

# DAHEIM BETREUT



## Unbarmherzige Hitze:

Was tun, wenn uns Hitzewellen in Schach halten und die sommerliche Glut beinahe unerträglich wird?

### **NEMILOSRDNA VRUČINA:**

Što učiniti kada nam toplinski valovi ne daju mira, a ljetna vrućina postane gotovo nepodnošljiva?

### **CĂLDURĂ NECRUȚĂTOARE:**

Ce facem când valurile de căldură ne țin în șah și căldura verii devine aproape insuportabilă?

### **NEÚPROSNÉ HORKO:**

Čo robiť, keď nás horúčavy držia na uzde a letné horúčavy sa stávajú takmer neznesiteľnými?

**CORONA-  
UPDATE  
inside**

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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



# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Njegovateljica/njegovatelj  
Președintele grupuri profesionale / Președinți 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

# Zufriedenheit als Maßstab



Die vergangenen Monate und Jahre waren pandemiebedingt geprägt von Einschränkungen und Verboten und das nicht nur in Europa, sondern weltweit. Vieles war mit Sicherheit notwendig, um Menschen – nicht nur alte und besonders verwundbare – zu beschützen und noch viel größeren Schaden von Einzelnen und Gesellschaft abzuwenden. Weitere Beschränkungen werden möglicherweise unvermeidlich sein – falls nämlich wieder aggressive Varianten des Coronavirus oder gar andere gefährliche Krankheitserreger auftauchen sollten. Aber auch das Schicksal von Millionen europäischer Menschen, die von kriegerischer Aggression betroffen sind, erfüllt uns mit Entsetzen und Sorge. Dennoch sollten wir unsere Blicke wieder nach vorne richten – über alle Krisen hinweg. Die 24-Stunden-Betreuung durch selbstständige Betreuungspersonen hat als grenzüberschreitende europäische Dienstleistung gerade in der Krise ihre Unverzichtbarkeit und Verlässlichkeit unter Beweis gestellt. Im Gegensatz zu jenen, die diese Dienstleistung behindern oder schlechtreden wollen, sehen wir als Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer unsere Aufgabe darin, gemeinsam mit Ihnen unsere langjährige Arbeit fortzuführen: leistbare Betreuung auf ein starkes und faires Fundament zu stellen und dabei die Zufriedenheit auf allen Seiten – bei Betreuenden, Betreuten und Angehörigen – als Maßstab im Auge zu behalten.



## ZADOVOLJSTVO KAO MJERILO

Proteklih nekoliko mjeseci i godina obilježila su ograničenja i zabrane zbog pandemije, i to ne samo u Europi, nego i diljem svijeta. Puno je toga zasigurno bilo potrebno kako bi se zaštitili ljudi – ne samo stari i posebno ranjivi – te kako bi se spriječila još veća šteta pojedincima i društvu. Daljnja ograničenja mogu biti neizbježna ako se ponovno pojave agresivnije varijante koronavirusa ili čak drugih opasnih uzročnika bolesti. Ali sud-

bina milijuna Europljana koji su pogođeni vojnom agresijom ispunjava nas užasom i zabrinutošću. Ipak, ponovno moramo svoj pogled uperiti prema naprijed – onkraj svih kriza. Kao prekogranična europska usluga, 24-satna skrb putem samostalnih njegovatelja dokazala je svoju nezamjenjivost i pouzdanost, osobito tijekom krize. Za razliku od onih koji žele ograničavati ili omalovažavati ovu uslugu, mi, kao zastupnici vaših interesa u Gospodarskoj komori, svoju zadaću vidimo u nastavku dugogodišnjeg zajedničkog rada s vama: postaviti cjenovno prihvatljivu skrb na snažne i pravedne temelje te istovremeno osigurati zadovoljstvo na svim stranama – s njegovateljima, osobama za koje se skrbi i članovima njihove obitelji – kao mjerilo koje je potrebno uzeti u obzir.



## SATISFAȚIA CA REPER

Ultimele luni și ani au fost marcați de restricții și interdicții din cauza pandemiei, nu numai în Europa, ci și în întreaga lume. Evident au fost necesare multe măsuri pentru a proteja oamenii – nu doar pe cei bătrâni și deosebit de vulnerabili – și pentru a preveni daune și mai mari aduse indivizilor și societății. Mai multe restricții ar putea fi inevitabile dacă ar apărea din nou variante mai agresive ale coronavirusului sau chiar alți agenți patogeni periculoși. Dar soarta a milioane de europeni afectați de agresiunea militară ne umple de groază și îngrijorare. Cu toate acestea, ar trebui să privim din nou înainte - dincolo de toate crizele. Fiind un serviciu european transfrontalier, asistența de îngrijire personală permanentă acordată de asistenții independenți și-a dovedit indispensabilitatea și fiabilitatea, mai ales în timpul crizei. Spre deosebire de cei care doresc să împiedice sau să defăimeze acest serviciu, noi, în calitate de reprezentanți ai intereselor dumneavoastră la Camera de Comerț, considerăm că este de datoria noastră să continuăm cu mulți ani de muncă împreună cu dvs.: susținând asistența de îngrijire personală

la prețuri accesibile printr-un fundament puternic și corect și în același timp asigurând satisfacția tuturor – a asistenților de îngrijire personală, a celor îngrijiiți și a rudelor – ca un reper de reținut.



## SPOKOJNOSŤ AKO MERADLO

Posledných pár mesiacov a rokov bolo v dôsledku pandémie poznačených obmedzeniami a zákazmi nielen v Európe, ale aj na celom svete. Na ochranu ľudí – nielen starých a obzvlášť zraniteľných – a na odvrátenie ešte väčších škôd na jednotlivcoch a spoločnosti bolo toho s istotou potrebné urobiť veľa. Ďalšie obmedzenia môžu byť nevyhnutné, ak sa opäť objavia agresívnejšie varianty koronavírusu alebo úplne iné nebezpečné patogény. Ale aj osud miliónov Európanov, ktorých postihla vojenská agresia, nás naplňa hrôzou a obavami. Napriek tomu by sme mali opäť hľadať dopredu – cez všetky krízy. 24-hodinová starostlivosť od nezávislých opatrovateľov ako cezhraničná európska služba preukázala svoju nevyhnutnosť a spoľahlivosť, najmä počas krízy. Na rozdiel od tých, ktorí chcú túto službu brzdiť alebo osočovať, my, ako zástupca záujmov v obchodnej komore, vidíme svoju úlohu v pokračovaní našej dlhoročnej spolupráce s vami: vytvoriť pevný a poctivý základ cenovo dostupnej starostlivosti a zároveň zabezpečiť spokojnosť na všetkých stranách – u opatrovateľov, opatrovaných osôb a príbuzných – ako meradlo, ktoré treba mať na pamäti.

## Andreas Herz, MSc

Fachgruppenobmann  
Predsjednik strukovne udruge  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny

# CORONA-Update

## Die wichtigsten Informationen zu Corona & Co.

Wie wird sich die Corona-Pandemie in Zukunft entwickeln? Wir können es nicht mit Sicherheit voraussagen. Das hängt davon ab, wie ansteckend und gefährlich (oder auch „harmlos“) zukünftige Virusvarianten sind und wie gut der bestehende Impfschutz bzw. zukünftige Impfungen vor Infektion bzw. Krankheit und schweren Verläufen schützen.

Die vorhandenen Impfstoffe schützen derzeit jedenfalls mit hoher Wahrscheinlichkeit vor schweren Verläufen und senken das Risiko, nach einer Infektion ins Krankenhaus zu kommen oder gar intensivmedizinische Behandlung in Anspruch nehmen zu müssen, ganz massiv.

### 3. IMPFUNG (BOOSTER)

Eine Boosterimpfung (3. Impfung) frühestens sechs Monate nach der zweiten Dosis wird vom nationalen Impfgremium Österreichs für alle ab 5 Jahren empfohlen. Der Abstand zwischen 2. und 3. Impfung kann nach entsprechender Aufklärung und Dokumentation auf bis zu 4 Monate verkürzt werden, wenn ein erhöhtes Risiko (Alter, Vorerkrankungen etc.) vorliegt.

### 4. IMPFUNG (2. BOOSTER)

Eine 4. Impfung (2. Booster) frühestens 4 Monate nach der 3. Impfung wird zum Beispiel durch Vorerkrankungen schwerwiegend immungeschwächten Personen sowie Menschen ab 80 Jahren empfohlen.

Nach einer ärztlichen Nutzen-Risiko-Abwägung können auch Risikopersonen (altersunabhängig) sowie Menschen von 65 bis 79 eine 4. Impfung erhalten. Zudem stellt das nationale Impfgremium fest, dass alle ab 12 Jahren, die es wünschen, eine 4. Impfung erhalten sollen.

### GÜLTIGKEIT DER ZERTIFIKATE

Wie lange (bestätigte) überstandene Infektionen bzw. Impfungen im „Grünen Pass“ gültig sind, kann sich je nach epidemiologischer Lage ändern. Die aktuelle Gültigkeitsdauer der unterschiedlichen Zertifikate (Impfungen, Genesung, Test) finden Sie zum Beispiel auf: [www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt)

### ÜBERSTANDENE INFektion

Eine überstandene Infektion mit dem Coronavirus erzeugt keine dauerhafte Immunität und ersetzt längerfristig keine Impfung. Eine Infektion hat lediglich Auswirkungen auf den empfohlenen Zeitpunkt für die nächste Impfung.

**Achtung:** Im Grünen Pass wird die vierte Impfung ebenso wie die dritte aus technischen Gründen als 3/3 angezeigt.

### IMPFPFLICHT: DERZEIT AUSGESETZT

In Österreich wurde Anfang 2022 eine allgemeine Corona-Impfpflicht eingeführt. Allerdings ist diese Impfpflicht derzeit ausgesetzt, sie wird also nicht vollzogen. Sollte es die Lage erfordern, kann die Impfpflicht wieder in Kraft gesetzt werden.

### IMPfstOFFE DER ZUKUNFT

Laufend treten neue Virusvarianten dominant in Erscheinung. Auch „alte“ Impfstoffe haben (wenigstens bisher) einen erheblichen Teil ihrer Wirkung behalten. An angepassten Impfstoffen wird gearbeitet. Geforscht wird auch nach Impfstoffen, die gegen unterschiedlichste (auch zukünftige) Virusvarianten gleich effizient wirken, sowie an kombinierten Grippe-Corona-Impfstoffen.

Die **Einhaltung von Vorsichtsmaßnahmen** empfiehlt sich auch weiterhin, um das Risiko sich selbst oder andere anzustecken zu reduzieren. Die aktuell vorherrschenden Virusvarianten sind leicht übertragbar und daher extrem ansteckend.

- » FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz.
- » Abstand halten, Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- » Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren.
- » Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- » Räume regelmäßig und gründlich durchlüften. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

**Vorsicht:** Corona kann jeden und jede auch schwerwiegend bzw. lebensbedrohlich treffen. Besonders gefährdet sind allerdings ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen und geschwächtem Immunsystem. Auch sogenannte „harmlose“ Virusvarianten bringen übrigens ein gewisses Risiko für schwere Verläufe und Long Covid mit sich.

**Long Covid** ist ein Sammelbegriff für gesundheitliche Langzeitfolgen, die oft erst Wochen nach einer akuten Corona-Erkrankung auftreten können: Dazu zählen Müdigkeit,

Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, Muskelschwäche und -schmerzen, eine Verschlechterung der Lungenfunktion sowie weitere Komplikationen an anderen Organen wie beispielsweise eine Herzmuskelentzündung, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie Thromboembolien, aber auch psychische Probleme wie depressive Symptome und Ängstlichkeit.



## NOVOSTI O KORONAVIRUSU

### Najvažnije informacije o koronavirusu i sl.

Kako će se pandemija koronavirusa ubuduće razvijati? Nažalost, to ne možemo sa sigurnošću predvidjeti. To ovisi o tome koliko su zarazne i opasne (ili pak „bezopasne“) buduće varijante virusa i koliko dobro postojeća zaštita cjepivom ili buduća cijepjenja štite od zaraze ili bolesti i njezinih teških oblika.

U svakom slučaju, postojeća cjepiva trenutačno štite od teških tijekova s visokim stupnjem vjerojatnosti i uvelike smanjuju rizik hospitalizacije nakon zaraze ili čak potrebe za intenzivnim liječenjem.

### 3. CIJEPLJENJE (DOPUNSKO CIJEPLJENJE)

Dopunsko cijepjenje (3. cijepjenje) austrijski Nacionalni odbor za cijepjenje preporučuje najkasnije šest mjeseci nakon primanja druge doze cjepiva za sve starije od 5 godina. Razmak između 2. i 3. cijepiva može se, uz odgovarajuće razjašnjenje i dokumentaciju, skratiti na do 4 mjeseca ako postoji povećan rizik (starost, prethodne bolesti itd.).

### 4. CIJEPLJENJE (2. DOPUNSKO CIJEPLJENJE)

Četvrto cijepjenje (2. dopunsko cijepjenje) najranije 4 mjeseca nakon primanja 3. doze cjepiva preporučuje se, na primjer, u slučaju postojanja prethodnih bolesti, i to osobama sa snažno oslabljenim imunološkim sustavom te starijima od 80 godina.

Nakon liječničke procjene prednosti i rizika, rizične osobe (bez obzira na dob) i osobe starosti od 65 do 79 godina također mogu primiti 4. dozu cjepiva. Osim toga, Nacionalni odbor za cijepjenje navodi da svatko stariji od 12 godina, a tko to želi, treba dobiti 4. dozu cjepiva.

### VALJANOST POTVRDA

Koliko dugo (potvrđene) preboljene zaraze ili cijepjenja vrijede u „Zelenoj putovnici“ („Grüner Pass“) može se mijenjati ovisno o epidemiološkoj situaciji. Trenutačno trajanje valjanosti različitih potvrda (cijepjenja, oporavka, testiranja) može se pronaći, na primjer, na web-mjestu: [www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt)

### PREBOLJENA ZARAZA

Preboljena zaraza koronavirusom ne stvara trajni imunitet i, dugoročno gledano, ne predstavlja alternativu cijepljenju.

Zaraza utječe samo na preporučeni trenutak za primanje sljedeće doze cjepiva.

**Pozor:** U Zelenoj putovnici četvrto je cijepjenje, kao i treće, zbog tehničkih razloga prikazano kao „3/3“.

**OBVEZNO CIJEPLJENJE: TRENUTAČNO OBUSTAVLJENO**  
U Austriji je početkom 2022. uvedena općenita obveza cijepjenja protiv koronavirusa. Međutim, ta je obveza cijepjenja trenutačno obustavljena, dakle, ne provodi se. Bude li to situacija iziskivala, obveza cijepjenja ponovno može stupiti na snagu.

### CJEPIVA BUDUĆNOSTI

Neprestano se dominantno pojavljuju nove varijante virusa. Čak su i „stara“ cjepiva (barem do sada) zadržala znatan dio svoje djelotvornosti. Trenutačno se radi na prilagođenim cjepivima. Također, provode se istraživanja na cjepivima koja su jednako djelotvorna protiv širokog spektra (uključujući buduće) varijante virusa, kao i na kombiniranim cjepivima protiv gripe i koronavirusa.

**Poštivanje mjera opreza** i dalje se preporučuje radi smanjenja opasnosti od zaraze sebe ili drugih. Trenutačno prevladavajuće varijante virusa lako se prenose i stoga su iznimno zarazne.

- » Maske FFP2 pružaju visok postotak aktivne i pasivne zaštite od zaraze.
- » Držite distancu, smanjite kontakte, izbjegavajte okupljanja ljudi.
- » Perite ruke redovito i temeljito (30 sekundi) sapunom i/ili ih dezinficirajte prikladnim preparatom.
- » Redovito čistite površine koje dodirujete te koje dodiruju i drugi, odnosno dezinficirajte ih prije
- » dodirivanja.
- » Redovito i temeljito provjetravajte prostorije. Preporučuje se izbjegavanje zatvorenih prostorija u kojima borave i drugi ljudi.

**Oprez:** koronavirus može ozbiljno ili po život opasno ugroziti svakoga. Međutim, posebno su ugrožene starije osobe te osobe s prethodnim bolestima i oslabljenim imunološkim sustavom. Osim toga, takozvane „bezopasne“ varijante virusa također nose određeni rizik teških ishoda bolesti i dugotrajnih posljedica zaraze koronavirusom („Long COVID“).

„Long COVID“ zbirni je pojam za dugoročne zdravstvene posljedice koje mogu nastupiti tek nekoliko tjedana nakon akutne zaraze koronavirusom. Među njih ubrajaju se umor, iscrpljenost i ograničena operativnost („Fatigue“), nedostatak daha, problemi s koncentracijom i pamćenjem, poremećaji spavanja, slabost i bol u mišićima, pogoršanje funkcije pluća te dodatne komplikacije na drugim organima, na primjer, upala srčanog mišića, bubrežne i metaboličke bolesti, kao što su dijabetes mellitus (šećerna bolest) i tromboembolije, ali i psihički problemi, kao što su depresivni simptomi i anksioznost.



## ACTUALIZĂRI CU PRIVIRE LA CORONAVIRUS

### Cele mai importante informații despre coronavirus și aspectele aferente.

Cum va evolua pandemia de coronavirus în viitor? Nu putem prevedea acest lucru cu certitudine. Depinde de cât de contagioase și periculoase (sau „inofensive”) sunt viitoarele variante de virus și cât de bine protejează vaccinurile existente sau viitoare împotriva infecțiilor sau îmbolnăvirilor și a formelor severe.

În orice caz, vaccinurile existente protejează în prezent împotriva formelor severe cu un grad ridicat de probabilitate și reduc masiv riscul de spitalizare după o infecție sau chiar de internare la terapie intensivă.

#### A 3-A VACCINARE (RAPEL)

Vaccinarea de rapel (a 3-a vaccinare) nu mai devreme de șase luni după a doua doză este recomandată de comitetul național de vaccinare din Austria pentru toată lumea cu vârsta de 5 ani și peste. Intervalul dintre a 2-a și a 3-a vaccinare poate fi redus la până la 4 luni după informarea și documentarea corespunzătoare, dacă există un risc crescut (vârsta, boli anterioare etc.).

#### A 4-A VACCINARE (AL 2-LEA RAPEL)

A patra vaccinare (al 2-lea rapel) la cel mai devreme 4 luni de la a 3-a vaccinare se recomandă persoanelor cu un sistem imunitar sever slăbit și persoanelor cu vârsta peste 80 de ani, de exemplu din cauza unor boli anterioare.

După o evaluare medicală beneficiu-risc, persoanele cu risc (indiferent de vârstă) și persoanele între 65 și 79 de ani pot primi și o a 4-a vaccinare. În plus, Comitetul Național de Vaccinare precizează că oricine cu vârsta peste 12 ani și care doarește acest lucru, ar trebui să primească o a patra vaccinare.

#### VALABILITATEA CERTIFICATELOR

Cât timp (confirmat) sunt valabile vaccinările sau recuperările în „Pașaportul verde” se poate modifica în funcție de situația epidemiologică. Perioada actuală de valabilitate a diferitelor certificate (vaccinări, recuperare, testare) o puteți afla, de exemplu, la: [www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt)

#### RECUPERARE DUPĂ ÎMBOLNĂVIRE

O infecție cu coronavirus nu creează imunitate permanentă și nu înlocuiește o vaccinare pe termen lung. Infectarea afectează doar timpul recomandat până la următoarea vaccinare.

**Pericol:** În Pașaportul Verde, a 4-a și a 3-a vaccinare sunt afișate ca 3/3 din motive tehnice.

#### OBLIGAȚIA DE VACCINARE: MOMENTAN SUSPENDATĂ

Obligația generală de vaccinare împotriva coronavirusului a fost introdusă în Austria la începutul anului 2022. Cu toate acestea, această obligație de vaccinare este în prezent suspendată, așa că nu este aplicată. În cazul în care situația o împune, obligația de vaccinare poate fi restabilită.

#### VACCINURI ALE VIITORULUI

Noi variante de virus apar în mod constant. Chiar și vaccinurile „vechi” și-au păstrat (cel puțin până acum) o parte semnificativă din eficacitate. Se lucrează la vaccinuri adaptate. Se efectuează, de asemenea, cercetări pentru vaccinuri care să fie la fel de eficiente împotriva unei game largi de variante de virus (inclusiv viitoare), precum și pentru vaccinuri combinate împotriva gripei și coronavirusului.

**Respectarea măsurilor de precauție** continuă să fie recomandată pentru a reduce riscul de a vă infecta pe dumneavoastră sau pe alții. Variantele de virus predominante în prezent sunt ușor transmisibile și, prin urmare, extrem de contagioase.

- » Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor.
- » Păstrați distanța, reduceți contactele, evitați aglomerațiile.
- » Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate.
- » Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- » Aerisiți încăperile în mod regulat și temeinic. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

**Prudență:** coronavirusul poate afecta pe oricine și pe toată lumea în mod grav sau chiar punându-le în pericol viața. Cu toate acestea, persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare și sistemul imunitar slăbit sunt în mod deosebit expuse riscului. De altfel, așa-numitele variante de virus „inofensive” prezintă, de asemenea, un anumit risc de forme severe și de Covid lung.

**Covid lung** este un termen colectiv pentru consecințele pe termen lung asupra sănătății care pot apărea adesea abia la câteva săptămâni după o îmbolnăvire acută cu coronavirus: acestea includ oboseală, epuizare și rezistență limitată, dificultăți de respirație, probleme de concentrare și memorie, tulburări de somn, slăbiciune musculară și durere, deteriorarea funcției pulmonare precum și alte complicații ale altor organe, precum inflamația mușchilor inimii, boli renale și metabolice, precum diabetul zaharat și tromboembolismul, dar și probleme psihologice precum simptome depresive și anxietate.



## AKTUALIZÁCIA KU KORONAVÍRUSU

### Najdôležitejšie informácie o koronavíruse a spol.

Ako sa bude vyvíjať pandémia koronavírusu v budúcnosti? S istotou to nevieme predpovedať. To závisí od toho, aké nákazlivé a nebezpečné (alebo „neškodné”) sú budúce varianty vírusu a ako dobre existujúca ochrana po zaočkovaní alebo budúce očkovania ochráni pred nakazením alebo chorobou a ťažkými priebehmi.

V každom prípade existujúce vakcíny v súčasnosti s vysokou pravdepodobnosťou celkom masívne chránia pred ťažkými priebehmi a výrazne znižujú riziko hospitalizácie po nakazení alebo vôbec nutnosti intenzívnej starostlivosti.

#### 3. OČKOVANIE (POSILŇOVACIA DÁVKA)

Očkovanie posilňovacou dávkou (3. očkovanie) najskôr šesť mesiacov po druhej dávke odporúča rakúsky národný očkovací výbor pre každého od veku 5 rokov. Interval medzi 2. a 3. očkovaním je možné skrátiť až na 4 mesiace po príslušnom poučení a zadokumentovaní, ak existuje zvýšené riziko (vek, predchádzajúce ochorenia atď.).

#### 4. OČKOVANIE (2. POSILŇOVACIA DÁVKA)

4. očkovanie (2. posilňovacia dávka) najskôr 4 mesiace po 3. očkovaní sa odporúča osobám s výrazne oslabeným imunitným systémom a osobám starším ako 80 rokov, napríklad v dôsledku predchádzajúcich chorôb.

Po lekárskom posúdení prínosu a rizika môžu dostať 4. očkovanie aj rizikové osoby (bez ohľadu na vek) a osoby od 65 do 79 rokov. Okrem toho národný vakcinačný výbor uvádza, že ktokoľvek starší ako 12 rokov, kto si to želá, má dostať 4. očkovanie.

#### PLATNOSŤ CERTIFIKÁTOV

Trvanie platnosti (potvrdených) prekonaných nákaz, resp. očkovaní v „Zelenom pase” sa môže meniť v závislosti od epidemiologickej situácie. Aktuálnu dobu platnosti rôznych certifikátov (očkovanie, rekonvalescencia, test) nájdete napríklad na: [www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt)

#### PREKONANÁ NÁKAZA

Prekonaná nákaza koronavírusom nevytvára trvalú imunitu a nenahrádza očkovanie z dlhodobého hľadiska. Nákaza ovplyvňuje iba odporúčaný čas nasledujúceho očkovania.

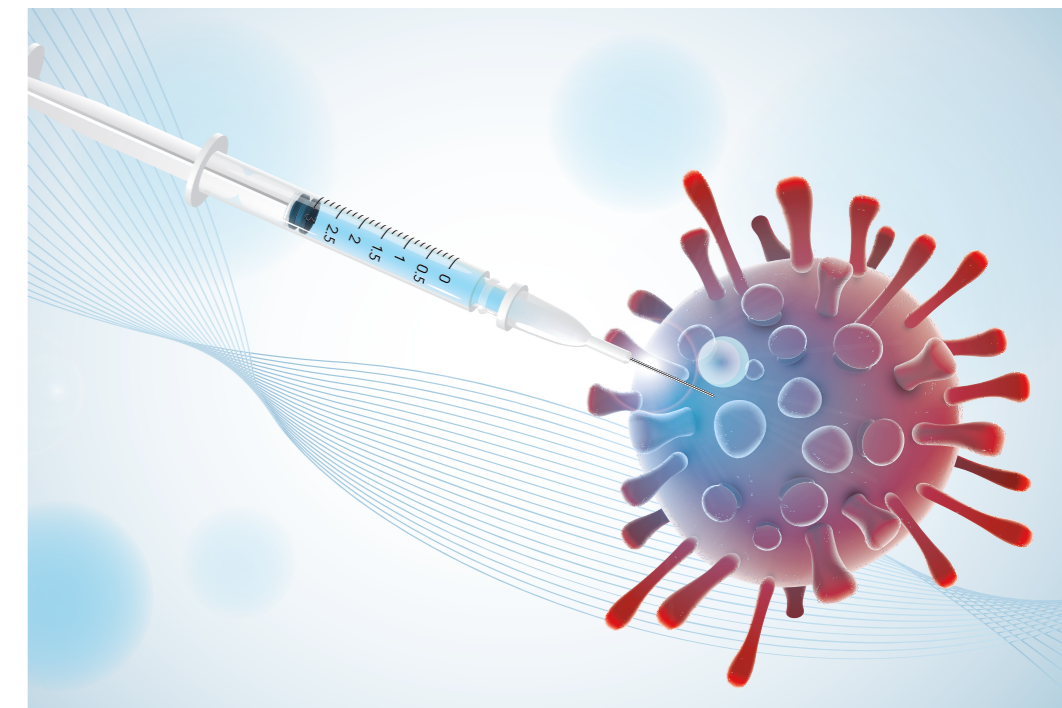
**Pozor:** V Zelenom pase sa zobrazuje štvrté očkovanie, rovnako ako tretie, z technických dôvodov ako 3/3.

#### POVINNOSŤ OČKOVANIA: MOMENTÁLNE POZASTAVENÁ

Všeobecná povinnosť očkovania proti koronavírusu bola zavedená v Rakúsku začiatkom roku 2022. Táto povinnosť očkovania je však momentálne pozastavená, takže sa nevykonáva. Ak si to situácia vyžaduje, povinnosť očkovania môže byť opäť obnovená.

#### VAKCÍNY BUDÚCNOSTI

Neustále sa dominantne objavujú nové varianty vírusov. Aj „staré” vakcíny si zachovali (aspoň doteraz) značný podiel



svojej účinnosti. Na prispôbených vakcínach sa pracuje. Prebieha tiež výskum vakcín, ktoré sú rovnako účinné proti širokému spektru (vrátane budúcich) variantov vírusov, ako aj kombinovaných vakcín proti chrípke a koronavírusu.

**Dodržiavanie preventívnych opatrení** sa odporúča aj naďalej, aby sa znížilo riziko nakazenia seba alebo druhých. V súčasnosti prevládajúce varianty vírusu sú ľahko prenosné, a preto sú extrémne nákazlivé.

- » Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred nákazou.
- » Udržujte odstup, obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom.
- » Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní, alebo ich pred dotykem dezinfikujte.
- » Pravidelne a dôkladne vetrajte priestory. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

**Pozor:** Koronavírus môže zasiahnuť každého vážne alebo tak, že ohrozí jeho život. Ohrození sú však najmä starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami a oslabeným imunitným systémom. Mimochodom, s tzv. „neškodnými” variantmi vírusu je tiež spojené určité riziko ťažkých priebehov a dlhého Covidu.

**Dlhý Covid** je súhrnné označenie pre dlhodobé zdravotné následky, ktoré sa často môžu vyskytnúť až týždeň po akútnom koronavíruse: patria sem únava, vyčerpanie a obmedzená výkonnosť (únava), dýchavičnosť, problémy s koncentráciou a pamäťou, poruchy spánku, svalová slabosť a bolesti, zhoršenie funkcie pľúc, ako aj ďalšie komplikácie iných orgánov, ako je zápal srdcového svalu, ochorenia obličiek a látkovej výmeny, ako sú diabetes mellitus (cukrovka) a tromboembólie, ale aj psychické problémy, ako sú depresívne symptómy a úzkosť.

# RAUS AUS DEM HAUS, REIN IN DEN WALD!

Der Wald ist für alle da und wenn wir uns rücksichtsvoll verhalten, dann können wir dort jede Menge Wohltuendes und Erholsames erleben.



Während der in den Städten oder unter freiem Himmel beinahe unerträglichen sommerlichen Hitzeperioden ist es im Wald gleich viel angenehmer. Es reichen schon ein paar Schritte hinein unter das Blätterdach. Ein kühlender Luftzug verschafft uns ein Gefühl der Erleichterung und Erfrischung. Tatsächlich ist es im Wald spürbar kühler. Der Unterschied, haben Untersuchungen ergeben, beträgt bis zu vier Grad. Auch die Geräusche der Natur, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes – vielleicht gurgelt und blubbert auch ein Bächlein in der Nähe –, das Rascheln, wenn ein Reh im Unterholz das Weite sucht, die Gerüche von Holz, Moos, feuchter Erde usw. entfalten eine angenehme Wirkung und tragen zur Entschleunigung bei. Viele haben während der pandemiebedingten Lockdowns den Wald wiederentdeckt, andere haben es immer schon gewusst: Wald tut gut. So spricht auch das Ergebnis einer umfassenden wissenschaftlichen Untersuchung ganz klar dafür, sich regelmäßig eine Portion Wald zu gönnen.

„Im Allgemeinen wirken sich Aufenthalte im Wald positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit aus“, heißt es in der vom österreichischen „Bundesforschungszentrum für Wald“ herausgegebenen Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“. Und weiter: „Dies kann auf die Förderung körperlicher Aktivitäten oder einen simplen Genuss der Bedingungen im Wald zurückgeführt werden. Im Detail verbessert ein Waldaufenthalt die Stimmung, beugt stressassoziierten Krankheiten vor und trägt sowohl zum allgemeinen Wohlbefinden als auch zur mentalen Gesundheit bei.“ Anders ausgedrückt: Schon ein paar Minuten Aufenthalt im Wald und ich fühle mich spürbar besser – selbst wenn ich einfach nur dastehe und die würzige Waldluft einatme. Das Lässige: Fast überall in Österreich ist ein Wald in Reichweite.

In den Wald kann man sich zum Beispiel begeben, um sich zu erholen, um zu spazieren oder sogar zu wandern, aber auch um nach Pilzen und Schwämmen oder wilden Heidelbeeren zu suchen. Es gibt allerdings auch Menschen, die im Wald Bäume umarmen oder baden. Der Trend des Waldbadens kommt aus Japan. Beim Waldbaden (japanisch shinrin-yoku) versenken wir uns sozusagen in die heilsame Atmosphäre des Waldes, um uns an seiner wohltuenden und belebenden Wirkung zu erfreuen. Auch das Immunsystem freut sich übrigens über regelmäßige Waldbesuche.

Ein paar Regeln sollten wir im Wald allerdings unbedingt beachten:

- » Ruhig, rücksichtsvoll und vorsichtig verhalten, möglichst auf Wegen bleiben
- » Nicht rauchen, kein offenes Feuer entzünden, keinen Müll hinterlassen
- » Hunde an die Leine
- » Betretungsverbote und Warnhinweise (z.B. Holzfällarbeiten, Jagd) befolgen
- » Rad fahren und reiten nur dort, wo es ausdrücklich gestattet ist
- » Wenn es nicht ausdrücklich verboten ist, dürfen Pilze und Beeren bis zu einem Höchstgewicht von 2 kg für den privaten Verzehr gesammelt werden

» Bei Sturm, starken Schneefällen oder Starkregen Wälder meiden

**Achtung:** Wälder (und Wiesen) sind Zeckengebiete. Zecken können die Viruserkrankung „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ (FSME) übertragen. Die Gehirn-, Hirnhaut- oder Rückenmarksentzündung kann schwerwiegende, teils bleibende gesundheitliche Schäden verursachen. Eine Impfung (Grundimmunisierung in drei Schritten, weitere Auffrischungsimpfungen dann in Mehrjahresintervallen) schützt vor einer Infektion. Bei Zeckenbissen auch auf die Möglichkeit einer Borreliose achten. Erster Hinweis auf diese von Bakterien verursachte Erkrankung ist häufig eine kreisrunde Rötung um die Bissstelle, die auch erst nach längerer Zeit auftreten kann.



## IZADITE IZ KUĆE, OTIĐITE U ŠUMU!

**Šuma je tu za svakoga i, budemo li se ponašali obzirno, ondje možemo doživjeti blagotvorne i opuštajuće trenutke.**

Tijekom gotovo nesnosnih ljetnih razdoblja vrućina u gradovima ili na otvorenom, u šumi je puno ugodnije. Dovoljno je učiniti samo nekoliko koraka pod krošnjama lišća. Rashlađujući povjetarac pruža nam osjećaj olakšanja i osvježnja. Zbilja, u šumi je osjetno hladnije. Istraživanja su pokazala da razlika iznosi do četiri Celzijeva stupnja. Također, zvukovi prirode, cvrkut ptica, pirkanje vjetrova – možda u blizini žubori i potočić – šuštanje kada lane istražuje što se krije podno šikare, mirisi drva, mahovine, vlažne zemlje itd. imaju ugodno djelovanje i doprinose odmaku od svakodnevice. Brojni su tijekom karantene uzrokovane pandemijom nanovo otkrili šumu, a neki su to oduvijek znali: šuma čini dobro. To pokazuje i rezultat opsežnoga znanstvenog istraživanja, koji vrlo jasno svjedoči o tome da se moramo redovito počastiti odlaskom u šumu.

„Općenito se gledano boravak u šumi pozitivno odražava na tjelesno, mentalno i socijalno zdravlje“, navodi istraživanje „O zdravstvenom učinku šumskih krajolika“, koje je objavio austrijski „Savezni istraživački centar za šumarstvo“. Dodatno se u tekstu navodi: „To se može pripisati poticanju tjelesne aktivnosti ili jednostavnom uživanju u uvjetima u šumi. Po-drobnije, boravak u šumi poboljšava raspoloženje, sprječava bolesti uzrokovane stresom te pridonosi općoj dobrobiti i mentalnom zdravlju.“ Drugim riječima: svega nekoliko minuta u šumi i osjećam se znatno bolje – čak i ako samo stojim i udišem aromatični šumski zrak. Praktično: šuma je nadohvat ruke gotovo posvuda u Austriji.

U šumu možete otići, na primjer, kako biste se oporavili, prošetali ili čak pješačili, ali i da biste potražili gljive i spužve ili pak divlje bobičasto voće. Međutim, postoje i ljudi koji u šumi grle stabla ili se kupaju. Trend šumskog kupanja potječe iz Japana. Tijekom šumskog kupanja („shinrin-yoku“ na japanskom) uranjamo, takoreći, u iscjeljujući ugođaj šume kako bismo uživali u njezinim blagotvornim i

okrjepľujúcim účincima. I imunološki sustav raduje se redovitim odlascima u šumu.

Međutim, u šumi se svakako moramo pridržavati nekoliko pravila:

- » Ponašajte se mirno, obazrivo i oprezno, po mogućnosti ostanite na stazama.
- » Nemojte pušiti, paliti vatru niti ostavljati smeće.
- » Vodite pse na povodcu.
- » Poštujte znakove za zabranu prilaska u upozorenja (npr. radovi sječe, lov).
- » Vozite bicikl i jašite samo ondje gdje je to izričito dopušteno.
- » Ako to nije izričito zabranjeno, gljive i bobičasto voće smiju se skupljati za privatnu potrošnju samo do najveće količine od 2 kg.
- » Izbjegavajte šume tijekom oluja, jakog snijega ili jake kiše.

**Pozor:** Šume (i livade) područja su na kojima obitavaju krpelji. Krpelji mogu prenijeti virusnu bolest „krpeljni meningoencefalitis” (FSME). Upala mozga, moždane opne ili leđne moždine može uzrokovati ozbiljna, katkad i trajna zdravstvena oštećenja. Cijepjenje (osnovna imunizacija u tri koraka, zatim dopunska cijepjenja u razmacima od nekoliko godina) štiti od zaraze. U slučaju ugriza krpelja obratite pozornost i na mogućnost lajmske bolesti (borelijoza). Prvi pokazatelj ove bakterijski uzrokovane bolesti često je okruglo crvenilo oko mjesta ugriza, koje se također može pojaviti tek nakon duljeg vremena.



## IEȘIȚI DIN CASĂ ȘI MERGEȚI LA PĂDURE!

**Pădurea este pentru toată lumea și dacă ne comportăm respectuos, ne putem bucura de o mulțime de lucruri benefice și relaxante la pădure.**

În timpul caniculei de vară, aproape insuportabilă în orașe sau sub cerul deschis, este mult mai plăcut în pădure. Câțiva pași sunt de ajuns sub baldachinul frunzelor. O briză răcoitoare ne oferă o senzație de ușurare și împrăspătare. De fapt, este vizibil mai răcoare în pădure. Studiile au arătat că diferența este de până la patru grade. De asemenea, sunetele naturii, ciripitul păsărilor, zgomotul vântului – poate un pârâu gălgâie și se rostogolește în apropiere – foșnetul unei căprioare căutând loc sub un arbust, mirosurile de lemn, mușchi, pământ umed etc. au un efect plăcut și contribuie la relaxare. Mulți au redescoperit pădurea în timpul blocajelor cauzate de pandemie, alții au știut dintotdeauna că pădurea ne face bine tuturor. Rezultatul unui studiu științific cuprinzător oferă foarte clar recomandarea de a vă trata în mod regulat cu o porție de pădure.

„În general, mersul prin pădure are un efect pozitiv asupra sănătății fizice, mentale și sociale”, se arată în studiul austriac „Despre efectele terapeutice ale pădurii” publicat de „Centrul Federal de Cercetare Silvică”. Și mai departe: „Acest lucru poate fi pus pe seama susținerii activității fizice sau

pur și simplu stării de bucurie influențate de condițiile din pădure. În detaliu, mersul prin pădure îmbunătățește starea de spirit, previne bolile legate de stres și contribuie atât la bunăstarea generală, cât și la sănătatea mintală.” Cu alte cuvinte: doar câteva minute în pădure și mă simt vizibil mai bine – chiar dacă doar stau acolo și respir aerul aromat al pădurii. Apropo: există o pădure la îndemână mai peste tot în Austria.

Puteți merge prin pădure, de exemplu, ca să vă relaxați, să vă plimbați sau chiar pentru drumeții, dar și ca să căutați ciuperci și bureți sau afine. Există însă și oameni care îmbrățișează copacii sau fac baie de pădure. Baia de pădure vine din Japonia. Când facem baie de pădure (shinrin-yoku în japoneză), ne cufundăm în atmosfera vindecătoare a pădurii, ca să spunem așa, pentru a ne bucura de efectele sale benefice și revigorante. Sistemul imunitar se bucură și el de vizitele regulate la pădure.

Cu toate acestea, trebuie să respectăm câteva reguli în pădure:

- » comportați-vă calm, atent și respectuos, rămâneți pe poteci pe cât posibil;
- » nu fumați, nu faceți foc deschis, nu lăsați gunoi;
- » câinii trebuie ținuți în lesă;
- » respectați interdicțiile și avertismentele de intrare (de exemplu, lucrări de exploatare forestieră, vânătoare);
- » ciclism și călărie numai acolo unde este permis acest lucru în mod expres;
- » cu excepția cazului în care acest lucru este interzis în mod expres, se pot culege ciuperci și fructe de pădure pentru consum privat până la o greutate maximă de 2 kg;
- » evitați pădurile în timpul furtunilor, ninsorilor abundente sau ploilor abundente

**Atenție:** pădurile (și pajiștile) sunt zone cu căpușe. Căpușele pot transmite boala virală meningoencefalică (TBE). Inflamația creierului, a meningelor sau a măduvei spinării poate provoca daune grave, uneori permanente, asupra sănătății. Vaccinarea (imunizare de bază în trei etape, apoi vaccinări de rapel ulterioare la intervale de câțiva ani) protejează împotriva infecției. În cazul mușcăturilor de căpușe, rețineți și posibilitatea de apariție a bolii Lyme. Primul indiciu al acestei boli cauzate de bacterii este adesea o roșeață circulară în jurul locului mușcăturii, care poate apărea și după o mai lungă perioadă de timp.



## VON Z DOMU, ROVNO DO LESA!

**Les je tu pre každého a ak sa budeme správať ohľaduplne, môže to byť pre nás poriadne prospešné a môžeme tam zregenerovať.**

Počas letných horúčav, ktoré sú v mestách či pod holým nebom takmer neznesiteľné, je v lese oveľa príjemnejšie. Stačí prejsť už zopár krokov pod strechu, ktorú tvoria listy. Chladivý vánok nám dáva pocit úľavy a osvieženia. V skutočnosti je v lese citeľne chladnejšie. Prieskumy ukázali, že rozdiel je až

štyri stupne. Aj zvuky prírody, štebot vtákov, šumenie vetra – možno nablízku zurčí a bublá aj potôčik – šumenie, keď si jeleň hľadá miesto v poraste, vône dreva, machu, vlhkej zeme atď. rozvíjajú príjemný efekt a prispievajú k spomaleniu. Mnohí počas lockdownov spôsobených pandemiou znovu objavili les, iní to vedeli vždy: les prospieva. Výsledok komplexnej vedeckej štúdie tak celkom jasne potvrdzuje, že človek by si mal pravidelne dopriať dávku lesa.

„Vo všeobecnosti má pobyt v lese pozitívny vplyv na fyzické, duševné a sociálne zdravie,“ uvádza štúdia „O zdravotných účinkoch lesných prostredí“, ktorú zverejnilo rakúske „Spolkové výskumné centrum pre les“. A ďalej: „Môže to byť spôsobené podporou fyzickej aktivity alebo jednoducho užívaním si podmienok v lese. Konkrétne zlepšuje pobyt v lese náladu, predchádza chorobám zo stresu a prospieva tak celkovej pohode, ako aj duševnému zdraviu.“ Inými slovami: Stačí už pár minút v lese a cítim sa citeľne lepšie – aj keď tam len tak stojím a vdychujem aromatický lesný vzduch. Pohodlne: Takmer všade v Rakúsku je nejaký les na dosah.

Do lesa sa môžete napríklad vybrať oddychovať, zregenerovať, prechádzať sa, či dokonca ísť na turistiku, ale aj hľadať hriby a huby či lesné čučoriedky. Nájdu sa však aj ľudia, ktorí v lese objímajú stromy alebo sa kúpu. Trend lesného kúpania pochádza z Japonska. Pri kúpaní v lese (japonsky shinrin-yoku) sa takpovediac ponoríme do liečivej atmosféry lesa, aby sme si užili jeho blahodarné a povzbudzujúce účinky. Z pravidelných návštev lesa sa poteší aj imunitný systém.

V lese by sme však určite mali dodržiavať niekoľko pravidiel:

- » Správať sa pokojne, ohľaduplne a obozretne, pokiaľ je to možné, zostávať na chodníčkoch
- » Nefajčiť, nezakladať otvorený oheň, nezanechávať žiadne odpadky
- » Psy držať na vôdzke
- » Dodržiavať zákazy vstupu a varovania (napr. ťažba dreva, lov)
- » Jazdiť na bicykli a na koni len tam, kde je to výslovne povolené
- » Ak to nie je výslovne zakázané, huby a lesné plody možno zbierať na súkromnú spotrebu do maximálnej hmotnosti 2 kg.
- » Počas búrok, intenzívneho sneženia alebo privalového dažďa sa lesom vyhýbajte.

**Pozor:** Lesy (a lúky) sú oblasti s výskytom kliešťov. Kliešte môžu prenášať vírusové ochorenie nazývané kliešťová encefalitída (TBE). Zápal mozgu, mozgových blán či miechy môže spôsobiť vážne, niekedy aj trvalé poškodenie zdravia. Očkovanie (základná imunizácia v troch krokoch, potom ďalšie posilňovacie očkovania v niekoľkoročných intervaloch) chráni pred nákazou. Pri uhryznutí kliešťom dávajte pozor aj na možnosť boreliózy. Prvým príznakom tohto ochorenia spôsobeného baktériami je často kruhové začervenanie okolo miesta uhryznutia, ktoré sa môže objaviť až po dlhšom čase.



# Diese unbarmherzige Hitze

Was tun, wenn uns Hitzewellen in Schach halten und die sommerliche Glut beinahe unerträglich wird?



Tagsüber lässt die Hitzewelle alle Rekorde purzeln. Unbarmherzig brennt die Sonne vom Himmel. In den Städten ist es besonders heiß. Die dichte Verbauung, die die Sonnenstrahlung regelrecht speichert und jegliche Durchlüftung unterbindet, treibt die Temperaturen noch weiter in die Höhe. Auch nachts fallen sie kaum mehr auf ein erträgliches Maß. Wetteraufzeichnungen und Statistiken bestätigen unser Gefühl, dass es beinahe von Jahr zu Jahr immer noch heißer wird. Die Zahl der sogenannten Hitzetage, Tage an denen es (teilweise weit über) 30 Grad hat, nehmen dramatisch zu. Ärzt\*innen und Rettungsdienste haben Hochbetrieb. Denn die immer längeren und intensiveren Hitzeperioden bringen Körper und Psyche vieler Menschen an die Grenzen der Belastbarkeit. Die Menschen leiden unter der Hitze. Manche Bevölkerungsgruppen sind besonders betroffen: Ältere zum Beispiel und Personen mit Vorerkrankungen, aber auch Schwangere, Kleinkinder oder einfach Menschen, die im Freien oder in nicht klimatisierten Räumen arbeiten müssen. Doch kaum jemanden lässt die Hitze wirklich kalt. Was tun, wenn die Temperaturen keine Gnade kennen und uns die Hitze den Schweiß aus allen Poren treibt?

## WIE REAGIERT DER KÖRPER AUF HITZE?

Gleich vorweg: So lästig hitzebedingtes Schwitzen manchmal sein mag, es kühlt den Körper und schützt ihn vor Überhit-

zung. Schwitzen ist also gesund. Aber nur, wenn dem Körper die verlorene Flüssigkeit wieder zugeführt wird. Also trinken nicht vergessen!

Wie gut der Körper mit Hitze zurechtkommt, hängt von vielen Faktoren ab: Alter, gesundheitliche Voraussetzungen und Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, Fitness etc. Und: von unserem Verhalten. Die „Maßnahmen“, die unser Körper ergreift, um mit der Hitze fertigzuwerden, bewirken als Nebeneffekt ein Sinken des Blutdrucks. Hitze belastet also das Herz-Kreislauf-System. Wir sind erschöpft und abgeschlagen, leiden möglicherweise an Schwindelgefühlen und fühlen uns generell unwohl.

**Besonders gefährdet sind ältere Menschen.** Denn ihr Körper kann sich nicht mehr so gut an die Hitze anpassen, die Regulationsfähigkeit ist reduziert. Das Schwitzen und damit die Kühlung des Körpers setzt später ein und funktioniert nicht mehr so effizient. Dazu kommt noch, dass das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt. Dem Körper wird zu wenig Wasser zugeführt. Dehydrierung droht! Generell können mit zunehmendem Alter auch allgemeine Fitness, Durchblutung der Haut und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems abnehmen – das alles vermindert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Hitze.

## EINIGE TIPPS, WIE WIR DER HITZE „ENTKOMMEN“ ODER BESSER MIT IHR ZURECHTKOMMEN KÖNNEN:

- » Einkäufe und Besorgungen am besten in den noch kühleren Morgenstunden erledigen.
- » Direkte Sonneneinstrahlung wenn möglich meiden. Schattigere, kühlere Orte aufsuchen. Dafür sorgen, dass die Wohnung/das Haus möglichst kühl bleibt.
- » Entsprechende (luftige, atmungsaktive) Kleidung aus geeigneten Materialien wie Baumwolle, Leinen, Seide oder Viskose tragen, die den Feuchtigkeitsaustausch nicht unterbinden.
- » Bei direkter Sonneneinstrahlung auch Kopf und Nacken durch eine geeignete Kopfbedeckung schützen. Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor verwenden, um die Entstehung eines Sonnenbrandes zu vermeiden.
- » Kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken legen.
- » Unterarme bzw. Füße unter fließendes kaltes Wasser halten oder eintauchen.
- » Auf ausreichende, regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Zwischen 1,5 und 2,5 Liter sollte man durchschnittlich pro Tag zu sich nehmen, bei entsprechender Hitze etwas mehr. Vor allem ältere Menschen sollten dazu auch immer wieder aktiv ermuntert werden. Am besten Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßte (kalte) Kräutertees bzw. Eistees. Alkohol und koffeinhaltige Getränke meiden. (Achtung: Bei gewissen Erkrankungen wie etwas Herz- oder Nierenschwäche sollen bestimmte Trinkmengen nicht überschritten werden. Ärzt\*in konsultieren!)
- » Leichte und bekömmliche Nahrung zu sich nehmen, die den Körper nicht zusätzlich belastet, zum Beispiel wasserreiches Gemüse und Obst. Dabei auch darauf achten, dass

- der schweißbedingte Verlust von Mineralstoffen und Elektrolyten ausgeglichen wird.
- » Bestimmte Medikamente beeinflussen die Fähigkeit des Körpers zum Temperatúrausgleich und verstärken den Flüssigkeitsverlust, zum Beispiel Entwässerungstabletten oder Schilddrüsenhormone. Ärztlichen Rat einholen!

## HITZE EXTREM: WAS TUN, WENN ES ZUM HITZENOTFALL KOMMT?

Zu langer ungeschützter Aufenthalt in der Hitze und direkte Sonneneinstrahlung können zu einer Reihe von teilweise sehr ernst zu nehmenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen (geschwollene Beine, Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzschlag, Hitzeerschöpfung) führen, die im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohliche Dimensionen annehmen können.

### Das sind Warnsignale:

- » Erschöpfungsgefühle
- » Starke Blässe bzw. Röte
- » Kopfschmerzen
- » Steifer Nacken
- » Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- » Kurzatmigkeit
- » Unruhe
- » Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe
- » erhöhte Temperatur, Fieber
- » Infektionen
- » Verstopfung
- » übermäßig viel bzw. überhaupt kein Schweiß

### In folgenden Fällen ist sofort die Rettung (Telefon 144 oder europäische Notrufnummer 112) zu verständigen und Erste-Hilfe-Maßnahmen zu ergreifen:

- » Bewusstlosigkeit oder schwere Beeinträchtigung des Bewusstseins
- » Verwirrtheit oder Desorientiertheit
- » Hoher Puls und sehr niedriger Blutdruck

Das sind mögliche **Symptome einer Hitzeerschöpfung:** Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur ist normal oder unter 40 °C

Das sind mögliche **Symptome eines Hitzschlags:** Körpertemperatur über 40°C, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck

**Achtung bei plötzlicher Abkühlung** in kaltem Wasser: Bei Hitze sind die Blutgefäße geweitet und beim zu schnellen Eintauchen in kaltes Wasser verengen sie sich plötzlich. Das Blut fließt zurück in die Körpermitte, um die Organe zu versorgen. Blutdruck und Herzfrequenz steigen rapide, die Atmung wird schneller und tiefer. All dies kann zu einer starken Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und zu einem Kälteschock führen.

**Noch ein Tipp:** In Parkanlagen im Schatten unter Bäumen, noch mehr jedoch im Wald sind die Temperaturen auch in sommerlichen Hitzeperioden wesentlich erträglicher als in verbautem Gebiet.



## TA NEMILOSRDNA VRUĆINA

### Što učiniti kada nam toplinski valovi ne daju mira, a ljetna vrućina postane gotovo nepodnošljiva?

Toplinski val danju obara sve rekorde. Sunce nemilosrdno prži s nebeskih visina. Posebno je vruće u gradovima. Gusta građevinska konstrukcija, koja doslovno pohranjuje sunčeve zrake i onemogućava bilo kakvo prozračivanje, dodatno tjera temperature uvis. One se čak ni noću više ne spuštaju na podnošljivu razinu. Meteorološki zapisi i statistike potvrđuju naš osjećaj da je svake godine sve toplije. Broj takozvanih vrućih dana, dakle, dana na kojima temperatura iznosi (katkad i više od) 30 Celzijevih stupnjeva, dramatično se povećava. Liječnici i djelatnici hitne službe rade neprestano. Naime, sve dulja i intenzivnija vruća razdoblja dovode tijelo i psihu brojnih ljudi do granica njihove izdržljivosti. Ljudi pate od vrućine. Posebno su pogođene određene skupine stanovništva: na primjer, starije osobe i osobe s prethodnim bolestima, ali i trudnice, mala djeca ili pak ljudi koji moraju raditi na otvorenom, u neklimatiziranim prostorima. No rijetko tko može ostati hladne glave zbog vrućine. Što učiniti kada temperature nemaju milosti, a vrućina tjera znoj iz svih pora?

### KAKO TIJELO REAGIRA NA VRUĆINU?

Odmah je potrebno napomenuti: koliko god da je znojenje uzrokovano vrućinom ponekad neugodno, njime se tijelo hladi i štiti od pregrijavanja. Dakle, znojenje je zdravo. No samo ako se tijelo ponovno opskrbi izgubljenom tekućinom. Stoga nemojte zaboraviti piti!

Koliko će se tijelo uspješno nositi s vrućinom ovisi o brojnim čimbenicima: starosti, zdravstvenom stanju i prethodnim bolestima, uzimanju lijekova, tjelesnoj kondiciji itd. Također: o našem ponašanju. Nuspojava „mjera” koje naše tijelo provodi za nošenje s vrućinom jest snižavanje krvnog tlaka. Dakle, vrućina opterećuje krvožilni sustav. Iscrpljeni smo i utučeni, možda patimo od vrtoglavice i općenito se osjećamo loše.

**Osobito su ugrožene starije osobe.** Naime, njihovo se tijelo više ne može tako dobro prilagoditi vrućini, a sposobnost regulacije uvelike je smanjena. Znojenje, a time i hlađenje tijela, započinje kasnije i više ne djeluje tako učinkovito. Osim toga, s godinama se smanjuje osjećaj žeđi. Tijelo se opskrbljuje premalom količinom vode. Prijeti dehidracija! Općenito gledano, tjelesna kondicija, cirkulacija krvi u koži i rad krvožilnog sustava također se mogu smanjiti s povećanjem broja godina – a sve to smanjuje otpornost na vrućinu.

### NEKOLIKO SAVJETA KAKO MOŽEMO „POBJEĆI” OD VRUĆINE ILI SE BOLJE S NOSITI S NJOME:

- » Kupnju i nabavku najbolje je obaviti u još hladnijim jutarnjim satima.
- » Ako je moguće, izbjegavajte izravno sunčevo svjetlo. Potražite sjenovita, hladnija mjesta. Pobrinite se za to da vam stan/kuća budu što hladniji.
- » Nosite prikladnu (laganu, prozračnu) odjeću od odgovarajućih materijala, kao što su pamuk, lan, svila ili viskoza, koja ne sprječava izmjenu vlage.
- » Na izravnom sunčevu svjetlu također zaštitite glavu i vrat

odgovarajućim pokrivalom za glavu. Upotrebljavajte kremu za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom kako biste spriječili nastanak opekline.

- » Stavljajte hladne, vlažne obloge na ruke, noge, čelo ili vrat.
- » Držite ili uronite podlaktice i stopala pod hladnu tekuću vodu.
- » Pazite da redovito pijete dovoljno tekućine. U prosjeku biste trebali konzumirati između 1,5 i 2,5 litara dnevno, a kada je vruće, čak i nešto više. Osobito je starije ljude uvijek potrebno aktivno poticati na to. Najbolje je piti vodu, razrijeđene voćne sokove, nezaslađene (hladne) biljne čajeve ili ledene čajeve. Izbjegavajte alkohol i pića koja sadrže kofein. (Pozor: U slučaju određenih bolesti, kao što su slabost srca ili bubrega, određene količine pića ne smiju se prekoračiti. Posavjetujte se s liječnikom!)
- » Jedite laganu i zdravu hranu koja ne opterećuje organizam dodatno, poput povrća i voća bogata vodom. Također, pri tome pazite na to da se nadoknadi gubitak mineralnih tvari i elektrolita uzrokovan znojenjem.
- » Određeni lijekovi utječu na sposobnost regulacije temperature tijela i povećaju gubitak tekućine, na primjer, diuretici ili hormoni štitnjače. Zatražite savjet liječnika!

### EKSTREMNA VRUĆINA: ŠTO UČINITI AKO DOĐE DO HITNOG SLUČAJA ZBOG VRUĆINE?

Predugačak nezaštićen boravak na vrućini i izravno izlaganje sunčevoj svjetlosti mogu dovesti do cijelog niza, djelomično i vrlo ozbiljnih, zdravstvenih tegoba (otečene noge, opekline, sunčanica, toplinski grčevi, toplinski kolaps, toplinski udar, toplinska iscrpljenost), a koje u najgorem slučaju mogu poprimiti i razmjere opasne po život.

### Ovo su znakovi upozorenja:

- » osjećaji iscrpljenosti
- » jako bljedilo ili crvenilo
- » glavobolja
- » ukočen vrat
- » mučnina, vrtoglavica, povraćanje
- » nedostatak zraka
- » uznemirenost
- » bol u mišićima, grčenje mišića
- » povišena temperatura, groznica
- » zaraze
- » zatvor
- » prekomjerno znojenje ili potpuni izostanak znojenja.

### U sljedećim slučajevima potrebno je odmah pozvati hitnu pomoć (telefonski broj 144 ili europski broj hitne pomoći 112) i poduzeti mjere prve pomoći:

- » gubitak svijesti ili ozbiljno ograničenje svijesti
- » smetenost ili osjećaj dezorijentiranosti
- » velik broj otkucaja srca ili vrlo nizak krvni tlak.

Ovo su mogući **simptomi toplinske iscrpljenosti**: slabost, malaksalost, glavobolja, vrtoglavica, nizak krvni tlak, tjelesna temperatura normalna je ili ispod 40 °C.

Ovo su mogući **simptomi toplinskog udara**: tjelesna temperatura iznad 40 °C, poremećena svijest, mogući grčevi, povraćanje, proljev, nizak krvni tlak.

**Čuvajte se naglog hlađenja** u hladnoj vodi: kada je vruće, krvne žile šire se, a ako prebrzo uronite u hladnu vodu, naglo se stišću. Krv teče natrag u središte tijela kako bi se organi mogli opskrbljivati. Krvni tlak i broj otkucaja srca naglo rastu, a disanje postaje brže i dublje. Sve to može dovesti do velikog opterećenja krvožilnog sustava i hipotermičkog šoka.

**Još jedan savjet:** u parkovima, u hladu ispod drveća, ali još više u šumi, temperature su puno podnošljivije nego u naseljenim mjestima, čak i tijekom vrućih ljetnih razdoblja.



## ACEASTĂ CĂLDURĂ NECRUȚĂTOARE

### Ce facem când valurile de căldură ne țin în șah și căldura verii devine aproape insuportabilă?

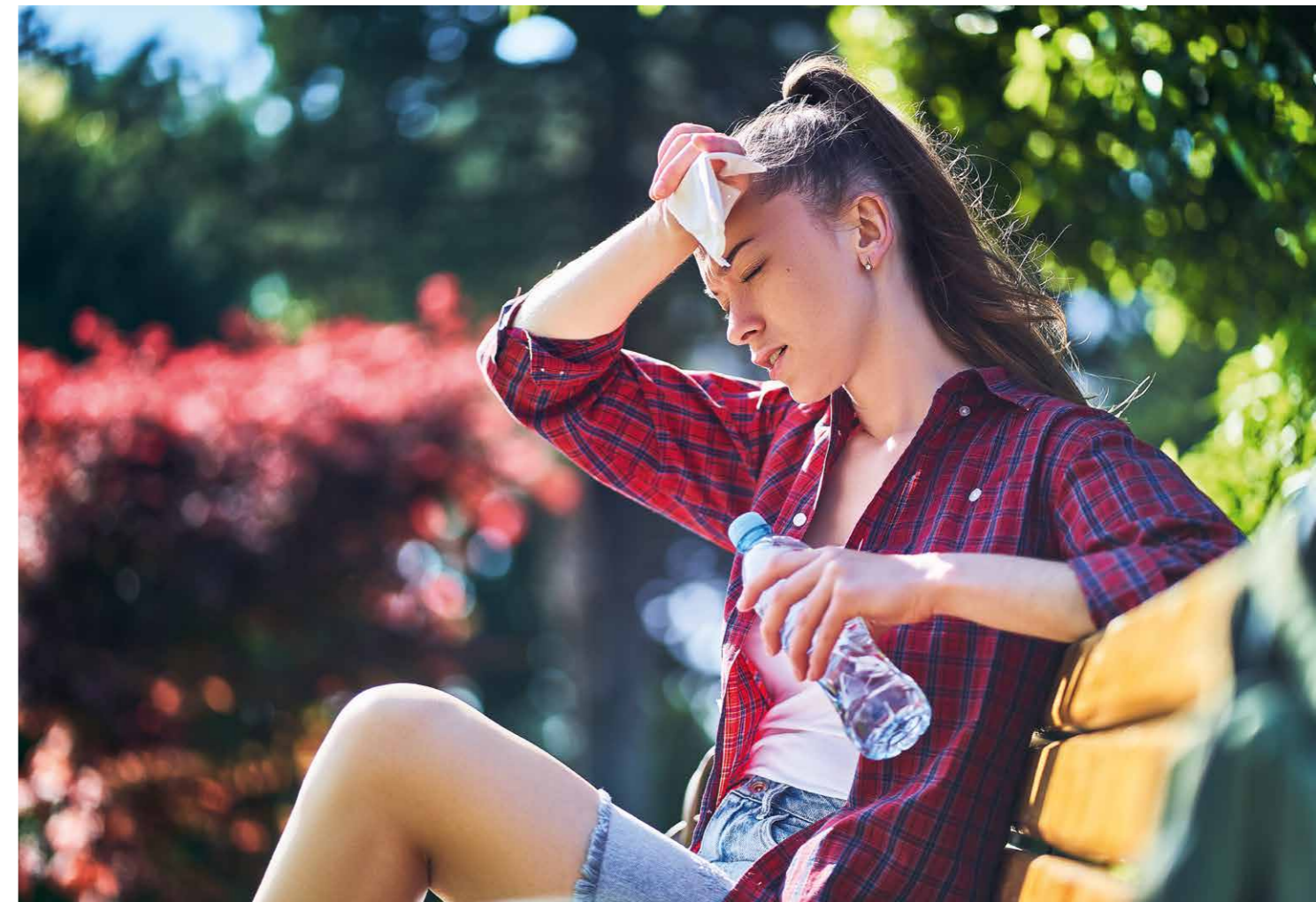
În timpul zilei, canicula doboară toate recordurile. Soarele arde fără milă. Este deosebit de cald în orașe. Construcțiile dense, care stochează literalmente razele soarelui și împiedică orice ventilație, împing temperaturile și mai sus. Chiar și noaptea acestea cu greu scad la un nivel tolerabil. Înregistrările și statisticile meteo ne confirmă senzația că se face mai cald aproape în fiecare an. Numărul așa-ziselor zile caniculare, zile în care sunt (uneori cu mult peste) 30 de grade, crește

dramatic. Medicii și serviciile de salvare sunt ocupați. Pentru că perioadele de căldură din ce în ce mai lungi și mai intense aduc corpul și psihicul multor oameni la limita rezistenței. Oamenii suferă de căldură. Unele grupuri de populație sunt deosebit de afectate: persoanele în vârstă, de exemplu, și persoanele cu boli anterioare, dar și femeile însărcinate, copiii mici sau pur și simplu persoanele care trebuie să lucreze în aer liber sau în camere fără aer condiționat. Deci aproape toată lumea este afectată de căldură. Ce este de făcut când temperaturile sunt nemiloase milă și căldura scoate transpirația din fiecare por?

### CUM REACȚIONEAZĂ CORPUL LA CĂLDURĂ?

În primul rând: pe cât de enervantă poate fi uneori transpirația, ea răcește corpul și îl protejează de supraîncălzire. Deci transpirația este sănătoasă. Dar numai dacă organismul este realimentat cu lichidul pierdut. Așa că nu uitați să beți apă!

Cât de bine face față organismul căldurii depinde de mulți factori: vârstă, stare de sănătate și boli anterioare, medicamente, fitness etc. Și: de comportamentul nostru. „Acțiunile” întreprinse de corpul nostru pentru a face față căldurii au ca efect secundar scăderea tensiunii arteriale. Căldura exercită o presiune asupra sistemului cardiovascular. Suntem epuizați și obosiți, putem avea amețeli și, în general, ne simțim rău.





**Persoanele în vârstă sunt deosebit de expuse riscului.** Deoarece corpul nu se mai poate adapta atât de bine la căldură, capacitatea de reglare este redusă. Transpirația și astfel răcirea corpului începe mai târziu și nu mai funcționează la fel de eficient. În plus, senzația de sete scade odată cu vârsta. Corpul este alimentat cu prea puțină apă. Deshidratarea este o amenințare! În genere, condiția fizică generală, vascularizarea tegumentară și funcționarea sistemului cardiovascular pot scădea și ele odată cu înaintarea în vârstă - toate acestea reducând rezistența la căldură.

#### CÂTEVA SFATURI DESPRE CUM PUTEM „EVITA” CĂLDURA SAU CUM O PUTEM GESTIONA MAI BINE:

- » cumpărăturile și treburile pe afară se fac cel mai bine în orele încă mai răcoase ale dimineții;
- » evitați lumina directă a soarelui dacă este posibil; căutați locuri mai umbrite și mai reci; asigurați-vă că apartamentul/casa rămâne cât mai reci posibil;
- » îmbrăcămintea adecvată (aerisită, respirabilă) din materiale adecvate precum bumbac, in, mătase sau viscoză care nu împiedică transferul de umezeală;
- » în lumina directă a soarelui, protejați-vă capul și gâtul cu un accesoriu adecvat; utilizați protecție solară cu un factor de protecție ridicat pentru a preveni arsurile solare;
- » puneți comprese reci și umede pe brațe, picioare, frunte sau gât;
- » țineți sau scufundați antebrațele sau picioarele sub jet de apă rece;
- » asigurați-vă că beți suficiente lichide în mod regulat. În medie, ar trebui să consumați între 1,5 și 2,5 litri de apă pe zi și puțin mai mult când este cald. Persoanele în vârstă, în special, ar trebui întotdeauna încurajate activ să facă acest lucru. Cel mai bine apă, sucuri de fructe diluate, ceaiuri de plante neîndulcite (reci) sau ceaiuri cu gheață. Evitați alcoolul și băuturile cu cofeină. (Atenție: în cazul anumitor boli, cum ar fi deficiențe cardiace sau renale, anumite cantități de băut nu trebuie depășite. Consultați un medic!)
- » mâncați alimente ușoare și sănătoase care nu exercită o presiune suplimentară asupra corpului, cum ar fi legume și fructe bogate în apă. De asemenea, asigurați-vă că pierderile de minerale și electroliți aferente transpirației sunt compensate.
- » anumite medicamente afectează capacitatea organismului de a regla temperatura și cresc pierderea de lichide, de exemplu, diureticele sau hormonii tiroidieni. Solicitați sfatul medicului!

#### CĂLDURĂ EXTREMĂ: CE TREBUIE FĂCUT ÎN CAZ DE URGENȚĂ DIN CAUZA CĂLDURII?

Neprotejarea de căldură prea mult timp și expunerea directă la soare pot duce la o serie de probleme de sănătate, dintre care unele trebuie luate foarte în serios (picioare umflate, arsuri solare, insolatie, convulsii de căldură, colaps la căldură, insolatie, epuizare de căldură), iar în cel mai rău caz pot ajunge chiar să pună viața în pericol.

#### Acestate sunt semne de avertizare:

- » senzație de epuizare;
- » paloare sau roșeață severă;
- » dureri de cap;
- » gât înțepenit;

- » greață, amețeli, vărsături;
- » dificultăți de respirație;
- » agitație;
- » dureri musculare, spasm muscular;
- » temperatură crescută, febră;
- » infecții;
- » constipație;
- » transpirație excesivă sau absența completă a transpirației.

#### În următoarele cazuri, serviciul de salvare (telefon 144 sau numărul european de urgență 112) trebuie apelat imediat și trebuie luate măsuri de prim ajutor:

- » pierderea stării de conștiență sau afectarea severă a conștienței;
- » confuzie sau senzație de dezorientare;
- » ritm cardiac ridicat și tensiune arterială foarte scăzută.

Acestate sunt posibile **simptome ale epuizării termice**: stare de slăbiciune, stare de rău, dureri de cap, amețeli, tensiune arterială scăzută, temperatura corpului este normală sau sub 40 °C.

Acestate sunt posibile **simptome ale insolatiei**: temperatura corpului peste 40 °C, tulburări de conștiență, eventual convulsii, vărsături, diaree, tensiune arterială scăzută.

**Atenție la răcirea bruscă în apă rece**: când este cald, vasele de sânge se dilată și dacă vă scufundați prea repede în apă rece, se contractă brusc. Sângele curge înapoi în centrul corpului pentru a alimenta organele. Tensiunea arterială și ritmul cardiac cresc rapid, respirația devine mai rapidă și mai profundă. Toate acestea pot duce la o sarcină mare asupra sistemului cardiovascular și la șoc la rece.

**Un alt sfat**: în parcuri, la umbră sub copaci, dar cu atât mai mult în pădure, temperaturile sunt mult mai suportabile decât între clădiri în perioadele caniculare de vară.



#### TOTO NEÚPROSNÉ HORKO

#### Čo robiť, keď nás horúčavy držia na uzde a letné horúčavy sa stávajú takmer neznesiteľnými?

Počas dňa láme vlna horúčav všetky rekordy. Slnko nemilosrdne páli z oblohy. V mestách je obzvlášť horúco. Hustá zástavba, ktorá doslova uchováva slnečné žiarenie a zamedzuje akémukoľvek prevzdušňovaniu, ženie teploty ešte vyššie. Dokonca aj v noci sotva klesajú na únosnú mieru. Známy o počasí a štatistiky potvrdzujú náš pocit, že takmer každým rokom je čoraz teplejšie. Počet takzvaných horúcich dní, teda dní, kedy je (niekedy aj ďaleko viac ako) 30 stupňov, dramaticky pribúda. Lekári a záchranne zložky majú plné ruky práce. Pretože čoraz dlhšie a intenzívnejšie obdobia horúčav privádzajú telo a psychiku mnohých ľudí na hranice zaťažiteľnosti. Ľudia pri horúčave trpia. Zasiadnuté sú hlavne niektoré skupiny obyvateľstva: napríklad starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi chorobami, ale aj tehotné ženy, malé deti alebo jednoducho ľudia, ktorí musia pracovať vonku alebo



v neklimatizovaných priestoroch. Len málokoho však nechá horúčava skutočne chladným. Čo robiť, keď nemajú teploty zľutovanie a horúčava vyháňa pot zo všetkých pórov?

#### AKO REAGUJE TELO NA HORKO?

Po prvé: Akokoľvek môže byť potenie podmienené horkom niekedy nepríjemné, telo ochladzuje a chráni ho pred prehriatím. Poteenie je teda zdravé. Ale to len v prípade, že telu sa opäť vráti stratená tekutina. Nezapomnite teda piť!

To, ako dobre sa telo vyrovnáva s teplom, závisí od mnohých faktorov: od veku, zdravotných predispozícií a predchádzajúcich chorôb, užívania liekov, kondície atď. A od nášho správania. „Opatrenia“, ktoré naše telo prijíma, aby sa vysporiadalo s horkom, majú vedľajší účinok pri znižovaní krvného tlaku. Horko teda zaťažuje kardiovaskulárny systém. Sme vyčerpaní a opotrebovaní, môžeme pociťovať závraty a celkovo sa necítíme dobre.

**Mimoriadne ohrození sú starší ľudia.** Pretože sa vaše telo už nedokáže tak dobre adaptovať na horko, schopnosť regulácie sa znižuje. Poteenie a teda aj ochladzovanie tela nastupujú neskôr a už nefungujú tak efektívne. Pociť smädu sa navyše s pribúdajúcim vekom znižuje. Telu sa dostáva príliš málo vody. Hrozí dehydratácia! Vo všeobecnosti môžu s pribúdajúcim vekom klesať aj celková kondícia, prekrvenie pokožky a výkonnosť kardiovaskulárneho systému – to všetko znižuje odolnosť voči horku.

#### NIEKOĽKO TIPOV, AKO MÔŽEME „UNIKNÚŤ“ HORKU ALEBO HO ZVLÁDAŤ LEPŠIE:

- » Nakupovanie a vybavovanie je najlepšie robiť v ranných hodinách, keď je ešte chladnejšie.
- » Ak je to možné, vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu. Vyhľadávajte tienistejšie a chladnejšie miesta. Zabezpečte, aby bolo v byte/dome čo najchladnejšie.
- » Noste vhodné (vzdušné, priehľadné) oblečenie z vhodných materiálov ako bavlna, ľan, hodváb alebo viskóza, ktoré nebránia výmene vlhkosti.
- » Na priamom slnku si chráňte hlavu aj krk vhodnou pokrývkou hlavy. Používajte opaľovací krém s vysokým ochranným faktorom, aby ste predišli úpalu.
- » Priložte studené, vlhké obklady na ruky, nohy, čelo alebo šiju.
- » Držte alebo ponorte predlaktia alebo chodidlá pod tečúcu studenú vodu.
- » Dbajte na pravidelný príjem dostatočného množstva tekutín. V priemere by ste mali vypíť 1,5 až 2,5 litra za deň a o niečo viac pri zodpovedajúcej horúčave. Najmä starších ľudí treba k tomu vždy aktívne nabádať. Najlepšie voda, riedené ovocné šťavy, nesladené (studené) bylinkové čaje alebo ľadové čaje. Vyhýbajte sa alkoholu a kofeínovým nápojom. (Upozornenie: V prípade určitých ochorení, ako je slabosť srdca alebo obličiek, by sa nemali prekračovať určité množstvá. Poradte sa s lekárom!)
- » Stravujte sa ľahkým a zdravým jedlom, ktoré telo dodatočne nezaťažuje, ako sú zelenina a ovocie bohaté na vodu.

Dbajte tiež na vykompenzovanie straty minerálov a elektrolytov spôsobenej potom.

- » Niektoré lieky ovplyvňujú schopnosť tela regulovať teplotu a zvyšujú stratu tekutín, napríklad tablety na odvodnenie alebo hormóny štítnej žľazy. Nechajte si poradiť od lekára!

#### EXTRÉMNA HORÚČAVA: ČO ROBIŤ V PRÍPADE TEPELNEJ NÚDZE?

Príliš dlhý nechránený pobyt v horúčave a priame pôsobenie slnka môžu viesť k celému radu zdravotných ťažkostí, z ktorých niektoré treba brať veľmi vážne (opuchnuté nohy, úpal, insolácia, kŕče z horúčavy, kolaps z horúčavy, tepelný úpal, vyčerpanie z tepla), ktoré môžu v najhoršom prípade nadobudnúť aj život ohrozujúce rozmery.

#### Toto sú varovné signály:

- » pocity vyčerpania;
- » silná bledosť, resp. začervenanie;
- » bolesti hlavy;
- » stuhnutý krk;
- » nevoľnosť, závraty, vracanie;
- » dýchavičnosť;
- » nepokoj;
- » bolesti svalov, svalové kŕče;
- » zvýšená teplota, horúčka;
- » infekcie;
- » zápcha;
- » nadmerné alebo vôbec žiadne potenie.

#### V nasledujúcich prípadoch je potrebné okamžite zavolať záchranú službu (telefónne číslo 144 alebo európske číslo tiesňového volania 112) a prijať opatrenia prvej pomoci:

- » strata vedomia alebo ťažká porucha vedomia,
- » zmätenosť alebo pocit dezorientácie,
- » vysoký pulz a veľmi nízky krvný tlak.

Toto sú možné **príznaky vyčerpania z tepla**: slabosť, malátnosť, bolesť hlavy, závraty, nízky krvný tlak, telesná teplota je normálna alebo nižšia ako 40 °C.

Toto sú možné **príznaky úpalu**: telesná teplota nad 40 °C, poruchy vedomia, prípadne kŕče, vracanie, hnačka, nízky krvný tlak.

**Pozor na náhle ochladenie** v studenej vode: keď je horúco, cievy sú rozšírené a ak sa do studenej vody ponoríte príliš rýchlo, náhle sa zúžia. Krv prúdi späť do stredu tela, aby zásobovala orgány. Krvný tlak a pulz prudko stúpnu, dýchanie sa stáva rýchlejšie a hlbšie. To všetko môže viesť k veľkému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému a šoku z prechladnutia.

**Ešte jeden tip**: V parkoch v tieni pod stromami, ešte viac však v lese, sú teploty aj počas horúcich letných období oveľa znesiteľnejšie ako v zastavaných oblastiach.

# Die Sache mit dem Gedächtnis



Unabhängig davon, ob Menschen an Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer leiden: Mit dem Alterungsprozess verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die sogenannten kognitiven Fähigkeiten. Wahrnehmung, Denken, vor allem aber Erinnerung und Gedächtnis unterliegen mit fortschreitendem Alter Veränderungen. Diese Veränderungsprozesse können sich von Mensch zu Mensch durchaus unterschiedlich bemerkbar machen.

Grundsätzlich lässt die Gedächtnisleistung durch den altersbedingten Abbau von Zellstrukturen nach. Dieser Prozess setzt nicht erst in hohem Alter ein, doch macht er sich nicht immer gleich bemerkbar. Die größte Leistungsdichte besitzt das menschliche Hirn bis zum Alter von ca. 30 Jahren. Mit ca. 50 beginnt dann ein signifikanter Zellalterungsprozess einzusetzen.

Zuerst ist es das sogenannte Kurzzeitgedächtnis bzw. Arbeitsgedächtnis, das an Schärfe einbüßt. Im Kurzzeitgedächtnis werden aktuelle, „frische“ Informationen – etwa aus Gesprächen – gespeichert, um danach ins Langzeitgedächtnis transferiert zu werden. Allerdings ist der Kurzzeit-Arbeitsspeicher des Gehirns begrenzt und im Alter nimmt das Speichervolumen ab. Älteren Menschen fällt es also schwerer, Informationen im Gedächtnis zu behalten und Inhalte zu lernen. Werden sie in zu kurzer Zeit mit zu vielen Informationen „zugeschüttet“, können sie sich diese nicht mehr merken.

Eine gewisse Zunahme der „Vergesslichkeit“ ist also eine normale Begleiterscheinung des Alterns. Für ältere Menschen wird es auch immer schwieriger, ihre Aufmerksamkeit mehreren Situationen gleichzeitig zu widmen, zum Beispiel an der Supermarktkassa gleichzeitig ein Gespräch zu führen und die Geheimzahl der Bankomatkarte einzugeben. Ein anderes Beispiel: Ein Gespräch bzw. die darin übermittelten Informationen werden einem Betreuten oder einer Betreuten besser in Erinnerung bleiben, wenn in der Gesprächssituation nicht gleichzeitig der Fernseher oder das Radiogerät in Betrieb ist.

Vergesslichkeit kann aber auch eine Reihe weiterer Ursachen haben, darunter natürlich auch Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz. Eine Unterscheidung zwischen „harmloser“ Altersvergesslichkeit und einer beginnenden Demenzerkrankung kann nur im Zuge einer medizinischen Diagnose getroffen werden. Erste Alarmsignale sind jedenfalls, wenn sich Gedächtnisaussetzer häufen, häufig Gegenstände „verlegt“ und z. B. Passwörter vergessen werden, Routinehandlungen wie

zum Beispiel den Kaffee zuzubereiten plötzlich schwerfallen oder z. B. Symptome wie Orientierungsprobleme in bekannter Umgebung auftreten. Wenn dann ganze Geschehnisse auf Nimmerwiedersehen aus dem Gedächtnis verschwinden, ist eine medizinische Abklärung unumgänglich.

Auch zahlreiche weitere Ursachen können die Gedächtnisleistung beeinträchtigen und Vergesslichkeit „fördern“: Stress, Erschöpfung, Alkohol, diverse Erkrankungen bzw. die Einnahme von Medikamenten, Schlafstörungen, Müdigkeit, psychische Probleme usw.

Um die Gedächtnisleistung möglichst lange zu erhalten und der Zunahme der „normalen“ Vergesslichkeit zu begegnen, werden Gedächtnistraining, anregende Hobbys, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung empfohlen. Auch soziale Kontakte tun dem Gehirn gut. Alle diese Aktivitäten können auch im Rahmen einer 24-Stunden-Betreuung berücksichtigt und in den Alltag integriert werden.

Geeignet sind z. B. Rätsel, Sprach-, Wort- und Merkspiele sowie Rechenaufgaben.

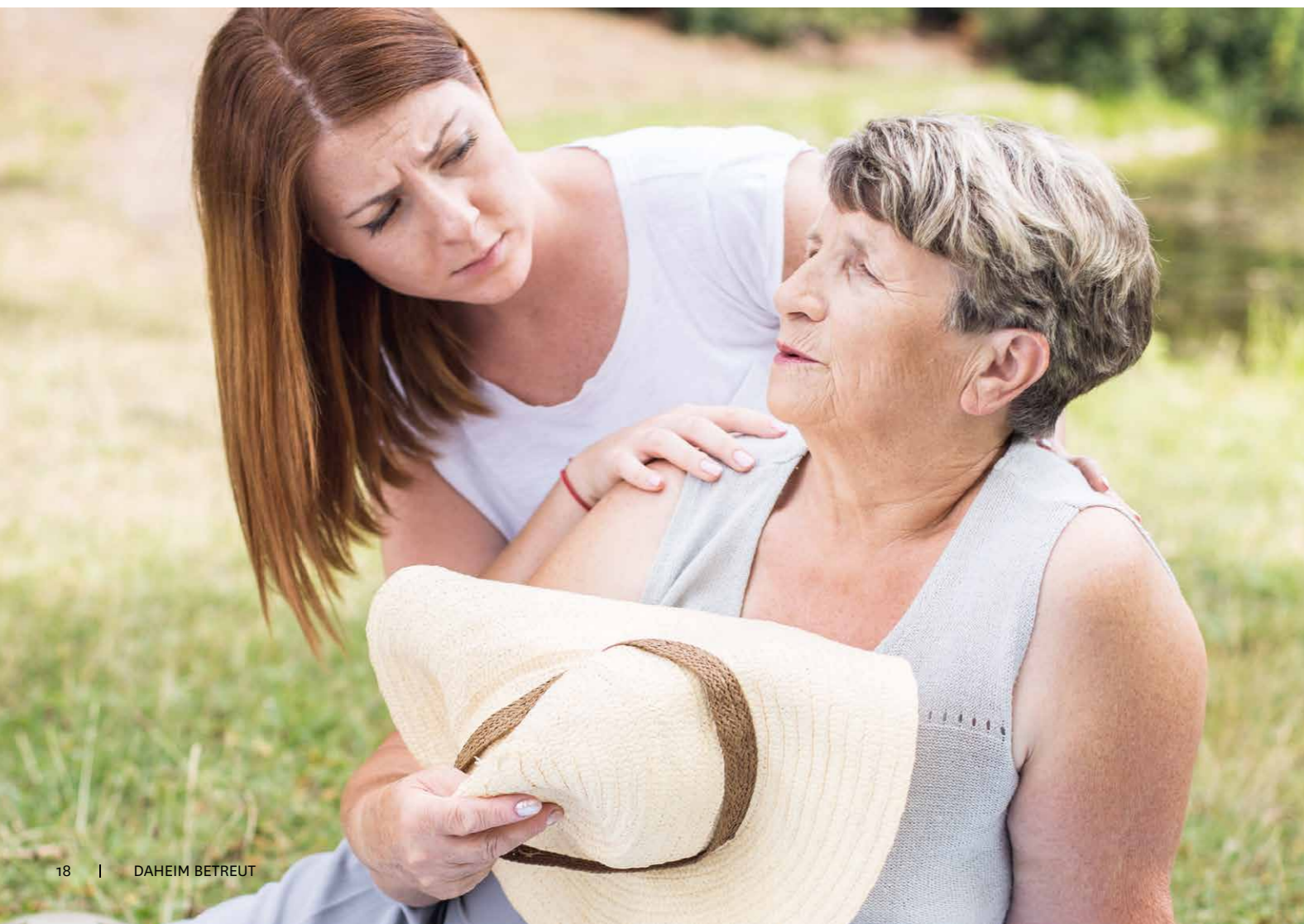


#### STVAR S PAMĆENJEM

Bez obzira na to boluju li ljudi od bolesti poput demencije i Alzheimerove bolesti: s procesom starenja ne mijenja se samo tijelo, već i takozvane kognitivne sposobnosti. Percepcija, razmišljanje, ali prije svega sjećanje i pamćenje podložni su promjenama s uznapredovalim brojem godina. Ti se procesi promjene mogu manifestirati različito od osobe do osobe.

U načelu, djelotvornost pamćenja smanjuje se zbog degradacije staničnih struktura povezanih sa starenjem. Taj proces ne počinje samo u dubokoj starosti, ali nije uvijek odmah uočljiv. Ljudski mozak ima najveću gustoću snage do starosti od oko 30 godina. Uz oko navršenih 50 godina počinje značajan proces starenja stanica.

Prvo je na redu takozvano kratkoročno pamćenje ili radno pamćenje, koje gubi na oštini. Aktualne, „svježe“ informacije – na primjer, iz razgovora – pohranjuju se u kratkotrajno pamćenje kako bi se zatim prenijele u dugoročno pamćenje. Međutim, kratkotrajna radna memorija mozga ograničena je, a njezin se kapacitet u starosti smanjuje. Stoga je starijim osobama teže zadržati informacije i naučiti sadržaj. Ako su





„pretrpani” prevelikom količinom informacija u prekratkom vremenu, više ih se ne mogu sjetiti.

Dakle, povećanje „zaboravljivosti” normalan je dio starenja. Također, starijim osobama postaje sve teže usredotočiti pažnju na nekoliko situacija u isto vrijeme, na primjer, na razgovor na blagajni supermarketa i istovremeno upisivanje PIN-a bankovne kartice. Drugi primjer: osoba za koju se skrbi bolje će zapamtiti razgovor ili informacije koje su u njemu prenesene ako televizija ili radio nisu uključeni istovremeno s odvijanjem razgovora.

Međutim, zaboravljivost može imati i cijeli niz drugih uzroka, uključujući, naravno, bolesti kao što su Alzheimerova ili pak demencija. Razlika između „bezazlenog” zaborava zbog starosti i pojave demencije može se saznati samo u okviru medicinske dijagnoze. U svakom slučaju, prvi signali za uzbunu nastupaju kada se gomilaju izostanci u pamćenju, predmeti se često „zagube” i, na primjer, zaboravljaju se lozinke, rutinske radnje, kao što je priprema kave, odjednom postaju teške ili se, na primjer, pojave simptomima poput problema s orijentacijom u poznatom okruženju. Ako zatim i cjelokupni događaji nepovratno nestanu iz sjećanja, neophodno je potražiti medicinsko pojašnjenje.

Brojni drugi uzroci također mogu narušiti djelotvornost pamćenja i „potaknuti” zaborav: stres, iscrpljenost, alkohol,

razne bolesti ili uzimanje lijekova, poremećaji spavanja, umor, psihički problemi itd.

Preporučuju se trening pamćenja, stimulativni hobiji, zdrava prehrana, redovita tjelovježba i opuštanje kako bi se što dulje održala učinkovitost pamćenja i kako bi se spriječilo povećanje „normalne” zaboravljivosti. Društveni kontakti također su dobri za mozak. Sve ove aktivnosti također se mogu uzeti u obzir u okviru 24-satne skrbi i integrirati u svakodnevni život.

Prikladne su, na primjer, zagonetke, jezične igre, igre riječi i pamćenja te računski zadaci.



## PROBLEME DE MEMORIE

Indiferent dacă oamenii suferă de boli precum demență și Alzheimer: odată cu procesul de îmbătrânire, nu numai corpul se schimbă, ci și abilitățile cognitive. Percepția, gândirea, dar mai ales memoria sunt supuse modificărilor odată cu înaintarea în vârstă. Aceste schimbări se pot manifesta diferit de la o persoană la alta.

Practic, capacitatea memoriei scade din cauza degradării cauzate de vârstă a structurilor celulare. Acest proces nu începe abia la bătrânețe, dar nu este întotdeauna vizibil imediat.

diat. Creierul uman are cea mai mare putere până la vârsta de aproximativ 30 de ani. Pe la 50 de ani, începe un proces semnificativ de îmbătrânire celulară.

Mai întâi memoria pe termen scurt sau memoria de lucru își pierde claritatea. Informațiile curente, „proaspete” - de exemplu, din conversații - sunt stocate în memoria pe termen scurt pentru a fi apoi transferate în memoria pe termen lung. Cu toate acestea, memoria de lucru pe termen scurt a creierului este limitată, iar volumul de stocare scade odată cu vârsta. Prin urmare, este mai dificil pentru persoanele în vârstă să rețină informații și să învețe conținut. Dacă sunt „copleșite” de prea multe informații într-un timp prea scurt, persoanele în vârstă nu mai pot reține.

Deci o oarecare creștere a „uitării” este o parte normală a îmbătrânirii. De asemenea, devine din ce în ce mai greu pentru persoanele în vârstă să-și dedice atenția mai multor situații în același timp, de exemplu, să poarte o conversație la casă la supermarket și să introducă PIN-ul cardului în POS în același timp. Un alt exemplu: o persoană care este îngrijită își va aminti mai bine o conversație sau informațiile transmise în conversație dacă televizorul sau radioul nu este pornit în același timp cu conversația.

Dar uitarea poate avea și o serie de alte cauze, inclusiv, desigur, boli precum Alzheimer și demența. O distincție între uitarea „inofensivă” a bătrâneții și apariția demenței poate fi făcută numai în cursul unui diagnostic medical. În orice caz, primele semnale de alarmă sunt atunci când se acumulează erori de memorie, obiectele sunt adesea „mutate” și, de exemplu, parolele sunt uitate, acțiunile de rutină precum prepararea cafelei devin brusc dificile sau, de exemplu, apar simptome precum probleme de orientare în medii familiare. Dacă evenimente întregi dispar apoi din memorie și nu mai reapar niciodată, o consultație medicală este inevitabilă.

De asemenea, numeroase alte cauze pot afecta memoria și „promova” uitarea: stresul, epuizarea, alcoolul, diverse boli sau consumul de medicamente, tulburările de somn, oboseala, problemele psihologice etc.

Antrenarea memoriei, hobby-urile stimulante, alimentația sănătoasă, exercițiile regulate și relaxarea sunt recomandate pentru a menține capacitatea memoriei cât mai mult timp și pentru a contracara amplificarea uitării „normale”. Contactele sociale sunt, de asemenea, bune pentru creier. Toate aceste activități pot fi luate în considerare și ca parte a asistenței de îngrijire personală permanentă și integrate în viața de zi cu zi.

Potrivite sunt, de exemplu, ghicitori, jocuri de limbaj, cuvinte și memorie, precum și exerciții aritmetice.



## AKO JE TO S PAMÄŤOU

Bez ohľadu na to, či ľudia trpia chorobami ako demencia a Alzheimer: s procesom starnutia sa mení nielen telo, ale

aj takzvané kognitívne schopnosti. Vnímание, myslenie, ale predovšetkým spomínanie a pamäť podliehajú s postupujúcim vekom zmenám. Tieto procesy zmien sa môžu u každého prejavovať absolútne odlišne.

V zásade klesá výkonnosť pamäte v dôsledku vekom podmienenej degradácie bunkových štruktúr. Tento proces sa nezačína až vo vysokom veku, ale nie vždy je hneď badateľný. Ľudský mozog má najväčšiu hustotu výkonu až do veku približne 30 rokov. Vo veku asi 50 rokov začína nastupovať výrazný proces starnutia buniek.

Najprv je to takzvaná krátkodobá pamäť, resp. pracovná pamäť, ktorá stráca na ostroti. V krátkodobej pamäti sa uchovávajú aktuálne, „čerstvé” informácie, napríklad z rozhovorov, aby sa následne preniesli do dlhodobej pamäte. Krátkodobá pracovná pamäť mozgu je však obmedzená a kapacita pamäte sa vekom znižuje. Pre starších ľudí je preto ťažšie udržať si informácie a učiť sa obsah. Ak sú v príliš krátkom čase „zavalení” príliš veľkým množstvom informácií, nevedia si ich viac zapamätať.

Určité pribúdanie „zábudlivosti” je teda normálny sprievodný jav starnutia. Pre starších ľudí je tiež čoraz ťažšie venovať pozornosť viacerým situáciám súčasne, napríklad sa súčasne rozprávať pri pokladni v supermarkete a zadávať PIN kód na bankomatovej karte. Ďalší príklad: Osoba, o ktorú sa staráte, si lepšie zapamätá rozhovor alebo informácie v ňom sprostredkované, ak počas rozhovoru nie je zároveň zapnutý televízor alebo rádio.

Ale zábudlivosť môže mať aj množstvo iných príčin, medzi ktoré, samozrejme, patria aj choroby ako Alzheimer a demencia. Rozlíšiť medzi „neškodnou” vekom podmienenou zábudlivosťou a nástupom demencie je možné len v priebehu lekárskej diagnózy. V každom prípade sú prvými poplašnými signálmi výpadky pamäte, keď sa často „prekladajú” predmety a napr. sa zabúdajú heslá, rutinné úkony ako príprava kávy sa náhle stávajú ťažkými alebo napr. sa vyskytujú príznaky ako problémy s orientáciou v známom prostredí. Ak potom z pamäte nenávratne miznú celé udalosti, je nevyhnutné lekárske vyšetrenie.

Pamäťovú výkonnosť môžu zhoršovať a zábudlivosť „podporovať” aj mnohé ďalšie príčiny: stres, vyčerpanosť, alkohol, rôzne choroby či užívanie liekov, poruchy spánku, únava, psychické problémy atď.

Tréning pamäte, stimulujúce koničky, zdravá strava, pravidelný pohyb a relax sa odporúčajú na čo najdlhšie udržanie výkonnosti pamäte a na boj proti pribúdajúcej „normálnej” zábudlivosti. Mozgu prospievajú tiež sociálne kontakty. Všetky tieto aktivity je možné zohľadniť aj v rámci 24-hodinovej starostlivosti a zapracovať ich do každodenného života.

Vhodné sú napr. hádanky, jazykové, slovné a pamäťové hry, ako aj počtové úlohy.

# Was ist „gute Betreuung“ aus der Sicht der Betreuten und Angehörigen?

Was wünschen sich Betreute und Angehörige von ihren Betreuungspersonen und warum wollen Menschen zu Hause betreut werden?



Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt ein 2021 im Auftrag des Bundeskanzleramts vom „Österreichischen Institut für Familienforschung“ (ÖIF) an der Universität Wien erstellter Forschungsbericht\*. Wir stellen die wichtigsten Ergebnisse zur Diskussion.

## WAS MACHT AUS DER SICHT VON BETREUTEN UND ANGEHÖRIGE EINE „GUTE“ BETREUUNGSPERSON AUS?

In Gesprächen und Interviews mit Betreuten und deren Angehörigen wurden jene Eigenschaften und Kriterien ermittelt, die für eine positive Wahrnehmung von Betreuungspersonen aus der Sicht der Betreuten und ihrer Angehörigen entscheidend sind.

Dabei wurden von den Befragten vor allem folgende **persönlichen Eigenschaften** genannt und positiv bewertet: Empathie, Hausverstand, Geduld, Humor, positive Grundstimmung und Lebensfreude, Ruhe und Gelassenheit, Distanzgefühl, menschliche Wärme und Zuwendung.

Auf der **Beziehungsebene** geht es Betreuten und ihren Angehörigen um Präsenz bzw. Verfügbarkeit und Kommunikationsfähigkeit von Betreuungspersonen. Kommunikationsfähigkeit umfasst hier nicht nur sprachliche Kommunikation, sondern generell Aufmerksamkeit und Gesten der Zuwendung. Je nach Verfassung schätzen es Betreute, wenn sich Betreuungspersonen verbal und nonverbal mit ihnen beschäftigen, mit

ihnen gemeinsam etwas unternehmen (z. B. Spaziergänge) oder einfach auch nur da sind, um zuzuhören und ihnen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein.

Im Gegensatz dazu werden Betreuungspersonen, die zum Beispiel laufend damit beschäftigt sind, Nachrichten in ihr Smartphone zu tippen, als unaufmerksam und nicht präsent wahrgenommen. Oft werde es allerdings gar nicht grundsätzlich negativ gesehen, wenn Betreuungspersonen auch ihre eigene Kommunikation pflegen oder zum Beispiel online Deutsch lernen, sich informieren oder auch Filme ansehen, solange sie dabei den Betreuten (und ihren Angehörigen) das Gefühl vermitteln, dennoch für sie da zu sein.

MEHR IN DEN KOMMENDEN AUSGABEN!

Više o tome u narednim izdanjima! / Mai multe în numerele următoare! / Viac v najbližších číslach!



Die Kommunikationsfähigkeit wird zwar von den meisten Betreuten und Angehörigen nicht mit dem Beherrschen der **deutschen Sprache** gleichgesetzt, es kommt sehr wohl auch auf ein nonverbales Verständnis an, doch wird die Möglichkeit und Fähigkeit, auf Deutsch zu kommunizieren, in der Regel sehr positiv bewertet.

Geschätzt wird von Betreuten und deren Angehörige naturgemäß auch gute psychische und körperliche Konstitution und damit **Belastbarkeit** von Betreuungspersonen. Damit würden sie auch eine gewisse Robustheit und Sicherheit ausstrahlen, wurde von manchen Interviewpartner\*innen angemerkt.

Das Vorhandensein der grundlegenden **Kompetenzen in Betreuung und Haushalt** wird von den meisten Interviewten nicht eigens hervorgehoben. Das bedeutet aber nicht, dass es den Betreuten und ihren Angehörigen nicht darauf ankäme – im Gegenteil: Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten werden schlichtweg vorausgesetzt. Umso schwerwiegender würde es wahrgenommen, wenn in diesen Bereichen Defizite bestünden.

Kaum verwunderlich, dass auch in diesem Bereich des Lebens die Wertschätzung durch den Magen geht: Gute Kochkenntnisse und eine auf die Vorlieben der Betreuten eingehende Gestaltung des Speiseplans erfreuen sich großer Wertschätzung. Sicher nicht immer einfach für Betreuende: Denn gut gemeint bedeutet hier nicht immer, dass es auch so ankommt. Viele Menschen neigen nicht nur im Alter gerade beim Essen dazu, keinerlei Kompromisse eingehen zu wollen, wenn es um geschmackliche Vorlieben und kulinarische Gewohnheiten geht.



## ŠTO JE „DOBRA SKRB“ IZ ASPEKTA OSOBA ZA KOJE SE SKRBI I ČLANOVA NJIHOVE OBITELJI?

Što osobe za koje se skrbi i članovi njihovih obitelji žele od svojih njegovatelja i zašto ljudi žele primati skrb kod kuće?

Odgovori na ova i slična pitanja nalaze se u istraživačkom izvješću\* koje je u ime Ureda saveznog kancelara pripremio „Austrijski institut za obiteljska istraživanja“ (ÖIF) na Sveučilištu u Beču 2021. godine. Predstavljamo najvažnije rezultate za raspravu.

## KOJE SU ODLIKE „DOBROG“ NJEGOVATELJA IZ PERSPEKTIVE OSOBE ZA KOJU SE SKRBI I ČLANOVA NJEZINE OBITELJI?

U razgovorima i intervjuima s osobama za koje se skrbi i članovima njihove obitelji utvrđene su one karakteristike i kriteriji koji su odlučujući za pozitivnu percepciju njegovatelja iz aspekta osoba za koje se skrbi i članova njihove obitelji.

Ispitanici su posebno naveli sljedeće **osobne kvalitete** i ocijenili ih pozitivno: empatija, zdravorazumski pristup, strpljivost, humor, pozitivno raspoloženje i životna radost, smirenost i spokoj, osjećaj udaljenosti, ljudska toplina i pažnja.

Na **razini odnosa**, osobe za koje se skrbi i članovi njihovih obitelji posebno žele prisutnost, odnosno raspoloživost i komunikativnost od svojih njegovatelja. Komunikacijske vještine uključuju ne samo verbalnu komunikaciju, već i općenitu pažnju i geste naklonosti. Ovisno o njihovu stanju, osobe za koje se skrbi cijene kada se njegovatelji s njima bave verbalno i neverbalno, rade nešto zajedno s njima (npr. otiđu u šetnju) ili su samo tu da slušaju i da im pruže osjećaj da nisu sami.

Za razliku od toga, njegovatelji koji su neprestano zauzeti tipkanjem poruka na svojim pametnim telefonima doživljavaju se kao nepažljivi i neprisutni. Međutim, često se uopće ne smatra negativno kada skrbnici održavaju vlastitu komunikaciju ili, na primjer, uče njemački putem interneta, kada se informiraju ili gledaju filmove, sve dok osobama o za koje skrbe (i članovima njihove obitelji) pružaju osjećaj da su oni i dalje tu za njih.

Većina osoba za koje se skrbi i članova njihove obitelji ne poistovjećuju sposobnost komunikacije s vladanjem **njemačkim jezikom**, a važno je i neverbalno razumijevanje, no mogućnost i sposobnost komunikacije na njemačkom jeziku u pravilu se ocjenjuje vrlo pozitivno.

Naravno, osobe za koje se skrbi i članovi njihove obitelji također cijene dobru psihičku i tjelesnu konstituciju, a time i **opteretivost** njegovatelja. Neki od ispitanika istaknuli su da oni time ujedno zrače određenom robusnošću i sigurnošću.

Većina ispitanika ne naglašava izričito potrebu za postojanjem osnovnih **vještina za skrb i vođenje kućanstva**. Međutim, to ne znači da osobama za koje se skrbi i članovima njihove obitelji nije stalo do toga – naprotiv: te se sposobnosti i vještine jednostavno podrazumijevaju. Kada bi u tim područjima postojali nedostaci, na to se nipošto ne bi blagonaklono gledalo.

Stoga ne čudi što zahvalnost u ovom području života ide i kroz želudac: uvelike se cijene dobre kuharske vještine i jelovnik koji je prilagođen željama osobe za koju se skrbi. Ono što zasigurno nije uvijek jednostavno za njegovatelje: iako je namjera bila dobra, to ne znači da će se ona uvijek dobro prihvatiti. Brojni ljudi, i to ne samo u starijoj dobi, upravo u pogledu hrane ne žele pristajati ni na kakve kompromise kada je riječ o okusnim preferencijama i kulinarskim navikama.



## CE ÎNSEAMNĂ O „BUNĂ ÎNGRIJIRE” DIN PUNCTUL DE VEDERE AL CELOR ÎNGRIJIȚI ȘI AL RUDELOR ACESTORA?

Ce își doresc persoanele asistate și rudele de la asistenții lor de îngrijire și de ce vor oamenii să fie îngrijiți acasă?

Răspunsurile la aceste întrebări și la întrebări similare sunt oferite într-un raport de cercetare din 2021 comandat în numele Cancelariei Federale de către „Institutul Austriac de Cercetare pentru Familie” (ÖIF) de la Universitatea din Viena\*. Prezentăm cele mai importante rezultate spre discuție.



## CE FACE UN ASISTENT „BUN” DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ DIN PERSPECTIVA PERSOANELOR ASISTATE ȘI A RUDELOR ACESTORA?

În discuțiile și interviurile cu persoanele îngrijite și rudele acestora s-au determinat acele caracteristici și criterii decisive pentru o percepție pozitivă a asistenților de îngrijire personală din punctul de vedere al persoanelor asistate și al rudelor acestora.

Intervieții au numit în special următoarele **calități personale** și le-au evaluat pozitiv: empatie, bun simț, răbdare, umor, o dispoziție pozitivă și bucurie de a trăi, calm și seninătate, un sentiment de distanță, căldură umană și atenție.

La **nivel de relație**, persoanele asistate și rudele lor sunt preocupate de prezența sau disponibilitatea și abilitățile de comunicare ale asistenților de îngrijire personală. Abilitățile de comunicare includ nu numai comunicarea verbală, ci și atenția generală și gesturile de afecțiune. În funcție de starea lor, persoanele asistate apreciază atunci când asistenții de îngrijire personală interacționează cu ei verbal și non-verbal, fac ceva împreună cu ei (de exemplu, merg la o plimbare) sau sunt pur și simplu acolo pentru a-i asculta și a-i face să simtă că nu sunt singuri.

În schimb, asistenții de îngrijire personală care, de exemplu, sunt în mod constant ocupați să tasteze mesaje pe smartphone-urile lor sunt percepuți ca fiind neatente și absenți. Cu toate acestea, adesea nu este privit deloc negativ atunci când asistenții de îngrijire personală își mențin și propria comunicare sau, de exemplu, învață limba germană online, obțin informații sau vizionează filme, atâta timp cât le oferă persoanelor îngrijite (și rudelor lor) sentimentul că le stau totuși la dispoziție.

Majoritatea persoanelor îngrijite și rudele acestora nu echivalează capacitatea de a comunica cu stăpânirea **limbii germane**, iar înțelegerea non-verbală este de asemenea importantă, dar posibilitatea și capacitatea de a comunica în limba germană sunt de obicei evaluate foarte pozitiv.

Desigur, persoanele îngrijite și rudele lor prețuiesc și o bună constituție psihică și fizică și astfel **rezistența** asistenților de îngrijire personală. Unii dintre cei intervieți au remarcat că aceștia ar și radia o anumită robustețe și siguranță.

Majoritatea persoanelor intervievate nu subliniază în mod specific existența **abilităților de bază de îngrijire și gospodărie**. Aceasta nu înseamnă însă că persoanelor îngrijite și rudelor lor nu le pasă – dimpotrivă: aceste abilități și aptitu-

dini sunt pur și simplu asumate. Ar fi cu atât mai tare recunoscute eventualele deficite în aceste domenii.

Nu este deloc surprinzător că aprecierea în acest domeniu al vieții trece și prin stomac: abilitățile bune de gătit și un meniu adaptat preferințelor persoanei îngrijite sunt foarte apreciate. Cu siguranță nu este întotdeauna ușor pentru asistenții de îngrijire personală: pentru că bine intenționat nu înseamnă întotdeauna că este și bine primit. Mulți oameni, nu doar la bătrânețe, tind să nu fie dispuși la compromisuri când vine vorba de preferințele gustative și obiceiurile culinare.



## ČO JE TO „DOBRÁ STAROSTLIVOST” Z POHLADU OPATROVANÝCH A ICH PRÍBUZNÝCH?

Čo si želajú opatrované osoby a príbuzní od svojich opatrovateľov a prečo chcú ľudia, aby sa o nich starali doma?

Odpovede na tieto a podobné otázky poskytuje výskumná správa\*, ktorú na poverenie úradu spolkového kancelára v roku 2021 pripravil „Rakúsky

inštitút pre výskum rodiny“ (Österreichisches Institut für Familienforschung, ÖIF) na Viedenskej univerzite. Uvádzame najdôležitejšie výsledky k diskusi.

## ČO ROBÍ „DOBRÉHO“ OPATROVATEĽA Z POHLADU OPATROVANÝCH A PRÍBUZNÝCH?

Pri rozhovoroch s opatrovanými osobami a ich príbuznými boli stanovené tie vlastnosti a kritériá, ktoré sú rozhodujúce pre pozitívne vnímanie opatrovateľov z pohľadu opatrovaných osôb a ich príbuzných.

Respondenti pritom pomenovali a kladne hodnotili najmä tieto **osobné vlastnosti**: empatia, zdravý rozum, trpezlivosť, humor, pozitívna nálada a radosť zo života, pokoj a miernosť, zmysel pre odstup, ľudské teplo a podpora.

Na **úrovni vzťahov** sa opatrované osoby a ich príbuzní zaujmajú o prítomnosť alebo dostupnosť a komunikačnú schopnosť opatrovateľov. Komunikačné schopnosti zahŕňajú nielen verbálnu komunikáciu, ale aj všeobecnú pozornosť a gestá podpory. V závislosti od nálady oceňujú opatrované osoby, keď sa im opatrovatelia venujú verbálne aj neverbálne, podnikajú spoločne s nimi aktivity (napríklad idú na prechádzku) alebo sú len jednoducho prítomní, aby si ich vypočuli a dodali im pocit, že nie sú sami.

Naproti tomu opatrovatelia, ktorí sú napríklad neustále zaneprázdnení písaním správ v smartfóne, sú vnímaní ako nepozorní a neprítomní. Často však nie je vôbec negatívne vnímané, keď sa opatrovatelia venujú vlastnej komunikácii alebo sa napríklad učia nemčinu online, získavajú informácie alebo pozerajú filmy, pokiaľ pritom dávajú opatrovaným osobám (a ich príbuzným) pocit, že sú tu stále pre nich.

Väčšina opatrovaných osôb a príbuzných síce nestotožňuje schopnosť komunikovať s ovládaním **nemeckého jazyka**, dôležité je aj neverbálne porozumenie, ale možnosť a schopnosť dorozumieť sa v nemčine sa spravidla hodnotia veľmi pozitívne.

Opatrované osoby a ich príbuzní si prirodzene cenia aj dobrý psychický a fyzický stav, a teda aj odolnosť opatrovateľov. Mnohí respondenti podotkli, že tým by z nich vyžarovali aj určitá robustnosť a istota.

Väčšina respondentov výslovne nezdôrazňuje existenciu základných **zručností pri opatrovaní a v domácnosti**. To však neznamená, že je to opatrovaným osobám a ich príbuzným jedno – práve naopak: tieto schopnosti a zručnosti sa jednoducho predpokladajú. O to závažnejšie by sa vnímalo, keby v týchto oblastiach existovali nedostatky.

Nie je vôbec prekvapivé, že aj v tejto oblasti života prechádza ocenenie žalúdkom: vysoko sú cenené dobré kuchárske zručnosti a jedálny lístok, ktorý je prispôbený preferenciám opatrovanej osoby. Pre opatrovateľov to isto nie je vždy ľahké: pretože dobrý úmysel vždy neznamená, že tak bude aj prijatý. Mnohí ľudia nielen vo vyššom veku nechcú práve pri jedle robiť žiadne kompromisy, pokiaľ ide o chuťové preferencie a kulinárske návyky.

\* **Christine Geserick:** Die Personenbetreuung aus Sicht der Betreuten und Angehörigen, ÖIF Forschungsbericht 41, 2021; Österreichisches Institut für Familienforschung an der Universität Wien.

\* **Christine Geserick:** Skrb za osebe iz aspekta osoba za koje se skrbi i članova njihove obitelji, Istraživačko izvješće ÖIF-a 41, 2021.; Austrijski institut za obiteljska istraživanja (ÖIF) na Sveučilištu u Beču.

\* **Christine Geserick:** Îngrijirea personală din punctul de vedere al persoanelor îngrijite și al rudelor acestora, Raport de cercetare ÖIF 41, 2021; Institutul Austriac pentru Cercetarea Familială de la Universitatea din Viena.

\* **Christine Geserick:** Opatrovanie z pohľadu opatrovaných osôb a ich príbuzných, výskumná správa ÖIF 41, 2021; Rakúsky inštitút pre výskum rodiny na Viedenskej univerzite.

# Grenzenlose Normalität



Hat es einen Sinn sich die Normalität, wie sie einmal war, zurückzuvünschen? Oder ist ohnehin alles längst wieder (ungefähr so), wie es einmal war? Was bedeutet überhaupt Normalität? Die Corona-Pandemie, so viel steht fest, hat unser Leben gründlich durcheinandergewirbelt. Und wir können heute nicht mit letzter Gewissheit vorhersagen, welcher Situation wir uns in ein paar Wochen oder Monaten gegenübersehen. Aber eines ist jetzt schon klar: Wir haben uns vor diesem Virus nicht unterkriegen lassen. Und wir werden uns von diesem mikroskopisch kleinen Krankheitserreger auch in Zukunft nicht unterkriegen lassen.

Ein besonders gutes Beispiel für diese Widerstandsfähigkeit sind die vielen Tausend selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, die in Österreich tätig sind. Trotz all der Einschränkungen, denen sie – etwa beim Grenzverkehr – im Laufe dieser mehr als zwei Jahre Pandemie immer wieder ausgesetzt waren, und trotz der persönlichen Anspannung, die auf ihnen lastete, waren sie da, als sie gebraucht wurden. Dafür gilt es Danke zu sagen. Allerdings sollte es in Zukunft auch bei Krisen selbstverständliche Normalität sein, dass wir innereuropäische Grenzen ungehindert überschreiten dürfen, um unsere Dienstleistung erbringen zu können. Das braucht Europa, das brauchen aber auch die Menschen, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind.



## NEOGRANIČENA NORMALNOST

Ima li smisla željeti da se normalnost vrati na ono što je nekad bila? Ili je već sada sve odavno (otprilike onako) kao što je nekoć bilo? Što uopće znači „normalno“? Pandemija koronavirusa, to je sigurno, preokrenula je naše živote naglavačke. A danas ne možemo s apsolutnom sigurnošću predvidjeti s kakvom ćemo se situacijom morati suočiti za nekoliko tjedana ili mjeseci. No jedno je već sada jasno: nismo dopustili da nas ovaj virus

dotuče. A ni ubuduće nećemo dopustiti da nas dotuče ovaj mikroskopski uzročnik bolesti.

Posebno dobar primjer te otpornosti jesu tisuće samostalnih njegovatelja koji rade u Austriji. Unatoč svim ograničenjima kojima ste bili podvrgnuti tijekom ove dvogodišnje pandemije, na primjer, u pogledu graničnih prijelaza, i unatoč osobnoj napetosti koja vas opterećuje, bili ste tu kada ste bili potrebni. Stoga vam je potrebno uputiti zahvalu. Međutim, u budućnosti, čak i u kriznim vremenima, trebalo bi se podrazumijevati da nam bude dopušteno neometano prelaziti unutarnje europske granice kako bismo mogli pružati svoje usluge. To je potrebno Europi, ali i ljudima koji ovisе o našoj podršci.



## NORMALITATE FĂRĂ LIMITE

Are rost să ne dorim ca normalitatea să revină la cum era înainte? Sau oricum totul a revenit deja (aproximativ la cum era) de mult timp? Ce înseamnă de fapt normalitatea? Pandemia de coronavirus cu siguranță ne-a dat viața peste cap. Și nu putem prezice astăzi cu o certitudine absolută cu ce situație ne vom confrunta în câteva săptămâni sau luni. Dar un lucru este deja clar: nu am lăsat acest virus să ne doboare. Și nici în viitor nu vom lăsa acest agent patogen microscopic să ne doboare.

Un exemplu deosebit de bun al acestei rezistențe sunt multe mii de asistenți independenți de îngrijire personală care lucrează în Austria. În ciuda tutoror restricțiilor la care au fost supuși pe parcursul acestei pandemii de doi ani, de exemplu cu traficul de frontieră, și în ciuda tensiunii personale care îi apasă, au fost la datorie când a fost nevoie de ei. Vă mulțumim pentru aceasta. Cu toate acestea, în viitor, chiar și în vremuri de criză, ar trebui să fie firesc să ni se permită să trecem nestingheriți granițele inter-europene pentru a ne putea furniza serviciile.

Europa are nevoie de acest lucru, ca și oamenii care depind de sprijinul nostru.



## BEZHraničná normalita

Má zmysel priať si, aby sa normalita vrátila do svojho niekdajšieho stavu? Alebo je aj tak už dávno všetko (približne tak), aké to kedysi bývalo? Čo vôbec znamená normalita? Je isté, že pandémie koronavírusu obrátila naše životy hore nohami. A dnes nevieme s absolútnou istotou predpovedať, akej situácii budeme čeliť o pár týždňov či mesiacov. Jedna vec je však už teraz jasná: týmto vírusom sme sa nenechali zdoľať. A nenecháme sa týmto mikroskopicky malým patogénom zdoľať ani v budúcnosti.

Obzvlášť dobrým príkladom tejto odolnosti sú tisíce nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku. Napriek všetkým obmedzeniam, ktorým boli v priebehu tejto vyše dvojročnej pandémie vystavení, napríklad pri pohraničnom styku, a napriek osobnému vypätiu, ktoré na nich dopadalo, boli tam, keď ich bolo treba. Za to im patrí vďaka. V budúcnosti by však aj v čase krízy malo byť samozrejmom normalitou, že budeme môcť nerušene prekračovať vnútroeurópske hranice, aby sme mohli poskytovať naše služby. Potrebuje to Európa, ale aj ľudia, ktorí sú odkázaní na našu podporu.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Voditelj strukovne udruge  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia

# Let's make Thunfischsalat

SALATA OD TUNJEVINE / SALATĂ DE TON / TUNIÁKOVÝ ŠALÁT



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- » 1 Dose Thunfisch
- » 2-3 Snackgurken
- » 2-3 Handvoll Kirschtomaten
- » 1 rote Zwiebel
- » 20 g Senf
- » 20 g Honig
- » 20 g Olivenöl
- » 20 g Balsamicoessig bianco
- » 2 EL Wasser
- » etwas Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abtropfen lassen, Gurken und Tomaten waschen und Gurken in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Alles gut miteinander vermischen.

Für das Dressing Senf, Honig, Öl, Essig, Wasser sowie Salz und Pfeffer gut vermischen. Den Salat mit knusprigem Baguette servieren.



## INGREDIENTE PENTRU 2 PORȚII

- » 1 conservă de ton
- » 2-3 castraveți de salată
- » 2-3 pumni de roșii cherry
- » 1 ceapă roșie
- » 20 de grame de muștar
- » 20 de grame de miere
- » 20 de grame de ulei de măsline
- » 20 g de oțet balsamic bianco
- » 2 linguri de apă
- » puțină sare și piper

## MOD DE PREPARARE

Scurgeți tonul, spălați și feliați castraveții și roșiile, tăiați roșiile în jumătate sau în sferturi. Curățați și tăiați grosier ceapa. Amestecați totul bine.

Pentru sos, amestecați muștarul, mierea, uleiul, oțetul, apa și sarea și piperul. Serviți salata cu o baghetă cu coajă.



## SASTOJCI ZA 2 PORCIJE

- » 1 konzerva tunjevine
- » 2 – 3 kisela krastavca
- » 2 – 3 šake cherry rajčica
- » 1 crveni luk
- » 20 g senfa
- » 20 g meda
- » 20 g maslinova ulja
- » 20 g bijelog balzamičnog octa
- » 2 jušne žlice vode
- » malo soli i papra

## PRIPREMA

Ocijedite tunjevinu, operite krastavce i rajčice te narežite krastavce na ploške, prerežite rajčice na polovice ili na četvrtine. Ogulite i krupno narežite luk. Sve dobro promiješajte.

Za preljev pomiješajte senf, med, ulje, ocat, vodu te sol i papar. Poslužite salatu s hrskavim baguette kruhom.



## SUROVINY NA 2 PORCIJE

- » 1 konzerva tuniaka
- » 2 – 3 uhorky
- » 2 – 3 hrste cherry paradajok
- » 1 červená cibuľa
- » 20 g horčice
- » 20 g medu
- » 20 g olivového oleja
- » 20 g balzamického octu bianco
- » 2 PL vody
- » Trochu soli a korenia

## PRÍPRAVA

Tuniaka necháme odkvapkať, uhorky a paradajky umyjeme a nakrájame na plátky, paradajky rozpolíme alebo rozštvrtíme. Cibulu ošúpeme a nakrájame nahrubo. Všetko spolu dobre premiešame.

Na výrobu dresingu dobre zamiešame horčicu, med, olej, ocot, vodu, ako aj sol' a korenie. Šalát podávame s chrumkavou bagetou.



REZEPT VON  
WWW.EINFACHMALENE.DE



Enjoy your meal!

# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.d.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@wkoee.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://wko.at/ooe/personenberatung_betreuung)



## SALZBURG

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



## STEIERMARK

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



## TIROL

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



## VORARLBERG

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



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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