

# DAHEIM BETREUT



**Hygiene:** die wichtigsten Vorkehrungen gegen Krankheiten, Keime & Co. / **Igienă:** cele mai importante precauții împotriva bolilor, germenilor etc.

**Hygiena:** najdôležitejšie opatrenia proti ochoreniam, choroboplodným zárodkom atď. / **Higiénia:** a betegségek, kórokozók stb. elleni legfontosabb óvintézkedések

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



# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií  
A szakértő csoportok elnökei



**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

Fotocredits:  
Mag. Dr. Viktoria Tischler: (c) Werner Harrer  
Robert Pozdena: cura domo  
Mag. Harald Janisch: Michael Weimwurm

# Sehr geehrte Leserinnen und Leser!



Wer hätte sich noch zu Beginn des Jahres gedacht, dass ein Virus weltweit solche Folgen mit sich brächte. Seitdem gibt es die Zeit vor und die Zeit mit – bzw. hoffentlich bald nach – Covid-19. Aber gerade in Krisenzeiten zeigt sich oft, was sich bewährt und was nicht. Das Personenbetreuungsmodell beweist gerade jetzt, dass es selbst unter so schwierigen Bedingungen eine gesundheitlich und logistisch geeignete Lösung ist. Die auf den Einzelnen zugeschnittene Betreuung verhindert, dass die älteren Menschen einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt werden und sie bewahrt sie vor Einsamkeit. Denn Letzteres stellt für diese Hochrisikogruppe eine große Hürde dar. Vieles ist uns bereits dazu gelungen, und wir konnten bisher einen Betreuungseingangs in Niederösterreich verhindern. Wir wissen, dass noch einige Herausforderungen vor uns liegen, aber wir werden uns auch weiterhin dafür einsetzen, dass wir alle, Betreute, Angehörige, Betreuerinnen und Vermittlungsagenturen, so gut wie möglich durch die nächsten Wochen und Monate kommen werden.

Viel Vergnügen beim Lesen!



## STIMATE CITITOARE ȘI STIMAȚI CITITORII!

Cine ar fi crezut la începutul anului că un virus va avea astfel de consecințe la nivel mondial. De acum există perioada de dinainte, perioada din timpul și - să sperăm, în curând - perioada de după Covid-19. Dar mai ales în perioadele de criză, adesea se vede ce funcționează și ce nu. Modelul de îngrijire personală se dovedește acum o soluție medicală și logistică adecvată, chiar și în astfel de condiții dificile. Îngrijirile adapta-

te împiedică persoanele în vârstă să se expună unui risc crescut pentru sănătate și le protejează de singurătate. Pentru că aceasta din urmă reprezintă un obstacol major pentru acest grup cu risc ridicat.

Am realizat deja multe și până acum am reușit să prevenim o penurie a serviciilor de îngrijire în Austria Inferioară. Știm că ne mai așteaptă câteva provocări, dar vom continua să facem eforturi pentru ca noi toți, asistenții de îngrijire personală, persoanele îngrijite, rudele acestora și agențiile de intermediere, să trecem cât mai bine peste următoarele săptămâni și luni.

Lectură plăcută!



## VÁŽENÉ ČITATEĽKY, VÁŽENÍ ČITATELIA!

Kto by si na začiatku roka pomyslel, že vírus by mohol mať také následky na celom svete. Ovdtedy môžeme hovoriť o období pred, období s, a – dúfajme že čoskoro aj – po Covid-19. Ale práve v čase krízy sa často ukáže, čo funguje a čo nie. Model osobnej starostlivosti práve teraz dokazuje, že je aj v takých zložitých podmienkach zdravotne a logisticky vhodným riešením. Starostlivosť prispôsobená potrebám jednotlivcov zabraňuje tomu, aby boli starší ľudia vystavení zvýšenému zdravotnému riziku a chráni ich pred samotou. Pretože hlavne samotá predstavuje pre túto vysoko rizikóvu skupinu veľkú prekážku. Veľa vecí sa nám podarilo a doteraz sme dokázali zabrániť nedostatku poskytovateľov opatrovateľských služieb v Dolnom Rakúsku. Vieme, že ešte stále máme pred sebou niektoré výzvy, ale budeme sa naďalej usilovať o to, aby sme všetci – opatrované osoby, príbuzní, poskytovatelia opatrovateľských

služieb a sprostredkovateľské agentúry – čo najlepšie prežili nasledujúce týždne a mesiace.

Veľa zábavy pri čítaní!



## KEDVES OLVASÓ!

Ki gondolta volna az év elején, hogy egy vírusnak ilyen következményei lesznek világszerte. Azóta már a Covid-19 előtti, közbeni, és - remélhetőleg hamarosan - utáni időkről beszélünk. De gyakran éppen a válságok idején idején mutatkozik meg, hogy mi működik, és mi nem. A személyes gondozási modell éppen most bizonyítja, hogy egészségi és logisztikai szempontból megfelelő megoldás még ilyen nehéz körülmények között is. A testre szabott gondozás megakadályozza az idősek embereket fokozott egészségügyi kockázatának való kitettségét, és megvédi őket a magánytól. Mivel ez utóbbi jelentős akadályt jelent e magas kockázatú csoport számára. Már sokat értünk el, és eddig sikerült megakadályoznunk az alsó-ausztriai ellátás szűk keresztmetszetének kialakulását. Tudjuk, hogy még van előttünk néhány kihívás, de továbbra is azon fogunk dolgozni, hogy mi mindnyájan, gondozottak, rokonok, gondozók és közvetítő ügynökségek minél jobban túljuthassunk a következő heteken és hónapokon.

Kellemes olvasást kívánunk!

**Herzlichst,  
Robert Pozdena**  
Fachgruppenobmann  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny  
Szakcsoport elnök



# Personenbetreuung – ein sicheres Modell



Bisher ist es uns gelungen, einen Betreuungseingpass in Niederösterreich zu vermeiden. Das ist vor allem unseren Betreuerinnen und den Vermittlungsagenturen zu verdanken. Ihr unermüdlicher Einsatz unter teils schwierigen Bedingungen hat es möglich gemacht, dass Familien, die für einen Angehörigen eine Betreuung haben oder brauchen unverändert gut versorgt sind. Viele Betreuerinnen aus Rumänien, Ungarn, der Slowakei, Tschechien, Polen und weiteren osteuropäischen Ländern haben sich dafür entschieden, ihren

Turnus zu verlängern und in Österreich zu bleiben. Dafür gebührt ihnen großer Dank, denn ohne diese Unterstützung wären viele Familien in einer prekären Situation. Das Land Niederösterreich hat als Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung den einmaligen „Bleib-da-Bonus“ ins Leben gerufen.

Die Krise zeigt: Das Personenbetreuungsmodell bewährt sich in vieler Hinsicht. Die in den ersten Wochen auferlegte Isolation gab uns allen eine Vorstellung davon, was es heißen kann, einsam zu sein. Gerade ältere Men-

schon kennen dieses Phänomen, vor allem, wenn sie allein leben, weil ihre Kinder und Enkelkinder berufsbedingt in anderen Städten oder Gegenden leben. Die Personenbetreuung wirkt der Vereinsamung entgegen – durch einen individuell gestalteten Alltag, abgestimmt auf die Bedürfnisse der betreuungsbedürftigen Person.

Ein weiterer Vorteil, der unter normalen Gegebenheiten unbemerkt bleibt, ist der gesundheitliche Aspekt: Das Infektionsrisiko ist bei der Personenbetreuung weitaus geringer. Während in Pflegeheimen mehrere ältere Personen

untergebracht und mehr Pflegerinnen und Pfleger im Einsatz sind, verbringt die zu betreuende Person den Alltag mit einer Betreuerin, die während des Turnus rund um die Uhr im gleichen Haushalt lebt. Das permanente Tragen von Schutzmasken ist somit nicht nötig. Zudem sind die Betreuerinnen überwiegend selbstständig – so ist das Modell für viele Menschen leistbar und soll es auch bleiben.

## Schnelltests und Quarantäne

Derzeit gilt, dass alle Personen, die nicht unter die Pendlerregelung fallen,

sich in eine 14-tägige Quarantäne begeben müssten. Gemeinsam mit der Fachgruppe Wien organisieren wir PCR-Testungen, sodass die Betreuerinnen bei ihrer Wiederkehr aus dem Heimatland möglichst schnell zu ihren Klienten zurückkehren und sich dadurch die 14-tägige Quarantäne ersparen können. Detaillierte Informationen rund um die Anmeldungen finden Sie auf unserer Website: [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at)

## Kooperation mit der NÖ Pflegehotline

Von Beginn der Krise an arbeiten wir eng mit der Pflegehotline des Landes Niederösterreich zusammen. Wir sind daher immer am Laufenden wie es aktuell um die Betreuungssituation in unserem Bundesland steht. Durch diesen effizienten Austausch wissen wir stets welche Agentur freie Kapazitäten hat und können diese an die Pflegehotline weiterleiten. Sie ist die Kontaktstelle für Privatpersonen, die Betreuungsbedarf haben.

## Fortlaufende Kommunikation

Um eine aktuelle und fortlaufende Kommunikation zu gewährleisten, sind wir mit unterschiedlichen Institutionen in Kontakt, um unseren Mitgliedern möglichst zeitnah über unterschiedliche Kanäle auf den neuesten Stand zu halten. Einerseits erhalten sie Neuigkeiten in Form von Newslettern, andererseits haben wir auch auf unserer Website [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at) eine Seite rund um Covid-19 eingerichtet. Dort finden sich neben den Newslettern auch Informationen rund um sogenannte Fake News.



## ÎNGRIJIREA PERSONALĂ – UN MODEL SIGUR

Până acum, am reușit să evităm blocarea serviciilor de îngrijire în Austria Inferioară. Acest lucru se datorează în principal asistenților noștri de îngrijire personală și agențiilor de intermediere. Munca lor neobosită în condiții uneori dificile a făcut posibil ca familiile celor care au sau au nevoie de îngrijire să beneficieze în continuare de servicii de calitate. Mulți asistenți de îngrijire personală din România, Ungaria, Slovacia, Republica Cehă, Polonia și

alte țări din Europa de Est au decis să-și extindă schimbul de lucru și să rămână în Austria. Multe mulțumiri lor pentru acest lucru, pentru că fără acest sprijin, multe familii ar fi într-o situație precară. Austria Inferioară a lansat bonusul unic de „rămânere”, în semn de apreciere și recunoaștere.

Criza arată că modelul de îngrijire personală s-a dovedit util în mai multe moduri. Izolarea impusă în primele săptămâni a oferit tuturor o idee despre ce poate însemna singurătatea. Persoanele în vârstă în special sunt familiarizate cu acest fenomen, mai ales dacă trăiesc singure, deoarece copiii și nepoții locuiesc în alte orașe sau regiuni din motive legate de muncă. Îngrijirea personală combate singurătatea printr-o viață de zi cu zi individualizată, adaptată cerințelor persoanei care are nevoie de îngrijire.

Un alt avantaj care trece neobservat în circumstanțe normale este aspectul sănătății: riscul de contagiune este mult mai mic în cazul îngrijirii personale. În timp ce în instituțiile de îngrijire medicală sunt cazați mai mulți vârstnici, care sunt deserviți de mai mulți infirmieri, persoana care necesită îngrijire își petrece viața de zi cu zi cu un asistent personal care locuiește în permanentă în aceeași gospodărie. Prin urmare, nu este necesară purtarea în permanentă a măștilor de protecție. În plus, asistenții de îngrijire personală sunt în mare măsură independenți, astfel încât modelul este accesibil pentru multe persoane și ar trebui să rămână așa.

## Teste rapide și carantină

Regula actuală prevede că toate persoanele care nu cad sub incidența regulamentului navetei trebuie să rămână în carantină 14 zile. Împreună cu grupul profesional din Viena, organizăm testări PCR, astfel încât asistenții de îngrijire personală să se întoarcă la clienții lor cât mai repede posibil atunci când se întorc din țara de origine, cruțându-i astfel de carantina de 14 zile. Puteți găsi informații detaliate despre înregistrare pe site-ul nostru web: [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at)

## Cooperarea cu linia de asistență pentru Austria de Jos



ncă de la începutul crizei, am lucrat îndeaproape cu linia de asistență din Austria Inferioară. Prin urmare, suntem întotdeauna la curent cu situația actuală în ceea ce privește îngrijirea din statul nostru. Datorită acestui schimb eficient, știm întotdeauna ce agenție are capacitate vacantă și putem transmite acest lucru la linia de asistență. Este punctul de contact pentru persoanele private care au nevoie de îngrijiri.

#### Comunicare continuă

Pentru a asigura o comunicare actualizată și continuă, suntem în contact cu diverse instituții pentru a ne menține membrii la zi cât mai repede posibil, pe diferite canale. Pe de o parte, primesc noutăți sub formă de buletine informative, pe de altă parte am creat și o pagină despre Covid-19 pe site-ul nostru [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at). Pe lângă buletine informative, există și informații despre așa-numitele știri false.



#### OSOBNÁ STAROSTLIVOST – BEZPEČNÝ MODEL

Doteraz sa nám v Dolnom Rakúsku podarilo zabrániť tomu, aby v opatrovateľských službách vznikol väčší problém. Je to hlavne vďaka našim opatrovateľkám, opatrovateľom a sprostredkovateľským agentúram. Ich neúnavné nasadenie v niekedy zložitých podmienkach umožnilo, že v rodinách, ktoré majú alebo potrebujú opatrovateľku/opatrovateľa pre príbuzného, sa nič nezmenilo a služby boli poskytnuté. Mnohé opatrovateľky z Rumunska, Maďarska, Slovenska, Česka, Poľska a ďalších východoeurópskych krajín sa rozhodli predĺžiť svoj turnus a zostali v Rakúsku. Za to im patrí veľká vďaka, pretože bez ich pomoci by sa mnoho rodín dostalo do zložitej situácie. V Dolnom Rakúsku bol na znak ich ocenenia a uznania zavedený jednorazový „bonus za to, že zostali“.

Krízou ukazuje, že model nezávislej starostlivosti sa osvedčil v mnohých ohľadoch. Izolácia nariadená v prvých týždňoch priniesla predstavu o tom, čo to znamená byť osamelý. Práve starší ľudia poznajú tento fenomén, najmä ak žijú sami, pretože ich deti a vnúčatá

žijú v iných mestách alebo regiónoch z pracovných dôvodov. Osobná starostlivosť bojuje proti osamelosti – vďaka individuálne navrhnutému dennému režimu, prispôbenému potrebám osoby odkázanej na pomoc.

Ďalšou výhodou, ktorá za normálnych okolností zostáva nepovšimnutá, je zdravotný aspekt: Pri osobnej starostlivosti je riziko infekcie oveľa nižšie. Kým v domovoch sociálnych služieb je ubytovaných viacero starších osôb a pracuje tu viac opatrovateľov a opatrovateľiek, osoba opatrovaná nezávislým poskytovateľom opatrovateľských služieb strávi svoje dni s jednou opatrovateľkou alebo opatrovateľom, ktorí nepretržite žijú v tej istej domácnosti 24 hodín denne. Preto nie je potrebné stále nosiť ochrannú rúška. Okrem toho sú opatrovateľky a opatrovatelia prevažne samostatne zárobkovo činné osoby – takže tento model je pre mnohých ľudí cenovo dostupný a mal by taký aj zostať.

#### Rýchle testy a karanténa

V súčasnosti platí, že všetky osoby, na ktoré sa nevzťahuje nariadenie o tzv. pendleroch, by mali ísť do 14-dňovej karantény. Spolu s odbornou skupinou vo Viedni organizujeme testovanie metódou PCR, aby sa opatrovatelia a opatrovateľky mohli k svojim klientom zo svojej domovskej krajiny vrátiť čo najrýchlejšie a tým boli ušetrení od 14-dňovej karantény. Podrobné informácie o registrácii nájdete na našej webovej stránke: [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at)

#### Spolupráca s opatrovateľskou horúcou linkou Dolného Rakúska

Od začiatku krízy úzko spolupracujeme s horúcou linkou Dolného Rakúska. Preto sme vždy aktuálne informovaní o situácii v oblasti opatrovateľských služieb v našej spolkovej krajine. Vďaka tejto efektívnej výmene vždy vieme, ktorá agentúra má voľné kapacity a môžeme ju odporučiť na opatrovateľskej horúcej linke. Je to kontaktné miesto pre súkromné osoby, ktoré potrebujú starostlivosť.

#### Prebiehajúca komunikácia

Pre zabezpečenie aktuálnej a nepretržitej komunikácie sme v kontakte s rôznymi inštitúciami, aby sme našich

členov mohli čo najrýchlejšie informovať o aktuálnom stave prostredníctvom rôznych kanálov. Na jednej strane dostávajú správy vo forme noviniek, na druhej strane sme vytvorili stránku Covid-19 aj na našej webovej stránke [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at). Okrem noviniek tu nájdete aj informácie o tzv. falošných správach.



#### SZEMÉLYI GONDOZÁS – EGY BIZTOS MODEL

Alsó-Ausztriában eddig sikerült elkerülnünk a gondozási szolgáltatás szűk keresztmetszetének kialakulását. Ez elsősorban a gondozóinknak és a közvetítő ügynökségeinknek köszönhető. Fáradhatatlan, néha nehéz körülmények között végzett munkájuk lehetővé tette, hogy azok a családok, amelyekben valamelyik családtag gondozás alatt áll vagy ezt igényli, változatlanul jó ellátásban részesüljenek. Számos Romániából, Magyarországról, Szlovákiából, a Cseh Köztársaságból, Lengyelországból és más kelet-európai országokból érkezett gondozó úgy döntött, hogy meghosszabbítja a turnusát és Ausztriában marad. Nagyon köszönöm nekik ezt, mert e támogatás nélkül sok család bizonytalan helyzetbe került volna. Alsó-Ausztria az értékelés és elismerés jeleként bevezette az egyedi „maradj itt bónuszt”.

A válság azt mutatja, hogy a személyes gondoskodási modell sok szempontból bevált. Az első hetekben elrendelt elszigeteltség megmutatta, hogy mit is jelenthet magányosnak lenni. Különösen az idősebb emberek ismerik ezt a jelenséget, különösen akkor, ha egyedül élnek, mert gyermekeik és unokáik munkával kapcsolatos okok miatt más városokban vagy régiókban élnek. A személyes gondoskodás ellensúlyozza a magányt - a gondozásra szoruló személy igényeihez igazítva, egyénileg kialakított mindennapi életben.

Egy másik előnye, amelyet normál körülmények között észre sem vesznek, az egészségügyi szempont: a fertőzés kockázata sokkal alacsonyabb a személyes gondoskodás során. Míg az idősothokban több idős ember és több ápoló

van, addig az otthon gondozott személy mindennapi életét ugyanazzal a gondozóval tölti, aki éjjel-nappal ugyanabban a háztartásban él. Ezért nem szükséges tartósan viselni védőmaszkot. Ezenkívül a gondozók túlnyomórészt önálló vállalkozók - tehát a modell sok ember számára megfizethető és ennek így is kell maradnia.

#### Gyorsteszték és karantén

A jelenlegi szabály szerint minden olyan személy számára, akire nem vonatkozik az ingázóról szóló rendelet, 14 napos karantén kötelező. A bécsi szekcióval együtt PCR-tesztet szervezünk annak érdekében, hogy a gondozók a lehető leggyorsabban visszatérjenek ügyfeleikhez, amikor visszatérnek hazájukból, ezáltal megtakarítva számukra a 14

napos karantént. A regisztrációval kapcsolatos részletes információkat a [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at) weboldalunkon találhatja meg

#### Együttműködés az Alsó-Ausztria gondozási forró drójtával

A válság kezdete óta szorosan együttműködünk az alsó-ausztriai állam gondozási forró drójtával. Ezért mindig naprakészek vagyunk a gondozási szolgáltatás aktuális állapotával kapcsolatban. Ennek a hatékony információcserének köszönhetően mindig tudjuk, melyik ügynökség rendelkezik szabad kapacitással, és ezeket továbbadhatjuk gondozási forró drótnak. Ez a gondozásra szoruló magánszemélyek kapcsolattartója.

#### Folyamatos kommunikáció

A naprakész és folyamatos kommunikáció biztosítása érdekében kapcsolatban vagyunk különféle intézményekkel annak érdekében, hogy tagjainkat a lehető leggyorsabban tájékoztassuk különböző csatornákon keresztül. Egyrészt hírlevelek formájában kapnak híreket, másrészt létrehoztuk a [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at) weboldalunkat is, ahol feltüntetjük az összes Covid-19 vonatkozású információt. A hírlevelek mellett az ún. álhírekről (fake news) is információk találhatóak.





# Hygiene: Hände waschen & Co

Die Bedrohung durch das Corona-Virus zeigt uns in aller Deutlichkeit, welche bedeutende Rolle der Hygiene bei der Reduzierung von Ansteckungsrisiken zukommt. Einige Maßnahmen, konsequent befolgt, reichen schon, um die Wahrscheinlichkeit einer Infektion signifikant zu verringern. Doch nicht nur gegen das Corona-Virus helfen einfache „Hygiene-Hausmittel“. Hier zusammengefasst die wichtigsten Hygiene-Verhaltensregeln.



Die Übertragung zahlreicher, unter anderem von Viren hervorgerufener Krankheiten – etwa Covid-19 oder Grippe – erfolgt durch eine sogenannte Tröpfcheninfektion. Sie kann dabei direkt über die Schleimhäute der Atemwege, wenn Tröpfchen z. B. durch Husten, Niesen oder Sprechen über die Luft in die Atemwege bzw. zu den Schleimhäuten gelangen, oder indirekt über die Hände erfolgen, wenn diese mit Krankheitserregern (Viren) und danach mit der Mund- bzw. Nasenschleimhaut oder auch der Augenbindehaut in Berührung kommen.

Das Risiko besteht auch im zweiten Fall in beide Richtungen: Ich kann mich über meine Hände selbst infizieren, wenn ich infektiöse Flächen berühre und mir danach (unbewusst) ins Gesicht greife. Ich kann über meine Hände aber auch zum Überträger werden, wenn ich selbst infektiös bin.

Das Risiko einer direkten Tröpfcheninfektion durch Husten oder Niesen kann reduziert werden, indem wir in Papiertaschentücher oder in die Armbeuge niesen bzw. husten und uns dabei von anderen Personen weg drehen bzw. einen Mund-Nasen-Schutz tragen und generell entsprechenden Abstand zu und von anderen Personen halten. Das Risiko einer Infektion über die Hände reduzieren wir, indem wir uns

(1.) nicht ins Gesicht fassen, (2.) niemandem die Hand geben, (3.) möglichst nichts berühren, was auch von anderen berührt wird, (4.) Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren und generell (5.) die Hände regelmäßig gründlich mit Seife reinigen oder mit entsprechenden Präparaten desinfizieren; ganz besonders immer dann, wenn wir von draußen nach Hause kommen bzw. irgendwelche Gegenstände oder Flächen berührt haben.

## RICHTIGES HÄNDEWASCHEN

Beim Händewaschen, empfiehlt das Institut für Hygiene und angewandte Immunologie am „Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie“ der Medizinischen Universität Wien auf seiner Homepage, soll die gesamte Hand einschließlich der Handrücken, Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel für **mindestens** 20 Sekunden gründlich mit Seife eingeschäumt werden, andere Quellen empfehlen eine noch längere Waschdauer, z. B. 30 oder 40 Sekunden. Also: im Zweifelsfall lieber länger! Danach gründlich abspülen und abtrocknen! „Das Händewaschen“, so der Expertenratschlag, „soll regelmäßig erfolgen, besonders nach dem Naseputzen, nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und dem Kontakt mit Oberflächen, die

auch viele andere berührt haben (z. B. Türöffner, Haltegriffe, Geldautomaten), vor dem Essen etc. Außerdem sollte man möglichst nur mit gewaschenen Händen das Gesicht (Mund, Nase, Augen) berühren.“

Grundsätzlich sollte, wenn auch alle anderen Verhaltensregeln (wie z. B. Abstand zu halten und einen Mund-Nasen-Schutz zu verwenden) beachtet werden, regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife ausreichen, um eine Infektion z. B. mit dem Corona-Virus zu verhindern.

Darüber hinaus können aber (zusätzlich) auch spezielle Desinfektionsmittel verwendet werden, um sich die Hände, aber auch Flächen zu desinfizieren. Am besten in einer Apotheke nach einem geeigneten Mittel fragen.

## Wissen:

Warum gründliches Händewaschen vor einer Infektion mit dem Corona-Virus bewahren kann: „Corona-Viren einschließend SARS-CoV-2 verfügen über eine Virushülle und zählen somit zu den sogenannten behüllten Viren.“



Diese äußere Struktur der Viren besteht aus Lipiden (Fetten) und Proteinen (Eiweiß). Die Zerstörung des Lipidanteils der Virushülle, z. B. durch fettlösende Substanzen wie Seife, führt zur Inaktivierung dieser behüllten Viren.“

(Quelle: Institut für Hygiene und angewandte Immunologie am „Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie“ der Medizinischen Universität Wien)

## HYGIENE BEIM HUSTEN & NIESEN

Schnupfen und Husten sind typische Krankheitszeichen vieler Atemwegsinfektionen. Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

### Richtig husten und niesen

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung verteilt werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist es keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an

die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände (oder beim Händeschütteln) an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- » Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- » Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dieses anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- » Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- » Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.

(Quelle: Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

## RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN:

In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren bedeutend ansteigen, wodurch eine Ansteckung wahrscheinlicher wird. Umso mehr, wenn die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich durch trockene Heizungsluft, besonders in der kälteren Jahreszeit, belastet sind. (Quelle: Österreichische Apothekerkammer)

**Noch ein Hinweis: Niemanden mit Handschlag begrüßen, immer Abstand halten!**



## IGIENA: SPĂLATUL MĂINILOR ȘI ALTE REGULI

**Amenințarea prezentată de coronavirus arată clar rolul important pe care îl joacă igiena în reducerea riscului de contagiune. Câteva măsuri, urmate constant, sunt suficiente pentru a reduce semnificativ probabilitatea de contagiune. Dar simplele „remedii igienice la domiciliu“ nu ajută doar împotriva coronavirusului. Cele mai importante reguli de conduită igienică sunt rezumate aici.**



Numeroase boli, inclusiv cele cauzate de virusuri, cum ar fi Covid-19 sau gripa, sunt transmise printr-o așa-numită infectare prin particule sau picături. Vă puteți infecta direct prin mucoasele tractului respirator, dacă, de exemplu, picăturile ajung aeropurtate în tractul respirator sau în mucoase prin tuse, strănut sau vorbire sau indirect, prin intermediul mâinilor, dacă intrați în contact cu agenți patogeni (virusi) și apoi mâinile ating mucoasa bucală sau a nasului sau țesutul conjunctiv.

În cel de-al doilea caz, există un risc în ambele direcții: mă pot infecta cu mâinile, dacă ating zonele infectate și apoi (în mod inconștient) îmi ating fața. Dar, de asemenea, pot deveni purtător prin intermediul mâinilor, dacă sunt contagios.

Riscul unei infecții directe prin picături din tuse sau strănut poate fi redus dacă strănutăm sau tușim în batiste de hârtie sau în pliul cotului, întorcându-ne cu spatele spre alte persoane sau purtând masca de protecție și păstrând în general o distanță sigură față de alte persoane.

Reducem riscul de infecție prin intermediul mâinilor dacă (1.) nu ne atingem fața, (2.) nu strângem mâna nimănui, (3.) nu atingem nimic din ce este atins de ceilalți, (4.) curățăm suprafețele pe care le atingem și care sunt atinse de alții în mod regulat sau le dezinfectăm înainte de a le atinge și, în general (5.) spălăm bine mâinile cu săpun sau le dezinfectăm cu produse adecvate; mai ales când venim acasă din exterior sau atingem orice obiecte sau suprafețe.

#### SPĂLAREA CORECTĂ A MĂINILOR

Pentru spălarea mâinilor, Institutul de Igienă și Imunologie Aplicată din cadrul „Centrului de Fiziopatologie, Boli Infecțioase și Imunologie” de la Universitatea Medicală din Viena recomandă pe site-ul său web spălarea temeinică a întregii mâini, inclusiv dosul palmei, spațiile dintre degete, degetele mari și unghiile timp de **cel puțin** 20 de secunde, cu săpun, în timp ce alte surse recomandă un timp de spălare și mai lung, de exemplu 30 sau 40 de secunde. Deci: în caz de dubiu, mai mult este mai bine! Apoi clătiți bine și uscați!

„Spălarea mâinilor”, în conformitate cu sfatul experților, „ar trebui să aibă loc în mod regulat, în special după ce vă suflați nasul, folosiți transportul public și intrați în contact cu suprafețe care au fost atinse de multe alte persoane (de exemplu, clanțe, mânere, bancomate), înainte de a mânca etc. În plus, nu ar trebui să vă atingeți fața (gura, nasul, ochii) decât cu mâinile spălate, dacă se poate.”

În principiu, dacă toate celelalte reguli de conduită (cum ar fi păstrarea distanței și utilizarea măștii de protecție pentru gură și nas) sunt respectate, spălarea periodică și minuțioasă a mâinilor cu săpun ar trebui să fie suficientă pentru a preveni infectarea, de exemplu cu coronavirus.

În plus, se mai pot folosi pe deasupra și dezinfectanți speciali pentru dezinfectarea mâinilor și a suprafețelor. Cel mai bine este să procurați un dezinfectant adecvat de la o farmacie.

### Ce trebuie să știm:

De ce spălarea temeinică al mâinilor poate împiedica infectarea cu coronavirus: „Coronavirusurile, inclusiv SARS-CoV-2, au un înveliș viral și, prin urmare, sunt printre așa-numitele virusuri învelite (anvelopate). Această structură externă a virusului este formată din lipide (grăsimi) și proteine. Distrugerea porțiunii lipidice a învelișului viral, de exemplu cu ajutorul substanțelor care dizolvă grăsimea, cum ar fi săpunul, duce la inactivarea acestor virusuri învelite.”

(Sursa: Institutul de Igienă și Imunologie Aplicată din cadrul „Centrului de Fiziopatologie, Boli Infecțioase și Imunologie” de la Universitatea Medicală din Viena)

#### MĂSURI DE IGIENĂ ÎN CAZ DE TUSE ȘI STRĂNUT

Nasul curgător și tusea sunt simptome tipice ale multor infecții respiratorii.



În momentul în care tușiți și strănutați, nenumărați agenți patogeni sunt pulverizați prin salivă și secreții nazale și pot fi transmiși altora printr-o infecție cu picături.

#### Cum se tușește și se strănută în mod corect

Când tușiți sau strănutați, trebuie evitată, pe cât posibil, răspândirea salivei sau secrețiilor nazale de jur împrejur. Este considerată politicoasă acoperirea gurii cu mâna în cazul tusei sau al strănutului. Din punctul de vedere al sănătății, însă, aceasta nu este o măsură utilă: agenții patogeni ajung pe mâini și pot fi apoi transmiși altora prin intermediul obiectelor utilizate în comun sau prin strângerea de mână.

Pentru a nu răspândi agenți patogeni și pentru a-i proteja pe alții de infecții, bolnavii ar trebui să respecte regulile așa-numitei etichete a tusei, care se aplică și în cazul strănutului:

- » Când tușiți sau strănutați, păstrați cel puțin un metru distanță de alte persoane și întoarceți-vă cu spatele.
- » Cel mai bine este să strănutați sau să tușiți într-o batistă de unică folosință. Folosiți-o o singură dată și apoi aruncați-o într-un coș de gunoi cu capac. Dacă se folosește o batistă din pânză, atunci aceasta trebuie spălată la 60 °C.
- » Și întotdeauna: după suflarea nasului, strănut sau tuse, spălați-vă bine mâinile!
- » Dacă nu aveți nicio batistă la îndemână, ar trebui să vă acoperiți gura

și nasul cu pliul cotului atunci când tușiți și, de asemenea, să vă îndepărtați de alte persoane.

(Sursa: Centrul Federal German pentru Educație în Sănătate)

#### AERISIȚI CAMERELE ÎN MOD REGULAT:

În camerele neaerisite, cantitatea virală poate crește semnificativ, ceea ce face infectarea mai probabilă. Cu atât mai mult cu cât membranele mucoase ale tractului respirator sunt afectate suplimentar din cauza aerului încălzit și uscat, în special în anotimpurile mai reci. (Sursa: Camera Farmaciștilor din Austria)

**Un alt sfat: Nu salutați pe nimeni cu o strângere de mână, păstrați mereu distanța!**



#### HYGIENA: UMÝVANIE RÚK A POD.

**Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, nám jasne ukazuje, akú dôležitú úlohu zohráva hygiena pri znížení rizika infekcie. Niektoré opatrenia, ktoré sa dôsledne dodržiavajú, postačujú na významné zníženie pravdepodobnosti infekcie. Ale jednoduché „domáce hygienické prostriedky“ nepomáhajú iba proti koronavírusu. Tu sú zhrnuté najdôležitejšie hygienické pravidlá správania.**

Mnohé choroby, vrátane chorôb spôsobených vírusmi, ako napríklad Covid-19 alebo chrípka, sa prenášajú tzv. kvapôčkovou infekciou. Infikovať sa môžete priamo cez sliznice dýchacích ciest, keď



sa kvapôčky šíriace sa vzduchom pri kašľaní, kýchaní alebo hovorení dostanú do dýchacích ciest, alebo nepriamo prostredníctvom rúk, ak prídu do kontaktu s patogénmi (vírusmi) a potom sa nimi dotknete ústnej alebo nosovej sliznice alebo spojivky oka.

V druhom prípade je riziko tiež v dvoch smeroch: Svojimi rukami môžem infikovať sám seba, keď sa dotknem infikovaných povrchov a potom sa (nevedomky) dotknem rukami svojej tváre. Svojimi rukami však môžem tiež infekciu prenášať, keď som sám infekčný.

Riziko priamej kvapôčkovej infekcie spôsobenej kašľom alebo kýchaním sa dá znížiť tak, že budete kašľať alebo kýchať do papierových vreckoviek alebo do ohnutého lakťa a odvrátite sa pritom od iných ľudí alebo budete nosiť ochranné rúško, ktoré vám zakrýva nos aj ústa, a vo všeobecnosti budete udržiavať bezpečný odstup od iných ľudí. Riziko infekcie rukami znižujete tým, že (1) sa nedotýkate tváre, (2) nikomu nepodávate ruku, (3) podľa možnosti sa nedotýkate ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní ľudia, (4) Povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj iní, pravidelne čistíte alebo ich pred dotykom dezinfikujete a vo všeobecnosti (5.) si pravidelne a dôkladne umývate ruky mydlom alebo ich dezinfikujete vhodnými prípravkami; najmä vtedy, keď sa vrátite domov zvonka alebo keď sa dotknete nejakých predmetov alebo povrchov.

#### SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

Inštitút pre hygienu a aplikovanú imunológiu v „Centre patofyziológie, infektológie a imunológie“ na Lekárskej univerzite vo Viedni odporúča na svojej webovej stránke, aby sa pri umývaní rúk namydli celá ruka vrátane chrbáta ruky, medzier medzi prstami, palcami a nechtami a **najmenej** 20 sekúnd dôkladne umývala, iné zdroje odporúčajú ešte dlhšiu dobu umývania, napr. 30 alebo 40 sekúnd. Takže: ak máte pochybnosti, umývajte si ruky radšej dlhšie! Potom si ich dôkladne opláchnite a osušte! Podľa odborných odporúčaní by sa ruky mali umývať pravidelne, najmä po vyfúkaní nosa, po ceste vo verejných dopravných prostriedkoch a po kontakte s povrchmi, ktorých sa do-

týkajú aj mnohí iní (napr. kľučky dverí, rukoväte, držadlá, bankomaty), pred jedlom atď. Okrem toho by sa človek mal dotýkať tváre (úst, nosa, očí) iba umytými rukami, ak je to možné.

V zásade platí, že keď sa dodržiavajú aj všetky ostatné pravidlá správania (ako napr. udržiavanie odstupov a používanie ochranného rúška), pravidelné a dôkladné umývanie rúk mydlom by malo postačovať na zabránenie infekcie napr. koronavírusom.

Okrem toho sa však na dezinfekciu rúk a povrchov môžu (dodatočne) použiť aj špeciálne dezinfekčné prostriedky. Najlepšie je spýtať sa na vhodný prostriedok v lekárni.

## Poznanky:

Prečo dôkladné umývanie rúk môže zabrániť infikovaniu koronavírusom: „Koronavírusy vrátane SARS-CoV-2 majú vírusový obal, a preto patria medzi tzv. obalené vírusy. Táto vonkajšia štruktúra vírusu pozostáva z lipidov (tukov) a proteínov (bielkovín). Deštrukcia lipidovej časti vírusového obalu, napr. látkami rozpúšťajúcimi tuky ako je mydlo, vedie k deaktivácii týchto obalených vírusov.“

(Zdroj: Ústav hygieny a aplikovanej imunológie v Centre pre patofyziológiu, infektológiu a imunológiu na Lekárskej univerzite vo Viedni)

#### HYGIENA PRI KAŠĽANÍ A KÝCHANÍ

Nádcha a kašeľ sú typické príznaky mnohých infekcií dýchacích ciest. Pri kašľaní a kýchaní sa rozstrekne nespočetné množstvo patogénov slinami a nosovým sekrétom a môžu sa preniesť na iných prostredníctvom kvapôčkovej infekcie.

#### Správne kýchanie a kašľanie

Pri kašľaní alebo kýchaní by sa podľa možnosti do okolia nemali šíriť žiadne sliny ani nosové sekréty. Keď sa pri kýchaní alebo kašľaní zakryjú ústa rukou, často sa to považuje za slušné. Zo zdravotného hľadiska to však nie je

rozumné opatrenie: Patogény sa pritom dostanú na ruku a potom sa môžu ďalej šíriť na ostatných prostredníctvom spoločne používaných predmetov (alebo pri podaní ruky).

Aby sa patogény nešírili a ostatní sa chránili pred infekciou, mali by chorí ľudia dodržiavať pravidlá tzv. etikety kašľania, ktorá sa vzťahuje aj na kýchanie:

- » Pri kašľaní alebo kýchaní zachovávajúte odstup najmenej jeden meter od iných ľudí a odvráťte sa.
- » Najlepšie je kýchať alebo kašľať do jednorazovej vreckovky. Použite ju iba raz a potom ju ihneď zlikvidujte do koša s vekom. Ak používate textilnú vreckovku, mali by ste ju potom opratť pri teplote 60 °C.
- » A vždy platí: Po vyčistení/vyfúkaní nosa, kýchaní alebo kašľaní si dôkladne umyte ruky!
- » Ak nemáte poruke vreckovku, mali by ste kašľať a kýchať do ohnutého lakťa a tiež sa pritom odvrátiť od ostatných ľudí.

(Zdroj: Nemecké federálne centrum pre výchovu k zdraviu)

#### MIESTNOSTI PRAVIDELNE VETRAJTE:

V uzavretých miestnostiach sa môže počet vírusov výrazne zvýšiť, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť infekcie. O to viac, ak sú sliznice dýchacích ciest navyše zaťažené suchým vykurovacím vzduchom, najmä v chladnejších ročných obdobiach.

(Zdroj: Rakúska farmaceutická komora)

#### Ešte jedno upozornenie:

**Nikoho nepozdravujte podaním ruky, vždy dodržiavajte odstup!**



#### HIGIÉНИЯ: MOSSON KEZET STB.

**A koronavírus által jelentett veszély egyértelműen megmutatja nekünk, hogy a higiénia milyen fontos szerepet játszik a fertőzés kockázatának csökkentésében. Néhány, következetesen betartott intézkedés máris elegendő a fertőzés valószínűségének csökkentéséhez. De az egyszerűen „otthoni higiéniai eszközök” nem csak a koronavírus elleni küzdelemben segítenek. Itt összefoglaljuk a**

#### legfontosabb higiéniai magatartási szabályokat.

Számos vírus okozta betegség - például a Covid-19 vagy az influenza - úgynevezett cseppfertőzés útján terjed. A fertőzést közvetlenül, a légzőrendszer nyálkahártyáin keresztül lehet elkapni, ha a kórokozó pl. köhögéssel, tüsszenéssel vagy beszéd útján a levegőn keresztül a légutakba, a nyálkahártyákba, vagy közvetett módon a kézen keresztül a szervezetbe kerül (ha kórokozókkal (vírusokkal) való érintkezés után megérintjük a szánkát, az orr nyálkahártyáját, vagy a szem kötőhártyáját).

A második esetben is mindkét irányban fennáll a kockázat: a kezemmel megfertőzhetem saját magamat, ha fertőző felületeket érintek meg, majd (akaratlanul) az arcomhoz nyúlok. De a kezem által hordozóvá is válhatok, ha én magam fertőző vagyok.

A köhögés vagy tüsszentés általi közvetlen cseppfertőzés kockázatát csökkentheti, ha papírsebkendőbe, vagy a könyökhajlatunkba köhögünk vagy tüsszentünk, eközben elfordulunk a többi embertől, vagy szájat és orrot takaró maszkot hordunk, és általában megtartjuk az előírt távolságot a többi embertől.

A kéz általi fertőzés kockázatát csökkentésük úgy, hogy (1) nem érintjük az arcunkat, (2) nem fogunk kezet senkivel, (3) lehetőleg nem érintünk meg semmit, amit mások megérintettek, (4) rendszeresen, illetve a megérintés előtt fertőtlenítnünk minden felületet, amelyet mi, vagy mások megérintenek, és általában (5) alaposan, szappannal vagy a megfelelő készítményekkel rendszeresen és alaposan fertőtlenítnünk a kezünket; különösen akkor, ha kintről hazaérünk, vagy bármilyen tárgyat vagy felületet megérintettünk.

#### HELYES KÉZMOSÁS

Kézmosáskor a Bécsi Orvostudományi Egyetem „Patofiziológiai, Infektológiai és Immunológiai Központ” Higiéniai és Alkalmazott Immunológiai Intézete a weboldalán azt javasolja, hogy a teljes kezet, beleértve a kézfejet, az ujjak közét, a hüvelykujjat és a körmököt is **legalább** 20 másodpercig szappannal kell befedni, más források még

hosszabb mosási időt javasolnak, pl. B. 30 vagy 40 másodpercet. Tehát: ha kétségei vannak, inkább tartson hosszabb ideig! Ezután alaposan öblítse le és szárítsa meg! A kézmosást - a szakértői tanácsok szerint - rendszeresen kell végezni, különösen orrfújás után, a tömegközlekedés használatára és sokan mások által érintett felületekkel (pl. ajtónyitó, fogantyúk, ATM-ek) való érintkezés után, étkezés előtt stb. Ezen kívül az arcot (száját, orrot, szemet) lehetőség szerint csak kézmosás után érintsük meg

Alapvetően, ha betartják az összes többi viselkedési szabályt (például a távolság megtartását és a száj- és orrvédelem használatát), akkor a szappannal végzett rendszeres és alapos kézmosásnak elegendőnek kell lennie a (pl. koronavírusos) fertőzés megelőzéséhez.

Ezen túl (kiegészítésképpen) speciális fertőtlenítőszer is használható a kezek és a felületek fertőtlenítésére. A legjobb, ha a megfelelő szerek után a gyógyszerárban érdeklődik.

## Tudni kell:

Miért óvhat meg az alapos kézmosás a koronavírus-fertőzéstől: „A koronavírusok, beleértve a SARS-CoV-2-t is, tartalmaznak egy vírusburkot, ezért az úgynevezett burkolt vírusok közé tartoznak. A vírus ezen külső szerkezete lipidekből (zsírok) és proteinekből (fehérjékből) áll. A vírusburok lipid részének elpusztítása, például zsíroló anyagokkal, például szappannal, ezen burkolt vírusok inaktiválásához vezet.“

(Forrás: a Bécsi Orvostudományi Egyetem „Patofiziológiai, Infektológiai és Alkalmazott Immunológiai Központja“)

#### HIGIÉНИЯ KÖHÖGÉS ÉS TÜSSZENTÉS ESETÉN

A nátha és köhögés sok légzőszervi fertőzés tipikus tünete. Köhögés és tüsszentés esetén a nyállal és orrvá-

ladékkal számtalan kórokozót szórunk szét, és ezek cseppfertőzés útján áterjedhetnek másokra.

#### A megfelelő köhögés és tüsszentés

Köhögés vagy tüsszentés esetén nem szabad nyálat vagy orrváladékot juttatni a környezetbe. Köhögés vagy tüsszentés esetén a kezet a száj elé tartani gyakran udvariasnak minősül. Egészségügyi szempontból ez azonban nem észszerű: a kórokozók a kézre kerülnek, majd a közösen használt tárgyakon keresztül (vagy kézfogáskor) átadhatók másoknak.

A kórokozók terjesztésének megakadályozása és mások fertőzés elleni védelme érdekében a betegeknek be kell tartaniuk az úgynevezett köhögési etikett szabályait, amelyek a tüsszentésre is vonatkoznak:

- » köhögés vagy tüsszentés esetén tartson legalább egy méter távolságot másoktól, és forduljon el.
- » A legjobb, ha eldobható zsebkendőbe köhög, vagy tüsszent. Ezt csak egyszer használja, majd fedeles szeméttárolóba dobja el. Ha szövetszsebkendőt használ, akkor azt 60 °C-on kell kimosni.
- » És ami mindig érvényes: orrfújás, tüsszentés vagy köhögés után alaposan mossa meg a kezét!
- » Ha nincs kéznél zsebkendő, akkor köhögés és tüsszentés esetén tartsa a könyökhajlatát a szája és az orra előtt, és forduljon el a többiektől.

(Forrás: Német Szövetségi Egészségügyi Felvilágosítási Központ)

#### RENDSZERESEN SZELLŐZTESSE A HELYISÉGEKET:

Zárt helyiségekben a vírusok száma jelentősen megnövekedhet, ezáltal valószínűbbé válhat a fertőzés. Különösen akkor, ha a légzőrendszer nyálkahártyáit emellett a fűtés száraz levegője terheli, különösen a hidegebb évszakokban. (Forrás: Osztrák Gyógyászati Kamara)

#### Még egy megjegyzés:

**Senkit se köszöntson kézfogással, mindig tartsa meg a távolságot!**



# So helfen Sie, Stürze zu vermeiden

Stürze können vor allem bei älteren Menschen dramatische gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Rund ein Drittel der über 65-Jährigen, besagt die Statistik, stürzt einmal pro Jahr. Bei Betreuungs- und Pflegebedürftigen, die zu Hause leben, dürfte dieser Anteil sogar noch erheblich höher sein. Grundsätzlich erhöht die „Volkskrankheit“ Osteoporose noch die Wahrscheinlichkeit von Brüchen nach Stürzen.



Rund 80 Prozent der Stürze ereignen sich bei ganz normalen und gewohnten Tätigkeiten, zum Großteil in den eigenen vier Wänden. Zwar benötigen „nur“ etwa 20 Prozent der Gestürzten nach dem Sturz eine medizinische Behandlung, doch enden immerhin deutlich über 5 Prozent der Stürze mit Knochenbrüchen (Frakturen), etwa Frakturen

im Bereich der Hüfte oder des Oberschenkelhalses. Diese bedeuten nicht nur eine wesentliche Beeinträchtigung von Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität, sondern können letztlich auch zum verfrühten Tod führen. So erreicht etwa nur ein Drittel der nach einem Sturz von einer Hüftfraktur betroffenen älteren Menschen wieder

das vorherige Beweglichkeitsniveau, während rund 15 Prozent innerhalb von 90 Tagen nach dem Sturz an den Folgen des Unfalls sterben. Rund 40 Prozent der gestürzten älteren Menschen entwickeln zudem nach einem Sturz Angst vor weiteren Stürzen und sind dadurch in ihrer Mobilität und Selbstständigkeit eingeschränkt.

Die Ursachen und Risikofaktoren für Stürze sind sowohl in körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen und Beeinträchtigungen als auch in der Wohn- und Lebensumgebung zu suchen. Zu den wesentlichen körperbezogenen bzw. gesundheitlichen Risikofaktoren zählen Muskelschwäche (etwa durch langes und häufiges Liegen, mangelnde Bewegung bzw. Mangelernährung), Gangstörungen, Seh- und Hörschwäche, Arthritis, Dranginkontinenz, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen mit Schwindel, Störungen des Gleichgewichtssinnes, Angst vor Stürzen, mangelnde Konzentration etwa durch Ablenkung oder Demenz etc.

In der Wohn- und Lebensumgebung führen vor allem Treppen (ohne Handlauf) und sogenannte Stolper- und Sturzfallen, etwa Schwellen, Bettvorleger, glatte Böden, herumliegende (auch kleine) Gegenstände, frei liegende, wegrutschende Teppiche, lose Kabel, ungeeignetes Schuhwerk sowie schlechte Beleuchtung und außer Haus diverse Kanten und Hindernisse bzw. im Winter auch vereiste Gehwege zu erhöhtem Sturzrisiko. Selbst Gehbehelfe wie etwa Rollatoren, Krücken oder Stöcke können in Kombination mit anderen Faktoren zu Auslösern von Stürzen werden. Auch die Einschränkung des Reaktionsvermögens durch Medikamente kann das Risiko eines Sturzes erhöhen.

Umso wichtiger ist auch in der Betreuung älterer Menschen die Vorbeugung vor Stürzen, also die Sturzprophylaxe. Sturzprophylaxe umfasst eine ganze Reihe von Vorkehrungen zur Verminderung bzw. Vermeidung des Sturzrisikos und zur Vorbeugung vor Stürzen. Dazu können auch Sie gemeinsam mit den Betreuten, deren Angehörigen und dem medizinischen Fachpersonal einen wesentlichen Beitrag leisten.

## Maßnahmen zur Verminderung des Sturzrisikos und zur Sturzprophylaxe bzw. Sturzprävention:

- » Möglichst barrierefreie Bedingungen herstellen, etwa im Bad, in der Küche oder rund um das Bett.
- » Potenzielle Hindernisse und Stolperfallen (rutschige Teppiche, sich auf-

- biegende Teppichkanten, frei liegende Kabel, Kleinmöbel, Staubsauger, freistehende Pflanzen etc.) beseitigen.
- » Keine Gegenstände herumliegen lassen.
- » Für ausreichende Beleuchtung sorgen.
- » Anbringen von Haltegriffen etwa in den Sanitärräumen.
- » Dafür sorgen, dass Betreute etwa nach dem Aufwischen nicht über nasse oder feuchte Böden gehen.
- » Rutschsichere Teppiche oder Gummimatten können risikovermindernd wirken.
- » Sorgsame Begleitung der Betreuten bei gleichzeitiger Ermöglichung von Selbstständigkeit.
- » Begleitung und Training bei der Benützung von Gehhilfen.
- » Auf geeignete Bekleidung und geeignetes Schuhwerk achten.
- » Nach Unterweisung durch medizinisches Fachpersonal bzw. Pflegepersonal können auch Übungen zur Förderung des Gleichgewichts sowie Übungen zum Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining in den Alltag eingebaut werden. Besonders wichtig ist die Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur. Entsprechende Übungen können auch im Sitzen oder Liegen gemacht werden.



## ASTFEL, AJUTAȚI LA PREVENIREA CĂDERILOR

**Căderile, în special la persoanele în vârstă, pot avea consecințe dramatice asupra sănătății. Statisticile arată că aproximativ o treime dintre cei cu vârsta peste 65 de ani cad o dată pe an. Pentru cei care au nevoie de îngrijiri și asistență și care locuiesc acasă, această proporție este probabil și mai mare. Practic, osteoporoză, „o boală comună”, crește probabilitatea de fracturi după căderi.**

Aproximativ 80% dintre căderi apar în timpul activităților normale și familiare, majoritatea în propria casă. Deși „doar” aproximativ 20% dintre cei care cad au nevoie de tratament medical după cădere, în mod semnificativ, mai mult de 5 la sută dintre căderi duc la oase rupte (fracturi), cum ar fi fracturi la nivelul șoldului sau gâtului. Acestea nu numai

că înseamnă o afectare semnificativă a mobilității, independenței și calității vieții, dar pot duce, de asemenea, la deces prematur. De exemplu, doar o treime dintre persoanele în vârstă afectate de o fractură de șold după o cădere revin la nivelul lor anterior de mobilitate, în timp ce aproximativ 15% dintre acestea decedează în interval de 90 de zile de la accident, datorită consecințelor acestuia. Aproximativ 40% dintre persoanele în vârstă care au căzut, de asemenea, se tem de căderi ulterioare după un astfel de accident și, prin urmare, sunt restricționate în mobilitatea și independența lor.

Cauzele și factorii de risc ai acestor căderi se regăsesc în limitările și deficiențele fizice și de sănătate, precum și în habitat și mediul de viață. Principalii factori de risc corporali sau medicali includ slăbiciunea musculară (de exemplu, datorită duratelor îndelungate și dese de nemiscare, a lipsei de exercițiu fizic sau a malnutriției), tulburări de mers, vedere și auz deficitare, artrită, incontinență, aritmie cardiacă, fluctuații ale tensiunii arteriale cu amețeli, tulburări de echilibru, frică de căderi, lipsa de concentrare datorată distragerii sau demenței etc.

În mediul de viață și de locuit, scările (fără balustradă) și așa-numitele capcane de împiedicare și cădere, cum ar fi pragurile, covorașele de pat, podelele lustruite, obiectele așezate la întâmplare (chiar și mici), covoarele nefixate și care alunecă, cablurile nefixate, încălțăminte necorespunzătoare și iluminarea slabă, precum și diverse borduri și obstacole în afara casei sau trotuarele înghețate în timpul iernii duc la un risc crescut de cădere. Chiar și ajutoarele pentru mers, cum ar fi cadrele, cărjele sau bastoanele pot, în combinație cu alți factori, cauza căderea. Limitarea capacității de reacție datorită diverselor medicamente poate crește, de asemenea, riscul de cădere.

Prevenirea căderilor, adică profilaxia căderilor, este, prin urmare, cu atât mai importantă în îngrijirea persoanelor în vârstă. Profilaxia căderilor include o serie întregă de măsuri pentru reducerea sau evitarea riscului de cădere și pentru prevenirea căderilor. De asemenea,



dvs. puteti avea o contribuție semnificativă împreună cu persoanele îngrijite, rudele acestora și personalul medical specializat.

#### **Măsurile pentru reducerea riscului de cădere și pentru profilaxia sau prevenirea căderilor:**

- » Creați condiții fără obstacole pe cât posibil, de exemplu în baie, în bucătărie sau în jurul patului.
- » Eliminați obstacolele și piedicile potențiale (covoare alunecoase, margini îndoite ale covoarelor, cabluri expuse, mobilier mic, aspiratoare, plante așezate întâmplător etc.).
- » Nu lăsați obiecte așezate la întâmplare.
- » Asigurați iluminarea adecvată.
- » Fixarea unor mânere, de exemplu în camerele sanitare.
- » Asigurați-vă că persoanele îngrijite nu merg pe podele umede sau ude după spălare.
- » Covoarele antiderapante sau covorașele de cauciuc pot reduce riscul.
- » Însotirea atentă a persoanelor îngrijite, asigurându-le în același timp independența.
- » Sprijin și instruire în utilizarea mijloacelor de asistență la mers.
- » Atenție acordată îmbrăcăminții și încălțămintei potrivite.
- » După instruirea de către personalul medical specializat sau asistentul medical, exercițiile de îmbunătățire a echilibrului, precum și exercițiile de antrenament pentru mișcare, forță și rezistență pot fi încorporate în viața de zi cu zi. Consolidarea musculaturii brațelor și a picioarelor este deosebit de importantă. De asemenea, se pot face exerciții adecvate în timp ce persoana stă jos sau culcat.



#### **AKO SA VYHNŮT PÁDOM**

**ády, najmä u starších ľudí, môžu mať dramatické zdravotné následky. Štatistiky ukazujú, že približne tretina ľudí starších ako 65 rokov spadne raz ročne. U tých, ktorí potrebujú starostlivosť a žijú doma, je tento podiel dokonca ešte výrazne vyšší. Civilizačná choroba osteoporóza v zásade zvyšuje pravdepodobnosť zlomenín po páde.**

Približne 80 percent pádov sa stane pri úplne bežných a obvyklých činnostiach, väčšina z nich doma. Aj keď „len“ asi 20 percent tých, ktorí spadli, potrebuje po páde lekárske ošetrenie, viac než 5 percent pádov končí so zlomeninami (fraktúrami), ako sú zlomeniny bedier alebo krčka stehennej kosti. Znamená to nielen významné zhoršenie mobility, nezávislosti a kvality života, ale v konečnom dôsledku to môže viesť aj k predčasnému úmrtiu. Napríklad iba tretina starších osôb postihnutých zlomeninou bedra po páde dosiahne svoju predchádzajúcu úroveň mobility, zatiaľ čo okolo 15 percent zomrie do 90 dní od pádu na následky úrazu. Približne 40 percent starších ľudí, ktorí spadli, sa po páde navyše obáva ďalšieho pádu, a preto je ich mobilita a nezávislosť obmedzená.

Príčiny a rizikové faktory pádov treba hľadať vo fyzických a zdravotných obmedzeniach a poruchách ako aj v domácom prostredí a životných podmienkach. Medzi hlavné rizikové faktory súvisiace s fyzickou zdatnosťou a zdravím patria svalová slabosť (napr. v dôsledku dlhého a častého ležania, nedostatku pohybu alebo podvýživy), poruchy chôdze, slabý zrak a sluch, artritída, nutkavá inkontinencia, srdcová arytmia, výkyvy krvného tlaku so závratmi, poruchy rovnováhy, strach z pádov, nedostatok koncentrácie v dôsledku rozptyľovania alebo demencie atď.

V domácom prostredí predstavujú zvýšené riziko schody (bez zábradlia) a takzvané pády v dôsledku zakopnutia a pošmyknutia napr. na prahoch, koberčekoch, hladkých podlahách, na rozhádzaných (aj malých) predmetoch, na voľne položených, kĺzajúcich sa kobercoch, voľne položených kábloch, kvôli nevhodným topánkam alebo zlému osvetleniu a na rôznych hranách a prekážkach mimo domu alebo v zime na zľadovatenejších chodníkoch. Dokonca aj pomôcky na chodenie, ako sú roľatery, barle alebo palice na chodenie môžu v kombinácii s inými faktormi spôsobiť pád. Obmedzenie schopnosti reagovať v dôsledku užívania liekov môže tiež zvýšiť riziko pádu.

Predchádzanie pádom alebo prevencia je preto pri opatrovaní starších ľudí o

to dôležitejšia. Prevencia pádov zahŕňa celý rad opatrení na zníženie alebo odstránenie rizika pádu a predchádzanie pádom. K nej môžete významne prispieť aj vy spolu s opatrovanou osobou, jej príbuznými a odborným zdravotníckym personálom.

#### **Opatrenia na zníženie rizika pádu a na predchádzanie pádom alebo ich prevenciu**

- » Vytvoríte podľa možnosti čo najlepšie bezbariérové podmienky, napríklad v kúpeľni, v kuchyni alebo okolo posteľe.
- » Odstráňte prípadné prekážky, na ktorých môže prísť k potknutiu/pokľznutiu (šmyklavé koberce, ohnuté okraje kobercov, voľne položené káble, malý nábytok, vysávače, voľne stojace rastliny atď.).
- » Nenechávajte v okolí rozhádzané žiadne predmety.
- » Postarajte sa o dostatočné osvetlenie.
- » Pripevnite rukoväť a madlá napríklad v sanitárnych miestnostiach.
- » Dbajte na to, aby opatrovaná osoba po umytí podlahy nechodila po mokrej alebo vlhkej podlahe.
- » Riziko pádu môžu znížiť aj protišmykové koberce alebo gumené rohože.
- » Starostlivo sprevádzajte opatrovanú osobu, ale zároveň jej umožnite samostatnosť.
- » Pomáhajte a trénujte opatrovanú osobu v používaní pomôcok na chodenie.
- » Dbajte na vhodné oblečenie a vhodnú obuv.
- » Po zaučení odborným zdravotníckym alebo ošetrovateľským personálom môžete do každodenného života začleniť aj cvičenia na podporu rovnováhy, ako aj cvičenia zamerané na tréning pohyblivosti, sily a vytrvalosti. Obzvlášť dôležité je posilňovanie svalov rúk a nôh. Vhodné cvičenia je možné robiť aj v sede alebo v ľahu.



#### **ÍGY SEGÍTSÉN AZ ELESÉS MEGELŐZÉSÉBEN**

**Az esés, különösen az idősebb emberek esetében, drámai egészségügyi következményekkel járhat. A statisztikák azt mutatják, hogy a 65 évnél idősebbek körülbelül egyharmada**

**évente egyszer elesik. Az otthoni gondozásra és ápolásra szoruló személyek esetében ez az arány valószínűleg még nagyobb. Alapvetően a „széles körben elterjedt betegség”, az osteoporózis még tovább növeli az esések utáni törések valószínűségét.**

Az esések körülbelül 80% -a normál és megszokott tevékenységek során fordul elő, ezek nagy része a saját lakáson belül. Annak ellenére, hogy esés után „csak” az elesettek 20% -a szorul orvosi ellátásra, az esések jóval több mint 5% -a csonttörésekkel (repedésekkel) jár, például a csípő- vagy combnyak törésével. Ezek nemcsak a mobilitás, az önállóság és az életminőség jelentős romlását eredményezik, hanem végül korai halálhoz is vezethetnek. Így az esés következtében csípőtörést szenvedett idős embereknek csak az egyharmada nyeri vissza a korábbi mozgóképességét, míg kereken 15 százalékuk az esés utáni 90 napon belül belehal a baleset következményeibe. Az elesett idős emberek kb. 40%-ánál is kialakul a további esések miatti félelem, ezért mozgásuk és önállóságuk korlátozott.

Az esések okait és kockázati tényezőit a testi és egészségügyi korlátozásokban és befolyásolásokban, valamint a lakó- és életkörülményekben kell megtalálni. A testtel vagy az egészséggel kapcsolatos fő kockázati tényezők magukban foglalják az izomgyengeséget (például hosszú és gyakori fekvés, a testmozgás hiánya vagy alultápláltság miatt), a járási rendellenességeket, a rossz látást és hallást, az ízületi gyulladást, az inkontinenciát, a szívritmuszavart, a szédüléssel járó vérnyomás ingadozásokat, az egyensúlyzavarokat, az elesési félelmet, a figyelemelterelés vagy a demencia miatti koncentrációhiányt.

A lakó- és életkörülményekben minde nélkül a lépcsők (korlát nélkül) és az ügynevezett botlási és esési csapdák, például küszöbök, ágyelőtétek, sima padlók, a szétszórt (szintén kis) tárgyak, a szabadon fekvő, elcsúszó szőnyegek, a laza kábelek, a nem megfelelő cipők, valamint a rossz fényviszonyok és a házon kívüli különféle élek és akadályok, illetve télen a jeges járdák jelentik az esés kockázatát. Még a járást segítő eszközök, például

a járókeretek, a mankók vagy a botok is okozhatnak elesést, más tényezőkkel kombinálva. A reakcióképesség gyógyszerek által okozott csökkenése is növelheti az esés kockázatát.

Az idős emberek gondozásában ezért nagyon fontos az esések megelőzése, azaz az esés-profilaxis. Az esésmegelőzés egy sor óvintézkedést tartalmaz az esés kockázatának csökkentésére vagy elkerülésére, valamint az elesés megelőzésére. Ehhez a gondozást igénylőkkel, azok hozzátartozóival és az orvosi szak személlyel együtt Ön is jelentős mértékben hozzájárulhat.

#### **Az esés kockázatának csökkentését, valamint az esés megelőzését vagy megakadályozását célzó intézkedések:**

- » Hozzon létre minél akadálymentesebb feltételeket, például a fürdőszobában, a konyhában, vagy az ágy körül.
- » Távolítsa el a lehetséges akadályokat és botlási csapdákat (csúszós szőnyegek, szőnyegek felhajlott szélei, szabadon futó kábelek, kisbútorok, porszívók, szabadon álló növények stb.).

- » Ne hagyjon szétszórt tárgyakat.
- » Gondoskodjon a megfelelő megvilágításról.
- » Fogantyúk rögzítése, például az egészségügyi helyiségekben.
- » Ügyeljen arra, hogy a felügyelt emberek pl. felmosás után ne léphessenek a vizes vagy nedves padlóra.
- » A csúszásmentes szőnyegek vagy gumiszőnyegek csökkenthetik a kockázatot.
- » A felügyelt személy gondos kísérése, lehetővé éve az önállóságot.
- » Támogatás és képzés a járást segítő eszközök használatában.
- » A megfelelő ruházat és lábbeli biztosítása.
- » Az orvosi szak személyzet, illetve az ápoló személyzet általi betanítás után az egyensúly javítására szolgáló gyakorlatokat, valamint a mozgás-, és állóképességi, illetve erőfejlesztési gyakorlatokat is be lehet építeni a mindennapi életbe. Különösen fontos a kar és a láb izmainak erősítése. A megfelelő gyakorlatokat ülő vagy fekvő helyzetben is el lehet végezni.








# Bewegung als Lebenselixier

Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Besondere Bedeutung bekommt sie aber, wenn Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

 Mittlerweile hat es sich herumgesprochen: Bewegung ist ein Lebenselixier. Denn Bewegung – das ist hinreichend erwiesen und konnte in unzähligen Studien belegt werden – hat positive Auswirkungen nicht nur auf den Körper, etwa auf Ausdauer, Kraft, Körpergewicht, Knochendichte, Blutfette und Blutdruck, sondern hält auch geistig und mental beweglich und fit. Bewegung ermöglicht nicht nur mehr Lebensqualität, sondern leistet auch einen bedeutenden Beitrag zur Prävention, also zur Vermeidung von Krankheiten, etwa Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zum Beispiel Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit oder Schlaganfall), Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose oder auch Krebs. Und was gerade im

höheren Alter immer wichtiger wird: Bewegung ist ein wahrer Jungbrunnen.

Auch betreuungsbedürftigen Menschen tut Bewegung selbstverständlich gut: Dass es dabei in der Regel nicht um Sport und Bewegung im herkömmlichen Sinn gehen kann, versteht sich von selbst, sind doch Menschen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind, häufig in ihrer Mobilität erheblich eingeschränkt. Nicht mehr mobil zu sein, bedeutet, sich nicht mehr selbstständig fortbewegen zu können – bis hin zum Verlust der Fähigkeit, seine Lage im Bett ohne Hilfe zu verändern – und bewirkt einen massiven Verlust an Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mobil zu sein, ermöglicht es Menschen hingegen, am sozialen Leben teilzuhaben und die

Aufgaben des Alltags selbstständig zu bewältigen. Umso wichtiger ist es, gerade betreuungsbedürftigen Menschen so viel Mobilität und Selbstständigkeit wie nur irgendwie möglich zu erhalten. In der Pflege und Betreuung sprechen wir daher von „Mobilisation“.

Mobilisation bedeutet, mit diesen Menschen Maßnahmen und Übungen zu absolvieren, die zu mehr Mobilität und Selbstständigkeit beitragen. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf muskelkräftigenden Bewegungen sowie auf einer Erhaltung bzw. Verbesserung des Gleichgewichtsvermögens, nicht zuletzt um die Sturzgefahr zu reduzieren. Je nach individueller Verfassung der Betreuten können diese Maßnahmen nach einer entsprechenden Anleitung selbst-

ständig erfolgen oder mit Unterstützung einer Fachkraft durchgeführt werden. Ein Plus an Mobilität und Selbstständigkeit bringt nicht nur mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, sondern wirkt sich in der Regel auch positiv auf Selbstwertgefühl und Gemütszustand der Betreuten aus und kommt letztlich auch den Betreuenden zugute.

Übungen lassen sich gut in den normalen Tagesablauf integrieren. Allerdings müssen sich diese Übungen und deren Intensität und Häufigkeit immer an den individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und Voraussetzungen der Betreuten orientieren. Das setzt entsprechendes Fachwissen voraus. Übungen zur Mobilisation müssen daher unbedingt in Absprache mit Betreuten und Angehörigen

sowie nach Delegation und Anleitung durch medizinisches und pflegerisches Fachpersonal durchgeführt werden.

**Wichtiger Hinweis:** Bewegung tut auch Ihrer Gesundheit gut. Achten Sie also auch während Ihrer Betreuungszeit darauf, sich regelmäßig zu „mobilisieren“ – drinnen oder (noch besser) draußen an der frischen Luft.



## MIȘCAREA ESTE UN ELIXIR AL VIEȚII

**Exercițiile fizice sunt importante la toate vârstele. Dar devin esențiale atunci când persoanele sunt limitate în mobilitatea lor.**

Acum se știe deja: mișcarea este un elixir al vieții. Deoarece exercițiile fizice au efecte pozitive nu numai asupra organismului, cum ar fi rezistența, forța, greutatea corporală, densitatea oaselor, lipidele din sânge și tensiunea arterială, dar, de asemenea, ne mențin agili și apți mental, după cum s-a dovedit și demonstrat în nenumărate studii. Exercițiile fizice nu numai că duc la o calitate mai bună a vieții, dar contribuie semnificativ la prevenție, adică la prevenirea unor boli precum obezitatea, diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare (de exemplu, tensiune arterială ridicată, boli coronariene sau accident vascular cerebral), leziuni ale coloanei vertebrale, osteoporoză, artroză sau cancer. Și ceea ce devine din ce în ce mai important, mai ales la vârste mai înaintate: mișcarea este o adevărată fântână a tinereții.

Și persoanelor care au nevoie de îngrijiri le face bine mișcarea: este de la sine înțeles că, de obicei, nu este vorba despre sport și exerciții fizice în sens convențional, deoarece persoanele care se bazează pe îngrijire și asistență sunt deseori limitate considerabil în ceea ce privește mobilitatea. Să nu mai fi mobil înseamnă să nu te mai poți mișca independent - chiar să pierzi capacitatea de a-ți schimba poziția în pat fără ajutor - și provoacă o pierdere masivă a independenței și a calității vieții. Pe de altă parte, mobilitatea permite oamenilor să participe la viața socială și să facă față sarcinilor cotidiene în mod

independent. Prin urmare, este cu atât mai important să acordăm persoanelor care au nevoie de îngrijiri cât mai multă mobilitate și independență posibilă, în orice mod. În asistență medicală și îngrijire vorbim prin urmare despre „mobilizare”.

Mobilizarea înseamnă măsuri și exerciții, care contribuie la mai multă mobilitate și independență pentru acești oameni. Obiectivul principal sunt mișcările de întărire musculară și menținerea sau îmbunătățirea echilibrului, nu în ultimul rând pentru a reduce riscul de cădere. În funcție de starea individuală a persoanei îngrijite, aceste măsuri pot fi desfășurate independent, conform instrucțiunilor corespunzătoare, sau susținute cu sprijinul unui specialist. Creșterea mobilității și independenței nu numai că aduce mai multă calitate a vieții și bunăstare, dar, în general, are un efect pozitiv asupra respectului de sine și a stării sufletești a celui îngrijit și, în final, îl avantajează și pe asistentul de îngrijire personală.

Exercițiile pot fi ușor integrate în rutina zilnică. Cu toate acestea, exercițiile, intensitatea și frecvența acestora trebuie să se bazeze întotdeauna pe nevoile, resursele și cerințele individuale ale persoanei îngrijite. Aceasta necesită cunoștințe de specialitate adecvate. Prin urmare, exercițiile de mobilizare trebuie efectuate în consultare cu persoanele îngrijite și rudele acestora, precum și după delegarea și instrucțiunile personalului medical și de specialitate.

**Notă importantă:** exercițiile fizice sunt de asemenea bune și pentru sănătatea dvs. Așadar, în perioada de îngrijire, asigurați-vă că vă „mobilizați” în mod regulat, în interior sau (chiar mai bine) în aer liber.



## POHYB AKO ELIXÍR ŽIVOTA

**Pohyb je dôležitý v každom veku. Mimoriadny význam však získa vtedy, keď majú ľudia obmedzenú mobilitu.**

Momentálne platí heslo: Pohyb je elixír života. Pretože pohyb má pozitívne účinky nielen na telesné zdravie, ako



je vytrvalosť, silu, telesnú hmotnosť, hustotu kostí, krvné tuky a krvný tlak ale udržiava aj duševné a mentálne zdravie – to bolo dostatočne preukázané a doložené mnohými štúdiami. Cvičenie nielen umožňuje lepšiu kvalitu života, ale tiež významne prispieva k prevencii, tzn. k prechádzaniu vzniku ochorení ako je obezita, cukrovka typu 2, kardiovaskulárne ochorenia (napr. vysoký krvný tlak, koronárna choroba srdca alebo mozgová príhoda), poškodenie miechy, osteoporóza, artróza alebo aj rakovina. A čo je stále dôležitejšie práve v staršom veku: pohyb je skutočným zdrojom mladosti.

Pohyb je samozrejme dobrý aj pre ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť: Je samozrejmé, že zvyčajne nejde o šport a cvičenie v tradičnom slova zmysle, pretože ľudia, ktorí sú odkázaní na starostlivosť a pomoc, majú často značne obmedzenú mobilitu. Nebyť mobilný znamená, že človek sa už nevie pohybovať samostatne – dokonca stratí schopnosť zmeniť svoju pozíciu v posteli bez pomoci – čo vedie k masívnej strate nezávislosti a kvality života. Na druhej strane, mobilita umožňuje ľuďom zúčastňovať sa spoločenského života a samostatne zvládať každodenné činnosti. Preto je o to dôležitejšie zachovať u ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť, podľa možnosti čo najväčšiu mobilitu a nezávislosť. V rámci ošetrovateľstva a opatrovania preto hovoríme o „mobilizácii“.

Mobilizácia znamená robiť s týmito ľuďmi také opatrenia a cvičenia, ktoré prispievajú k väčšej mobilite a samostatnosti. Hlavný dôraz sa pritom kladie na pohyb posilňujúci svalstvo a na udržanie alebo zlepšenie rovnováhy, v neposlednom rade na zníženie rizika pádu. V závislosti od individuálneho stavu opatrovanej osoby sa tieto opatrenia môžu vykonávať samostatne podľa príslušných pokynov alebo s pomocou odborníka. Zvýšenie mobility a samostatnosti prináša nielen vyššiu kvalitu života a pocit pohody, ale vo všeobecnosti má pozitívny vplyv aj na sebaúctu a duševný stav opatrovanej osoby a v konečnom dôsledku aj na opatrovateľa resp. opatrovatelku.

Cvičenia sa dajú ľahko integrovať do bežného denného režimu. Tieto cvi-

čenia, ich intenzita a frekvencia však musia vždy vychádzať z individuálnych potrieb, zdrojov a požiadaviek opatrovanej osoby. Vyžaduje si to odborné znalosti. Cvičenia na mobilizáciu sa preto musia vykonávať po porade s opatrovanou osobou a jej príbuznými, a po delegovaní a podľa pokynov odborného zdravotníckeho a ošetrovateľského personálu.

**Dôležité upozornenie:** Pohyb je dobrý aj pre vaše zdravie. Počas poskytovania starostlivosti sa preto aj vy pravidelne „mobilizujte“ – vnútri alebo (ešte lepšie) vonku na čerstvom vzduchu.



#### A MOZGÁS, MINT AZ ÉLET ELIXÍRJE

**A testmozgás minden életkorban fontos. Különösen fontos ez akkor, ha az emberek mozgásképessége korlátozott.**

Mindeközben elterjedt a mondás: a mozgás az élet elixírje. Mivel a testmozgás - ez megfelelően bizonyított, és számtalan tanulmányban lefektetett tény - pozitív hatással van nem csak a testre, mint például a kitartásra, erőre, testsúlyra, csontsűrűsége, vérzsírokra és vérnyomásra, hanem szellemileg és mentálisan is mozgékonyan és fitten tart. A testmozgás nemcsak jobb életminőséget tesz lehetővé, hanem jelentősen hozzájárul a megelőzéshez, azaz olyan betegségek megelőzéséhez, mint az elhízás, a 2. típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek (például magas vérnyomás, szívkoszorúér-betegség vagy stroke), a gerinckárosodás, a csontritkulás, az ízületi gyulladás, vagy éppen a rák. És ami éppen a magasabb korban egyre fontosabb: a testmozgás a fiatalság igazi forrása.

**A testmozgás természetesen a gondozást igénylő emberek számára is jó: magától értetődik, hogy általában nem a hagyományos értelemben vett sportról és testmozgásról van szó, de az ápolásra és támogatásra szoruló emberek mobilitása gyakran jelentősen korlátozott. A mobilitás megszűnése azt jelenti, hogy megszűnik az önálló mozgás képessége - még az ágyban fekvési helyzet megváltoztatásához is segítség**

kell -, és súlyos ez súlyos veszteséget jelent az önállóság és az életminőség szempontjából. A mobilitás lehetővé teszi az emberek számára, hogy részt vegyenek a társadalmi életben és önállóan megbirkózzanak a mindennapi feladatokkal. Ezért is nagyon fontos, hogy éppen a gondozásra szoruló emberek a lehető legnagyobb mértékben megtartsák a mobilitást és az önállóságot. Az ápolásban és gondozásban ezért „mobilizációról” beszélünk.

A mobilizáció azt jelenti, hogy olyan intézkedéseket és gyakorlatokat kell végrehajtani ezekkel az emberekkel, amelyek hozzájárulnak a nagyobb mobilitáshoz és önállósághoz. A hangsúly elsősorban az izmok erősítésére és az egyensúly fenntartására vagy javítására irányul, nem utolsósorban az elesés kockázatának csökkentése érdekében. A gondozott személy állapotától függően ezeket az intézkedéseket a megfelelő utasítások szerint önállóan, vagy szakember támogatásával is meg lehet valósítani. A mobilitás és az önállóság növekedése nemcsak az életminőség és a jó közérzet javulását eredményezi, hanem általában pozitív hatást gyakorol a gondozottak önértékelésére és lelkiállapotára, és végül a gondozó számára is előnyös.

A gyakorlatok könnyen beilleszthetők a normál napi rutinba. Ezeknek a gyakorlatoknak, intenzitásuknak és gyakoriságuknak azonban mindig a felügyelt személy egyéni igényein, erőforrásain és előfeltételein kell alapulniuk. Ehhez megfelelő szakismeretre van szükség. Ezért a mobilizációs gyakorlatokat a gondozottakkal és rokonaikkal konzultálva, valamint az orvosi és ápoló szakszemélyzet kirendelésével és annak utasításai alapján kell elvégezni.

**Fontos megjegyzés:** a testmozgás az egészségre is jó hatással van. Tehát a gondozási időszak alatt is ügyeljen arra, hogy rendszeresen „mobilizáljon” - beltéri vagy (még jobb) a szabadban, a friss levegőn.



# Gewerbe anmelden, abmelden und ruhend melden



Selbstständige Betreuungspersonen sind in Österreich gefragt und willkommen. Hier die wichtigsten Infos zur Anmeldung, Abmeldung und Ruhendmeldung des Gewerbes.

#### 1. GEWERBE ANMELDEN:

Um in Österreich als selbstständige PersonenbetreuerIn zu arbeiten, müssen Sie ein Gewerbe bei der Gewerbebehör-

de anmelden. Dabei hilft Ihnen die zuständige Wirtschaftskammer (entweder die jeweilige Bezirksstelle/Regionalstelle oder das Gründerservice).

Folgende Dokumente benötigen Sie zur Gewerbebeanmeldung:

» Geburtsurkunde und Staatsbürgerschaftsnachweis ODER Reisepass ODER Personalausweis

» Meldezettel (Bestätigung über einen angemeldeten Haupt- oder Nebenwohnsitz in Österreich)

» Strafregisterauszug des Herkunftslandes (das ist das Land oder die Länder, in denen Sie in den letzten 5 Jahren Ihren Wohnsitz hatten). Der Strafregisterauszug darf nicht älter als 3 Monate sein. Der Strafregisterauszug muss in amtlich beglaubigter Über-



setzung vorgelegt werden.

- » Erledigen Sie die Gewerbeanmeldung nicht persönlich, benötigt Ihre Vertretung zusätzlich: eine von Ihnen persönlich unterschriebene §-13-Erklärung. Mit dieser Erklärung bestätigen Sie, dass keine Gründe vorliegen, die Sie vom Gewerbe ausschließen würden (z. B. nicht getilgte strafrechtliche Verurteilungen), sowie eine Vollmacht

## 2. GEWERBE ABMELDEN ODER RUHEND MELDEN?

Wenn Sie Ihre Tätigkeit in Österreich beenden, können Sie das Gewerbe entweder ganz abmelden oder ruhend melden. Die Ruhendmeldung funktioniert (wie auch die Wiederaufnahme des Gewerbes) ganz einfach mit einer formlosen schriftlichen Meldung an die Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der WKO. Sie können Ihr Gewerbe also jederzeit wieder aufnehmen. Während das Gewerbe ruht, ruht auch die Sozialversicherung, es werden also keine Prämien fällig. Sehr wohl ist jedoch auch in der Zeit, in der das Gewerbe ruht, die Kammerumlage für die gesetzliche Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer zu bezahlen. Die Gewerbeabmeldung erfolgt bei der zuständigen Gewerbebehörde, entweder dem Magistrat oder der Bezirkshauptmannschaft. Eine Wiederanmeldung des Gewerbes ist zwar möglich, aber mit denselben Formalitäten und Kosten verbunden wie die Erstanmeldung.

## KURZ & BÜNDIG

**Ruhendmeldung:** formlos an die Fachgruppe in der Wirtschaftskammer, Gewerbe kann jederzeit wieder ebenso formlos „aktiviert“ werden, keine Sozialversicherungsbeiträge, Kammerumlage jedoch fällig.

**Achtung:** Geben Sie bei der Ruhendmeldung unbedingt Ihre aktuelle Heimatschrift an!

**Abmeldung:** zuständige Gewerbebehörde, Sozialversicherung und Kammerumlage entfallen, Wiederaufnahme des Gewerbes nur nach erneuter Anmeldung mit Formalitäten und Kosten wie bei Neuanmeldung.



## INREGISTRAREA, DESFIINȚAREA ȘI SUSPENDAREA ACTIVITĂȚII COMERCIALE

Asistenții de îngrijire personală independenți sunt foarte căutați și sunt bineveniți în Austria. Iată cele mai importante informații pentru înregistrarea, desființarea și suspendarea activității comerciale.

### 1. SOLICITAREA AUTORIZAȚIEI DE FUNCȚIONARE:

Pentru a lucra ca asistent de îngrijire personală independent în Austria, trebuie să vă înregistrați activitatea comercială la autoritatea comercială. Camera de Comerț responsabilă vă va ajuta (fie biroul local/regional, fie serviciul de înființare).

Pentru înregistrarea unei activități comerciale, aveți nevoie de următoarele documente:

- » Certificatul de naștere și dovada de cetățenie SAU pașaport SAU carte de identitate
- » Fișa de înregistrare (confirmare a unei reședințe primare sau secundare înregistrate în Austria)
- » Cazierul judiciar din țara de origine (aceasta este țara sau țările în care ați avut reședința în ultimii 5 ani). Cazierul judiciar nu trebuie să fie mai vechi de 3 luni. Cazierul judiciar trebuie depus într-o traducere certificată oficial.
- » Dacă nu completați personal înregistrarea activității comerciale, reprezentantul dvs. va avea, de asemenea, nevoie de: o declarație conform articolului 13 semnată de dvs. personal. Cu această declarație, confirmați că nu există motive care să vă excludă de la desfășurarea activității comerciale (de ex. sentințe penale neexecutate), precum și o procură

**2. DESFIINȚAREA ACTIVITĂȚII COMERCIALE SAU SUSPENDAREA ACESTEIA?**

Când încetați activitatea comercială în Austria, puteți fi să o desființați complet, fie să o suspendați. Suspendarea activității comerciale funcționează (la fel ca și reluarea activității) foarte simplu, printr-o scrisoare

informală adresată grupului profesional „Consiliere și îngrijire personală” al Camerei de Comerț din Austria. Astfel, vă puteți relua activitatea comercială în orice moment. În timp ce activitatea comercială este suspendată, asigurarea socială este, de asemenea, suspendată, deci nu se datorează plăți. Totuși, chiar și în perioada în care activitatea este suspendată, trebuie plătită taxa pentru reprezentarea legală a intereselor în Camera de Comerț. Înregistrarea activității comerciale are loc la autoritatea comercială responsabilă, fie la magistratură, fie la administrația locală. Este posibilă reinregistrarea activității comerciale, dar cu aceleași formalități și costuri ca și la prima înregistrare.

## PE SCURT

**Suspendarea:** se poate activa în mod informal prin anunțarea grupului profesional din Camera de Comerț, activitatea comercială putând fi „reactivată” în orice moment la fel de informal, nu există contribuții la asigurările sociale, dar se plătește taxa pentru Cameră. **Atenție:** asigurați-vă că precizați adresa de domiciliu curentă atunci când vă suspendați activitatea comercială!

**Desființare:** taxa pentru autoritatea comercială competentă, asigurarea socială și taxa pentru Cameră nu se mai aplică, activitatea comercială poate fi reluată numai după o nouă înregistrare, cu formalități și costuri ca la prima înregistrare.



## REGISTRÁCIA, ZRUŠENIE A POZASTAVENIE ŽIVNOSTI

Samostatne zárobkové osoby poskytujúce opatrovatelské služby sú v Rakúsku žiadané a vítané. Tu sú najdôležitejšie informácie o registrácii, zrušení a pozastavení živnosti.

### 1. REGISTRÁCIA ŽIVNOSTI:

Ak chcete pracovať ako nezávislý opatrovatel/nezávislá opatrovatelka v Rakúsku, musíte si zaregistrovať živnosť na živnostenskom úrade. Pomôže vám pritom príslušná hospodárska komora (buď príslušný okresný/regionálny úrad

alebo zakladateľský servis).

Na registráciu živnosti potrebujete tieto dokumenty:

- » Rodný list a doklad o štátnom občianstve ALEBO cestovný pas ALEBO občiansky preukaz.
- » Prihlasovací lístok k pobytu tzv. Meldezettel (potvrdenie o prihlásení k trvalému alebo vedľajšiemu pobytu v Rakúsku).
- » Výpis z registra trestov z krajiny pôvodu (to je krajina alebo krajiny, v ktorých ste mali svoje bydlisko v posledných 5 rokoch). Výpis z registra trestov nesmie byť starší ako 3 mesiace. Výpis z registra trestov musí byť predložený v úradne overenom preklade.
- » Ak nevybavujete registráciu živnosti osobne, potrebuje váš zástupca aj vyhlásenie podľa § 13, ktoré osobne podpíšete. Týmto vyhlásením potvrdzujete, že neexistujú žiadne dôvody, ktoré by pre vás vylučovali možnosť založenia živnosti (napr. právoplatné rozsudky v trestných činoch), ako aj plnú moc

### 2. ZRUŠENIE ŽIVNOSTI ALEBO JEJ POZASTAVENIE?

Keď svoju činnosť v Rakúsku ukončíte, môžete živnosť buď úplne zrušiť alebo pozastaviť. Živnosť sa dá pozastaviť (alebo aj obnoviť) veľmi jednoducho prostredníctvom neformálneho písomného oznámenia odbornej skupine pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ v Hospodárskej komore WKO. Svoju činnosť na základe živnosti tak môžete kedykoľvek opäť začať. Počas obdobia, kedy je živnosť pozastavená, nie ste ani sociálne poistení, takže neplatíte ani žiadne poistné odvody. Avšak aj v období, keď je živnosť pozastavená, sa musia platiť príspevky do Hospodárskej komory za zákonom stanovené právne zastupovanie záujmov Hospodárskej komore. Zrušenie registrácie živnosti sa uskutocňuje na príslušnom živnostenskom úrade, a to buď na magistráte alebo okresnej správe. Opätovná registrácia živnosti je síce možná, ale je spojená s rovnakými formalitami a nákladmi ako pri prvej registrácii.

## STRUČNE A JASNE

**Pozastavenie živnosti:** neformálne oznámenie odbornej skupine v Hospodárskej komore, živnosť je možné takisto neformálne kedykoľvek „aktivovať“, neplatia sa žiadne príspevky na sociálne zabezpečenie, ale platí sa príspevok do Hospodárskej komory. **Pozor:** Pri pozastavení živnosti bezpodmienečne uveďte svoju aktuálnu adresu bydliska!

**Zrušenie živnosti:** na príslušnom živnostenskom úrade, neplatia sa príspevky na sociálne zabezpečenie ani do Hospodárskej komory, obnovenie živnosti až po opätovnej registrácii s formalitami a nákladmi, ako pri novej registrácii.



## VÁLLALKOZÁS REGISZTRÁLÁSA, TÖRLÉSE ÉS FELFÜGGESZTÉSE

Az egyéni vállalkozó gondozók iránti kereslet nagy, és örömmel fogadják őket Ausztriában. Itt található a legfontosabb információk az üzleti vállalkozás regisztrációjára, törlésére és felfüggesztésére vonatkozóan.

### 1. ÜZLETI VÁLLALKOZÁS REGISZTRÁCIÓJA:

Ahhoz, hogy Ausztriában önálló gondozóként dolgozzon, regisztrálnia kell a vállalkozását az iparfelügyeleti hivatalban (Gewerbebehörde). A felelős Kereskedelmi Kamara segítséget nyújt Önnek ebben (akár az illetékes kerületi / regionális hivatal, akár a cégalapítási szolgáltatás).

A vállalkozás regisztrálásához a következő dokumentumok szükségesek:

- » Születési anyakönyvi kivonat és az állampolgárság igazolása VAGY útlevél, VAGY személyi igazolvány
- » Nyilvántartási igazolás (Ausztriában bejegyzett elsődleges vagy másodlagos tartózkodási hely igazolása)
- » Erkölcsi bizonyítvány a származási országból (ez az az ország vagy országok, ahol az elmúlt 5 évben lakhelye volt). Az erkölcsi bizonyítvány nem lehet 3 hónapnál régebbi. Az erkölcsi bizonyítványt hiteles fordításban kell benyújtani.

- » Ha nem személyesen végzi a vállalkozás regisztrációját, képviselőjének szüksége lesz továbbá a 13. § nyilatkozatra, amelyet Ön személyesen aláírt. Ezzel a nyilatkozattal megerősíti, hogy nincs olyan ok, amely kizárná Önt a vállalkozásból (például nem törölt büntetőítéletek), valamint egy Meghatalmazás

### 2. VÁLLALKOZÁS MEGSZÜNTETÉSE VAGY SZÜNETELTETÉSE ?

Ha abbahagyja az ausztriai munkavégzést, akkor teljesen megszüntetheti a vállalkozást, vagy szüneteltetheti a működését. A szüneteltetés (akárcsak az üzleti tevékenység folytatása) nagyon egyszerűen, egy informális írásbeli jelentéssel történik, amelyet a WKO „személyi tanácsadás és gondozás” szakemberszolgálatához kell beadni. Így bármikor újakezdeheti vállalkozását. Amíg a vállalkozás szüneteltetve van, addig a társadalombiztosítás szintén, tehát a járulékokat nem kell fizetni. Ugyanakkor, még abban az időszakban is, amikor a vállalkozás szüneteltetve van, meg kell fizetni a Kereskedelmi Kamara érdeklési képviselőjének kamarai díját. A vállalkozás törlése az illetékes iparfelügyeleti hivatalnál (Gewerbebehörde) történik, vagy az önkormányzatnál, vagy a kerületi elöljáróságon. A vállalkozás újbóli regisztrálása lehetséges, de ugyanazon a hivatalos úton és ugyanazokkal a költségekkel, mint az első regisztrációnál.

### RÖVIDEN ÉS TÖMÖREN

**Szüneteltetés bejelentése:** informálisan a Kereskedelmi Kamara szakcsoporthoz számára, a vállalkozás bármikor ugyanígy „informálisan” újraaktiválható, a szüneteltetés ideje alatt nem kell társadalombiztosítási járulékot fizetni, de a kamarai díjat igen. **Figyelem:** ügyeljen arra, hogy a szüneteltetés esetén feltétlenül adja meg az aktuális otthoni címét!

**Megszüntetés:** az illetékes iparfelügyeleti hivatalnál (Gewerbebehörde), a társadalombiztosítási járulékot és a kamarai illetéket már nem kell fizetni, az üzleti tevékenység folytatása csak az ismételt regisztráció (ugyanazzal a folyamattal és költségekkel, mint az első regisztráció esetében) után lehetséges.



# Immer gut informiert



Fast täglich neue Entwicklungen, Informationen, Regeln, Vorschriften: Die Corona-Krise stellt uns vor enorme Herausforderungen – rasche und kompetente Information ist gefragt. Aber auch abseits von Corona gibt es immer wieder Informationsbedarf. Wirtschaftskammer Österreich sowie Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ und Fachgruppen in den Bundesländern bieten Ihnen eine Reihe von Informationsangeboten. Hier die wichtigsten im Überblick:

1.

Homepage [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)  
Hier auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ bekommen Sie jeweils aktuell die wichtigsten Informationen zu Covid-19 und zur aktuellen Situation – und das in 12 Sprachen.

So finden Sie auf [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) zum Beispiel aktuelle Informationen zu Zug- und Flugverbindungen aus Ihren Heimatländern nach Österreich bzw. aus Österreich in Ihre Heimatländer. Dazu auch noch jede Menge weitere Informationen und Covid-19-Handlungsempfehlungen, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse und die Situation von Personenbetreuungs Kräften in der 24-Stunden-Betreuung, sowie weitere notwendige und nützliche Downloads.

Abseits von Corona und seinen Folgen finden Sie auf [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) auch weitere wichtige Informationen, Downloads von Musterverträgen und Formularen sowie eines Notfallplans und eine Liste aller in Österreich gewerbeberechtigten Agenturen.

2.

Online-Ratgeber <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Ebenfalls in 12 Sprachen gibt der WKO-Online-Ratgeber Auskunft zu Gründung,

Standort- und Betriebsstättenwechsel, Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

3.

Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbands „Personenberatung und Personenbetreuung“:  
[www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html](http://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html)

4.

Auf [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) finden Sie alle wichtigen Informationen zum „Österreichischen Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ (ÖQZ-24) sowie eine Liste der zertifizierten Agenturen.

5.

Beim Weg zur Selbstständigkeit als Betreuungsperson in Österreich unterstützt Sie das Gründerservice der Wirtschaftskammer Österreich:  
[www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)  
Einen Infofolder zur Personenbetreuung finden Sie auf <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



## MEREU BINE INFORMAT

Noi evoluții, informații, reguli și reglementări aproape în fiecare zi: criza declanșată de coronavirus reprezintă provocări enorme pentru noi și sunt necesare informații rapide și competente. Dar chiar și în afara crizei declanșate de coronavirus este întotdeauna nevoie de informații. Camera de Comerț din Austria, precum și asociația profesională „Consiliere și îngrijire personală” și grupurile profesionale din statele federale vă oferă o serie de informații. Iată o imagine de ansamblu a celor mai importante:

### 1. Pagina principală [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Aici, pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”, puteți obține cele mai importante informații despre Covid-19 și situația actuală, în 12 limbi.

Pe [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at), de exemplu, veți găsi informații actuale despre legăturile de tren și de avion din țările de origine către Austria sau din Austria către țările de origine. În plus, o mulțime de informații suplimentare și recomandări privind prevenirea Covid 19, special adaptate nevoilor și situației asistenților de îngrijire personală permanentă, precum și alte informații necesare și utile, ce pot fi descărcate.

În afară de coronavirus și consecințele sale, veți găsi de asemenea informații suplimentare, modele de contracte și formulare ce pot fi descărcate, precum și un plan de urgență și o listă a tuturor agențiilor cu autorizație de funcționare în Austria, pe [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at).

### 2. Ghid online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>

Ghidul online al Camerei de Comerț din Austria oferă de asemenea informații despre înființarea unei companii, schimbarea locației și a sediilor comerciale, asigurările sociale și numeroase alte întrebări, în 12 limbi.

3. De asemenea, veți găsi informații și linkuri importante pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”:  
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

4. [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) veți găsi toate informațiile importante despre „Certificatul de calitate austriac pentru agențiile de

intermediere în îngrijirea permanentă” (ÖQZ-24), precum și o listă a agențiilor certificate.

5. Serviciul pentru înființări al Camerei de Comerț din Austria vă sprijină pe drumul dvs. spre independență ca asistent de îngrijire personală independent în Austria: [www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)  
Veți găsi un folder cu informații despre îngrijirea personală la <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



## VŽDY DOBRE INFORMOVANÍ

Takmer denne nový vývoj, informácie, pravidlá, predpisy: Koronakríza nás stavia pred obrovské výzvy – vyžadujú sa rýchle a kompetentné informácie. Ale aj mimo koronakrízy sú informácie stále potrebné. Hospodárska komora Rakúska, ako aj odborné združenie pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ a odborné skupiny v spolkových krajinách vám poskytujú množstvo informačných zdrojov. Tu je prehľad najdôležitejších:

1. Domovská stránka [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)  
Tu na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ získate najdôležitejšie informácie o ochorení Covid-19 a aktuálnej situácii – a to v 12 jazykoch.

Na stránke [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) nájdete napríklad aktuálne informácie o vlakových a leteckých spojeniach z vašich domovských krajín do Rakúska alebo z Rakúska do vašich domovských krajín. Okrem toho je tu množstvo ďalších informácií a odporúčaní k opatreniam súvisiacim s Covid 19, ktoré sú osobitne zamerané na potreby a situáciu poskytovateľov 24-hodinovej starostlivosti, ako aj ďalšie potrebné a užitočné súbory na prevzatíe.

Odhliadnuc od koronakrízy a jej dôsledkov nájdete na stránke [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) aj ďalšie dôležité informácie, vzorové zmluvy a formuláre na stiahnutie, ako aj núdzový plán a zoznam všetkých agentúr oprávnených vykoná-

vať činnosť v Rakúsku.

2. Online-spríevodca <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Online spríevodca WKO tiež poskytuje informácie o založení spoločnosti, zmene sídla a prevádzky, sociálnom poistení a odpovede na mnohé ďalšie otázky v 12 jazykoch.

3. Dôležité informácie a odkazy nájdete aj na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“:  
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

4. Na stránke [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) nájdete všetky dôležité informácie o „rakúskom certifikáte kvality pre sprostredkovateľské agentúry v oblasti 24-hodinovej starostlivosti“ (ÖQZ-24), ako aj zoznam certifikovaných agentúr.

5. Na ceste k samostatnej zárobkovej činnosti nezávislého opatrovateľa/ nezávislej opatrovateľky vám pomôže zakladateľský servis Hospodárskej komory Rakúska:  
[www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)  
Informačnú zložku o osobnej starostlivosti nájdete na stránke <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



## MINDIG LEGYEN JÓL TÁJÉKOZOTT

Új fejlemények, információk, szabályok és előírások szinte minden nap: a koronavírus-válság óriási kihívásokat jelent számunkra - gyors és szakszerű információra van szükség. De a koronavírus-időszakon kívül is mindig szükség van információra. Az Osztrák Kereskedelmi Kamara, valamint a „Személyi tanácsadás és személyi gondozás” szakmai szövetség és a szövetségi államok szakértői csoportjai széles körű információt nyújtanak Önnek. Itt található a legfontosabbak áttekintése:

1. [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) honlap: Itt, a „Személyes tanácsadás és gondozás” szakmai egyesület honlapján 12

nyelven kaphatja meg a legfontosabb információkat a Covid-19-ről és a jelenlegi helyzetről.

Például a [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) weboldalon aktuális információkat talál a saját országa és Ausztria közötti kétirányú vasúti és légi összeköttetésekéről. Ezen kívül rengeteg kiegészítő információt és Covid 19-cel kapcsolatos cselekvési javaslatot, kifejezetten a 24 órás gondozók igényeihez és helyzetéhez igazítva, valamint egyéb szükséges és hasznos letöltéseket.

A koronavíruson és annak következményein kívül további fontos információkat, a szerződéses minták és nyomtatványok letöltését, valamint a vészhelyzeti tervet és az összes Ausztriában hivatalosan működő ügynökség listáját is megtalálja a [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) oldalon.

2. Online útmutató <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
A WKO online útmutatója 12 nyelven nyújt információkat a vállalkozás alapításáról, a székhely és üzlethelyiség megválogatásáról, a társadalombiztosításról és számos egyéb kérdéstről.

3. Fontos információkat és linkeket talál a „Személyes tanácsadás és gondozás” szakmai egyesület honlapján:  
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

4. A [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) oldalon megtalálható az összes fontos információ az „Osztrák minőségi tanúsítvány a 24 órás gondozásban részt vevő ügynökségek számára” (ÖQZ-24) tanúsítványról, valamint a tanúsított ügynökségek listájáról.

5. Az Osztrák Kereskedelmi Kamara indulási szolgáltatása támogatja Önt abban, hogy önálló vállalkozóvá váljon Ausztriában:  
[www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)  
A személyi gondozással kapcsolatos információs mappát a következő címen találja: <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



# Zukunft nach der Krise



Es bedurfte nur einiger Tage, um zu zeigen, wie verletzlich das System der Betreuung jener Menschen ist, die hier in Österreich, einem der wohlhabendsten Länder der Welt, auf Unterstützung angewiesen sind, weil sie ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können. Dass gerade diese Menschen – die älteren und noch mehr jene, die von Vorerkrankungen betroffen sind – durch das Corona-Virus und die von diesem ausgelöste Lungen-erkrankung Covid-19 besonders stark gefährdet sind, macht die Lage nur noch dramatischer. Plötzlich waren viele dieser Menschen, die der Unterstützung gerade in dieser Situation so dringend bedurften, durch Grenzschließungen trotz aller Bemühungen von ihren vertrauten Betreuungspersonen abgeschnitten. Damit rückte die Problematik der Betreuung in aller Schärfe auch ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Und gerade die Verletzlichkeit dieses Systems erfordert im Blick auf die Zukunft ein besonderes, behutsames und sachliches Handeln. Es gilt, auf jenem Fundament der Qualitätssicherung und der wechselseitigen Beziehungen zwischen Betreuten und deren Angehörigen, selbstständige Betreuungspersonen sowie Vermittlungsagenturen aufzubauen, das in den vergangenen Jahren unter der Patronanz der Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer stetig weiterentwickelt wurde. Nur so kann auch nach Corona leistbare Betreuung gesichert werden.



## VIITORUL DUPĂ CRIZĂ

A fost nevoie de doar câteva zile pentru a arăta cât de vulnerabil este aici, în Austria, una dintre cele mai prospere țări din lume, sistemul de îngrijire a acelor persoane care au nevoie de asistență pentru că nu mai pot face față vieții de zi cu zi. Faptul că tocmai aceste persoane - persoanele mai în vârstă și, chiar mai mult, cele afectate de boli anterioare - sunt în special periclitare de coronavirus și de boala pulmonară Covid-19 cauzată de acesta, face situația și mai dramatică. Dintr-o dată, multe dintre aceste persoane, care aveau nevoie de sprijin atât de urgent în această

situație, au fost separate de asistenții lor de încredere prin închiderea frontierei, în ciuda tuturor eforturilor. Drept urmare, problema îngrijirii a intrat în atenția publicului. Și tocmai vulnerabilitatea acestui sistem necesită o acțiune prudentă, atentă și faptică în viitor. Este important să se clădească un viitor pe acea bază a asigurării calității și a relațiilor reciproce dintre persoanele îngrijite și rudele acestora, asistenții independenți de îngrijire personală, precum și agențiile de intermediere, un viitor care a fost dezvoltat în continuu în ultimii ani sub patronajul partilor interesate din Camera de Comerț. Acesta este singurul mod de a asigura îngrijirea la prețuri accesibile chiar și după coronavirus.



## BUDÚCNOST PO KRÍZE

Stačilo len niekoľko dní, aby sa ukázalo, aký zraniteľný je systém starostlivosti o tých ľudí, ktorí sú tu v Rakúsku, jednej z najbohatších krajín sveta, odkázaní na pomoc, pretože už nedokážu sami zvládnuť každodenný život. Skutočnosť, že práve títo ľudia – starší a ešte viac tí, ktorí sú postihnutí predchádzajúcimi chorobami – sú obzvlášť ohrození koronavírusom a pľúcnym ochorením Covid-19, ktoré spôsobuje, len dramatizuje situáciu. Mnohí z týchto ľudí, ktorí tak naliehavo potrebovali pomoc v tejto situácii, boli zrazu napriek všetkému úsiliu odrezaní od svojich dôverne známych opatrovateliek a opatrovateľov kvôli uzatváraniu hraníc. V dôsledku toho sa problematika opatrovania dostala do centra pozornosti verejnosti v plnej sile. A práve zraniteľnosť tohto systému si pri pohľade do budúcnosti vyžaduje rozvážne, starostlivé a vecné konanie. Je dôležité stavať na týchto základoch zabezpečenia kvality a vzájomných vzťahoch medzi opatrovanými osobami a ich príbuznými, nezávislými poskytovateľmi opatrovateľských služieb a sprostredkovateľskými agentúrami, ktoré sa v posledných rokoch neustále vyvíjali pod záštitou zastupovania záujmov v Hospodárskej komore. Toto je jediný spôsob, ako zabezpečiť dostupnú starostlivosť aj po koronakríze.



## JÖVŐ A VÁLSÁG UTÁN

Csak néhány napba telt, hogy kiderüljön, mennyire sebezhető azoknak az embereknek a gondozási rendszere, akiknek támogatásra van szükségük itt, Ausztriában, a világ egyik leggazdagabb országában, mert már nem képesek egyedül megbirkózni a mindennapi élettel. Az a tény, hogy éppen ezeket az embereket - az idősebb embereket és még inkább azokat, akiket korábbi betegségek érintenek - különösen veszélyezteti a koronavírus és az által okozott Covid-19 tüdőbetegség, csak még drámaibbá teszi a helyzetet. Hirtelen ezek közül az emberek közül, akiknek ebben a helyzetbe sürgős segítségre volt szükségük, sokat minden erőfeszítés ellenére a határok bezárása révén elszakítottak a megszokott gondozóiktól. Ennek eredményeként a gondozás problematikája magára vonta a nyilvánosság figyelmét is. És pontosan ennek a rendszernek a sebezhetősége követeli meg a jövőben a világos, óvatos és tényszerű intézkedéseket. Fontos a minőségbiztosítás, valamint a gondozottak és hozzátartozóik, a független gondozók, illetve a közvetítő ügynökségek közötti kölcsönös kapcsolatok alapjaira építeni, amelyeket az elmúlt években folyamatosan fejlesztettek a Kereskedelmi Kamara érdekképviseletének támogatásával. Csak így garantálható megfizethető gondozás a koronaválság után.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia  
Szövetségi elnök

# let's cook

## KARTOFFEL-PAPRIKA-PFANNE

MÂNCARE CU CARTOFI ȘI ARDEI / ZEMIAKOVO-PAPRIKOVÁ PANVICA / PAPRIKÁS BURGONYA SERPENYŐBEN



### Zutaten für 4 Portionen

- » 1 kg festkochende Kartoffeln
- » 200 g Cabanossi
- » 1 roter Paprika
- » 6 El Öl
- » 1/2 TL Paprikapulver
- » Salz

### Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, danach schälen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den roten Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Cabanossi in dünne Scheiben schneiden und die gekochten Kartoffeln zu kleinen Würfeln schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hintereinander die Cabanossischeiben, die Kartoffelwürfel und die Paprikastreifen bei mittlerer Hitze anbraten. Danach alles vermischen und mit Salz und Paprikapulver würzen.



### Ingrediente pentru 4 porții

- » 1 kg de cartofi fermi
- » 200 g de cârnați cabanos
- » 1 ardei roșu
- » 6 linguri de ulei
- » 1/2 linguriță boia
- » Sare

### Mod de preparare

Fierbeți cartofii, apoi decojiți-i și lăsați-i să se răcească. Între timp, spălați, scoateți miezul și tăiați ardeiul roșu în fâșii. Tăiați cabanosul în felii subțiri și tăiați cartofii fierți în cubulețe mici.

Încingeți uleiul într-o tigaie mare. Prăjiți felii de cabanos, cubulețele de cartofi și fâșiile de ardei pe rând, la foc mediu. Apoi amestecați totul și condimentați cu sare și boia.



### Suroviny pre 4 porcie

- » 1 kg zemiakov, ktoré sa nerozvaria
- » 200 g kabanosu
- » 1 červená paprika
- » 6 PL oleja
- » 1/2 ČL mletej papriky
- » soľ

### Príprava

Zemiaky uvaríme, potom ošúpeme a necháme vychladnúť. Medzitým umyjeme červenú papriku, odstránime jadrovník a nakrájame na pásiky. Kabanosu nakrájame na tenké plátky a varené zemiaky na malé kocky.

Na veľkej panvici zohreje me olej. Na miernom ohni postupne opečieme plátky kabanosu, nakrájané zemiaky a papriku. Potom všetko premiešame a dochutíme soľou a paprikou.



### Hozzávalók 4 adaghoz

- » 1 kg forrásban lévő burgonya
- » 200 g cabanossi kolbász
- » 1 piros paprika
- » 6 evőkanál olaj
- » 1/2 teáskanál paprikapor
- » Só

### Elkészítés

Főzzük meg a burgonyát, majd hámozzuk meg és hagyjuk kihűlni. Időközben mossuk meg a piros paprikát, magozzuk ki és vágjuk csíkokra. Vágja a cabanossi kolbászt vékony szeletekre a főtt burgonyát pedig kis kockákra.

Forróítsa fel az olajat egy nagy serpenyőben. Közepes lángon egymás után pirítsa meg a cabanossi kolbász-szeleteket, a burgonyakockákat és a paprikacsíkokat. Ezután keverjen össze mindent, és ízesítse sóval és paprikaporral.

🍴 Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

www.omas-1-euro-rezepte.net



# 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/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## 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](http://kreativnetzwerk.at)  
Übersetzung: Institut für  
Internationale Übersetzungen  
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotos: Adobe Stock & Shutterstock



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