



WORK LIFE BALANCE IN DER PFLEGE

Andrea Haidacher, freiberufliche Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, zertifizierte Case und Care Managerin, zertifizierte Pflegegeldgutachterin, Gründerin der Firma „Pflegerberatung mit Herz und Verstand“, externe Vortragende für die FH Gesundheit Innsbruck und das AZW Innsbruck und Hall, Landesvertretung Tirol für die Bundesarbeitsgemeinschaft freiberufliche Pflege des ÖGKV

UNSER MOTTO!



BRING WIEDER FARBE IN DEIN LEBEN

Was bedeutet der Begriff Work Life Balance?



- ▶ Der Begriff Work- Life- Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Die Begriffsbildung Work- Life-Balance stammt aus dem Englischen: Arbeit (work), Leben (life), Gleichgewicht (balance).
- ▶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Work-Life-Balance>
- ▶ **Work-Life-Balance ... Das gesunde Gleichgewicht zwischen Privatleben und Arbeit.**



EIN FALL AUS DER PRAXIS

VOR der Beratung

- Ehepaar >75 Jahre alt, 54 J. verheiratet
- Ehemann leidet seit 6 Jahren unter
 - Inkontinenz = Blasenschwäche
 - 1000 € pro Monat für Einlagen
 - Morbus Parkinson
 - schläft seit 6 Monate über 20 h /Tag
 - er kann seit 4 Monaten nicht gehen
 - Pflegegeldstufe 2
- Ehefrau pflegt ihren Mann seit 6 Jahren
- keine Hilfestellungen angenommen

NACH der Beratung

- Ehepaar bleibt miteinander zu Hause
- Ehemann erhält ein
 - Urinal Kondom angepasst
 - Einlagen werden verordnet
 - Medikamentenänderung durch Arzt
 - Pflegegeld Stufe 2 auf Stufe 5
 - 24 h Personenbetreuung
 - Sozial- und Gesundheitssprengel
 - Treppenlift wurde installiert

Pflegepersonal-Bedarfsprognose für Österreich bis zum Jahr 2030



Das bedeutet für Österreich:

- ▶ Ein zusätzlicher Bedarf von 34 000 Personen durch Zunahme der älteren Menschen und ein Ausbau von Pflege und Betreuung zu Hause
- ▶ Rund ein Drittel des Pflege und Betreuungspersonals ist über 50 Jahre alt und wird somit 2030 nicht mehr im Erwerbsleben stehen
- ▶ Eine Abdeckung von Pensionierungen von 41.000 Personen, also in Summe 75.000 Personen mehr bis 2030

<file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/Pflegepersonal-Studie%20Kurzfassung.pdf>

Eine Studie der Gesundheit Österreich GmbH im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, Wien, November 2019

Fakten und Zahlen



www.pfleger*innen-oesterreich.at

- ▶ 80 % der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zu Hause betreut
- ▶ 73 % der Pflege und Betreuung übernehmen Frauen

(<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=664>)

- ▶ im Jahr 2021 sind 456.000 Menschen in Österreich auf Pflegeleistungen angewiesen
- ▶ Im Jahr 2021 stehen 75.632 Pflegeplätze in Alten- und Pflegeheimen in ganz Österreich zur Verfügung
- ▶ im Jahr 2050 werden 750.000 Menschen auf Pflegeleistungen angewiesen sein

(<https://kontrast.at/pflege-oesterreich-statistik/>)



Hotlines für pflegende Angehörige in ganz Österreich



www.ash-berlin.eu

- ▶ **Pflegehotlines der einzelnen Bundesländer, sind auf der AK Seite zu finden**

https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/krankheitundpflege/pflege/Hilfe_fuer_pflegende_Angehoeerige.html

- ▶ **Betreuungs- und Pflegenetz Vorarlberg**

<https://www.vorarlberg.care/betreuungs-und-pflegenetz/>



Was ist das Case Management ?



Case Management – Vorarlberg Care/Case Management

- ▶ Case Management ist eine Unterstützung für pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen. Es soll den Betroffenen helfen, die verschiedenen Unterstützungsangebote abzustimmen und eine bestmögliche Versorgung zu ermöglichen. Eine qualifizierte Beratung rund um Fragen zur Betreuung und Pflege steht dabei im Mittelpunkt. Die Beratung und Begleitung des Case Managements wird aus Mitteln des Bundespflegefonds finanziert und ist daher kostenlos für die Betroffenen.

<https://www.betreuungundpflege.at/case-management/>



Hilfestellungen für pflegende Angehörige und Betroffene



Sozialsprenkel organisieren

- ▶ Mobile Hauskrankenpflege
- ▶ Mobile Heimhilfe
- ▶ Essen auf Rädern
- ▶ Tagesbetreuung
- ▶ Familienhilfe (Sozialbetreuung - Familienarbeit)
- ▶ Sozialberatung uvm

Selbstversicherung für pflegende Angehörige



Informationen bei der Pensionsversicherungsanstalt – PVA

► Voraussetzungen:

- Pflege eines (einer) nahen Angehörigen Pflege in häuslicher Umgebung
- Wohnsitz im Inland
- **erhebliche Beanspruchung** der Arbeitskraft durch die Pflege
- Anspruch auf Pflegegeld ab der Stufe 3

<https://www.pv.at/cdscontent/?contentid=10007.707785&portal=pvportal>



PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT

Allgemeines zum Thema „Pflegerische Angehörige“ unter der [oesterreich.gv.at](https://www.oesterreich.gv.at) Seite. Dort finden Sie auch wichtige Services und Hilfe- stellungen zu folgenden Themen:

- ▶ **Pflegekarenz und Pflegezeit**
- ▶ **Ersatzpflege**
- ▶ **Familienhospizkarenz/Familienhospizzeit**
- ▶ **Pension**
- ▶ **Armut**
Aktuelle Informationen zu Armut, Armutsvermeidung,
Sozialhilfe/Mindestsicherung, Unterhaltsvorschuss, Beratungs- und
Anlaufstellen für Menschen in Not
- ▶ **Pflegegeld**

<https://www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege/5/Seite.360524.html>

Allgemeines zum Thema „Pflegerische Angehörige“ unter der oesterreich.gv.at Seite.

Dort finden Sie auch wichtige Services und
Hilfestellungen zu folgenden Themen:

- ▶ **Erwachsenenvertretung und Vorsorgevollmacht (bisher: Sachwalterschaft)**
- ▶ **Menschen mit Behinderungen**
- ▶ **Sozialhilfe/Grundsicherung**
- ▶ **Sozialentschädigung Allgemeines**
- ▶ **Pflege**
Aktuelle Informationen zu Pflege, Pflegegeld, Pflegerische Angehörige,
Betreuung zu Hause - "24-Stunden-Betreuung", Alten- und Pflegeheime etc.
- ▶ **Hilfe leisten**
Aktuelle Informationen zu Hilfe leisten, Hilfsmöglichkeiten für
Privatpersonen, Freiwilliges Sozialjahr, medizinische Hilfe etc.



Allgemeine Tipps, um die Work Life Balance zu erhöhen



www.blendspace.com

- ▶ freie Stunden und Tage einplanen
- ▶ Bewegen Sie sich!
- ▶ Auch einmal NEIN sagen!
- ▶ Treffen Sie Freunde!
- ▶ Delegieren Sie auch einmal Aufgaben. Sie müssen nicht alles allein bewältigen. Vielleicht hilft auch eine Haushaltshilfe zur Entlastung?
- ▶ ein Gespräch mit einem Psychologen vereinbaren
- ▶ Wechseln Sie den Job, wenn sämtliche Maßnahmen keinen Erfolg zeigen!
- ▶ Genießen Sie das Leben!
- ▶ Stellen Sie sich immer wieder die Frage: Stimmt meine Work Life Balance und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Schulungskurse für pflegende Angehörige absolvieren



- ▶ Manche Organisationen, wie z.B. das Rote Kreuz, bieten regionale Schulungskurse für Angehörige an. Diese haben neben der fachlichen Bedeutung auch einen zweiten wichtigen Aspekt: Sie können auch andere Pflegende kennen lernen, die in einer ähnlichen Situation sind.
- ▶ Der Erfahrungsaustausch ist ein wichtiger Aspekt bei der Bewältigung Ihrer Aufgaben.



Gesundheitsberuferegister

Ist eine Datenbank für Pflegeberufe und medizinisch-technische Dienste, die seit 1. Juli 2018 in Österreich aufgebaut wurde.



Im Gesundheitsberuferegister findet man unter anderem freiberufliche

- Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin/diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger
- Biomedizinische Analytikerin/biomedizinischer Analytiker
- Diätologin/Diätologe
- Ergotherapeutin/Ergotherapeut
- Logopädin/Logopäde
- Orthoptistin/Orthoptist

<https://www.gesundheit.gv.at/professional/gbr/oeffentliches-register>

Angehörigenpflege in Österreich



- ▶ Einsicht in die Situation pflegender Angehöriger und in die Entwicklung informeller Pflegenetzwerke bestellen.
- ▶ Medieninhaber und Herausgeber: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, Stubenring 1, 1010 Wien ▪ Verlags- und Herstellungsort: Wien ▪ Druck: BMASGK ▪ Autorinnen und Autoren: Martin Nagl-Cupal, Franz Kolland, Ulrike Zartler, Mayer, Hanna, Marc Bittner, Martina Maria Koller, Viktoria Parisot und Doreen Stöhr
- ▶ Wer Interesse hat kann sich über das Broschüren Service des Sozialministeriums die Studie bestellen.

https://pflgewissenschaft.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/i_pflgewissenschaft/Download_Projekte/Endbericht_Angehorigenpflege.pdf

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**

