

# DAHEIM BETREUT



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



# A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KARINTIA**  
KommR Irene Mitterbacher



**ALSÓ-AUSZTRIA**  
Robert Pozdena



**FELSŐ-AUSZTRIA**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STÁJERORSZÁG**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**BÉCS**  
Mag. Harald Janisch



## MEGBECSÜLÉS 2.0

Mire számíthatunk az elkövetkező öt-tíz évben? Jogos a kérdés, hiszen olyan emberekről van szó, akik – főként előrehaladott életkoruk miatt – már nem képesek teljes mértékben ellátni magukat. A demográfiai trendek egyértelműek: egyre több az idős ember, és egyre kevesebb a fiatal. A magas és még mindig növekvő várható élettartam miatt a gondozásra szorulók, így például a demenciában szenvedők száma meredeken emelkedik. A hagyományos családi kötelékek eróziója miatt csökken a családon belüli támogatás lehetősége. És itt vannak még az infláció miatt emelkedő megélhetési költségek is, amelyek korlátozzák a gondozási szolgáltatások igénybe vételét. Az önálló személyi ápolók szolgáltatásai már régóta az osztrák idősgondozási rendszer nélkülözhetetlen pillérei. Ha továbbra is igényt tartunk rájuk, kétféleképpen kell kifejeznünk a gondozók megbecsülését: személyesen/társadalmilag és pénzügyileg. Az előbbi jóakarát és emberség kérdése. Az utóbbi pedig anyagi kérdés. Egy dolog világos: megfelelő támogatás nélkül a jövőben egyre kevesebb ember engedheti meg magának az otthoni ellátást.



**Harald G. Janisch**  
Szakcsoport elnök



**Andreas Herz**  
Szövetségi elnök

## Daheim Betreut Award díj a gondozóknak

2024. március 14-én került sor az első „Daheim Betreut Awards” (Díj az otthoni gondozásban nyújtott kiválóságért) ünnepélyes átadására a bécsi Ferstel-palotában. A közel 500 jelöltből álló szakértői zsűri a kilenc osztrák szövetségi állam mindegyikéből két önálló személyi ápolót választott ki győztesnek. Az Association for Personal Counselling and Caregiving által adományozott díjat nagyszabású ünnepség keretében adták át. Fontos, hogy hangsúlyozzuk: nem versengésről van szó, hogy ki a legjobb gondozó. Az idősgondozás nem versenysport. Ugyanakkor fizikailag és mentálisan is rengeteg energiát és odaadást követel azoktól, akik erre a nehéz feladatra vállalkoznak. Motiváltságra, odaadásra, elkötelezettségre, empátiára, türelemre, mentális teherbírásra és rugalmasságra van szükség; és áldozatvállalásra is, például amikor a megszokott életet, a családot vagy a partnert kell hetekre hátrahagyni. A „Daheim Betreut Award” a támogatásra szoruló emberek iránti rendkívüli elkötelezettséget ismeri el, és 18 ilyen kiemelkedő teljesítményt nyújtó személyt emel ki a sok ezer gondozó közül.





# ÓRIÁSI KÖSZÖNET



Ausztria társadalma nevében köszönjük a sok ezer önálló gondozó elkötelezettségét és odaadását: ez volt a DAHEIM BETREUT AWARD 2024 ünnepélyes átadásának üzenete 2024. március 14-én a bécsi Ferstel-palotában. A gondozók nagyszerű közösségét képviselő összesen 18 gondozót – minden szövetségi államból kettőt – díjaztak kiváló munkájukért.

2024. március 14-én az Osztrák Szövetségi Gazdasági Kamara Személyi Tanácsadási és Személyi Gondozási Testülete Andreas Herz egyesületi elnök vezetésével a bécsi Ferstel-palotában rendezte meg a „DAHEIM BETREUT AWARD 2024” díjátadó ünnepségét, hogy kitüntesse azokat, akik társadalmunk nélkülözhetetlen pillérét alkotják: Ausztria önálló személyi gondozóit.

Az ünnepséget egy jelölési szakasz előzte meg: az Ausztriában dolgozó gondozókat az általuk gondozott személyek, családtagjaik, rokonaik vagy barát-

taik 2023. december 31-ig nevezhették a díjra. A részvétel nagyon jól alakult, hiszen közel 500 önálló gondozót neveztek be. 2024. január 11-én eljött a döntés ideje, és a szakértői zsűri kiválasztotta a 18 győztest, minden szövetségi államból kettőt. A „szimbolikus” elismerés mellett a díjazottak mind-egyike jelentős anyagi elismerést is kapott, és 1500 eurót vihetett haza. A díjakat a házigazda Andreas Herz adta át a győzteseknek, Karlheinz Kopf, az Osztrák Szövetségi Gazdasági Kamara főtítkára és a Nemzeti Tanács tagja, valamint a szövetségi államok szakcsoporthoz vezetői társaságában.



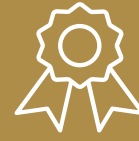


Jelenleg mintegy 58 000 gondozó dolgozik Ausztriában önálló vállalkozóként. A „DAHEIM BETREUT AWARD” célja, hogy felhívja a nagyközönség figyelmét ennek a tevékenységnek a hatalmas társadalmi jelentőségére. Tekintettel a demográfiai tendenciákra, a szakképzett gondozók iránti igény az elkövetkező években és évtizedekben még tovább fog növekedni – drámai mértékben.

„Az empátia, a türelem, a rugalmasság, a megbízhatóság, az együttérzés és a megbízhatóság csak néhány azok közül a tulajdonságok közül, amelyekkel a gondozók a legnehezebb élethelyzetben lévő emberek biztonságos és megbízható ápolását biztosítják” – hangsúlyozta Andreas Herz, az Osztrák Gazdasági Kamara Személyi Tanácsadási és Gondozási Testületének elnöke, majd így folytatta: „Ma este azokat az embereket díjazzuk, akik megérdemlik ezt a figyelmet és elismerést, mivel társadalmunk nélkülözhetetlen pillérei. Minden nyertesnek szívből gratulálunk, és szeretném megköszönni nekik – és minden kollégájuknak is – az áldozatos munkát!”

Akár alkalmi, átmeneti vagy teljes gondozásról – például 24 órás gondozásról – van szó, a gondozók munkája és elkötelezettsége óriási „hozzáadott értéket” hordoz társadalmunk szempontjából: lehetővé teszik a saját ellátásukra képtelen emberek számára, hogy méltósággal éljenek saját otthonukban. Munkájukkal és odaadásukkal segítik a gondozottak családtagjait, hozzátartozóit és élettársait, akik maguk nem képesek a szükséges mértékben gondoskodást nyújtani. Az Ausztriában önálló vállalkozóként tevékenykedő gondozók a társadalmunk és a gazdaságunk nélkülözhetetlen pillérei is. Minden nap osztrákok ezrei számíthatnak rájuk, rokonaikkal és családtagjaikkal együtt.

„Az Önök munkájának nagy része a színpalak mögött, csendben zajlik. A gondozottak, valamint hozzátartozóik és családjaik biztosan hálásak ezért az odaadásért. De ma lehetőség van arra is, hogy reflektorfénybe kerüljenek, és a nagy nyilvánosság előtt köszönjük meg Önöknek azt, amit tesznek” – fogalmazott Andreas Herz, a szakmai szövetség elnöke, még egyszer köszönetet mondva a gondozóknak.



## És íme a 2024-es „DAHEIM BETREUT AWARD” DÍJAZOTT GONDOZÓI:

### **BURGENLAND:**

Ana Frent  
Marija Kovac

### **KARINTIA:**

Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig

### **ALSÓ-AUSZTRIA:**

Irina-Ileana Balla  
Lenuta Cioban

### **FELSŐ-AUSZTRIA:**

Maria Erzsébet Mihalovics  
Maria Muranova

### **SALZBURG:**

Velichka Mircheva  
Antónia Terkaničová

### **STÁJERORSZÁG:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop

### **TIROL:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan

### **VORARLBERG:**

Andrea Bozánová  
Simona Siminkova

### **BÉCS:**

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová







**BURGENLAND:**

Ana Frent  
Marija Kovac



**FELSŐ-AUSZTRIA:**

Maria Muranova  
Maria Erzsébet Mihalovics\*

\*sajnos nem tudott részt venni



**BÉCS:**

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová



**STÁJERORSZÁG:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop\*

\*sajnos nem tudott részt venni



**TIROL:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan\*

\*sajnos nem tudott részt venni



**VORARLBERG:**

Andrea Bozánová  
Simona Simunkova







**SALZBURG:**  
 Antónia Terkaničová  
 Velichka Mircheva



**ALSÓ-AUSZTRIA:**  
 Lenuta Cioban  
 Irina-Ileana Balla



**KARINTIA:**  
 Lidija Firanj  
 Ulrike Kalischnig





Balról jobbra:

**Mag. Harald Janisch** (a bécsi szakcsoport elnöke)  
**Robert Pozdena, MSc** (az alsó-ausztriai szakcsoport elnöke)  
**Monika Frick, MSc** (a vorarlbergi szakcsoport elnöke)  
**KomMR Irene Mitterbacher** (a karintiai szakcsoport elnöke)  
**Eva Hochstrasser** (a salzburgi szakcsoport elnöke)  
**Bernhard Moritz, MSc** (a tiroli szakcsoport elnöke)  
**Andreas Herz, MSc** (a stájerországi szakcsoport elnöke és az egyesület elnöke)



**Andreas Herz** egyesületi elnök, MSc, és  
**Karlheinz Kopf** WKO-főtitkár NAbg. (balról).





# JÓ ZSÍROK, ROSSZ ZSÍROK

Zsír: nélkülözhetetlen tápanyag vagy egészségügyi kockázat?



Az emberi testben a zsírok a legfontosabb energia-tárolók. Ezenkívül az esszenciális zsírsavakat is ők biztosítják. A szervezet energiával és zsírsavakkal való ellátása mellett a zsírok a test fontos struktúráinak, például a sejtmembránoknak a felépítésében is fontos szerepet játszanak, és más biológiailag aktív anyagok alapanyagául is szolgálnak. Az étkezési zsírok például a zsírban oldódó vitaminok (például A-, D-, E- és K-vitaminok) hordozói, amelyek létfontosságúak a szervezet számára. Zsírok nélkül a szervezet nem tudná megfelelően hasznosítani ezeket a vitaminokat. A zsírban oldódó A-, E- és K-vitaminok maguk is zsírszerű anyagok, amelyeket a szervezet nem képes előállítani, és amelyeket táplálékkal kell magunkhoz venni. Ezenkívül a zsírok ízt is adnak az ételeknek.

A zsírok ezért nélkülözhetetlenek és fontosak a szervezetünk és az egészségünk szempontjából. DE: Mint az egészségünket befolyásoló sok más tényező esetében, fontos odafigyelni az elfogyasztott zsírok mennyiségére és arra, hogy MILYEN zsírokat fogyasztunk. Mert léteznek olyan zsírok, amelyek pozitív hatással vannak az egészségünkre és a közérzetünkre, de olyanok is, amelyek – különösen túlzott mennyiségben fogyasztva – káros hatással lehetnek a szervezetünkre. A túl sok zsír és a túl sok „rossz” zsír például összefüggésbe hozható az elhízással, a vér magas zsírtartalmával (koleszterin), a magas vérnyomással és a szívbetegséggel, de az olyan életmódhoz köthető betegségekkel is, mint a cukor-

betegség és a rák. Az is tény, hogy a megváltozott életmódbeli szokások (például a magas zsírtartalmú étrend, a testmozgás hiánya) és az ipari élelmiszer-termelés megváltoztatta a test zsíregyensúlyát.

## MELYEK TEHÁT A JÓ ZSÍROK, ÉS MELYEK A ROSSZAK?

**Nem ajánlott** túl sokat fogyasztani az úgynevezett **telített zsírsavakból**. Az olyan állati eredetű élelmiszerek, mint a vaj, a tejszínhab és más tejtermékek, a tojás, a sertészsír, a hús és a kolbászok nagy mennyiségű telített zsírsavat tartalmaznak, amelyek általában károsak. De nagy mennyiségű telített zsírsavat tartalmaz például a kókuszzsír és a pálmaolaj is. Szervezetünk a telített zsírsavak iránti szükségletét más összetevők átalakításával is képes fedezni.



**AZ IRÁNYADÓ NAPI ÉRTÉKEK FÉRFIAK ESETÉBEN 80 G ZSÍR, NŐK ESETÉBEN 60 G ZSÍR ÉS LEGFELJEBB 300 MG KOLESZTERIN (D-A-CH TÁPNYAGBEVITELI REFERENCIAÉRTÉKEK).**







Ezzel szemben „jó“ zsírnak nevezzük az – egyszerűen vagy többszörösen – **telítetlen zsírsavakat**. Az egyszerűen telítetlen zsírsavak például a diófélékben, az avokádóban és a növényi olajokban, például az olívaolajban találhatók meg. Elősegítik a vitaminok felszívódását és csökkenthetik a koleszterinszintet.

A többszörösen telítetlen zsírsavakat (**omega-3 és omega-6 zsírsavak**) maga a szervezet nem tudja előállítani, ezért táplálékkal kell bevinni őket. Többek között hozzájárulnak a sejtfalak és az agy egészségéhez, és jó hatással vannak a vérnyomásra. Az **omega-3 zsírsavak** megtalálhatók például a repcemagban, a lenmagban, a szójababban vagy a dióolajban, a zsíros halakban, például a makrélában, a lazacban, a tonhalban, a heringben, valamint a hazai hidegvízi halakban, például a süllőben is. Ezenkívül tőkehalmájolajjal is bevitelők. Az **omega-6 zsírsavak** megtalálhatók például a kukoricacsíra-olajban, a napraforgóolajban, a pór-sáfrányolajban és a tökmagolajban.

**TUDNIVALÓ:** Az irányadó napi értékek férfiak esetében 80 g zsír, nők esetében 60 g zsír és legfeljebb 300 mg koleszterin (D-A-CH tápanyagbeviteli referenciaértékek).

**Telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag:** pl. dió, szójaolaj, repceolaj, dióolaj, lenmag, lenmagolaj, hering, tonhal, lazac, halolaj, tőkehalmájolaj...

**Telítetlen omega-6 zsírsavakban gazdag:** pl. lenmag, szójabab, lenmagolaj, szezám, földimogyoró-olaj, mák, tökmagolaj, szójaolaj, kukoricacsíra-olaj, pór-sáfrányolaj, esti kankalinolaj, borágóolaj, makréla, ponty, angolna, lazac, tonhal ...

A telítetlen zsírsavak különböző zöldségekben is megtalálhatók, de kisebb mértékben.



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

Élelmiszerportré:

**Természetes egészség!**

# A csalán

Úgy leselkedik az út szélén, mint egy útonálló: ha szúrós leveleihez érünk, rövid időre égő fájdalommal járó kiütést okoz. Élelmiszerként és gyógynövényként azonban a csalán ízletes és hasznos jótévő hírében áll. 2022-ben még az év gyógynövényének is megválasztották.

Tudjuk, hogy a csalánról sokaknak csak a kellemetlen csaláncsípés jut eszébe. És elég nagy bátorságra vall, ha valaki tavasszal rövidnadrágban túrázik a szúrós csalánnal benőtt keskeny ösvényeken. De ne ítéljük meg a csalánt csak a csípős természete alapján. A kellemetlen felszín alatt a csalán gyógyhatású és ízletes összetevőket tartalmaz.

Azt igazán nem róhatjuk fel neki, hogy hatásosan védekezik a kártevők ellen. A leveleken lévő szúrós szőrszálak apró fecskendőként viselkednek, amelyek egy előre meghatározott töréspontnál leválnak a növényről, majd hangyasavat, szerotonint, hisztamin, acetilkolin és nátrium-formiátot tartalmazó folyadékot fecskendeznek a betolakodó bőre alá. Veszélyesnek hangzik, de kis dózisban általában nem okoz komoly problémát, csupán kellemetlen, és természetesen elrettentő hatású.

A csalán előnye, hogy szinte mindenhol megél, könnyen elérhető, és – a medvehagymával ellentétben – hosszabb szezonja van, nevezetesen márciustól legalább szeptemberig zöldell. Jobb a fiatal hajtásokat használni, mivel az idősebb levelekben jelentősen megnőhet a nitráttartalom. Mivel azonban a csalán minden vágás után újra kihajt, mindig

„betakaríthatjuk” a zseme fiatal leveleket ugyanarról a növényről. Célszerű olyan helyen szedni a csalánt, ahol nincs kitéve erős szennyeződésnek – például a saját kertünkben vagy más, kevésbé szennyezett helyen.

Az ételek összetevőjeként (például levesekben, salátákban vagy a spenót alternatívájaként) a csalánrügyek ízét fűszeresnek, spenótszerűnek és eny-

## Csalánspenót készítése



A zseme csalánleveleket futtassa meg forrásban lévő vízben, majd azonnal hűtse le jéghideg vízben. Ezután óvatosan nyomja ki a hideg csalánmasszát, és vágja apróra vagy passzírozza át. Ezután készítsen rántást vajjal és liszttel, öntse fel tejjel vagy tejszínnel, majd keverje bele a csalánt, és fűszerezze sóval, borssal, szerecsendióval és fokhagymával.







hén savanyúnak írják le, míg a magjainak mogyorós aromája van.

A szúrós csalánszörök néhány trükkel könnyen ártalmatlanná tehetők:

1. forralással vagy rövid blansírozással.  
Ha pedig nyersen szeretnénk fogyasztani:
2. egy sodrófával alaposan kinyomkodva, vagy
3. turmixgépben összezúzva.

Növényi köretként a spenóthoz hasonlóan használhatjuk fel. A csalán salátákhoz, levesekhez és pestókhoz, valamint omlett és quiche ízesítéséhez, turmixban vagy (gyógy)teaként is használható.

Ha ez nem lenne elég, néhány **igazán jó hírrel** is szolgálhatunk a csalánról: A csalán olyan ásványi anyagokat tartalmaz, mint a kalcium, a magnézium, a kálium, a vas és a szilícium, valamint A- és C-vitamin (körülbelül kétszer annyi C-vitamin van benne, mint a narancsban), miközben a fehérjetartalma is magas. A természetgyógyászatban a csalánnak anyagcsere-serkentő, vértisztító, vizelethajtó, antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatást tulajdonítanak. Alkalmazzák például reumás panaszok és húgyúti fertőzések esetén.

Végül, de nem utolsósorban: más kedvező hatású ehető növényekhez hasonlóan sokáig a csalánt is „a szegények ételeként” tartották számon, de ma újra reneszánszát éli.



## Házi készítésű csalánteai:

Öntsön fél liter forrásban lévő vizet egy marék friss vagy 2-3 evőkanál szárított csalánra (zsenge levelek, virágzás előtt betakarítva), hagyja ázni, és kész is a finom csalánteai.

# Recept



## Csalános palacsinta

### HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ

- 2 marék csalán (levélvégek)
- 125 g liszt
- 2 tojás
- 250 ml tej
- 1 csipet só
- némi olaj
- 1 evőkanál vaj

### ELKÉSZÍTÉS:

Öntse a lisztet a keverőtálba. Fokozatosan keverje bele a tojásokat, majd a tejet. Adjon hozzá sót, és folytassa a keverést, amíg a tészta sima nem lesz. Hagyja pihenni egy fél órát. Aprítsa fel a csalánleveleket, és keverje bele a tésztába. Süsön körülbelül 6 kis palacsintát a tésztából. Melegítse fel az olajat egy kis serpenyőben, öntsön bele egy-egy adagnyi tésztát, és süsse mindkét oldalát aranyárgára. Töltse meg a palacsintát krémsajttal vagy túróval, és tekerje össze.

# 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/lbundpb>



## 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

