

IMPULSE

20 JAHRE SOZIALZENTRUM



MARKTGEMEINDE

Frastanz



Juni 2016 / Amtliche Mitteilung / Zugestellt durch Post.at

Sozialzentrum freut sich auf viele Besucher

Vor 20 Jahren wurde das neue Sozialzentrum der Marktgemeinde Frastanz eröffnet. Zum 20jährigen Jubiläum ist die interessierte Bevölkerung am Sonntag, 3. Juli 2016 herzlich geladen, das Haus zu besichtigen und gemeinsam mit Bewohnern und Mitarbeitern zu feiern.

Schon vor Wochen haben die Vorbereitungen für das Jubiläumsfest im Sozialzentrum begonnen. Die Vorfreude auf viele interessierte Besucher aus ganz

Frastanz ist bei Mitarbeitern und Bewohnern groß.

Damit das Haus nicht nur innen, sondern auch von der äußeren Erscheinung her tiptop präsentiert werden kann, wurde Anfang Juni auch mit Arbeiten an der Fassade begonnen: Die Renovierung der gesamten Außenfassade inkl. Dacheindeckung soll rechtzeitig zum Fest abgeschlossen sein.

„Das Sozialzentrum inmitten der Marktgemeinde war immer als ein Haus konzipiert, das auch Nicht-Bewohner zu einem Besuch animieren soll“, bekräftigt Geschäfts-

führer Klaus Marczinski. Die alten Menschen sollen ja nicht von der Gesellschaft isoliert werden, sondern im Gegenteil regen Kontakt mit der Bevölkerung halten: Das Sozialzentrum will ein kommunikativer und freundlicher Ort der Begegnung sein.

Die beste Gelegenheit, diese Einrichtung kennenzulernen, ergibt sich beim Tag der Offenen Tür zum Jubiläumsfest am Sonntag, 3. Juli. Bei Führungen durch das Haus und die Gartenanlage werden alle Fragen der Besucher beantwortet.



Der Musikverein Farstanz wird zum Jubiläum aufspielen.

Festprogramm

10 Uhr

Gottesdienst im Adalbert Welte Saal; Grußworte; Einweihung und Eröffnung des neuen Demenzgartens; Der **Musikverein Frastanz** gibt ein Platzkonzert

12:30 Uhr

Mittagessen im Adalbert Welte Saal; anschließend Tag der Offenen Tür im Sozialzentrum mit Informationsstand, Hausführungen, Blutdruckmessung und vielem mehr. Für musikalische Unterhaltung sorgt die „**Oldies but Goldies**“ Band

15 Uhr Kaffee und Kuchen

17 Uhr Ausklang





Liebe Frastanzerinnen und Frastanzer!

Als ein Haus der Geborgenheit und Begegnung wurde das Sozialzentrum Frastanz vor 20 Jahren feierlich eröffnet. Die Bewohner und Mitarbeiter, aber auch Fachleute aus dem In- und Ausland zeigten sich begeistert von diesem Konzept, mit dem Frastanz seinerzeit eine Vorreiterrolle eingenommen hat.

„Die Marktgemeinde Frastanz hat ein Werk geschaffen, das nicht nur kurzfristig den aktuellen Bedürfnissen angepasst ist, sondern auch noch morgen und übermorgen Angebote bereitstellen kann, welche für das Funktionieren einer lebendigen Gesellschaft wesentlich sind“, prophezeite die damalige Geschäftsführerin Eva-Maria Reisenbichler - und sie lag damit richtig.

Heute, 20 Jahre später, ist das Sozialzentrum noch immer ein

Herzigeiprojekt für die zeitgemäße Betreuung hilfsbedürftiger Senioren.

Das liegt einerseits an der vorausschauenden Leistung der planenden Architekten. Mit hellen Zimmern, großzügigen Aufenthaltsbereichen und der Einbeziehung der parkähnlichen Gartenanlage haben sie den Senioren ein wohnliches Zuhause geschaffen.

Die Bewohner leben, wenn sie sich einmal eingelebt haben, durchwegs gerne im Sozialzentrum. Das liegt natürlich vor allem an der liebevollen, wertschätzenden und qualifizierten Betreuung durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und den vielen Ehrenamtlichen, die sich für das Wohl unserer älteren Mitbürger engagieren.

Ihnen allen für dieses Engagement im Namen der Marktge-

meinde Dank zu sagen, ist mir ein ehrliches Anliegen.

Ich lade Sie, liebe Frastanzerinnen und Frastanzer ein, beim Tag der Offenen Tür zum 20jährigen „Geburtstag“ unseres Sozialzentrums, einen Blick in das Haus und auch hinter die Kulissen zu werfen. Unsere Seniorinnen und Senioren und die Mitarbeiter freuen sich schon auf viele interessierte Besucher!

Eugen Gabriel
Bürgermeister der
Marktgemeinde Frastanz



Vom Armenhaus zum modernen Sozialzentrum

Die organisierte Versorgung von alten Menschen hat in der Marktgemeinde Frastanz eine Tradition, die sich bis in die Anfänge des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt.

Die allermeisten Betagten lebten damals im Familienverband und wurden auch dort versorgt. Bedürftigen Alleinstehenden wurden Kostplätze bei Mitbürgern zugewiesen: Wenn sich eine Familie verweigerte, musste sie 20 Kreuzer an die Armenstiftung bezahlen. Die Betroffenen wurden nicht dauerhaft aufgenommen, sondern wurden von Haus zu Haus verschickt.

Arme wurden verschickt

Ab 1850 wurde in den Gemeindevorständen über die Idee diskutiert, für die Armen- und Altenpflege ein eigenes Haus einzurichten. 1866 ersteigerte die Gemeinde dafür das „Gasthaus zum Hirschen“ in der Au und richtete hier das „Armenhaus“ ein. Finanziert wurde der Betrieb durch eine angeschlossene Landwirtschaft und hauptsächlich durch Spenden aus der Bevölkerung. Auch gerichtliche Strafgebühren wurden damals für die Armenversor-

gung verwendet. Seitens der Gemeinde war ein Gemeinderat als „Armenvater“ bestimmt, der zum Rechten schaute.

Die Betreuung des Hauses lag ab 1871 in den Händen der Barmherzigen Schwestern. Nach dem Bezug des neuen Hauses im Jahr 1964 beim heutigen Standort und noch bis 1985 übernahmen die Schwestern vom Heiligen Kreuz die Leitung. „Für dieses Engagement für die Armen und Alten dürfen wir den Schwestern und dem Orden noch heute dankbar sein“, hält der Frastanzer Ehrenbürger Harald Ludescher fest.

Er hat als damals amtierender Bürgermeister den Um- und Neubau des seinerzeitigen Alters-

heimes federführend verantwortet. Im 1964 bezogenen Haus in der Schmittengasse waren die Bewohner - durchaus den damals üblichen Qualitätsstandards entsprechend - noch in Gruppenräumen untergebracht.

Neue Anforderungen

Es gab nur eine Badewanne pro Stockwerk und die Toiletten waren auch gemeinschaftlich zu nutzen. „Dabei muss man aber schon bedenken, dass damals auch in vielen Privathäusern keine Badewanne vorhanden war, stellt Harald Ludescher fest. Das seinerzeit von seinem Vorgänger Egon Tiefenthaler eingerichtete Haus war



Bgm. Harald Ludescher beim Spatenstich am 2. Mai 1994





Gleich nach dem Spatenstich wurde mit dem Aushub für den Neubaustrakt begonnen. Das zweite Bild zeigt die Betonierung der Grundplatte. Am 19. Dezember 1995 wurde noch Beton angeliefert: Das Eröffnungsfest fand einen knappen Monat später statt.

also für eine kleine Gemeinde wie Frastanz durchaus herzeigbar. Für den seit 1975 (bis 2005) amtierenden Bürgermeister Harald Ludescher war die Modernisierung des Hauses aber bald ein vorrangiges Anliegen.

„Seit Mitte der 80er Jahre wurde dieses Projekt intensiv diskutiert“, erinnert er sich. Damals begann nämlich eine Entwicklung, die bis heute anhält. Die ambulanten Dienste der Krankenpflegevereine, der Mobile Hilfsdienst (in Frastanz seit 1994), das „Essen auf Rädern“ und Projekte der Nachbarschaftshilfe wurden weiterentwickelt. Mit Hilfe dieser Unterstützungsangebote konnten ältere Menschen viel länger in ihren eigenen vier Wänden bleiben, als früher. „Das ist natürlich ein Segen für die Menschen, hat aber auch dazu geführt, dass in den Altenheimen mehr und mehr die Pflege gefordert war. Dafür war das frühere Altenheim schon baulich nicht geeignet.“

In einem sehr ausführlichen Meinungsbildungsprozess - unter anderem wurden moderne Pflegeheime in ganz Vorarlberg aber auch weit darüber hinaus besichtigt - befasste sich die Gemeindevertretung intensiv mit diesem Thema. „Die Diskussionen waren



Die Senioren waren während der Bauarbeiten im Hotel Stern einquartiert.

intensiv, das stimmt. Aber es hat keinen einzigen Gemeindevertreter gegeben, der eine Modernisierung des Hauses abgelehnt hätte“, stellt Ludescher fest. 1991 schließlich waren sich die Gemeindegremien über Art und Umfang der Neuausrichtung des künftigen Sozialzentrums einig.

Ausführliche Diskussion

Anfang 1992 wurde der Architektenwettbewerb ausgeschrieben, den das Feldkircher Team Gohm/Hiessberger für sich entscheiden konnte. Mit dem Umbau wurde im Mai 1994 begonnen. 20 Monate später, im Jänner 1996, konnte das neue Sozialzentrum Frastanz bezogen werden. „Der Weg zur Verwirklichung war zeit-

weilig sehr mühsam und steinig“, erinnert sich der Altbürgermeister. Man habe das Ziel aber trotz mancher Schwierigkeiten nie aus den Augen verloren.

So ist letztlich aus dem ehemaligen Altersheim ein modernes Sozialzentrum geworden. Ein Haus, das in der Folge von Fachleuten aus dem In- und Ausland besichtigt worden ist: Die Architektur und das Gesamtkonzept des Sozialzentrums Frastanz wurden als beispielgebend belobt und fanden Eingang in die Planung unzähliger anderer Häuser. „Noch heute, 20 Jahre nach seiner Eröffnung, kann die Marktgemeinde auf ihr Sozialzentrum stolz sein und es immer noch als Herzeigeprojekt präsentieren“, freut sich Altbürgermeister Harald Ludescher.





Die Architekten legten viel Wert auf helle Räume. Wohnlich wird das Haus auch durch viele kleine „Nischen“.

Nur 18 Monate Bauzeit für zwei neue Gebäude



32 Menschen hatten im Altersheim der Gemeinde Frastanz Platz, ehe vor 20 Jahren das neue Sozialzentrum bezogen werden konnte. Vom Spatenstich am 2. Mai 1994 bis zur Eröffnung im Jänner 1996 galt es, einige Hürden zu nehmen. Nicht nur von den Bau fachleuten.

Zunächst waren die Bewohner des Altenheimes und die Mitarbeiter unter der Geschäftsführerin Eva-Maria Reisenbichler gefordert. Gleich nach dem Spatenstich galt es nämlich, in das damalige Hotel Stern umzuziehen. Bürgermeister Harald Ludescher hatte mit den Besitzern Christl und Herbert Wieser einen moderaten Preis für Kost und Logis vereinbart.

Umzug in das Hotel

„Dass im Hotel ein ganzer Trakt frei gewesen ist, und wir ihn für die Senioren anmieten konnten, war ein Glücksfall“, erinnert sich Ludescher. Ansonsten wäre nämlich nur die „Verteilung“ der Senioren auf verschiedene Heime in der näheren und weiteren Umgebung möglich gewesen. So konnte die Gruppe beieinander bleiben,

und im Hotel wurde ein eigener Speiseraum für die Senioren eingerichtet.

Auf der Baustelle ging es unter der Bauleitung von Ing. Walter Vogt gleich nach dem symbolischen Spatenstich zur Sache. Zunächst wurde entlang der Schmittengasse und quer zum bestehenden Altbau der Neubau errichtet. Bereits im August 1994 war der Keller fertiggestellt. Ende September konnte bereits die Decke des Erdgeschosses, Ende Oktober jene des ersten und schließlich ab dem 23. November die Decke des obersten Geschosses betoniert werden. Noch vor Weihnachten 1994 wurde der Neubau eingedeckt.

Anfang 1995 wurde dann der im rechten Winkel zum Neubau situierte Altbau in Angriff genommen. Dieser wurde komplett „ausgeräumt.“ Je drei Zimmer wurden zu zwei Räumen zusammengelegt und diese mit Nasszellen ausgestattet.

Ein Park entsteht

Mit der Situierung des Neubaus im rechten Winkel zum Altbau hatte das Architektenteam Gohm/Hiessberger die Wettbewerbsjury beeindruckt: Dadurch entstand





Die Einrichtung der Zimmer - jedes mit Balkon oder Terrasse - besorgen die Bewohner nach eigenen Ideen.



Durch die Situierung der Gebäude im rechten Winkel entstand ein windgeschützter Gartenbereich.

nämlich ein windgeschützter und großzügiger parkähnlicher Bereich. „Im Zusammenspiel mit der großzügig angelegten Terrasse bedeutet dies eine qualitativ entscheidende Ausweitung des Bewegungsraumes der alten Menschen“, prognostizierten die Jurymitglieder: Tatsächlich wird dieser Bereich von den Senioren bis heute gerne als Aufenthaltsort genutzt.

Die vor allem im Altbaubereich teilweise anspruchsvollen Baumeisterarbeiten schritten unter Federführung der Frastanzer Bau-firma Gort rege voran. Die ursprünglich angedachte Fertigstellung des neuen Sozialzentrums

noch vor Weihnachten 1995 konnte aber trotz aller Anstrengungen nicht eingehalten werden.

Große Eröffnungsfeier

So feierten die Senioren die-Weihnacht 1995 noch in ihrem Ausweichquartier, dem Hotel Stern. Im Jänner 1996 aber war es dann so weit - die Senioren konnten ihre neuen Zimmer beziehen und zeigten sich begeistert: Wie auch die zahlreichen Gäste aus Frastanz und dem ganzen Land, welche die Gemeinde am 28. April 1996 zur offiziellen Eröffnungsfeier samt „Tag der Offenen Tür“ geladen hatte.

Das Bauprojekt in Zahlen

Der Um- und Neubau des damaligen Altenheimes zum Sozialzentrum Frastanz ist bis heute das größte Bauprojekt, das die Gemeinde Frastanz gestemmt hat.

Fast sechs Millionen Euro (85,5 Millionen Schilling) wurden seinerzeit investiert: Das entspricht heute einem Wert von 9,3 Millionen Euro. Zum Vergleich: Für den Umbau der Neuen Mittelschule wurden 2009 (wertberichtigt) knapp sieben Millionen Euro investiert.

Grundsatzbeschluss der Gemeindevertretung: 1991

Ausschreibung Wettbewerb: Februar 1992

Spatenstich und Baubeginn Neubau: 4. Mai 1994

Umbau Altbau: Ab Jänner 1995

Eröffnung und Bezug: Jänner 1996

Grundstücksfläche Bau: 6701 Quadratmeter

Bruttogeschossfläche: 5226 Quadratmeter

Umbauter Raum: 16.947 Kubikmeter

Kosten pro Quadratmeter: 1.108 Euro (16.360 Schilling)



STETS UM DAS OPTIMUM BEMÜHT



Eva-Maria Reisenbichler war, nach 120 Jahren Betreuung durch die geistlichen Schwestern, die erste „weltliche“ Geschäftsführerin des Sozialzentrums: Sie leitete das Haus von 1996 bis 2002.



Maria Seeger war von Juli 2002 bis Anfang 2010 für die Leitung des Hauses verantwortlich.



Ing. Markus Burtscher wurde von der Marktgemeinde 2010 bis Mitte 2012 mit der Geschäftsführung des Hauses betraut.

Seit dem 1. Juli 2012 ist Klaus Marczinski Geschäftsführer des Sozialzentrums und gleichzeitig auch Heimleiter und Chef des Pflegedienstes. Sein größtes Anliegen: Bewohner und Mitarbeiter sollen sich im Sozialzentrum wohl fühlen.

Mit dem heute 51jährigen Allgäuer fand die Marktgemeinde einen engagierten Fachmann. Klaus Marczinski war schon viele Jahre als Krankenpfleger im Spitalsbereich engagiert, ehe er ab dem Jahr 2000 in der Altenpflege seine Berufung fand. „Hier ist der Kontakt zu den Menschen einfach intensiver“, zeigt er den aus seiner Sicht wichtigsten Unterschied zwischen Spitalsbereich und Altenpflege auf.

Um sich bestmöglich für die Menschen einsetzen zu können, absolvierte er erfolgreich eine akademische Ausbildung im Bereich Pflegemanagement. In den drei Jahren bevor er nach Frastanz kam, hat er das Seniorenheim St. Vinzenz in Wangen mit 83 Einzelzimmern und 137 angeschlossenen betreuten Wohnungen geleitet.

„In einem Seniorenheim geht es primär darum, dass man die nötige Zeit findet, sich um die Bewohnerinnen und Bewohner zu

kümmern“, erläutert Klaus Marczinski, und zieht auch die logische Schlussfolgerung: „Je effizienter die Verwaltung und Organisation arbeiten, desto mehr Zeit bleibt für die eigentliche Arbeit!“

Engagierte Mitarbeiter

Dabei betont er, dass im Sozialzentrum Frastanz mit seiner Anstellung das Rad nicht neu erfunden werden musste: „Das Haus war auch 2012 in einem sehr guten Zustand, das Pflegepersonal und alle Mitarbeiter engagiert bei der Sache“, erinnert sich Marczinski an seine erste Bestandsaufnahme.

Es ging also seit seinem Amtsantritt nicht darum, im Sozialzentrum alles „umzukrempeln“, sondern da und dort mit kleineren Änderungen und Anpassungen die Effizienz weiter zu verbessern. Ein gutes Betriebsklima hat für ihn hohe Priorität. „Nur Menschen, die gerne zur Arbeit kommen, können wirklich dauerhaft gute Arbeit leisten“, war von Anfang an seine Überzeugung.

Zufriedenheit hoch

In einer anonymen „Zufriedenheitsstudie“ wurde im Jahr 2014 erhoben, wie die Mitarbeiter, die Bewohner und deren Angehörige das Gebotene im Sozialzentrum





Seit vier Jahren leitet Klaus Marczinski das Sozialzentrum Frastanz.

beurteilen. Abgefragt wurden unter anderem die Zufriedenheit mit Pflege und Betreuung, das Betriebsklima allgemein, die Zufriedenheit mit der Leitung des Hauses und andere Themen.

Die Ergebnisse sind insgesamt sehr positiv ausgefallen, vor allem das Betriebsklima, die Rahmenbedingungen, die Betreuungsqualität und die Qualität sonstiger Serviceangebote wurden bestens bewertet. Die Umfrage wurde aber nicht erstellt, damit man sich gegenseitig auf die Schultern klopfen kann, sondern um festzustellen, in welchen Bereichen noch Optimierungsbedarf gegeben ist. Als Konsequenz aus der

Zufriedenheitsstudie wurden von den Mitarbeitern zahlreiche Verbesserungsvorschläge formuliert, von denen viele bereits umgesetzt sind.

Auch wenn Klaus Marczinski zum 20jährigen Jubiläum des Sozialzentrums ein Haus vorstellen kann, für das es von Mitarbeitern, Bewohnern, Fachleuten und externen Besuchern viel Lob und Anerkennung gibt: Klaus Marczinski mag sich nicht auf dem bereits Erreichten ausruhen, sondern ist immer auf der Suche nach Optimierungsmöglichkeiten und neuen Ideen: Zum Wohle aller, die heute und in Zukunft mit dem Sozialzentrum zu tun haben.

Sozialzentrum: Fakten

39 Zimmer

Das Sozialzentrum Frastanz hat 39 Zimmer, eines davon ist für Urlaubspflege und Tagespflege vorgesehen. Die Auslastung betrug im Vorjahr nahezu hundert Prozent. Die 38 Zimmer waren von 26 Frauen und 12 Männern bewohnt. Das Alter der Bewohner: 46 bis 98 Jahre (Männer) und 54 bis 91 Jahre (Frauen)

Fast 15.000 Pflegetage

Insgesamt wurden im Jahr 2015 14.228 Pflegetage verrechnet. Die meisten davon wurden in der Pflegestufe 5 (4741 Tage), Pflegestufe 4 (3.946 Tage) und Pflegestufe 6 (3.410 Tage) geleistet. In den Pflegestufen 1 und 2 wurden insgesamt nur 56 Tage geleistet.

Fast 12.000 Mittagessen

Neben der Verpflegung der Tagesgäste liefert die Küche auch für 50 Externe täglich „Essen auf Rädern“. Mit insgesamt 11.189 externen Essensportionen war im Vorjahr die Kapazitätsgrenze erreicht.

Fast 20 Vollzeit-Arbeitsplätze

Im Sozialzentrum waren im Vorjahr durchschnittlich 19,83 Vollzeit-Arbeitsplätze besetzt. Der Landesindex empfiehlt einen Personalschlüssel von 19,70 Vollzeit-Arbeitskräften.



BEWOHNERORIENTIERTE TAGESBETREUUNG

Der Langeweile wird täglich der Kampf angesagt

Einen abwechslungsreichen Alltag will man den Bewohnern im Sozialzentrum Frastanz bieten. Darum bemüht man sich mit viel Engagement - und einem eigens dafür entwickelten System.

Was tut ein alter Mensch den ganzen lieben Tag im Pflegeheim? Aus dem Fenster oder in den Fernseher starren? Zwischen Mittagsschläfchen und Abendessen einfach nur herumsitzen?

Langeweile ist nicht nur langweilig. Wer geistig und körperlich nicht gefordert ist, baut in allen Belangen ab - übrigens nicht nur im Alter. Dem wird im Frastanzer Sozialzentrum „mit System“ entgegengewirkt.

Gute Zusammenarbeit

Das Bemühen der professionellen Pfleger und Heimhelfer um ein abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm für die Bewohner war schon immer gegeben. Bis zum Jahr 2002 wurden dabei in den verschiedensten Seniorenbetreuungseinrichtungen jeweils eigene „Süppchen gekocht“.

Im Jahr 2002 entstand unter den Mitarbeitern der Heime in Frastanz, Nenzing, Satteins und



Nur Herumsitzen gilt nicht: Regelmäßig sind die Bewohner im Sozialzentrum Frastanz eingeladen, sich zu leichten musikalisch umrahmten Turnübungen ihre Beweglichkeit zu erhalten. Beim Gedächtnistraining wird die geistige Wachheit gefordert und gefördert.

Lauterach die Idee, bei diesen verschiedenen Beschäftigungsprogrammen zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Das war die Geburtsstunde der „Bewohnerorientierten Tagesbetreuung“ (BoT).

Ziel von BoT war und ist es, die vorhandenen Fähigkeiten der Bewohner bestmöglich und individuell zu fördern, ihnen dabei aber auch Spaß und Freude zu bereiten und dadurch ihr Selbstwertgefühl zu heben. Die Projektteilnehmer brachten

ihre Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Formen der Tagesgestaltung ein. Anhand dieser Erfahrungen und moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde mit Hilfe von zwei professionellen Projektbegleitern ein gemeinsames Konzept erarbeitet und dessen Umsetzung in mehreren Testabschnitten erprobt und gefestigt.

Bei einer öffentlichen Präsentation der Ergebnisse zeigten sich Kollegen aus dem ganzen Land beeindruckt. Und auch das „offi-





Für Abwechslung im Alltag wird gesorgt

zielle Vorarlberg“ würdigte die Bemühungen, in dem sie den vier beteiligten Seniorenhäusern das „BoT-Gütesiegel“ verlieh. Unter dem Dach des renommierten „Institutes für Gesundheits- und Krankenpflege (IGK) wurde die „Arbeitsgemeinschaft BoT“ gegründet. Hier wird seither der weitere Erfahrungsaustausch organisiert. Bei regelmäßigen Treffen wird auch allen anderen Sozialzentren und Pflegeheimen in Vorarlberg die Möglichkeit gegeben, sich in diesem Bereich auszutauschen und weiterzubilden.

Wie wirkt sich das „System BoT“ in der Praxis aus? Die Bewohner werden regelmäßig über die Pla-

nung und diverse Angebote der aktiven Freizeitgestaltung informiert. Sie können selbst aussuchen, ob sie daran teilnehmen möchten.

In Frastanz stehen verschiedene Freizeitangebote wie Vorträge, Ausflüge, Gedächtnis- oder Bewegungstraining zur Verfügung. Auch die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen wie etwa dem Frastanzer Seniorenfasching oder dem jährlichen Seniorennachmittag im Adalbert-Welte Saal wird ermöglicht. Ihre Freizeit aktiv gestalten können die Bewohner auch in der gepflegten Gartenanlage, die zu Spaziergängen einlädt. An jedem Dienstag

ist „Eventnachmittag“: Ausflüge in die Feldkircher Altstadt, zum Wildpark am Ardetzenberg, eine Bodenseeschiffahrt oder ein Besuch im Feuerwehrmuseum werden angeboten. Gerade die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema führte den Mitarbeitern vor Augen, wie sehr eine regelmäßige und den Bewohnern angepasste Tagesgestaltung zum geistigen, körperlichen und seelischen Wohlbefinden beiträgt. Und wie wichtig es folglich ist, diesem Thema einen hohen Stellenwert einzuräumen.

BoT tut allen gut

Zufriedene Bewohner führen andererseits natürlich auch bei den Pflegenden selbst zu mehr Zufriedenheit in der täglichen Arbeit. „In Zeiten, in denen im Bereich der Altenhilfe fast nur noch Kostenargumente zu hören sind, möchten wir mit unserem Projekt nicht zuletzt auch an einen der wesentlichsten Aspekte in der Altenhilfe erinnern: die nachhaltige Sicherung und Förderung der Lebensqualität unserer betagten MitbürgerInnen, die in unseren Einrichtungen ihren verdienten Lebensabend verbringen“, sind sich die BoT-Pioniere einig.



Auch regelmäßige Ausflüge - wie hier nach Feldkirch - gehören dazu.





Die Bewohner sind körperlich und geistig unterschiedlich „fit“: Auf die verschiedenen Bedürfnisse einzugehen, ist ein wichtiges Anliegen.

Rasante Entwicklungen in der modernen Pflege

Seit Entstehung der ersten Altenpflegeheime hat das Leitbild unterschiedlichste Entwicklungsphasen durchlaufen.

von GF Klaus Marczinski

Die „Verwahranstalt“ der frühen 60er Jahre orientierte sich in den 70ern zunehmend am Krankenhaus und wurde in den 80ern abgelöst vom Wohnheim mit Hotelcharakter. Als Alternative zu diesen konventionellen Pflegeheimen entwickelte sich seit Mitte der 90er Jahre auch das Modell der Wohn- und Hausgemeinschaften / Wohngruppen für pflegebedürftige oder demenziell erkrankte ältere Menschen.

Starke Veränderungen

Früher waren es meist allein lebende und in der Mehrzahl noch rüstige Senioren, die in das klassische „Altenheim“ eingezogen sind. Durch vielseitige Angebote hat sich dieses Bild radikal geändert. Betreutes Wohnen, MoHi, Hauskrankenpflege, 24-Stunden Betreuung und weitere ambulante Angebote ermöglichen zunehmend ein langes Wohnen in den „eigenen vier Wänden“. Dies hat zur Folge, dass Bewohner meist

in hohem Alter und mit vielen Krankheitsbildern in ein Pflegeheim oder eine Wohngruppe einziehen. Bewohner lebten in der Regel früher mehrere Jahre im Altenheim. Heute sind es nur noch einige Monate.

Avanciert dadurch die Pflegeeinrichtung zu einem Hospiz? Zunehmend beschäftigt uns in diesem Kontext auch die Entwicklung der Demenz. Gerade bei Menschen mit Demenz in Kombination mit einem starken Bewegungsdrang ist es notwendig, einen entsprechenden Freiraum

anzubieten. Um diesem Trend Rechnung zu tragen, hat sich das Sozialzentrum Frastanz mit der Marktgemeinde entschlossen, einen Demenzgarten zu realisieren.

Die Bewohner sollen die vorhandene Gartenanlage besser nutzen können. Dazu war jedoch eine demenzgerechte Umgestaltung nötig. Mit der Realisierung des Demenzgartens blicken wir stolz und frohen Mutes in die Zukunft und können unseren Bewohnern und allen anderen Beteiligten den notwendigen Freiraum bieten, den sie brauchen.



Der neu gestaltete Garten ist Freiraum für Menschen mit Demenz.





Die fachliche Betreuung Pflegebedürftiger erfordert viel Wissen und ist in der Praxis oft anspruchsvoll. Pflege bedeutet aber auch und vor allem Zuwendung. „Wenn man die Menschen mag, ist es ein erfüllender Beruf“, weiß Pflegehelferin Elke Hartmann Egger.

„Man muss die Menschen mögen“

„Das Sozialzentrum ist ihre Heimat. Sie sollen sich wohl und auch ein bisschen wie zu Hause fühlen“: Seit 24 Jahren leistet Pflegehelferin Elke Egger-Hartmann ihren Beitrag zum Wohlfühl-Klima.

„Man muss die Menschen mögen, dann ist das ein sehr erfüllender Beruf“, ist Elke Egger-Hartmann überzeugt.

Bevor sie im Jahr 1992 in das damals noch alte Altersheim nach Frastanz kam, hatte sie sich schon 15 Jahre lang im Feldkircher Spital um die Nachsorge der Patienten gekümmert. Auch das hat sie gerne gemacht.

Aber eine Beziehung zu den Patienten aufzubauen, das war im Krankenhaus kaum möglich. Nicht zuletzt aus ökonomischen Gründen wird dort schließlich darauf geachtet, dass kein Patient länger als unbedingt notwendig im Hause bleibt - und eines der teuren Spitalsbetten belegt.

Im Sozialzentrum Frastanz ist das anders. Viele Senioren, die ihren Lebensabend im Sozialzentrum verbringen, sind mehrere Jahre in der Obhut der Pfleger und Pflegerinnen.

„Man lernt sich gegenseitig kennen, man redet viel miteinander,

weiß um die Vorlieben und Abneigungen jeder einzelnen Person“ schildert Elke Hartmann. So entstehen oft sehr intensive Beziehungen, die nicht nur für die Bewohner wichtig sind - zumal, wenn sie nur wenige Verwandte haben und dementsprechend wenig Besuch erhalten.

Echte Freundschaften

Diese Beziehungen und Freundschaften sind auch für das Personal wichtig. Elke Hartmann jedenfalls ist nicht zuletzt deswegen in ihrem Beruf sehr glücklich. „Man bekommt sehr viel zurück“, zeigt sie sich dankbar.

In den mehr als drei Jahrzehnten ihrer Berufslaufbahn hat sich natürlich auch viel verändert. Der bürokratische Aufwand zum Beispiel ist massiv gestiegen. Für jeden Bewohner gibt es eigene Listen, in denen täglich vermerkt werden muss, was zu tun ist - und was bereits erledigt worden ist.

„Zettelwirtschaft“ ist passé

„Es ist schon deutlich mehr geworden, weil heute bald jeder Handgriff dokumentiert werden muss“, erklärt Elke Hartmann. Anderer-



Elke Hartmann-Egger: Seit über 20 Jahren engagierte Pflegehelferin

seits steht dafür heute moderne Computertechnologie zur Verfügung. Die „Zettelwirtschaft“ früherer Jahre war zeitlich vielleicht noch aufwendiger. Und auch der Pflegealltag ist dank moderner technischer Hilfsmittel heute in vielen Bereichen einfacher geworden. Elke Hartmann-Egger jedenfalls ist keine, die „alten Zeiten“ nachjammert. „Man muss das Positive sehen“, meint sie, und definiert damit eine weitere Grundvoraussetzung für ein erfülltes Berufsleben im Pflegebereich.





Zweimal monatlich wird im Sozialzentrum zum „Fraschtner Treff“ geladen. Auf dem Programm stehen interessante Vorträge, Exkursionen oder auch einmal ein „Frauencafé“. Die Räume im Untergeschoss werden auch für den Mittagstisch für Kinder der Volksschule und des Kindergartens genutzt.

Treffpunkt Sozialzentrum

Im Sozialzentrum befinden sich neben den Räumen für die Senioren auch andere wichtige Einrichtungen der Gemeinde.

Im Untergeschoss des Sozialzentrums geht es öfter „hoch her“: Hier werden die Kinder der Volksschule und des Kindergartens zum Mittagstisch gebeten. Sie werden dabei nicht bloß mit ausgewogener Ernährung verköstigt - es steht auch genügend Freiraum für Spiele aller Art zur Verfügung. So können sich die Kinder in der Mittagspause satt essen und gleichzeitig „austoben“: Beste Voraussetzungen, um dem Unterricht am Nachmittag

wieder konzentriert folgen zu können. Beliebt ist auch der „Fraschtner Treff“: VzBgm Ilse Mock, Lebens- und Sozialberaterin Renate Reisch und Fikriye Temizyürek, die den Treff ins Leben gerufen haben, laden zweimal im Monat jeweils am Mittwoch von 14 bis 16 Uhr zu verschiedensten Veranstaltungen ins Sozialzentrum. Da geht es bei Vorträgen um Erste Hilfe für Kleinkinder oder Tipps und Tricks für die Kindererziehung - manchmal ist aber einfach ein kommunikatives „Frauencafé“ angesagt. Immer wieder werden von auch Exkursionen zu wichtigen Gemeindeeinrichtungen gestartet. „Der Fraschtner Treff hat

sich zu einer wichtigen Kommunikationseinrichtung entwickelt“, freut sich Vizebürgermeisterin Ilse Mock, die als Gemeinderätin - unter anderem - den Ausschuss für Familie, Soziales und Integration leitet. Über neue Besucherinnen beim Fraschtner Treff freuen sich die drei engagierten Treff-Organisatorinnen sehr. Für Kinderbetreuung ist übrigens immer gesorgt. Über das Programm kann man sich jederzeit auf der Homepage der Marktgemeinde informieren: www.frastanz.at

Elternberatung

Jeden Dienstag von 14 bis 15 Uhr steht Frastanzer Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bis zum Alter von vier Jahren im Sozialzentrum die Elternberatung zur Verfügung. Eine diplomierte Kinderkrankenschwester steht Müttern und Vätern mit Rat und Hilfe zur Seite, wenn es etwa um die Pflege des kranken Kindes, um Stillprobleme, die Gewichtskontrolle, Ein- und Durchschlafprobleme, Erziehungs- und Ernährungsfragen oder Zahnprophylaxe geht. Anprechpartnerin für die Elternberatungsstelle Hofen im Sozialzentrum ist Sr. Brigitte Gobber, Tel. 51772-23



Das Café des Sozialzentrums ist auch bei den Besucher sehr beliebt.





Über den Einsatz von ehrenamtlichen Helfern freut man sich beim Sozialzentrum sehr. Für sie gibt auch immer wieder etwas zu tun: Etwa bei der Organisation von Spielefesten, bei der Begleitung zu Ausflügen oder auch einfach nur, wenn es darum geht, den Bewohnern als Zuhörer zur Verfügung zu stehen.

Ehrenamtliche HelferInnen herzlich willkommen

Engagierte ehrenamtliche Frauen und Männer sind eine besonders wichtige Bereicherung für das Sozialzentrum Frastanz. Sie schenken den BewohnerInnen etwas Unbezahlbares - nämlich ein bisschen von ihrer Zeit.

Für Geschäftsführer Klaus Marczinski sind sie die stillen Helden: Frauen und Männer, die sich freiwillig und ehrenamtlich im Sozialzentrum engagieren.

Sie begleiten Bewohner bei kleinen und größeren Spaziergängen, sie sorgen als Musikanten für Abwechslung oder hören einfach nur zu, wenn jemand etwas erzählen will. Auch gemeinsames Beten, Singen oder das Vorlesen von Geschichten und Tageszeitungen sind Aktivitäten, mit denen Ehrenamtliche viel Gutes tun können.

Wertvolle Ergänzung

„Das sind sehr wertvolle Ergänzungen zu unseren professionellen Angeboten“, betont Klaus Marczinski.

Die Lebensqualität der Bewohner hängt sehr stark davon ab, dass man sich - auch und gerade abseits der täglichen professio-

nellen Betreuung und Pflege - für sie interessiert. Nicht alle Bewohner haben regelmäßig Besuch von Angehörigen und Freunden - gerade für sie ist es ein Segen, wenn sich andere Menschen um sie kümmern, für sie Zeit haben und einfach da sind.

Frauen und Männer, die sich in irgendeiner Form einbringen wollen, sind deswegen im Sozialzentrum jederzeit herzlich willkommen. „Wir freuen uns über jede helfende Hand“, versichert Klaus Marczinski. Wer sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Sozialzentrum interessiert, erhält unter der Telefonnummer 05522/51772 weitere Auskünfte.

Jahrzehnte im Ehrenamt

Drei Frauen, die sich über viele Jahre ehrenamtlich im Sozialzentrum engagiert haben, wurden heuer im Jänner im Rahmen einer kleinen Feier für ihren Einsatz gewürdigt und in den „Unruhestand“ verabschiedet:

Maria-Luise Decker engagierte sich drei Jahrzehnte lang für die Menschen im Sozialzentrum, Lisbeth Geiger war 20 Jahre lang aktiv, und Gerda Gstach leistete zehn Jahre lang ehrenamtliche Arbeit. Die drei haben sich also ins-



Maria-Luise Decker, Lisbeth Geiger und Gerda Gstach haben sich über Jahrzehnte als ehrenamtliche Helferinnen um die Menschen im Sozialzentrum gekümmert.

gesamt 62 Jahre ehrenamtlich um die Bewohner des Sozialzentrums gekümmert!





Rosmarie Fickl gestaltet ihren Alltag weitgehend selbständig. Natürlich ist sie immer dabei, wenn es etwas zu feiern gibt: Zum Beispiel, wenn alljährlich der Nikolaus persönlich in das Sozialzentrum kommt....

Ich bin gerne hier

„Ich kann hier machen, was ich will“, zeigt sich Rosmarie Fickl begeistert von ihrem Alltag im Sozialzentrum. Wir baten die lebenslustige 77-Jährige - stellvertretend für viele andere Bewohner - zum Interview.

Wann und warum haben Sie sich entschlossen, in das Sozialzentrum Frastanz zu ziehen.

Ich hatte 2007 große Probleme mit meiner Hüfte. Drei Mal mußte operiert werden. Dann war ich lange auf Reha. In das Sozialzentrum bin ich danach zunächst als „Urlaubsgast“ eingezogen und bin schließlich hier geblieben.

Wie hat sich das Leben hier in den neun Jahren verändert?

Am Anfang hatte ich schon ein bisschen Schwierigkeiten mit der Umstellung. Aber ich habe mich bald eingelebt und fühle mich seither gleichbleibend wohl.

Was machen Sie so den ganzen Tag?

Im Sozialzentrum ist immer etwas los. Beim regelmäßigen Bewegungs- und Gedächtnistraining mache ich immer mit. Besonders gern bin ich auch im Garten und wenn ich Lust habe und das Wetter schön ist, dann gehe ich auch



Rosmarie Fickl lebt seit neun Jahren im Sozialzentrum und fühlt sich wohl.

im Dorf spazieren und einkaufen. Eigentlich mache ich, was ich will.

Was gefällt Ihnen am Sozialzentrum besonders gut?

Wir leben hier wie in einer großen Familie. Es gibt einen prima Zusammenhalt. Die Atmosphäre ist freundlich und es gibt auch viel zu lachen.

An welches Ereignis erinnern Sie sich besonders gerne?

An meinen 75. Geburtstag. Das war ein Fest! Alle anwesenden

Mitarbeiter haben mir ein Ständchen gesungen, mir persönlich gratuliert und einen tollen Geburtstagstisch vorbereitet. Eine Schwester kam später noch zu mir und hat mir gewünscht, dass ich möglichst lange gesund leben solle. Das hat mich sehr gefreut.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Ich bitte den lieben Herrgott jeden Morgen, dass er mir hilft, möglichst lange gesund und zu Frieden zu bleiben.

Danke für das Gespräch!





Fitnessstraining für Geist und Körper

Regelmäßige Bewegung ist eine Wohltat für Körper und Geist. „Es ist nie zu spät, damit anzufangen“, weiß Isolde Vonach. Seit 20 Jahren kommt sie regelmäßig in das Sozialzentrum Frastanz, um die Bewohner körperlich und geistig zu mobilisieren.

Es ist natürlich kein Leistungssport, zu dem die gelernte Physiotherapeutin Isolde Vonach immer am Mittwoch Vormittag und Donnerstag Nachmittag alle Bewohner des Sozialzentrums lädt. „Jede Bewegung ist besser, als keine Bewegung“, lautet das Motto: Unterstützt durch Musik gilt es, im Takt zu klatschen, die Arme zu heben und die Beine zu strecken. Auch Trainings und Spiele mit Bällen und Seilen und vieles mehr hat Isolde Vonach im Repertoire.

Spielerisch wird so die Beweglichkeit und die Kraft der Hände und Beine erhalten. Mit den Übungen wird auch die Atmung vertieft und die Geschicklichkeit geschult. Die Wirkung dieser einstündigen „Trainingseinheit“ ist beachtlich. Vor allem wird die Lust an der Bewegung immer wieder neu geweckt - und nicht selten

sind die Mitglieder der „Turngruppe“ jene, die im Haus und im angrenzenden Park am meisten unterwegs sind. Das gilt auch für solche, die bereits auf einen Rollator als Gehilfe oder auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

„Für mich ist die Turnstunde eine sehr schöne Abwechslung, auf die ich mich immer freue“, strahlt Rosa Schmidle (70). „Man versteht sich auch sehr gut untereinander“, ergänzt Berta Friessenegg (72).

Gedächtnistraining

Isolde Vonach freut sich immer wieder über solche und ähnliche Rückmeldungen. Ihre Arbeit macht sie nicht zuletzt wegen dieser positiven Resonanz mit viel Engagement.

Das gilt auch für das gemeinsame Gedächtnistraining, mit dem sie ebenfalls regelmäßig (derzeit zweimal monatlich) für Abwechslung sorgt. Lesen und Schreiben, Rätsel lösen und immer wieder neue Denkspiele stehen auf dem Programm.

Besonders interessant für alle Teilnehmerinnen ist es, gemeinsam darüber zu reden, wie es früher gewesen ist. Nicht nur werden so wichtige Erinnerungen



Isolde Vonach

wachgehalten und nebenher das Erinnerungsvermögen insgesamt trainiert. Die Gespräche machen auch therapeutisch Sinn. „Man erinnert sich auch an Freunde oder Mitbewohner, die inzwischen verstorben sind. Die gemeinsame Auseinandersetzung damit hilft allen, den Schmerz zu überwinden“, weiß Isolde Vonach aus ihrer jahrelangen Erfahrung. Und natürlich spürt sie auch, wenn es jemandem einmal wirklich schlecht geht - dann kann sie mit der notwendigen Sensibilität direkt darauf eingehen. So entfalten die gemeinsamen Turnstunden und Gedächtnisübungen weit über die an sich wichtige Abwechslung hinaus Wirkung. Isolde Vonach leistet einen wichtigen Anteil im Bemühen des ganzen Teams, den Bewohnern ihren Alltag im Haus so angenehm wie möglich zu gestalten.





Auch Kartoffelsalat wird nicht fertig gekauft: Da ist für die Küchenbrigade auch einmal ein paar Stunden Kartoffelschälen angesagt. Pro Jahr werden übrigens rund 4.500 Kilo Kartoffeln, 800 Kilo Karotten, 1000 Kilo Äpfel, 800 Kilo Zwiebeln und 1800 Salatköpfe verarbeitet.

Hier wird gerne gekocht

In Sachen Verpflegung gibt es im Sozialzentrum eine klare Ansage: „Bei uns kommt nur beste Qualität ins Haus“.

Hauptverantwortlich für diesen - im Sinne der Zufriedenheit der Bewohner vielleicht wichtigsten - Teil der täglichen Arbeit ist Küchenleiterin Michaela Huber-Schiefer.

„Gutes Essen ist Leben, ist Beziehung, ist Kultur: Für jemanden zu kochen bedeutet auch Zuwendung“, heißt es im Leitspruch der Küchengarde: Im Sozialzentrum wird eben „mit Liebe gekocht“.

Beim Einkauf wird darauf geachtet, dass die Lebensmittel möglichst von heimischen Betrieben stammen. Ob die Milch vom Bauern nebenan, das Fleisch vom Metzger um die Ecke oder schmackhafter Käse direkt von der Sennerei: Es kommt nur beste und frische Ware ins Haus.

Viel Wert wird auf ausgewogene und abwechslungsreiche Vorarlberger Hausmannskost gelegt. Chefköchin Michaela Huber-Schiefer und das ganze Küchenpersonal ist für die täglichen Herausforderungen fachlich bestens qualifiziert. In regelmäßigen Fort- und Weiterbildungen werden

die Mitarbeiterinnen zu den aktuellsten ernährungswissenschaftlichen Anforderungen geschult.

Mit dabei im Team ist Maria Gassner. Als „junges Mädl“, so erinnert sie sich, kam sie vor 38 Jahren in das heutige Sozialzentrum. Es wurde seinerzeit noch von den Schwestern vom Heiligen Kreuz als Altenheim geführt.

„Da gab es noch keine Zimmer mit Dusche und WC, sondern nur eine Toilette im Gang und eine Badewanne“, erinnert sie sich. Wie damals ebenfalls üblich war sie nicht nur in der Küche beschäftigt, sondern auch als „Stockmädchen“

bei der Betreuung und Pflege der Menschen behilflich. Mit dem Umbau des Hauses vor 20 Jahren hat sich alles geändert.

„Der Umzug damals war für mich ein Höhepunkt. Alles war neu, modern und angenehm“, erinnert sich Maria Gassner.

Verändert hat sich seit damals auch der Alltag in der Küche. Wurde früher nur für die 32 Bewohner und einige wenige bedürftige Gemeindeglieder gekocht, so sind heute allein für Bewohner und Personal täglich etwa 45 Essensportionen fällig. Dazu kommen noch durchschnittlich 50 Mittagessen,



Huber-Schiefer: Seit 13 Jahren Küchenchefin im Sozialzentrum





Die Küchenchefin serviert täglich auch einen feinen Nachtisch. Auch das Auge isst mit: Beilagen - wie hier die Zitronenscheiben samt Dill und Paprikastückchen für den Fisch - werden liebevoll angerichtet.

die von Zivildienern als „Essen auf Rädern“ an Kunden in der ganzen Marktgemeinde ausgeliefert werden. Außerdem bereitet die Küchenchefin mit ihrem Team den Mittagstisch für die Schüler der Volks- und Mittelschule zu, und selbstverständlich werden auch die Gäste am Offenen Mittagstisch bekocht.

Gäste willkommen

Alle Bewohner können jederzeit Freunde und Bekannte zum Mittagessen laden und zudem sind auch alle anderen Frastanzer herzlich eingeladen, ihr Mittagessen im Sozialzentrum einzunehmen: Mit diesem Angebot will man bewusst die Begegnung und den Kontakt von Menschen fördern.



Das Küchenteam ist mit Freude bei der Arbeit.



Wärmboxen für Essen auf Rädern

Bis zu 120 Portionen müssen so jeden Mittag rechtzeitig zubereitet sein. „Das ist bei aller Routine doch jeden Tag eine neue Herausforderung“, weiß Michaela Huber-Schiefer. Zumal jeder Gast täglich aus unterschiedlichen Angeboten wählen kann und selbstverständlich auch auf individuelle Wünsche und Erfordernisse (Diäten, Schonkost, Unverträglichkeiten etc.) Rücksicht genommen wird. Küchenchefin Michaela Huber-Schiefer und ihr Team nehmen diese täglichen Herausforderungen gerne an: Für sie ist die Essenszubereitung eben weit mehr, als „nur“ ein Arbeitsauftrag.

Essen auf Rädern

Für ältere Menschen, die noch zuhause in den eigenen vier Wänden wohnen, ist die tägliche Essenszubereitung eine wichtige und auch wertvolle Aufgabe: Beim täglichen Einkauf begegnet man Menschen, die Arbeit in der Küche sorgt für Bewegung, hält geistig und körperlich fit und ist in hohem Maße sinnstiftend. „So lange es irgendwie geht, sollte man also wirklich selber zuhause kochen“, rät Sozialzentrums-Geschäftsführer Klaus Marczinski.

Das „Essen auf Rädern“ ist ein Angebot für jene, die krankheits- oder altersbedingt nicht mehr (regelmäßig) in der Lage sind, selbst einzukaufen und zu kochen. Das Angebot kann im Bedarfsfall von jedermann - ob jung oder alt - natürlich auch zeitlich befristet (z.B. für die Dauer einer Krankheit oder Behinderung) genutzt werden.

Das abwechslungs- und vitaminreiche Menü besteht aus:

- Suppe
 - Hauptspeise (mit Salat oder Gemüse)
 - Dessert und kostet, inklusive Zustellung 7,50 Euro.
- Verwaltungsassistentin Angelika Hartmann (Tel: 51772 11) steht für eine Beratung gerne zur Verfügung.





RISIKO MANGELERNÄHRUNG

„Mangelernährung ist bei uns in allen Bevölkerungsgruppen das größte Problem“, erklärt Sonja Holzknacht. Das hat mit fortschreitendem Alter schlimme Folgen. Seit fast zehn Jahren berät die Diätologin in ihrer Praxis im Sozialzentrum Menschen jeden Alters.

„Wer sich einseitig ernährt, ist anfälliger für Infektionen und meist früher pflegebedürftig. Mangelernährung verstärkt Demenz und führt zu schlechterer Wundheilung“, liefert Sonja Holzknacht gewichtige Argumente, sich in jedem Alter mit diesem Thema zu befassen. Das Problem ist nicht auf den ersten Blick offensichtlich. Denn „es gibt auch viele Übergewichtige mit Mangelernährung.“

Ältere Menschen brauchen zwar weniger Energie, dafür aber umso dringender Vitamine. Wenn der Vater oder die Mutter von einem Tag auf den anderen zum Pflegefall wird, haben die Angehörigen aber meist genug damit zu tun, den Alltag neu zu organisieren. Die Ernährung ist dann nicht unbedingt im Fokus. Im Sozialzentrum werden täglich gut 50 Essen auf Rädern sowie 70 Schüler-Mahlzeiten gekocht, bei denen durchaus auf eine ausgewogene Ernährung geachtet wird. „Aber das ist nur eine Mahlzeit am Tag

und niemand weiß, wieviel davon wirklich gegessen wurde“, hat die Diätologin schon oft mitgekriegt. Dabei ließe sich so mancher Demenz-Schub mildern oder gar vermeiden, wenn konsequent darauf geachtet wird, dass der Körper mit genügend Nährstoffen und vor allem Flüssigkeit versorgt wird.

Ein Frastanzer Apfel ist wesentlich gesünder als ein Pink Lady aus Chile

Als Faustregel in jedem Alter empfiehlt Sonja Holzknacht mindestens eineinhalb Liter Tee oder Wasser am Tag. Außerdem sollte man so abwechslungsreich wie möglich essen und saisonale Lebensmittel aus der Region bevorzugen. „Ein Frastanzer Apfel ist wesentlich gesünder als ein Pink Lady aus Chile.“ Wer sich zudem an der Ernährungspyramide des Gesundheitsministeriums (rechts) orientiert, kann ihrer Meinung nach nicht viel falsch machen. „Das ist die erste Darstellung, mit der ich mich voll identifiziere“, hat Sonja Holzknacht die Empfehlungen kritisch geprüft. Die einzelnen Lebensmittel sind in Portionen beziehungsweise „eine Handvoll“ eingeteilt. „Eine große Person hat eine große Hand, eine kleine eine viel kleinere“, sieht sie eine bessere Differenzierung gegeben.

Denn für gesunde Ernährung gibt es kein allgemein gültiges Rezept, und auch allein vom Gewicht kann niemand ablesen, ob die Ernährung passt. Wer etwa fünf Liter Wasser zuviel im Körper hat, muss diese nicht als Übergewicht mit einberechnen. Mittels BIA-Messgerät überprüft Sonja Holzknacht bei ihren Patienten immer genau, wie der Körper zusammengesetzt ist. Regelmäßig beobachtet sie dabei, dass die Zellen jener Menschen, die in ihrer Jugend Sport betrieben haben, deutlich fitter sind als bei jenen, die sich als Kind nur wenig bewegt haben.

Meist kommen Menschen zu ihr, weil der Hausarzt sie „schickt“. „Frauen etwas früher, noch bevor sie etwa Medikamente wegen Bluthochdrucks nehmen müssen, Männer meist schon mit einer Diagnose.“ Wenn der Hausarzt aber etwa von einem drohenden Herzinfarkt spricht, muss Sonja Holzknacht ihre männlichen Patienten oft sogar einbremsen. Denn wer zu radikal ans Abnehmen geht, hat oft zu wenig Zeit, die Alltagsgewohnheiten wirklich nachhaltig zu ändern.

Umstellung scheitert oft an der Organisation

Daran führt aber nichts vorbei. Sonja Holzknacht setzt deshalb auf kleine Schritte und dadurch





nachhaltige Erfolgserlebnisse. Sie geht mit ihren Patienten alle Gewohnheiten und Tagesabläufe genau durch, damit die gesunden Gewohnheiten möglichst gut eingebettet werden können. Denn „oft scheitert die Umstellung nicht an der Konsequenz, sondern an der Organisation.“

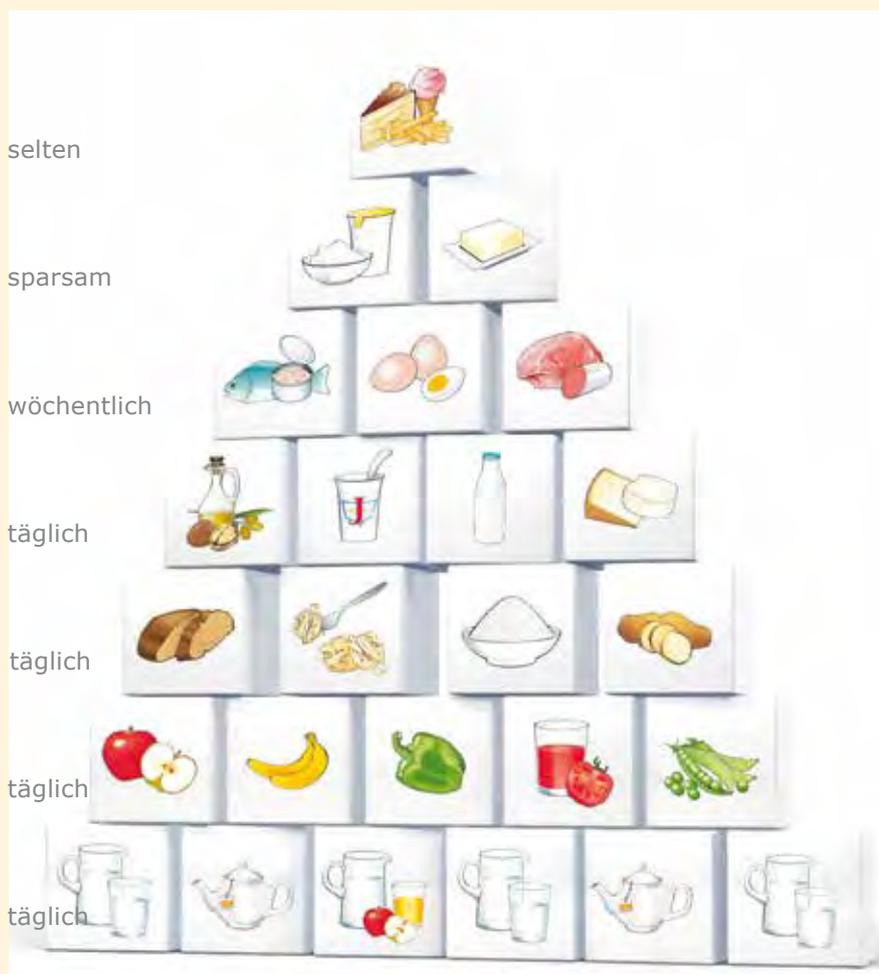
Genuss darf nicht verloren gehen

Besonderes Augenmerk legt die Diätologin darauf, dass der Genuss nicht verloren geht. Sie liefert deshalb nicht nur ihre Rezepte für eine gesunde Ernährung, sondern schaut gerne auch die Familienrezepte durch und schlägt dort und da eine kleine Abänderung vor, die im Normalfall nicht groß auffällt. „Man darf nicht alles umwerfen, sonst besteht die Gefahr, dass man rasch wieder in die alten Gewohnheiten zurückfällt.“ Die meisten ihrer Patienten brauchen denn auch eine Zeit lang ihre Begleitung. Sonja Holzknicht überprüft den Erfolg mit ihrem Messgerät, motiviert zum Durchhalten und gibt Tipps für die nächsten Schritte. Im Vordergrund steht immer die Frage „Was bringt es dir, wenn du dich besser ernährst?“

Von radikalen Diäten hält Sonja Holzknicht übrigens nichts. Sie sind ihrer Meinung nach weder ge-

sund noch langfristig erfolgreich. „Und wenn die Mama ständig auf Diät ist, entwickeln auch die Kinder kein normales Essverhalten.“

Wer ihren Rat sucht, kann unter Tel: 0699/111 098 20 einen Termin mit der Frastanzer Diätologin vereinbaren.



Diese Ernährungspyramide veranschaulicht die Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit. Jeder Würfel steht für eine Portion oder eine Handvoll.



Der Stützpunkt des Krankenpflegevereins und des Mobilen Hilfsdiensts (St. Wendelin1). Die Tagesbetreuung wird an der Adresse Beim Adler 10 angeboten. Gruppenfoto der Mohi-Helferinnen rechts: pi grafik

Beste Vorsorge: Krankenpflegeverein Frastanz

Die allermeisten Menschen möchten im Alter ihr Zuhause nicht verlassen. Hier kennen sie sich aus, fühlen sich wohl, geborgen und sicher. Das ist in Frastanz auch dann möglich, wenn man durch die Gebrechen des Alters oder etwa nach einem Unfall auf Hilfe angewiesen ist.

Krankenpflegeverein, Mobiler Hilfsdienst oder auch Betreuungs- und Serviceangebote des Sozialzentrums machen dies möglich. Die älteste Tradition in der ambulanten Pflegehilfe kann der Krankenpflegeverein Frastanz vorweisen. Er wurde bereits im Jahr 1932 gegründet. Seit mehr als 30 (!) Jahren ist Elmar Hosp rühriger und ehrenamtlicher Obmann des Vereins.

Derzeit arbeiten fünf diplomierte Krankenschwestern in den Diensten des Vereins. Sie betreuen im Durchschnitt der letzten Jahre jeweils rund 200 Frastanzer. Durch ihre medizinische Pflege und ganzheitliche Betreuung ermöglicht es das Schwesternteam des Krankenpflegevereines den kranken und pflegebedürftigen Menschen, praktisch bis an ihr Lebensende in ihrer vertrauten Umgebung bleiben zu können.

Die Krankenschwestern beraten unverbindlich - auch schon vor Eintritt von Pflege- oder Hilfsbedürftigkeit - bei allen Fragen rund um das Thema Pflege und Betreuung daheim. Der Krankenpflegeverein bietet dazu eine fachkundige Beratung. Beim „Case Management“ wird gemeinsam mit Ärzten, Pflegekräften, Betroffenen und Angehörigen nach der optimalen Betreuungslösung gesucht. Kompetente diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern bieten von der ganzheitlichen Körperpflege, fachgerechten Mobilisation, individueller Nachsorge nach Krankenhausaufenthalten bis hin zur Intensivpflege bei schwerkranken und sterbenden Menschen.

Die Betreuung durch den Krankenpflegeverein erfolgt außerdem in enger Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Hausarzt, dessen Anweisungen bei der Pflege - etwa für die Verabreichung von Injektionen, für das Richten der Medikamente, oder Wundversorgungen verlässlich und kompetent eingehalten werden.

Finanziert wird der Krankenpflegeverein Frastanz zu einem guten Teil über die Beiträge der Mitglieder: Mit einem Jahresbeitrag ab 30 Euro (für solche, die bereits vor ihrem 50. Lebensjahr Mitglied werden), können Frastanzer sich und die Familienmitglieder im Krankheitsfall oder bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit absichern.



Das Schwesternteam des Krankenpflegevereins, Foto: pi grafik





Mobiler Hilfsdienst ist zur Stelle

Hand in Hand mit dem Krankenpflegeverein arbeitet in Frastanz der Mobile Hilfsdienst zusammen. Oft geht es nicht (nur) um pflegerische Leistungen, für die das Fachpersonal des Krankenpflegevereins benötigt wird.

Damit ältere und/oder pflegebedürftige Menschen bis ins hohe Alter in ihrer gewohnten Umgebung leben können, brauchen sie beziehungsweise die pflegenden Angehörigen auch Unterstützung für die Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen.

Die Mitarbeiterinnen des Mobilen Hilfsdienstes sind zur Stelle, wenn etwa der Haushalt in Schuss gehalten werden soll, wenn Behördengänge oder sonstige Be-

sorgungen zu erledigen sind oder Unterstützung beim Toilettengang erforderlich ist.

Oft geht es aber einfach auch darum, den Menschen Gesprächspartner zu sein und einen gemeinsamen Spaziergang zu unternehmen. Die Dienste der Mohi-Helferinnen können je nach Wunsch und Bedarf in Anspruch genommen werden: Nur stundenweise oder regelmäßig.

Der drohenden Vereinsamung wirkt der MOHI auch mit der Tagesbetreuung entgegen. In einer eigenen Wohnung (Beim Adler 10) können ältere Menschen täglich zwischen 9 und 18 Uhr zwanglos vorbeikommen und gemeinsam ihre Freizeit aktiv gestalten.



Elmar Hosp engagiert sich seit mehr als drei Jahrzehnten als Obmann des Krankenpflegevereins.

Kontakt

Krankenpflegeverein Frastanz

Beim St. Wendelin 1
A-6820 Frastanz
Tel. 05522/52474
Obmann: Elmar Hosp
krankenpflegeverein.frastanz@vol.at

Leitung Krankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Tagesbetreuung:

DGKS Anita Pfefferkorn
0664/5022099

Stellvertretung:

Katharina Pichler
Tel. 0676/74581777

Wochenenddienst

Tel. 0664/1826490



Die Tagesbetreuung ist täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet.



EIN GARTEN FÜR JUNG UND ALT

Demente Personen haben häufig den Drang, rastlos umherzugehen. Es gibt noch immer Altersheime, wo solche Personen mit Medikamenten „ruhiggestellt“ werden. In Frastanz wurde für sie ein eigener Garten angelegt, in dem sie diesem Drang gefahrlos nachkommen können.

Der Demenzgarten wurde vor allem für Bewohner mit Weglauftendenz errichtet. Hier können

sie ihrem Bewegungsdrang folgen und problemlos und sicher das Außengelände nutzen.

Die Arbeiten für den „Demenzgarten“ haben im Herbst 2015 begonnen. Geplant wurde die Anlage vom früheren Geschäftsführer des Sozialzentrums und „Gemeinde-Ökologen“ Ing. Markus Burtscher.

Durch die neu gestaltete Gartenanlage führt ein Erlebnispfad - vorbei an einem Teich, dem Gemüsegarten und mehreren Blumenbeeten. Die Bocciabahn lädt

zum Spielen ein, der Sitzplatz zum Rasten. Ein Kräuter-Hochbeet wurde auf unterschiedlichen Höhen angebracht, sodass es auch für Rollstuhlfahrer geeignet ist.

Mit dem neuen Garten erweitert das Sozialzentrum Frastanz das Angebot an Aktivitäten im Freien, um motorische, kognitive, emotionale und sensorische Fähigkeiten von älteren und gebrechlichen Menschen zu fördern.

„Durch den Demenzgarten versprechen wir uns eine deutliche



Die Volksschulkinder sind im Gemüsegarten beim Sozialzentrum mit Begeisterung an der Arbeit.



Steigerung der Lebensqualität aller Anwohner des Gartens“, so Geschäftsführer Klaus Marczinski. Die neue Gartenanlage ist gleichzeitig eine generationenübergreifende Begegnungsstätte für Jung und Alt: Für die Kinder der Volksschule wurde dafür ein eigener Gemüsegarten angelegt. Unter der fachkundigen Anleitung des Obst- und Gartenbauvereins hegen und pflegen die Schüler „ihr“ Gemüse mit viel Sorgfalt und großer Begeisterung.

So erfüllt der neue Garten gleich mehrere Funktionen:

- Für Bewohner, Angehörige, Besucher wie auch Mitarbeiter und Bürger der Gemeinde Frastanz kann der Demenzgarten zur Ruhe-/Entspannungsoase werden.

- Mitarbeiter können wesentlich entspannter arbeiten und müssen nicht augenblicklich reagieren, wenn ein Bewohner desorientiert ist und sich im Garten aufhält. Denn er befindet sich auf „gesichertem Gelände“.

- Nicht zuletzt profitieren die Kinder der benachbarten Schule und des Kindergartens vom Garten. Mit Begeisterung beobachten die Kinder, wie aus den Samen durch regelmäßige Pflege knackige Salate, Radieschen und Kohlrabi wachsen.

Und natürlich gibt es dabei Tipps von den Senioren, die immer ger-

ne mit dabei sind, sobald die Kinder zur Gartenarbeit ausrücken: Ein wunderbares generationenübergreifendes Projekt!

Frastanzer helfen mit

Eine weitere Besonderheit des Projektes war die Art der Finanzierung. Geschäftsführer Klaus Marczinski startete dafür ein eigenes „Crowdfunding“-Projekt: Privatpersonen wurden eingeladen, zur Gestaltung des Gartens einen finanziellen Beitrag zu leisten.

Über die Crowdfunding-Plattform der Raiffeisenbank (unter der Adresse www.mit.einander.at) konnten sich Freiwillige mit Beiträgen ab einem Euro an der Gartengestaltung beteiligen.



Kinder entdecken im Gemüsegarten ihren „grünen Daumen“.

Demenz auf dem Vormarsch

Demenz ist heute der wichtigste Grund für Pflegebedürftigkeit. Sechs bis acht Prozent der Menschen über 60 Jahre leiden an Demenz. Derzeit sind dies ca. 36 Millionen Menschen weltweit. Neuerkrankungen pro Jahr: 7,7 Millionen.

Krankheitsbild

Im Anfangsstadium machen sich erste geistige Defizite bemerkbar, die noch sehr gut „überspielt“ werden können. Im moderaten Stadium kommt es zu einem verstärkten Verlust der geistigen Fähigkeiten: zunehmende Vergesslichkeit, Sprachstörungen, Erkennungsstörungen, Desorientierung, Nachlassen der Hygiene, Wahnvorstellungen, Veränderung der Persönlichkeit mit starken Stimmungsschwankungen.

Im schweren Stadium geht die Selbstständigkeit schließlich ganz verloren. Nun findet ein Zerfall des Kurz- und auch des Langzeitgedächtnisses statt. Selbst Angehörige werden nicht mehr erkannt. Der Betroffene wird zum Pflegefall.

Hilfe durch Aktion Demenz

Rat und Hilfe bietet in Vorarlberg die „Aktion Demenz“: Infos über www.aktion-demenz.at





Im Sozialzentrum wird auch auf geistliche Betreuung geachtet. Jeden Montag wird zum Gottesdienst in die eigene Kapelle geladen. Zum Rundum-Service gehören auch ein Postfach für jeden einzelnen Bewohner und die Wäschepflege.

Gut versorgt im Sozialzentrum Frastanz

Der Begriff „Altersheim“ wirkt für viele Menschen abschreckend. Frastanzer, die für sich oder für ihre (Groß-) Eltern einen Lebensabend im Altersheim in Erwägung ziehen, können sich im Sozialzentrum Frastanz aber auf beste Rundum-Betreuung verlassen.

Nicht jeder hat das Glück, bis in das hohe Alter gesund zu bleiben und selbstständig für sich sorgen zu können. Die allermeisten älteren Menschen sind - früher oder später - auf die Hilfe anderer angewiesen.

Trotz sehr guter ambulanter Hilfestellungen, wie sie etwa der Krankenpflegeverein oder der Mobile Hilfsdienst anbieten, lastet oft ein sehr hoher Druck auf den nächsten Angehörigen, die sich mehr oder weniger rund um die Uhr um ihre Eltern oder Großeltern kümmern.

Diesem Druck standzuhalten, ist nicht immer einfach - und oft leidet darunter das ganze familiäre Umfeld. Sich einzugestehen, dass die Belastung zu hoch ist, fällt den pflegenden Angehörigen nicht leicht - schließlich fühlt man sich seinen Nächsten gegenüber ver-

pflichtet und will für sie das Beste. „Es gibt aber Situationen, wo es trotz aller externen Hilfestellungen einfach nicht mehr geht“, weiß Sozialzentrums-Geschäftsführer Klaus Marczinski.

Früh genug planen

In seiner langjährigen Praxis in der Pflege und als Leiter des Sozialzentrums hat er oft genug die Erfahrung gemacht, dass der „Schritt ins Altersheim“ vielfach zu spät erfolgt: Erst wenn die pflegenden Angehörigen gar nicht mehr können und völlig ausgebrannt sind, wird an die Alternati-

ve Sozialzentrum gedacht.

„Im Interesse sowohl der Betreuungsbedürftigen als auch in Hinblick auf die Gesundheit der pflegenden Angehörigen und oft der ganzen Familie sollte man sich aber wirklich frühzeitig Gedanken über einen Umzug in das Sozialzentrum machen“, appelliert Klaus Marczinski.

Rundum versorgt

Welche Vorzüge der Aufenthalt und das Leben im Sozialzentrum für alle Betroffenen haben, lernen viele kennen, wenn sie das Angebot der Tagesbetreuung oder



Überall im Haus gibt es großzügige Aufenthaltsbereiche.





Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialzentrums Frastanz sind immer um das Wohl der Bewohner bemüht.

der Urlaubspflege annehmen. Bei der Tagesbetreuung können die Leistungen des Sozialzentrums sehr flexibel in Anspruch genommen werden. Bei vorheriger Anmeldung - und unter Maßgabe freier Plätze - können die Gäste für einzelne Stunden in das Sozialzentrum kommen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Betroffenen einzelne Tage oder auch nur für einen Vormittag oder Nachmittag der Betreuung durch das Sozialzentrums-Team anzuvertrauen.

Urlaub von der Pflege

Pflegenden Angehörigen wird auch „Urlaub von der Pflege“ angeboten: Die Betreuungsbedürftigen werden dann für eine oder mehrere Wochen im Sozialzentrum aufgenommen. Die Betreuenden haben somit die Möglichkeit, sich in diesem Zeitraum zu entspannen und Kraft zu tanken. Die Betreuungsbedürftigen andererseits erleben während dieses Urlaubs den Alltag im Sozialzentrum: Und der ist durchaus abwechslungsreich und angenehm. Man ist mit Gleichaltrigen im Gespräch, klopft einen Jass, wird zu Fitnessübungen animiert, kann im



Verwaltungs-Chefin Angelika Hartmann ist erste Ansprechpartnerin für alle organisatorischen Belange.

Garten spazieren und entspannen und genießt am Mittagstisch in netter Gesellschaft feines Essen. Und natürlich ist immer jemand da, der auf die rechtzeitige Einnahme von Medikamenten achtet und hilft, wenn Unterstützung etwa beim Gang auf die Toilette notwendig ist.

Nicht wenige der Tages- und Urlaubsgäste haben in dieser Zeit ihre Vorurteile gegenüber dem Sozialzentrum abgelegt und sich schließlich dazu entschlossen, künftig ganz im Sozialzentrum zu wohnen.



Friseur und Fußpflege werden - gegen ein kleines Entgelt - im Verwöhnsalon angeboten.





Reinhard Rauch: Puzzlekönig und Möbeldesigner

Einer der ganz besonderen Bewohner des Sozialzentrums ist Reinhard Rauch. Der gelernte Sattler und multitalentierte Handwerker begeistert mit Möbeln aus Karton und Monster-Puzzles.

„Das Puzzeln ist ein schöner Zeitvertreib“, meint Reinhard Rauch in aller Bescheidenheit. Dem stimmen sicher viele, die es auch schon probiert haben, zu. Und im Sozialzentrum hat er mit seiner Leidenschaft auch schon einige andere Bewohner angesteckt. Aber ein Puzzle mit 9.120 Teilen im Alleingang fertigzustellen - das haben noch nicht viele Puzzler geschafft. Reinhard brauchte dafür insgesamt sechs Monate. Überhaupt gilt: Wenn er an etwas arbeitet, dann kennt er kein Aufgeben. So hat er es auch bei seiner selbstentworfenen Möbel-Designkollektion gehalten.

Mit der Laubsäge schneidet er einzelne Kartons nach seinen eigenen Plänen zu und setzt sie in unzähligen Schichten zusammen. Gut 500 Stunden Arbeit stecken in jedem seiner Karton-Sessel, die jeden Normalgewichtigen mühelos und stabil tragen.

Einige davon hat er schon an begeisterte Kunden verkauft - für



Reinhard Rauch lebt im Sozialzentrum seine Kreativität voll aus.

einen Stundenlohn von weniger als einem Euro. In „seiner Ecke“ im Sozialzentrum steht aber immer noch eine ganze Sitzgruppe seiner Kartonmöbel - samt Tischchen und eigener Bepolsterung.

Neben der Möbelproduktion und der Puzzlerei beschäftigt sich Reinhard Rauch auch anderweitig kreativ: Ein ganzes Farbenlager, eine Hobelbank samt Schraubstock und jede Menge Werkzeug stehen ihm zu Verfügung. „Langweilig ist mir nie“, bestätigt der Kreativgeist. Er freut sich schon auf den Tag der Offenen Tür - und darauf, dass viele Besucher seine Möbel testen...



Dieser gemütliche Lehnstuhl ist aus Karton gefertigt.



Enormer Aufwand - Hohe Kosten

Die Kosten für die Bewohner des Sozialzentrums sind nicht unbeträchtlich - obwohl das Haus nicht gewinnorientiert arbeitet und die Marktgemeinde Frastanz jährlich beträchtliche Summen zuschießt.

Sie bemessen sich hauptsächlich am erforderlichen Pflegebedarf. Für Bewohner der mit dem geringsten Hilfsaufwand verbundenen Pflegestufe 1 errechnet sich ein Tagsatz von knapp 59 Euro. Darin enthalten sind die Miete für das Einzelzimmer, täglich drei Mahlzeiten plus Kaffee und Kuchen oder belegte Brote am Nachmittag, die Nutzung der gesamten Infrastruktur, Wäsche,

Zimmerreinigung und eben die erforderliche Unterstützung. Zu den monatlichen Gesamtkosten von knapp 1.800 Euro gibt es einen Pflegegeld-Zuschuss von 157 Euro. Mit zunehmendem Pflegebedarf steigt der Aufwand enorm. In Pflegestufe 7 fallen monatlich rund 5.570 Euro an Kosten an. Das Pflegegeld beträgt dann 1.690 Euro, dem Bewohner verbleibt ein Aufwand von 3.880 Euro.

Nur wenige Bewohner können diesen Betrag aus ihrem Einkommen aufbringen. In diesem Fall springt die Allgemeinheit ein und trägt die Kosten über die Mindestsicherung. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Bewohner - bis auf eine erlaubte Reserve von



Der Leiter des Sozialzentrums, Klaus Marzcinski, und Bgm. Eugen Gabriel analysieren regelmäßig gemeinsam die Kosten.

10.000 Euro - ihr Vermögen einbringen. Auch Ehegatten müssen zu den Kosten beitragen. Sind die Voraussetzungen gegeben, muss der Bewohner „nur“ 80 Prozent seiner Pensionsansprüche oder sonstigen Einkünfte beitragen - den Rest übernehmen der Staat bzw. Land und Gemeinden.

Kinder kostenfrei

Früher wurden auch Kinder der Pflegebedürftigen zur Kassa gebeten. Die müssen aber seit 2012 nichts mehr zuzahlen. Es sei denn, sie erhielten bis zu zehn Jahre vor dem Eintritt ihrer Angehörigen in die Pflegeeinrichtung von diesen eine Schenkung.

Stufe	Pflegegeld	Eigenanteil	Gesamt
Pflegestufe 1	157 Euro	1.635 Euro	1.793 Euro
Pflegestufe 2	290 Euro	1.989 Euro	2.279 Euro
Pflegestufe 3	452 Euro	2.474 Euro	2.926 Euro
Pflegestufe 4	678 Euro	3.194 Euro	3.871 Euro
Pflegestufe 5	920 Euro	3.618 Euro	4.539 Euro
Pflegestufe 6	1.285 Euro	3.775 Euro	5.060 Euro
Pflegestufe 7	1.689 Euro	3.880 Euro	5.569 Euro



RECHTZEITIG VORSORGEN

Man denkt nicht gerne daran: Aber Angehörigen können hohe Kosten und viel Ärger entstehen, wenn ein Mensch nicht zeitlebens bestimmte Dinge klar geregelt und dokumentiert hat. Die Vorsorgemappe der Marktgemeinde Frastanz ermöglicht eine „geordnete Übergabe“ und stellt sicher, dass der Wille des Inhabers in jeder Lebenslage - und darüber hinaus - respektiert wird.

Nur 23 Prozent aller Österreicher haben ein Testament abgeschlossen: Eine Studie der Nota-

riatskammer Österreich erbrachte im Jahr 2012, dass auch in der Altersgruppe der 60 bis 69 Jährigen weniger als die Hälfte (43 Prozent) ein gültiges Testament vorweisen können. Gebessert hat sich offenbar seither nicht viel: Servus-TV meldete heuer in einer Sendung rund um das Erbrecht, dass es in jedem vierten Erbrechtsfall zu Streitereien kommt, zehn Prozent der Fälle landen gar vor Gericht - und nicht selten bleiben ganze Familien nach diesen Erfahrungen ihr Leben lang zerstritten.

Wer das seinen Nachkommen nicht antun will, der sollte drei Euro für die Frastanzer Vorsorge-

mappe investieren (erhältlich im Rathaus, über die MOHI oder den Krankenpflegeverein): Auf 60 Seiten mit Formularen, Fragebögen und vielen Informationen wird dabei nicht bloß erklärt, wie man ein gültiges Testament verfassen kann. Im Notfall können Angehörige mit dieser Mappe - wenn sie entsprechend sorgfältig ausgefüllt ist - auch Antworten auf andere wichtige Fragen finden.

Rechtzeitige Regelung

Wie möchte der/die plötzlich kaum mehr Ansprechbare gepflegt, der/die Verstorbene bestattet werden? Gibt es Ansprüche auf eine Witwenpension oder sonstige Überbrückungshilfen? Existieren Versicherungen? Wie schaut es mit Sparbüchern oder Bankschließfächern aus? Die von der Stadt Feldkirch entwickelte und inzwischen im ganzen Land verwendete Vorsorgemappe hat sich schon vielfach bewährt und Betroffenen Zeitaufwand, Kosten und Ärger erspart.

Die Vorsorgemappe ist dabei keineswegs nur für ältere Menschen gedacht: Krankheit und Unfälle können schließlich auch junge Menschen treffen. „Mit der Vorsorgemappe können wichtige Fragen rechtzeitig geregelt werden und sie hilft, Dinge anzusprechen, über die man nicht immer

2.8 Wünsche bei Betreuung und Pflege

Jeder Mensch hat eine individuelle Lebensgeschichte, die dessen Verhalten, Gewohnheiten, Vorlieben und „Empfindlichkeiten“ prägt und bestimmt. Wenn man die Lebensgeschichte eines erkrankten Menschen kennt, hilft das einerseits ihn besser zu verstehen und andererseits kann darauf aufbauend das Betreuungs- und Pflegeangebot im Sinne des Menschen gestaltet werden.

Falls ich einmal pflegebedürftig werde möchte ich, dass folgende Aspekte beachtet und respektiert werden:

Nicht

Vier

Körperpflege: (z.B. Waschen, Rasieren, ...)

In der Vorsorgemappe werden auch persönliche Wünsche für den Fall einer Pflegebedürftigkeit eingetragen.



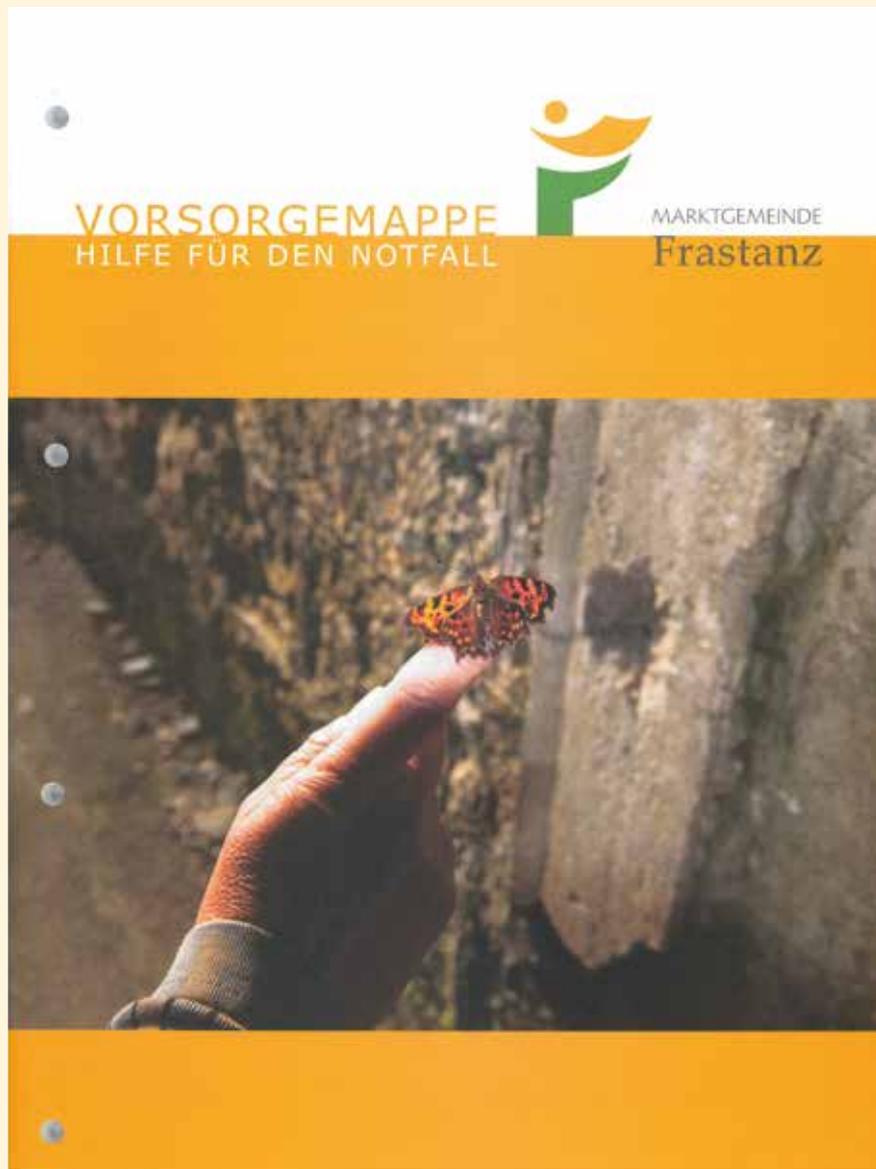


VizeBgm Ilse Mock hat die Frastanzer Vorsorgemappe initiiert und empfiehlt sie für Jung und Alt.

„gerne spricht“, ist Vizebürgermeisterin Ilse Mock überzeugt, welche die Frastanzer Version der Vorsorgemappe maßgeblich mit erarbeitet hat.

Gemeinsam ausfüllen

Idealerweise wird die Vorsorgemappe mit einem Angehörigen oder einer Person des Vertrauens durchgearbeitet. Der richtige Ort für so ein Gespräch ist der Küchentisch und nicht die Ordination eines Arztes oder das Büro eines Rechtsanwalts. Allerdings empfiehlt es sich, bei einigen Themen wie beispielsweise dem Verfassen eines Testaments oder der Hinterlegung einer Patientenverfügung, einen Rechtsanwalt oder Notar zu kontaktieren.



Die Vorsorgemappe ist um drei Euro im Rathaus sowie über den Mobilien Hilfsdienst oder den Krankenpflegeverein erhältlich.



