Marktgemeinde
Gratwein-Straßengel

Kleiner Pflegeratgeber Gratwein-Straßengel



Marktgemeinde Gratwein-Straßengel

Steirischer Zentralraum

Das Land Steiermark
→ Regionen

Unterstützt aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes.

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „Lebenslanges Lernen + Bürger:innenbeteiligung in der Region: Pflegende Angehörige reden mit“ erstellt.

Impressum

Albert Schweitzer Institut der Geriatrischen Gesundheitszentren
0316 7060-1065
ggz.asigg@stadt.graz.at

Verein nowa
0316 482600
office@nowa.at

GRAZ GERIATRISCHE GESUNDHEITSZENTREN

nowa

2. Auflage, Dezember 2026

Warum diese Broschüre?

Mit dem „Kleinen Pflegeratgeber“ wollen wir kompakte Informationen liefern, die Sie schneller zu den richtigen Anlaufstellen für Ihre Fragen und Anliegen rund um die Themen Pflege und Gesundheit bringen sollen. Wir haben für Sie interessante Quellen gesammelt, die verlässliche Informationen bereitstellen. Diese 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.

Wir stellen diese Broschüre auf Anfrage auch als Word-Dokument zur Verfügung, gerne kann sie für andere Gemeinden adaptiert und veröffentlicht werden.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Albert Schweitzer Institut der Geriatrischen Gesundheitszentren unter: 0316 7060-1065 oder unter ggz.asigg@stadt.graz.at

Die Region Steirischer Zentralraum umfasst 52 Gemeinden, darunter die Stadt Graz sowie die Bezirke Graz-Umgebung und Voitsberg. Unser Ziel ist es, die Lebens-qualität 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 Pflegerat-geber“ ein unterstützenswertes Pilot-projekt 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 Regional-management Steirischer Zentralraum GmbH – Operative Geschäftsstelle des Regionalverbandes Steirischer Zentralraum



© Regionalmanagement Steirischer Zentralraum / Stella Annerer

Angehörige von zu pflegenden Personen sind meist mit einer Fülle an Fragen, Herausforderungen und Sorgen konfrontiert.

Im Rahmen des Projektes „Lebenslanges Lernen + Bürger:innenbeteiligung in der Region: Pflegende Angehörige reden mit“, das seit Jänner 2023 vom Albert Schweitzer Institut in Zusammenarbeit mit nowa und unserer Marktgemeinde Gratwein-Straßengel als Pilotgemeinde durchgeführt wurde, entstand dieser kleine Pflegeratgeber, der Ihnen als Betroffene für alle diese Fragen eine Hilfestellung sein soll.

Zögern Sie nicht, die angegebenen Kontakte in Anspruch zu nehmen, wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite, damit Sie die enormen Herausforderungen, die die Pflege Ihrer Lieben mit sich bringt, leichter bewältigen können.

Herzlichst, Ihre Bürgermeisterin
Doris Dirnberger



© Foto Donner Gratwein

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. In enger Zusammenarbeit mit Vertreter:innen der Gemeinde Gratwein-Straßengel und dem Sozial- und Gesundheitsbereich der Gemeinde ist daraus diese Broschüre entstanden. Wir hoffen, Ihnen damit einen Leitfaden an die Hand zu geben, der Ihnen hilft, schnell und unkompliziert die richtigen Unterstützungs-angebote 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



Inhaltsverzeichnis

1. Pflegeinfos allgemein 4

2. Selbst daheim betreuen und pflegen 6

3. 24-Stunden-Betreuung 8

4. Pflegeheim 10

5. Demenz 12

6. Akute Ereignisse 14

7. Dienstleistungen für den Alltag 16

8. Wohnraumanpassung 20

9. Unterstützende Technologien 22

10. Digitale Amtswege 24

11. Selbstfürsorge 26

12. Aktiv im Alter 30

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 täglich von 08:00 bis 18:00 Uhr kostenlos für Ihre Fragen zur Verfügung:

Pflege-Hotline 0800 500 176

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

Pflegeberatung der Marktgemeinde Gratwein-Straßengel
03124 51300-750
gde@gratwein-strassengel.gv.at

Die Pflegeberatung ist Ihre kompetente Anlaufstelle für Fragen rund um Betreuung zu Hause: Rat in Pflegefragen sowie Unterstützung (etwa bei Pflegegeldanträgen) bietet DGKP Denise Herko im Generationenhaus – die Kosten der Erstberatung übernimmt die Marktgemeinde Gratwein-Straßengel. Nähere Auskünfte sowie Termine erhalten Sie im Verwaltungszentrum Gratwein-Straßengel.

gratwein-strassengel.gv.at

Pflegedrehscheibe Graz-Umgebung
Hauptstraße 151
8141 Premstätten
0316 8777474
pflegedrehscheibe-gu@stmk.gv.at

Die Pflegedrehscheibe ist eine zentrale Anlaufstelle zu Fragen bezüglich Pflege und Betreuung. Sie bietet Information und Vernetzung mit allen Anbieter:innen von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Sozialarbeiter:innen und Selbsthilfegruppen.

bh-grazumgebung.steiermark.at

Sozial- und Gesundheitsverein Mobile Pflege GU Nord
Murfeldstraße 10
8112 Gratwein-Straßengel
03124 23954
office@pflege-gunord.at

Der Sozial- und Gesundheitsverein bietet Ihnen professionelle Unterstützung für die Pflege zu Hause, Alltagsbegleitung und Essenszustellung. Sie erhalten dort auch Beratung, Information und Hilfestellung bei der Beantragung von Gesundheits- und Sozialleistungen.

pflege-gunord.at



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 erste Hilfestellung.

Pflegeberatung der Marktgemeinde Gratwein-Straßengel

Pflegestammtisch & Demenzcafé
03124 51300-750
gde@gratwein-strassengel.gv.at

Ob Pflegegeld, Hilfsmittel oder Betreuung zu Hause: Individuelle Pflegeberatung bietet DGKP Denise Herko im Generationenhaus – die Kosten der Erstberatung übernimmt die Marktgemeinde Gratwein-Straßengel. Ergänzend laden der Pflegestammtisch zum Erfahrungsaustausch für pflegende Angehörige mit interessanten Schwerpunkten sowie das Demenzcafé zu begleiteten Stunden für Menschen mit Demenz ein.

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 für pflegende Angehörige bietet Ihnen Kurse rund um die Pflege daheim. Im Praxiskurs „Sicher und fit zu Hause“ erhalten Sie Tipps zur Vermeidung und Vorbeugung von Stürzen.

Interessengemeinschaft (IG) pflegender Angehöriger

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

ig-pflege.at

Der gemeinnützige Verein setzt sich für eine Verbesserung der Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und mehr Wertschätzung für deren Leistungen ein. Dazu wird Bewusstseinsbildung in Politik und Gesellschaft betrieben.
Der Verein ist auch direkte Anlaufstelle für die Anliegen pflegender Angehöriger.

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 Kranken-pflegepersonen.
Bei diesen kostenlosen Hausbesuchen steht Hilfe und Beratung im Vordergrund und nicht die Überprüfung der Einstufung des Pflegegeldes. Auch pflegende Angehörige können ein vertrauliches Gespräch vereinbaren.



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 Haus-krankenpflegeorganisation oder erkundigen Sie sich im Internet nach 24-Stunden-Betreuungskräften.

Agenturen, die über ein „Österreichisches Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ verfügen, finden Sie unter *oeqz.at*

Interessengemeinschaft (IG) pflegender Angehöriger
Wiedner Hauptstraße 32
1040 Wien
01 58900-328
office@ig-pflege.at

ig-pflege.at

Der gemeinnützige Verein setzt sich für eine Verbesserung der Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und mehr Wertschätzung für deren Leistungen ein. Dazu wird Bewusstseinsbildung in Politik und Gesellschaft betrieben.
Pflegende Angehörige finden bei dieser IG auch Informationen über Alters-, und Pflegeheime, Hospizeinrichtungen und über soziale Dienste, z.B. über Hauskrankenpflege und Betreuung, Besuchsdienste, Beratungsangebote, Essens-zustelldienste, sowie 24-Stunden-Betreuung.

Sozialministeriumservice
Landesstelle Steiermark
Babenbergerstraße 35, 8020 Graz
0316 7090
post.steiermark@sozialministeriumservice.at

sozialministeriumservice.at

Erste Informationen – z.B. zu Förder-ungsmöglichkeiten – erhalten Sie beim Sozialministeriumsservice Landesstelle Steiermark, oder auch in der Broschüre „24-Stunden-Betreuung zu Hause“.

Vermittlungsagenturen für
24-Stunden-Betreuer:innen

wko.at

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



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. Gemeinnützige Pflegeeinrichtungen sind beispielsweise jene der Caritas, der Diakonie, des Hilfswerks oder der Geriatrischen Gesundheitszentren. Private und damit gewinnorientierte Pflegeeinrichtungen 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
pflegemanagement@stmk.gv.at

gesundheit.steiermark.at

Die A8 des Landes Steiermark bewilligt und überprüft alle Pflegeeinrichtungen in der Steiermark. Auf der Webseite stehen Ihnen neben einer Übersicht über Pflegeeinrichtungen diverse Formulare und Informationen zur Verfügung.

Bezirkshauptmannschaft (BH) Graz Umgebung
Bahnhofgürtel 85
8020 Graz
0316 7075-0
bhgu@stmk.gv.at

bh-grazumgebung.steiermark.at

In der BH Graz Umgebung können Sie sich beraten lassen, wenn Sie in Graz Umgebung wohnen und einen Antrag auf Kostenübernahme für ein Pflegeheim oder für mobile Pflegedienste stellen wollen.

Pflege und Betreuung in Pflegeheimen

Sie können bei der Pflegedrehscheibe (Kontakt Seite 5) nachfragen, welche Pflegeheime es in Ihrer Umgebung gibt. Es gibt gemeinnützige und gewinnorientierte Pflegeheime.
Der QR-Code auf Seite 10 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:

gesundheit.steiermark.at



Meine Mama vergisst immer mehr. Was soll ich tun?

5. Demenz

Eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung kann Erkrankungen heilen 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 Stellen auf der Nebenseite finden.

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

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 und im Bedarfsfall eine mobile alterspsychiatrische Betreuung zu Hause zur Verfügung.

Universitätsklinikum Graz (LKH)
Universitätsklinik für Neurologie Gedächtnisambulanz
Auenbruggerplatz 22
8036 Graz
0316 385-12426

uniklinikumgraz.at

Es gibt Gedächtnisambulanzen am LKH Graz und anderen Krankenhäusern der Steiermark.
Diese bieten eine ambulante Abklärung für Personen mit Einschränkungen in der Gedächtnisleistung oder mit Verdacht auf Demenz.

Steirische Alzheimerhilfe (SALZ)
Varenaweg 7
8043 Graz
0676 4520400
info@steirische-alzheimerhilfe.at

steirische-alzheimerhilfe.at

Als pflegende Angehörige können Sie manchmal an Ihre psychischen Grenzen stoßen.
SALZ bietet Ihnen direkt in der Gemeinde Gratwein-Straßengel Gesprächsrunden zur Entlastung und zum Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen.
Diese finden jeden ersten Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr im Generationenhaus statt.



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 Gemeinde Gratwein-Straßengel 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.

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 für pflegende Angehörige bietet Ihnen Kurse rund um die Pflege daheim. Im Praxiskurs „Sicher und fit zu Hause“ erhalten Sie Tipps zur Vermeidung und Vorbeugung von Stürzen.

Ärztliche Versorgung in Gratwein- Straßengel

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 von Remobilisation, über Tageskliniken oder über die Möglichkeit einer Aufnahme in eine Rehabilitationseinrichtung.

(Familien-) und Allgemeinmedizin, alle Kassen:
Gesundheitszentrum Gratwein-Straßengel (Dr. Andrea Braunendal, Dr. Veronika Polz, Dr. Sabine Ellinger)
Dr. Heinrich Kasper
Dr. Thomas Seebacher
Dr. David Tschmelak

Fach- & Wahlärzt:innen:
Dr. Gudrun Nordberg (Kinderärztin), alle Kassen
Dr. Gerhard Pernik, Dr. Regina Round (Allgemeinmedizin)
Dr. Ulrike Lischnig (Schmerztherapeutin)
Dr. Klaus Melinz (Neurologe)

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

mobiREM-Team GU Nord

03124 501-7260
mobirem.hoe.g-2@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 Trainings-umfeld.



7. Dienstleistungen für den Alltag

Wenn ältere Menschen zu Hause leben und von Ihrer Familie und Ihren Bekannten im Alltag unterstützt werden, kann externe Unterstützung entlastend sein. Es gibt mehr mobile Dienste, als Sie vielleicht denken, die bei Alltagstätigkeiten im Haushalt helfen. Am besten informieren Sie sich bei der Pflegedrehscheibe Graz-Umgebung, ob Sie eine mobile Hauskrankenpflege oder Alltagsbegleiter:innen beauftragen können. Diese werden vom Land Steiermark gefördert.

Oft braucht es auch nur etwas Unterstützung 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.

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

gesundheit.steiermark.at

Das Land Steiermark und die A8 stehen Ihnen für Auskünfte zur Heimhilfe und zur mehrstündigen Alltagsbegleitung sowie deren Finanzierung zur Verfügung.

Amt der Steiermärkischen Landesregierung
Abteilung 8 Gesundheit und Pflege
Tageszentren

gesundheit.steiermark.at

Tageszentren sind Orte, wo zu Pflegende stundenweise betreut werden können. Es gibt viele verschiedene Tageszentren in Graz und Graz Umgebung, die Personen aus Gratwein-Straßengel zur Verfügung stehen. Auf der Internetseite der A8 finden Sie dazu eine aktuelle Liste:

Bezirkshauptmannschaft (BH) Graz-Umgebung
Bahnhofgürtel 85
8020 Graz
0316 7075-0
bhgu@stmk.gv.at

bh-grazumgebung.steiermark.at

In der BH Graz Umgebung können alle Personen aus Graz Umgebung Informationen einholen und einen Antrag auf Kostenzuschuss zur mobilen Pflege stellen.

Essen auf Rädern

grazermenue.at

stmk.volkshilfe.at

Verschiedene Gasthäuser in Gratwein-Straßengel bereiten Senior:innenmenüs zu, teilweise auch mit Zustellung. Fragen Sie in Ihrem Ortsteil nach. Die Organisation Grazer Menü und die Volkshilfe liefern ebenfalls Speisen nach Hause.

Dienstleister:innen für größere Putzarbeiten in Haus und Garten

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

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

gratwein-strassengel.gv.at

herold.at

Fragen Sie bei der Gemeinde oder suchen Sie im Telefonbuch Firmen in der Nähe, rufen Sie diese an und holen Sie sich mehrere Angebote ein.

my-hammer.at

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

Österreichisches Rotes Kreuz
Landesverband Steiermark
Besuchs- und Begleitdienst
Merangasse 26
8010 Graz
05 01445−10160
sozialedienste@st.roteskreuz.at

roteskreuz.at

Das Rote Kreuz bietet einmal wöchentlich für jeweils zwei Stunden kostenlos Besuchsdienste durch ehrenamtliche Mitarbeiter:innen.

Gut informiert! Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie „Land Steiermark Hauskrankenpflege Mobile Pflege- und Betreuungsdienste“.



Pflegedrehscheibe
Graz-Umgebung
Hauptstraße 151
8141 Premstätten
0316 8777474
pflegedrehscheibe-gu@stmk.gv.at

bh-grazumgebung.steiermark.at

Die Pflegedrehscheibe ist eine zentrale Anlaufstelle für Pflege und Betreuung zu Hause. Sie können hier Unterstützung durch Alltagsbegleiter:innen organisieren. Die mehrstündige Alltagsbegleitung ist ein zusätzliches Leistungsangebot im Rahmen der Hauskrankenpflege in der Steiermark.

rufmi-Taxi
in Gratwein-Straßengel
03124 51300-700

rufmi verkehrt ganzjährig werktags
von Montag bis Freitag
von 8 bis 19 Uhr

gratwein-strassengel.gv.at

Der flexible Gemeindebus rufmi bringt Sie an Ihr gewünschtes Ziel im Gemeinde-gebiet von Gratwein-Straßengel. Nutzen Sie rufmi z.B. für Lebensmitteleinkäufe oder ärztliche Termine.
Auch die Anbindung an die S-Bahn-Haltestellen Gratwein-Gratkorn und Judendorf-Straßengel sowie die Regionalbushaltestellen (110, 120, 121, 125, 130) sind durch den rufmi-Gemeindebus gesichert.

Sozial- und Gesundheitsverein Mobile Pflege GU Nord Murfeldstraße 10
8112 Gratwein-Straßengel
03124 23954
office@pflege-gunord.at

pflege-gunord.at

Der Sozial- und Gesundheitsverein bietet Unterstützung durch Pflegefachkräfte für die Pflege zu Hause, Alltagsbegleitung und Essenszustellung. Er bietet Ihnen auch Beratung, Information und Hilfestellung bei der Beantragung von Gesundheits- und Sozialleistungen.



Ein großes Problem ist der Umbau im Haus, damit der Papa daheim wohnen kann.

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.

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 A15 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 Schlaf- Verhältnisse
- Ausstattung von Sanitäreinheiten

Marktgemeinde Gratwein-Straßengel

Hauptplatz 1
8111 Gratwein-Straßengel
03124 51300-0
gde@gratwein-strassengel.gv.at

gratwein-strassengel.gv.at

Ihre Gemeinde informiert Sie über lokale Unternehmen, bei denen Sie sich Angebote für den Umbau einholen können. Außerdem informiert Sie die Gemeinde über den Fachhandel für Heilbehelfe und Hilfsmittel in der Region.

Stadt Graz

Referat Barrierefreies Bauen

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

In diesem Referat können Sie sich rund um barrierefreies Bauen und Wohnen 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 Schauraum für unterstützende Technologien, die Sie dort anfassen und ausprobieren können. Sie erhalten 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 Notrufarm-band, 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“.

Kalvariengürtel 62
8020 Graz
0316 686515-20
bunte-rampe@mosaik-gmbh.org
bunterampe.mosaik-cms.org



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. Nutzer:innen können dort Lösungen entsprechend ihrem Bedarf finden.

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

Sie haben jeden Montag (ausgenommen Feiertage) die Möglichkeit, von 9 bis 16 Uhr die altersgerechte, barrierefreie Musterwohnung zu besichtigen.

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 Schauraum für unterstützende Technologien, die Sie dort auch gleich anfassen und ausprobieren können. Sie erhalten auch Informationen und Beratung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause. Ebenso erwartet Sie die Veranstaltungsreihe „Technik begeistert“ im Haus Esther.



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 zu pflegenden Angehörigen). Über die App des Landes Steiermark können Sie auch den Antrag auf Kostenzuschuss für Hauskrankenpflege stellen. Ihre eigene ID Austria können Sie beim Gemeindeamt erstellen. Unterstützung mit Online-Formularen bekommen Sie im Generationenhaus.

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!

ClickIn Jugend- & Sozialarbeit Gratwein-Straßengel
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
0676 86632456
team@clickin.cc

clickin.cc

Die Sozialarbeiter:innen des Teams unterstützen Sie, wenn Sie Hilfe beim Erledigen von Anträgen benötigen.
Termine können telefonisch vereinbart werden.

Marktgemeinde Gratwein-Straßengel
Hauptplatz 1
8111 Gratwein-Straßengel
03124 51300-0
gde@gratwein-strassengel.gv.at

gratwein-strassengel.gv.at

Die Gemeinde stellt Ihnen den Zugang für Ihre ID Austria zur Verfügung.
Sie hält Sie auf dem Laufenden über Veranstaltungen und Services in der Gemeinde, wie z.B. Kursangebote, Feste und Termine für die Müllabholung.

Verein nowa
Jakominiplatz 16
8010 Graz
0316 482600
office@nowa.at

nowa.at

nowa bietet Kurse und Beratungen zu Smartphone, Computer und Internet. Regelmäßige Termine für diese verschied-enen Angebote gibt es vor allem in Graz, teilweise auch in Gratwein-Straßengel.



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, Spazierengehen 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 anderen und erzählen Sie von Ihren Sorgen oder sprechen Sie auch bewusst über etwas anderes.

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



Gesundheitsinformationen richtig zu bewerten erfordert viel Zeit und Mühe. Wissenswertes für Ihre Gesundheit finden Sie auf Gesund-informiert.at und im dazugehörigen Podcast.

Bildungsnetzwerk Steiermark
Niesenbergergasse 59
8020 Graz
0316 821373
bildungsnetzwerk@eb-stmk.at

Beim Bildungsnetzwerk Steiermark können Sie sich anbieterneutral über Bildungs-angebote in der Steiermark informieren.
Sie können sich vor Ort, telefonisch oder online beraten lassen und ein Angebot finden, das Sie in Ihrem Alltag unterstützt, belebt und auf andere Gedanken bringt.

erwachsenenbildung-steiermark.at

ClickIn Jugend- & Sozialarbeit Gratwein-Straßengel
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
0676 86632456
team@clickin.cc

Im Generationenhaus finden viele Veranstaltungen statt, unter anderem auch einige rund um Gesundheit und Pflege.
Informieren Sie sich vor Ort, telefonisch oder online im Veranstaltungskalender.

clickin.cc

Gesundheitsangebote der Sozialversicherungen

Die österreichischen Sozialversicherungen bieten verschiedene Gesundheitsangebote. Sie können online bei Ihrem Träger nachschauen oder sich telefonisch über Teilnahmemöglichkeiten an Gesundheits-förderungs- und Vorsorgemaßnahmen und alle Förderungen informieren:

ÖGK 05 0766-15

gesundheitskasse.at → Gesund leben

SVS 05 0808-808

svs.at → Gesundheit & Vorsorge

BVAEB 05 0405-0

bvaeb.at → Gesundheit & Vorsorge

Steirische Alzheimerhilfe (SALZ)
Varenaweg 7
8043 Graz
0676 4520400
info@steirische-alzheimer-hilfe.at

steirische-alzheimerhilfe.at

Als pflegende Angehörige können Sie manchmal an Ihre psychischen Grenzen stoßen.
SALZ bietet Ihnen direkt in der Gemeinde Gratwein-Straßengel Gesprächsrunden zur Entlastung und zum Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen. Diese finden jeden ersten Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr im Generationenhaus statt.

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.

Ihre Notizen



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 Vereinsamung vor, halten fit und bringen Freude ins Leben.

In Gratwein-Straßengel gibt es sehr viele Vereine und Veranstaltungen, auch für ältere Menschen.

ClickIn Jugend- & Sozialarbeit Gratwein-Straßengel
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
0676 86632456
team@clickin.cc

clickin.cc

Im Generationenhaus gibt es von Kartenspielrunden bis zu LIMA-Einheiten (Lebensqualität im Alter) für Senior:innen ein buntes Angebot für Sie.

Informieren Sie sich persönlich, telefonisch oder im Internet über kommende Ver-anstaltungen.

Marktgemeinde Gratwein-Straßengel
Hauptplatz 1
8111 Gratwein-Straßengel
03124 51300-0
gde@gratwein-strassengel.gv.at

gratwein-strassengel.gv.at

Die Gemeinde informiert Sie über Vereine und Aktivitäten vor Ort (für Senior:innen, Kirche, Chor, Turngruppe etc.). Fragen Sie persönlich nach oder informieren Sie sich auf der Homepage der Gemeinde.

rufmi-Taxi in Gratwein
03124 51300-700

rufmi verkehrt ganzjährig werktags
von Montag bis Freitag
von 8 bis 19 Uhr

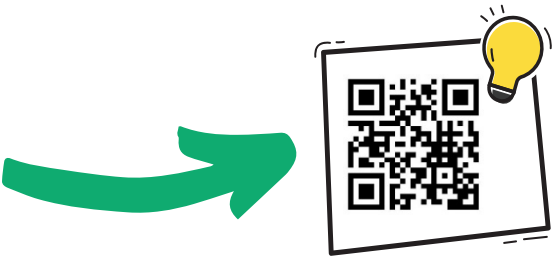
gratwein-strassengel.gv.at

Der flexible Gemeindebus rufmi bringt Sie an Ihr gewünschtes Ziel im Gemeinde-gebiet von Gratwein-Straßengel. Nutzen Sie rufmi z.B. für Lebensmitteleinkäufe, ärztliche Termine oder einen Besuch bei Freund:innen.
Auch die Anbindung an die S-Bahn-Haltestellen Gratwein-Gratkorn und Judendorf-Straßengel sowie die Regional-bushaltestellen (110, 120, 121, 125, 130) sind durch den rufmi-Gemeindebus gesichert.

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“

