Verein
Sicheres Tirol

Ratgeber für ein selbstständiges und unfallfreies Wohnen

Daheim und nicht ins Heim!

www.sicheres-tirol.com

tirol Unser Land

INNS' BRUCK

INHALT

Vorwort ..... **Seite 5–7**

Landeshauptmann Günther Platter
Dr. Karl Mark, Präsident Verein Sicheres Tirol
Univ.-Prof. Dr. Rohit Arora

Knochenbrüche bei älteren Menschen ..... **Seite 8–11**

Daheim und nicht ins Heim!
Selbstständiges, unfallfreies Wohnen ..... **Seite 12–18**

Stiegenaufgänge
Hauseingang und Wohnungstüre
Balkon und Terrasse
Vorraum
Küche
Bad und WC
Wohnzimmer
Schlafzimmer

Schutz vor „ungebetenen Gästen“ ..... **Seite 20–21**

Alltagsverbesserungen ..... **Seite 22**

Technische Hilfsmittel ..... **Seite 23**

Eigeninitiative zur Sturzverhütung ..... **Seite 26–27**

Aktiv zuhause wohnen „azw“ ..... **Seite 28–29**

Spezielle Vorsichtsmaßnahmen
für Kinder im Haushalt ..... **Seite 30–31**

Hausnotruf Tirol –
Soforthilfe auf Knopfdruck ..... **Seite 32–34**

Verleih und Verkauf von Pflegehilfsmitteln ..... **Seite 35**

Rauchmelder ..... **Seite 38–39**

Richtiges Verhalten im Brandfall ..... **Seite 40–47**

Häufige Brandursachen
Verhaltensregeln
Dokumentensicherung
Dr. Reinhard Neumayr
Erste Hilfe bei Verbrennungen

Vorrat – Zur Sicherheit! ..... **Seite 48–51**

Finanzielle Unterstützung ..... **Seite 52–55**

Finanzierungsquellen zur Anpassung von Wohnraum
Tagespflegegeld
Kurzzeitpflege
24-Stunden-Betreuung
Mobile Pflegedienste

Anspruch auf Pflegegeld ..... **Seite 56–59**

Wer hat Anspruch auf Pflegegeld?
Antrag stellen!

Informationen und Beratung ..... **Seite 60–61**

Wichtige Telefonnummern ..... **Seite 62**

Ihr Draht zur ÖGK

Telefon: 05 0766 18

www.gesundheitskasse.at

HAUPTVERWALTUNG

Innsbruck, Klara-Pölt-Weg 2

- **Leistungsabteilung**
  DW 1400
- **Melde- und Beitragsabteilung**
  Versicherungszeiten, DG-Meldungen
  DW 1100
- **Selbst- und Sonderversicherung**
  DW 1300
- **E-Card-Anfragen**
  0 50 124 3311
- **Leistungsinformation „LIVE“**
  DW 1600
- **Wahlarzt**
  DW 1500
- **Krankenstand**
  DW 1139

GESUNDHEITSZENTRUM

Innsbruck, Klara-Pölt-Weg 8

- **Zahngesundheitszentrum**
  DW 2200
- **Gesundheitszentrum für Physio-, Ergotherapie und Logopädie**
  DW 2003
- **Medizinischer Dienst**
  DW 1129

ÖGK-AUSSENSTELLEN

- **IMST** – DW 3312
  Dr.-Carl-Pfeiffenberger-Str. 24
- **KITZBÜHEL** – DW 3812
  Ehrenbachgasse 30a
- **KUFSTEIN** – DW 3712
  Kronthalerstraße 4
- **LANDECK** – DW 3412
  Fischerstraße 40
- **LIENZ** – DW 3911
  Billrothstraße
- **REUTTE** – DW 3212
  Bahnhofstraße 19
  Zahngesundheitszentrum Reutte
  DW 3241
- **SCHWAZ** – DW 3512
  Dr.-Körner-Straße 3
  Zahngesundheitszentrum Schwaz
  DW 3541
- **TELFS** – DW 3132
  Untermarkt 48
- **WÖRGL** – DW 3612
  Poststraße 6c
  Zahngesundheitszentrum Wörgl
  DW 3641
- **ZELL AM ZILLER** – DW 3112
  Aufeld 1b

Seit mittlerweile 23 Jahren ist der Verein Sicheres Tirol im Bereich der Bewusstseinsbildung zur Vermeidung von Unfällen aktiv. Ob im Straßenverkehr, in den eigenen vier Wänden oder in der Freizeit – die Gefahren lauern überall. Viele Unfälle wären durch eine entsprechende Prävention vermeidbar.

Der Verein Sicheres Tirol hat es sich zur Aufgabe gemacht, die BürgerInnen in unserem Land im Rahmen entsprechender Schwerpunktaktionen und Schulungen zu sensibilisieren. Dabei werden alle Tirolerinnen und Tiroler – vom Kleinkind bis zu den SeniorInnen – einbezogen. Die Aktionen und Schulungen werden landesweit veranstaltet und stehen allen Interessierten kostenlos zur Verfügung, wie auch die zahlreichen Informationsbroschüren – eine davon halten Sie gerade in Händen!

Ich darf mich an dieser Stelle bei dem Verein Sicheres Tirol und seinem Team für das ehrenamtliche Engagement in den vergangenen Jahren sehr bedanken.

Ihr Günther Platter
Landeshauptmann von Tirol

Foto: Land Tirol

Wussten sie, dass nahezu 37 % aller Unfälle, welche sich in Tirol ereignen, im Haushalt passieren? Das sind jährlich mehr als 37.000 Unfälle, die in einem Krankenhaus ambulant oder stationär behandelt werden müssen. Also viermal so viele Unfälle als im Verkehr. Dabei überwiegen bei den Haushaltsunfällen das Ausrutschen im Bad, der Sturz vom Wickeltisch beim Kleinkind, der Unfall beim Heimwerken, der Sturz auf der Außenstiege, Unfälle bei der Gartenarbeit usw. Hauptsächlich sind dies jedoch „Stolperunfälle“ verursacht durch am Boden liegende Gegenstände, Teppiche, Kabel ect.

Und hier trifft es besonders unsere SeniorInnen:
In den letzten Jahren ist leider ein Anstieg der Unfallzahlen um 25 % festzustellen. Hier müssen wir den „Hebel ansetzen“ – Stolperfallen sind einfach zu beseitigen, es muss uns nur bewusst sein, dass Unfallprävention zuallererst im „Kopf“ beginnt: Aufmerksamkeit, keine Hast sowie „Durchforsten“ unserer Wohnung und unseres Hauses nach solchen Stolperfallen, welche meistens ganz einfach zu beseitigen sind. Viele wertvolle Hinweise und Tipps dazu gibt uns dieser „Ratgeber“.

Unser Ziel ist es, die prognostizierte steigende Unfallkurve nach oben zu stoppen und damit auch viel menschliches Leid zu vermeiden.

Dr. Karl Mark
Präsident Verein Sicheres Tirol

Foto: Photography /Tanja Cammerlander

Das Risiko, im eigenen Haushalt einem Unfall zu erliegen, ist doppelt so hoch wie auf der Straße. Die Ursachen sind zahlreich und verschieden. Einige davon liegen bei den Betroffenen und andere zum Teil im häuslichen Umfeld. Gerade ältere Menschen verletzen sich oft im eigenen Zuhause. Während jüngere Menschen sich bei einem banalen Sturz kaum oder nur leichte Verletzungen zuziehen, kann es bei älteren Menschen bei einem Sturz aus dem Stand schon zu schweren, sogenannten „Altersfrakturen“ kommen. Die mit dem Alter abnehmende Knochenqualität ist dafür verantwortlich.

In dieser Broschüre erhalten Sie viele praktische Tipps, wie man durch kleine Maßnahmen genau diese unglücklichen Ereignisse vermeidet.

Ihr Univ.-Prof. Dr. Rohit Arora
Direktor Universitätsklinik
für Orthopädie und Traumatologie

Foto: MUI/Florian Lechner

Univ.-Prof. Dr. Rohit Arora

Knochenbrüche

Unter der Notfallnummer 0512-504-80888 sind wir ständig für Sie erreichbar.

- Frakturen im höheren Alter können die Lebensqualität nachhaltig verschlechtern.
- Lange Krankenhausaufenthalte und der Verlust der Selbstständigkeit sind nicht selten. Daher gilt es, alles Mögliche zu unternehmen, um die Zahl der häuslichen Unfälle so viel wie möglich zu senken.

» Knochenbrüche im höheren Alter können zu langen Krankenhausaufenthalten und zum Verlust der Selbstständigkeit führen. «

Für Männer liegt die Lebenserwartung in Österreich zurzeit bei 78 Jahren, für Frauen bei 83,3 Jahren.

Dieser erfreuliche Zustand bringt es allerdings auch mit sich, dass immer mehr Altersfrakturen behandelt werden müssen. Zu diesen typischen Altersfrakturen zählen die Oberschenkelhals-, Oberarm-, Speichen- und Wirbelkörperbrüche.

Ältere PatientInnen verfügen in vielerlei Hinsicht über geringere Reserven ihrer Organsysteme als jüngere und sind häufig fragil. Mit dem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken.
Mehrfacherkrankungen können zu Gebrechlichkeit führen. Blutdruckschwankungen, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche, Veränderung der Sehkraft und Orientierungsprobleme können oft Ursachen für einen Sturz sein. Eine zusätzliche Verminderung der Knochendichte kann bei einfachen Stürzen aus dem Stand zu einem Knochenbruch führen.

Foto: izusek_iStockphoto

Bei allen Fortschritten der modernen Medizin:

» Vorbeugen ist besser als Heilen! «

Das Tiroler Zentrum für Altersfrakturen an der Univ.-Klinik für Orthopädie und Traumatologie Innsbruck blickt auf eine zehnjährige Erfahrung zurück und bietet gerade älteren PatientInnen eine umfassende, interdisziplinäre und professionelle Behandlung.

Wir verfolgen das orthopädisch-traumatologisch-geriatrische Modell, bei dem die PatientInnen in den ersten ein bis zwei Wochen auf einer Station untergebracht sind und – wenn angezeigt – anschließend unter geriatrisch-traumatologischer Obhut rehabilitiert werden. Dieses Modell gilt als das aufwendigste, aber auch als dasjenige mit den besten Ergebnissen.

Unsere Behandlungsergebnisse werden stetig verbessert. Viele unserer PatientInnen konnten wieder ins häusliche Umfeld zurück und erreichten den gleichen Aktivitätsgrad wie vor dem Unfall. Die Wiedererlangung der Selbstständigkeit wie vor dem Unfall ist unser übergeordnetes Ziel.

Wir freuen uns, als Partner von Sicheres Wohnen einen Beitrag für Ihre Sicherheit im häuslichen Umfeld leisten zu können.

Universitätsklinik für
ORTHOPÄDIE UND TRAUMATOLOGIE
INNSBRUCK

Univ.-Prof. Dr. Rohit Arora
stellvertretend für das gesamte Team

Wie trägt das Tiroler Zentrum für Altersfrakturen dazu bei, dass weitere Brüche vermieden werden können?

- Durch moderne Operationsverfahren zur Stabilisierung der Knochenbrüche werden unsere PatientInnen rasch wieder mobil, eine zusätzliche Schwächung durch längere Bettlägerigkeit wird verhindert.
- Neben dem Knochenbruch müssen vor allem Begleiterkrankungen behandelt werden: Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Wechselwirkungen zwischen Medikamenten oder ungenügende Seh- und Hörhilfen sind nur einige Beispiele für Begleiterkrankungen, die zu weiteren Stürzen führen können.
- Die konsequente Behandlung der bei vielen PatientInnen vorhandenen Osteoporose kann bis zu 25 % weitere Frakturen verhindern!
- Eine verbesserte Ernährung führt nachweislich zu einer Verminderung der Sturzneigung.
- Auch ein speziell angepasstes Aktivitätsprogramm unter physiotherapeutischer Anleitung erhält die Muskulatur sowie Mobilität und beugt weiteren Stürzen vor.

tirol kliniken

Daheim und nicht ins Heim!

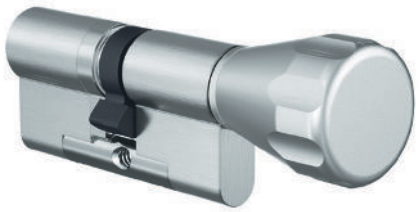
Selbstständiges, unfallfreies Wohnen

Stiegenaufgang

- **ausreichende Beleuchtung** und Beleuchtungszeit, evtl. Anbringung eines Bewegungsmelders
- **Rutschfeste Oberflächen, Farb- oder Leuchtstreifen** bei den Kanten machen auf Stolpergefahr aufmerksam.
- Der **Handlauf** soll sich farblich von der Wand abheben.

Hauseingang und Wohnungstüre

- **Hausnummern und Namensschilder** gut lesbar anbringen!
- Gegensprechanlage
- gut hörbare **Klingel**
- Ein **bodengleicher Abstreifer** beim Hauseingang bzw. vor der Wohnungstüre verhindert Stolpern.
- Ein **beidseitig sperrbares Türschloss** (BMZ) bietet rasche Hilfe im Notfall.



Seidemann Sicherheits Technik

- Leuchtstreifen an den Stufen
- ausreichende Beleuchtung
- Bewegungsmelder
- Handlauf zur Wand kontrastierend
- Niveauunterschiede ausgleichen bzw. farblich markieren

Foto: Robert Kneschke/shutterstock

- Schilder gut lesbar anbringen
- Gegensprechanlage
- gut hörbare Klingel
- bodengleicher Abstreifer
- beidseitig sperrbares Türschloss

Foto: Yoshio511/shutterstock

Balkon und Terrasse

- **Rutschhemmender Bodenbelag, Niveauunterschiede durch Rampen ausgleichen bzw. Schwellen farblich markieren.**

Vorraum

- **kein ungeordnetes Herumstehen** von diversem Schuhwerk oder anderen Gegenständen
- **Langer Schuhlöffel und Sitzplatz bei der Garderobe** bringen Erleichterung.
- **Ablage und Haken,** wenn erforderlich, **tiefer setzen.**
- **Weg zur Toilette** und zum Sanitärraum ebenfalls **nicht leichtsinnig verstellen!**
- **Deutliche Kennzeichnung der Türschwellen, z. B. durch Farbe oder Leuchtstreifen,** macht auf Stolpergefahr aufmerksam!
- **Bewegungsmelder – mit ausreichender Beleuchtungszeit** – sorgen für die notwendige Beleuchtung schon beim Öffnen der Türe.

Küche

- **Blick auf Herd und weitere Elektrogeräte** beim Verlassen des Hauses oder der Wohnung: Sind sie ausgeschaltet? Beim Einkauf eines Elektroherdes ist die „Ausschaltautomatik“ zu empfehlen.
- Bei **Bodenbelägen** oder **Vorlegern** auf Rutschfestigkeit achten!
- **ausreichende Beleuchtung** des Arbeitsplatzes
- **Geräte,** die im Haushalt häufig verwendet werden, **in Griffweite aufbewahren.** Kühlschrank und Mikrowellengerät sollen möglichst in Augenhöhe platziert sein.
- **Arbeitshöhen** möglichst der Körpergröße anpassen. Höhenverstellbare Schränke und ausziehbare Laden erleichtern das Herausnehmen von Lebensmitteln und Geschirr.
- **Pfannenstiele beim Kochen nach hinten richten** – das verhindert das Hängenbleiben!
- **Wassertemperaturbegrenzer** – schützt vor Verbrennungen (Untertischthermostat)
- Beim **Verlassen der Wohnung** versichern, ob alles ausgeschaltet ist!

- bodengleicher Abstreifer beim Eingang
- Gang nicht verstellen
- Türschwellen mit farbigen Streifen
- Bewegungsmelder – mit ausreichender Beleuchtungszeit

Foto: New Africa/shutterstock

- Ist der Herd ausgeschaltet?
- rutschfester Bodenbelag
- ausreichende Beleuchtung
- alle oft benötigten Dinge in Griffweite
- Pfannenstiele nach hinten

ACHTUNG!
Fettbrand am Herd wegen drohender Stichflamme NIE mit Wasser löschen!

Flammdecke oder Deckel verwenden!

Bad und WC

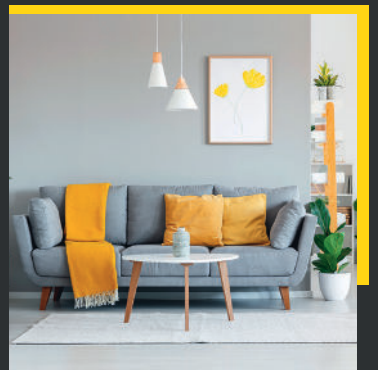
- **Badezimmer- und WC-Türen sollten** nach außen aufgehen und **auch von außen entriegelt werden können!**
- **Rutschfester Bodenbelag und rutschfeste Vorleger bzw. Gleitschutzmatten** in Dusche oder Badewanne schützen vor dem Ausrutschen und gefährlichen Stürzen.
- **Richtig angebrachte Haltegriffe oder herunterklappbare Sitzbretter** in Wanne oder Dusche bieten die nötige Sicherheit.
- **Duschhocker** erleichtern das Duschen.
- **Elektrogeräte wie Heizstrahler** müssen vom Fachmann montiert werden, um vor Stromunfällen zu schützen. **Achtung:** Keine beweglichen Heizstrahler im Bad verwenden!
- **Handtuchheizung** als Alternative zum Heizstrahler – schließt Brandgefahr aus!
- **Mischbatterie für Wassertemperatur** bei Badewanne und Dusche – Einhebelmischbatterien schützen vor Verbrühungen!

Wohnzimmer

- **Teppiche und Vorleger müssen rutschsicher sein!**
- **Stolperfalle „Kabelsalat“:** Für ordnungsgemäße Verlegung der Kabel sorgen – statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosenleisten verwenden!
- **Für angemessene Sitzhöhe sorgen** durch Sonderanfertigungen oder spezielle Adaptierungen (z. B. aus Holz oder Metall bzw. Sitzpolster, Schaumstoffkeile); zu weiche und zu niedrige Sitzgelegenheiten erschweren das Aufstehen!
- **Einfache Fernbedienungen erleichtern das Ein- und Ausschalten** von Elektrogeräten wie Fernseher, Radio, Videorekorder sowie Rollläden und Beleuchtungseinrichtungen.
- **Alle Lichtschalter in Wohnung bzw. Haus** deutlich sicht- und erreichbar anbringen.
- **So viele Möbel wie nötig, so wenig wie möglich!** Angemessene Freiflächen zwischen den Möbeln und ausreichender Bewegungsraum im Bereich von Schränken, Türen und Tischen

- Türen auch von außen aufsperrbar
- rutschfester Bodenbelag und rutschsichere Matte in Badewanne und Duschtasse
- Haltegriffe bei Badewanne, Dusche & WC
- Mischbatterie schützt vor Verbrennungen

Foto: Edvard Nalbantjan/shutterstock,



- rutschsichere Teppiche
- Vorsicht: Stolperfalle bei „Kabelsalat“!
- angemessene Sitzhöhen
- Standsicherheit von Kästen und Regalen prüfen

Foto: Photographee.eu/shutterstock

Schlafzimmer

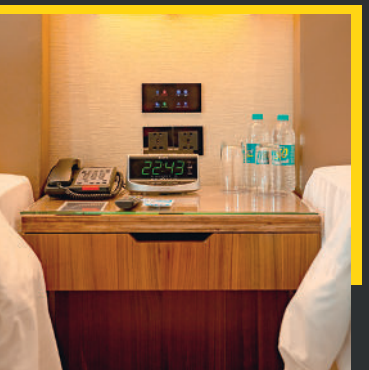
- **Bettvorleger rutschfest sichern –** besondere Gefahr beim Aufstehen!
- **Geeignete Betthöhe** durch höhenverstellbare Vorrichtungen, um das Aufstehen zu erleichtern.
- **Notrufnummern und Telefonnummern** der nächsten Angehörigen gut lesbar neben dem Telefon bereitlegen.
- **Vorsicht** bei Heizdecken!
- **Uhr mit Leuchtziffern** und eventuell **sprechenden Wecker** bei Sehbehinderung
- **Erleichterung der Orientierung** durch Nachtlichter über Steckdose
- **Kein Rauchen im Bett!**
- **Zusätzlicher Telefonanschluss** neben dem Bett oder ein Handy erleichtert im Notfall das Herbeirufen von Hilfe.

emporia SUPEReasy – einfache Handhabung mit großer Bedienfläche

Inklusive praktischer Ladeschale

PLUS X AWARD
emporia
HÖCHSTE KUNDENZUFRIEDENHEIT 2022
Senioren Smartphone

- einfache Handhabung mit großen Bedienfeldern (2,6 x 2,2 cm)
- mit Hörgeräten kompatibel staub- und spritzwasserfest
- Notfallknopf auf der Rückseite
- „Echte“ – spürbare – Tasten erleichtern den Übergang vom Tastenhandy zum Smartphone.



- rutschfester Bettvorleger
- geeignete Betthöhe
- zusätzlicher Telefonanschluss
- Liste mit Notrufnummern
- kein Rauchen im Bett

Fotos: emporia (2), Eudaimonic Traveler/shutterstock

Für’n Nachwuchs

DIE TIROLER KINDERVORSORGE

Ideal für Eltern, Großeltern und Paten

Felsenfest. Seit 1821

tiroler VERSICHERUNG

Schutz vor „ungebetenen Gästen“

Auffälliges Verhalten fremder Personen sofort der Polizei melden!

133

- Eingangstüre, Fenster, Terrassentür und Kellerschacht sichern!
- Gegensprechanlage
- Bewegungsmelder
- Bei Abwesenheit Vorsichtsmaßnahmen treffen!

- **Sicherung der Eingangstür** durch Vorhängekette erschwert Einbrechern ihr Handwerk – zusätzlicher Weitwinkelspion.
- **Stahlzylinder an den Türen anbringen** (vorstehende Schlosszylinder leicht mit einer Zange abdrehbar)!
- **Türöffnungs- und Gegensprechanlage** sowie laute Klingel bieten Sicherheit.
- **Schutz bei Ecken- und Kantenbeschlägen** an Fenster- und Terrassentüren (auch versperrbare Fenstergriffe)
- **Einbruchsichere Kellerschachtgitter anbringen!**
- **Bewegungsmelder bzw. Dämmerungsschalter** außer Haus – Einbrecher scheuen das Licht!
- **Kein Hinterlegen des Haus- oder Wohnungsschlüssels** (z. B. Fensterbalken, Blumentopf, unter Schuhabstreifer usw.)!
- **Keine gekippten Fenster, Balkon- bzw. Terrassentüren** bei Abwesenheit!
- **Haus bzw. Wohnung soll bei Abwesenheit bewohnt aussehen** (Lichtzeitschaltuhr, keine Verständigungszettel vor der Eingangstür, Postkästen entleeren lassen, Rollläden bei Tag öffnen und bei Nacht schließen, Anrufbeantworter soll nicht auf Urlaub aufmerksam machen etc.).

Seidemann
Sicherheit für privat und Betrieb
Tel. 0512 / 58 61 42
Einbruchschutz
Schließanlagen, Briefkästen
Fenster- und Türabsicherungen
Tresore, Beschläge, Zutrittssysteme u. v. m.
www.sicherheitsprofi.at
seidemann@sicherheitsprofi.at
Kiebachgasse 10, 6020 Innsbruck – Altstadt

Foto: Dmytro Zinkevych/shutterstock

Alltagsverbesserungen

- **Stabile, TÜV-geprüfte Haushaltsleiter ermöglicht gefahrloseres Arbeiten:** Glühbirnen wechseln, Fenster putzen etc.! Dabei keine Pantoffeln tragen!
- **Achtung – herumliegende Gegenstände** sind Stolperfallen!
- **Doppelseitiges Klebeband** sichert gefährliche Teppichkanten!
- **Spitze Ecken und Kanten** bestmöglich entschärfen!
- **Standsicherheit von Kästen und Regalen prüfen** (festschrauben an der Wand)!
- **Elektrogeräte niemals mit Wasser** in Berührung bringen!
- **Schutzschalter** (FI-Schalter) verhindern bei defekten Elektrogeräten Kabelbrände und Elektrounfälle. Nur intakte Elektrogeräte verwenden!
- **Keine Ablenkung** während der Benützung von Elektrogeräten (z. B. beim Bügeln, Kochen etc.)!
- **Vorhangstange oder Liftkarniese** erleichtert das Abnehmen und Aufhängen der Vorhänge und Gardinen. Einzelne Reinigungsfirmen übernehmen neben der Reinigung auch das Abnehmen und Aufhängen der Vorhänge.
- **großflächige Kippschalter** zur Erleichterung des Ein- und Ausschaltens
- **Gasunfälle** werden durch regelmäßige, fachgerechte Wartungen vermieden.
- **Spezielle Stuhlbeinerhöher aus Kunststoff oder Holz** gewährleisten ein gesundes und ermüdungsarmes Sitzen.

» Wichtig ist, dass die Alltagshilfen individuell angepasst werden und eine Einschulung gewährleistet ist. «

Technische Hilfsmittel

- **Körpergerechter Arbeitsstuhl,** dessen Sitzfläche und Rückenlehne verstellbar sind.
- **Einstiegshilfe** in das Bad mit rutschfesten Trittstufen
- **Sitzbrett auf Badewanne** – erleichtert den Ein- und Ausstieg! Es muss individuell angepasst und die Handhabung vom Fachmann erklärt werden!
- **Sitzmöglichkeit beim Waschbecken** – eventuell den Spiegel tiefer hängen oder einen Kippspiegel anbringen.
- **Der Fachhandel** bietet eine Vielzahl an Hilfsmitteln zur Alltagserleichterung in Küche, Bad und WC an, z. B. eine Erhöhung des WC-Sitzes.

Innsbrucker Menu Service

Daheim gut essen!

INNS' BRUCK

Wir bringen Ihnen ein gesundes und schmackhaftes Drei-Gang-Menü direkt in Ihre Wohnung.

Guten Appetit!

Informationen unter
Tel. 0512/5331 83-3777

Ein Service für SeniorInnen und pflegebedürftige InnsbruckerInnen. Wählen Sie täglich aus fünf Menüs inkl. einer Diätform und bestimmen Sie die Zustellungstage.

ISD – Innsbrucker Soziale Dienste

www.isd.or.at

Eigeninitiative
zur Sturzverhütung

TIPPS
zur Sturzvermeidung

- Eine fachliche Beratung über die Wirkung von Medikamenten ist unerlässlich.
- **Achtung:** Medikamente können auch zu einer Einschränkung der Wachsamkeit und der Reaktionsgeschwindigkeit führen!
- Die vorschriftsmäßige Einnahme von Medikamenten ist einzuhalten.

Sturzrisiko 50 % senken

» Laut einer Studie reicht bereits ein einziger Hausbesuch einer Ergotherapeutin mit einer entsprechenden Wohnungsabklärung aus. «

(mögliche Problemquellen identifizieren)

Wichtig ist, dass die Betroffenen „spüren", dass sie selbst mit ihren individuellen Ängsten und Nöten im Mittelpunkt stehen und durch die persönliche Beratung bereit sind, sich auf Veränderungen einzulassen, um sich von alten, gefährlichen Gewohnheiten zu trennen.

Alltagsaktivitäten und ein **gezieltes Bewegungstraining** sind wesentliche Bestandteile einer erfolgreichen Sturzvermeidung.

- **Bewegungsförderung** – wie Spazierengehen, Wandern, regelmäßiges Tanzen und Schwimmen – verbessert das dynamische Gleichgewicht sowie täglich 30 Sekunden auf einem Bein stehen (mehrmals wiederholen).
- **Förderung der geistigen Aktivität** durch regelmäßiges Gedächtnistraining!
- **Regelmäßige Überprüfung von Sehen und Hören!**
- **Sturzgefahr durch mangelhafte Fußpflege vorbeugen!**
- **Passende, feste Haus- und Straßenschuhe mit gleitsicherer Sohle**

Foto: Karl Holzhauser/MEV

Aktiv zuhause wohnen

azw
Wir bilden Gesundheit

GANZ NACH DEM MOTTO „Aktiv zuhause wohnen“

» Anregungen des Ausbildungszentrums West für Gesundheitsberufe«

Aus der Sicht von Pflegepersonen ist es von besonderer Wichtigkeit für die Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit, dass Sie, wie in dieser Broschüre beschrieben, Gefahrenquellen wie Stolperfallen, Brandquellen und anderes in Ihrem Wohnraum zu beseitigen versuchen.

- Der Wohnraum soll praktisch angeordnet sein, damit sich möglichst alles in Handreichweite für Sie befindet.
- Bitten Sie andere rechtzeitig um Hilfe – gerne werden Ihnen Verwandte, Freunde oder Bekannte zur Hand gehen. Miteinander geht vieles leichter und ist auch sicherer.
- Falls Sie sich in irgendeinem Belang unsicher fühlen, zögern Sie nicht, Experten um Rat zu fragen – nur so kann Sicherheit gewährleistet sein.

Gerne stehen Ihnen die örtlichen mobilen Dienste mit Rat und Tat zur Seite. Manche Situationen erfordern die Unterstützung durch weitere Personen, nehmen Sie diese an. Die lokalen Hauskrankenpflegeanbieter können Sie individuell beraten und unterstützen, wo Sie Hilfe benötigen.

Foto: Halfpoint/shutterstock

Spezielle
Vorsichtsmaßnahmen für Kinder im Haushalt

- Kindersicherung an Fenstern und Balkontüren
- Treppenschutzgitter
- Herdschutzgitter
- Medikamente wegsperren und gefährliche Gegenstände außer Reichweite aufbewahren!

- **Kindersicherung** an Fenstern und Balkontüren anbringen – auch nachträglicher Einbau ist möglich!
- **Treppenschutzgitter** – bis das Kind sicher Stiegen steigen kann.
- **Herdschutzgitter** verhindert Verbrennungen und Verbrühungen – Empfehlung: Auf hinteren Platten kochen!
- **Medikamente** immer versperrt in sicherer Höhe aufbewahren!
- **Chemikalien wie Putzmittel und Kosmetika** in den Originalbehältnissen belassen und außer Reichweite aufbewahren. So auch Kerzen, Lampenöle, Zündhölzer, Messer, Scheren etc.!
- **Kindersichere Steckdosen** schützen vor schweren Stromunfällen.
- **Während des Bügelns Gerät immer im Auge behalten** – auch während der Abkühlphase und bei Nichtbenützung.

Fotos: DGL-Images/iStockphoto, Dzmitrock/shutterstock

Hausnotruf Tirol –
Soforthilfe auf Knopfdruck

Service-Hotline
0810 100 144

Hausnotruf Tirol
Hunoldstraße 12
6020 Innsbruck

E-Mail: info@hausnotruf-tirol.at
www.hausnotruf-tirol.at

» Ob daheim oder unterwegs – mit dem Hausnotruf Tirol genügt ein einfacher Knopfdruck und professionelle Hilfe ist unterwegs. «

Der Hausnotruf Tirol des Roten Kreuzes vermittelt nicht nur den TeilnehmerInnen ein wichtiges Sicherheitsgefühl, trotz Alter, Krankheit oder Beeinträchtigungen im eigenen Zuhause leben zu können. Er bietet auch Angehörigen eine große Erleichterung. Denn mit dem 24-Stunden-Notruf-Service ist zuverlässige Hilfe rund um die Uhr garantiert.

Servicezentrale in Innsbruck

- rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr besetzt
- Die MitarbeiterInnen sind alle ausgebildete RettungssanitäterInnen.
- Mehr als 35 Jahre Erfahrung und eine hochmoderne technische Infrastruktur garantieren Sicherheit.
- Betreuung von mehr als 6.000 TeilnehmerInnen tirolweit

Foto: Österreichisches Rotes Kreuz

Der Kostenbeitrag inkludiert:

- laufende technische Betreuung
- technische Ausstattung
- kostenlose Bereitstellung einer Rotkreuz-Notfalldose

Kosten Hausnotruf pro Monat

ab **€ 26,00** inkl. MwSt. bei aktivem Festnetz-anschluss

ab **€ 36,00** inkl. MwSt. GSM-Gerät mit integrierter SIM-Karte

So funktioniert das System:

- Im Notfall drückt die/der TeilnehmerIn den wasserdichten Handsender.
- Das Hausnotrufgerät stellt sofort eine Sprachverbindung zur Servicezentrale her.
- MitarbeiterInnen erkunden die Situation und alarmieren bei Bedarf die Einsatzkräfte oder Betreuungspersonen.

Verleih & Verkauf von Pflegehilfsmitteln

Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten inkl. Matratzen
- Rollstühlen
- Rollmobilen
- Infusionsständern
- vielen weiteren Pflegehilfsmitteln auf Anfrage

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

ALLES FÜR DIE OPTIMALE PFLEGE ZUHAUSE

MEDI TRANS Service GmbH

0512 33 444 555
www.meditrans.at

Fotos: Österreichisches Rotes Kreuz

SOZIALE & DIGITALE INTEGRATION

Soziale Vereinsamung macht krank. JAMES ist nicht nur Sicherheitsagent und Schutzengel, sondern auch Gesellschafter. Dank leicht bedienbarer Videotelefonie bleiben Senioren mit Familie, Pflegepersonal und Ärzten immer in Kontakt.

JAMES® Station

- Einfache Bedienung
- Videotelefonie
- Gesundheitsmessung (optional)
- Gemeinschaftsfunktionen (optional)
- Unterhaltung
- viele Tablet-Features
- **APP** für Angehörige
- Datenschutz + Verschlüsselung
- Auch mit SIM-Unterstützung (optional)

€ 259

zzgl. Videotelefonietarif € 48 / Jahr

Informieren Sie sich noch heute!

myjames.shop

ilogs **Der Marktführer in mobiler Pflege.**

DIE NOTRUFUHR DIE LEBEN RETTET

JAMES ermöglicht den mobilen Hausnotruf auf Knopfdruck. Im Notfall wird ein Anruf zwischen den Uhrenträger und den Angehörigen hergestellt: Und das nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern auch unterwegs.

JAMES® Notrufuhr

- Einfache Bedienung
- Alarmierung mit Sprachverbindung
- SIM-Karte mit EU-Roaming
- GPS-Ortung
- Wasserfest (IP 67)
- Schrittzähler
- Puls- & Blutdruck
- bei Bedarf: 24/7 Rufzentrale
- **APP** für Angehörige
- Datenschutz + Verschlüsselung
- monatlich kündbar

ab € 179

zzgl. Notruftarif € 9,90 /Monat

Informieren Sie sich noch heute!

+43 (0) 463 504 197 5
verkauf@myjames.shop

ilogs **ilogs healthcare GmbH Österreich**

Rauchmelder

mit Lithium-Langzeit-Batterie

80 %
aller Brandopfer

... sterben durch **Rauchgasvergiftung** und nicht durch die Flammen. Der Rauchmelder warnt frühzeitig vor lebensgefährlichen Gefahren bei Wohnungsbränden. Installieren Sie **mindestens einen Rauchmelder pro Wohn- und Schlafbereich sowie am Fluchtweg.**

- **Bereits drei Atemzüge hochgiftigen Brandrauchs können tödlich sein!**
- Ein elektronischer Rauchmelder (siehe Bild) mit **Lithium-Langzeit-Batterie** bietet Garantie für bis **zu zehn Jahre ohne Batteriewechsel.**
- **Geprüfte Markenqualität** – zertifiziert nach den jüngsten EU-Richtlinien. Das **TÜV- und VdS-Prüfzeichen** stehen für Sicherheit und Qualität. Von der Feuerwehr und den Versicherungen empfohlen.
- Geräte monatlich durch einen Familienangehörigen überprüfen lassen.

Fotos: BrianAJackson/iStockphoto, sturti/istockphoto

Richtiges Verhalten im Brandfall

Notruf Feuerwehr 122

» Bewahren Sie Ruhe und alarmieren Sie die Feuerwehr! «

» Fast immer sind Unkenntnis, Fahrlässigkeit oder Leichtsinn die eigentlichen Ursachen. «

Häufige Brandursachen

- brennende Kerzen und Zigaretten
- heiße Asche (stundenlanger Glutherd)
- Zündeln von Kindern
- Herdüberhitzung (brennendes Fett ...)
- veraltete, elektrische Haushaltsgeräte
- Fehler bei der Lagerung von leicht entflammbaren Stoffen

Folder erhältlich beim: Verein Sicheres Tirol

VERHALTENSREGELN BEI VERBRENNUNGEN

WWW.SICHERES-TIROL.COM

DIE HAUPTGEFAHREN BEIM BRAND

- Rauch / Qualm
- Giftige Gase / Dämpfe
- Aerosole („Schwebstoffe") haben die Tendenz aufzusteigen
- Lokale Brandverletzungen

Präsident Dr. Reinhard NEUMAYR

SCHUTZ DER ATEMWEGE

Verwendung nasser Tücher vor Mund und Nase gegen Aerosole und Rauchanteile - **nicht** ausreichend gegen giftige Gase

GEFAHR BEI VERBRENNUNGEN

- Stärke (Intensität) bzw. Tiefenwirkung entspricht der Gradeinteilung
  1. Grad: Rötung, Schwellung, Schmerz
  2. Grad: Blasenbildung
  3. Grad: Verlust (Verbrennung) von Zellgewebe, Schorfbildung bis Verkohlung
- Größe / Ausdehnung der Verbrennung beeinflusst (verursacht) **Schock-Gefahr:** ab ca. 10 % betroffener Körperoberfläche beim Erwachsenen (z.B. ein kompletter Arm); beim Kind schon ab 5 %: Kreislaufstörungen (Zentralisation) führen zu Kreislaufversagen durch erhöhten Flüssigkeitsverlust
- Stärke Infektionsgefahr bei Verbrennungen

ERSTE HILFE BEI VERBRENNUNGEN

- Kleiderbrände mit Wasser löschen oder mit Decke ersticken!
- Kleidung, die nicht mit der Haut verklebt ist, vorsichtig entfernen!
- Kaltwasseranwendung: betroffene Körperteile zur Kühlung rasch unter fließendes Wasser halten oder darin eintauchen, evtl. nasskalte Umschläge
- Kühlung bedeutet **Schmerzlinderung** und diese wieder **Schockbekämpfung**
- Keimfreie, lockere Abdeckung der Brandwunden mit Brandtüchern, metallurgisch beschichtetem Verbandsmaterial (Metalline), oder frischen (Lein-) Tüchern, evtl. mit Alu-Decke bei großflächigen Verbrennungen
- Weitere Schockbekämpfung (Lagerung, Erhalten der Eigenwärme, Schmerzbekämpfung)
- Notruf 144 evtl. Notarztalarmierung bei ausgedehnten Verbrennungen oder Zusatzverletzungen (auch bei Verdacht auf Rauchgasvergiftung)

DOKUMENTENSICHERUNG

In jedem Haushalt sollten in einer Mappe (sinnvoll wäre in einem Tresor bzw. feuersicheren Behälter) alle wichtigen Dokumente verwahrt und jedem Familienmitglied für den Notfall bekannt sein.

- Familienurkunden
- Reisepässe
- Versicherungspolizzen
- Sparbücher, Wertpapiere
- Testament, Patientenverfügung u.ä.

Dringend benötigte Medikamente halten Sie immer griffbereit!

WICHTIGE MAßNAHMEN NACH EINEM BRAND

- Betreten der Brandstelle erst nach Freigabe durch die Feuerwehr bzw. in weiterer Folge durch die Polizei!
- Umgehende Meldung an Versicherung und Hausverwaltung bzw. Vermieter!
- Brandstelle erst dann verändern, nachdem ein Beauftragter den Vorfall aufgenommen hat!
- Vermeiden Sie das Aufwirbeln von Ruß und Asche!
- Entsorgen Sie alle offen gelagerten Lebens- und Arzneimitteln, da diese mit Rauchgasen verunreinigt sein könnten!
- Tragen Sie beim Kontakt mit Brandrückständen Schutzbekleidung (Handschuhe, Atemschutzmaske, Schutzanzug)!
- Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Fachfirmen die auf Sanierung von Brandschäden spezialisiert sind!

mit Unterstützung unserer Kooperationspartner

WIENER STÄDTISCHE · HYPO TIROL BANK · IIG

IMPRESSUM:
Herausgeber: Verein Sicheres Tirol ©
Präsident: Rudi WARZILEK
in Zusammenarbeit mit: Stadt Innsbruck, BF Innsbruck, Roses Kreuz
Südtiroler Platz 8/II, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512 / 56 40 93 Fax: DW 5
e-mail: verein@sicheres-tirol.com
Website: www.sicheres-tirol.com
Layout: Beate Leinder-Weber, gw-design.at
Druck: Alpina Druck
Stand 2010

RICHTIGES VERHALTEN IM BRANDFALL

sicheres Tirol — Verein Sicheres Tirol

Bewusstseinsbildung zur Vermeidung von Unfällen in allen Lebensbereichen

Foto: Edler von Rabenstein/shutterstock

Verhaltensregeln im Brandfall

Bewahren Sie möglichst Ruhe und alarmieren Sie über den **Notruf 122** sofort die Feuerwehr. Schildern Sie Situation und Örtlichkeit.

- **Wer meldet sich?** (Name, Standort, Telefonnr.)
- **Wo ist es passiert?** (genaue Ortsangabe)
- **Was ist passiert?**
- **Wie viele Menschen wurden verletzt?**
- **Warten Sie auf evtl. Rückfragen** des Leitstellenpersonals, um Unklarheiten zu vermeiden.

- Brandbekämpfung nur dann, wenn Sie sich damit nicht selbst in Gefahr bringen!
- Verlassen der Gefahrenzone
- Weisen Sie die Feuerwehr bzw. den Rettungsdienst ein!

Dokumentensicherung

In jedem Haushalt sollten in einer Mappe (sinnvoll wäre in einem Tresor bzw. feuersicheren Behälter) alle wichtigen Dokumente verwahrt und jedem Familienmitglied für den Notfall bekannt sein.

- Familienurkunde
- Reisepässe
- Versicherungspolizzen
- Sparbücher, Wertpapiere
- Testament, Patientenverfügung u. Ä.

DRINGEND benötigte Medikamente immer griffbereit halten!

Aktives Miteinander

für BVAEB-versicherte Seniorinnen und Senioren

© Shutterstock/Robert Kneschke

Unsere Gruppenangebote:

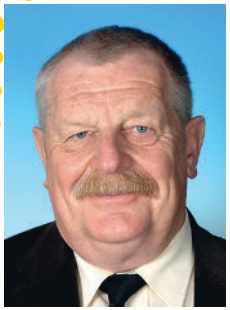
✓ **Gesundheitsmodule**
- 4-teiliges Basismodul aus den Bereichen: Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit
- Weiterführende Module für Fortgeschrittene

✓ **Gedächtnistraining**
- Wissensvermittlung zum Thema Gedächtnis und Gesundheit
- Praktische Übungen zur Förderung der Merkfähigkeit, Konzentration sowie von logischem Denken

✓ **Sicher und sturzfrei im Alltag**
- Mehrteilige Kursreihe zum Thema Sturzprävention
- Medizinischer, physio- und ergotherapeutischer Schwerpunkt

Weitere Informationen und Anmeldung:

Landesstelle für Tirol
☎ 050405-28172
✉ aktivmitbvaeb@bvaeb.at
www.bvaeb.at



» Kompetent kann nur helfen, wer sich rechtzeitig einen entsprechenden Wissensstand über Erste Hilfe zu eigen macht. «

Dr. Reinhard Neumayr

Hauptgefahren bei Brand

- Rauch/Qualm
- giftige Gase/Dämpfe
- Aerosole („Schwebstoffe“) haben die Tendenz, aufzusteigen.
- lokale Brandverletzungen

Schutz der Atemwege

Verwendung **nasser Tücher vor Mund und Nase** gegen Aerosole und Rauchanteile – **nicht** ausreichend gegen giftige Gase!

Gefahr bei Verbrennungen

- Stärke (Intensität) bzw. Tiefenwirkung entspricht der Gradeinteilung:
  - **1. Grad:** Rötung, Schwellung, Schmerz
  - **2. Grad:** Blasenbildung
  - **3. Grad:** Verlust (Verbrennung) von Zellgewebe, Schorfbildung bis Verkohlung
- Größe/Ausdehnung der Verbrennung beeinflusst (verursacht) **Schockgefahr:**
  - ab ca. 10 % betroffener Körperoberfläche beim Erwachsenen (z. B. ein kompletter Arm); beim Kind schon ab 5 %: Kreislaufstörungen (Zentralisation) führen zu Kreislaufversagen durch erhöhten Flüssigkeitsverlust.
- starke Infektionsgefahr bei Verbrennungen

Foto: Photography/Tanja Cammerlander
Foto: Africa Studio/shutterstock

Foto: loreanto/shutterstock

Erste Hilfe bei Verbrennungen

- Kleiderbrände mit Wasser löschen oder mit Decke ersticken!
- Kleidung, die nicht mit der Haut verklebt ist, vorsichtig entfernen!
- **Kaltwasseranwendung:** Betroffene Körperteile zur Kühlung rasch unter fließendes Wasser halten oder darin eintauchen, evtl. nasskalte Umschläge!
- Kühlung bedeutet **Schmerzlinderung** und diese wiederum **Schockbekämpfung.**
- **keimfreie, lockere Abdeckung** der Brandwunden mit Brandtüchern, metallurgisch beschichtetem Verbandsmaterial (Metalline) oder frischen (Lein-)Tüchern, evtl. mit Aludecke bei großflächigen Verbrennungen
- **weitere Schockbekämpfung** (Lagerung, Erhalten der Eigenwärme, Schmerzbekämpfung)
- **Notruf 144** und evtl. Notarztalarmierung bei ausgedehnten Verbrennungen oder Zusatzverletzungen (auch bei Verdacht auf Rauchgasvergiftung)

Vorrat –
zur Sicherheit!

Weitere Informationen:
www.siz.cc/tirol

- Getränke
- Nahrung
- Zivilschutzapotheke
- Energie

» Eine gutausgestattete Bevorratung sollte Sie für mindestens 14 Tage versorgen können! «

Wozu bevorraten?

Unwetterkatastrophen oder Ausfälle in der Strom- und Wasserversorgung haben bewiesen, dass sich eigenverantwortliches Handeln als wichtiger Faktor für die Schadensbegrenzung erwiesen hat.
Da es im Falle solcher Katastrophen durchaus sein kann, dass man gezwungen ist, in der Wohnung zu bleiben bzw. geographisch von Hilfs- und Einsatzkräften abgeschnitten ist, fängt der Weg zu Ihrer eigenen Sicherheit mit Selbstschutzmaßnahmen an – dazu gehört auch eine sinnvolle Bevorratung für Ihre Sicherheit.

Foto: Tatjana Baibakova/shutterstock

WIE BEVORRATEN?
Bei der Vorratshaltung sollten Sie grundsätzlich auf Ihren Bedarf an Getränken, Nahrung, Energie und medizinischer Versorgung achten.

Getränke

- Achten Sie darauf, einen Vorrat von mindestens 2,5 Litern pro Person an Wasser und anderen Getränken anzulegen.
- Zu empfehlen sind stark kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Fruchtsäfte in Verbundverpackungen sowie ein Vorrat an entkeimtem und für längere Haltbarkeit chemisch präpariertem Trinkwasser. Achten Sie dabei auf die richtige Lagerung in desinfizierten Behältern.

Nahrung

- Stellen Sie sich einen Vorrat aus Nahrungsmitteln, die reich an Kohlenhydraten (Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Haferflocken, Zwieback und verpacktes Brot), Eiweißen (Kondensmilch, Haltbarmilch, Schmelzkäse, Dosenfische, Dosenfleisch, Dauerwurst und getrocknete Hülsenfrüchte) und Fetten (Speisefett, Speiseöl, Margarine oder Butter) sind, sowie Grundnahrungsmitteln, die aus leicht halt- und lagerbaren Lebensmitteln bestehen, zusammen.
- Achten Sie auf die richtige Lagerung und Aufbrauchfrist!
- Beachten Sie individuelle Ess- und Trinkgewohnheiten (DiätpatientInnen mit Spezialkost, Kleinkinder und Babys mit Kindernahrung, Futtervorrat für Ihre Haustiere)!

Eine gut ausgestattete Zivilschutzapotheke

- **Medizin:** Kaliumjodtabletten! Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, wie Sie am besten vorsorgen können.
- **Hygiene:** Vergessen Sie nicht auf Ihre Körperpflege und richten Sie sich einen ausreichenden Vorrat an Hygieneartikeln ein.

Energie

- **Bei Ausfall der Energieversorgung:** Denken Sie an alternative Heizmöglichkeiten (Gas), einen Vorrat an Brennmaterial und an Notbeleuchtungen (Kerzen, Taschenlampen etc.).

Foto:adriaticfoto/shutterstock

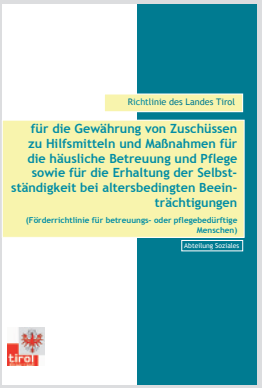
Finanzielle Unterstützung

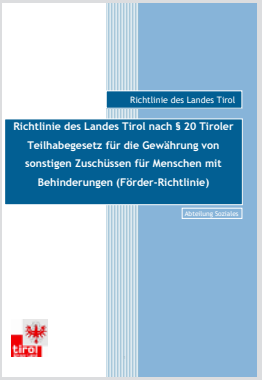
Finanzierungsquellen zur Anpassung von Wohnraum

Die **Bezirkshauptmannschaften (in Innsbruck Stadtmagistrat Innsbruck/Sozialamt)** bzw. für pflegebedürftige Personen die Landesregierung (Abt. Soziales) gewähren für notwendige und zweckmäßige Adaptierungen von Wohnraum sowie für verschiedene (Pflege-)Hilfsmittel, welche aufgrund einer Behinderung oder einer eingetretenen Pflegebedürftigkeit notwendig sind, Zuschüsse.

Alle Details über Fördervoraussetzungen, Förderhöhe, Anträge, erforderliche Unterlagen etc. können aus den vom Land Tirol diesbezüglich erlassenen Richtlinien (Richtlinie für Menschen mit Behinderung und Richtlinie für betreuungs- und pflegebedürftige Menschen) entnommen werden. Diese sind auf der Homepage des Landes Tirol veröffentlicht.

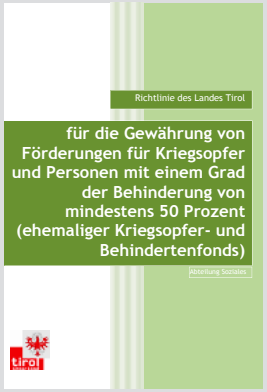
Das Land Tirol arbeitet bei der Gewährung dieser Förderungen **mit dem Bundessozialamt, verschiedenen Versicherungsträgern sowie mit dem Kriegsopfer- und Behindertenfonds** insofern zusammen, als dass über Förderungsanträge gemeinsam beraten wird und Unterlagen zum Teil weitergeleitet werden, um den betroffenen Menschen mühsame Amtswege zu ersparen.





Die **Unterstützungsfonds der PVA, BVAEB, BB und das Bundessozialamt** gewähren auch darüber hinausgehend in Einzelfällen Unterstützungen für die Adaptierung von Wohnräumen.

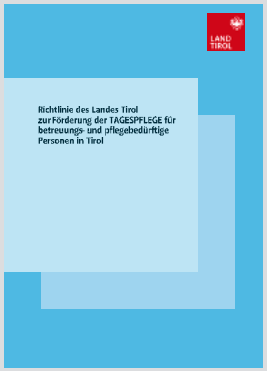
Ebenso gewährt der **Kriegsopfer- und Behindertenfonds** für Menschen mit einem Grad der Behinderung über 50 % gesonderte Unterstützungen. **Kriegsopfer- und Behindertenfonds,** Innsbruck, Bürgerstraße 12, Tel. 0512/581746 oder 0512/ 508 7795



Tagespflege

Das Land Tirol gewährt bei der Inanspruchnahme von Tagespflegeangeboten in einem Alten- oder Pflegeheim oder in einer Einrichtung der mobilen Pflegedienste (Sozial- und Gesundheitssprengel; in Innsbruck ISD, Innsbrucker Soziale Dienste GmbH) abgestuft nach Einkommen und Pflegegeldstufe eine finanzielle Unterstützung bis zu 50 % der für die Tagespflege anfallenden Kosten.

Diesbezügliche Anträge sind beim **Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Soziales,** Eduard-Wallnöfer-Platz 3, Innsbruck, einzubringen.



NÄHERE INFORMATIONEN
tirol.gv.at oder pflege.gv.at

https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/soziales/gesetze-verordnungen-und-richtlinien/

https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Betreuende-und-Pflegende-Angehoerige.html

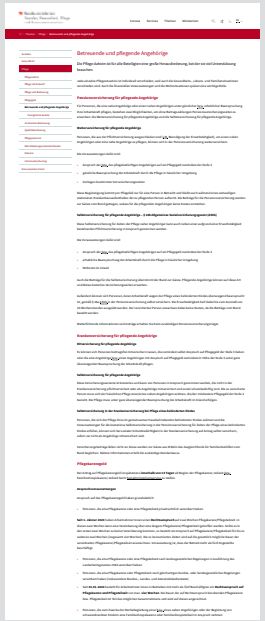
Kurzzeitpflege

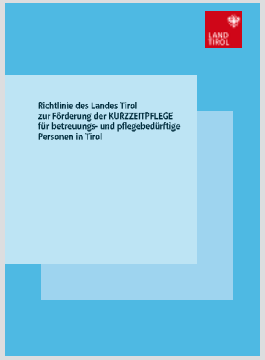
Der Bund gewährt über den Unterstützungsfonds des Bundessozialamtes für pflegende Angehörige, die eine pflegebedürftige Person mit Pflegegeldbezug ab der Stufe 3 oder bei nachweislichem Vorliegen einer demenziellen Erkrankung oder bei pflegebedürftigen Minderjährigen auch für die Pflegestufen 1 und 2 seit mindestens einem Jahr zu Hause gepflegt haben und an der Erbringung der Pflege wegen Krankheit, Urlaub oder sonstigen wichtigen Gründen verhindert sind, abgestuft nach Einkommen und Pflegegeldstufe für maximal 28 Tage pro Jahr einen Zuschuss in der Höhe von 1.200 bis 2.200 €. Bei einer kürzeren Unterbrechung der Pflegemöglichkeit wird der Zuschuss aliquotiert. Dieser Betrag ist einerseits ein Zuschuss für eine Erholungsmöglichkeit der pflegenden Person und andererseits ein Beitrag zur Finanzierung einer Ersatzpflegekraft zu Hause oder für die Inanspruchnahme einer Ersatzpflege in einem Alten- oder Pflegeheim.

Diesbezügliche Anträge sind beim **Bundessozialamt, Landesstelle Tirol,** Herzog-Friedrich-Straße 3, Innsbruck, einzubringen.

Das Land Tirol gewährt einen solchen Zuschuss in den Fällen einer Übergangspflege nach einem akuten Krankenhausaufenthalt – auch ohne Pflegegeldbezug.

Diesbezügliche Anträge sind beim **Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Soziales,** Eduard-Wallnöfer-Platz 3, Innsbruck, einzubringen.





NÄHERE INFORMATIONEN
tirol.gv.at oder pflege.gv.at

https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/soziales/gesetze-verordnungen-und-richtlinien/

https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Betreuende-und-Pflegende-Angehoerige.html

24-Stunden-Betreuung

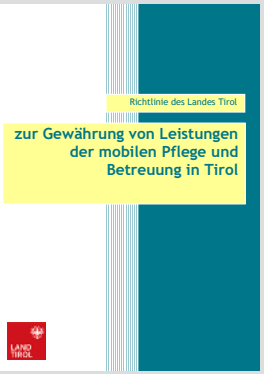
Richtlinien zur Unterstützung der 24-Stunden-Betreuung (21b des Bundespflegegeldgesetzes)

Zum Zweck der Unterstützung der 24-Stunden-Betreuung im Sinne des Hausbetreuungsgesetzes können aus dem Unterstützungsfonds für Menschen mit Behinderung Zuschüsse an pflegebedürftige Personen oder deren Angehörige gewährt werden.

Mobile Pflegedienste

Das Land Tirol unterstützt die mobile Pflege zu Hause, sofern diese von einem Sozial- und Gesundheitssprengel oder anderen anerkannten Pflegediensten (z. B. ISD) erbracht wird.

Für die Leistungen der mobilen Pflege (Hauskrankenpflege, Haushaltshilfe) zahlt die betroffene Person je nach Einkommen und Pflegestufe pro Stunde einen bestimmten Selbstbehalt an den Pflegedienst. Den restlichen Betrag verrechnet der Pflegedienst direkt mit dem Land. Voraussetzungen sind das Vorliegen einer Pflege- oder Betreuungsbedürftigkeit (Bezug eines Pflegegeldes oder ärztl. Bestätigung über die Notwendigkeit einer Pflege oder Betreuung) und der Abschluss einer Pflege- bzw. Betreuungsvereinbarung mit dem Pflegedienstleister.



Anspruch auf Pflegegeld

SCHRIFTLICHE Antragstellung erforderlich!

» Auf die Gewährung des Pflegegeldes besteht Rechtsanspruch. «

» Pflegegeld gebührt pflegebedürftigen Personen unabhängig von der Ursache der Behinderung oder des Pflegebedarfes sowie unabhängig vom Einkommen und Vermögen des Pflegebedürftigen. «

Das Pflegegeld ist ein pauschalierter Beitrag für pflegebedingte Mehraufwendungen mit dem Zweck, Pflegebedürftigen so weit wie möglich die notwendige Betreuung und Hilfe zu sichern sowie ihnen zu helfen, möglichst lange in der gewohnten Umgebung zu bleiben und ein selbstbestimmtes, bedürfnisorientiertes Leben zu führen.

Wenn die notwendige Pflege und Betreuung zu Hause nicht mehr möglich sind und die pflegebedürftige Person in einem Alten- oder Pflegeheim untergebracht ist, dient das Pflegegeld zur Mitfinanzierung der Heimkosten. Der pflegebedürftigen Person verbleibt in diesem Falle noch ein Taschengeld in der Höhe von 10 % des Pflegegeldes der Stufe 3.

Foto: MEV

Wer hat Anspruch auf Pflegegeld?

Pflegegeld gebührt pflegebedürftigen Personen ...

- bei Vorliegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung oder einer Sinnesbehinderung.
- wenn der ständige Bedarf nach Betreuung und Hilfe (Pflegebedarf) voraussichtlich mindestens sechs Monate andauern wird und der Pflegebedarf durchschnittlich mehr als 60 Stunden im Monat beträgt.

HINWEIS
Die Festlegung der Pflegestufe erfolgt auf der Grundlage eines ärztlichen Sachverständigengutachtens.

Höhe des Pflegegeldes?

Seit 1. Jänner 2020 wird das Pflegegeld in allen Stufen um den Pensionsanpassungsfaktor erhöht und jährlich valorisiert. Durch diese Erhöhung werden einerseits der Pflege zu Hause mehr Mittel zur Verfügung gestellt, andererseits im stationären Bereich die Sozialhilfebudgets der Länder entlastet, weil aus dem Pflegegeld ein höherer Deckungsbeitrag zur Verfügung steht.

Die genaue Höhe des Pflegegeldes ist auf der Homepage des Sozialministeriums ersichtlich.

https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Pflegegeld.html

Antrag stellen!

SCHRIFTLICHE Antragstellung erforderlich!

Pensions- oder RentenbezieherInnen bringen den Antrag auf Pflegegeld beim zuständigen Versicherungsträger ein. Das ist jene Stelle, die auch die Pension bzw. Rente auszahlt.

Zu beachten ist, dass von diesem Grundsatz die folgenden Ausnahmen gelten:

- Bei einer Vollrente aus der Unfallversicherung der Unfallversicherungsträger, ausgenommen in jenem Bereich, in dem die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt für die Gewährung der Vollrente zuständig ist: die **Pensionsversicherungsanstalt (→ PVA)**.
- Bei ASVG-PensionistInnen, bei BezieherInnen von Renten aus der Kriegsopferversorgung, der Heeresentschädigung sowie nach dem Impfschadengesetz: die **Pensionsversicherungsanstalt (→ PVA)**
- Bei BundespensionistInnen, BezieherInnen eines Beamtenruhe- oder Versorgungsgenusses, einer Beamtenpension eines Bundeslandes oder einer Gemeinde, unkündbaren Post-, Telekom- oder Postbusbediensteten sowie Mitgliedern des Verfassungsgerichtshofes: das **BVAEB-Pensionsservice (→ BVAEB);** ab 1. Jänner 2020 die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
- Berufstätige Personen, mitversicherte Angehörige (z. B. als Hausfrau oder Kind) und BezieherInnen einer Mindestsicherung oder eines Rehabilitationsgeldes können das Pflegegeld bei der **Pensionsversicherungsanstalt (→ PVA)** beantragen.

Informationen und Beratung

Für nähere Informationen zum Thema wenden Sie sich an Ihren Gesundheits- und Sozialsprengel bzw. in Innsbruck an Ihr zuständiges Sozialzentrum oder an den Verein Sicheres Tirol.

Angaben ohne Gewähr!

Grundgebührenbefreiung für Rundfunk, Fernsehen und Telefon:

Antragstellung bei der GIS („Gebühren Info Service“) sowie bei der Telekom Austria. Den auf österreichischen Postämtern erhältlichen Antragsformularen sind eine Bestätigung des Sozialamtes und Einkommensnachweise aller im Haushalt lebenden (gemeldeten) Personen beizufügen.

Innsbruck-Stadt:
Service Center Innsbruck, Salurner Straße 18 — 0810 00 10 80

Sozialhilfe:

Stadtmagistrat Innsbruck, Sozialamt,
Ing.-Etzel-Straße 5, 6020 Innsbruck
Sonstige Bezirkshauptmannschaften, Sozialreferate

0512/5360-9128

Tiroler Hilfswerk –

Unterstützung hilfsbedürftiger TirolerInnen:
Michael-Gaismair-Straße 1, 6020 Innsbruck

0512/508-3693

Rezeptgebührenbefreiung:

Auskünfte bei der jeweils zuständigen Krankenversicherung, z. B. ÖGK

Mietzinsbeihilfe:

Mietzinsbeihilfestelle des Stadtmagistrats Innsbruck:
Telefondienst: Montag bis Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr, Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr
oder bei den Gemeindeämtern ansuchen

0512/508-2148

Senioren- und Berechtigungsausweis:

zahlreiche Ermäßigungen, z. B. bei den städtischen Linien (IVB), Museen, Freizeitanlagen etc.
für Frauen ab 60, Männer ab 65 Jahren (mit Ausweis)

Innsbruck-Stadt: **Bürgerservice,** Maria-Theresien-Straße 18, Rathausgalerien (Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 17:30 Uhr und Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr)

0512/5360-1001

Bundessozialamt:

Herzog-Friedrich-Straße 3 — 0512/56 31 01

Behindertenansprechpartner für Tirol:

beim Landesvolksanwalt
Meraner Straße 5, 6020 Innsbruck

0512/508-3052

Wichtige Telefonnummern!

Eigene Telefonnummer:

_____

Nächste Angehörige:

_____

Hausarzt:

_____

Ambulante Betreuung:

_____

Johanniter-Behindertentransport	**0512/24 11-11**
Ärztenotdienst	**141**
Euronotruf	**112**
Feuerwehr	**122**
Polizei	**133**
Rettung	**144**
Vergiftungszentrale	**01/40 64 34 30**

Impressum
Herausgeber, Medieninhaber, Copyright: Verein Sicheres Tirol
Layout: RegionalMedien Tirol GmbH, Eduard-Bodem-Gasse 6, 6020 Innsbruck
Inhalt: ohne Gewähr, Stand 2022; **Druck:** Alpina Druck; Neudruck 2022

LEITSTELLE TIROL

Die **Leitstelle Tirol** ist die zentrale Anlaufstelle für Notfälle im Bundesland. Mit Ausnahme der Polizei werden alle Rettungs- und Feuerwehreinsätze durch die Leitstelle Tirol disponiert und koordiniert.

Unter den untenstehenden Telefonnummern sind wir rund um die Uhr erreichbar.

122 Feuerwehr	140 Alpinnotruf	144 Rettung

Verhalten im Notfall:

- Wählen Sie den Notruf – zögern Sie nicht!
- Beantworten Sie die Fragen unserer NotrufexpertInnen – die Alarmierung der Einsatzkräfte erfolgt während des Gesprächs.
- Befolgen Sie die Anweisungen am Telefon genau.
- Legen Sie erst auf, wenn das Gespräch von unseren NotrufexpertInnen beendet wird.

Für eine noch schnellere Alarmierung der Einsatzkräfte empfehlen wir die Notfall-App der Bergrettung Tirol und Leitstelle Tirol – „SOS-EU-Alp". Durch punktgenaue GPS-Koordinaten ist das Auffinden des Einsatzortes deutlich schneller möglich und spart wertvolle Zeit.

Die **Gesundheitsberatung 1450** ist auch Teil der Leitstelle Tirol und steht für telefonische Beratungsgespräche – z. B. bei Bauchschmerzen, Husten, Halsschmerzen und dergleichen – rund um die Uhr zur Verfügung. **Qualifizierte Krankentransporte** für Menschen, welche auf Tragstuhl oder Liege angewiesen sind – also geplante Terminfahrten – können unter der Telefonnummer **14844** ein bis zwei Tage im Voraus bestellt werden.

Für mehr Informationen: www.leitstelle.tirol Facebook und Instagram

Verein
Sicheres Tirol

WIR SIND FÜR SIE DA

Einfach anrufen unter
+43 512 560095 *oder per Mail an*
verein@sicheres-tirol.com

Feuerwehr 122
Polizei 133
Rettung 144
Euronotruf 112
Gasnotruf 128
24h-Apothekennotruf 1455

Vergiftungsinformation +43 1 406 43 43
Infohotline Coronavirus +43 800 80 80 30

Verein Sicheres Tirol
Südtiroler Platz 6/II
6020 Innsbruck, 0512/560095
verein@sicheres-tirol.com
www.sicheres-tirol.com