

Verein **Sicheres Tirol**  
Sicherheit für Wohnen, Freizeit und Verkehr



# Ratgeber für ein selbständiges und unfallfreies Wohnen

**Daheim und nicht ins Heim!**



**INNS'  
BRUCK**

### INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	3
Knochenbrüche bei älteren Menschen .....	4 - 5
Hauseingang und Wohnungstüre / Stiegenaufgang .....	6
Balkon und Terrasse / Vorraum .....	7
Küche .....	8
Bad und WC .....	9
Wohnzimmer .....	10
Schlafzimmer .....	11
Schutz vor „ungebetenen Gästen“ .....	12
Alltagsverbesserungen .....	13
Technische Hilfsmittel .....	14
Eigeninitiative zur Sturzverhütung .....	15
Aktiv - Zuhause - Wohnen .....	16
Spezielle Vorsichtsmaßnahmen für Kinder im Haushalt .....	17
Rauchmelder .....	18
Hausnotruf ÖRK .....	19
Richtiges Verhalten im Brandfall .....	20 - 21
Vorrat! Zur Sicherheit .....	22
Finanzierungsquellen zur Anpassung von Wohnraum .....	23 - 26
Information zum Pflegegeld .....	27 - 28
Informationen und Beratungen .....	29
Wichtige Telefonnummern .....	30

*Ihr Draht zur TGKK ...*

**Telefon 05 9160 – 0**

[www.tgkk.at](http://www.tgkk.at)

Tiroler Gebietskrankenkasse

**TGKK**

» Die Gesundheitskasse «

#### **Hauptverwaltung**

*Innsbruck, Klara-Pölt-Weg 2*

Leistungsabteilung	– 1400
Melde- und Beitragsabteilung (Versicherungszeiten, DG-Meldungen)	– 1100
Selbstversicherung	– 1300
E-Card-Anfragen	– 1088
Leistungsinformation „LIVE“	– 1600
Wahlarzt	– 1500
Krankenkontrolle	– 1136

#### **TGKK-Außenstellen**

<b>IMST</b> , Dr. Karl-Pfeiffenberger-Straße 24	– 3312
<b>KITZBÜHEL</b> , Ehrenbachgasse 30 a	– 3812
<b>KUFSTEIN</b> , Kronthalerstraße 4	– 3712
<b>LANDECK</b> , Fischerstraße 40	– 3412
<b>LIENZ</b> , Billrothstraße 3	– 3911
<b>REUTTE</b> , Bahnhofstraße 19	– 3212
Zahnambulatorium Reutte	– 3241

#### **Haus der Gesundheit**

*Innsbruck, Klara-Pölt-Weg 8*

Ambulatorium für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde	– 2100
Ambulatorium für Physiotherapie	– 2003

<b>SCHWAZ</b> , Dr.-Körner-Straße 3	– 3512
Zahnambulatorium Schwaz	– 3541
<b>TELF</b> S, Untermarkt 48	– 3132
<b>WÖRGL</b> , Poststraße 6 c	– 3612
Zahnambulatorium Wörgl	– 3641
<b>ZELL AM ZILLER</b> , Aufeld 1 b	– 3112



Seit mittlerweile 12 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,

informativen 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***



Unsere Lebenserwartung steigt ständig an: alle 5 Jahre verlängert sie sich um 1 weiteres Jahr. 60-jährige Männer haben in Österreich heute noch durchschnittlich 21,5 Jahre zu leben, 60-jährige Frauen 25,3 Jahre. Dieser erfreuliche Umstand bringt es allerdings auch mit sich, dass immer mehr sogenannte Altersfrakturen behandelt werden müssen, da die Knochenqualität im Alter ab- und die Sturzneigung zunimmt.

Neben allen unangenehmen Begleitumständen eines Knochenbruches gerade in diesem Lebensabschnitt kann sich dadurch die Lebensqualität auch dauerhaft verschlechtern. Die Mehrzahl dieser Frakturen ereignen sich bei banalen Stürzen im häuslichen Umfeld. Es gilt, alles daran zu setzen, die Zahl dieser unglücklichen Ereignisse so gering wie möglich zu halten. Die Ursachen sind zahlreich und liegen zum Teil beim Betroffenen, zum Teil am Umfeld. Diese Broschüre stellt in vorbildlicher und umfassender Weise dar, wie man in seiner Umgebung

Vorsorge treffen und durch „kleine“ Maßnahmen das Sturzrisiko nachhaltig verringern kann. Rudi Warzilek und dem Verein Sicheres Tirol gebühren dafür besonderer Dank.

***Ihr Univ.-Prof. Dr. Michael Blauth***  
***Direktor der Univ.-Klinik für Unfallchirurgie Innsbruck***



Das eigene Zuhause wird bei zunehmendem Alter und Krankheit oder steigendem Pflegebedarf immer mehr zum zentralen Lebensmittelpunkt. Umso wichtiger ist es, die Gefahren bestmöglich zu minimieren. Größte Gefahr einen Unfall zu erleiden, sind die eigenen vier Wände.

Die jährlich veröffentlichten Unfallzahlen sind ein Kennzeichen dafür, dass konkreter Handlungsbedarf besteht. Durch Eigeninitiative bzw. gezielte Maßnahmen kann jeder Einzelne in seiner Wohnung oder Haus für mehr Sicherheit sorgen und sich viel Leid und Kummer ersparen.

Mit diesem Ratgeber leistet der Verein Sicheres Tirol einen wesentlichen Beitrag zum selbständigen und unfallfreien Wohnen speziell von älteren sowie pflegebedürftigen Tirolern und Tirolerinnen. Für die ausgezeichnete Zusammenarbeit und Bereitschaft zur Kooperation danke ich im Namen des Vereins Sicheres Tirol besonders Herrn Direktor der Univ.-Klinik für Unfallchirurgie Innsbruck, Univ.-Prof. Dr. Michael Blauth und vom Ausbildungszentrum West, Herrn Direktor Mag. MSc Walter Draxl.

***Ihr Rudi Warzilek***  
***Präsident Verein Sicheres Tirol***

**Univ.-Prof. Dr. Michael Blauth zum Thema:**

## **Knochenbrüche bei älteren Menschen sind häufiger als man denkt!**

- ◆ Jede zweite Frau und 15% der Männer nach dem 50. Lebensjahr sind davon betroffen!
- ◆ Frakturen der Wirbelsäule, des Handgelenks, der Hüfte und des Oberarmkopfes sind am häufigsten.

Ältere Menschen neigen aus verschiedenen Gründen dazu, häufiger zu stürzen als Jüngere. Das Älterwerden ist oft verbunden mit Blutdruckschwankungen, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und Muskelschwäche. Durch die verminderte Knochenfestigkeit kommt es auch bei leichten Stürzen schnell zu einem Knochenbruch.

Der Anteil der betroffenen Bevölkerungsgruppe nimmt rasant zu: Bis zum Jahr 2030 wird der Anteil der Einwohner über 65 Jahre von derzeit 14% auf 25% angestiegen sein. An der Unfallchirurgie der Klinik Innsbruck wurden seit 2001 59% (!) mehr Patienten über 65 Jahre wegen eines Knochenbruchs operiert.

Viele der verunfallten Patienten bringen altersentsprechende internistische Erkrankungen z.B. des Gehirns, des Herzen, der Lunge oder der Nieren mit. Dadurch drohen Komplikationen und in weiterer Folge der Verlust der Unabhängigkeit.

Im Tiroler Zentrum für Altersfrakturen an der Klinik werden die Patienten daher von Unfallchirurgen, Altersmedizinern (Geriatern) und Narkoseärzten von Anfang an gemeinsam betreut und die Behandlung individuell angepasst. Die Behandlungsergebnisse verbesserten sich damit eindrucksvoll und die Anzahl derjenigen die wieder dorthin zurückkehren, wo sie vor dem Unfall gelebt haben, konnte damit erheblich gesteigert werden.

Bei allen Fortschritten der modernen Medizin: Vorbeugen ist besser als Heilen!

Deshalb freuen wir uns sehr über die Partnerschaft mit dem Verein Sicheres Tirol, unterstützen nachdrücklich seine Aktivitäten und bitten Sie, diese Broschüre sorgfältig zu lesen und umzusetzen.

***Ihr Tiroler Zentrum für Altersfrakturen an der Klinik Innsbruck  
Univ.-Prof. Dr. Michael Blauth stellvertretend für das gesamte Team***



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

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

- ◆ Durch moderne Operationsverfahren zur Stabilisierung der Knochenbrüche werden unsere Patienten 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, ungenügende Seh- und Hörhilfen sind nur einige Beispiele für Begleiterkrankungen, die zu weiteren Stürzen führen können.
- ◆ Die konsequente Behandlung der bei vielen Patienten 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 und Mobilität und beugt weiteren Stürzen vor.

### **DAHEIM UND NICHT INS HEIM!** selbständiges, unfallfreies Wohnen

#### **Hauseingang und Wohnungstüre**

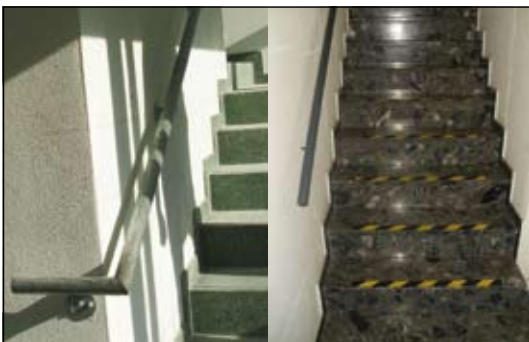
- ◆ Hausnummern und Namensschilder gut lesbar anbringen!
- ◆ Gegensprechanlage
- ◆ gut hörbare **Klingel**
- ◆ Bodengleicher **Abstreifer** beim Hauseingang bzw. vor der Wohnungstüre verhindert stolpern.
- ◆ Ein beidseitig sperrbares Türschloss (BMZ) bietet rasche Hilfe im Notfall.



#### **Stiegenaufgang**

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

## **Hauseingang**



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

## 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** - sorgt für die notwendige Beleuchtung schon beim Öffnen der Türe.

## Vorraum



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

### 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 **Bodenbeläge** oder **Vorleger** 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 gerichtet** verhindern das Hängen bleiben!
- ◆ **Wassertemperaturbegrenzer** - schützt vor Verbrennungen (Untertischthermostat)
- ◆ Beim **Verlassen der Wohnung** versichern, ob alles ausgeschaltet ist!

**Achtung:  
Fettbrand am Küchenherd -  
wegen drohender Stichflamme  
nie mit Wasser löschen!**

**Eine Herdplatte**, die eingeschaltet war, hat am Freitagnachmittag einen Küchenbrand in Ampass (Innsbruck) ausgelöst. Die Küche brannte vollständig aus, die weitere Wohnung und die Werkstätte wurden durch Rauchgase und Ruß stark in Mitleidenschaft gezogen. (TT)



### Küche



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

## Bad und WC

- ◆ **Badezimmer- und WC-Türen sollten** nach außen aufgehen und **auch von außen entriegelt** werden können!
- ◆ **Rutschfester Bodenbelag und rutschfeste Vorleger bzw. Gleitschutz-Matten** in Dusche oder Badewanne schützen vor dem Ausrutschen und gefährlichen Stürzen.
- ◆ **Richtig angebrachte Haltegriffe oder herunter klappbare 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.
- ◆ **Handtuch-Heizung** als Alternative zum Heizstrahler - schließt Brandgefahr aus!
- ◆ **Mischbatterie für Wassertemperatur** bei Badewanne und Dusche - Einhebelmischbatterien schützen vor Verbrühungen!

## Bad und WC



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

### **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.

## **Wohnzimmer**



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

## 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.



**Doro Phone Easy 410 gsm**  
lt. Konsument 4/2011

**Gut zu öffnendes Klapphandy mit großem, gut ablesbarem Display.**

Einfache Menüführung, verständliche Bedienungsanleitung. Von den Testern wurden keine Mängel beanstandet. Fünf Notrufnummern speicherbar. Bluetooth

## Schlafzimmer

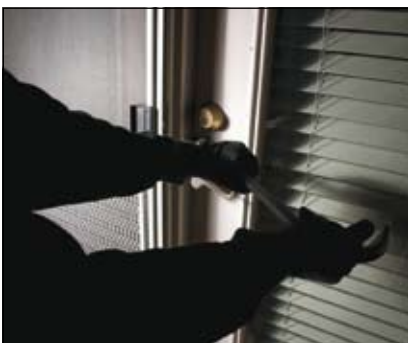


- ◆ **rutschfester Bettvorleger**
- ◆ **geeignete Betthöhe**
- ◆ **zusätzlicher Telefonanschluss**
- ◆ **Liste mit Notrufnummern**
- ◆ **Kein Rauchen im Bett!**

### **Schutz vor „ungebetenen Gästen“**

- ◆ **Sicherung der Eingangstür** durch Vorhängekette erschweren Einbrechern ihr Handwerk - zusätzlicher Weitwinkelspion.
- ◆ **Stahlzylinder an den Türen anbringen** (vorstehende Schlosszylinder können leicht mit einer Zange abgedreht werden).
- ◆ **Türöffnungs- und Gegensprechanlage** und 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, im 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.)
- ◆ **Auffälliges Verhalten fremder Personen** sofort der Polizei melden!

## **Schutz vor „ungebetenen Gästen“**



- ◆ **Eingangstür, Fenster, Terrassentür und Kellerschacht sichern**
- ◆ **Gegensprechanlage**
- ◆ **Bewegungsmelder**
- ◆ **Bei Abwesenheit Vorsichtsmaßnahmen treffen.**

### Alltagsverbesserungen

- ◆ **Stabile, TÜV geprüfte Haushaltsleiter** ermöglicht gefahrloseres Arbeiten: Glühbirnen wechseln, Fenster putzen, etc! Dabei keine Pantoffel 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.



Unfälle bedeuten für Selbständige immer das Risiko, dass sie vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr alle Tätigkeiten im Betrieb ausüben können und die Existenz des Unternehmens gefährdet ist. Wir begrüßen und unterstützen daher Initiativen für mehr Sicherheit in Beruf und Freizeit. In allen versicherungstechnischen Fragen berrät Sie das Team der SVA Landesstelle Tirol gerne – Tel. 0512/5341-0.

*Ihr Dr. Martin Rieder, Direktor der Landesstelle Tirol*

**Sozialversicherungsanstalt  
der gewerblichen Wirtschaft**

**Landesstelle Tirol**  
Klara-Pölt-Weg 1  
A-6021 Innsbruck

**SVA**

**Um Ihre Sicherheit bemüht**



## 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.
- ◆ Wichtig ist, dass die **Alltagshilfen** individuell angepasst werden und eine Einschulung gewährleistet ist.



### Innsbrucker Menü Service Lecker essen in Innsbruck

frisch | bekömmlich | abwechslungsreich

Wir bringen Ihnen ein gesundes und schmackhaftes  
Drei-Gang-Menü direkt in Ihre Wohnung.  
Täglich frisch zubereitet, aus hochwertigen  
Lebensmitteln, kredenzt auf feinem Porzellan.  
Wir wünschen einen guten Appetit!



Innsbrucker Menü Service

Ein Service für SeniorInnen und pflegebedürftige  
InnsbruckerInnen. Wählen Sie täglich aus fünf Menüs,  
Diätform und Zustellungstage.  
**Informationen unter Tel. 93003-3777**



Innsbrucker Soziale Dienste

### **Eigeninitiative zur Sturzverhütung**

Laut einer Studie reicht bereits ein einziger Hausbesuch einer **Ergotherapeutin** mit einer entsprechenden Wohnungsabklärung aus, um das Sturzrisiko um 50% zu senken (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 und um sich von alten, gefährlichen Gewohnheiten zu trennen.

Eine fachliche Beratung über die Wirkung von Medikamenten ist unerlässlich.

**Achtung:** Medikamente können auch zu einer Einschränkung der Wachsamkeit und der Reaktionsgeschwindigkeit führen!

Vorschriftsmäßige Einnahme von Medikamenten ist einzuhalten.

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

- ◆ **Bewegungsförderung** - wie Spaziergehen, 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.**



## **Aktiv - Zuhause - Wohnen** Anregungen des Ausbildungszentrum 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 versuchen zu beseitigen.

Der Wohnraum soll praktisch angeordnet sein, damit sich möglichst alles in Handreichweite für Sie befindet.

Bitte Sie andere rechtzeitig um Hilfe, gerne werden Ihnen Verwandte, Freunde, 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. Ganz nach dem Motto: **Aktiv Zuhause Wohnen!**

### **Gesundheitsberufe haben Zukunft**

Mit Ihren sozialen Kompetenzen und unseren fundierten Ausbildungen schaffen Sie die Basis für eine sichere berufliche Zukunft.

[www.azw.ac.at](http://www.azw.ac.at)

**azw**  
*20 Jahre jung*



## Spezielle Vorsichtsmaßnahmen für Kinder im Haushalt

- ◆ **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, Lampenöhle, 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.

## Spezielle Vorsichtsmaßnahmen für Kinder im Haushalt



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

### **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 Etage / bzw. pro 60m<sup>2</sup>**.
- ◆ **Bereits drei Atemzüge hochgiftigen Brandrauchs können tödlich sein!**
- ◆ Elektronischer Rauchmelder (siehe Bild) mit **Lithium Langzeit-Batterie** bietet Garantie **bis zu 10 Jahren ohne Batteriewechsel**.
- ◆ **geprüfte Markenqualität** - zertifiziert nach den jüngsten EU-Richtlinien. Das **TÜV + Vds-Prüfzeichen** steht für Sicherheit und Qualität. Von der Feuerwehr und den Versicherungen empfohlen.



# Seidemann

[www.sicherheitsprofi.at](http://www.sicherheitsprofi.at)

**Tel.: 0512 / 58 61 42**

<b>Schließanlagen</b>	<b>Schlösser</b>
<b>Tresore</b>	<b>Hotelkartensysteme</b>
<b>Briefkastenanlagen</b>	<b>Türschließer</b>
<b>Beschläge</b>	<b>Fluchtwegsicherung</b>
<b>Zutrittskontrollen</b>	<b>Montagen-Reparaturen</b>

*Ihr Sicherheitsprofi  
in der Innsbrucker Altstadt*

### **Hausnotruf - Sofort-Hilfe auf Knopfdruck des Österreichischen Roten Kreuzes**

Sicherheit hat für den Menschen einen ganz bedeutenden Stellenwert. Der Hausnotruf gibt Ihnen die nötige Sicherheit - und das mit Hilfe eines sehr kleinen, einfach zu bedienenden Gerätes.

#### **So funktioniert das System:**

- ◆ Eintreten eines Notfalles
- ◆ Betätigung des Hausnotrufsenders
- ◆ Alarmierung durch Hausnotrufmelder
- ◆ rasche Hilfe durch Servicezentrale

#### **Servicezentrale:**

- ◆ rund um die Uhr besetzt
- ◆ Organisation der notwendigen Hilfe
- ◆ bewachtes Schlüsseldepot
- ◆ betreut tirolweit derzeit über 3.600 Teilnehmer
- ◆ steht für alle Anfragen zur Verfügung

#### **Kosten:**

€ 23,60 inkl. MwSt., bei Bankeinzug

€ 25,00 inkl. MwSt., bei Zahlschein oder Dauerauftrag



Der Kostenbeitrag inkludiert Installation, technische Ausstattung (Beistellgerät zum Telefon und Handsender), technische Betreuung und sämtliche Hilfe- sowie Serviceleistungen durch das Österreichische Rote Kreuz.

#### **Hausnotrufbetreuung:**

**Servicetelefon (rund um die Uhr zum Ortstarif)**

**6020 Innsbruck, Hunoldstr. 12**

**Telefon: 0810 100 144 Fax: 0512/33 444-7721**

**info@hausnotruf-tirol.at**

**www.hausnotruf-tirol.at**

### **Verleih von Pflegehilfsmittel (Hotline: 0810 - 100 144)**

#### **Verleih von:**

- ◆ Rollstühlen
- ◆ Leibstühle
- ◆ Rollmobile
- ◆ Infusionsständer
- ◆ Weitere Pflegehilfsmittel auf Anfrage!



**Information: Österreichisches Rotes Kreuz - Freiwillige Rettung Innsbruck**



## Richtiges Verhalten im Brandfall

### häufige Brandursachen

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

Fast immer ist Unkenntnis, Fahrlässigkeit oder Leichtsinn die eigentliche Ursache.

### Verhaltensregeln im Brandfall

- ◆ Bewahren Sie möglichst Ruhe und alarmieren Sie über Notruf 122 sofort die Feuerwehr. Schildern Sie Situation und Örtlichkeit.
  - Wer meldet sich? (Name, Standort, Telefonnr.)
  - Wo ist es passiert? (genaue Ortsangaben)
  - 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. 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.

- ◆ Familienurkunden
- ◆ Reisepässe
- ◆ Versicherungspolizen
- ◆ Sparbücher, Wertpapiere
- ◆ Testament, Patientenverfügung u.ä.



**Dringend benötigte Medikamente halten Sie immer griffbereit!**

### **Kompetent kann nur der helfen, wer sich rechtzeitig einen entsprechenden Wissensstand über Erste Hilfe zu eigen macht.**

#### **Hauptgefahren beim 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!



Dr. Reinhard Neumayr  
Präsident

#### **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

- ◆ starke 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)

### **VORRAT! ZUR SICHERHEIT.**

#### **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 Selbstschutz-Maßnahmen an - dazu gehört auch eine sinnvolle Bevorratung für Ihre Sicherheit.

#### **WIE BEVORRATEN?**

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

Bedenken Sie: Eine gutausgestattete Bevorratung sollte Sie mindestens für **14 Tage** versorgen können!

#### **Getränke:**

- ◆ Achten Sie darauf, einen Vorrat von mindestens 2,5 Liter pro Person an Wasser und anderen Getränken anzulegen.
- ◆ Zu Empfehlen sind stark kohlenstoffhaltiges 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 Grundnahrungsmittel, die aus leicht halt- und lagerbaren Lebensmitteln bestehen, zusammen.
- ◆ Achten Sie auf die richtige Lagerung und Aufbrauchfrist!
- ◆ Beachten Sie individuelle Ess- und Trinkgewohnheiten (Diätpatienten mit Spezialkost, Kleinkinder und Babys mit Kindernahrung, Futtermittel für Ihre Haustiere)

#### **Eine gut ausgestattete Zivilschutzapotheke:**

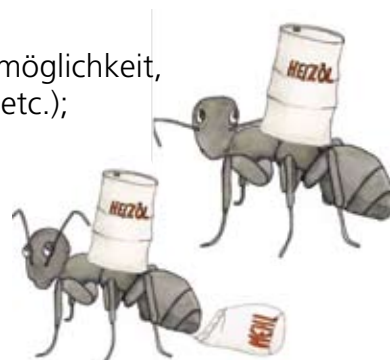
- ◆ Medizin: Kaliumjodtabletten! Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt wie Sie am besten vorsorgen können.
- ◆ Hygiene: Vergessen Sie nicht auf Ihre Körperpflege und richten Sie sich einen ausreichenden Vorrat an Hygieneartikeln ein.

#### **Energie:**

- ◆ Bei Ausfall der Energieversorgung: Denken Sie an alternative Heizmöglichkeit, einen Vorrat an Brennmaterial und an Notbeleuchtungen (Kerzen etc.);



**Weitere Informationen finden Sie auf unserer  
Sicherheits-Homepage: [www.siz.cc/tirol](http://www.siz.cc/tirol)**



### 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 unter folgender Adresse veröffentlicht.



[http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze\\_Richtlinien/Foerderrichtlinie\\_fuer\\_betreuungs-\\_oder\\_pflegebeduerftige\\_Menschen.pdf](http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze_Richtlinien/Foerderrichtlinie_fuer_betreuungs-_oder_pflegebeduerftige_Menschen.pdf)



[http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze\\_Richtlinien/Tiroler\\_Foerderrichtlinie\\_fuer\\_Menschen\\_mit\\_Behinderung.pdf](http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze_Richtlinien/Tiroler_Foerderrichtlinie_fuer_Menschen_mit_Behinderung.pdf)

Das Land Tirol arbeitet bei der Gewährung dieser Förderungen **mit dem Bundessozialamt, verschiedenen Versicherungsträgern sowie mit dem Kriegsoffer- 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, BVA, ÖBB 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.



Alle Details über Fördervoraussetzungen, Förderhöhe, Anträge, erforderliche Unterlagen, etc. können aus der vom Land Tirol diesbezüglich erlassenen Richtlinie (Richtlinie für die Gewährung von Förderungen aus dem Tiroler Kriegsopfer- und Behindertenfonds) entnommen werden. Diese ist auf der Homepage des Landes Tirol unter der folgenden Adresse veröffentlicht:

[http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze\\_Richtlinien/KO-BF\\_.pdf](http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze_Richtlinien/KO-BF_.pdf)

## Tagespflege

Das Land Tirol gewährt bei der Inanspruchnahme von Tagespflegeangeboten in einem Alten- oder Pflegeheim oder in einer Einrichtung der Mobilien 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.



Die näheren Informationen können aus der vom Land Tirol diesbezüglich erlassenen Richtlinie (Richtlinie des Landes Tirol zur Förderung der Tagespflege für pflege- und betreuungsbedürftige Personen) entnommen werden. Diese ist auf der Homepage des Landes Tirol unter der folgenden Adresse veröffentlicht:

[http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze\\_Richtlinien/Richtlinie\\_Tagespflege\\_fuer\\_pflege-\\_und\\_betreuungsbeduerftige\\_Personen.pdf](http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze_Richtlinien/Richtlinie_Tagespflege_fuer_pflege-_und_betreuungsbeduerftige_Personen.pdf)

### 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.

Die näheren Informationen können aus der vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, diesbezüglich erlassenen Richtlinie, entnommen werden. Diese ist auf der Homepage des Bundes unter der folgenden Adresse veröffentlicht:



[http://www.bundessozialamt.gv.at/basb/Pflege/Pflegende\\_Angehoerige](http://www.bundessozialamt.gv.at/basb/Pflege/Pflegende_Angehoerige)

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.

Die näheren Informationen können aus der vom Land Tirol diesbezüglich erlassenen Richtlinie (Richtlinie des Landes Tirol zur Förderung der Kurzzeitpflege für pflegebedürftige Personen) entnommen werden. Diese ist auf der Homepage des Landes Tirol unter der folgenden Adresse veröffentlicht:



[http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze\\_Richtlinien/Richtlinie\\_Kurzzeitpflege\\_fuer\\_pflegebeduerftige\\_Personen.pdf](http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze_Richtlinien/Richtlinie_Kurzzeitpflege_fuer_pflegebeduerftige_Personen.pdf)

### **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.

#### **Zuschuss bei Beschäftigung unselbständiger Betreuungskräfte:**

Auf der Basis von zwei Beschäftigungsverhältnissen, die den Bestimmungen des Hausbetreuungsgesetzes unterliegen, beträgt der Zuschuss € 1.100,- monatlich, zwölf Mal jährlich. Liegt nur ein Beschäftigungsverhältnis vor, beträgt der Zuschuss € 550,- monatlich.

### **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 werden. 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 od. ärztl. Bestätigung über die Notwendigkeit einer Pflege oder Betreuung) und der Abschluss einer Pflege- bzw. Betreuungsvereinbarung mit dem Pflegedienstleister.

Die näheren Informationen können aus der vom Land Tirol diesbezüglich erlassenen Richtlinie (Richtlinie des Landes Tirol zur Förderung der mobilen Pflege und Betreuung in Tirol) entnommen werden. Diese ist auf der Homepage des Landes Tirol unter der folgenden Adresse veröffentlicht:



[http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze\\_Richtlinien/Richtlinie\\_zur\\_Foerderung\\_der\\_mobilen\\_Pflege\\_und\\_Betreuung\\_in\\_Tirol.pdf](http://www.tirol.gv.at/fileadmin/www.tirol.gv.at/themen/gesellschaft-und-soziales/soziales/Gesetze_Richtlinien/Richtlinie_zur_Foerderung_der_mobilen_Pflege_und_Betreuung_in_Tirol.pdf)

## **Pflegegeld**

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 ist 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 10% des Pflegegeldes der Stufe 3.

### **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.

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

Auf die Gewährung des Pflegegeldes besteht ein Rechtsanspruch.

Für den Erhalt von Pflegegeld ist eine schriftliche Antragstellung erforderlich.

Ab 1. Jänner 2012 sind Anträge um Pflegegeld nur mehr bei der Pensionsversicherungsanstalt (PVA, Innsbruck, Ing.-Eitzel-Straße 13, Tel. 050303) für Beamte bei der BVA einzubringen. Gesonderte Abwicklungsstellen bestehen weiterhin noch für einzelne Berufsgruppen (z.B. ÖBB). Über das Land Tirol erfolgt ab Jänner 2012 keine Abwicklung von Pflegegeld mehr. Bisherige Landespflegegeldbezieher/innen erhalten künftig das Pflegegeld ebenfalls von der PVA bzw. von der BVA.

### Höhe des Pflegegeldes (Stand 2012)

Pflegegeld wird in 7 Stufen monatlich (12-mal im Jahr) mit folgenden Beträgen ausbezahlt, wobei pro Stufe der jeweils angeführte Pflegebedarf gegeben sein muss.

Pflegestufe monatl. Betrag Pflegebedarf			
Stufe 1	154,20 Euro	mehr als 60 Stunden	
Stufe 2	284,30 Euro	mehr als 85 Stunden	
Stufe 3	442,90 Euro	mehr als 120 Stunden	
Stufe 4	664,30 Euro	mehr als 160 Stunden	
Stufe 5	902,30 Euro	mehr als 180 Stunden	Erfordernis einer dauernden Bereitschaft, nicht jedoch einer dauernden Anwesenheit einer Pflegeperson; regelmäßige Nachschau, jedoch in planbaren Zeitabständen erforderlich; mehr als 5 Pflegeeinheiten pro Tag erforderlich, zumindest eine davon in der Nacht
Stufe 6	1.260,00 Euro	mehr als 180 Stunden	Zeitlich nicht koordinierbare Betreuungsmaßnahmen während des Tages und in der Nacht erforderlich; dauernde Anwesenheit einer Pflegeperson während des Tages und in der Nacht erforderlich; Wahrscheinlichkeit von Eigen- und Fremdgefährdung gegeben
Stufe 7	1.655,80 Euro	mehr als 180 Stunden	Keine willentliche Steuerung von zielgerichteten Bewegungen der vier Extremitäten mit funktionaler Umsetzung möglich oder Vorliegen eines gleich zu achtenden Umstandes

Die Festlegung der Pflegestufe erfolgt auf der Grundlage eines ärztlichen Sachverständigen-gutachtens.

### Informationen und Beratungen

#### **Grundgebührenbefreiung für Rundfunk, Fernsehen und Telefon:**

Antragstellung beim GIS („Gebühren Info Service“), 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**, Salurnerstraße 18

Kundendienst: Service-Hotline **0810 00 10 80**

#### **Sozialhilfe:**

Stadtmagistrat Innsbruck, Sozialamt: Ing.-Ettel-Straße 5, **Tel: 0512/5360-9128**

Sonstige Bezirkshauptmannschaften, Sozialreferate

#### **Mietzinsbeihilfe:**

Mietzinsbeihilfestelle des Stadtmagistrats Innsbruck, Fallmerayerstraße 1,

**Tel: 0512/5360-2150, 2152 oder 2154**

Telefondienst: Mo. - Do. von 14:00 - 16:00 Uhr, Fr. von 08:00 - 12:00 Uhr

Innsbruck-Land: Bei den Gemeindeämtern ansuchen.

#### **Rezeptgebührenbefreiung:**

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

#### **Tiroler Hilfswerk - Unterstützung hilfsbedürftiger TirolerInnen**

Innsbruck: Michael-Gaismair-Straße 1, **Tel: 0512/508-3692 oder 3693**

#### **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

**Tel: 0512/5360/1001-1005 (Mo. - Do. 08:00 - 17:30 u. Fr. 8:00 - 12:00)**

**Bundessozialamt:** Herzog-Friedrich-Straße 3, **Tel: 0512/56 31 01**

**Behindertenansprechpartner für Tirol:** beim Landesvolksanwalt

**Tel: 0512/508-3052** (Meranerstr. 5, 6020 Innsbruck)

**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!**

# Wichtige Telefonnummern

## Wichtige Telefonnummern

Eigene Telefonnummer: .....

Nächste Angehörige: .....

Hausarzt: .....

Ambulante Betreuung: .....

Johanniter-Behindertentransport: ..... 0512/24 11-11

Ärztenotdienst: ..... 141

Euronotruf: ..... 112

Vergiftungszentrale: ..... 01/40 64 34 30



122



133



144

### Im Einsatz für Sie da...

*...persönlich, schnell und effizient alarmieren wir in Tirol Rettungsdienste und Feuerwehr und begleiten SIE mit wichtigen Informationen, bis Hilfe vor Ort eintrifft.*



Im Einsatz für SIE da ...

Die Leitstelle Tirol nimmt - rund um die Uhr, 7 Tage die Woche - die Notrufe für Feuerwehr und Rettungsorganisationen entgegen und alarmiert sowie koordiniert in Folge die benötigten Einsatzkräfte.

Wenn Sie einen Feuerwehr – oder Rettungsnotruf wählen, werden Sie von einem hochqualifizierten Mitarbeiter der Leitstelle Tirol anhand vorgegebener Fragen durch das Gespräch geführt, mit dem Ziel die wesentlichsten Informationen (Einsatzort, Situationsbeschreibung) für die Alarmierung der Einsatzorganisationen schnell zu erhalten und Sie bei der Bewältigung der Notfallsituation zu unterstützen. Durch einen weiteren Mitarbeiter werden gleichzeitig die erforderlichen Rettungsmittel alarmiert und zum Einsatzort geschickt.

Wenn Sie den Notruf wählen, werden als erstes folgende Fragen gestellt:

- Wo genau ist der Notfallort?
- Wie lautet Ihre Rückrufnummer?
- Sagen Sie mir genau, was passiert ist.

Die Leitstelle Tirol nimmt zudem die Bestellung von qualifizierten Krankentransporten entgegen. Ein qualifizierter Krankentransport liegt dann vor, wenn der Patient aufgrund einer ärztlichen Beurteilung liegend oder im Tragstuhl befördert werden muss. Um die Krankentransporte bestmöglich durchführen zu können, ersuchen wir Sie Transporte so früh wie möglich (1 – 2 Tage vorher) unter der Rufnummer 14 8 44 anzumelden.



Adamgasse 7a  
6020 Innsbruck

Tel.: 0512/58 71 30  
Fax: 0512/58 71 30-14  
email: [tiroler@gemeindeverband.tirol.gv.at](mailto:tiroler@gemeindeverband.tirol.gv.at)  
[www.gemeindeverband.tirol.gv.at](http://www.gemeindeverband.tirol.gv.at)

# Sicherheit

Nähere Infos bei Herrn Gottfried SCHAFFZAHN, Landesdirektion Tirol,  
Südtiroler Platz 4, 6020 Innsbruck, unter 050 350-46110,  
[g.schaffzahl@staetdtische.co.at](mailto:g.schaffzahl@staetdtische.co.at) oder auf [www.wienerstaetdtische.at](http://www.wienerstaetdtische.at)

**IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP



## Uneingeschränkt im Bad

Wie wichtig Barrierefreiheit in unserem Leben ist, merkt man erst, wenn körperliche Beeinträchtigungen den Alltag beschwerlich machen.

Nicht Standard sondern Individualität ist gefragt.



Wir sind Spezialist und übernehmen Ihren kompl. Badumbau mit unserem verlässlichen Handwerkspool.

Durch exakte Planung erhalten Sie mehr Wert für die eigene Lebensqualität aber auch für Ihr Haus oder Wohnung.

Mehr Information erhalten Sie gerne unter  
Tel. 05242 66977 oder [www.bad-und-co.at](http://www.bad-und-co.at)

**bad + co**  
Haag und Lenz OEG

Tel. 05242 66977

**Vomperbach**

*Ihr Bad für Generationen!*



[www.bad-und-co.at](http://www.bad-und-co.at)

## Dank an unsere Kooperationspartner:

 <p><b>Innsbrucker Soziale Dienste</b></p> <p>Haus am Markt Innrain 24, 6020 Innsbruck Tel: +43(0)512/5331</p>	 <p><b>avomed</b> ARBEITSKREIS FÜR VORSORGE- UND GESUNDHEITSPRÄVENTION IN TIROL</p> <p>Anichstraße 6 / 4 6020 Innsbruck Tel: +43(0)512/58 60 63</p>	 <p><b>Sozial-Medizinischer Verein Tirol</b></p> <p>Südtiroler Platz 4 / 8.Stock 6020 Innsbruck Tel: +43(0)512/57 46 05</p>	 <p><b>Vinnenzgemeinschaften Tirol</b></p> <p>Vinnenzgemeinschaften Tirol Tel: 0650/28 73 170</p>
 <p><b>DIE JOHANNITER</b></p> <p>Johanniter-Unfall-Hilfe Josef-Wilbergerstraße 48 6020 Innsbruck Tel: +43(0)512/24 11-20/34</p>	 <p><b>physioaustria tirol</b></p> <p>Berufsverband der Diplomierten PhysiotherapeutInnenn Österreichs Mittlerer Galtschein 12, 6152 Trins Tel: 0664/106 5233</p>	 <p><b>SOZIALSPRENGEL LIENZ-THURN</b></p> <p><b>Sozialsprengel Lienz-Thurn</b> Schweizergasse 10 9900 Lienz Tel: +43(0)4852/68466</p>	 <p><b>Plattform Mobile Pflege</b></p> <p>Amt der Tiroler Landesregierung Abteilung Landessanitätsdirektion Gesundheitspädagogisches Zentrum Valiergasse 10, 6020 Innsbruck Tel: +43(0)512/508-3984</p>
 <p><b>SOZIAL &amp; GESUNDHEITSSPRENGEL</b></p> <p><b>Sozialsprengel Kufstein</b> Münchnerstraße 5 6330 Kufstein Tel: +43(0)5372/62135</p>	 <p><b>Gesundheits- und Sozialsprengel Schwaz und Umgebung</b></p> <p><b>Sozialsprengel Schwaz</b> Falkensteinerstraße 28 6130 Schwaz Tel.: +43(0)5242/211 21</p>	 <p><b>Sozial- und Gesundheitsprengel</b></p> <p><b>Sozialsprengel Stanzertal</b> Schulhausplatz 11 6500 Landeck Tel: +43(0)5442/66600</p>	 <p><b>Freizeit- u. Gesundheitsprengel Kitzbühel, Aarach und Zschberg</b></p> <p><b>Sozialsprengel Kitzbühel</b> Hornweg 20 6370 Kitzbühel Tel: +43(0)5356/62413-122</p>
 <p><b>Sozial- und Gesundheitsprengel Außerfern</b></p> <p><b>Sozialsprengel Außerfern</b> Innsbruckerstr. 37 - 6600 Reutte Tel: 0542/163030</p>	 <p><b>Gesundheits- und Sozialsprengel Hall, T. Altsch, Gradenwald, Thaur, Mts</b></p> <p><b>Sozialsprengel Hall</b> Erlersstraße 2 6060 Hall in Tirol Tel: +43(0)5223/45604</p>	 <p><b>Sozialsprengel Imst</b> Wir sind für sie da...</p> <p><b>Sozialsprengel Imst</b> Pfarrgasse 10 6460 Imst Tel: +43(0)5412/61006</p>	



**Verein Sicheres Tirol**  
Bewusstseinsbildung zur Vermeidung  
von Unfällen in allen Lebensbereichen

Präsident: Rudi Warzilek  
Vizepräsidentin: Sieglinde Schneider

Südtiroler Platz 6/1  
6020 Innsbruck  
Tel: 0512 / 560095 Fax: Dw. 5  
e-mail: verein@sicheres-tirol.com  
www.sicheres-tirol.com

Unser Büro ist von Mo-Do von 8 bis 12 Uhr besetzt.

### Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber, Copyright:  
Verein Sicheres Tirol  
Graphik & Satz: Paul Weber, pw-design.at  
Fotos: Verein Sicheres Tirol, Privat  
Inhalt: ohne Gewähr, Stand 2012  
Druck: Alpina Druck  
Neudruck: 2012