

# DAHEIM BETREUT



**Hygiene:** die wichtigsten Vorkehrungen gegen Krankheiten, Keime & Co. / **Хигиена:** най-важните предпазни мерки срещу болести, микроби и др.

**Igienă:** cele mai importante precauții împotriva bolilor, germeilor etc. / **Hygiene:** najdôležitejšie opatrenia proti ochoreniam, choroboplodným zárodkom atď.

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

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Председатели на професионалните групи / Председатели на професионалните групи  
Preşedinte grupuri profesionale / Preşedinţi grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií



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



**Kärnten**  
Fachgruppenobfrau  
Irene Mitterbacher



**Niederösterreich**  
Fachgruppenobmann  
Robert Pozdena



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



**Salzburg**  
Fachgruppenobmann  
DI Günter Schwiefert



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch

# Großer Dank



Über 60.000 selbstständige Personenbetreuer/-innen waren Anfang 2020 mit einer aktiven Gewerbeberechtigung verteilt über die neun Bundesländer in Österreich tätig und leisteten damit einen entscheidenden Beitrag zu einer flächendeckenden und leistbaren Betreuung von Österreicherinnen und Österreichern, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können. Nicht nur die zu Betreuenden selbst sind auf diese unterstützenden Dienstleistungen angewiesen, sondern auch deren Angehörige, für die sie oft eine unersetzliche Entlastung darstellen.

Als im Zuge der Corona-Krise in den meisten europäischen Staaten nationale Notfallmaßnahmen in Kraft traten und die grenzüberschreitende Erbringung von Dienstleistungen erschwert oder verhindert wurde, haben Sie als Betreuungsdienstleister erneut unter Beweis gestellt, mit welcher Professionalität und Leidenschaft Sie Ihrem Beruf nachgehen. Obwohl sie oft selbst Familien in ihren Heimatländern haben, blieben viele von Ihnen so lange wie nur irgendwie möglich an ihren Betreuungsstellen bzw. setzten alles daran, aus ihren Heimatländern wieder nach Österreich zu gelangen, um gerade in dieser schwierigen Zeit den Betreuten zur Seite zu stehen. Dafür gebührt Ihnen großer Dank.



## СПЕЦИАЛНА БЛАГОДАРНОСТ

В началото на 2020 г. над 60 000 самостоятелно заети лица с активен бизнес лиценз бяха разпределени в деветте федерални провинции в Австрия и по този начин решаващо допринесоха за предоставянето на достъпна грижа на територията на цялата страна за австрийците, които вече не могат да се справят сами в ежедневието си. Не само хората, за които трябва да се полагат грижи, са

зависими от тези подкрепящи услуги, но и техните роднини, за които въпросните услуги често се превръщат в незаменимо облекчение.

Тъй като националните извънредни мерки влязоха в сила в хода на кризата с коронавируса в повечето европейски страни и трансграничното предоставяне на услуги беше затруднено или възпрепятствано, като доставчик на грижи за пореден път демонстрирахте професионализма и страстта, с които се отдавате на професията си. Въпреки че самите вие често имате семейства в родните си държави, много от вас остават в центровете за грижи колкото е възможно по-дълго и правят всичко възможно, за да се върнат от родината си в Австрия, за да бъдат в помощ на нуждаещите се в този труден момент. Благодарим ви много за това!



## MULŤUMIRI PROFUNDE

La începutul anului 2020, peste 60.000 de asistenți de îngrijire personală activau în Austria cu o licență comercială valabilă în cele nouă state federale și, prin urmare, au contribuit decisiv la furnizarea de îngrijiri complete și accesibile pentru austriecii care nu mai pot face față cerințelor vieții de zi cu zi. Nu numai cei care trebuie îngrijiiți depind de aceste servicii de asistență, ci și rudele lor, pentru care acești asistenți reprezintă adesea o ușurare inimaginabilă.

Deoarece măsurile naționale de urgență au intrat în vigoare în cursul crizei declanșate de coronavirus în majoritatea țărilor europene și furnizarea serviciilor transfrontaliere a fost dificilă sau plină de obstacole, în calitate de furnizori de servicii de asistență, v-ați demonstrat încă o dată profesionalismul și pasiunea cu care vă desfășurați profesia. Deși adesea au familii în țările de origine, mulți dintre asistenți au rămas



la locurile lor de activitate cât mai mult timp sau au făcut tot ce au putut pentru a se întoarce în Austria din țările lor de origine, pentru a fi de mare ajutor celor care au nevoie de asistență în această perioadă dificilă. Mulțumiri profunde pentru aceasta.



## VELKÁ VĎAKA

Začiatkom roka 2020 pracovalo v deviatich spolkových krajinách Rakúska viac ako 60 000 samostatne zárobkovo činných opatrovateliek a opatrovateľov s aktívnou živnosťou a rozhodujúcim spôsobom tým prispeli k dostupnej a celoplošnej starostlivosti o Rakúšanov a Rakúšanky, ktorí už sami nedokážu zvládnuť každodenný život. Na tieto sociálne služby sú odkázaní nielen samotní ľudia, ktorí potrebujú opateru, ale aj ich príbuzní, pre ktorých často predstavujú nenahraditeľné odľahčenie.

Keď počas koronakrízy vo väčšine európskych krajín nadobudli účinnosť vnútroštátne núdzové opatrenia a bolo sťažené alebo znemožnené cezhraničné poskytovanie služieb, vy ako poskytovatelia opatrovateľských služieb ste opäť preukázali svoju profesionalitu a vášeň, s ktorou vykonávate svoju prácu. Hoci často máte vo svojich domovských krajinách svoje vlastné rodiny, zostali mnohé z vás u svojich klientov, o ktorých sa staráte, tak dlho, ako to bolo možné, alebo ste urobili všetko, čo bolo vo vašich silách, aby ste sa dostali späť do Rakúska zo svojich domovských krajín a boli k dispozícii tým, ktorí vás práve v tejto ťažkej dobe potrebovali. Za to vám patrí obrovská vďaka.

## Mag. Dr. Viktoria Tischler

Fachgruppenobfrau  
Председател на професионалните групи  
Preşedinta grupului profesional  
Predsedníčka odbornej skupiny

# Personenbetreuung: sicher und bewährt



Erfreulicherweise ist es während des Lockdowns gelungen, einen Betreuungsgengpass in Österreich zu vermeiden. Das ist vor allem unseren selbstständigen Betreuungspersonen sowie den Vermittlungsagenturen zu verdanken. Viele Betreuerinnen haben sich dafür entschieden, ihren Turnus zu verlängern und in Österreich zu bleiben. Ohne diese Unterstützung wären viele Familien in eine prekäre Situation gekommen. Als Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung wurde dafür ein einmaliger Bonus ins Leben gerufen. Denn die Betreuung durch die selbstständigen Betreuungspersonen ist für viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher sowie deren Angehörige der Schlüssel zu verlässlicher und leistbarer Betreuung in den eigenen vier Wänden.

Die Krise zeigt: Das Modell der selbstständigen Betreuung bewährt sich in vielerlei Hinsicht. Die in den ersten Wochen auferlegte Isolation gab eine Vorstellung davon, was es heißen kann, einsam zu sein. Die Personenbetreuung wirkt der Vereinsamung entgegen. Ein weiterer Vorteil, der unter normalen Gegebenheiten unbemerkt bleibt, ist der gesundheitliche Aspekt: Das Infektionsrisiko ist in der 1:1-Situation der Betreuung durch selbstständige Betreuungspersonen weitaus geringer.

„Unser Dank“, erklärt Andreas Herz, Obmann des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“, „gilt allen, die durch ihren Einsatz dazu beigetragen haben und weiterhin beitragen, diese schwierige Situation zu meistern: den selbstständigen Betreuungspersonen, den Verantwortlichen in den Agenturen, den Funktionären und MitarbeiterInnen in den Fachgruppen und im Fachverband sowie den politisch

Verantwortlichen in Bund und Ländern, die durch ihre Kooperationsbereitschaft und Initiative so vieles möglich gemacht haben.“

Aktuelle Informationen zur Situation (Anreise, Quarantäne, Tests) finden Sie auf der Homepage [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## ЛИЧНИ ГРИЖИ: БЕЗОПАСНИ И ДОКАЗАНИ

За щастие по време на карантината в Австрия беше избегнато затрудненото предоставяне на социални грижи. Това се постигна главно благодарение на нашите независими болногледачи и агенции за настаняване. Много болногледачи решиха да удължат престоя си и да останат в Австрия. Без тази подкрепа много семейства биха попаднали в несигурна ситуация. В знак на благодарност и признателност с тази цел беше създаден еднократен бонус. За много хиляди австрийци и техните роднини грижите, предоставяни от независимите болногледачи, са ключът към надеждните и достъпни социални грижи в собствените им четири стени.

Кризата показва: моделът на независимите социални грижи се е доказал по много начини. Изоляцията, наложена през първите няколко седмици, даде представа какво може да означава да бъдеш самотен. Личните грижи противодействат на самотата. Друго предимство, което остава незабелязано при нормални обстоятелства, е здравният аспект: рискът от инфекция е много по-нисък в ситуация на социални грижи

1:1, предоставяни от независимите болногледачи.

„Благодарим“, обяснява Андреас Херц, председател на професионалната асоциация „Лични консултации и лични грижи“, „на всички, които са допринесли и продължават да помагат за преодоляването на тази трудна ситуация: независимите болногледачи, отговорниците в агенциите, длъжностните лица и служителите в специализираните групи и в професионалната асоциация, както и на политически отговорните лица във федералното и щатските правителства, които направиха възможни толкова много неща чрез желанието си за сътрудничество и инициатива.“

Актуална информация за ситуацията (пристигане, карантина, тестове) ще намерите на уебсайта ни: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## SERVICIILE DE ÎNGRIJIRE ȘI ASISTENȚĂ PERSONALĂ: SIGURE ȘI DOVEDITE

Din fericire, în timpul stării de urgență, a fost evitată blocarea posibilităților de îngrijire în Austria. Acest lucru se datorează în principal asistenților noștri de îngrijire personală independenți și agențiilor de intermediere. Mulți asistenți de îngrijire personală au decis să își extindă schimbul de lucru și să rămână în Austria. Fără acest sprijin, multe familii ar fi fost într-o situație precară. În semn de apreciere și recunoaștere, a fost acordat un bonus unic. Pentru multe mii de austrieci și rudele lor, îngrijirea oferită de asistenții de îngrijire personală independenți este cheia pentru o asistență de încredere și la prețuri accesibile în propria casă.



Criza arată că modelul de îngrijire independentă s-a dovedit util și eficient în mai multe moduri. Izolarea impusă în primele săptămâni a oferit o idee despre ce poate însemna singurătatea. Îngrijirea personală combate singurătatea. Un alt avantaj care trece neobservat în circumstanțe normale este aspectul sănătății: riscul de contagiune este mult mai mic în situația de îngrijire 1:1, oferită de asistenții de îngrijire personală independenți.

„Dorim să mulțumim“, explică Andreas Herz, președintele asociației „Consiliere și îngrijire personală“, „tutorul celor care au contribuit și continuă să ajute la depășirea acestei situații dificile: asistenții de îngrijire personală independenți, responsabili din agenții, funcționarii și angajații din grupurile profesionale și din asociația profesională, precum și persoanele responsabile din punct de vedere politic din guvernul federal și guvernele locale, care au făcut atât de multe lucruri posibile prin disponibilitatea lor de a coopera și prin inițiativă.“

Informații actuale despre situație (so-

sire, carantină, teste) pot fi găsite pe pagina principală [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



## OSOBNÁ STAROSTLIVOSŤ: BEZPEČNÉ A OVERENÉ

Našťastie sa počas „lockdownu“ v Rakúsku zabránilo tomu, aby v opatrovateľských službách vznikol väčší problém. Je to hlavne vďaka našim nezávislým opatrovateľom a opatrovateľkám a sprostredkovateľským agentúram. Mnohé opatrovateľky sa rozhodli predĺžiť si svoj turnus a zostali v Rakúsku. Bez tejto podpory by sa mnoho rodín dostalo do zložitej situácie. Na znak ocenenia a uznania bol na tento účel zavedený jednorazový bonus. Pretože pre mnohé tisíce Rakúšanov a ich príbuzných je starostlivosť poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami kľúčom k spoľahlivej a dostupnej starostlivosti v domácom prostredí.

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. Osobná starostlivosť bojuje proti osamelosti. Ďalšou výhodou, ktorá za normálnych okolností zostáva nepovšimnutá, je zdravotný aspekt: Riziko infekcie je v situácii 1:1 – pri opatrovaní nezávislou opatrovateľkou alebo opatrovateľom, oveľa menšie.

„Naša vďaka“ vysvetľuje Andreas Herz, predseda odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“, „patrí všetkým, ktorí svojim nasadením pomohli a naďalej pomáhajú prekonať túto zložitú situáciu: nezávislým poskytovateľom opatrovateľských služieb, zodpovedným osobám v agentúrach, funkcionárom a zamestnancom v odborných skupinách a v odbornom združení, ako aj politicky zodpovedným osobám v spolkovej republike a v jednotlivých rakúskych krajinách, ktorí vďaka svojej iniciatíve a ochote spolupracovať dokázali pomôcť.“

Aktuálne informácie o situácii (príchod, karanténa, testy) nájdete na domovskej stránke [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# 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!**



**ХИГИЕНА: МИЙТЕ РЪЦЕТЕ СИ И ДР.**

Опасността от коронавируса ясно ни показва съществената роля, която играе хигиената за намаляването на риска от инфекция. Няколко мерки, изпълнени последователно, са достатъчни, за да намалят значително вероятността от инфекция. Но простите „домашни средства за хигиена“ не помагат само срещу коронавируса. Тук са обобщени най-важните хигиенни правила за поведение.

Пренасянето на множество заболявания, включително причинени от вируси като Covid-19 или грип, се осъществява чрез така наречената капкова инфекция. Можете да се заразите директно чрез лигавиците на дихателните пътища, ако капчиците влязат в контакт с патогени (вируси), например чрез кашляне, кихане или говорене през въздуха, или индиректно през ръцете, ако те са в контакт, а впоследствие вирусите навлязат и в лигавиците на устата и носа или конюнктивата на очите.

Във втория случай има риск и в двете посоки: мога да се заразя и само с ръце, ако докосна замърсени зони и след това (несъзнателно) пипна лицето си. Но също така мога да стана преносител чрез ръцете си, ако самият аз съм заразен.

Рискът от пряка капкова инфекция чрез кашлица или кихане може да бъде намален, ако кихаме или кашляме в хартиени кърпички или в свивката на лакътя си, страним от други хора или носим защитна маска за устата и носа си и като цяло спазваме безопасно разстояние от и до останалите хора.

Намаляваме риска от инфекция чрез ръцете, като: (1) не докосваме лицето си; (2) не се ръкуваме с никого; (3) не докосваме нищо, което е докосвано от други хора; (4) почистваме повърхностите, които докосваме и които се докосват и от други хора, или ги дезинфекцираме редовно, преди да ги докоснем; и като цяло (5) почистваме добре ръцете си със сапун или ги дезинфекцираме с подходящи препарати, особено когато се прибираме вкъщи отвън или сме докосвали каквито и да са предмети или повърхности.

#### ПРАВИЛНО ИЗМИВАНЕ НА РЪЦЕТЕ

При миене на ръцете Институтът по хигиена и приложна имунология към Центъра за патофизиология, инфектология и имунология на Медицинския университет във Виена препоръчва на своя уеб сайт цялата ръка, включително задната ѝ част, разстоянията между пръстите, палеца и ноктите, да се мие основно **поне 20 секунди** със сапун. Други източници

препоръчват още по-дълго време за измиване, например 30 или 40 секунди. И така – ако се съмнявате, изберете по-дългия вариант! След това изплакнете обилно и подсушете!

„Миенето на ръцете“ според съветите на експертите „трябва да се извършва редовно, особено след издишване на носа, използване на градски транспорт и при контакт с повърхности, които са докосвани от много други хора (например устройства за отваряне на врати, дръжки, банкомати), преди хранене и т.н. Освен това, ако е възможно, човек трябва да докосва лицето си (уста, нос, очи) само с измити ръце.“

По принцип, ако се спазват всички други правила за поведение (като спазване на разстоянието и използване на защитна маска за устата и носа), редовното и щателно измиване на ръцете със сапун трябва да е достатъчно, за да се предотврати инфекция, като например от корона-вирус.

В допълнение обаче може да се използват специални дезинфекциращи средства за дезинфекциране както на ръцете, така и на повърхностите. Най-добре е да потърсите подходящо средство в аптеката.

## Знание:

Защо основното измиване на ръцете може да намали шанса да се заразите с коронавирус: „Коронавирусите, включително SARS-CoV-2, имат вирусна обвивка и следователно са сред така наречените обвити вируси. Тази външна структура на вируса се състои от липиди (мазнини) и протеини (белтъци). Разрушаването на липидната част на вирусната обвивка, например чрез разтварящи мазнините вещества като сапун, води до деактивирането на тези обвити вируси.“

(Източник: Институт по хигиена и приложна имунология към Центъра за патофизиология, инфектология и имунология на Медицинския университет във Виена)

#### ХИГИЕНА ПРИ КАШЛЯНЕ И КИХАНЕ

Хремата и кашлицата са типични симптоми при много респираторни инфекции. При кашлица и кихане безброй патогени се пръскат чрез слюнката и носния секрет и може да се предадат на други хора чрез капкова инфекция.

#### Правилен начин за кашляне и кихане

Когато кашляте или кихате, по възможност наоколо не трябва да се разпространяват слюнки или носни секрети. Задържането на ръка пред устата при кашляне или кихане често се счита за учтиво. От гледна точка на здравето обаче, това не е разумна мярка: патогените полепват по ръцете и след това може да бъдат предадени на други хора чрез споделени предмети (или чрез ръкостискане).



За да не се разпространяват още патогени и останалите хора да се предпазят от заразяване, болелите трябва да спазват правилата на така наречения етикет за кашляне, които се прилагат и при кихане:

- » Когато кашляте или кихате, се отстранете на разстояние от поне един метър от други хора и се обърнете на другата страна.
- » Най-добре е да кихате или кашляте в носна кърпа за еднократна употреба. Използвайте я само веднъж и след това я изхвърлете в кошче с капак. Ако използвате платнена носна кърпа, впоследствие тя трябва да се изпере при температура 60°C.
- » В сила винаги остава правилото: след като издохате носа си, кихате или кашляте, измийте основно ръцете си!
- » Ако нямате носна кърпичка под

ръка, трябва да държите свивката на лакътя си пред устата и носа си при кашляне и кихане и да се обърнете настрана от останалите хора.

(Източник: Германски федерален център за здравно образование)

#### ПРОВЕТРЯВАЙТЕ РЕДОВНО ПОМЕЩЕНИЯТА:

В затворени помещения броят на вирусите може да се увеличи значително, което прави инфекцията по-вероятна. Осъществяването на дихателните ви пътища са допълнително натоварени със сух затоплен въздух, особено през по-студените сезони.

(Източник: Австрийска фармацевтична камара)

**Още една забележка: Не поздравявайте никого с ръкостискане, винаги спазвайте дистанция!**



#### ИГИЕНА: СПĂЛАТУЛ МĂИНИЛОР ШИ АЛТЕ РЕГУЛИ

**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 MÂINILOR**  
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, clante, 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 spălatul temeinic 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 strănuțați, 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 strănuțați, trebuie evi-

tată, 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 strănuțați, păstrați cel puțin un metru distanță de alte persoane și întoarceți-vă cu spatele.

» Cel mai bine este să strănuțați 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 znižovaní**

**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 infikční.

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 dotykem dezinfikujete a vo všeobecnosti (5.) si pravidelne a dôkladne umývate ruky mydlom alebo ich dezinfikujete vhodnými prípravkami; najmä vtedy, keď sa vrátíte 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 namydila 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 dotýkajú 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 odstupú 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 sekretom 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 sekrety. 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 odvrátte 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!**



# 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, frei stehende 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.



## ТОВА ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ДА ИЗБЕГНЕТЕ ПАДАНИЯ

**Падането, особено при възрастни хора, може да има драстични последици за здравето. Статистиката сочи, че около една трета от хората на възраст над 65 години падат веднъж годишно. При хората, нуждаещи от подкрепа и грижи, които живеят в дома си, тази пропорция вероятно може да се окаже още по-висока. По принцип „широко разпространеното заболяване“ остеопороза увеличава вероятността от счупвания след падане.**

Около 80% от паданията се случват по време на напълно нормални и ежедневни дейности, повечето от тях между собствените четири стени. Въпреки че „само“ около 20% от падналите се нуждаят от медицинско лечение след падането, доста над 5%

от паданията завършват със счупени кости (фрактури), като фрактури в областта на хълбоците или ябълката на тазобедрената става. Това означава не само значително влошаване на възможността за движение, независимостта и качеството на живот, но в крайна сметка може да доведе и до преждевременна смърт. Само една трета от възрастните хора, засегнати от фрактура на хълбока след падане, се връщат към предишното си ниво на подвижност, докато около 15% умират в рамките на 90 дни след падането от последиците от инцидента. Около 40% от възрастните хора, които са паднали, също развиват страх от нови падания впоследствие и поради това са ограничени в своята подвижност и независимост.

Причините и рисковите фактори за падането трябва да се търсят както във физически и здравословни ограничения и увреждания, така и в начина и средата на живот. Към основните рискови фактори по отношение на тялото и здравето спадат мускулна слабост (поради продължително и често лежане, липса на упражнения или недोхранване), нарушения в походката, лошо зрение и слух, артрит, нередовно уриниране, нарушения в сърдечния ритъм, колебания в кръвното налягане със замаяност, нарушения на равновесието, страх от падания, липса на концентрация поради разсейване или деменция и др.

В жилището и средата на живот рискът от падане се увеличава най-вече от стълби (без парапет), както и от така наречените случаи на спъване и падане при прагове, килими за легло, гладки подове, разхвърляни наоколо (дори малки) предмети, свободно поставени плъзгащи се килими, разхлабени кабели, неподходящи обувки и лошо осветление, а извън дома – различни ръбове и препятствия или заледени тротоари през зимата. Дори помощни средства за ходене, като например проходилки, патерици или бастуни, в комбинация с други фактори може да предизвикат падания. Ограничаването на възможностите за реакция от някои лекарства също може да увеличи риска от падане.

Затова предотвратяването на паданията, т.е. профилактиката на паданията, е още по-важно при грижите за възрастните хора. Профилактиката на паданията включва цяла серия от мерки за намаляване или избягване на риска от падане и за предотвратяване на падане. Вие също можете да допринесете значително заедно с лицата, нуждаещи се от грижи, техните роднини и медицинските специалисти.

#### Мерки за намаляване на риска от падане и за профилактика или превенция на падания:

- » Създайте колкото е възможно освободени от препятствия условия – в банята, в кухнята или около леглото.
- » Отстранете потенциалните препятствия и спънки (хлъзгави килими, огънати краища на килима, разхлабени кабели, малки мебели, прахосмукачки, разхвърляни свободно растения и др.).
- » Не оставяйте никакви предмети да бъдат разпръснати наоколо.
- » Погрижете се за достатъчно добро осветление.
- » Монтирайте дръжки в санитарните помещения.
- » Уверете се, че хората, нуждаещи се от грижи, няма да минат по мокрите или влажни подове след избърсване.
- » Неплъзгащите се килими или гумени рогозки могат да намалят риска.
- » Внимателно съпровождане на хората, нуждаещи се от грижи с предоставена възможност за независимост.
- » Подкрепа и обучение в използването на помощните средства за ходене.
- » Обърнете внимание на подходящото облекло и подходящите обувки.
- » След инструкции от медицински или рехабилитационен персонал в ежедневието им могат да бъдат включени и упражненията за насърчаване на баланса, както и упражненията за движение, сила и издръжливост. Особено важно е укрепването на мускулите на ръцете и краката. Подходящи упражнения могат да се правят и при седеж или в легнало положение.



#### 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, osteoporoza, „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 дuc la oase rupte (fracturi), cum ar fi fracturi la nivelul șoldului sau гâtului. Acestea nu numai că înseamnă o afectare semnificativă a mobilității, independentei și calității vieții, dar pot дuce, 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 decedeaзă в interval de 90 de zile de la accident, datorită consecințelor acestuia. Aproximativ 40% dintre persoanele в vârstă care au căzut, de asemenea, се тем de căderи ulterioare după un astfel de accident și, prin urmare, sunt restricționate в mobilitatea și independenta lor.

Cauzele și factorii de risc ai acestor căderи се regăсesc в limitările și deficiențele fizice și de sănătate, precum și в habitat și mediul de viață. Principalii factori de risc corporali sau medicali includ slăbiciunea musculară (de exemplu, datorită duratelor îndelungate și dese de nemișcare, 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 căderи, lipsa de concentrare datorată distragerii sau demenței etc.

Вн mediul de viață și de locuit, scările (fără balustradă) și аша-numitele capace de împiedicare și cădere, cum ar fi pragurile, covorașele de pat, podelele lustruite, обiectele аșezate la întâmplare (chiar și mici), covoarele nefixate și care alunecă, каблurile nefixate, încăлțămintea necorespunzătoare și iluminarea slabă, precum și diverse бorderи și обстacole в afara casei sau trotuarele înghețate в timpul iernii дuc la un risc crescut de cădere. Chiar și аjuтоarele pentru mers, cum ar fi cadrele, cărjele sau bastoанele pot, в комбинаție cu алți factori, cauza căderea. Limitarea capacității de reacție datorită diverselor medicamente poate crește, de asemenea, riscul de cădere.

Prevenirea căderилor, адică profilaxia căderилor, este, prin urmare, cu atât mai importantă в îngrijirea persoanelor в vârstă. Profilaxia căderилor include o serie întreagă de мăsurи pentru reducerea sau evitarea riscului de cădere și pentru prevenirea căderилor. De asemenea, dvs. puteți avea o contribuție semnificativă împreună cu persoanele вгrijite, rudele acestora și personalul medical specializat.

#### Мăsurи pentru reducerea riscului de cădere și pentru profilaxia sau prevenirea căderилor:

- » Creați condiții fără обстacole pe cât posibil, de exemplu в baie, в bucătărie sau в jurul patului.
- » Eliminați обстacolele și piedicile potențiale (covoare alunecoase, margini вndoite ale covoarelor, каблuri expuse, mobilier mic, aspiratoare, plante аșezate вntâmplător etc.).
- » Nu лăsați обiecte аșezate la вntâmplare.
- » Asigurați iluminarea adecvată.
- » Fixarea unor мăнere, de exemplu в camerele sanitare.
- » Asigurați-vă că persoanele вгrijite nu merg pe podele umede sau ude după spălare.
- » Covoarele antiderapante sau covorașele de cauciuc pot reduce riscul.
- » Însoțirea atentă a persoanelor вгrijite, asigurându-le в același timp independenta.
- » Sprijin și instruire в utilizarea mijloacelor de asistență la mers.
- » Аtenție acordată вmbrăcămintii și încăлțămintei potrivite.

» După instruirea de către personalul medical specializat sau asistentul medical, exercițiile de îmbунătățire а echilibrului, precum și exercițiile de antrenament pentru mișcare, forță și rezistență pot fi вncorporate в viața de zi cu zi. Consolidarea musculaturii brațelor și а picioarelor este deosebit de importantă. De asemenea, се pot face exerciții adecvate в timp ce persoana стă 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 а 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 а 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 на následky úrazu. Približne 40 percent starších ľudí, ktorí spadli, sa po páde navyše obáva ďalšieho pádu, а preto je ich mobilita а nezávislosť obmedzená.

Príčiny а rizikové faktory pádov treba hľadať vo fyzických а zdravotných обmedzeniach а poruchách ako aj в domácom prostredí а životných podmienkach. Medzi hlavné rizikové faktory súvisiace s fyzickou zdatnosťou а zdravím patria svalová slabosť (napr. в dôsledku dlhého а častého ležania, nedostatku pohybu alebo podvýživy), poruchy chôdze, slabý zrak а sluch, artritída,

nutková inkontinencia, srdcová arytmia, výkyvy krvného tlaku со závratmi, poruchy rovnováhy, strach z pádov, nedostatok koncentrácie в dôsledku rozptyľovania alebo demencie atď.

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

Predchádzanie pádom alebo prevencia je preto pri opatrovaní starších ľudí o to dôležitejšia. Prevencia pádov zahrňa celý rad opatrení на zníženie alebo odstránenie rizika pádu а predchádzanie pádom. K nej môžete významne prispieť aj vy spolu с opatrovanou osobou, jej príbuznými а odborným zdravotníckym personálom.

#### Opatrenia на zníženie rizika pádu а на predchádzanie pádom alebo ich prevenciu

» Vytvorte podľa možnosti čo najlepšie

bezbariérové podmienky, napríklad в kúpeľni, в kuchyni alebo okolo posteľe.

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





# 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 selbstständig 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.



## ДВИЖЕНИЕТО КАТО ЕЛИКСИР НА ЖИВОТА

Движението е важно във всички възрасти. Но то става особено важно, когато хората са ограничени в подвижността си.

Междувременно това се заобикаля: движението е еликсир на живота. Защото движението – това е многократно доказано и потвърдено в безброй изследвания – има положителни ефекти не само върху организма, като издръжливост, сила, телесно тегло, костна плътност, кръвни липиди и кръвно налягане, но също така ви поддържа душевно и психически подвижни и във форма. Движението не само дава възможност за по-добро качество на живот, но също така допринася значително за превенцията, т.е. предотвратяването на заболявания като затлъстяване, диабет тип 2, сърдечно-съдови заболявания (например високо кръвно налягане, коронарна болест на сърцето или инсулт), увреждане на гръбначния стълб, остеопороза, артроза или дори рак. И това, което става още по-важно, с напредването на възрастта: движението е истински извор на младостта.

Разбира се, движението е полезно и за хората, нуждаещи се от грижи: тук обикновено не става въпрос за спорт и движение в общоприетия смисъл, тъй като от само себе си се разбира, че и хората, които разчитат на грижи и подкрепа, често са значително ограничени в своята подвижност. Да не си подвижен повече означава да не можеш да се движиш самостоятелно – дори да загубиш способността си да се наместиш в леглото без помощ – и води до огромна загуба на независимост и качество на живот. От друга страна, подвижността дава възможност на хората да участват в социалния живот и да се справят сами с ежедневните си задачи. Следователно е още по-важно да се даде на хората, нуждаещи се от грижи, колкото се може повече подвижност и независимост по всякакъв начин. Затова в грижите и социалната подкрепа говорим за „мобилизация“.

Мобилизацията означава да се предприемат мерки и упражнения с тези хора, които да допринасят за повече подвижност и независимост. Основният акцент е върху укрепващите мускулите движения и върху поддържането или подобряването на равновесието, не на последно място и да се намали риска от падане. В зависимост от индивидуалното състояние на хората, нуждаещи се от грижи, тези мерки могат да се провеждат независимо съгласно съответните инструкции или да се провеждат с подкрепата на специалист. Увеличаването на подвижността и независимостта не само носи по-високо качество на живот и благополучие, но и като цяло има положителен ефект върху самочувствието и душевното състояние на хората, нуждаещи се от грижи, и в крайна сметка е от полза за болногледача.

Упражненията могат лесно да се интегрират в нормалното ежедневие. Тези упражнения и тяхната интензивност и честота, обаче, трябва винаги да се основават на индивидуалните нужди, ресурси и изисквания на хората, нуждаещи се от грижи. Това изисква подходящи специализирани познания. Следователно, упражненията за мобилизация трябва да се извършват след консултация с хората, нуждаещи се от грижи, и роднините им, както и след делегиране и инструкции от медицински и рехабилитационен персонал.

**Важна ЗАБЕЛЕЖКА:** Движението е полезно и за Вашето здраве. По време на периода на грижите за такива хора, не забравяйте да се „мобилизирате“ редовно – на закрито или (още по-добре) навън на чист въздух.



## 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 apti 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 samozrejme, 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 zmeňiť 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 ošetrovatelstva 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 cvičenia, 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.

# Kurz und bündig: die Familienbeihilfe



Die Höhe der österreichischen Familienbeihilfe beträgt pro Kind 114 € ab der Geburt, 121,90 € ab 3 Jahren, 141,50 € ab 10 Jahren und 165,10 € ab 19 Jahren.

Pro weiterem Kind gibt es eine Geschwisterstaffelung. Für zwei Kinder erhöht sich die Familienbeihilfe um 7,10 € pro Kind, für drei Kinder um 17,40 € pro Kind, für vier Kinder um 26,50 Euro pro Kind, für fünf Kinder um 32 Euro pro Kind, für sechs Kinder um 35,70 Euro pro Kind, für sieben und mehr Kinder um 52 Euro für jedes Kind.

Im Monat September wird jeweils ein Schulstartgeld von 100 Euro für jedes Kind zwischen 6 und 15 Jahren ausbezahlt.

Die Familienbeihilfe wird jedenfalls bis zum 18. Geburtstag gewährt, ein Bezug bis zum 24. Geburtstag ist an die Absolvierung einer Schul-, Hochschul-, Universitäts- oder Berufsausbildung geknüpft. Vorrangig anspruchsberechtigt ist die Mutter. In Ausnahmefällen, etwa bei Studien mit einer längeren gesetzlichen Mindeststudiendauer oder bei Vorliegen einer Behinderung, kann die Bezugsdauer verlängert werden. Für Kinder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und über ein eigenes Einkommen verfügen, ist die Auszahlung der Familienbeihilfe an eine Einkommensgrenze gebunden. Für dauernd erwerbsunfähige Kinder gibt es - bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen - keine Altersgrenze.

EU- und EWR-BürgerInnen und BürgerInnen der Schweiz haben vorrangig in jenem Staat Anspruch auf Familienbeihilfe, in dem sie die Beschäftigung ausüben und versichert sind, auch wenn sich die Familie ständig in einem



anderen EU-Mitgliedstaat oder der Schweiz aufhält. Arbeiten die Eltern in unterschiedlichen Mitgliedstaaten, ist jener Staat vorrangig für die Familienleistungen zuständig, in dem das Kind lebt. In diesem Fall können von jenem Staat, der die höheren Familienleistungen vorsieht, eventuell Ausgleichszahlungen bezogen werden.

#### INDEXIERUNG

Seit 1. Jänner 2019 wird die österreichische Familienbeihilfe für Angehörige eines EU- oder EWR-Staates, deren Kinder in einem anderen EU- oder EWR Mitgliedstaat leben, indexiert, also an das Preisniveau des Wohnstaates angepasst. Die aktuellen Beträge finden Sie zum Beispiel auf: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfe0.html>



#### НАКРАТКО: СЕМЕЙНАТА НАДБАВКА

Размерът на семейната надбавка в Австрия е 114 евро на дете от раждането, 121,90 евро от 3 години, 141,50

евро от 10 години и 165,10 евро от 19 години.

За всяко допълнително дете има допълнителна сума за братя и сестри. За две деца семейната надбавка се увеличава на 7,10 евро на дете, за три деца - на 17,40 евро на дете, за четири деца - на 26,50 евро на дете, за пет деца - на 32 евро на дете, за шест деца - на 35,70 евро на дете, за седем и повече деца - на 52 евро за всяко дете.

През месец септември се изплаща и такса за начално обучение от 100 евро за всяко дете между 6 и 15 години.

Във всеки случай семейната надбавка се отпуска до 18-годишна възраст, с възможност за получаване до 24 години. Рожденият ден е обвързан със завършването на училище, колеж, университет или професионално образование. Майката има приоритетно право. В изключителни случаи, напр. в случай на обучение с по-дълга законова минимална продължителност на ученето или в случай на увреждане, периодът на получаване може

да бъде удължен. За деца, които са навършили 18 години и имат собствено доход, изплащането на семейната надбавка е обвързано с границата на дохода. Няма възрастови ограничения – за деца, които трайно не са в състояние да работят – ако са изпълнени определени условия.

Гражданите на ЕС и ЕИП, както и гражданите Швейцария, имат право на семейна добавка предимно в страната, в която работят и са осигурени, дори ако семейството живее за постоянно в друга държава членка на ЕС или Швейцария. Ако родителите работят в различни държави членки, държавата, в която живее детето, е главно отговорна за семейните надбавки. В този случай държавата, която осигурява по-високите семейни надбавки, може евентуално да получи изравняващи обезщетения.

#### ИНДЕКСИРАНЕ

От 1 януари 2019 г. австрийската семейна надбавка за граждани на държава от ЕС или ЕИП, чиито деца живеят в друга държава от ЕС или ЕИП, се индексират, т.е. коригира спрямо нивото на цените в страната на пребиваване. Текущите суми можете да намерите например на: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfe0.html>



#### PE SCURT: ALOCAȚIA FAMILIALĂ

Valoarea alocației familiale austriece este de 114 euro de copil de la naștere, 121,90 de euro de la 3 ani, 141,50 de euro de la 10 ani și 165,10 euro de la 19 ani.

Există trepte progresive pentru fiecare copil suplimentar. Pentru doi copii, alocația familială crește cu 7,10 euro de copil, pentru trei copii cu 17,40 euro de copil, pentru patru copii cu 26,50 de euro de copil, pentru цинци copii cu 32 de euro de copil, pentru șase copii cu 35,70 de euro de copil, pentru șapte și mai mulți copii cu 52 de euro pentru fiecare copil.

În septembrie, fiecare taxă de început

de școală, în valoare de 100 de euro, este plătită pentru fiecare copil între 6 și 15 ani.

În orice caz, alocația familială se acordă până la vârsta de 18 ani, iar beneficiile până la 24 de ani. Ziua de naștere este legată de finalizarea unei școli, colegiu, universități sau învățământ profesional. Mama are dreptul prioritar de revendicare. În cazuri excepționale, de exemplu în cazul studiilor cu o durată minimă mai lungă sau în cazul unui handicap, perioada de acordare a beneficiilor poate fi prelungită. Pentru copiii care au împlinit vârsta de 18 ani și au venituri proprii, plata alocației familiale este legată de o limită a venitului. Nu există limite de vârstă pentru copiii care nu pot lucra datorită unor dizabilități permanente, cu condiția îndeplinirii anumitor condiții.

Cetățenii Elveției, ca și cetățenii din UE și SEE, au dreptul în primul rând la alocația familială în țara în care sunt angajați și sunt asigurați, chiar dacă familia are rezidență permanentă într-un alt stat membru al UE sau în Elveția. Dacă părinții lucrează în state membre diferite, statul în care trăiește copilul este responsabil în primul rând pentru beneficiile familiale. În acest caz, beneficiile familiale pot fi primite eventual de la statul care asigură cele mai mari beneficii.

#### INDEXARE

Începând cu 1 ianuarie 2019, alocația familială austriacă pentru cetățenii unei țări UE sau SEE, ai căror copii locuiesc într-o altă țară din UE sau SEE, este indexată, adică ajustată la nivelul prețurilor din țara de reședință. Sumele efective pot fi găsite, de exemplu, la adresa: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfe0.html>



#### STRUČNE A JASNE: RODINNÉ PRÍDAVKY

Výška rakúskych rodinných prídavkov je 114 eur na dieťa od jeho narodenia, 121,90 eur na dieťa od 3 rokov, 141,50 eur na dieťa od 10 rokov a 165,10 eur na dieťa od 19 rokov.

Na každé ďalšie dieťa sa poskytuje súrodenecký príplatok. Pri dvoch deťoch sa rodinné prídavky zvyšujú o 7,10 eur na dieťa, pri troch deťoch o 17,40 eur na dieťa, pri štyroch deťoch o 26,50 eur na dieťa, pri piatich deťoch o 32 eur na dieťa, pri šiestich deťoch o 35,70 eur na dieťa, pri siedmich a viacerých deťoch o 52 eur na každé dieťa.

V septembri sa na každé dieťa od 6 do 15 rokov vypláca príspevok na školu vo výške 100 eur.

Rodinné prídavky sa v každom prípade poskytujú až do veku 18 rokov, poskytovanie do 24. roku veku je viazané na stredoškolské, vysokoškolské, univerzitné alebo odborného vzdelávacie. Nárok na rodinné prídavky má prednostne matka. Vo výnimočných prípadoch, napr. pri štúdiu s dlhšou zákonnou minimálnou dĺžkou štúdia alebo v prípade zdravotného postihnutia, sa môže obdobie poberania rodinných prídavkov predĺžiť. Pre deti, ktoré dosiahli vek 18 rokov a majú svoj vlastný príjem, je vyplácanie rodinného príspevku viazané na limit príjmu. Pre deti, ktoré trvalo nie sú schopné pracovať – ak sú splnené určité podmienky – neexistujú žiadne vekové obmedzenia.

Občania EÚ a EHP a občania Švajčiarska majú nárok na rodinné prídavky prednostne v tej krajine, v ktorej vykonávajú zárobkovú činnosť a v ktorej sú poistení, a to aj v prípade, ak sa rodina trvalo zdržiava v inom členskom štáte EÚ alebo vo Švajčiarsku. Ak rodičia pracujú v rôznych členských štátoch, je za vyplácanie rodinných dávok prednostne zodpovedný ten štát, v ktorom dieťa žije. V takom prípade je možné zo štátu, ktorý poskytuje vyššie rodinné dávky, poberať vyrovnávacie dávky.

#### INDEXÁCIA

Od 1. januára 2019 sa rakúske rodinné prídavky pre štátnych príslušníkov krajín EÚ alebo EHP, ktorých deti žijú v inej krajine EÚ alebo EHP než v Rakúsku, indexujú, to znamená, že sa ich výška upravuje podľa cenovej úrovne krajiny pobytu. Aktuálne sumy nájdete napr. na stránke: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfe0.html>



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

Folgende Dokumente benötigen Sie zur Gewerbeanmeldung:

- » 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 Übersetzung 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.



## РЕГИСТРИРАЙТЕ БИЗНЕС, ЗАЛИЧЕТЕ РЕГИСТРАЦИЯТА И ДОКЛАДВАЙТЕ ЗА ЛИПСА НА ДЕЙНОСТ

Независимите болногледачи се търсят и са добре дошли в Австрия. Ето и най-важната информация за регистрацията, отписването и докладването за липсата на дейност на вашия бизнес.

## 1. РЕГИСТРИРАЙТЕ БИЗНЕСА:

За да работите в Австрия като независим болногледач, трябва да регистрирате бизнеса си при търговските власти. С това ще Ви помогне съответната Търговска камара (или съответната областна/регионална служба или Поддържащата служба за нови компании).

За търговската регистрация се нуждаете от следните документи:

- » Акт за раждане и доказателство за гражданство ИЛИ паспорт ИЛИ лична карта
- » Регистрационен лист (потвърждение за регистрирано основно или допълнително местожителство в Австрия)
- » Извадка от свидетелството за съдимост в страната на произход (това са държавата или държавите, в които сте пребивавали през последните 5 години). Извадката от удостоверение за съдимост не трябва да е по-стара от 3 месеца. Извадката от удостоверение за съдимост трябва да се представи като официално заверен превод.
- » Ако не попълвате регистрацията на бизнеса си лично, Вашият представител ще се нуждае и от: лично подписана от Вас Декларация по §-13. С тази декларация потвърждавате, че няма причини, които биха могли да Ви изключат от бизнеса (напр. неизлежани наказателни присъди), както и
- » Пълномощно

## 2. ОПИСВАТЕ ЛИ БИЗНЕСА ИЛИ ДОКЛАДВАТЕ ЗА ЛИПСАТА НА ДЕЙНОСТ?

Когато спрете дейността си в Австрия, можете изцяло да отпишете бизнеса си или да докладвате за липсата на дейност.

Докладването за липсата на дейност работи (както и възобновяването на бизнеса) много просто с неофициален писмен доклад до специализираната група „Лични съвети и лични грижи“ в Търговската камара. Така че по всяко време можете да възобновите бизнеса си отново. Докато бизнесът ви не регистрира дейност, социалното осигуряване също няма да е активно, така че няма да дължите и никакви премии. Въпреки това

дори и в периода, в който бизнесът ви не регистрира дейност, ще трябва да заплатите таксата за законно представителство на интереси в Търговската камара. Отписването на бизнеса се извършва при отговорните търговски власти, или при магистрата, или в областната администрация. Напълно възможно е и пререгистрация на бизнеса, но със същите формалности и разходи, както и за първата регистрация.

### НАКРАТКО

**Докладване за липса на дейност:** неофициално към специализираната група в Търговската камара, бизнесът може да бъде „активиран“ отново по всяко време неформално, не се дължат социалноосигурителни вноски, но се дължи таксата за представителство на интереси в Търговската камара.  
**Внимание:** При докладването за липсата на дейност обезателно посочете и текущия си домашен адрес!

**Отписване:** компетентните търговски власти, социалното осигуряване и таксата за представителство на интересите в Търговската камара вече не се прилагат, възобновяване на бизнеса само след подновена регистрация с формалностите и разходите като при нова регистрация.



## ÎNREGISTRAREA, 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 de pus 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 fie 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 reînregistrarea 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 opatrovateľské 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 opatrovateľ/nezávislá opatrovateľka v Rakúsku, musíte si zaregistrovať živnosť na živnostenskom úrade. Pomôže vám pritom príslušná hospodárska komora (buď príslušný okresný/regiónálny 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.

# 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](https://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 Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“:  
[www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html](https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html)

4.

Auf [www.oeqz.at](https://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](https://www.gruenderservice.at)  
Einen Infofolder zur Personenbetreuung finden Sie auf <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



## ВИНАГИ ДОБРЕ ИНФОРМИРАНИ

Почти всеки ден има нови доработки, информация, правила, разпоредби: кризата с коронавируса поставя огромни предизвикателства пред нас – необходима е бърза и компетентна информация. Но дори и извън коронавируса винаги има нужда от информация. Австрийската Търговска камара, както и професионалната асоциация „Лични консултации и лични грижи“ и специализираните групи във федералните щати Ви предлагат разнообразни информационни бюлетени. Ето преглед на най-важните от тях:

1. Начална страница [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Тук на началната страница на професионалната асоциация

„Лични консултации и лични грижи“ понастоящем можете да получите най-важната информация за Covid-19 и актуалната ситуация – на 12 езика.

Например на [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) ще намерите актуална информация за влаковите и самолетните от Вашата родина до Австрия, както и от Австрия до Вашата родина. Освен това има и много допълнителна информация и препоръки за поведение при Covid-19, специално съобразени с нуждите и ситуацията при полагащите грижи в 24-часовите социални грижи, както и други необходими и полезни документи за изтегляне.

Освен за коронавируса и последиците от него на [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) ще намерите и допълнителна важна информация, образци на договори и формуляри за изтегляне, както и план за спешни случаи и списък на всички агенции, оторизирани да действат в Австрия.

2. Онлайн ръководство <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Онлайн ръководството на Търговската камара също предоставя информация за създаването на компании, промяната в седалището или работните помещения на бизнеса, социалното осигуряване, както и по много други въпроси на 12 езика.

3. И на началната страница на професионалната асоциация „лични консултации и лични грижи“ ще намерите важна информация и линкове:  
[www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html](https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html)

4. На [www.oeqz.at](https://www.oeqz.at) ще намерите цялата важна информация за „Австрийския сертификат за качество на агенциите за настаняване при 24-часовите социални грижи“ (ÖQZ-24), както и списък със сертифицирани агенции.

5. Поддържащата служба за нови компании на австрийската Търговска камара Ви подкрепя по пътя Ви да станете самостоятелни заети като болногледач в Австрия:  
[www.gruenderservice.at](https://www.gruenderservice.at)  
Ще намерите информационна папка за личните грижи на адрес <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](https://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](https://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, informace, pravidla, 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 prevzatie.

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 vykonávať činnosť v Rakúsku.

2. Online-sprievodca <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Online sprievodca 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](https://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](https://www.gruenderservice.at)  
Informačnú zložku o osobnej starostlivosti nájdete na stránke <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 besonnenes, 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.



## БЪДЕЩЕ СЛЕД КРИЗАТА

Само няколко дни отне, за да се докаже колко уязвима е системата за социални грижи за онези хора, които тук в Австрия, една от най-проспериращите страни в света, се нуждаят от подкрепа, защото вече не могат да се справят сами с ежедневието си. Фактът, че именно тези хора – по-възрастните и още повече тези, които страдат и от предишни заболявания – са особено изложени на риска от коронавируса и предизвикваната от него белодробна болест Covid-19, прави ситуацията още по-драматична. Внезапно много от тези хора, които се нуждаят от подобна подкрепа точно в тази ситуация, пора-

ди затварянето на границите въпреки всички усилия бяха отрязани от своите благонадеждни болногледачи.

В резултат от това проблемът с грижите попадна във вниманието на обществеността с цялата си сила. И точно уязвимостта на тази система изисква разумни, внимателни и фактически действия в бъдеще. Важно е да се надгражда върху тази основа за осигуряване на качество и взаимните взаимоотношения между хората, нуждаещи се от грижи, техните роднини, независимите болногледачи, както и агентите за настаняване, която се развива непрекъснато през последните няколко години под патронажа на представителството на интересите в Търговската камара. Само така могат да се осигурят достъпни грижи след коронавируса.



## 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 periclitate 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 părților interesate din Camera de Comerț. Acesta este singurul mod de a asigura

îngrijirea la prețuri accesibile chiar și după coronavirus.



## BUDÚCNOŠŤ 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.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Андреас Херц, магистър на науките  
Preşedintele asociației  
Predseda odborného združenia

# let's cook

## KARTOFFEL- PAPRIKA-PFANNE

КАРТОФИ С ЧУШКИ НА ТИГАН / MÂNCARE CU CARTOFI  
ȘI ARDEI / ZEMIAKOVU-PAPRIKOVÁ PANNICA



### 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.



### Продукти за 4 порции

- » 1 кг твърдо варени картофи
- » 200 г кабаноси
- » 1 червена чушка
- » 6 супени лъжици олио
- » 1/2 чаена лъжичка червен пипер
- » Сол

### Приготвяне

Сварете картофите, след това ги обелете и ги оставете да изстинат. Междувременно измийте червената чушка, махнете семената и я нарежете на ивици. Нарезете кабаносито на тънки шайби, а сварените картофи – на малки кубчета.

Загрейте олиото в голям тиган. Запържете шайбите кабаноси, кубчетата картофи и ивиците червена чушка в среднозагрял тиган. След това размесете всичко и овкусете със сол и червен пипер.



### 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 felile 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 pásky. 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.

🍴 Gutes Gelingen!

Успех в приготвянето! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

www.omas-1-euro-rezepte.net

# Kontakt

Контакты / Contact



## BURGENLAND

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



## KÄRNTEN

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



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

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



## SALZBURG

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



## STEIERMARK

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



## TIROL

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



## VORARLBERG

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



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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