,
genügt oft ein
Wechsel der
Blickrichtung.“

[Antoine de Saint-Exupéry]

DIABETESBERATUNG

DGKP Melanie Trummer B.Sc

Obere Hauptstraße 18

8663 Sankt Barbara im Mürztal

0664/75 02 91 30

diabetesberatung.trummer@outlook.com

PSYCHOTHERAPIE

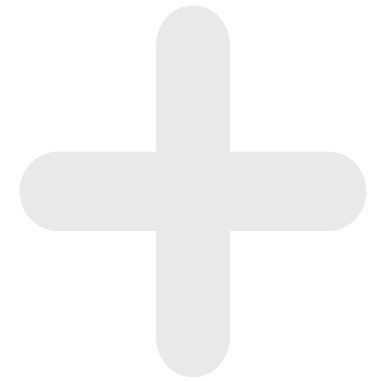
Elisabeth Grabner, BA

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision - Verhaltenstherapie

Gewerbestraße 1

8661 Sankt Barbara im Mürztal

0677/62 85 62 75



SELBSTHILFEGRUPPEN

BEZIRK BRUCK - MÜRZZUSCHLAG

SCHLAGANFALL 03862/59171

SHG STERNENKINDER: 0664/88 41 65 06 oder 0650/43 64 640

MORBUS BECHTEREW: 03862/23888

PARKINSON: 0664/5242070

ALKOHOL & MEDIKAMENTENMISSBRAUCH: 0664/220 78 78

BEHINDERUNG - LEBENSHILFE MÜRZZUSCHLAG: 03865/2477100 oder office@lh-muerztal.at

BEHINDERUNG - LEBENSHILFE BRUCK AN DER MUR: 03862/34 1 65

DIABETES: 0664/53 65 222

KREBSHILFE: 0664/40 96 068



Weitere Gruppen und Informationen finden Sie hier:

www.selbsthilfe.at

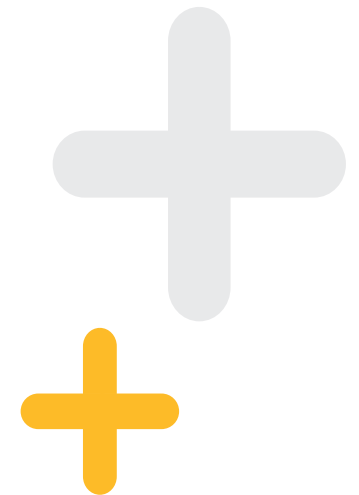
www.selbsthilfe-stmk.at

VORSORGE:

Mit der Vorsorgeplanung helfen Ihnen unsere Gemeindegewestern, dass sie die coolste Zeit des Lebens richtig genießen können. Um so vielen Menschen wie möglich ein glückliches und selbstbestimmtes Leben und Altwerden zu ermöglichen, stehen Ihnen DGKP Petra Scheikl & DGKP Vanessa Wagner - als Ansprechpersonen und Wegweiserin für Ihre Vorsorgeplanung zur Seite.

In einem Beratungsgespräch beantwortet sie mit Ihnen gemeinsam die Fragen:

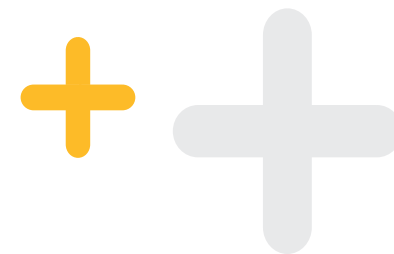
- Wie bleibe ich lange gesund und selbstbestimmt?
- Was brauche ich unbedingt, um mich lebendig zu fühlen?
- Was muss ich unbedingt zu meiner Vorsorge geregelt haben und wie setze ich das konkret um?
- Wie und wo möchte ich leben und wohnen in den nächsten Jahren?
- Welche Entscheidungen sollte ich vorausschauend treffen?
- Was kann ich mir leisten?
- Was kann mir alles passieren?



Ein selbstbestimmtes, lustvolles und kraftvolles Leben in jedem Alter auch das Thema der Vorsorgeplanung beinhalten muss: Zu wissen, was ich brauche und mir wünsche, wenn ich nicht für mich entscheiden kann.

Fordern Sie gerne Ihren persönlichen Quick Check für Ihre VORSORGEPLANUNG bei Ihren Gemeindegewestern an.

HILFSMITTEL:



Für pflege- und betreuungsbedürftige Personen, für ältere und behinderte Personen gibt es viele verschiedene (technische) Hilfsmittel, welche den Alltag erleichtern.

Heilbehelfe und Hilfsmittel werden den Versicherten von der Krankenkasse gewährt bzw. auch leihweise zur Verfügung gestellt – Rollator, Inhalationsgeräte, Gehilfen etc.

Für den Erhalt wird ein ärztlicher Verordnungsschein benötigt, welcher dann z.B. bei Bandagisten, Optikern, Orthopädienschuhmacher eingelöst werden kann. Zu den bewilligungsfreien Heilbehelfen und Hilfsmittel zählen beispielsweise Krücken, Rollator und Blutzuckermessgerät.

Welche Heilbehelfe und Hilfsmittel bewilligungspflichtig (Bewilligung durch die Krankenkasse erforderlich) erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse.

Ihre Gemeindeschwestern DGKP Petra Scheikl & DGKP Vanessa Wagner informieren Sie gerne bei der richtigen Auswahl und Anschaffung von Heilbehelfen und Pflegehilfsmitteln sowie den geeigneten Unterstützungsangeboten.

PFLEGE GELD:

Bei Pflegebedürftigkeit besteht ein Rechtsanspruch auf Pflegegeld aufgrund der entstehenden finanziellen Belastungen. Die Höhe hängt vom Pflegeaufwand ab und der damit verbundenen Einstufung in eine von 7 Pflegegeldstufen ab. Das Pflegegeld wird monatlich (12x im Jahr) ausbezahlt.

Formulare für Pflegegeldanträge und Erhöhungsanträge finden Sie unter: [HELP.gv.at](https://www.help.gv.at): **Formulare**

Ihre Gemeindeschwestern DGKP Petra Scheikl & DGKP Vanessa Wagner sind Expertinnen zur Pflegegeld-einstufung (pflegerische Begutachtung) und unterstützen und beraten Sie gerne bei:

- + Einstufung des Pflegegeldes
- + Prüfung des Pflegegeldbescheides
- + Prüfung einer Klage



Pflegegeld	Notwendige Pflegestunden pro Monat	Weitere Voraussetzung	Pflegegeld in EURO
1	Über 65 Stunden		175,00
2	Über 95 Stunden		322,70
3	Über 120 Stunden		502,80
4	Über 160 Stunden		754,00
5	Über 180 Stunden	außergewöhnlicher Pflegeaufwand	1.024,20
6	Über 180 Stunden	Pflege/Betreuung permanent nötig	1.430,20
7	Über 180 Stunden	Bewegungsunfähigkeit ist gegeben	1.879,50

Stand: April 2023, Quelle: www.hilfswerk.at

FÖRDERUNG FÜR DIE PFLEGE DAHEIM:

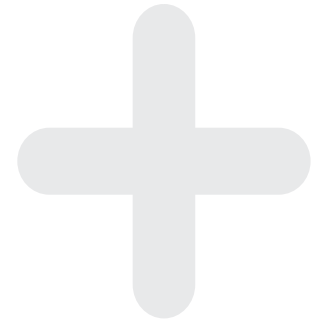
Für die 24 Stunden Betreuung gibt es Förderungen vom Staat. Voraussetzung dafür ist ein ‚Betreuungsverhältnis im Sinne des Hausbetreuungsgesetzes‘ Betreuung durch DienstnehmerInnen oder Selbständige mit Gewerbeschein.

Weitere Voraussetzung ist mindestens Pflegegeldstufe 3.

Mindestqualifikation der Betreuungskraft:

- Theoretische Ausbildung, die jener eines Heimhelfers entspricht
- Seit mind. 6 Monaten sachgerechte Durchführung der Betreuung der pflegebedürftigen Person
- Pflegerische und/oder ärztliche Tätigkeiten werden nach Anordnung, Unterweisung und Kontrolle einer diplomierten Pflegefachkraft bzw. eines Arztes ausgeübt.

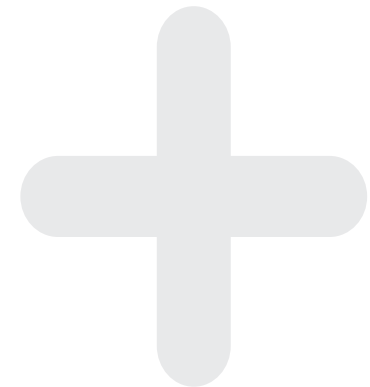
Ihre Gemeindeschwestern DGKP Petra Scheikl & DGKP Vanessa Wagner unterstützen bei der Auswahl der richtigen Förderanträge und Behördenwege.



OBERGRENZE FÜR REZEPTGEBÜHREN:

Die Obergrenze bei Rezeptgebühren beträgt 2% des Jahresnettoeinkommens des Versicherten. Wer die Obergrenze erreicht hat, zahlt für den Rest des Jahres automatisch keine Rezeptgebühr mehr.

Quelle: Obergrenze für Rezeptgebühren ([sozialversicherung.at](https://www.sozialversicherung.at))

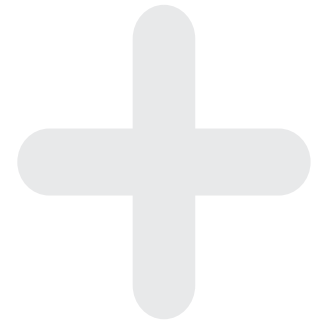


BEFREIUNG VON GEBÜHREN UND ENTGELTEN:

Befreiung von Rezeptgebühr und dem Entgelt für die e-card

Befreiung OHNE Antrag:

- BezieherInnen von einer Ausgleichszulage
- BezieherInnen von Sozialhilfe, die aufgrund des Bezugs von Sozialhilfe krankenversichert sind
- Personen mit anzeigepflichtigen übertragbaren Krankheiten
- Zivildienstler
- AsylwerberInnen in Bundesbetreuung
- Selbstversicherte Personen, die sich der Pflege eines behinderten Kindes widmen
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Freiwilligen Sozialjahres bzw. des Freiwilligen Umweltschutzjahres
- Personen, die unter das Kriegsoffer, Heeresvorsorge und Opferfürsorgegesetz fallen



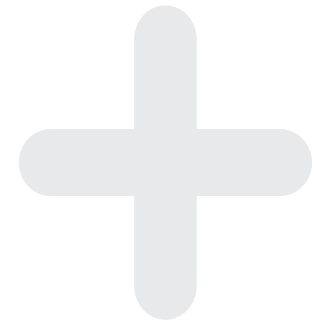
BEFREIUNG VON GEBÜHREN UND ENTGELTEN:

Befreiung von Rezeptgebühr und dem Entgelt für die e-card

Einen Antrag auf Befreiung können folgende Personen einbringen:

Personen, deren Nettoeinkommen die folgenden Richtwerte nicht übersteigt (Werte von 2023)

- Alleinstehende: EURO 1.110,26
- Alleinstehende mit erhöhtem Medikamentenbedarf: EURO 1.276,80
- Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften: EURO 1.751,56
- Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften mit erhöhtem Medikamentenbedarf: EURO 2.014,29
- Richtwerterhöhung pro mitversichertem Kind: EURO 171,31,
sofern das Nettoeinkommen des Kindes den Grenzbetrag von EURO 408,36 nicht erreicht.



BEFREIUNG VON GEBÜHREN UND ENTGELTEN:

Befreiung von Rundfunkgebühren

Voraussetzungen:

- Stellen eines Antrages
- AntragstellerIn ist volljährig und hat Hauptwohnsitz in Österreich
- Bezug von mindestens einer der folgenden Leistungen:
 - + Pflegegeld
 - + Pension bzw. Leistungen nach pensionsrechtlichen Bestimmungen
 - + Beihilfen nach dem Arbeitsmarktförderungsgesetz, dem Arbeitsmarktservicegesetz oder dem Arbeitslosenversicherungsgesetz
 - + Schülerhilfe/Studienbeihilfe
 - + Sozialhilfe/Mindestsicherung oder Ähnliches
 - + Gehörlose oder schwer hörbehinderte Personen
 - + Haushaltsnettoeinkommen bis max. zum anwendbaren Höchstsatz (Werte von 2023):
 - + 1 Personenhaushalt EURO 1.243,49
 - + 2 Personenhaushalt EURO 1.961,75
 - + Erhöhung der Grenze um EURO 191,87 für jede weitere Person im Haushalt



BEFREIUNG VON GEBÜHREN UND ENTGELTEN:

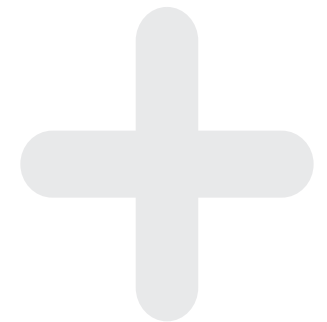
Befreiung vom Kostenanteil für Heilbehelfe und Hilfsmittel

Krankenversicherte Menschen müssen für Heilbehelfe und Hilfsmittel 10% der Kosten, jedoch mindestens EURO 39,00 bezahlen. Bei Sehbehelfen sind mindestens EURO 113,40 zu zahlen.

Je nach Krankenkasse gibt es für einzelne Heilbehelfe und Hilfsmittel unterschiedlich hohe Kostenanteile zu tragen. Unter bestimmten Voraussetzungen ist man davon befreit:

Voraussetzungen:

- Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres
- Wegen sozialer Schutzbedürftigkeit von der Rezeptgebühr befreit (Richtwert Nettoeinkommen)
- Anspruch auf erhöhte Familienbeihilfe
- Hilfsmittel und Heilbehelfe werden im Rahmen einer medizinischen Rehabilitation gewährt.

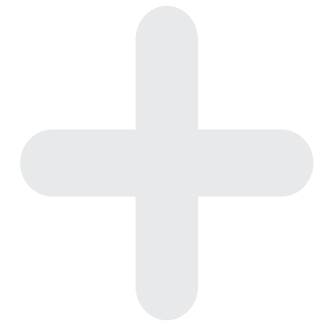


BARRIEREFREI WOHNEN

Altersgerechtes Wohnen betrifft jeden früher oder später Stolperfallen lauern im Haushalt. Um möglichst lange selbstbestimmt zuhause wohnen zu können und sich dabei auch sicher zu fühlen, sollte an folgendes gedacht werden:

- + Rutschfeste Bodenbeläge
- + Stolperfallen beseitigen
- + Badezimmer
- + Dusche statt Wanne
- + Lichtschalter, Türschnallen, Griffe
- + Badezimmer, Küche, Wohnzimmer und Schlafzimmer auf mögliche Beeinträchtigungen anpassen
- + Ausmisten schafft Bewegungsfreiheit - Blumentöpfe auf der Treppe, Tischchen in der Ecke oder Regal mit Deko
- + Erhöhung für Sitzmöbel und Bett erleichtert das Aufstehen und Hinsetzen

- + Treppenlifte
- + Türschwellen
- + uvm...



Vorteile der Barrierefreiheit:

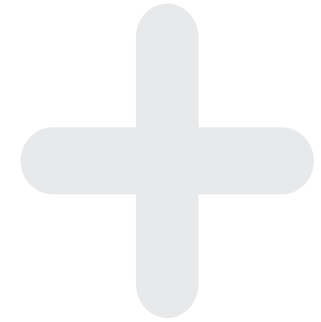
- Sicherheit - weniger Sturzgefahr durch Unfälle
- Unabhängigkeit - weniger Hilfestellungen anderer erforderlich
- Entlastung - mehr Eigenständigkeit und dadurch Entlastung der Angehörigen
- Vertrautes Umfeld - in der gewohnten Umgebung bleiben können

FÖRDERUNGEN FÜR UMBAUTEN:

Umbauten für Seniorenwohnungen werden in allen Bundesländern gefördert.
Es lohnt sich auf jeden Fall, sich diesbezüglich zu erkundigen.

Und als schönen Nebeneffekt kann eine Umbaumaßnahme eine Wertsteigerung mit sich bringen.

Für Fragen zu barrierefreiem Wohnen kontaktieren Sie jederzeit Ihre Gemeindeschwestern DGKP Petra Scheickl & DGKP Vanessa Wagner einen individuellen Beratungstermin mit Begehung Ihrer Wohnung/ihrer Hauses



THROMBOSE PROPHYLAXE

Als Thrombose bzw. Blutpropfbildung wird eine Gerinnung in einem Blutgefäß bezeichnet.

Je nach Ort des Blutgerinnsels wird zwischen einer venösen oder arteriellen Thrombose unterschieden. Bei einer Embolie kommt es auf dem Blutweg zu einer Verschleppung des Blutpropfens, weshalb er in einem Gefäß stecken bleibt. Die Venen der Unterschenkel und Unterarme können der Ausgangspunkt einer Embolie sein.

Folgen können z.B. eine Lungenembolie oder eine Gefäßverstopfung sein.

RISIKO

Patienten mit einem operativen Eingriff haben ein 5x höheres Risiko an einer tiefen Venenthrombose zu erkranken, als Patienten ohne Operation. Das Risiko steigt mit zunehmendem Lebensalter



Basisrisiken für eine Thrombose	Akutrisiken für eine Thrombose
Anti-Baby-Pille oder spezielle Hormongabe nach den Wechseljahren	Immobilität (Bettlägrigkeit, Gips, Lähmung,..)
Thrombose/Embolie in der Vorgeschichte	Operation, Verletzung
Thrombose/Embolie bei nahen Verwandten	Schwangerschaft
Angeborene oder erworbene Thromboseneigung (Thrombophilie)	Aktive Krebserkrankung
Alter > 75 Jahre	Schwere akute Infektion (z.B. Lungenentzündung)
Übergewicht	Akute Herzmuskelschwäche
Krebserkrankung in der Vergangenheit	Erkrankungen, die mit starkem Flüssigkeitsverlust einhergehen (z.B. starke Durchfälle)

BEWEGUNGSTIPPS FÜR GESUNDE VENEN:

Übung 1

Gehen Sie zur Erwärmung auf der Stelle.
Die Knie in die Höhe ziehen und
Arme locker mitschwingen.

1 Minute lang!



Übung 2

Heben Sie abwechselnd ein Bein hoch,
während Sie die Zehen strecken und
wieder anziehen.

20x mit jedem Fuß!



SYMPTOME & BESCHWERDEN

Es zeigen sich an der erkrankten Venenpartie klassische Entzündungszeichen: Schmerzen, Wärme, Rötung und Verdickungen.

- + Tiefliegende Thrombosen sind wegen den Spätfolgen und der Gefahr einer Embolie gefährlich. Es tritt eine Schwellung des Unterschenkels oder -armes auf. Die Haut kann bläulich verfärbt sein und es Zudem kann Fieber über 38 Grad vorkommen und die Haut bläulich verfärbt werden.

VORBEUGENDE MAßNAHMEN

Was können Sie zur Vorbeugung einer Thrombose unternehmen?

- + Von größter Bedeutung in der Vorbeugung einer Thrombose ist es, die Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten bzw. zu verbessern. Durch das Tragen von Kompressionsverbänden oder medizinischen Thrombosestrümpfen kann das Risiko von tiefen Beinvenenthrombosen verringert werden.



THROMBOSE PROPHYLAXE

- + Lagern Sie die Beine um ca. 20 Grad höher - dadurch kommt es zu einer Verbesserung des Rückflusses des Blutes.
- + Treten Sie auf der Stelle oder gehen Sie, soweit es Ihnen möglich ist, im Zimmer auf und ab.
- + Unternehmen Sie täglich mehrmals kleine Spaziergänge.
- + Neben bzw. verabreichen Sie sich die verordneten Medikamente bzw. Injektionen.

BEWEGUNGSTIPPS FÜR GESUNDE VENEN:

Übung 3

Tippen Sie abwechseln mit der Fußspitze und der Ferse auf den Boden.

20 x mit jedem Fuß!



Übung 4

Gehen Sie mit geschlossenen Zehen in den Zehenstand und senken Sie langsam wieder ab.

15x wiederholen!



BEWEGUNGSTIPPS FÜR GESUNDE VENEN:

Übung 5

Heben Sie ein Bein an und zeichnen Sie
Achten in der Luft.

5 - 10x wiederholen je Bein!



Übung 6

Aktivieren Sie Ihre Muskelpumpe und Ihre
Venen durch Bewegungsübungen im Bett:

- + Kreisen der Füße
- + Einkrallen und Spreizen der Zehen
- + Abwechselndes Bewegen der Füße



NOCH FRAGEN?

- Bei Fragen und für weitere
Unterstützung und Beratung
- + wenden Sie sich gerne an Ihre
Gemeindeschwestern
DGKP Petra Scheikl &
DGKP Vanessa Wagner!

ASPIRATION PROPHYLAXE

Was ist eine Aspiration?

Aspiration bedeutet das Eindringen von flüssigen oder festen Stoffen (Speichel, Flüssigkeiten und Speisen, Fremdkörper, Magensaft, Erbrochenes) in die unteren Atemwege während des Einatmens.

Dies führt zu einem starken Hustenreiz, zu einer Reizung und im schlimmsten Fall zu einer teilweisen oder gar kompletten Verstopfung der Atemwege.

Weitere Folgen können eine Lungenentzündung (Aspirationspneumonie) oder akutes Lungenversagen (Schocklunge) sein.

SYMPTOME & BESCHWERDEN

- + Husten während der Nahrungsaufnahme
- + Verschlucken
- + Atemnot
- + Brustschmerzen
- + Hörbare Atemgeräusche wie Pfeifen der
- + Brodeln
- + Fieber unklarer Herkunft
- + eine blaue Färbung der Lippen, Finger und Füße

RISIKOFAKTOREN

- + Schluckstörungen
- + Nahrungsaufnahme im liegen
- + Unzureichend gekaute Nahrung
- + Schlucken von zu großen Bissen
- + zu hastiges Essen
- + Mundtrockenheit
- + Bewusstseinsstörung, Verwirrtheit
- + Ausgeprägte körperliche Schwäche
- + Lange Nahrungskarenz



VORBEUGEN EINER ASPIRATION

- + Nahrung und Getränke nur im Sitzen zu sich nehmen (Oberkörperhochlagerung im Bett, Fußteil höherstellen, gegebenenfalls ein gerolltes Handtuch unterlegen, um ein Hinunterrutschen zu vermeiden. Aufstehen und am Tisch sitzen)
- + Genügend Zeit für die Einnahme der Mahlzeiten einplanen
- + Nur kleine Mengen Nahrung anreichen und gut kauen lassen und beim Schlucken darauf achten, dass der Mund geschlossen ist; nachtrinken lassen
- + Sind noch Speisereste in der Mundhöhle, dann ein- bis zweimal nachschlucken lassen
- + Auf eine gutsitzende Zahnprothese achten, eventuell vor der Nahrungsaufnahme eine Mundpflege durchführen
- + Trockene und krümelnde Speisen meiden
- + Sitzende Position noch 20 bis 30 Minuten nach der Nahrungseinnahme einhalten lassen
- + Verwenden Sie zur Einnahme von Flüssigkeiten spezielle Tassen oder Becher. Flüssigkeiten bei Bedarf eindicken



SOLLTE ES DENNOCH PASSIEREN:

- + Oberkörper und Kopf nach vorne hängen lassen; auf den Rücken klopfen bringt keine Erleichterung
- + Beim Verschlucken im Bett, sorgen Sie dafür, dass der Kopf seitlich hinaushängt, mit dem Gesicht nach unten. So kann leichter abgehustet werden
- + Wenn Sie eine Veränderung am Zustand Ihres Angehörigen bemerken, wie vermehrte Atemgeräusche (Brodeln, Pfeifen), erhöhte Körpertemperatur unklarer Herkunft, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihre/n Ärztin/ Arzt.

STURZ PROPHYLAXE

Sturzrisiko besteht für jeden Menschen. Im Alter steigt das Sturzrisiko jedoch beachtlich an. Prellungen, Verstauchungen und/oder Knochenbrüche können physische Folgen eines Sturzes sein. Nicht zu vernachlässigen sind jedoch auch die psychischen Folgen eines Sturzes - wie mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und zunehmende Angst vor weiteren Stürzen. Daraus folgt, das Vermeiden von jeglicher Aktivität.

Darunter leidet natürlich die Lebensqualität und sehr häufig kommt es zu Isolation und Einsamkeit.

Viele Senior*innen und ältere Menschen leben alleine - bei Stürzen zuhause, können sie nicht alleine aufstehen - daraus resultiert eine große Gefahr!

MASSNAHMEN ZUR STURZPROPHYLAXE

- + Wohnraumanpassung - barrierefreies Wohnen
- + Übungen zur Senkung der Sturzgefahr
- + Mobilitätshilfen



RISIKOFAKTOREN FÜR STÜRZE

Ein Sturz ergibt sich aus vielen verschiedenen, unglücklichen Einzel-faktoren. Mögliche Risikofaktoren sind:

- + Muskelschwäche
- + Sehbehinderung
- + Arthritis
- + Dranginkontinenz
- + Schwindel
- + Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten (z.B. Demenz)
- + Schlaf- und Beruhigungsmittel
- + Diverse Medikamente (z.B. Antidepressiva, Psychopharmaka,...)
- + Stolperfallen wie Stufen oder nasser Fußboden
- + Schlechte Lichtverhältnisse
- + Zu große oder zu lange Kleidung, schlechtsitzene Schuhe

