

# DAHEIM BETREUT



**Initiative „PflegerIn mit Herz“:** Bitte vor den Vorhang! Hier finden Sie die ausgezeichneten PersonenbetreuerInnen! / **Inicjatywa „Opiekun/ka z sercem“:** Proszę na scenę! Tutaj znajdziesz wyróżnione opiekunki/wyróżnionych opiekunów!

**Inițiativa „Asistent personal cu suflet“:** Vă rog să faceți un pas în față! Aici veți găsi asistenți personali excelenți! / **Iniciativa „Opatrovateľ(ka) so srdcom“:** Prosím, na scénu! Tu nájdete vynikajúcich opatrovateľov a opatrovateľky!

*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych  
Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií



**Burgenland**  
Fachgruppenobmann  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**Kärnten**  
Fachgruppenobfrau  
Irene Mitterbacher



**Niederösterreich**  
Fachgruppenobmann  
Robert Pozdena



**Oberösterreich**  
Fachgruppenobfrau  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**Salzburg**  
Fachgruppenobmann  
DI Günter Schwiefert



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch



## Personenbetreuung im Bundesland Salzburg



Studien zeigen, dass die meisten Betroffenen am liebsten in ihren eigenen vier Wänden betreut werden möchten. Die Personenbetreuerinnen leisten dazu einen unersetzlichen Beitrag.

Damit die Arbeit der Personenbetreuerinnen gut funktionieren kann, braucht es die Agenturen als Vermittlerin, um die individuellen Bedürfnisse der Klientinnen zu erfassen, den Kontakt mit einer passenden Betreuerin herzustellen und bei Problemen der einen oder der anderen Seite unterstützend zur Seite zu stehen.

Ich möchte an dieser Stelle den Mitgliedern des Berufsgruppenausschusses für ihre konstruktive Zusammenarbeit danken, denn nur gemeinsam können wir unser Ziel erreichen: zufriedene KundInnen, zufriedene Personenbetreuerinnen und zufriedene Agenturen.



### OPIEKA PERSONALNA W KRAJU ZWIĄZKOWYM SALZBURG

Badania pokazują, że większość zainteresowanych osób woli, aby opiekować się nimi w ich własnych czterech ścianach. Opiekunki wnoszą do tego niezastąpiony wkład.

Aby praca opiekunek mogła dobrze funkcjonować, potrzebne są agencje pomocne w zrozumieniu indywidualnych potrzeb klientów, nawiązaniu

kontaktu z odpowiednią opiekunką i zapewniu wsparcia w przypadku problemów z jednej lub drugiej strony.

W tym miejscu pragnę podziękować członkom komitetu grupy zawodowej za konstruktywną współpracę, ponieważ tylko razem możemy osiągnąć nasz cel: zadowoleni klienci, zadowolone opiekunki i zadowolone agencje.



### ÎNGRIJIRE PERSONALĂ ÎN LANDUL SALZBURG

Studiile arată că majoritatea celor afectați preferă să fie îngrijiiți în propria casă. Asistenții personali au o contribuție de neînlocuit în acest sens.

Pentru ca activitatea asistenților personali să se desfășoare bine, agențiile trebuie să acționeze ca mediator pentru a înțelege nevoile individuale ale clienților, pentru a stabili contactul cu un asistent personal adecvat și pentru a oferi asistență în caz de probleme de o parte sau de alta.

În acest moment, aș dori să le mulțumesc membrilor comitetului asociației profesionale pentru cooperarea lor constructivă, deoarece numai împreună ne putem atinge obiectivul: clienți mulțumiți, asistenți personali mulțumiți și agenții satisfăcute.



### OPATROVANIE OSÔB V SPOLKOVEJ KRAJINE SALZBURSKO

Štúdie ukazujú, že väčšina dotknutých osôb by bola najradšej, keby im bola potrebná starostlivosť poskytnutá u nich doma. Opatrovatelia a opatrovatelky k tomu nenahraditeľne prispievajú.

Aby opatrovateľské služby boli poskytované dobre, musia agentúry ako sprostredkovatelia nadviazať kontakt s vhodnou opatrovatelkou alebo vhodným opatrovateľom, ktorá/-ý bude spĺňať individuálne požiadavky zákazníka, a pomáhať pri problémoch na jednej alebo druhej strane.

Týmto by som rád poďakoval členom výboru odbornej skupiny za ich konštruktívnu spoluprácu, pretože iba spoločnými silami môžeme dosiahnuť náš cieľ: spokojných zákazníkov, spokojných poskytovateľov opatrovateľských služieb a spokojné agentúry.

**DI Günter Schwiefert**  
Fachgruppenobmann  
Przewodniczący grupy zawodowej  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny

# ÖQZ 24: alle zertifizierten Agenturen auf einen Blick

Seit Mai 2019 können sich Vermittlungsunternehmen für das freiwillige Gütesiegel ÖQZ 24, das „Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“, zertifizieren lassen. Es bringt nicht nur Kundinnen und Kunden, sondern auch selbstständigen Betreuungspersonen ein Plus an Orientierung. Alle bisher zertifizierten Agenturen finden Sie auf der Homepage [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)!



Im Zuge des Zertifizierungsverfahrens mussten die Agenturen nachweisen, dass sie bestimmte, über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinausgehende Qualitätsstandards erfüllen. Die Qualitätsrichtlinien betreffen sowohl das Verhältnis der Agenturen zu ihren Kundinnen und Kunden als auch ihre Beziehung zu den selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern.

Verfügt eine Vermittlungsagentur über das ÖQZ-24-Gütesiegel, ist das ein Zeichen für einen besonders hohen Qualitätsanspruch. Weitere Agenturen befinden sich im Zertifizierungsprozess, die Liste wird laufend erweitert und ergänzt.

**Die wichtigsten das Verhältnis zwischen Vermittlungsagenturen und Personenbetreuerinnen betreffenden Zertifizierungskriterien:**

- » **Aufklärungspflicht über gesetzlich vorgegebene Rechte und Pflichten** sowie Regelungen und Maßnahmen zur Vermeidung einer Gefährdung von Leben und Gesundheit
- » **Abklärung der Notwendigkeit einer etwaigen Delegation von Pflęgetätigkeiten und medizinischen Tätigkeiten**

**keiten** sowie Unterstützung und Dokumentation im Falle einer Erbringung

- » **Beratung und Unterstützung für adäquate Rahmenbedingungen** bei der Betreuung
- » **Geregelte Erreichbarkeit** für die Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer
- » **Transparente und aufgeschlüsselte Abrechnung**
- » **Bereitstellung einer standardisierten Betreuungsdokumentation**
- » **Bereitstellung eines Notfallplans**
- » **Konfliktmanagement bei Bedarf**
- » **Rechtlich einwandfreier, transparenter Organisationsvertrag**, bei Bedarf auch in der Muttersprache (wie auch sämtliche weiteren zu unterzeichnende Formulare und Vollmachten), ausschließliche Anwendbarkeit österreichischen Rechts

Weitere Informationen über das ÖQZ-24-Gütesiegel und alle zertifizierten Agenturen auf [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)



**ÖQZ 24: WSZYSTKIE CERTYFIKOWANE AGENCJE W SKRÓCIE**

**Od maja 2019 r. firmy zajmujące się pośrednictwem mogą otrzymywać**

**certyfikaty dobrowolnego znaku jakości ÖQZ 24, „Austriackiego certyfikatu jakości dla agencji pośrednictwa pracy objętych całodobową opieką”. Daje to korzyści nie tylko klientom, lecz również samozatrudnionym opiekunom. Wszystkie dotychczas certyfikowane agencje można znaleźć na stronie głównej [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)!**

W trakcie procesu certyfikacji agencje musiały wykazać, że spełniają określone standardy jakości, które wykraczają poza minimalne wymagania norm prawnych. Wytyczne jakościowe dotyczą zarówno stosunków agencji z klientami, jak i ich relacji z pracującymi na własny rachunek opiekunami.

Jeśli agencja pośrednictwa pracy posiada znak jakości ÖQZ-24, oznacza to, że spełnia ona szczególnie wysokie wymagania jakościowe. Inne agencje są w trakcie procesu certyfikacji, a lista jest stale poszerzana i uzupełniana.

**Najważniejsze kryteria certyfikacji dotyczące relacji między agencjami pośrednictwa pracy a opiekunami:**

- » Obowiązek przekazywania informacji na temat ustawowych praw i obowiązków, a także przepisów i środków

- zapobiegających zagrożeniu życia i zdrowia
- » Wyjaśnienie potrzeby delegowania działalności pielęgniarskiej i medycznej, a także wsparcia i dokumentacji w przypadku świadczenia
- » Doradztwo i wsparcie w zakresie odpowiednich warunków ramowych opieki
- » Kontrolowany dostęp dla opiekunów
- » Przejrzysta i wielopłaszczyznowa księgowość
- » Opracowywanie znormalizowanej dokumentacji dotyczącej opieki
- » Opracowanie planu awaryjnego
- » Zarządzanie konfliktami w razie potrzeby
- » Biegła pod względem prawnym, przejrzysta umowa organizacyjna, w razie potrzeby również w języku ojczystym (jak również wszystkie inne formy i pełnomocnictwa do podpisania), wyłączenie zastosowania prawa austriackiego

Więcej informacji na temat znaku jakości ÖQZ-24 i wszystkich certyfikowanych agencji na stronie [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)



**ÖQZ 24: TOATE AGENȚIILE CERTIFICATE DINTR-O PRIVIRE**

**Din mai 2019, agențiile de intermediere au fost certificate pentru sigiliul voluntar al calității ÖQZ 24, „Certificatul austriac de calitate pentru agențiile de intermediere în domeniul serviciilor de îngrijire și asistență de 24 de ore din 24”. Aduce nu doar clienților, ci și asistenților personali independenți, un plus de orientare. Puteți găsi toate agențiile certificate până acum pe pagina principală [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)!**

Pe parcursul procesului de certificare, agențiile au trebuit să demonstreze că îndeplinesc anumite standarde de calitate care depășesc cerințele minime legale. Orientările de calitate se referă atât la relația agențiilor cu clienții lor, cât și la relația acestora cu asistenții personali care desfășoară activități independente.

Dacă o agenție de intermediere are autorizația de a purta sigiliul calității ÖQZ-24, acesta este un semn al

unui standard de calitate deosebit de ridicat. Alte agenții se află în proces de certificare, iar lista este în continuă extindere și completare.

**Cele mai importante criterii de certificare referitoare la relația dintre agențiile de intermediere și asistenți personali:**

- » Obligația de a furniza informații despre drepturile și obligațiile legale, precum și reglementări și măsuri pentru a evita periclitarea vieții și sănătății
- » Clarificarea necesității oricărei delegări de activități de îngrijire și de asistență medicală, precum și asistență și documentare în caz de furnizare
- » Consiliere și sprijin pentru condiții-cadru adecvate în îngrijire
- » Accesibilitate reglementată pentru asistenții personali
- » Facturare transparentă și defalcată
- » Furnizarea de documentații de asistență standardizate
- » Furnizarea unui plan de urgență
- » Gestionarea conflictelor când este nevoie
- » Contract de organizare transparent, perfect din punct de vedere legal, dacă este necesar și în limba maternă (ca și toate celelalte forme și împuterniciri care trebuie semnate), aplicabilitatea exclusivă a dreptului austriac

Mai multe informații despre sigiliul calității ÖQZ-24 și toate agențiile certificate la [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)



**ÖQZ 24: STRUČNÝ PREHLAD VŠETKÝCH CERTIFIKOVANÝCH AGENTÚR**

**Od mája 2019 sa môžu sprostredkovateľské agentúry nechať dobrovoľne certifikovať a získať rakúsku pečať kvality ÖQZ 24 – „Rakúsky certifikát kvality pre sprostredkovateľské agentúry pôsobiace v oblasti 24-hodinovej starostlivosti“. Vďaka nemu sa môžu lepšie zorientovať nielen zákazníci, ale aj nezávislí poskytovatelia opatrovateľských služieb. Všetky doteraz certifikované agentúry nájdete na domovskej stránke [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)!**

V priebehu certifikačného procesu museli agentúry preukázať, že spĺňajú určité kvalitatívne normy, ktoré presahujú zákonom stanovené minimálne požiadavky na kvalitu. Usmernenia pre kvalitu sa týkajú tak vzťahu agentúr k ich zákazníkom, ako aj ich vzťahu k nezávislým opatrovateľkám a opatrovateľom.

Ak má sprostredkovateľská agentúra pečať kvality ÖQZ-24, znamená to, že kladie mimoriadne vysoké nároky na kvalitu. Ďalšie agentúry sa nachádzajú v procese certifikácie a zoznam sa priebežne rozširuje a dopĺňa.

**Najdôležitejšie certifikačné kritériá týkajúce sa vzťahu medzi sprostredkovateľskými agentúrami a opatrovateľmi:**

- » Povinnosť poskytovať informácie o zákonných právach a povinnostiach, ako aj o nariadeniach a opatreniach na zabránenie ohrozenia života a zdravia.
- » Objasnenie nutnosti eventuálneho delegovania ošetrovateľských a lekárskeho činností, ako aj pomoc a dokumentácia v prípade poskytovania.
- » Poradenstvo a podpora za účelom primeraných rámcových podmienok pri poskytovaní starostlivosti.
- » Regulovaná dostupnosť pre opatrovateľov a opatrovateľky.
- » Transparentné a podrobné rozpísané vyúčtovanie.
- » Poskytnutie štandardizovanej dokumentácie súvisiacej s opatrovaním.
- » Poskytnutie plánu pre núdzové situácie.
- » Riadenie konfliktov v prípade potreby.
- » Právne bezchybná, transparentná organizačná zmluva, v prípade potreby aj v rodnom jazyku (vrátane všetkých ostatných formulárov a splnomocnení, ktoré sa majú podpísať), výlučná uplatniteľnosť rakúskeho práva.

Viac informácií o pečati kvality ÖQZ-24 a všetkých certifikovaných agentúrach nájdete na stránke [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)

# Pflegerinnen/Pfleger mit Herz ausgezeichnet

Im Zuge einer großen Abschlussgala wurden auch heuer wieder PflegerInnen mit Herz aus allen österreichischen Bundesländern in drei Kategorien vor den Vorhang geholt.

Die glanzvolle Abschlussveranstaltung der bundesweiten, unter anderen von der Wirtschaftskammer Österreich sowie dem Fachverband und den Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung getragenen Initiative „PflegerInnen mit Herz 2019“ ging am 21. Jänner 2020 in der „Grand Hall“ des „Erste Campus“ in Wien über die Bühne. In drei Kategorien, darunter der „24-Stunden-Betreuung“, war von einer aus hochkarätigen Expertinnen und Experten zusammengesetzten Jury aus Tausenden Einreichungen für jedes Bundesland je eine Preisträgerin bzw. ein Preisträger pro Kategorie gekürt worden. Die Gewinnerinnen und Gewinner durften sich nicht nur über öffentliche Aufmerksamkeit und Wertschätzung, sondern auch über Geldpreise von jeweils 3000 Euro freuen. Überreicht wurden die Preise unter anderem vom Präsidenten der Wirtschaftskammer Österreich, Harald Mahrer, sowie dem Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung, Andreas Herz. Neben der 24-Stunden-Betreuung wurden auch Preise in den Kategorien „Pflege- und Betreuungsberufe“ sowie „pflegende Angehörige“ vergeben.

Bereits deutlich über 60.000 selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sind zurzeit in Österreich tätig. Ihre Aufgabe: Menschen, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können, zu Hause in ihren eigenen vier Wänden zu unterstützen und quasi rund um die Uhr für sie da zu sein. Damit erbringen sie eine Leistung, deren persönlicher und gesellschaftlicher Wert gar nicht hoch

genug eingeschätzt werden kann. Denn ohne das Engagement selbstständiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer könnte eine leistbare Betreuung von Menschen zu Hause in ihren eigenen vier Wänden heute und in den kommenden Jahren und Jahrzehnten wohl kaum aufrechterhalten werden. Aktuell beziehen rund 455.000 Österreicherinnen und Österreicher Pflegegeld. Der größte Teil davon, nämlich 84 Prozent, wird zu Hause gepflegt – von Angehörigen, mobilen Diensten oder in 24-Stunden-Betreuung.

Und die Zahl der Pflegebedürftigen steigt in Österreich weiter kontinuierlich an. Laut Prognosen werden im Jahr 2050 mehr als zwei Millionen Österreicherinnen und Österreicher älter als 65 Jahre sein, 750.000 Menschen – und damit 300.000 mehr als heute – werden pflegebedürftig sein. Mit fortschreitendem Alter steigt zudem die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Derzeit leben 130.000 Österreicherinnen und Österreicher mit demenziellen Beeinträchtigungen. Aber auch diese Zahl wird rapide ansteigen und sich bis zum Jahr 2030 verdoppeln. Eine Entwicklung, die das heimische Pflegesystem vor große Herausforderungen stellen wird. Laut Prognosen wird Österreich im Jahr 2050 rund 79.000 zusätzliche Pflegekräfte benötigen.

Ziel der Initiative „Pfleger/Pflegerin mit Herz“ ist es, jene Menschen, die diese gesellschaftlich so bedeutenden Pflege- und Betreuungsleistungen erbringen, vor den Vorhang zu holen und damit

das öffentliche Bewusstsein für die Themen Pflege und Betreuung gerade angesichts der demografischen Entwicklung, die den Bedarf nach Betreuungs- und Pflegedienstleistungen in den kommenden Jahren und Jahrzehnten weiter dramatisch ansteigen lassen wird, zu schärfen und dadurch das Berufsbild zu stärken.

## DAS SIND DIE GEWINNERINNEN IN DER KATEGORIE „24-STUNDEN-BETREUUNG“:

### Burgenland (Güssing): Zoltánné Horváth

„Es war mir schon immer wichtig, zu helfen und diejenigen zu trösten, die Hilfe brauchen. In meinem Beruf bedeutet es mir viel, wenn meine Klientinnen und Klienten zufrieden sind und lächeln. Es zeigt mir, dass ich meine Arbeit gut mache. Dass mir dies nun auch mit der Auszeichnung bestätigt wird, gibt mir neue Kraft.“

### Kärnten (Grafenstein): Anna Javorská

„Es ist für mich eine besondere Bereicherung, dass ich ‚mein‘ 105-jähriges ‚Mutterle‘ seit elf Jahren gemeinsam mit ihrer Tochter begleiten darf, auch wenn es nicht immer leicht ist. Zu sehen, wie zufrieden sie ist, und die einigen wenigen Momente, in denen sie mir ein kleines Lächeln schenkt sind der größte Dank und das schönste Geschenk.“

### Niederösterreich (Ybbs): Michaela Papp

„Ich arbeite seit 13 Jahren für die Fami-

lie Zimmerer – sie sind schon längst zu unserer Familie geworden. Empathie, Verständnis, Mitgefühl und Menschlichkeit sind in der Pflege ein Muss, denn jeder von uns wird einmal alt. Danke an ‚meine‘ Familie für die Nominierung, die mir zeigt, dass ich meine Sache gut mache!“

### Oberösterreich (Roßleithen): Adriána Čintalova

„Die Auszeichnung zur ‚Pflegerin mit Herz‘ bedeutet mir sehr viel! Es ist mir sehr wichtig, immer mein Bestes zu geben und mit viel Liebe meine Arbeit zu verrichten. Der schönste Lohn ist, wenn ich sehe, wie Menschen durch

meine Hilfe wieder ihre Lebensfreude gewinnen.“

### Salzburg (Stadt Salzburg): Zuzana Révay

„Es erfüllt mich mit Freude und Stolz, dass ich diese großartige Anerkennung erhalten habe. Ich widme diese Auszeichnung all meinen Kolleginnen und Kollegen, die diesen schweren, aber so schönen Pflegeberuf ebenfalls ausüben.“

### Steiermark (Graz): Martina Bednarova

„Mich um ein dementes Ehepaar zu kümmern ist eine besondere Heraus-

forderung, der ich mich täglich mit viel Herz stelle. Es macht mir große Freude, wenn ich die beiden zum Lächeln bringen kann. Dass mich die Angehörigen nominiert haben, ehrt mich sehr und zeigt mir, dass ich meine Arbeit gut mache!“

### Tirol (Biberwier): Daniela-Florina Trăilescu

„Meine Tätigkeit bietet mir viele Möglichkeiten, mit Menschen zusammenzuarbeiten und Neues kennenzulernen. Es ist schön, Erfolge zu erreichen und ‚meine Familie‘ hier in Tirol an meiner Seite zu wissen. Für meine Zukunft habe ich große Pläne, deshalb bilde ich mich



Zoltánné Horváth



Anna Javorská



Michaela Papp



Adriána Čintalova



Zuzana Révay



Martina Bednarova



Daniela-Florina Trăilescu



Carol Varga Nagy



Timea Halászová

berufsbegleitend im Gesundheitswesen weiter, um Krankenpflegerin zu werden.“

#### **Vorarlberg (Feldkirch):**

##### **Carol Varga Nagy**

„Das Wichtigste in meinem Beruf ist, dass sich mein Patient wohlfühlt. Und dafür gebe ich mein Bestes – mit viel Liebe und von Herzen! Herzlichen Dank für die Auszeichnung.“

#### **Wien:**

##### **Timea Halászová**

„Ich bin nun seit 13 Jahren als Pflegerin tätig und kümmere mich seit sieben Jahren um meine Patientin. In dieser Zeit habe ich gelernt, dass man in diesem Beruf neben Kompetenz und Fachwissen vor allem sehr viel Herz haben muss. Ich kümmere mich um meine Patientin, so, als ob sie meine eigene Mutter wäre. Diese Auszeichnung ist der schönste Lohn für meine Tätigkeit!“



#### **OPIEKUNI Z SERCEM NAGRODZENI**

#### **Podczas dużej gali na zakończenie, na scenie pojawili się pielęgniarze z sercem w trzech kategoriach ze wszystkich austriackich prowincji.**

21 stycznia 2020 r. w „Grand Hall“ „Erste Campus“ w Wiedniu odbyło się uroczyste zakończenie ogólnokrajowej inicjatywy „PlegerInnen mit Herz 2019“ (Opiekunowie z Sercem 2019), wspieranej przez Austriacką Federalną Izbę Gospodarczą, stowarzyszenie zawodowe oraz grupy specjalistyczne zajmujące się doradztwem personalnym i wsparciem osobistym. W trzech kategoriach, w tym „Opieka 24-godzinna”, jury złożone z najwyższej klasy ekspertów spośród kilku tysięcy zgłoszeń wyłoniło po jednym zwycięzcy w kategorii dla każdego kraju związkowego. Zwycięzcy mogli cieszyć się nie tylko publiczną uwagą i uznaniem, ale także nagrodą pieniężną w wysokości 3 000 euro. Nagrody wręczyli m.in. prezes Austriackiej Izby Handlowej Harald Mahrer oraz prezes Stowarzyszenia Doradztwa Osobistego i Opieki Osobistej Andreas Herz. Poza opieką całodobową nagrody przyznano także w kategoriach „zawody pielęgniarzkie i opiekuńcze” oraz „opiekuńcze krewni”.

W Austrii pracuje obecnie już ponad 60 000 samozatrudnionych opiekunek i opiekunów. Ich zadaniem jest wspieranie osób, które same nie są w stanie poradzić sobie z codziennym życiem w domu, we własnych czterech ścianach i niesienie im pomocy przez całą dobę. W ten sposób świadczą oni usługi, których wartość osobista i społeczna są nie do przecenienia. Ponieważ bez zaangażowania samozatrudnionych opiekunów nie można byłoby obecnie a także w nadchodzących latach i dziesięcioleciach utrzymać przystępnej opieki świadczonej w ich własnych mieszkaniach. Obecnie około 455 000 Austriaków pobiera zasiłek opiekuńczy. Większość z nich, a mianowicie 84 procent, otrzymuje opiekę w domu – od krewnych, przez usługi mobilne lub opiekę całodobową.

A liczba osób potrzebujących opieki w Austrii nadal rośnie. Według prognoz w 2050 roku ponad dwa miliony Austriaków będzie w wieku powyżej 65 lat, 750 000 osób – a więc o 300 000 więcej niż dzisiaj – będzie potrzebowało opieki. Wraz z wiekiem zwiększa się również prawdopodobieństwo rozwoju demencji. 130 000 Austriaków ma obecnie demencję. Liczba ta jednak wzrośnie gwałtownie i podwoi się do 2030 r. Rozwój, który będzie stanowić poważne wyzwanie dla systemu opieki domowej. Według prognoz Austria w 2050 r. będzie potrzebować około 79 000 dodatkowych pracowników opieki.

Celem inicjatywy „Opiekuni z sercem” jest promocja osób, które świadczą te tak ważne społecznie usługi pielęgniarzkie i opiekuńcze, a tym samym podniesienie świadomości społecznej na temat kwestii związanych z pielęgnacją i opieką oraz wzmocnienie zawodowego wizerunku tych osób, szczególnie w obliczu rozwoju demograficznego, który powoduje, że popyt na usługi pielęgniarzkie i opiekuńcze będzie w najbliższych latach i dziesięcioleciach nadal gwałtownie wzrastał.

#### **OTO ZWYCIĘZCYW KATEGORII „OPIEKA CAŁODOBOWA”:**

#### **Burgenland (Güssing): Zoltánné Horváth**

„Zawsze było dla mnie ważne, aby pomóc i pocieszyć tych, którzy potrzebują pomocy. W mojej pracy wiele dla mnie znaczy, gdy moi klienci są zadowoleni i uśmiechają się. To mi pokazuje, że dobrze wykonuję swoją pracę. Fakt, że zostałam jeszcze wyróżniona nagrodą, dodaje mi nowych sił.”

#### **Karyntia (Grafenstein):**

##### **Anna Javorská**

„To dla mnie szczególne doświadczenie, że od jedenastu lat mogę towarzyszyć „mojej” 105-letniej „mamusie” wraz z jej córką, nawet gdy nie zawsze jest to łatwe. Największym podziękowaniem i najwspanialszym prezentem jest tych parę chwil, gdy widzę jak jest zadowolona, gdy obdarowuje mnie swym uśmiechem.”

#### **Dolna Austria (Ybbs):**

##### **Michaela Papp**

„Od 13 lat pracuję dla rodziny Zimmerer – od dawna wrosli już oni w naszą rodzinę. Koniecznymi cechami w opiece są empatia, zrozumienie, współczucie i człowieczeństwo, ponieważ starość czeka kiedyś każdego z nas. Dziękuję „mojej” rodzinie za nominację, dzięki której wiem, że dobrze wykonuję swoją pracę!”

#### **Górna Austria (Roßleithen):**

##### **Adriána Čintalova**

„Nagroda ‚Opiekun z sercem’ wiele dla mnie znaczy! Bardzo ważne jest dla mnie, aby zawsze dawać z siebie wszystko i wykonywać swoją pracę z miłością. Gdy widzę, jak ludzie, dzięki mojej pomocy, odzyskują radość życia jest dla mnie najpiękniejszą nagrodą.”

#### **Salzburg (Stadt Salzburg):**

##### **Zuzana Révay**

„Cieszę się i jestem dumna za to wielkie uznanie. Nagrodę dedykuję wszystkim moim kolegom, którzy również wykonują ten trudny, ale jakże piękny zawód opiekuna.”

#### **Styria (Graz):**

##### **Martina Bednarova**

„Opieka nad parą cierpiącą na demencję jest szczególnym wyzwaniem, do którego podchodzę z całym sercem każdego dnia. To wielka przyjemność, kiedy mogę sprawić, by oboje się uśmiechnęli. Fakt, że moi krewni mnie

nominowali jest wielkim zaszczytem i pokazuje, że dobrze wykonuję swoją pracę!”

#### **Tyrol (Biberwier):**

##### **Daniela-Florina Trăilescu**

„Moja praca daje mi wiele możliwości pracy z ludźmi i poznawania nowych rzeczy. Miło jest osiągać sukcesy i mieć „swoją rodzinę” tu, w Tyrolu, u mojego boku. Mam duże plany na przyszłość, więc szkole się jednocześnie w sektorze opieki zdrowotnej, aby móc zostać pielęgniarką.”

#### **Vorarlberg (Feldkirch):**

##### **Carol Varga Nagy**

„Najważniejsze w mojej pracy jest to, że mój pacjent czuje się dobrze. I za to daję z siebie wszystko – z wielką miłością i z serca! Dziękuję bardzo za to wyróżnienie.”

#### **Wiedeń:**

##### **Timea Halászová**

„Jestem opiekunką od 13 lat i zajmuję się moją pacjentką od siedmiu lat. W tym czasie nauczyłam się, że w tym zawodzie, oprócz kompetencji i fachowości, trzeba mieć dużo serca. Zajmuję się moją pacjentką, jak swoją własną matką. To wyróżnienie jest najlepszą zapłatą za moją pracę!”



#### **ASISTENȚI PERSONALI CU SUFLET DISTINȚI CU PREMII**

#### **Pe parcursul unei mari gale de închidere, asistenții personali cu suflet din toate provinciile austriece au fost premiați din nou la trei categorii în acest an.**

Pe 21, a avut loc evenimentul de închidere plin de farmec al inițiativei la nivel național „Carers with Heart 2019”, care a fost sponsorizat de Camera de Comerț din Austria, asociația profesională și grupurile de specialiști în materie de consiliere și îngrijire personală. Ianuarie 2020, pe scena din „Sala Mare” a „Campusului Erste” din Viena. La trei categorii, printre care „Îngrijire timp de 24 de ore pe zi”, a fost ales câte un câștigător, respectiv câte o câștigătoare pentru fiecare land federal și pentru fiecare categorie, din mii de propuneri,

de către un juriu de nivel înalt, format din experți și experte. Câștigătoarele și câștigătorii nu numai că s-au putut bucura de atenția și aprecierea publicului, ci și de premii în bani, în valoare de 3000 de euro fiecare. Premiile au fost înmânate, printre alții, de președintele Camerei de Comerț din Austria, Harald Mahrer și președintele Asociației pentru consiliere și îngrijire personală, Andreas Herz. În plus față de îngrijirea timp de 24 de ore pe zi, au fost acordate premii și la categoriile „Profesii de îngrijire și asistență”, precum și „Membri aparținători care oferă îngrijire”.

Peste 60.000 de asistenți personali independenți lucrează în prezent în Austria. Sarcina lor: să asiste persoanele care nu mai pot face față vieții de zi cu zi la ei acasă și să îi susțină în permanență. Astfel, ei prestează un serviciu a cărui valoare personală și socială nu poate fi apreciată suficient de mult. Pentru că fără angajamentul asistenților personali independenți, îngrijirea la prețuri accesibile la domiciliu pentru persoanele în vârstă nu ar putea fi oferită astăzi și în anii și deceniile următoare. În prezent, aproximativ 455.000 de austrieci primesc alocație de îngrijire. Cea mai mare parte a acestora, și anume 84 la sută, sunt îngrijiiți acasă - de rude, servicii mobile sau îngrijire non-stop.

Și numărul de persoane care au nevoie de îngrijiri de lungă durată continuă să crească în Austria. Conform prognozelor, peste 20 de milioane de austrieci vor avea peste 65 de ani în 2050, iar 750.000 de persoane - și deci cu 300.000 mai mulți decât astăzi - vor avea nevoie de îngrijire. Odată cu înaintarea în vârstă, crește și probabilitatea dezvoltării demenței. În prezent, 130.000 de austrieci trăiesc cu demență. Dar acest număr va crește, de asemenea, rapid și se va dubla până în 2030. O dezvoltare care va aduce provocări majore pentru sistemul de îngrijire la domiciliu. Conform prognozelor, Austria va avea nevoie de aproximativ 79.000 de persoane suplimentare pentru îngrijire în 2050.

Scopul inițiativei „Asistent personal cu suflet” este de a aduce în prim plan

acele persoane care prestează aceste servicii de îngrijire și asistență atât de semnificative din punct vedere social, crescând astfel gradul de conștientizare a publicului cu privire la problemele de îngrijire și asistență, în special în perspectiva dezvoltării demografice care va accentua nevoia de servicii de îngrijire și asistență medicală în următorii ani și decenii, prin urmare consolidând profilul profesional.

#### **ACEȘTIA SUNT CÂȘTIGĂTORII LA CATEGORIA „ÎNGRIJIREA 24 DE ORE PE ZI”:**

#### **Burgenland (Güssing):**

##### **Zoltánné Horváth**

„Întotdeauna a fost important pentru mine să ajut și să-i alin pe cei care au nevoie de ajutor. În meseria mea înseamnă mult pentru mine dacă clienții sunt mulțumiți și zâmbesc. Îmi arată că îmi fac treaba bine. Faptul că acum acest lucru mi se confirmă cu acest premiu îmi dă o nouă putere.”

#### **Carinthia (Grafenstein):**

##### **Anna Javorská**

„Este un dar special pentru mine că am reușit să-mi însoțesc „mama” de 105 ani împreună cu fiica ei timp de unsprezece ani, chiar dacă nu este întotdeauna ușor. Să văd cât de mulțumită este și puținele momente în care îmi acordă un zâmbet sunt cele mai mari mulțumiri și cel mai minunat cadou.”

#### **Austria Inferioară (Ybbs):**

##### **Michaela Papp**

„Lucrez pentru familia Zimmerer de 13 ani - de mult au devenit familia noastră. Empatia, înțelegerea, compasiunea și umanitatea sunt o necesitate în îngrijire, deoarece fiecare dintre noi va îmbătrâni. Mulțumesc familiei „mele” pentru nominalizare, asta îmi arată că mă descurc bine!”

#### **Austria Superioară (Roßleithen):**

##### **Adriána Čintalova**

„Premiul „Asistentă cu suflet” înseamnă mult pentru mine! Este foarte important pentru mine să fac mereu tot ce se poate și să îmi fac treaba cu dragoste. Cea mai bună recompensă este când văd cum oamenii pe care îi ajut își regăsesc pofta de viață.”

**Salzburg (Orašul Salzburg):  
Zuzana Révay**

„Mă bucură și sunt mândră că am primit această recunoaștere grozavă. Dedic acest premiu tuturor colegilor mei care practică această profesie de îngrijire dificilă, dar atât de frumoasă.”

**Stiria (Graz):  
Martina Bednarova**

„A avea grijă de un cuplu cu demență este o provocare specială, căreia îi fac față cu mult suflet în fiecare zi. Îmi face mare plăcere când îi pot face să zâmbească. Sunt foarte onorată că rudele m-au nominalizat și îmi arată că îmi fac treaba bine!”

**Tirol (Biberwier):  
Daniela-Florina Trăilescu**

„Locul de muncă îmi oferă multe oportunități de a lucra cu oamenii și de a învăța lucruri noi. Este frumos să ai succes și să am „familia mea” lângă mine aici, în Tirol. Am planuri mari pentru viitor, așa că mă pregătesc part-time în asistență medicală pentru a deveni asistent medical.”

**Vorarlberg (Feldkirch):  
Carol Varga Nagy**

„Cel mai important lucru în meseria mea este ca pacientul meu să se simtă confortabil. Și pentru asta fac tot posibilul - cu dragoste și din toată inima! Vă mulțumesc foarte mult pentru premiu.”

**Viena:  
Timea Halászová**

„Sunt asistentă de 13 ani și am avut grijă de pacienta mea timp de șapte ani. În această perioadă am aflat că, pe lângă competență și cunoștințe de specialitate, trebuie să ai multă inimă în această profesie. Îmi îngrijesc pacienta ca și cum ar fi propria mea mamă. Acest premiu este cea mai bună recompensă pentru munca mea!”



**OCENENÉ/-Í OPATROVATEĽKY/  
OPATROVATELIA SO SRDCOM**

**Počas veľkého záverečného galavečera boli aj v tomto roku predstavené/-í opatrovatelky/opatrovatelia so srdcom zo všetkých rakúskych spolkových krajín v troch kategóriách.**

Veľkolepé záverečné podujatie celonárodnej iniciatívy „Opatrovateľ(ka) so srdcom 2019“, ktorú okrem iných sponzorovala Hospodárska komora Rakúska, odborné združenie a odborné skupiny pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť, sa uskutočnilo 21. januára 2020 vo veľkej sále „Erste Campusu“ vo Viedni. V troch kategóriách, medzi nimi aj „24-hodinová starostlivosť“, porota zložená z uznávaných expertov z tisícok nominácií vybrala jedného víťaza, resp. jednu víťazku z každej kategórie pre každú spolkovú krajinu. Víťazi a víťazky sa mohli tešiť nielen z pozornosti a uznania verejnosti, ale aj z peňažnej odmeny 3 000 eur. Ceny odovzdali okrem iných prezident Hospodárskej komory Rakúska Harald Mahrer a predseda Odborného združenia pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Andreas Herz. Okrem 24-hodinovej starostlivosti boli ceny udelené aj v kategóriách „Ošetrovateľské a opatrovateľské profesie“, ako aj „Starajúci sa príbuzní“.

V súčasnosti v Rakúsku pracuje vyše 60 000 nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek. Ich úloha: pomáhať ľuďom, ktorí si už sami nedokážu poradiť v každodennom živote, u nich doma a byť tu pre nich 24 hodín denne. Prítom poskytujú službu, ktorej osobná a spoločenská hodnota je neoceniteľná. Pretože bez odhodlania nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek by dnes ani v nadchádzajúcich rokoch a desaťročiach nebolo možné udržať dostupnú starostlivosť o ľudí doma, v ich vlastných domácnostiach. Príspevok na starostlivosť v súčasnosti poberá okolo 455 000 Rakúšanov. O väčšinu z nich, konkrétne o 84 percent, sa starajú doma – príbuzní, mobilné služby alebo poskytovatelia 24-hodinovej starostlivosti.

A počet ľudí, ktorí potrebujú dlhodobú starostlivosť, v Rakúsku neustále stúpa.

Podľa predpovedí bude v roku 2050 viac ako dva milióny Rakúšanov starších než 65 rokov, 750 000 ľudí – teda o 300 000 viac než dnes – bude odkázaných na starostlivosť. S pribúdajúcim vekom sa zvyšuje aj pravdepodobnosť rozvoja demencie. V súčasnosti žije 130 000 Rakúšanov s obmedzeniami súvisiacimi s demenciou. Tento počet sa však rapídne zvyšuje a do roku 2030 sa zdvojnásobí. Vývoj, ktorý domáci systém starostlivosti stavia pred veľké výzvy. Podľa predpovedí bude v roku 2050 potrebovať Rakúsko okolo 79 000 ďalších opatrovateľov.

Cieľom iniciatívy „Opatrovateľ(ka) so srdcom“ je predstaviť tých ľudí, ktorí poskytujú tieto spoločensky významné opatrovateľské a ošetrovateľské služby, a tak zvyšovať informovanosť verejnosti o otázkach starostlivosti a ošetrovania, najmä s ohľadom na demografický vývoj, ktorý si v nadchádzajúcich rokoch vyžiada dramatický nárast dopytu po opatrovateľských a ošetrovateľských službách, zamerať pozornosť týmto smerom a tým podporiť aj pozitívny obraz tejto profesie.

**TOTO SÚ VÍŤAZI A VÍŤAZKYV  
KATEGÓRII „24-HODINOVÁ  
STAROSTLIVOSŤ“:**

**Burgenland (Güssing):  
Zoltán Horváth**

„Vždy bolo pre mňa dôležité pomáhať tým a utešovať tých, ktorí potrebujú pomoc. V mojej práci pre mňa veľa znamená, ak sú moji klienti spokojní a usmievajú sa. Je to prejav toho, že svoju prácu robím dobre. Skutočnosť, že sa to teraz potvrdilo aj týmto ocenením, mi dodáva novú silu.“

**Korutánsko (Grafenstein):  
Anna Javorská**

„Je pre mňa zvláštnym obohatením, že môžem spolu so svojou dcérou spravidla „moju“ 105-ročnú „Mutterle“ už jedenásť rokov, aj keď to nie je vždy ľahké. Vidieť to, aká je spokojná, a okamihy, keď mi venuje úsmev, sú pre mňa najväčším poďakovaním a darčekom.“

**Dolné Rakúsko (Ybbs):  
Michaela Papp**

„Pracujem pre rodinu Zimmerer už 13



**PflegerIn mit Herz**

rokov – už dávno sa stali našou rodinou. Empatia, porozumenie, súcít a ľudskosť sú pri starostlivosti nevyhnutnosťou, pretože každý z nás raz zostarne. Ďakujem „mojej“ rodine za nomináciu, ktorá mi ukazuje, že svoju prácu si robím dobre!”

**Horné Rakúsko (Roßleithen):  
Adriána Čintalova**

„Ocenenie „Opatrovateľka so srdcom“ pre mňa veľa znamená! Je pre mňa veľmi dôležité, aby som vždy vydala zo seba to najlepšie a svoju prácu vykonávala s láskou. Najlepšia odmena je, keď vidím, ako ľudia vďaka mojej pomoci opäť získajú radosť zo života.“

**Salzburg (mesto Salzburg):  
Zuzana Révay**

„Som šťastná a hrdá, že som dostala toto veľké uznanie. Toto ocenenie venujem všetkým svojim kolegom a kole-

gyniam, ktorí tiež vykonávajú túto sice náročnú, ale tak krásnu profesiu.“

**Štajersko (Graz):  
Martina Bednarova**

„Starostlivosť o manželský pár s demenciou je mimoriadna výzva, ktorej každý deň čelím s veľkým srdcom. Je mi veľkým potešením, keď ich obidvoch dokážem rozosmiať. Veľmi si vážim, že ma príbuzní nominovali a ukazujú mi, že svoju prácu robím dobre!”

**Tirolsko (Biberwier):  
Daniela-Florina Trăilescu**

„Moja práca mi ponúka veľa príležitostí pracovať s ľuďmi a učiť sa nové veci. Je pekné dosiahnuť úspech a vedieť, že „moja rodina“ tu v Tirolsku je na mojej strane. Mám do budúcnosti veľké plány, preto sa popri práci vzdelávam v oblasti zdravotníctva, aby som sa mohla stať zdravotnou sestrou.“

**Vorarlbersko (Feldkirch):  
Carol Varga Nagy**

„Za najdôležitejšie v mojej práci považujem to, aby sa môj pacient cítil dobre. A preto robím, čo môžem – s veľkou láskou a celým srdcom! Srdečne ďakujem za ocenenie.“

**Viedeň:  
Timea Halászová**

„Ako opatrovateľka pracujem už 13 rokov a o svoju pacientku sa starám už sedem rokov. Počas tejto doby som sa naučila, že okrem kompetencií a odborných znalostí musíte mať v tejto profesii aj veľké srdce. Starám sa o svoju pacientku tak, akoby to bola moja vlastná matka. Toto ocenenie je najkrajšou odmenou za moju prácu!“

# CORONAVIRUS – so verhalten Sie sich richtig

Das Coronavirus – offiziell: COVID-19 – hält die Welt in Atem.  
Hier die wichtigsten Informationen auf einen Blick.



Die Symptome ähneln jener einer Grippe, eines grippalen Infekts oder einer Erkältung: zum Beispiel Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden. Der Krankheitsverlauf kann dabei unterschiedlich leicht oder schwer ausfallen. Manche bemerken die Erkrankung vielleicht kaum, bei anderen kann die Infektion eine Lungenentzündung, ein schweres akutes Atemwegssyndrom, Nierenversagen und sogar den Tod verursachen. Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Vor- und Grunderkrankungen, deren Immunabwehr geschwächt ist, sind von schweren Verlaufsformen betroffen.

Die Inkubationszeit (Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit mit Symptomen) beträgt 2 bis 14 Tage. **Infizierte sind in dieser Zeit bereits ansteckend, auch wenn sie keine Krankheitssymptome zeigen!**

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch, kann aber auch über direkten Kontakt von Tier zu Mensch erfolgen. Personen mit Grunderkrankungen haben ein höheres Infektionsrisiko.

Es gibt derzeit noch keinen Impfstoff und keine spezifische Therapie, die Behandlung erfolgt durch Bekämpfung der Symptome.

## VORBEUGUNG

Sorgen Sie dafür, dass von Ihnen betreute Personen ein möglichst geringes Risiko haben, sich mit dem Virus anzustecken: Beraten Sie die Situation

und etwaige Maßnahmen auch mit den Angehörigen bzw. dem medizinischen und pflegerischen Fachpersonal.

So beugen Sie der Krankheit am besten vor und verhindern, dass Sie oder von Ihnen Betreute sich mit dem Coronavirus anstecken:

- » Waschen Sie sich mehrmals täglich (und speziell nachdem sie außer Haus waren und zum Beispiel Türklinken oder andere Gegenstände berührt haben) die Hände mit Wasser und Seife oder einem alkoholhaltigen Desinfektionsmittel und zwar gründlich etwa eine halbe Minute lang.
- » Verzichten Sie auf das Händeschütteln sowie andere Begrüßungsrituale, bei denen Sie andere berühren („Begrüßungsbussi“).
- » Vermeiden Sie direkten Kontakt zu infektiösen bzw. erkrankten Menschen, halten Sie Abstand.
- » Meiden Sie Menschenansammlungen.
- » Reisen Sie nicht in besonders stark betroffene Gebiete, beachten Sie die Reise警告ungen und halten Sie sich an die Empfehlungen der Behörden.
- » Bedecken Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch und nicht mit den Händen, um andere nicht zu gefährden. Entsorgen Sie Taschentücher sofort.

## WAS TUN BEI VERDACHT AUF EINE CORONA-INFESTION?

Haben Sie den Verdacht, dass Sie oder eine von Ihnen betreute Person sich mit dem Coronavirus angesteckt

hat und zeigen Sie oder die betreute Person entsprechende Symptome, bitte **nicht** den Wohnbereich verlassen und nicht selbstständig in eine Ordination oder eine Ambulanz gehen, sondern die **Gesundheits-Telefonhotline 1450** anrufen. Ein mobiles Team kommt in der Folge zu Ihnen, um einen Test zu machen.

Weisen Sie oder die von Ihnen betreute Person allerdings dramatische Krankheitssymptome auf, wenden Sie sich an die Rettungs-Notrufnummer 144.

Verständigen Sie telefonisch auch die Angehörigen!

**Allgemeine Informationen** erhalten Sie bei der Informations-Hotline 0800 555 621

**Aktuelle Informationen** in deutscher Sprache auf: [www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus](http://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus)

**Informationen in 12 Sprachen:** [www.daheimbetreut.at/de/download](http://www.daheimbetreut.at/de/download)



## KORONAWIRUS – W TAKI SPOSÓB ZACHOWASZ SIĘ POPRAWNIE

**Koronawirus – oficjalnie: COVID-19 – utrzymuje świat w napięciu. Tutaj znajdziesz najważniejsze informacje w skrócie.**

Objawy są podobne do grypy, infekcji grypowej lub przeziębienia: na przykład gorączka, kaszel, duszności i trudno-



**TÄGLICH MEHRMALS HÄNDEWASCHEN UND DESINFIZIEREN** / MYCIE I DEZYNFEKOWANIE RĄK KILKA RAZY DZIENNIE / SPĂLAȚI ȘI DEZINFECTĂȚI MĂINILE DE MAI MULTE ORI PE ZI / UMÝVAJTE A DEZINFIKUJTE SI RUKY NIEKOL'KOKRÁT DENNE



**BEIM HUSTEN/NIESEN: BEDECKEN VON MUND UND NASE MIT EINEM TASCHENTUCH** / PODCZAS KASZLU/KICHANIA: ZAKRYWANIE CHUSTECZKĄ UST I NOSA / CÂND TUȘIȚI/STRĂNUTAȚI: ACOPERIȚI-VĂ GURA ȘI NASUL CU O BATISTĂ DE UNICĂ FOLOSINȚĂ / PRI KAŠLANÍ / KÝCHANÍ: ZAKRYTE SI ÚSTA A NOS VRECKOVKOUH



**HÄNDESCHÜTTELN VERMEIDEN** / UNIKANIE PODAWANIA RĘKI / EVITAȚI STRĂNGEREA DE MÂNĂ / VYHÝBAJTE SA PODÁVANÍ RŮK



**REISEWARNUNGEN ERNST NEHMEN** / POWAŻNIE PODCHODZIĆ DO OSTRZEŻEŃ NA TEMAT PODRÓŻY / LUAȚI AVERTIZĂRILE DE CĂLĂTORIE ÎN SERIOS / VÝSTRAHY PRED CESTOVANÍM BERTE VÁŽNE



**IM VERDACHTSFALL ZU HAUSE BLEIBEN** / W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZOSTAĆ W DOMU / ÎN CAZ DE SUSPICIUENI DE BOALĂ, RĂMĂNEȚI ACASĂ / V PRÍPADE PODOZRENIA NA INFEKCIU ZOSTAŇTE DOMA

ści w oddychaniu. Przebieg choroby może być lekki lub ciężki. Niektórzy nie zauważą, że są chorzy, za to u innych infekcja może spowodować zapalenie płuc, zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej, niewydolność nerek, a nawet śmierć. Zwłaszcza osoby starsze i osoby z wcześniejszymi schorzeniami i stanami chorobowymi, których układ odpornościowy jest osłabiony, są szczególnie dotknięte ciężkimi postaciami.

Okres inkubacji (czas od zakażenia do wystąpienia choroby z objawami) wynosi od 2 do 14 dni. Zakażeni już w tym czasie zarażają innych, nawet jeśli nie wykazują żadnych objawów choroby!

Przenoszenie odbywa się od osoby do osoby, ale może nastąpić również poprzez bezpośredni kontakt zwierzęcia z osobą. Ludzie ze stanami chorobowymi mają wyższe ryzyko infekcji.

Obecnie nie ma szczepionki ani specyficznej terapii, leczenie polega na zwalczaniu objawów.

## ŚRODKI ZAPOBIEGAWCZE

Upewnij się, że osoby, którymi się opiekujesz, mają możliwie najniższe ryzyko zarażenia wirusem: porozmawiaj także z krewnymi i personelem medycznym o sytuacji i środkach, jakie należy podjąć.

Tak w najlepszy sposób można zapobiec chorobie i zarażeniu koronawirusem siebie lub osoby, którą się opiekujesz:

- » Myj dokładnie ręce przez około pół minuty kilka razy dziennie (zwłaszcza po przyjeździe do domu, kiedy na przykład dotykałeś/eś klamek lub innych przedmiotów) wodą i mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.
- » Unikaj podawania ręki i innych rytuałów powitalnych, w których dotykasz innych.
- » Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami zakażonymi lub chorymi, zachowuj dystans.

- » Unikaj tłumów ludzi.
- » Nie podróżuj do obszarów szczególnie dotkniętych katastrofą, przestrzegaj ostrzeżeń dotyczących podróży i postępuj zgodnie z zaleceniami władz.
- » Podczas kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos chusteczką, a nie rękami, aby uniknąć zagrożenia dla innych.
- » Natychmiast wyrzuć chusteczki higieniczne.

#### CO ZROBIĆ W PRZYPADKU PODEJ- RZENIA INFEKCIJ KORONAWIRUSEM?

Jeśli podejrzewasz, że Ty lub osoba, którą się opiekujesz, zaraziła się koronawirusem i jeśli Ty lub osoba, którą się opiekujesz, wykazuje dane objawy, nie wychodź z domu i nie idź sam/a do szpitala lub pogotowie, ale zadzwoń na infolinię medyczną 1450. Po tym przyjedzie do Ciebie mobilny zespół, aby wykonać test.

Jeśli jednak Ty lub osoba, którą się opiekujesz, ma ciężkie objawy choroby, zadzwoń na numer alarmowy 144.

Zadzwoń również do swoich krewnych!

**Informacje ogólne** można uzyskać na infolinii informacyjnej 0800 555 621  
**Aktualne informacje** w języku niemieckim pod adresem: [www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus](http://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus)  
**Informacje w 12 językach:**  
[www.daheimbetreut.at/de/download](http://www.daheimbetreut.at/de/download)



#### CORONAVIRUS – COMPORTAMENTUL CORECT

**Coronavirusul – oficial: COVID-19 – ține lumea în suspans. Cele mai importante informații dintr-o privire.**

Simptomele sunt similare cu cele ale unei gripei, ale unei infecții gripale sau ale unei răceli: de exemplu, febră, tuse și dificultăți de respirație. Cursul bolii poate fi de altfel ușor sau dificil. Unii abia observă simptomele, în timp ce la alții infecția poate cauza pneumonie, sindrom respirator acut sever, insuficiență renală și chiar deces. Persoanele în vârstă și persoanele cu boli preexistente și subiacente al căror sistem imunitar este slăbit sunt afectate în special de formele severe.

Perioada de incubație (perioada de la infectare până la debutul bolii cu simptome) este de 2 până la 14 zile. Persoanele infectate sunt deja contagioase în această perioadă, chiar dacă nu prezintă simptome ale bolii!

Transmiterea are loc de la persoană la persoană, dar poate fi și prin contact direct de la animal la persoană. Persoanele cu boli subiacente prezintă un risc mai mare de infecție.

În prezent nu există vaccin și niciun tratament specific, acesta se face prin combaterea simptomelor.

#### MĂSURI PROFILACTICE

Asigurați-vă că persoanele de care aveți grijă au cel mai mic risc posibil de a contracta virusul: de asemenea, discutați situația și orice măsuri care trebuie luate cu rudele sau cu personalul medical și de îngrijire de specialitate.

Cel mai bun mod de a preveni îmbolnăvirea dvs. sau a cuiva de care aveți grijă cu coronavirus:

- » Spălați-vă mâinile de mai multe ori pe zi (și mai ales după ce ați fost afară și, de exemplu, ați atins clanțele ușilor sau alte obiecte) cu apă și săpun sau cu un dezinfectant pe bază de alcool, timp de aproximativ o jumătate de minut.
- » Evitați strângerile de mână și alte forme fizice de salut („sărutul de întâmpinare”).
- » Evitați contactul direct cu persoanele infectioase sau bolnave, păstrați-vă distanța.
- » Evitați mulțimile de oameni.
- » Nu călătoriți în zone deosebit de afectate, respectați avertismentele de călătorie și urmați recomandările autorităților.
- » Când tușiți sau strănuți, acoperiți-vă gura și nasul cu o batistă de unică folosință și nu cu mâinile, pentru a evita punerea altora în pericol.
- » Aruncați imediat batistele de unică folosință.

#### CE ESTE DE FĂCUT DACĂ SUSPECTAȚI O INFECTARE CU CORONAVIRUS?

Dacă bănuiți că dvs. sau o persoană de care aveți grijă a contractat coronavirusul

și dvs. sau persoana pe care o îngrijiți prezintă simptomele respective, vă rugăm să nu părăsiți zona de domiciliu și să nu vă duceți singuri la un cabinet sau un ambulatoriu, ci să apelați linia telefonică de sănătate, la 1450. O echipă mobilă va veni apoi la dvs. pentru a face un test.

Cu toate acestea, dacă dvs. sau persoana de care aveți grijă prezintă simptome dramatice ale bolii, apelați serviciul de urgență la numărul 144.

Contactați și rudele prin telefon!

**Informații generale** pot fi obținute de la linia directă de informații 0800 555 621

**Informații actuale** în germană la: [www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus](http://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus)

**Informații în 12 limbi:**  
[www.daheimbetreut.at/de/download](http://www.daheimbetreut.at/de/download)



#### KORONAVIRUS – TAKÉTO SPRÁVANIE JE SPRÁVNE

**Koronavirus – oficialne: COVID-19 – udžiava svet v napätí. Tu je prehľad najdôležitejších informácií.**

Príznaky sú podobné príznakom chrípky, chrípkovej infekcie alebo prechladnutia: napríklad horúčka, kašeľ, dýchavičnosť a ťažkosti s dýchaním. Priebeh choroby môže byť pritom rôzny – mierne alebo ťažký. Niektorí si ochorenie sotva všimnú, zatiaľ čo u iných môže infekcia spôsobiť zápal pľúc, závažný akútny respiračný syndróm, zlyhanie obličiek a dokonca smrť. Najmä u starších ľudí a ľudí s už existujúcimi a základnými chorobami, ktorých imunitný systém je oslabený, býva priebeh infekcie závažný.

Inkubačná doba (doba od infekcie po vypuknutie choroby so symptómami) je 2 až 14 dní. Infikovaní sú počas tejto doby nákazliví, aj keď nevykazujú žiadne príznaky choroby!

Prenos sa uskutočňuje z človeka na človeka, ale môže sa uskutočniť aj priamym kontaktom zo zvierat na človeka. Ľudia so základnými chorobami majú vyššie riziko infekcie.



V súčasnosti neexistuje žiadna vakcína ani žiadna špecifická terapia, liečba spočíva len v boji proti symptómom.

#### PREVENTÍVNE OPATRENIA

Dbajte na to, aby u ľudí, ktorých opatrujete, bolo čo najmenšie riziko, že sa vírusom nakazia: Poradte sa o situácii a o opatreniach aj s rodinnými príslušníkmi alebo odborným zdravotníckym a ošetrovateľským personálom.

- » Ruky si umývajte niekoľkokrát denne (a najmä potom, ako ste boli mimo domu a dotýkali ste sa napríklad kľučiek dverí alebo iných predmetov) vodou a mydlom alebo dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu, a to dôkladne a asi pol minúty.
- » Vyhýbajte sa podávaniu rúk a iným pozdravom, pri ktorých sa dotýkate iných („priateľský bozk“).
- » Vyhýbajte sa priameho kontaktu s infikovanými alebo chorými ľuďmi, udržiavajte si odstup.
- » Vyhýbajte sa davom ľudí.
- » Necestujte do obzvlášť silno postihnutých oblastí, rešpektujte výstrahy pred cestovaním a riadte sa odporúčaniami úradov.

- » Pri kašľaní alebo kýchaní si zakryte ústa a nos papierovou vreckovkou a nie rukami, aby ste neohrozili ostatných.
- » Vreckovku ihneď zlikvidujte.

#### ČO ROBIŤ, AK MÁTE PODOZRENIE NA INFEKCIU KORONAVIRUSOM?

AK MÁTE PODOZRENIE, ŽE STE SA VY ALEBO OSOBA, O KTORÚ SA STARÁTE, INFIKOVALI KORONAVIRUSOM A AK VY ALEBO OSOBA, O KTORÚ SA STARÁTE, MÁTE PRÍSLUŠNÉ SYMPTÓMY, ZOSTAŇTE DOMA A NECHODTE SVOJVOĽNE DO ORDINÁCIE ALEBO AMBULANCIE, ALE ZATELEFONUJTE NA ZDRAVOTNÍCKU HORÚCU LINKU 1450. NÁSLEDNE PRÍDE MOBILNÝ TÍM A ODOBERIE VÁM VZORKY NA TESTOVANIE.

AK VŠAK MÁTE VY ALEBO OSOBA, O KTORÚ SA STARÁTE, DRAMATICKÉ PRÍZNAKY OCHORENIA, ZAVOLAJTE ZÁCHRANNÚ SLUŽBU NA ČÍSLE 144.

Telefonicky informujte aj príbuzných!

**Všeobecné informácie** získate aj na informačnej horúcej linke 0800 555 621  
**Aktuálne informácie** v nemčine na stránke: [www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus](http://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus)  
**Informácie v 12 jazykoch:**  
[www.daheimbetreut.at/de/download](http://www.daheimbetreut.at/de/download)



**Infopoint zu Covid-19 für betroffene Firmen**  
Punkt informacyjny na temat Covid-19 dla zainteresowanych firm / Punct de informare despre Covid-19 pentru companiile afectate / Informačný bod o víruse Covid-19 pre dotknuté spoločnosti:

[https://www.wko.at/service/aussenwirtschaft/coronavirus-wirtschaftskammer-als-anlaufstelle.html?shorturl=wkoat\\_coronavirus](https://www.wko.at/service/aussenwirtschaft/coronavirus-wirtschaftskammer-als-anlaufstelle.html?shorturl=wkoat_coronavirus)



# Anmeldebescheinigung beantragen

Zwar besteht innerhalb der EU für Bürgerinnen und Bürger anderer EU-Staaten bzw. Bürgerinnen und Bürger des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) sowie der Schweiz grundsätzlich Personenfreizügigkeit sowie Dienstleistungsfreiheit, dennoch gibt es Formalitäten, die beim Aufenthalt in Österreich zu beachten sind.



Eine davon betrifft die sogenannte „Anmeldebescheinigung“.

**Achtung:** Die „Anmeldebescheinigung“ ist etwas anderes als das Anmelden eines Wohnsitzes, das innerhalb von drei Tagen zu erfolgen hat.

**Innerhalb von 4 Monaten** ab Einreise müssen Bürgerinnen und Bürger eines anderen EU- oder EWR-Staates sowie der Schweiz, die zum Aufenthalt in Österreich für mehr als drei Monate berechtigt sind, weil sie zum Beispiel (wie Sie es tun) als Selbstständige ein Gewerbe ausüben, bei der zuständigen Niederlassungsbehörde eine **Anmeldebescheinigung** beantragen.

Bei Vorliegen der Voraussetzungen muss von der zuständigen Niederlassungsbehörde eine „Anmeldebescheinigung“ ausgestellt werden. Zuständig ist die jeweilige Bezirkshauptmannschaft bzw. in sogenannten Statuurstädten (Eisenstadt, Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Krems, Linz, Rust, Salzburg, St. Pölten, Steyr, Villach, Waidhofen, Wels, Wien und Wiener Neustadt) der Magistrat.

Die „Anmeldebescheinigung“ ist **persönlich** bei der zuständigen Niederlassungsbehörde zu beantragen. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Behörde. Darüber hinaus steht das

Formular auch zum Download bereit. Die Bescheinigung wird persönlich ausgehändigt, wenn alle erforderlichen Unterlagen vorgelegt wurden und die Voraussetzungen erfüllt sind.

Folgende Unterlagen sind erforderlich:

- » gültiger Personalausweis oder Reisepass, **zusätzlich:**
- » Bestätigung der Arbeitgeberin/des Arbeitgebers oder ein Nachweis der Selbstständigkeit (z. B. Steuernummer, Auszug aus dem Gewereregister)
- » Achtung: für die Anmeldebescheinigung von Ehegattinnen/Ehegatten, Kinder etc. sind weitere Dokumente und Nachweise beizubringen.

Die Kosten für die Anmeldebescheinigung belaufen sich auf 15 Euro Gebühr. Für die Vorlage ausländischer Reisedokumente und Personenstandsunterlagen können zusätzliche Gebühren anfallen (je nach Art des Dokuments 7,20 Euro oder 14,30 Euro).

**Hinweis:** Nach fünf Jahren rechtmäßigem und ununterbrochenem Aufenthalt in Österreich erwerben Bürgerinnen und Bürger eines anderen EU- oder EWR-Staates sowie der Schweiz das Recht auf Daueraufenthalt. Auf Antrag wird ihnen eine „Bescheinigung des Daueraufenthalts“ ausgestellt.



## ZŁOŻENIE WNIOSKU O POTWIERDZENIE POBYTU

**Chociaż zasadniczo istnieje swobodny przepływ osób i swobodne świadczenie usług w UE na rzecz obywateli innych krajów UE lub obywateli Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) i Szwajcarii, nadal należy przestrzegać formalności obowiązujących podczas pobytu w Austrii.**

Jeden z nich dotyczy tak zwanego „potwierdzenia pobytu”.

Uwaga: „potwierdzenia pobytu” różni się od zgłoszenia miejsca zamieszkania, które należy uzyskać w ciągu trzech dni.

Obywatele innego kraju UE lub EOG, a także Szwajcarii mający prawo pobytu w Austrii przez okres dłuższy niż trzy miesiące, powinni z uwagi na to, że np. (tak jak Państwo) prowadzą działalność na własny rachunek, w ciągu 4 miesięcy od przyjazdu uzyskać potwierdzenie pobytu od właściwego urzędu miejsca zamieszkania.

Jeżeli wymagania zostaną spełnione, właściwy urząd miejsca zamieszkania wyda stosowne „potwierdzenie pobytu”. Odpowiedzialna za powyższe jest administracja okręgowa lub magistrat w tzw. miastach statutowych, (Eisenstadt, Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Krems,

Linz, Rust, Salzburg, St. Pölten, Steyr, Villach, Waidhofen, Wels, Vienna i Wiener Neustadt).

Wniosek o „potwierdzenie pobytu” należy osobiście zgłosić we właściwym urzędzie miejsca zamieszkania. Formularz wniosku można uzyskać w urzędzie. Formularz jest również dostępny do pobrania. Zaświadczenie zostanie wydane osobiście po złożeniu wszystkich niezbędnych dokumentów i spełnieniu wymagań.

Wymagane są następujące dokumenty:

- » ważny dowód osobisty lub paszport, dodatkowo:
- » Potwierdzenie od pracodawcy lub dowód prowadzenia własnej działalności (np. numer podatkowy, wyciąg z rejestru handlowego)
- » Uwaga: w przypadku potwierdzenia pobytu małżonków, dzieci itp. należy przedstawić dodatkowe dokumenty.

Koszt potwierdzenia pobytu wynosi 15 euro. Za okazanie zagranicznych dokumentów podróży i dokumentów stanu cywilnego mogą obowiązywać dodatkowe opłaty (w zależności od rodzaju dokumentu 7,20 euro lub 14,30 euro).

Uwaga: po pięciu latach legalnego i nieprzerwanego pobytu w Austrii obywatele innego kraju UE lub EOG i Szwajcarii nabywają prawo do stałego pobytu. Na żądanie zostanie im wydane „zaświadczenie o stałym pobycie”.



## SOLICITAȚI O ADEVERINȚĂ DE ÎNREGISTRARE

**Deși avem, în esență, libertatea de mișcare a oamenilor și libertatea de a furniza servicii în UE pentru cetățenii din alte țări ale UE sau pentru cetățenii Spațiului Economic Euro-**

**pean (SEE) și Elveția, mai sunt încă formalități care trebuie respectate atunci când locuiți în Austria.**

Una dintre ele se referă la așa-numita „adeverință de înregistrare”.

**Atenție:** „adeverința de înregistrare” este diferită de înregistrarea unui loc de reședință, care trebuie făcută în termen de trei zile.

Cetățenii unei alte țări UE sau SEE, precum și din Elveția, care au dreptul să stea în Austria mai mult de trei luni, trebuie să solicite o adeverință de înregistrare de la autoritatea responsabilă în termen de 4 luni de la intrare, deoarece, de exemplu (așa cum faceți și dvs.), prestează activități ca independenți.

Dacă sunt îndeplinite cerințele, autoritatea responsabilă emite o „adeverință de înregistrare”. Pentru aceasta este



responsabilă administrația landului respectiv sau a așa-numitelor orașe cu statut (Eisenstadt, Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Krems, Linz, Rust, Salzburg, St. Pölten, Steyr, Villach, Waidhofen, Wels, Viena și Wiener Neustadt).

„Adeverința de înregistrare” trebuie solicitată personal de la autoritatea responsabilă. Puteți obține formularul de cerere de la autoritatea respectivă. Formularul este disponibil și pentru descărcare. Adeverința va fi înmănată personal atunci când toate documentele necesare au fost depuse și cerințele sunt îndeplinite.

Sunt necesare următoarele documente:

- » carte de identitate valabilă sau pașaport, în plus:
- » confirmare de la angajator sau dovada independenței (de exemplu, codul fiscal, extras din registrul comerțului)
- » Atenție: pentru adeverința de înregistrare a soților, copiilor etc., trebuie furnizate documente și dovezi suplimentare.

Costul adeverinței de înregistrare este de 15 Euro. Se pot aplica taxe suplimentare pentru prezentarea documentelor de călătorie străine și a documentelor de stare civilă (în funcție de tipul de document 7,20 Euro sau 14,30 Euro).

**Notă:** după cinci ani de ședere legală și neîntreruptă în Austria, cetățenii unei alte țări UE sau SEE și ai Elveției dobândesc dreptul de ședere permanentă. La cerere, li se va elibera o „adeverință de reședință permanentă”.



## VYŽIADANIE OSVEDČENIA O REGISTRÁCII

**AJ KEĎ V RÁMCI EÚ EXISTUJE PRE OBČANOV ČLENSKÝCH ŠTÁTOV EÚ A KRAJÍN EURÓPSKEHO HOSPODÁRSKEHO PRIESTORU (EHP) A ŠVAJČIARSKA SLOBODA POHYBU A SLOBODA POSKYTOVANIA SLUŽIEB, SÚ ISTÉ FORMALITY, KTORÉ JE PRI POBYTE V RAKÚSKU NUTNÉ REŠEKTOVAŤ.**

Jedna z nich sa týka tzv. „Anmeldebescheinigung“ – osvedčenia o registrácii.

**Pozor:** „Osvedčenie o registrácii“ je niečo iné než prihlásenie miesta bydliska, ktoré sa musí vykonať do troch dní.

Občania iného štátu EÚ alebo EHP, ako aj Švajčiarska, ktorí sú oprávnení k pobytu v Rakúsku na dlhšie než tri mesiace, napr. samostatne zárobkovo činné osoby vykonávajúce podnikateľskú činnosť (akú robíte aj vy), musia do 4 mesiacov odo dňa pricestovania do krajiny požiadať o osvedčenie o registrácii na príslušnom úrade.

Ak sú požiadavky splnené, zodpovedný orgán musí vydať „Anmeldebescheinigung“ – osvedčenie o registrácii. Zodpovednými orgánmi sú príslušné

okresné úrady alebo v tzv. štatutárnych mestách (Eisenstadt, Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Krems, Linz, Rust, Salzburg, St. Pölten, Steyr, Villach, Waidhofen, Wels, Viedeň a Wiener Neustadt) magistráty.

„Osvedčenie o registrácii“ si musíte vyžiadať osobne na príslušnom úrade miestnej samosprávy. Formulár žiadosti dostanete na úrade. Formulár je k dispozícii aj na stiahnutie. Osvedčenie bude vydané osobne po predložení všetkých potrebných dokladov a splnení požiadaviek.

Vyžadujú sa tieto dokumenty:

- » platný občiansky preukaz alebo pas, okrem toho:
- » potvrdenie od zamestnávateľa alebo doklad o samostatnej zárobkovej činnosti (napr. daňové číslo, výpis zo živnostenského registra).
- » Pozor: V prípade osvedčenia o registrácii manželov, detí atď. sa musia predložiť ďalšie dokumenty a doklady.

Náklady za osvedčenie o registrácii sú 15 eur. Za predloženie zahraničných cestovných dokladov a úradných listín o osobnom stave sa môžu účtovať dodatočné poplatky (v závislosti od typu dokladu 7,20 eur alebo 14,30 eur).

**Poznámka:** Po piatich rokoch zákonného a nepretržitého pobytu v Rakúsku získajú občania inej krajiny EÚ alebo EHP a Švajčiarska právo na trvalý pobyt. Na žiadosť im bude vydané „osvedčenie o trvalom pobyte“.

# Demenz – eine Krankheit des Alters



Mehr als 100.000 Österreicherinnen und Österreicher leiden an Demenz. Im Jahr 2050 sollen es weit mehr als doppelt bis knapp dreimal so viele sein. Weltweit rechnet man dann mit mehr als 120 Millionen Demenzpatienten. Die große Zunahme hat auch mit der immer älter werdenden Gesellschaft zu tun: Von den 60-Jährigen leidet jeder Hundertste an der Erkrankung Demenz, von den 90-Jährigen bereits jeder Dritte. Tipps zum Umgang mit Demenzerkrankten.

Von Susanne Pichler



Die Demenz schreitet im Allgemeinen langsam voran – je nach Stadium spricht man von einer leichten, einer mittelschweren und einer schweren Form. Betroffene verlieren nach und nach Kurzzeitgedächtnis, Orientierung, Sprache, Erinnerung.

### Leichte Form der Demenz

Am Anfang werden die Sätze etwas kürzer, fällt Erkrankten das eine oder andere Wort nicht ein, ist es „nur“ der Schlüssel, den man nicht mehr findet. Die Fähigkeit, sich an weit zurückliegende Dinge zu erinnern, ist oft noch nicht beeinträchtigt.

### Mittelschwere Form der Demenz

Bei der mittelschweren Form werden die Betroffenen unruhig, finden sich in ihrer gewohnten Umgebung nicht mehr oder nur noch schwer zurecht, alltägliche Tätigkeiten – wie das Waschen oder Essen – fallen schon schwer.

### Schwere Form der Demenz

Zum Schluss wissen Betroffene nicht mehr, welcher Tag gerade ist, die Orientierung fehlt völlig, Erkrankte erkennen die eigenen Kinder oder den Partner bzw. die Partnerin nicht mehr. Auch die Persönlichkeit geht allmählich verloren, das Sozialverhalten ändert sich – bis nichts mehr von dem Menschen bleibt, der er bzw. sie einmal war.

### Betreuung und Pflege von an Demenz erkrankten Personen

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz verlangt viel Zeit, Kraft und Geduld. Umso wichtiger ist es, auf die eigene körperliche und seelische Befindlichkeit zu achten. Die Betreuung und Pflege von an Alzheimer erkrankten Menschen ist auch heute noch in erster Linie „Familiensache“. Rund 80 % der Menschen mit Demenz werden über lange Jahre zu Hause in der Familie betreut und gepflegt, rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche. Dies ist mit großen Anstrengungen verbunden und stellt Angehörige und Betreuungspersonen oft vor schwer zu bewältigende psychische und körperliche Herausforderungen und kann in manchen Fällen zu totaler Überlastung führen.

### Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz

Leider gibt es keine allgemeingültigen Rezepte für den Umgang mit Menschen mit Demenz. Einige Verhaltensregeln haben sich jedoch bewährt und können das Leben vereinfachen.

- » **Information:** Betreuungspersonen sowie Angehörige brauchen umfassende Informationen zum Thema Demenz und Alzheimer. Was sind die Ursachen? In welchen Stadien verläuft sie? Welche Vorkehrungen sollten Sie in Ihrer Wohnung treffen, um Unfälle zu verhindern? Je mehr Sie über die Erkrankung wissen, desto sicherer sind Sie im Umgang mit Erkrankten.
- » **Akzeptanz:** Versuchen Sie nicht mit



- allen Mitteln, auf Betroffene einzuwirken und sie zu ändern. Nehmen Sie Menschen mit Demenz so an, wie sie sind. Durch die Veränderungen in ihrer geistigen Leistungsfähigkeit und Wahrnehmung leben Betroffene mehr und mehr in ihrer eigenen Welt. Betroffenen ist es oft nicht mehr möglich, langfristig aus dieser Welt „aufzutauchen“. Um weiterhin ein respektvolles Miteinander ermöglichen zu können, ist es oft notwendig, in die Welt der Erkrankten „einzutauchen“.
- » **Eigenständigkeit:** Halten Sie die Eigenständigkeit der Demenzerkrankten so weit und so lange wie möglich aufrecht. Geben Sie ein Maximum an Sicherheit, aber lassen Sie sie auch gewähren und genießen. Für das Selbstwertgefühl bedarf es eigener Erlebnis- und Aktivitätsräume. Das heißt, wenn Erkrankte bestimmten Aufgaben im Haushalt oder bei der Körperhygiene noch nachkommen können, dann lassen Sie ihnen diese.

- » **Kontinuität und Tagesstruktur:** Behalten Sie liebe Gewohnheiten bei. Vertraute Menschen, Dinge und Erinnerungsstücke an die gemeinsame Vergangenheit sind für Demenzerkrankte wichtiger als die Gegenwart, in der sie sich nicht mehr zurechtfinden. Besonders wichtig ist eine klare Tagesstruktur: Menschen mit Alzheimer finden sich besser zurecht, wenn sie zu regelmäßigen Zeiten morgens aufstehen und abends zu Bett gehen. Die Mahlzeiten sollten möglichst jeden Tag zur selben Zeit eingenommen werden. Ebenso empfehlenswert ist ein täglicher Spaziergang zur selben Zeit oder ein Besuch bei Freunden. Das richtige Maß an Aktivität und Pausen gibt dem Tag eine Struktur, die das Vor-sich-hin-Dösen aus Langeweile verhindert. Denn das gäbe den Nervenzellen nur die Information: kein Grund, sich anzustrengen.
- » **Einfachheit, Klarheit:** Menschen mit Alzheimer brauchen eine einfache,

- überschaubare und unkomplizierte Umwelt. Bringen Sie in der Wohnung Hinweisschilder, farbige Kennzeichnungen und gut lesbare Uhren und Kalender an. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung in allen Räumen. Schreiben Sie wichtige Mitteilungen nur in kurzen, verständlichen Sätzen. Verzichten Sie auf abstrakte Begriffe. Dies gilt auch für die mündliche Kommunikation. Gestalten Sie die Räume frei und offen, ohne verwirrende optische Reize.
- » **Blicke, Gesten und Berührungen:** Suchen Sie den emotionalen Kontakt über Blicke, Gesten und Berührungen. Versuchen Sie auch einmal ohne Worte zu kommunizieren, wenn die sprachliche Verständigung immer schwieriger wird. Sie vermitteln so das Erlebnis von Nähe zwischen zwei Menschen und fördern die Speicherung von Informationen im Gehirn. Jede Information, die mit Gefühlen einhergeht, wird besser behalten.

- » **Keine Verbote:** Menschen mit Demenz stoßen oft an Grenzen und Ablehnungen, die sie kränken und nur schwer zu verarbeiten sind. Schlagen Sie Alternativen vor, statt Nein zu sagen. Dabei ist Ihre Fantasie gefragt.
- » **Vermeiden unsinniger Wortgefechte:** Oft ist man dazu geneigt, betroffenen Personen wieder und wieder zu erklären, dass ihre Vorstellung der Dinge falsch ist. Das führt zumeist zu mehr oder weniger heftigen Konflikten und verschärft die Situation oft zusätzlich. Vermeiden Sie daher unnötige Wortgefechte und versuchen Sie, Konflikte durch Ablenkung und Zuwendung zu lösen oder schon im Vorfeld zu vermeiden.
- » **Gelassenheit:** Reagieren Sie gelassen auf Ängstlichkeit oder Aggressivität und nehmen Sie sie nicht persönlich. Meistens sind die Betroffenen nur ratlos oder verunsichert – und wollen Sie keinesfalls kränken oder schikanieren.



### DEMENZJA – CHOROBA PODESZŁEGO WIEKU

Ponad 100 000 Austriaków cierpi na demencję. Oczekuje się, że w 2050 r. będzie ich ponad dwa do prawie trzech razy więcej. Na całym świecie można spodziewać się ponad 120 milionów pacjentów z demencją. Znaczny wzrost dotyczy również starzejącego się społeczeństwa: z osób w wieku 60 lat co setna osoba cierpi na demencję, z osób w wieku 90 lat już co trzecia. Wskazówki dotyczące postępowania z osobami z demencją. Od Susanne Pichler

Demencja na ogół postępuje powoli – w zależności od stadium określana jest jako łagodna, umiarkowana lub ciężka. Osoby dotknięte chorobą stopniowo tracą pamięć krótkotrwałą, orientację, język i wspomnienia.

#### Łagodna forma demencji

Na początku zdania stają się nieco krótsze, pacjent nie może znaleźć jakiegoś słowa, nie może znaleźć „tylko“ klucza. Zdolność do przypomnienia sobie rzeczy z przeszłości często jeszcze nie jest ostabiona.

#### Umiarkowana forma demencji

W umiarkowanej formie osoby dotknięte chorobą stają się niespokojne, mają trudności lub nie mogą odnaleźć się w znajomym otoczeniu, a codzienne czynności – takie jak mycie czy jedzenie – stają się trudne.

#### Ciężka forma demencji

W końcu osoby dotknięte chorobą nie wiedzą już, jaki jest dzień, zupełnie brakuje im orientacji, nie rozpoznają swoich własnych dzieci czy partnera. Stopniowo traci się także osobowość, zmienia się zachowanie społeczne – aż nie pozostaje z dawnej z osoby już nic.

#### Opieka nad osobami z demencją i ich pielęgnacja

Opieka i pielęgnacja osób z demencją wymaga dużo czasu, siły i cierpliwości. Tym ważniejsze jest uwzględnienie własnego stanu fizycznego i psychicznego. Opieka i pielęgnacja osób cierpiących na chorobę Alzheimera jest nadal przede wszystkim „sprawą rodzinną“.

Okolo 80% osób z demencją znajduje się pod opieką rodziny przez wiele lat, przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Wymaga to dużego wysiłku i często stawia krewnych i opiekunów przed trudnymi do pokonania wyzwaniami psychologicznymi i fizycznymi, a w niektórych przypadkach może prowadzić do całkowitego przeciążenia.

**Wskazówki dotyczące postępowania z osobami cierpiącymi na demencję**  
Niestety, nie ma uniwersalnych przepisów na postępowanie z osobami z demencją. Jednak niektóre zasady postępowania dowiodły swojej przydatności i mogą ułatwić życie.

- » **Informacja:** opiekunowie i krewni potrzebują wyczerpujących informacji na temat demencji i choroby Alzheimera. Jakie są przyczyny? W jakich stadiach przebiega choroba? Jakie środki ostrożności należy w domu podjąć, aby zapobiec wypadkom? Im większa wiedza o chorobie, tym większa pewność przy obchodzeniu się z chorymi.
- » **Akceptacja:** nie staraj się wszelkimi środkami wpływać na cierpiące osoby ani je zmieniać. Akceptuj osoby z demencją takimi, jakie są. W wyniku zmian w ich sprawności umysłowej i umiejętności percepcji, zamykają się one coraz bardziej w swoim własnym świecie. Często zdarza się, że osoby dotknięte chorobą nie są już w stanie na dłużej „wydostać się” ze swojego świata. Aby nadal umożliwić pełne szacunku współistnienie, często konieczne jest „zanurzenie się” w świecie chorego.
- » **Samodzielność:** Zachowanie samodzielności pacjentów z demencją tak długo, jak to możliwe. Chorym należy zapewnić maksimum bezpieczeństwa, a także pozwolić się nim cieszyć. Dla poczucia własnej godności chorey potrzebuje własnej przestrzeni do spędzania czasu i aktywności. Oznacza to, że jeśli osoby chore mogą nadal wykonywać pewne zadania w gospodarstwie domowym lub związane z higieną osobistą, należy im na to pozwolić.
- » **Ciągłość i harmonogram dnia:** przestrzegaj ulubionych nawyków osoby chorej. Znajomi ludzie, rzeczy i wspomnienia ze wspólnej przeszłości są ważniejsze dla osób z demencją

niż terazniejszość, w której już się nie odnajdują. Wyraźny harmonogram dnia jest szczególnie ważny: osobom cierpiącym na chorobę Alzheimera łatwiej jest poradzić sobie z nią, jeśli wstają o tej samej porze rano i idą spać wieczorem. Posiłki powinny być w miarę możliwości spożywane codziennie o tej samej porze. Zalecany jest również codzienny spacer o tej samej porze lub wizyta u przyjaciół. Odpowiednia aktywność i przerwy strukturyzują odpowiednio dzień, nie pozwalając na zasypianie z nudów. To dawałoby tylko komórkom nerwowym informację: nie ma powodu, by się wysilać.

- » **Prostota, przejrzystość:** Osoby z chorobą Alzheimera potrzebują prostego, łatwego do zarządzania i nieskomplikowanego środowiska. Umieść w mieszkaniu znaki, kolorowe oznaczenia oraz czytelne zegary i kalendarze. Zapewnij wystarczające oświetlenie we wszystkich pomieszczeniach. Pisz ważne wiadomości w krótkich, zrozumiałych zdaniach. Unikaj abstrakcyjnych pojęć. Dotyczy to również komunikacji ustnej. Projektuj pomieszczenia w sposób swobodny i otwarty, bez mylących bodźców wizualnych.
- » **Spojrzenia, gesty i dotyki:** szukaj kontaktu emocjonalnego poprzez spojrzenia, gesty i dotyk. Staraj się też komunikować bez słów, gdy komunikacja językowa staje się coraz trudniejsza. Przekazują one w ten sposób doświadczenie bliskości między dwiema osobami i promują zapamiętywanie informacji w mózgu. Każda informacja wsparta uczuciami będzie lepiej przechowywana.
- » **Bez zakazów:** Osoby z demencją często spotykają się z ograniczeniami i odmową, które je krzywdzą i są trudne do przetworzenia. Zamiast odmawiać, sugeruj alternatywy. Wymaga to Twojej wyobraźni.
- » **Unikaj bezsensownych sprzeczek słownych:** Ludzie są często skłonni wielokrotnie wyjaśniać osobom dotkniętym chorobą, że ich wyobrażenie o rzeczy jest błędne. Prowadzi to zazwyczaj do mniej lub bardziej gwałtownych konfliktów i często jeszcze bardziej pogarsza sytuację. Dlatego też należy unikać niepotrzebnych sporów słownych i starać się rozwią-

zywać konflikty poprzez odwołanie i nakłanianie lub unikać ich z wyprzedzeniem.

- » **Spokój:** Reaguj spokojnie na lęk lub agresję i nie bierz ich do siebie. W większości przypadków osoby chore są po prostu bezradne lub niepewne – i wcale nie chcą cię obrazić ani szykanować.



## DEMENȚA - O BOALĂ A BĂTRÂNEȚII

**Peste 100.000 de austrieci suferă de demență. În 2050, vor fi mai mult de două ori până la aproape de trei ori mai mulți. La nivel mondial, se estimează peste 120 de milioane de pacienți cu demență. Creșterea mare are legătură și cu societatea îmbătrânită: una din fiecare 100 de persoane în vârstă de 60 de ani suferă de demență și una din trei la grupa de populație în vârstă de 90 de ani. Sfaturi pentru tratarea persoanelor cu demență.**

de Susanne Pichler

Dementa progresaază în general lent - în funcție de stadiu, se vorbește despre o formă ușoară, moderată și severă. Persoanele afectate pierd treptat memoria, orientarea, limba, memoria pe termen scurt.

### Formă ușoară de demență

La început, propozițiile devin puțin mai scurte. Dacă o persoană bolnavă nu își amintește un cuvânt sau două, este „numai” cheia care nu mai poate fi găsită. Abilitatea de a-și aminti lucrurile de demult nu este adesea afectată.

### Forma moderată de demență

În forma moderată, cei afectați devin neliniștiți, le este greu sau dificil să-și găsească drumul în mediul familiar, activitățile cotidiene - cum ar fi spălatul sau mâncatul - sunt dificile.

### Formă severă de demență

La final, cei afectați nu mai știu ce zi este, orientarea lipsește complet, bolnavii nu-și mai recunosc copiii și partenerul. Personalitatea este, de asemenea, pierdută treptat, comportamentul social se schimbă - până când nu mai rămâne nimic din persoana care a fost.

# 9 Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz

9 wskazówek dotyczących postępowania z osobami cierpiącymi na demencję  
9 sfaturi pentru tratarea persoanelor cu demență  
9 tipov, ako pracovať s ľuďmi postihnutými demenciou



**Information zum Thema**  
Informacje związane z tematem  
Informații despre acest subiect  
Informácie o teme



**Akzeptanz**  
Akceptacja  
Acceptare  
Akceptovanie



**Eigenständigkeit**  
Samodzielność  
Autonomie  
Samostatnosť



**Kontinuität und Tagesstruktur**  
Ciągłość i harmonogram dnia  
Continuitatea și structura zilnică  
Kontinuita a denny režim



**Einfachheit, Klarheit**  
Prostota, przejrzystość  
Simplitate, claritate  
Jednodušost, prehladnosť



**Blicke, Gesten und Berührungen**  
Spojrzenia, gesty i dotyki  
Priviri, gesturi și atingeri  
Pohľady, gestá a dotyky



**Keine Verbote**  
Bez zakazów  
Fără interdicții  
Žiadne zákazy



**Vermeiden unsinniger Wortgefechte**  
Unikaj bezsensownych sprzeczek słownych  
Evitați certurile fără sens  
Vyhybanie sa nezmyselným slovným súbojom



**Gelassenheit**  
Opanowanie  
Calm  
Pokoj

## Îngrijirea și asistența persoanelor cu demență

Asistența și îngrijirea persoanelor cu demență necesită mult timp, forță și răbdare. Este cu atât mai important să fii atent la propria ta stare fizică și mentală. Asistența și îngrijirea persoanelor cu Alzheimer este încă în primul rând un „lucru de familie”. Aproximativ 80% dintre persoanele cu demență sunt îngrijite și asistate acasă în familie timp de mai mulți ani, în permanență, șapte zile pe săptămână. Acest lucru este asociat cu eforturi mari și prezintă adesea rudelor și îngrijitorilor provocări psihice și fizice dificile și, în unele cazuri, poate duce la suprasolicitarea totală.

## Sfaturi pentru tratarea persoanelor cu demență

Din păcate, nu există rețete generale pentru tratarea persoanelor cu demență. Cu toate acestea, unele reguli de conduită și-au dovedit valoarea și pot face viața mai ușoară.

- » **Informații:** asistenții personali și rudele au nevoie de informații complete cu privire la demență și Alzheimer. Care sunt cauzele? Ce etape există? Ce precauții ar trebui să luați în casa dvs. pentru a preveni accidente? Cu cât știți mai mult despre boală, cu atât sunteți mai siguri în gestionarea pacienților.
- » **Acceptare:** nu folosiți toate mijloacele pentru a influența și schimba persoanele afectate. Acceptați persoanele cu demență așa cum sunt. Datorită schimbărilor în performanța și percepția lor mentală, cei afectați trăiesc din ce în ce mai mult în propria lor lume. Adesea nu mai este posibil ca cei afectați să „iasă” din această lume pe termen lung. Pentru a continua cooperarea respectuoasă, este adesea necesar să ne „scufundăm” în lumea pacienților.
- » **Independență:** mențineți independența pacienților cu demență cât mai mult și cât mai des posibil. Oferiți maximă siguranță, dar lăsați-i să participe și să se bucure. Pentru respectul de sine ai nevoie de propria experiență și spațiu de activitate. Acest lucru înseamnă că, dacă pacientul mai poate îndeplini anumite sarcini în gospodărie sau în igiena personală,

atunci lăsați-l să le facă.

- » **Continuitatea și structura zilnică:** Bmențineți obiceiurile îndrăgite. Persoanele cunoscute, lucrurile și amintirile din trecutul comun sunt mai importante pentru pacienții cu demență decât prezentul, în care nu își mai pot găsi calea. O structură clară a zilei este deosebit de importantă: persoanele cu Alzheimer consideră că este mai ușor dacă au un program regulat pentru trezire dimineața și culcare seara. Mesele trebuie luate la aceeași oră în fiecare zi, dacă este posibil. De asemenea, este recomandată o plimbare zilnică sau o vizită la prieteni la aceeași oră. Cantitatea potrivită de activități și pauze oferă zilei o structură care împiedică plictiseala ucigătoare. Pentru că asta ar oferi celulelor nervoase numai aceste informații: niciun motiv să depunem efort.
- » **Simplitate, claritate:** persoanele cu Alzheimer au nevoie de un mediu simplu, ușor de gestionat și necomplicat. Plasați semne, marcaje colorate și ceasuri și calendare lizibile în apartament. Asigurați iluminare adecvată în toate camerele. Scrieți mesaje importante în propoziții scurte și inteligibile. Evitați termenii abstracți. Acest lucru este valabil și pentru comunicarea orală. Gândiți camerele liber și deschis, fără a stimulente vizuale derutante.
- » **Priviri, gesturi și atingeri:** căutați contact emoțional prin priviri, gesturi și atingeri. Încercați să comunicați fără cuvinte atunci când comunicarea lingvistică devine din ce în ce mai dificilă. Aceasta transmite experiența apropierei dintre două persoane și promovează stocarea informațiilor în creier. Orice informație care vine cu sentimente este mai bine memorată.
- » **Fără interdicții:** persoanele cu demență adesea se revoltă împotriva restricțiilor și respingerilor care le jignesc și sunt dificil de procesat. În loc să spuneti nu, sugerați alternative. Imaginația este necesară.
- » **Evitați certurile fără sens:** oamenii sunt adesea înclinați să le explice pacienților iar și iar că ideea lor despre lucruri este greșită. Acest lucru duce de obicei la conflicte mai mult sau mai puțin violente și agravează adesea situația. Evitați certurile inutile și

încercați să rezolvați conflictele prin distragerea atenției sau prin prevenție.

- » **Calm:** răspundeți calm la anxietate sau agresivitate și nu le luați personal. De cele mai multe ori, persoanele afectate sunt pierdute sau nesigure - și în niciun caz nu vreți să le jigniți sau să le hărțuiți.



## DEMENCIA – CHOROBA STARÝCH LUDÍ

**Viac než 100 000 Rakúšanov trpí demenciou. V roku 2050 by ich malo byť oveľa viac než dvojnásobok, až takmer trikrát toľko. Na celom svete sa v tom čase počíta až s vyše 120 miliónmi pacientov s demenciou. Veľký nárast súvisí aj so starnúcou spoločnosťou: U 60-ročných ľudí trpí demenciou každý stý, u 90-ročných je to už každý tretí. Tipy na prácu s ľuďmi postihnutými demenciou.**

*Autor: Susanne Pichler*

Demencia zvyčajne postupuje pomaly – v závislosti od štádia ochorenia sa hovorí o ľahkej, stredne ťažkej a ťažkej forme. Postihnutí ľudia postupne strácajú krátkodobú pamäť, orientáciu, reč, pamäť.

### Lahká forma demencie

Na začiatku sa vety stávajú o niečo kratšími, chorému sem tam vypadne slovíčko alebo je to „len“ kľúč, ktorý už nemôže nájsť. Schopnosť spomenúť si na veci z ďalekej minulosti často ešte nie je narušená

### Stredne ťažká forma demencie

Pri stredne ťažkej forme sú postihnuté osoby nepokojné, už sa nevedia dobre orientovať v známom prostredí alebo len s ťažkosťami, každodenné činnosti ako napríklad umývanie alebo jedenie im už robia problémy.

### Ťažká forma demencie

Nakoniec už postihnutí nevedia, aký je práve deň, úplne im chýba orientácia, chorí ľudia už nespoznávajú svoje vlastné deti alebo svojho partnera/partnerku. Postupne sa stráca aj osobnosť, mení sa spoločenské správanie – až kým v človeku nezostane nič z toho, kým bol kedysi.

## Ošetrovanie a starostlivosť o ľudí s demenciou

Ošetrovanie a starostlivosť o ľudí s demenciou si vyžaduje veľa času, sily a trpezlivosti. O to dôležitejšie je venovať pozornosť aj svojmu vlastnému fyzickému a duševnému stavu. Ošetrovanie a starostlivosť o ľudí s Alzheimerovou chorobou je stále v prvom rade „rodinnou záležitosťou“. O približne 80 % ľudí s demenciou sa starajú dlhé roky doma v rodine, nepretržite, sedem dní v týždni. Je to spojené s veľkou námahou a často to predstavuje pre príbuzných a opatrovateľov náročné psychologické aj fyzické výzvy, čo môže v niektorých prípadoch viesť k úplnému preťažovaniu.

## Tipy na prácu s ľuďmi postihnutými demenciou

Žiaľ, neexistujú žiadne všeobecne platné postupy práce s ľuďmi postihnutými demenciou. Niektoré pravidlá správania sa však osvedčili a môžu uľahčiť život.

- » **Informácie:** Opatrovatelia a príbuzní potrebujú komplexné informácie o demencii a Alzheimerovej chorobe. Aké sú príčiny? V akých etapách to prebieha? Aké preventívne opatrenia by mali vo svojej domácnosti prijať, aby predchádzali úrazom? Čím viac človek vie o tejto chorobe, tým viac si bude istejší v tom, ako zaobchádzať s postihnutým.
- » **Akceptácia:** Nepokúšajte sa akýmkoľvek prostriedkami ovplyvňovať alebo meniť postihnutého. Prijmite ľudí s demenciou takých, akých sú. Z dôvodu zmien ich mentálnych schopností a vnímania žijú postihnutí stále viac vo svojom vlastnom svete. Často už nie je možné, aby sa postihnuté osoby z dlhodobého hľadiska z tohto sveta dostali späť. Aby bolo možné ďalšie spoločné fungovanie, je často potrebné „ponoriť sa“ do sveta chorých.
- » **Samostatnosť:** Udržiavajte samostatnosť osôb trpiacich demenciou v čo najväčšej možnej miere a čo najdlhšie. Poskytnite im maximálnu bezpečnosť, ale ponechajte im aj voľnosť a možnosť užívať si život. Pre pocit sebavedomia je potrebný vlastný priestor pre zážitky a aktivity. To znamená, že ak chorí dokážu stále vykonávať určité úlohy v domácnosti



- » alebo v rámci osobnej hygieny, nechajte ich to robiť.
- » **Kontinuita a denný režim:** Zachovajte obľúbené zvyklosti. Znami ľudia, veci a spomienkové predmety zo spoločnej minulosti sú pre ľudí postihnutých demenciou dôležitejšie než prítomnosť, v ktorej sa už nedokážu zorientovať. Jasný denný režim je mimoriadne dôležitý: Ľudia s Alzheimerovou chorobou sa lepšie zorientujú, keď ráno pravidelne vstávajú a večer idú do postele v tom istom čase. Jest by tiež mali podľa možnosti každý deň v rovnakom čase. Odporúča sa tiež pravidelná denná prechádzka alebo návšteva priateľov v rovnakom čase. Primerané množstvo aktivít a prestávok tvorí denný režim, ktorý zabráni tomu, aby z nudy hľadeli len tak do prázdna. Pretože to by poskytlo nervovým bunkám iba informáciu: žiadny dôvod namáhať sa.
- » **Jednoduchosť, jednoznačnosť:** Ľudia s Alzheimerovou chorobou potrebujú jednoduché, prehľadné a nekomplikované prostredie. V byte umiestnite informačné tabuľky, farebné značky a dobre čitateľné hodiny a kalendáre. Zabezpečte dostatočné osvetlenie vo všetkých miestnostiach. Dôležité správy píšeť krátkymi, zrozumiteľnými vetami. Vyhnite sa abstraktným pojmom. Platí to aj pre ústnu komunikáciu. Miestnosť by mala byť voľná a otvorená,

- » bez mätúcich vizuálnych stimulov.
- » **Pohľady, gestá a dotyky:** Vyhľadajte emocionálny kontakt prostredníctvom pohľadov, gest a dotykov. Snažte sa komunikovať bez slov, keď sa jazykové dorozumievanie stáva čoraz ťažším. Sprostredkujete tak zážitok z blízkosti dvoch ľudí a podporíte ukladanie informácií do mozgu. Všetky informácie, ktoré sú správaním dňané pocitmi, sa lepšie uchovávajú.
- » **Žiadne zákazy:** Ľudia s demenciou sa často stretávajú s obmedzeniami a odmietnutiami, ktoré im ubližujú a ťažko ich spracovávajú. Namiesto toho, aby ste povedali nie, navrhňte alternatívy. Zapojte pritom svoju fantáziu.
- » **Vyhňte sa nezmyselným slovným súbojom:** Ľudia majú často sklony k tomu, že postihnutým osobám neustále dokola vysvetľujú, že ich predstava o veciach je nesprávna. To zvyčajne vedie k viac alebo menej prudkým konfliktom a často navyše vyostruje situáciu. Vyhnite sa preto zbytočným slovným súbojom a pokúste sa konflikty vyriešiť rozptýlením a pozornosťou alebo im už vopred zabráňte.
- » **Pokoj:** Na úzkosť alebo agresivitu reagujte pokojne a neberte ich osobne. Postihnuté osoby sú väčšinou len bezradné alebo zneistené – a žiadnym spôsobom vás nechcú uraziť alebo šikanovať.



## Im Namen der Qualität



Nicht nur die vielen Einreichungen für die jährliche Initiative „PflegerIn mit Herz“ in der Kategorie 24-Stunden-Betreuung – die Ausgezeichneten aus allen Bundesländern wurden in diesem Magazin vorgestellt – zeigen es; auch in der Praxis – zu Hause in den Wohnungen und Häusern der Betreuten oder draußen, zum Beispiel in den Parkanlagen oder auf den Gehwegen, wo sie die ihnen Anvertrauten während ihrer Spaziergänge begleiten – erweist es sich augenscheinlich täglich aufs Neue: dass die vielen Tausend in Österreich tätigen selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sich der Bedeutung und Tragweite ihrer Aufgabe in höchstem Maße bewusst sind.

Unsere Aufgabe in der Interessenvertretung der selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer im Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Österreich sowie in den Fachgruppen der Bundesländerkammern sehen wir folgerichtig darin, Ihnen als unseren Mitgliedern noch bessere Voraussetzungen für die Erbringung einer qualitativ hochwertigen Dienstleistung zu ermöglichen. Daran arbeiten wir auch heuer wieder mit ganzer Kraft.



### W IMIĘ JAKOŚCI

Pokazują to nie tylko liczne wpisy do corocznej inicjatywy „Opiekun z sercem” w kategorii „Opieka całodobowa” – w tym magazynie zaprezentowano laureatów ze wszystkich krajów związkowych – ale również w praktyce – w mieszkaniach i domach osób, które się nimi opiekują lub na zewnątrz, na przykład w parkach lub na chodnikach, gdzie towarzyszą powierzo-

nym im osobom podczas spacerów – codziennie sprawdza się to na nowo: że wiele tysięcy asystentów osobistych pracujących na własny rachunek w Austrii jest w pełni świadomych znaczenia i zakresu swoich zadań.

Nasze zadanie polegające na reprezentowaniu interesów samodzielnych opiekunków personalnych w Stowarzyszeniu Zawodowym „Opieka personalna i pielęgnacja” przy Austriackiej Federalnej Izbie Gospodarczej oraz w grupach zawodowych izb krajów związkowych postrzegamy jako logiczną konsekwencję tego, aby umożliwić Państwu jako naszym członkom jeszcze lepsze warunki świadczenia wysokiej jakości usług. W tym roku znów ciężko nad tym pracujemy.



### ÎN NUMELE CALITĂȚII

Nu o demonstrează doar numeroasele nominalizări pentru inițiativa anuală „Îngrijire cu suflet” la categoria de îngrijiri de 24 de ore pe zi - câștigătorii din toate statele federale au fost prezentați în această revistă; de asemenea, în practică - acasă, în apartamentele și casele persoanelor îngrijite sau afară, de exemplu în parcuri sau pe stradă, unde își însușesc pacienții în timpul plimbărilor - este evident în fiecare zi: multe mii de asistenți personali independenți din Austria sunt extrem de conștienți de importanța și sfera sarcinii lor.

În consecință, sarcina noastră este de a reprezenta interesele asistenților personali independenți din asociația profesională „Consiliere și îngrijire personală” din Camera de comerț austriacă și din grupurile profesionale din camerele federale ale statului în asigurarea pentru dvs., membrii

noștri, a unor condiții și mai bune pentru furnizarea unui serviciu de înaltă calitate. Lucrăm din nou și din greu la aceasta din acest an.



### V MENE KVALITY

Neukazuje to len množstvo nominácií do každoročnej iniciatívy „Opatrovateľ(ka) so srdcom“ v kategórii 24-hodinová starostlivosť – ocenení víťazi zo všetkých spolkových krajín boli predstavení v týchto novinách; aj v praxi – doma v bytoch a domoch opatrovaných ľudí alebo vonku, napr. v parku alebo na chodníkoch, kde sprevádzajú svojich zverencov počas ich prechádzok – je každý deň evidentne vidieť, že mnohé tisíce nezávislých opatrovateľov a opatrovateľiek pracujúcich v Rakúsku si veľmi dobre uvedomujú dôležitosť a dosah svojej úlohy.

Z toho vyplýva, že našou úlohou v rámci zastupovania záujmov nezávislých opatrovateľov a opatrovateľiek v odbornom združení pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť v Hospodárskej komore Rakúska, ako aj v odborných skupinách komôr jednotlivých spolkových krajín je poskytnúť im ako našim členom ešte lepšie podmienky pre poskytovanie kvalitných služieb. V tomto roku na tom opäť budeme pracovať zo všetkých síl.

**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Przewodniczący Stowarzyszenia  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia

# let's cook

## KÄSE-SCHINKEN GNOCCHI



GNOCCHI Z SEREM I SZYNKĄ / GNOCCHI CU BRÂNZĂ ȘI ȘUNCĂ / SYROVO-ŠUNKOVÉ GNOCCHI /



### Zutaten für 2 Portionen

- » 500 g Gnocchi
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 4 Scheibe/n Kochschinken
- » 150 ml Sahne
- » 50 g Schmelzkäse
- » 2 EL Parmesan
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen. Knoblauch fein hacken und im Olivenöl kurz andünsten. Schinken würfeln und mitbraten. Mit Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Käse in der Soße Schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi in die Soße geben und servieren.



### Składniki na 2 porcje

- » 500 g gnocchi
- » 1 ząbek czosnku
- » 4 plastry gotowanej szynki
- » 150 ml śmietany
- » 50 g sera topionego
- » 2 łyżki parmezanu
- » 1 łyżka oliwy z oliwek
- » Sól i pieprz

### Przygotowanie

Ugotuj gnocchi zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Posiekaj drobno czosnek i podduś krótko w oliwie z oliwek. Szynkę pokrój w kostkę i podsmaż z czosnkiem. Zalej śmietaną i zagotuj. Rozpuść ser w sosie. Dopraw solą i pieprzem. Włóż gnocchi do sosu i podaj do stołu.



### Ingrediente pentru 2 porții

- » 500 g gnocchi
- » 1 cățel de usturoi
- » 4 felii de șuncă
- » 150 ml smântână
- » 50 g brânză topită
- » 2 linguri de parmezan
- » 1 lingură de ulei de măsline
- » Sare și piper

### Mod de preparare

Gătiți gnocchi conform instrucțiunilor de pe pachet. Se toacă usturoiul fin și se prăjește scurt în uleiul de măsline. Tăiați șunca și prăjiți-o cu usturoiul. Amestecați cu smântână și lăsați să clocotească. Topiți brânza în sos. Se condimentează cu sare și piper. Puneți gnocchii în sos și serviți.



### Suroviny pre 2 porcie

- » 500 g gnocchi
- » 1 strúčik cesnaku
- » 4 plátky varenej šunky
- » 150 ml smotany
- » 50 g taveného syra
- » 2 PL parmezánu
- » 1 PL olivového oleja
- » Soľ a korenie

### Príprava

Gnocchi uvaríme podľa pokynov na obale. Cesnak nakrájame nadrobno a krátko podusíme na olivovom oleji. Šunku nakrájame na kocky a opražíme v oleji s cesnakom. Podlejeme smotanou a necháme povariť. Tavený syr rozpustíme v omáčke. Dochutíme soľou a korením. Gnocchi dáme do omáčky, zmiešame a servujeme.

# 🍴 Gutes Gelingen!

Powodzenia! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

www.chefkoch.de

# Kontakt

Contact / Kapcsolat



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3120  
F 05/90907-3115  
E alexander.krail@wkbgl.at  
<http://wko.at/bgld>



## KÄRNTEN

Europaplatz 1  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
T 05 90 90 4 160  
F 05 90 904 164  
E innungsgruppe7@wkk.or.at  
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



## NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1  
3100 St Pölten  
T +43 2742 851-19190  
F +43 2742 851-19199  
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at  
[www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkooe.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://wko.at/ooe/personenberatung_betreuung)



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E jhager@wks.at  
[wko.at/sbg/lbundpb](http://wko.at/sbg/lbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
[www.betreuung-stmk.at](http://www.betreuung-stmk.at)



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
[www.personenberatung-personenbetreuung.at](http://www.personenberatung-personenbetreuung.at)



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
[www.wkv.at/betreuung](http://www.wkv.at/betreuung)



## WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Wien  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
[www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung  
und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
**Text:** Dr. Wolfgang Wildner  
**Design:** DI (FH) Irene Fauland,  
kreativnetzwerk.at  
**Übersetzung:** Institut für  
Internationale Übersetzungen  
**Druck:** Druckhaus Thalerhof GesmbH  
**Fotos:** Adobe Stock & Shutterstock



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