

# DAHEIM BETREUT



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



# PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**CARINTIA**  
KommR Irene Mitterbacher



**AUSTRIA INFERIOARĂ**  
Robert Pozdena



**AUSTRIA SUPERIOARĂ**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIRIA**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**VIENA**  
Mag. Harald Janisch



## Aprecieri valorică x 2

Cum se va desfășura acest lucru în următorii cinci sau zece ani? O întrebare legitimă atunci când vine vorba de îngrijirea persoanelor care – mai ales din cauza vârstei lor înaintate – nu mai pot face față vieții fără ajutor. Dezvoltarea demografică: tot mai mulți bătrâni, tot mai puțini tineri. Speranța de viață ridicată și în continuă creștere, care determină creșterea bruscă a numărului de persoane care au nevoie de îngrijire, de exemplu, a persoanelor cu demență. Eroziunea legăturilor familiale tradiționale cu potențialul lor de sprijin intrafamiliar. Și acum și creșterea costului vieții din cauza inflației, care limitează sfera financiară a serviciilor de îngrijire. Serviciile asistenților independenți sunt de mult timp un pilon de neînlocuit al sistemului de îngrijire austriac. Dacă dorim să continuăm să le folosim, va trebui să le arătăm acestor asistenți apreciere în două moduri: personal/social și financiar. Prima este o chestiune de (bună) voință. A doua, o chestiune de bani. Un lucru devine clar: fără subvenții echitabile, din ce în ce mai puțini oameni își vor putea permite îngrijirea la domiciliu în viitor.



**Irene Mitterbacher**  
Președinta grupului profesional



**Andreas Herz**  
Președintele asociației

## Daheim Betreut Award

La 14 martie 2024 a avut loc prezentarea ceremonială a primelor „Premii Daheim Betreut” la Palais Ferstel din Viena. Din fiecare dintre cele nouă landuri federale austriece, doi asistenți independenți de îngrijire au fost selectați din aproape 500 de persoane nominalizate drept câștigători, de către un juriu de experți. În cadrul unei ceremonii, a fost prezentat acest premiu, donat de Asociația pentru Consiliere și Îngrijire Personală. Permiteți-mi să exprim un lucru aici: nu a fost vorba despre declararea unui concurs: cine îngrijește cel mai bine? Îngrijirea nu este un sport competitiv. Dar: îngrijirea cere mult de la cei care se dedică acestei sarcini și îi duce la limitele resurselor lor fizice și mentale. Dorința de a performa, dedicarea și angajamentul, empatia, răbdarea, reziliența mentală, flexibilitatea; și, de asemenea, renunțarea, de exemplu, atunci când vine vorba de părăsirea vieții obișnuite, a familiei, a partenerului sau a parteneriei pentru săptămâni întregi. „Daheim Betreut Award” recunoaște acest angajament extraordinar față de persoanele care au nevoie de sprijin și aduce la lumină 18 dintre acești furnizori de servicii în numele multor mii de asistenți independenți.



# UN IMENS MULTUMESC

Mulțumim pentru angajamentul și dedicarea multor mii de asistenți independenți față de oamenii din Austria: acesta a fost mesajul care a fost exprimat prin prezentarea festivă a DAHEIM BETREUT AWARD 2024 la 14 martie 2024 LA Palais Ferstel din Viena. Un total de 18 asistenți independenți, câte doi din fiecare stat federal, au fost aduși în fața cortinei și premiați (și în numele multor alora) pentru munca lor extraordinară.



La 14 martie 2024, Asociația de Consiliere și Îngrijire Personală a Camerei de Comerț din Austria, prezidată de Andreas Herz, președintele Asociației, a invitat la prezentarea ceremonială a „DAHEIM BETREUT AWARD 2024” la Palais Ferstel din Viena pentru a aduce un omagiu celor care sunt un pilon indispensabil pentru societatea noastră: asistenții personali independenți de îngrijire din Austria.

Această ceremonie a fost precedată de o fază de depunere: până la 31 decembrie 2023, asistenții de îngrijire care lucrează în Austria au putut fi nominalizați de persoanele îngrijite, familiile, rudele sau

prietenii acestora. Participarea a fost mai mult decât impresionantă: au fost nominalizați aproape 500 de asistenți independenți. La 11 ianuarie 2024 a sosit momentul: un juriu de experți de top a ales cei 18 câștigători – doi pentru fiecare stat federal. Pe lângă recunoașterea „simbolică”, fiecare dintre beneficiari a primit o recunoaștere materială notabilă și a luat acasă 1.500 de euro. Premiile au fost înmânate câștigătorilor de către gazda Andreas Herz, împreună cu secretarul general al Camerei Economice Federale a Austriei și membru al Consiliului Național Karlheinz Kopf, precum și experții Asociației Profesionale din statele federale.





În prezent, aproximativ 58.000 de asistenți independenți lucrează în Austria. Scopul „DAHEIM BETREUT AWARD” este de a crește gradul de conștientizare a importanței sociale enorme a acestei activități în rândul publicului larg. Având în vedere dezvoltarea demografică, nevoia de îngrijitori calificați va crește și mai mult în următorii ani și decenii – și dramatic.

„Empatia, răbdarea, flexibilitatea, încrederea, înțelegerea și fiabilitatea sunt doar câteva dintre calitățile pe care asistenții le aduc cu ei pentru a putea oferi oamenilor în cele mai solicitante situații de viață o îngrijire sigură și fiabilă”, a subliniat Andreas Herz, președintele Asociației de Consiliere și Îngrijire Personală din cadrul Camerei Economice Federale a Austriei; și mai departe: „În această seară putem aduce acești oameni în fața cortinei și, astfel, le putem oferi o scenă câștigată prin această atenție și apreciere ca pilon important al societății noastre. Felicit călduros toți câștigătorii și aș dori să vă mulțumesc – în numele tuturor colegilor dvs. – pentru serviciul indispensabil!

Indiferent dacă asistenții oferă sprijin selectiv, temporar sau complex – de exemplu, în așa-numita îngrijire non-stop – „valoarea adăugată” socială a muncii și angajamentului lor este enormă: acestea permit miilor de oameni care nu mai pot face față singuri vieții lor de zi cu zi să ducă o viață demnă în interiorul propriei locuințe. Iar prin munca și angajamentul lor, ei susțin acele familii, rude și parteneri ai persoanelor îngrijite, care nu sunt în măsură să preia ei înșiși îngrijirea în măsura în care este necesar. Asistenții independenți care lucrează în Austria sunt un pilon indispensabil al societății noastre, dar și al economiei noastre. Și în fiecare zi ei dau miilor de austrieci și rudelor și familiilor acestora certitudinea că se pot baza pe ei.

„Cea mai mare parte a muncii lor are loc în spatele scenei și în tăcere. Persoanele pe care le îngrijiți, precum și rudele și familiile acestora vă vor mulțumi cu siguranță pentru angajamentul dumneavoastră. Dar astăzi ne este permis, de asemenea, să vă aducem în fața cortinei sociale pentru realizările dvs. și să vă aducem un omagiu în fața unui public larg pentru ceea ce faceți”, a declarat Andreas Herz, președintele Asociației Profesionale, mulțumind încă o dată asistenților de îngrijire.



## Și aceștia sunt câștigătorii „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“:

### **BURGENLAND:**

Ana Frent  
Marija Kovac

### **CARINTIA:**

Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig

### **AUSTRIA INFERIOARĂ:**

Irina-Ileana Balla  
Lenuta Cioban

### **AUSTRIA SUPERIOARĂ:**

Maria Erzsébet Mihalovics  
Maria Muranova

### **SALZBURG:**

Velichka Mircheva  
Antónia Terkaničová

### **STIRIA:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop

### **TIROL:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan

### **VORARLBERG:**

Andrea Bozánová  
Simona Siminkova

### **VIENA:**

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová





**BURGENLAND:**  
Ana Frent  
Marija Kovac



**AUSTRIA SUPERIOARÄ:**  
Maria Muranova  
Maria Erzsébet Mihalovics\*  
\*din păcate nu a putut participa



**VIENA:**  
Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová



**STIRIA:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop\*

\*din păcate nu a putut participa



**TIROL:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan\*

\*din păcate nu a putut participa



**VORARLBERG:**

Andrea Bozánová  
Simona Simunkova





**SALZBURG:**  
 Antónia Terkaničová  
 Velichka Mircheva



**AUSTRIA INFERIOARĂ:**  
 Lenuta Cioban  
 Irina-Ileana Balla



**CARINTIA:**  
 Lidija Firanj  
 Ulrike Kalischnig





De la stânga la dreapta:

- Mag. Harald Janisch** (președintele Asociației din Viena)
- Robert Pozdena** (Președintele Asociației din Austria Inferioară)
- Monika Frick, MSc** (vicepreședinte Asociație Vorarlberg)
- Kommr Irene Mitterbacher** (președinta Asociației în Carintia)
- Eva Hochstrasser** (președinta Asociației din Salzburg)
- Bernhard Moritz, MSc** (președintele Asociației Tirol)
- Andreas Herz, MSc** (Președintele Asociației Stîria și Președintele Asociației Federale)



**Președintele Asociației Profesionale Andreas Herz, MSc, și Secretarul general al Camerei de Comerț a Austriei NAbg. Karlheinz Kopf** (de la stânga la dreapta).



# GRĂSIMI BUNE, GRĂSIMI RELE

Grăsimile: ingrediente alimentare indispensabile sau o amenințare pentru sănătatea noastră?



Pentru organismul uman, grăsimile sunt cel mai important depozit de energie. În plus, ne furnizează acizii grași esențiali. În plus față de furnizarea de energie și acizii grași, grăsimile servesc, de asemenea, ca o componentă a structurilor corpului, cum ar fi membranele celulare sau ca substanță de bază pentru alte substanțe biologice active. De exemplu, grăsimile alimentare sunt purtătoare de vitamine solubile în grăsimi (de exemplu, vitaminele A, D, E și K), care sunt vitale pentru organism. Fără grăsimi, organismul nu ar putea utiliza aceste vitamine în mod corespunzător. Vitaminele solubile în grăsimi A, E și K sunt ele însele substanțe asemănătoare grăsimilor care nu pot fi produse de organism și trebuie absorbite prin alimente. Se spune, de asemenea, că grăsimile sunt purtători de arome.

Grăsimile sunt, prin urmare, necesare și importante pentru corpul nostru și, prin urmare, și pentru sănătatea noastră. DAR: ca în multe alte domenii care ne afectează sănătatea, totul depinde și de cantitatea de grăsimi pe care o consumăm; și de grăsimile pe CARE le consumăm. Deoarece există grăsimi care au un efect pozitiv asupra sănătății și bunăstării noastre, dar și grăsimi care – mai ales dacă sunt consumate în exces – pot avea un efect negativ asupra sănătății noastre. De exemplu, prea multe grăsimi și prea multe grăsimi „negative” pot fi asociate cu obezitatea, nivelurile ridicate de grăsimi din sânge (colesterol), hipertensiunea arterială și bolile de inimă, dar și cu bolile legate de stilul de viață, cum

ar fi diabetul și cancerul. De asemenea, este un fapt demonstrat că schimbarea obiceiurilor de viață (de exemplu, dieta bogată în grăsimi, lipsa exercițiilor fizice) și producția industrială de alimente au schimbat echilibrul de grăsimi al organismului.

## DECI, CE SUNT GRĂSIMILE BUNE ȘI CE SUNT GRĂSIMILE RELE?

Nu **sercomandă** un exces de așa-numiți acizii grași saturați. Proporțiile mari de **acizii grași saturați**, care tind să fie nocivi, conțin în principal alimente de origine animală, cum ar fi untul, frișca și alte produse lactate, ouă, untură, carne și cârnați. Cu toate acestea, cantități mari de acizii grași saturați sunt, de asemenea, conținute în grăsimea de nucă de cocos și de sămburi de palmier. Corpul nostru își poate acoperi propria nevoie de acizii grași saturați prin transformarea altor ingrediente.



**CA ORIENTARE, PE ZI, 80 G DE GRĂSIMI PENTRU BĂRBAȚI ȘI 60 G DE GRĂSIMI PENTRU FEMEI, PRECUM ȘI MAXIMUM 300 MG DE COLESTEROL (VALORI DE REFERINȚĂ D-A-CH PENTRU APORTUL DE NUTRIENȚI)**





**INFO:** ca orientare, pe zi, 80 g de grăsimi pentru bărbați și 60 g de grăsimi pentru femei, precum și maximum 300 mg de colesterol (valori de referință D-A-CH pentru aportul de nutrienți)

**Bogat în acizi grași omega-3 nesaturați:** de exemplu, nuci, ulei de soia, ulei de rapiță, ulei de nucă, semințe de in. Ulei de in, hering, ton, somon, ulei de pește, ulei de ficat de cod...

**Bogat în acizi grași omega-6 nesaturați:** de exemplu, semințe de in, soia, ulei de in, semințe de susan, ulei de arahide, semințe de mac, ulei de semințe de dovleac, ulei de soia, ulei de germeni de porumb, ulei de șofrănel, ulei de aglice, ulei de semințe de limba-mielului, macrou, crap, anghilă, somon, ton ...

Pe de altă parte, **grăsimile „bune”** sunt **acizi grași mono sau poli nesaturați**.

**Acizii grași mononesaturați** se găsesc, de exemplu, în nuci, avocado și uleiuri vegetale, cum ar fi uleiul de măsline. Aceștia susțin absorbția vitaminelor și pot scădea nivelul colesterolului.

**Acizii grași polinesaturați (acizii grași omega-3 și omega-6)** nu pot fi produși de organism, deci trebuie să fie furnizați prin alimente. De exemplu, ei contribuie la sănătatea pereților celulari și a creierului și asigură o tensiune arterială sănătoasă.

**Acizii grași Omega-3** se găsesc, de exemplu, în uleiul de rapiță, de in, de soia sau de nucă, în peștele gras precum macroul, somonul, tonul, heringul, dar și în peștele domestic de apă rece precum somonul. În plus, aceștia pot fi asigurați de uleiul de ficat de cod. **Acizii grași Omega-6** se găsesc, de exemplu, în ulei de germeni de porumb, floarea-soarelui, șofrănel sau de semințe de dovleac.

Acizii grași nesaturați se găsesc și în diverse legume, dar într-o măsură mai mică.



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

Portretul alimentelor:

**Sănătos în mod natural!**

# Urzică

Ca un tâlhar, ea pândește pe marginea drumului: dacă atingem perișorii, ne alegem cu o erupție neplăcută dureroasă (arzătoare), cel puțin pe termen scurt. Dar, ca plantă alimentară și medicinală, urzica are o aură foarte gustoasă și liniștitoare. În 2022, a fost chiar numită planta medicinală a anului.

Bine, aproape nicio altă plantă nu își exprimă efectul înfiorător în chiar numele său la fel de deschis ca urzica înțepătoare. Și este nevoie de ceva curaj pentru a merge prin tufișurile de urzici care se înmulțesc primăvara în pantaloni scurți pe cărări înguste. Dar nu vă faceți griji: suprafața înțepătoare este înșelătoare. Deoarece urzica conține ingrediente vindecătoare și gustoase.

În acest fel, urzica se luptă eficient cu prădătorii săi. Perișorii înțepători de pe partea superioară a frunzelor acționează ca niște ace fine de injecție, care se desprind din plantă printr-un punct de rupere prestabilit și prin care lichidul care conține acid formic, serotonină, histamină, acetilcolină și format de sodiu este injectat sub pielea victimei. Sună periculos, dar este, de obicei, neproblematic în dozele administrate, dar neplăcut și, în orice caz, are un efect disuasiv.

Avantajul urzicii înțepătoare: crește aproape peste tot, este disponibilă gratuit și – spre deosebire de usturoiul sălbatic – are un sezon prelungit, și anume din martie până cel puțin în septembrie. Este mai bine să folosiți lăstarii tineri, deoarece conținutul de nitrați poate crește semnificativ în frunzele mai

vechi. Cu toate acestea, deoarece urzica încolțește din nou după fiecare tăiere, puteți „recolta” întotdeauna frunze tinere noi din aceeași plantă. Este recomandabil să recoltați urzici acolo unde nu sunt expuse la impurități mai grosiere, cum ar fi în propria grădină sau în locuri mai puțin contaminate – știți ce vreau să spun...

Ca ingredient în feluri de mâncare (cum ar fi supe și salate sau ca alternativă la spanac), gustul lăstarilor

## Preparașea mâncării de urzică



Se prepară lăstari de urzică tineri în apă clocotită și apoi se răcesc imediat în apă rece ca gheața. Apoi storceți ușor masa rece de urzică, tăiați-o mărunț sau pasați-o. Apoi se prepară o coptură cu unt și făină și se toarnă lapte sau smântână, apoi se amestecă în urzici și se condimentează cu sare, piper, nușoară și usturoi.





de urzică este descris ca fiind picant, asemănător spanacului și ușor acru, iar semințele au o aromă de nuci.

Perișorii înțepători pot fi făcuți inofensivi cu câteva trucuri:

1. prin fierbere sau albire scurtă.  
Și dacă vreți să vă bucurați de urzici crude:
2. prin rostogolirea lor temeinică cu un făcăleț sau
3. zdrobite într-un blender.

Prepararea urzicilor ca garnitură de legume este similară cu prepararea spanacului. Urzicile pot fi folosite și pentru salate, supe și pesto, ca adaos în omlete și quiche, ca ingredient într-un smoothie sau ca ceai (medicinal).

Și acum decorăm acest portret de urzică cu niște **vești foarte bune**: urzica conține minerale precum calciu, magneziu, potasiu, fier și siliciu, precum și vitamina A și vitamina C (aproximativ de două ori mai multă vitamina C decât portocalele) și are un conținut ridicat de proteine. În naturopatie, urzica este atestată ca având efecte de stimulare a metabolismului, de curățare a sângelui, de diuretic, antibacteriene și antiinflamatorii, printre altele. Se utilizează, de exemplu, pentru afecțiuni reumatice și infecții ale tractului urinar.

Și nu în ultimul rând: ca unele plante comestibile care sunt bune și ieftine, urzica înțepătoare a devenit cunoscută ca mâncarea săracilor, dar astăzi asistăm din nou la o renaștere a ei.



## Ceai de urzică, de casă:

se toarnă o jumătate de litru de apă clocotită peste o mână de urzici proaspete sau 2 până la 3 linguri de urzică uscată (frunze tinere, recoltate înainte de înflorire), se lasă să se infuzeze și se bea cu plăcere.

# Rețetă



## Șuncă cu urzică

### INGREDIENTE PENTRU 2 PORȚII

- 2 mâini de urzici (vârfuri de frunze)
- 125 g făină
- 2 ouă
- 250 ml lapte
- 1 vârf de cuțit de sare
- puțin ulei
- 1 lingură de unt

### PREPARARE:

Turnați făina în vasul de amestecare. Se amestecă treptat ouăle, apoi laptele. Adăugați sare și continuați să amestecați până când aluatul este neted. Lăsați să stea o jumătate de oră. Se toacă frunzele de urzică și se amestecă în aluat. Coaceți aproximativ 6 clătite mici din aluat. Încălziți uleiul într-o tigaie mică, turnați o lingură de aluat și coaceți pe ambele părți până când devine galben auriu. Umpleți clătitele cu cremă de brânză sau cremă cu ierburi și rulați-le.

# 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