

# DAHEIM BETREUT



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



# NJEGOVATELJICA/NJEGOVATELJ



**GRADIŠČE**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KORUŠKA**  
KommR Irene Mitterbacher



**DONJA AUSTRIJA**  
Robert Pozdena



**GORNJA AUSTRIJA**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**ŠTAJERSKA**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**BEČ**  
Mag. Harald Janisch



## Iskazivanje zahvalnosti

Kako će sve to izgledati u narednih pet ili deset godina? Legitimno pitanje kada je riječ o skrbi za ljude koji se, uglavnom zbog svoje poodmakle dobi, više ne mogu samostalno nositi sa svojim životom. Demografski razvoj: sve više starijih, sve manje mladih. Visok te i dalje rastući očekivani životni vijek koji uzrokuje naglo povećanje broja osoba kojima je potrebna skrb, npr. osoba s demencijom. Urušavanje tradicionalnih obiteljskih veza te njihova potencijala podrške unutar obitelji. A sada i rastući životni troškovi uslijed inflacije, što ograničava financijski manevarski prostor usluga skrbi. Usluge samostalnih njegovatelja već su dugo nezamjenjiv stup austrijskog sustava skrbi. Budemo li se i dalje željeli koristiti njima, morat ćemo njegovateljima odati počast: osobno/društveno i financijski. Prvi je aspekt stvar (dobre) volje. Drugi je aspekt pitanje novca. Jedna stvar postaje jasna: bez pravednih subvencija, sve manje i manje ljudi moći će si ubuduće priuštiti skrb kod kuće.



**Irene Mitterbacher**  
Predsjednica strukovne udruge



**Andreas Herz**  
Voditelj strukovne udruge

## Nagrada „Daheim Betreut Award“

Dana 14. ožujka 2024. godine u palači Ferstel u Beču održana je svečana dodjela prvih nagrada „Daheim Betreut Award“. Iz svake od devet austrijskih saveznih država stručni žiri od gotovo 500 nominiranih odabrao je dvoje samostalnih njegovatelja kao pobjednike. U sklopu svečanosti uručena je i ova nagrada, donirana putem stručne udruge Skrb za osobe i njega. Dopustite mi da ovdje naglasim jednu stvar: nije bila riječ o natjecanju tko pruža najbolju skrb. Skrb nije natjecateljski sport. Međutim, skrb iziskuje puno toga od onih koji se posvećuju ovom zadatku i vodi ih do granica njihovih fizičkih i mentalnih resursa. Spremnost na rad, predanost i angažiranost, suosjećanje, strpljenje, mentalna otpornost, fleksibilnost te, na primjer, odricanje, kada je riječ o napuštanju uobičajena života, obitelji, partnerice ili partnera na nekoliko tjedana. Nagrada „Daheim Betreut Award“ odaje počast ovoj izvanrednoj predanosti ljudima kojima je potrebna pomoć i dovodi pod svjetla pozornice 18 tih pružatelja usluga koji zastupaju nekoliko tisuća njegovateljica i njegovatelja.



# JEDNO VELIKO HVALA

Hvala vam na predanosti i posvećenosti brojnih tisuća samostalnih njegovatelja stanovnicima Austrije: to je bila poruka koja je izražena svečanim predstavljanjem nagrade „DAHEIM BETREUT AWARD 2024” 14. ožujka 2024. godine u palači Ferstel u Beču. Ukupno 18 njegovateljica i njegovatelja, po dvoje iz svake savezne države, dovedeni su pod svjetla pozornice i uručene su im nagrade (i kao predstavnicima brojnih drugih) za svoj izniman doprinos.



Stručna udruga Skrb za osobe i njega Austrijske gospodarske komore, kojom predsjedava Andreas Herz, predsjednik udruge, pozvala je 14. ožujka 2024. na svečanu dodjelu nagrade „DAHEIM BETREUT AWARD 2024” u palači Ferstel u Beču kako bi odala počast onima koji su nezamjenjiv stup našeg društva: samostalnim njegovateljima Austrije.

Ovoj svečanosti prethodila je faza podnošenja prijava za kandidate: do 31. prosinca 2023. njegovatelje koji rade u Austriji mogli su imenovati osobe za koje skrbe, članovi njihovih obitelji, rodbina ili prijatelji. Odaziv je bio više nego impresivan: nominirano

je gotovo 500 samostalnih njegovatelja. Dana 11. siječnja 2024. kucnuo je čas: vrhunski stručni žiri odabrao je 18 pobjednika – dvoje po saveznoj državi. Osim „simboličkog” priznanja, svakom od dobitnika dodijeljeno je i značajno materijalno priznanje od 1.500 eura. Nagrade je dobitnicima uručio domaćin Andreas Herz, zajedno s glavnim tajnikom Austrijske gospodarske komore i članom Nacionalnog vijeća Karlheinzom Kopfom, kao i stručnjacima specijalističkih skupina iz saveznih država.

Trenutačno u Austriji radi oko 58 000 samostalnih njegovatelja. Cilj nagrade „DAHEIM BETREUT





AWARD” jest podizanje svijesti šire javnosti o golemoj društvenoj važnosti ove aktivnosti. S obzirom na demografski razvoj, potreba za kvalificiranim njegovateljima dodatno će se povećavati u narednim godinama i desetljećima – i to drastično.

„Suosjećajnost, strpljenje, fleksibilnost, pouzdanost, empatija i pouzdanost samo su neke od osobina koje njegovatelji donose sa sobom kako bi ljudima u najzahtjevnijim životnim situacijama mogli ponuditi sigurnu i pouzdanu skrb”, naglasio je Andreas Herz, predsjednik stručne udruge Skrb za osobe i njega u Austrijskoj gospodarskoj komori. Također, istaknuo je: „Večeras možemo dovesti pod svjetla pozornice i tako ponuditi platformu onim ljudima koji su zaslužili ovu pažnju i zahvalnost kao tako važan stup našeg društva. Svim dobitnicima srdačno čestitam i zahvaljujem – u ime svih vaših suradnika – na nezamjenjivoj usluzi!”

Bez obzira na to pružaju li njegovatelji selektivnu, privremenu ili sveobuhvatnu podršku – na primjer, u takozvanoj 24-satnoj skrbi – „dodana vrijednost” njihova rada i predanosti za društvo zbilja je goleme: omogućavaju tisućama ljudi koji se više ne mogu samostalno nositi sa svojim svakodnevnim životom da vode dostojanstven život unutar vlastita četiri zida. Svojim radom i predanošću podržavaju one obitelji, rodbinu i partnere skrbnika koji nisu u mogućnosti sami preuzeti skrb u onoj mjeri u kojoj je to potrebno. Samostalni njegovatelji koji rade u Austriji nezamjenjiv su stup našeg društva, ali i našeg gospodarstva. I svaki dan tisućama Austrijanki i Austrijanaca te njihovoj rodbini i obiteljima pružaju sigurnost da se mogu pouzdati u njih.

„Većina vašeg rada odvija se iza kulisa i u tišini. Osobe za koje skrbite te njihovi rođaci i obitelji zasigurno će vam biti zahvalni na predanosti. Ali danas nam je također dopušteno da vas dovedemo pod društvena svjetla pozornice za vaša postignuća i odamo vam počast pred širom publikom za ono što radite”, rekao je Andreas Herz, predsjednik stručne udruge, ponovno se zahvalivši njegovateljima.



## A ovo su dobitnice i dobitnici nagrade „DAHEIM BETREUT AWARD 2024”:

### **GRADIŠĆE:**

Ana Frent  
Marija Kovac

### **KORUŠKA:**

Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig

### **DONJA AUSTRIJA:**

Irina-Ileana Balla  
Lenuta Cioban

### **GORNJA AUSTRIJA:**

Maria Erzsébet Mihalovics  
Maria Muranova

### **SALZBURG:**

Velichka Mircheva  
Antónia Terkaničová

### **ŠTAJERSKA:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop

### **TIROL:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan

### **VORARLBERG:**

Andrea Bozánová  
Simona Siminkova

### **BEČ:**

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová





**GRADIŠČE:**  
Ana Frent  
Marija Kovac



**GORNJA AUSTRIJA:**  
Maria Muranova  
Maria Erzsébet Mihalovics\*  
\*nažalost nisam mogao prisustvovati



**BEČ:**  
Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová



**ŠTAJERSKA:**  
Jasna Juranko  
Julianna Pop\*

\*nažalost nisam mogao prisustvovati



**TIROL:**  
Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan\*

\*nažalost nisam mogao prisustvovati



**VORARLBERG:**  
Andrea Božánová  
Simona Simunkova





**SALZBURG:**  
 Antónia Terkaničová  
 Velichka Mircheva



**DONJA AUSTRIJA:**  
 Lenuta Cioban  
 Irina-Ileana Balla



**KORUŠKA:**  
 Lidija Firanj  
 Ulrike Kalischnig





Slijeva udesno:  
**Mag. Harald Janisch** (predsjednik ogranka stručne skupine za Beč), **Robert Pozdena** (predsjednik ogranka stručne skupine za Donju Austriju), **Monika Frick, MSc** (predsjednica ogranka stručne skupine za Vorarlberg) **KomMR Irene Mitterbacher** (predsjednica ogranka stručne skupine za Korušku), **Eva Hochstrasser** (predsjednica ogranka stručne skupine za Salzburg), **Bernhard Moritz, MSc** (predsjednik ogranka stručne skupine za Tirol), **Andreas Herz, MSc** (predsjednik stručne skupine za Štajersku i predsjednik stručne udruge)



**Predsjednik stručne udruge Andreas Herz, MSc**, i **glavni tajnik Austrijske gospodarske komore NAbg. Karlheinz Kopf** (slijeva).



# DOBRE MASTI, LOŠE MASTI

Masti: neizostavni sastojci hrane ili prijetnja našem zdravlju?



Za ljudsko tijelo masti su najvažnija pohrana energije. Osim toga, pružaju nam životno važne masne kiseline. Osim opskrbe energijom i masnim kiselinama, masti služe i kao sastavni dio tjelesnih struktura, kao što su stanične membrane ili kao polazna tvar za druge biološki aktivne tvari. Na primjer, prehrambene masti nositelji su vitamina topivih u mastima (na primjer, vitamina A, D, E i K), koji su životno važni za tijelo. Bez masti tijelo ne bi moglo pravilno iskorištavati ove vitamine. Vitamini A, E i K topivi u masti i sami su tvari nalik mastima koje tijelo ne može proizvesti i moraju se unositi kroz hranu. Također, kaže se da su masti nositelji okusa.

Masti su stoga neophodne i važne za naše tijelo, a time i za naše zdravlje. MEĐUTIM: Kao i u brojnim područjima koja utječu na naše zdravlje, količina masti koju jedemo također ovisi o količini koju konzumiramo i o tome KOJE masti konzumiramo. Naime, postoje masti koje imaju pozitivan učinak na naše zdravlje i dobrobit, ali i masti koje – pogotovo ako se konzumiraju u prekomjernim količinama – mogu imati negativan učinak na naše zdravlje. Na primjer, previše masti i previše „negativnih” masti može biti povezano s pretiulošću, povišenom razinom masti u krvi (kolesterol), visokim krvnim tlakom i bolestima srca, ali i bolestima životnog stila, poput dijabetesa i raka. Također, činjenica je da su promijenjene životne navike (na primjer, prehrana s visokim udjelom masti, nedostatak tjelovježbe) i industrijska proizvodnja hrane promijenile ravnotežu masti u tijelu.

## DAKLE, ŠTO SU DOBRE, A ŠTO LOŠE MASTI?

Ne preporučuje se prevelika količina takozvanih **zasićenih masnih kiselina**. Visoki udjeli zasićenih masnih kiselina, koje imaju tendenciju da budu štetne, uglavnom sadrže namirnice životinjskog podrijetla poput maslaca, tučenog vrhnja i drugih mliječnih proizvoda, jaja, svinjskog loja, mesa i suhomesnatih proizvoda. Međutim, velike količine zasićenih masnih kiselina nalaze se i u kokosovoj masti i masti palminih koštica. Naše tijelo može pokriti vlastitu potrebu za zasićenim masnim kiselinama pretvaranjem drugih sastojaka.

S druge strane, „dobre” masti su – jednostruko ili višestruko – **nezasićene masne kiseline**.



**KAO DNEVNA ORIJENTACIJSKA VRIJEDNOST ZA MUŠKARCE PREPORUČUJE SE 80 G MASTI, A ZA ŽENE 60 G MASTI, KAO I MAKSIMALNO 300 MG KOLESTEROLA (REFERENTNE VRIJEDNOSTI ZA UNOS HRANJIVIH TVARI U NJEMAČKOJ, AUSTRIJI I ŠVICARSKOJ)**





**Jednostruko nezasićene masne kiseline** nalaze se, na primjer, u orašastim plodovima, avokadu i biljnim uljima, kao što je maslinovo ulje. Podržavaju apsorpciju vitamina i mogu sniziti razinu kolesterola.

**Višestruko nezasićene masne kiseline (omega-3 i omega-6 masne kiseline)** tijelo ne može samostalno proizvesti, pa se moraju unositi putem hrane. Na primjer, pridonose zdravlju staničnih stijenki i mozga te osiguravaju zdrav krvni tlak.

**Omega-3 masne kiseline** nalaze se, na primjer, u ulju uljane repice, sjemenki lana, soje ili oraha, u masnim ribama poput skuše, lososa, tune i haringe, ali i u domaćim hladnovodnim ribama, kao što je jezerska zlatovčica. Osim toga, mogu se unositi uljem jetre bakalara. **Omega-6 masne kiseline** nalaze se, na primjer, u ulju kukuruznih klica, suncokreta, šafrana ili bućinih sjemenki.

**INFORMACIJE:** Kao dnevna orijentacijska vrijednost za muškarce preporučuje se 80 g masti, a za žene 60 g masti, kao i maksimalno 300 mg koleste-

rola (referentne vrijednosti za unos hranjivih tvari u Njemačkoj, Austriji i Švicarskoj)

**Namirnice bogate nezasićenim omega-3 masnim kiselinama:** npr. orasi, sojino ulje, ulje uljane repice, orahovo ulje, sjemenke lana. Laneno ulje, haringa, tuna, losos, riblje ulje, ulje jetre bakalara...

**Namirnice bogate nezasićenim omega-6 masnim kiselinama:** npr. sjemenke lana, sojino ulje, ulje lana, sjemenke sezama, ulje od kikirikija, sjemenke maka, bućino ulje, sojino ulje, ulje kukuruznih klica, ulje šafranike, ulje noćurka, ulje boražine, skuša, šaran, jegulja, losos, tuna...

Nezasićene masne kiseline nalaze se i u raznovrsnom povrću, no ondje u manjoj mjeri.



(Izvori: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at), [www.aok.de](http://www.aok.de))

Portret hrane:

**Prirodno zdrava!**

# Kopriva

Poput prometnog nadzornika vreba uz cestu: ako se očešemo o njezine peckave dlake, dobit ćemo, barem nakratko, neugodan bolan (gorući) osip. Ali kao hrana i ljekovita biljka kopriva zrači temeljito ukusnom i umirujućom aumom. Godine 2022. čak je proglašena ljekovitom biljkom godine.

U redu, ne poznajemo gotovo nijedno zastrašujuće djelovanje biljke kao što je to slučaj s koprivom. I potrebno je prilično duboko udahnuti kada se u proljeće u kratkim hlačama po uskim puteljcima želi prijeći preko bujnih izdanaka koprive. No ne brinite se: peckava površina vara. Naime, kopriva sadrži ljekovite i ukusne sastojke.

Pri tome se kopriva učinkovito bori protiv grabežljivaca kojima je plijen. Peckave dlake na vrhu listova djeluju kao sitne igle za ubrizgavanje, koje se odvajaju od biljke putem unaprijed određene točke loma i kroz koje se tekućina koja sadrži mravlju kiselinu, serotonin, histamin, acetilkolin i natrijev format, ubrizgava pod kožu žrtve. Zvuči opasno, no obično nije problematično u primijenjenim dozama, ali je neugodno i u svakom slučaju ima odvraćajući učinak.

Prednost koprive: raste gotovo svugdje, slobodno je dostupna i – za razliku od divljeg češnjaka – ima produženu sezonu, i to od ožujka do najmanje rujna. Bolje je ubirati mlade izbojke jer se sadržaj nitrata može znatno povećati u starijim listovima. Međutim, budući da kopriva ponovno proklja nakon svakog

rezanja, uvijek možete „žeti” nove mlade listove iste biljke. Preporučuje se brati koprive ondje gdje nisu izložene grubljim nečistoćama, na primjer, u vlastitu vrtu ili na manje kontaminiranim mjestima – znate o kojima je riječ...

## Priprema špinata od koprive



Skuhajte mlade izdanke koprive u kipućoj vodi, a zatim ih odmah ohladite u ledeno hladnoj vodi. Zatim lagano iscijedite hladnu masu koprive, sitno je nasjeckajte ili pasirajte. Zatim pripremite zapršku maslacem i brašnom i prelijte mlijekom ili vrhnjem, nakon toga umiješajte koprivu te začinite solju, paprom, muškatinim oraščićem i češnjakom.





Kao sastojak u jelima (poput juha i salata ili kao alternativa špinatu), okus izdanaka koprive opisan je kao pikantan, nalik špinatu i blago kiseo, dok njezine sjemenke imaju orašastu aromu.

Peckave dlake mogu se učiniti bezopasnima uz nekoliko trikova:

1. Kuhanjem ili kratkim blanširanjem.  
A ako želite uživati u sirovoj koprivi:
2. Temeljitim valjanjem valjkom za tijesto.
3. Usitnjavanjem u mikseru.

Priprema kao prilog povrću slična je onoj špinata. Kopriva se može upotrebljavati i za salate, juhe i posto, kao obogaćenje u omletima i nabujcima, kao sastojak u smoothieju ili pak kao (ljekoviti) čaj.

A sada ukrašavamo ovaj portret koprive **zbilja do-  
brim vijestima**: kopriva sadrži minerale kao što su kalcij, magnezij, kalij, željezo i silicij, kao i vitamin A i vitamin C (oko dvostruko više vitamina C od naranči) te ima visok sadržaj bjelančevina. U naturopatiji potvrđeno je da kopriva ima, između ostalog, stimulirajuće djelovanje te efekte pročišćavanja krvi, dehidracije i diuretika, ali i antibakterijskog i protuupalnog djelovanja. Na primjer, upotrebljava se pri ublažavanju reumatskih tegoba i infekcija mokraćnog sustava.

I, naposljetku, ali ne i najmanje važno: kao i neke jestive biljke koje su dobre i povoljne, kopriva je postala poznata kao „hrana siromaha”, ali danas ponovno doživljava renesansu.



## Priprema čaja od koprive kod kuće:

Preljite pola litre kipuće vode preko šake svježe ili 2 – 3 žlice suhe biljke koprive (mlado lišće, ubrano prije cvata) te pustite da se upija i uživajte.

# Recept



## Palačinke od koprive

### SASTOJCI ZA 2 OBROKA

- 2 šake koprive (vrhovi listova)
- 125 g brašna
- 2 jaja
- 250 ml mlijeka
- 1 prstohvat soli
- malo ulja
- 1 jušna žlica maslaca

### PRIPREMA:

Usipajte brašno u posudu za miješanje. Postupno umiješajte jaja, a zatim mlijeko. Dodajte sol i nastavite miješati dok tijesto ne postane glatko. Ostavite da odstoji pola sata. Nasjeckajte listove koprive i umiješajte u tijesto. Dijeljenjem tijesta ispecite oko 6 malih palačinki. Zagrijte ulje u maloj tavi, ulijte sadržaj zaimače tijesta i pecite s obje strane dok ne postane zlatno-žuto. Napunite palačinke kremastim sirom ili sirom sa začinskim biljem te ih zamotajte.

# KONTAKT



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at  
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



## 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  
<http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung>



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
<http://wko.at/ooe/personenberatung-betreuung>



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E personenbetreuung@wks.at  
<http://wko.at/sbg/lsbundpb>



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.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  
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<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  
<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 & Pexels.com



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

Kärnten