

Online-Kurs KrebspatientInnen unterstützen – Was kann ich tun?

## Unterstützungsmöglichkeiten im Haushalt

Hier ein Überblick über Tätigkeiten, die im Haushalt anfallen und bei welchen häufig Unterstützung benötigt wird:

- Einkaufen gehen und Vorrat anlegen (gemeinsam gehen, Stockerl mitnehmen)
- Kochen (gemeinsam)
- Abwaschen, Geschirrspüler ein- und ausräumen
- Wäsche waschen und bügeln
- Besorgungen erledigen (z. B. Post, Trafik, Handwerker)
- Wohnung aufräumen und in Ordnung halten
- Fenster putzen
- Schwere Dinge tragen
- Garten gießen/pflegen
- Längst Fälliges in Wohnung/im Haus erledigen (z. B. Vorzimmer ausmalen)
- Entrümpeln
- Tagesabläufe festlegen -> um Struktur zu schaffen
- To Do-Listen erstellen -> um Aufgaben aufzuteilen
- Behördenwege (online) erledigen (z. B. Behindertenpass, Pflegegeld)



- .....
- .....
- .....
- .....

