

# DAHEIM BETREUT



**Covid & Co:** immer informiert – die wichtigsten Verhaltensregeln, die besten Info-Links! / **Covid & Co:** zawsze na bieżąco – najważniejsze zasady postępowania, najlepsze linki z informacjami!

**Covid et Co:** întotdeauna informat - cele mai importante reguli de conduită, cele mai bune linkuri pentru informații! / **Všetko o Covid-19:** vždy aktuálne informácie - najdôležitejšie pravidlá správania, najlepšie informačné odkazy!

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

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych  
Președinte 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

## Bewährte Qualität



Unser besonderer Dank in dieser herausfordernden Zeit gilt den vielen selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern sowie den Vermittlungsagenturen, die in unserem Bundesland tätig sind und mit ihren außergewöhnlichen Leistungen dafür sorgen, dass Menschen ihr Leben so lange wie möglich zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung verbringen und damit in Würde altern können. Das in den Standes- und Ausübungsregeln auf Basis der gesetzlichen Vorschriften festgelegte umfassende Qualitätssicherungssystem mit seinen genauen Handlungsleitlinien sowie den Verpflichtungen zur Dokumentation, zur Führung eines Haushaltsbuches und zu Übertragung und fachlicher Anleitung bei der Ausführung pflegerischer bzw. ärztlicher Handlungen hat sich auch unter diesen schwierigen Bedingungen als Garant für Sicherheit und Verlässlichkeit erwiesen.

Mit Stolz dürfen wir für uns in Anspruch nehmen, dass sich selbstständige Betreuungspersonen und professionelle heimische Vermittlungsagenturen auch in dieser Krise als Stützen von Pflege und Betreuung in Österreich bewähren und bewährt haben.



### SPRAWDZONA JAKOŚĆ

Nasze szczególne podziękowania w tym trudnym czasie kierujemy do wielu niezależnych opiekunów i agencji pośrednictwa pracy, działającym w naszym kraju związkowym, którzy dzięki swoim wyjątkowym usługom sprawiają, że starsze osoby mogą jak najwięcej czasu spędzać w domu w znanym im otoczeniu, a tym samym starzeć się z godnością.

Kompleksowy system zapewnienia jakości określony w zasadach etyki i praktyki zawodowej w oparciu o przepisy prawne wraz z dokładnymi wytycznymi w zakresie działania i obowiązkami dotyczącymi dokumentacji, prowadzenia księgi wydatków oraz przekazywania i udzielania porad zawodowych przy wykonywaniu czynności pielęgnacyjno-medycznych sprawdził się również w tych trudnych warunkach jako gwarancja bezpieczeństwa i niezawodności.

Możemy z dumą stwierdzić, że opiekunowie działający na własny rachunek oraz profesjonalne lokalne agencje pośrednictwa pracy nie zawiedli w dobie kryzysu i tym samym potwierdzają swoją rolę jako wsparcie opieki i pielęgnacji w Austrii.



### CALITATE DOVEDITĂ

Mulțumirile noastre speciale în acest moment dificil sunt adresate multor asistenți independenți de îngrijire, precum și agenților de plasament care sunt active în statul nostru și care, cu serviciile lor excepționale, se asigură că oamenii își petrec viața acasă, în mediul familiar lor, cât mai mult posibil, astfel îmbătrânind cu demnitate.

Sistemul cuprinzător de asigurare a calității specificat în normele de etică și practică profesională pe baza prevederilor legale, cu orientările sale precise pentru acțiune, precum și obligațiile de documentare, de menținere a unui registru de cheltuieli și de transfer și furnizare a îndrumărilor profesionale în prestarea activităților de asistență medicală și de îngrijire s-a dovedit chiar și în aceste condiții dificile o garanție a siguranței și fiabilității.

Putem susține cu mândrie că asistenții personali ce desfășoară activități independente de îngrijire și agențiile profesionale de plasament local s-au dovedit a fi piloni de îngrijire și sprijin în Austria chiar și în această criză.



### OSVEDČENÁ KVALITA

Naše špeciálne poďakovanie v tejto náročnej dobe patrí mnohým nezávislým opatrovateľom a opatrovateľkám, ako aj sprostredkovateľským agentúram, ktoré pôsobia v našej spolkovkej krajine a ktoré svojimi výnimočnými službami zabezpečujú, aby ľudia mohli čo najdlhšie stráviť svoj život doma v ich známom prostredí, a teda aby prežili dôstojnú starobu.

Komplexný systém zabezpečenia kvality definovaný v pravidlách profesijnej etiky a praxe na základe zákonných ustanovení s jeho presnými pokynmi pre výkon činnosti, ako aj povinnosti dokumentácie, vedenia knihy domácnosti a prenosu ošetrovateľských a zdravotníckych činností po odbornom zaučení, sa aj za týchto zložitých podmienok osvedčil ako záruka bezpečnosti a spoľahlivosti.

Môžeme hrdo tvrdiť, že samostatne zárobkovo činné osoby a profesionálne miestne sprostredkovateľské agentúry sa v Rakúsku osvedčili ako dôležitý pilier v oblasti starostlivosti a ošetrovania.

**DI Günter Schwiefert**  
Fachgruppenobmann  
Przewodniczący grupy zawodowej  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny





# Pflege und Medizin: was Betreuerinnen und Betreuer dürfen



Selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sind keine Ärztinnen und Ärzte und in der Regel auch keine Pflegefachkräfte. Das sollte eigentlich allen Beteiligten – Betreuerinnen, Betreuten und deren Angehörigen – klar sein. Trotzdem verschwimmen die Grenzen in der Praxis manchmal und nicht alle wissen dann im Einzelfall sofort, was erlaubt ist und was nicht. Doch in diesem hochsensiblen Bereich können Unklarheiten schwerwiegende gesundheitliche, aber auch rechtliche Folgen haben. Welche pflegerischen und ärztlichen Tätigkeiten sind selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer also gestattet – und unter welchen Umständen dürfen sie sie durchführen?

**1.** Grundsätzlich und ganz ohne Einschränkungen sind selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer ausschließlich folgende Tätigkeiten erlaubt:

- » Haushaltsnahe Dienstleistungen wie etwa die Zubereitung von Mahlzeiten, Besorgungen, Reinigungstätigkeiten, Hausarbeiten und Botengänge, Betreuung von Pflanzen und Tieren, Wäscheversorgung etc.
- » Unterstützung bei der Lebensführung, etwa Gestaltung des Tagesablaufs und Hilfestellung bei alltäglichen Verrichtungen.
- » Gesellschafterfunktion wie etwa Konversation, Aufrechterhaltung gesellschaftlicher Kontakte, Begleitung bei diversen Aktivitäten.

**2.** Solange keine medizinischen Gründe dagegen sprechen,

dürfen Betreuungspersonen auch folgende Tätigkeiten durchführen:

- » Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme, beim Essen und Trinken.
- » Unterstützung bei der Körperpflege sowie beim Besuch der Toilette.
- » Hilfestellung beim An- und Ausziehen.
- » Unterstützung beim Aufstehen, Gehen, Niedersetzen, Niederlegen.

**3.** Liegen hingegen medizinische Gründe (etwa besondere Erkrankungen oder Beeinträchtigungen) vor, die eine Anordnung, Anleitung und Unterweisung durch Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege notwendig machen, müssen die betreffenden pflegerischen Tätigkeiten der Betreuungsperson von diplomiertem Pflegepersonal „übertragen“ werden.

**4.** Nur wenn sie ihnen von einer Ärztin oder einem Arzt bzw. von einer diplomierten

Pflegefachkraft „übertragen“ werden, dürfen selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer auch einzelne ärztliche bzw. pflegerische Tätigkeiten ausführen wie zum Beispiel:

- » Verabreichung von Medikamenten.
- » Anlegen und Wechseln von Bandagen und Verbänden.
- » Verabreichung von subkutanen Insulininjektionen und subkutanen Injektionen von blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln.
- » Blutabnahme zur Messung des Blutzuckerspiegels.
- » Einfache Licht- und Wärmeanwendungen.

**5.** Die „Übertragung“ bzw. „Delegation“ pflegerischer und ärztlicher Tätigkeiten ist an folgende Bedingungen geknüpft:

- » Die Tätigkeiten dürfen nur im Privathaushalt der zu betreuenden Person ausgeführt werden. Sie dürfen auch nur dann erbracht werden, wenn die Betreuungsperson dauernd oder zumindest regelmäßig täglich oder zumindest mehrmals wöchentlich über längere Zeiträume im Privathaushalt der betreuten Person anwesend ist und in diesem Privathaushalt höchstens drei Menschen, die zueinander in einem Angehörigenverhältnis stehen, zu betreiben sind.
- » Die pflegerischen bzw. ärztlichen Tätigkeiten dürfen nur befristet (höchstens auf die Dauer des Betreuungsverhältnisses) sowie nach Einwilligung der betreuten Person (oder ihrer gesetzlichen Vertreterin/ihrer gesetzlichen Vertreters) im Privathaushalt der betreuten Person durchgeführt werden.
- » Die pflegerischen bzw. ärztlichen Tätigkeiten dürfen von den Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer nur nach Anordnung und Unterweisung durch eine diplomierte Pflegekraft bzw. eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt werden. Die Übertragung bzw. Delegation darf zudem nur für den Einzelfall, also für eine bestimmte Tätigkeit erfolgen. Die Übertragung der Tätigkeiten muss schriftlich festgehalten werden, außerdem muss auch die Durchführung der angeordneten Tätigkeiten dokumentiert werden.
- » Betreuungspersonen sind darüber hinaus verpflichtet, der anordnenden



Person unverzüglich alle Informationen zur Verfügung zu stellen, die für die Anordnung von Bedeutung sein könnten – dies betrifft insbesondere eine Veränderung des Zustands der betreuten Person oder eine Unterbrechung des Betreuungsverhältnisses. Außerdem ist eine regelmäßige Kontrolle durch diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal durchzuführen.

*Tip:*

Ihre Vermittlungsagentur unterstützt Sie bei der korrekten Delegation pflegerischer bzw. ärztlicher Tätigkeiten.



## PIELĘGNIARSTWO I MEDYCINA: CO OPIEKUNOWIE MOGĄ ROBIĆ

Zasadniczo niezależni opiekunowie nie są ani personelem medycznym ani pielęgniarstwowym. Powinno to być jasne dla wszystkich osób zainteresowanych – opiekunów, osób wymagających opieki i ich rodzin. Niemniej jednak w praktyce granice często się zacierają i nie każdy od razu wie co w danym przypadku jest dozwolone, a czego nie należy robić. Ten wysoce wrażliwy obszar niejasności może mieć poważne konsekwencje zdrowotne i prawne. Zatem jakie czynności pielęgnacyjne i medyczne są

dozwolone dla opiekunów pracujących na własny rachunek – i w jakich okolicznościach mogą je wykonywać?

**1.** Zasadniczo i bez żadnych ograniczeń niezależni opiekunowie mogą wykonywać tylko następujące czynności:

- » Usługi związane z gospodarstwem domowym, takie jak przygotowywanie posiłków, robienie zakupów, sprzątanie, prace domowe i załatwianie różnych spraw, opieka nad roślinami i zwierzętami, pranie itp.
- » Wsparcie w życiu codziennym, np. organizacja codziennego harmonogramu dnia, pomoc w codziennych czynnościach.
- » Funkcja społeczna, np. rozmowa, utrzymywanie kontaktów społecznych, wsparcie w różnych czynnościach.

**2.** O ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, opiekunowie mogą również wykonywać następujące czynności:

- » Wsparcie podczas przyjmowania posiłków, podczas jedzenia i picia.
- » Pomoc w utrzymaniu higieny osobistej i podczas wizyty w toalecie.
- » Pomoc w ubieraniu i rozbieraniu.
- » Pomoc przy wstawaniu,
- » chodzeniu, siadaniu, kładzeniu się.

**3.** Jeśli jednak istnieją wskazania lekarskie (takie jak niektóre choroby lub upośledzenia), które wymagają stosowania się do poleceń, wskazówek i instrukcji członków służby zdrowia i pielęgniarstwa, odpowiednie czynności pielęgnacyjne muszą zostać „przekazane” opiekunowi przez wykwalifikowany personel pielęgniarstwa.

4. Niezależni opiekunowie mogą wykonywać tylko niektóre czynności medyczne lub pielęgnacyjne, o ile zostały one „przekazane” przez lekarzy lub dyplomowany personel pielęgniarki, jak:

- » Podawanie leków
- » Zakładanie i zmiana bandażu i opatrunków.
- » Podawanie podskórnych zastrzyków z insuliną i podskórnych zastrzyków z leków przeciwwzakrzepowych.
- » Pobieranie krwi do badania poziomu cukru we krwi.
- » Stosowanie prostych urządzeń naświetlających i ogrzewających.

5. „Przeniesienie” lub „delegowanie” czynności pielęgnacyjnych i medycznych wiąże się z następującymi warunkami:

- » Czynności te mogą być wykonywane wyłącznie w gospodarstwie domowym osoby wymagającej opieki. Można je wykonywać tylko wtedy, gdy opiekun przebywa na stałe lub co najmniej regularnie, codziennie lub co najmniej kilka razy w tygodniu przez dłuższy czas w prywatnym gospodarstwie domowym osoby, nad którą sprawuje opiekę, a w tym prywatnym gospodarstwie domowym znajdują się maksymalnie trzy osoby wymagające opieki, które są ze sobą spokrewnione.
- » Czynności pielęgnacyjne lub medyczne można wykonywać tylko przez określony czas (najwyżej przez czas trwania stosunku opiekuńczego) i za zgodą osoby pozostającej pod opieką (lub jej przedstawiciela prawnego) w prywatnym gospodarstwie domowym osoby, nad którą jest sprawowana opieka.
- » Czynności pielęgnacyjne lub medyczne mogą być wykonywane przez opiekunów wyłącznie na polecenie wykwalifikowanej pielęgniarki lub lekarza oraz po przeszkoleniu. Przeniesienie lub delegacja może mieć miejsce tylko w indywidualnych przypadkach, tj. dla określonej czynności. Przeniesienie czynności musi być udokumentowane na piśmie, podobnie jak ich wykonywanie.
- » Opiekun jest również zobowiązany do niezwłocznego udzielenia osobie wydającej polecenie informacji mogących mieć znaczenie dla wykonywania

czynności – dotyczy to w szczególności zmiany stanu osoby, nad którą sprawuje opiekę lub przerwania relacji opiekuńczej. Ponadto wykwalifikowany personel medyczny i pielęgniarski przeprowadza regularne kontrole.

## Wskazówka:

**Państwa agencja pośrednictwa pracy będzie Państwa wspierać w prawidłowym delegowaniu czynności pielęgnacyjnych lub medycznych.**



### ASISTENȚĂ MEDICALĂ ȘI MEDICINĂ: ÎNDATORIRILE ASISTENȚILOR DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ

Asistenții independenți de îngrijire personală nu sunt medici și, de regulă, nu sunt nici asistenți medicali. Acest lucru ar trebui să fie clar pentru toți cei implicați - asistenții de îngrijire personală, asistați și rudele acestora din urmă. Cu toate acestea, limitele se estompează uneori în practică și nu toată lumea știe imediat, în cazuri individuale, ce este permis și ce nu. Dar în această zonă extrem de sensibilă, ambiguitățile pot avea consecințe grave pentru sănătate, ca și consecințe juridice. Deci, ce activități de asistență medicală și de îngrijire pot fi desfășurate de asistenții independenți de îngrijire personală - și în ce circumstanțe li se permite desfășurarea acestora?

1. În principiu și fără nicio restricție, asistenților independenți de îngrijire li se permit exclusiv următoarele activități:

- » servicii legate de gospodărie, cum ar fi pregătirea meselor, activități cotidiene, activități de curățenie, treburi casnice și deplasări cotidiene, îngrijirea plantelor și animalelor, spălarea rufelor etc.
- » oferirea unui sprijin în activitățile zilnice, cum ar fi ducerea la bun sfârșit a rutinei de zi cu zi și ajutor în cadrul altor sarcini zilnice sau ocazionale.
- » oferirea de companie, cum ar fi conversația, menținerea contactelor sociale, sprijin în diferite activități.

2. Atâta timp cât nu există motive

medicale împotriva acestora, asistenții de îngrijire personală pot efectua, de asemenea, următoarele activități:

- » sprijin la masă, pentru a mânca și a bea.
- » asistență pentru igiena personală și la vizitarea toaletei.
- » asistență la îmbrăcare și dezbrăcare.
- » ajutor cu ridicatul în picioare,
- » mers, așezat, întins.

3. Dacă, pe de altă parte, există motive medicale (cum ar fi boli sau dizabilități speciale) care necesită o recomandare medicală, instrucțiune și instruire de către membrii serviciului de nivel înalt de sănătate și asistență medicală, activitățile de asistență medicală relevante trebuie „transferate” către asistentul de îngrijire personală de către personalul calificat de asistență medicală.

4. Asistenților independenți de îngrijire personală li se permite să desfășoare activități medicale sau de asistență medicală individuale numai dacă sunt „însărcinați” în acest sens de către un medic sau un asistent medical calificat, de exemplu:

- » administrarea medicamentelor.
- » aplicarea și schimbarea bandajelor și pansamentelor.
- » administrarea de injecții subcutanate de insulină și injecții subcutanate de medicamente anticoagulante.
- » recoltare de sânge pentru a măsura glicemia.
- » aplicații simple de iluminat și încălzire.

5. „Transferul” sau „delegarea” de asistență medicală și activități medicale sunt legate de următoarele condiții:

- » activitățile pot fi desfășurate numai în gospodăria privată a persoanei care necesită îngrijire. acestea pot fi desfășurate numai dacă asistentul de îngrijire personală se află permanent sau cel puțin regulat, zilnic, sau cel puțin de mai multe ori pe săptămână pentru perioade mai lungi de timp în gospodăria privată a persoanei asistate și maximum trei persoane care sunt înrudite urmează să fie îngrijite în această gospodărie privată.
- » activitățile de asistență medicală sau

de îngrijire pot fi desfășurate numai pe o perioadă limitată (cel mult pe durata raportului de asistență personală) și cu acordul persoanei asistate (sau al reprezentantului legal al acesteia) în gospodăria privată a persoanei asistate.

- » activitățile de asistență medicală sau de îngrijire pot fi efectuate de către asistenții de îngrijire personală numai după ce au fost instruiți și însărcinați în acest sens de către un asistent medical calificat sau un medic. transferul sau delegarea (însărcinarea) pot avea loc numai în cazuri individuale, adică pentru o anumită activitate. transferul activităților trebuie înregistrat în scris, iar executarea activităților delegate trebuie, de asemenea, documentată.
- » Asistenții de îngrijire personală sunt de asemenea obligați să furnizeze imediat persoanei care efectuează delegarea toate informațiile care ar putea fi importante pentru respectiva delegare - acest lucru se aplică în special schimbării stării persoanei asistate sau întreruperii raportului de asistență personală. În plus, trebuie efectuate controale periodice de către personalul calificat de servicii de sănătate și asistență medicală.

## Sfat:

**Agencia dvs. de plasament vă va sprijini în delegarea corectă a activităților de asistență medicală sau de îngrijire.**



### OPATROVANIE A LEKÁRSTVO: ČO MÔŽU OPATROVATELIA A OPATROVATEĽKY ROBIŤ

Nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky nie sú lekári(-ky) a spravidla ani nemajú odborné zdravotnícke vzdelanie. To by malo byť jasné všetkým zúčastneným - tým čo opatrujú aj tým, čo sú odkázaní na starostlivosť a ich príbuzným. Napriek tomu sa hranice v praxi niekedy strácajú a nie každý v jednotlivých prípadoch okamžite vie, čo je dovolené a čo nie. Ale v tejto veľmi citlivej oblasti môžu mať nejasnosti vážne zdravotné, ale aj právne následky. Aké ošetrovateľské a zdravotnícke činnosti smú teda samostatne zárobkovo činné opatrova-

telky a opatrovatelia vykonávať - a za akých okolností ich môžu vykonávať?

1. Nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky môžu v zásade a bez akýchkoľvek obmedzení vykonávať iba tieto činnosti:

- » Služby súvisiace s domácnosťou, ako je príprava jedla, pochôdzky, upratovanie rôznych záležitostí, starostlivosť o rastliny a zvieratá, starostlivosť o bielizeň atď.
- » Podpora pri životospráve, napr. vytvorenie denného režimu a pomoc s každodennými činnosťami.
- » Spoločenská funkcia ako napr. konverzácia, udržiavanie sociálnych kontaktov, sprevádzanie pri rôznych aktivitách.

2. Nasledujúce činnosti môžu opatrovatelky a opatrovatelia vykonávať len vtedy, ak z lekárskeho hľadiska neexistujú dôvody proti:

- » Pomoc pri prijímaní potravy, pri jedení a pití.
- » Pomoc pri osobnej hygiene a návšteva toalety.
- » Pomoc pri obliekaní a vyzliekaní.
- » Pomoc pri vstávaní, chodení, sadaní, ukladaní na spánok.

3. Ak naopak existujú zdravotné dôvody (napr. zvláštne ochorenie alebo poruchy), ktoré si vyžadujú príkaz, radu a poučenie člena zdravotníckej a ošetrovateľskej služby na vyššej úrovni, musia sa príslušné ošetrovateľské a zdravotnícke činnosti „preniesť” na opatrovateľa(-ku) prostredníctvom kvalifikovaného zdravotníckeho personálu.

4. Nižšie uvedené lekárske alebo ošetrovateľské činnosti smú nezávislí opatrovatelia vykonávať len vtedy, ak takéto činnosti boli na nich prenesené lekárom alebo diplomovaným ošetrovateľom.

- » Podávanie liekov.
- » Prikladanie a výmena bandáží a obväzov.
- » Podávanie subkutánných inzulínových injekcií a subkutánných injekcií liečiv na zníženie zrážanlivosti krvi.
- » Odber krvi na meranie hladiny cukru v krvi.

» Jednoduché aplikovanie svetla a tepla.

5. Pri „prenose” alebo „delegovaní” ošetrovateľských a lekárske činnosti musia byť splnené tieto podmienky:

- » Tieto činnosti sa môžu vykonávať iba v súkromnej domácnosti osoby vyžadujúcej starostlivosť. Môžu sa poskytnúť iba ak je opatrovatel'/ka trvalo alebo aspoň pravidelne denne alebo minimálne niekoľkokrát týždenne dlhšie obdobie prítomný/á v súkromnej domácnosti osoby, o ktorú sa stará, a v tejto súkromnej domácnosti sú najviac tri osoby, ktoré sú príbuznými a ktoré vyžadujú starostlivosť.
- » Ošetrovateľské alebo lekárske činnosti sa môžu vykonávať iba po obmedzenú dobu (najviac po dobu trvania opatrovateľského vzťahu) a so súhlasom opatrovanej osoby (alebo jej zákonného zástupcu) v súkromnej domácnosti opatrovanej osoby.
- » Ošetrovateľské alebo lekárske činnosti smú vykonávať iba opatrovatelia a opatrovatelky po zaškolení a poučení kvalifikovanou zdravotnou sestrou/ ošetrovateľom alebo lekárom. K prenosu alebo delegovaniu môže dôjsť iba v individuálnych prípadoch, tzn. pri konkrétnej činnosti. Prenos činností musí byť zaznamenaný písomne a musí byť zdokumentované aj vykonanie nariadených činností.
- » Opatrovatelia a opatrovatelky sú navyše povinní osobe, ktorá nariadila danú činnosť, bezodkladne poskytnúť všetky informácie, ktoré by mohli byť dôležité z hľadiska príkazu na vykonávanie týchto činností - týka sa to najmä zmeny stavu opatrovanej osoby alebo prerušenia opatrovateľského vzťahu. Okrem toho musia byť pravidelne vykonávané kontroly kvalifikovaným zdravotníckym a ošetrovateľským personálom.

## Tip:

**Vaša sprostredkovateľská agentúra vám pomôže pri správnom delegovaní ošetrovateľských alebo lekárske činností.**



# Hygiene beugt Infektionen vor

Die Bedrohung durch das Corona-Virus zeigt uns, wie wichtig Hygiene zur Vorbeugung ist. Einige Maßnahmen, konsequent befolgt, reichen, um die Wahrscheinlichkeit einer Infektion deutlich zu verringern. Doch nicht nur gegen das Corona-Virus helfen einfache „Hygiene-Hausmittel“. Hier die wichtigsten Hygiene-Verhaltensregeln.

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

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

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

Das Risiko einer Infektion über die Hände reduzieren wir, indem wir uns (1.) nicht ins Gesicht fassen, (2.) niemandem die Hand geben, (3.) möglichst nichts berühren, was auch von

anderen berührt wird, (4.) Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren und generell (5.) die Hände regelmäßig gründlich (ca. 30 Sekunden) mit Seife reinigen oder desinfizieren; ganz besonders immer dann, wenn wir von draußen nach Hause kommen bzw. irgendwelche Gegenstände oder Flächen berührt haben.

**REGELMÄSSIG HÄNDE WASCHEN**  
Waschen bzw. desinfizieren Sie Ihre Hände öfter, besonders nach dem Naseputzen, nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und dem Kontakt mit Oberflächen, die auch viele andere berührt haben (z.B. Türöffner, Haltegriffe, Geldautomaten), vor dem Essen etc.

**HYGIENE BEIM HUSTEN & NIESEN**  
Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung verteilt werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zuzuhalten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist es keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände (oder beim Händeschütteln) an andere weitergereicht werden. Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachtet werden, die auch beim Niesen gilt:

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

**RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN – WARUM?**  
Nach aktuellen Erkenntnissen erfolgt die Übertragung des Covid-19-Virus wahrscheinlich auch über sogenannte Aerosole. Aerosole sind winzige, mit freiem Auge unsichtbare Partikel, die so leicht sind, dass sie in der Luft schweben. Halten sich in einer Umgebung Menschen auf, die – wissenschaftlich oder nicht – mit dem Covid-19-Virus infiziert sind, können sie die Krankheitserreger über Niesen, Husten oder auch nur ganz einfach Sprechen und Atmen an die Umgebung abgeben. Die Erreger „docken“ sozusagen an die schwebenden Aerosole an, die wiederum von anderen, noch nicht infizierten Menschen über die Schleimhäute aufgenommen

werden können. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Ansteckungsgefahr in geschlossenen, schlecht durchlüfteten Räumen am größten ist. Je mehr Menschen sich in geschlossenen Räumen aufhalten, desto größer wird natürlich auch die Wahrscheinlichkeit, dass jemand das Virus in sich trägt. In der kälteren Jahreszeit kommt schließlich noch dazu, dass die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich durch trockene Heizungsluft, belastet sind, was wiederum die Gefahr einer Infektion erhöht.

Es wird also empfohlen, Räume, in denen sich mehrere Menschen aufhalten, regelmäßig und gründlich zu durchlüften, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Gerade ältere Menschen oder Menschen mit „Vorerkrankungen“, die im Falle einer Ansteckung einem höheren Risiko unterliegen, einen schweren Covid-19-Verlauf zu erleiden, sollten also Menschenansammlungen in geschlossenen Räumen möglichst meiden.

**TRAGEN SIE EINEN MUND-NASEN-SCHUTZ!**  
Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (Maske) kann verhindern, dass beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen Krankheitserreger in die umliegende Luft gelangen, die Räume belasten und zu Infektionsquellen für andere Menschen werden können. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist also ein wichtiger Beitrag zur Eindämmung von Krankheiten wie Covid-19 oder Grippe.

Als Betreuungsperson haben Sie selbstverständlich in dieser Situation eine besondere Verantwortung gegenüber der oder dem von Ihnen Betreuten. Meiden also auch Sie Situationen, in denen Sie einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind!

**NACH WIE VOR GILT AUCH:  
NIEMANDEN MIT HANDSCHLAG  
BEGRÜßEN, IMMER ABSTAND  
HALTEN! SICHER IST SICHER.**

**HIGIENA CHRONI PRZED ZAKAŻENIAMI**

**Zagrożenie ze strony koronawirusa pokazuje nam, jak istotną rolę odgrywa higiena w profilaktyce. Niektóre działania, o ile są konsekwentnie stosowane, wystarczają, aby znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo zakażenia. Jednak proste „domowe środki higieny” są skuteczne nie tylko w walce z koronawirusem. Oto najważniejsze zasady postępowania związane z higieną.**

Liczne choroby wywołane przez wirusy, takie jak Covid-19 lub grypa, są przenoszone drogą kropelkową. Wirusy mogą dostać się do dróg oddechowych bezpośrednio przez błony śluzowe dróg oddechowych, jeżeli kropelki przedostaną się z powietrza do dróg oddechowych na przykład podczas kaszlu, kichania lub mówienia, lub pośrednio z dłoni, jeśli są one zanieczyszczone patogenami (wirusami), mogą dostać



și do ust lub błony śluzowej w jamie ustnej lub nosie, czy do spojówki oczu.

W drugim przypadku istnieje ryzyko zakażenia w obu kierunkach: mogą zarazić za pośrednictwem moich dłoni, jeśli dotknę obszarów zakażonych, a następnie (nieświadomie) twarzy. Mogę jednak przenieść chorobę na inne osoby, jeśli sam/a jestem zarażony/a.

Ryzyko bezpośredniego zakażenia drogą kropelkową można zmniejszyć, kichając lub kaszląc w chusteczki higieniczne lub w zgięcie łokcia i odwracając się przy tym od innych osób lub poprzez stosowanie maseczki ochronnej i zachowanie bezpiecznej odległości od innych osób.

Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia drogą pośrednią, należy stosować się do następujących zasad: (1.) nie dotykać twarzy, (2.) nie podawać ręki, (3.) jeśli to możliwe, nie dotykać niczego, czego mogą dotknąć inne osoby, (4.) regularnie czyścić powierzchnie dotykane przez różne osoby lub dezynfekować je przed dotknięciem i ogólnie (5.) regularnie i dokładnie (ok. 5 sekund) myć dłonie mydłem lub dezynfekować je, szczególnie po powrocie do domu lub kontakcie z różnymi przedmiotami.

#### REGULARNIE MYJ RĘCE.

Częściej myj lub dezynfekuj ręce, zwłaszcza po wydmuchaniu nosa, po korzystaniu z transportu publicznego i kontakcie z przedmiotami, których dotykało wiele osób (np. uchwyty do drzwi, klamki, bankomaty), przed jechaniem itp.

#### ZASADY HIGIENY PODCZAS KASZLU I KICHANIA

Podczas kaszlu lub kichania należy w miarę możliwości ograniczyć rozprzestrzenianie się śliny i wydzieliny z nosa do otoczenia. Zastanianie ust ręką podczas kaszlu lub kichania często uważane jest za przejaw grzeczności. Ze zdrowotnego punktu widzenia jednak nie jest to rozsądny sposób: patogeny docierają do rąk, a następnie mogą być przeniesione na inne osoby poprzez kontakt z przedmiotami wspólnego użytku lub podczas podawania sobie dłoni. Aby nie rozprzestrzeniać patogenów i chronić innych przed zakażeniem, należy przestrzegać zasad tzw. etykiety

kaszlu, która obowiązuje również podczas kichania:

- » Podczas kaszlu lub kichania zachowaj odstęp co najmniej jednego metra od innych ludzi i odwróć się.
- » Najlepiej kichaj lub kaszl w jednorazową chusteczkę. Użyj jej tylko raz, a następnie wyrzuć ją do kosza z pokrywką. Jeśli używana jest chusteczka z tkaniny, należy ją wyprać w temperaturze 60 ° C.
- » I naczelną zasadą: po wydmuchaniu nosa, kichaniu lub kaszlu dokładnie umyj ręce!
- » Jeśli nie masz pod ręką chusteczki, podczas kaszlu i kichania schowaj usta i nos w zgięciu łokcia oraz odwróć się od innych osób.

#### REGULARNIE WIETRZ POMIESZCZENIA – DLACZEGO?

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy wirus Covid-19 prawdopodobnie jest przenoszony również przez tak zwane aerozole. Aerozole to małe cząsteczki niewidoczne gołym okiem, które są tak lekkie, że unoszą się w powietrzu. Jeśli w środowisku znajdują się ludzie, którzy – świadomie lub nie – są zakażeni wirusem Covid-19, mogą uwolnić patogeny do otoczenia podczas kichania, kaszlu lub po prostu mówienia i oddychania. Patogeny potocznie mówiąc „przyczepiają się” do unoszących się w powietrzu aerozoli, które z kolei mogą być wchłaniane przez błony śluzowe innych, zdrowych osób. Naukowcy przypuszczają, że ryzyko zakażenia jest największe w zamkniętych, słabo wentylowanych pomieszczeniach. Oczywiście im więcej osób znajduje się w zamkniętych pomieszczeniach, tym większe jest prawdopodobieństwo, że ktoś jest nosicielem wirusa. W chłodniejszych miesiącach roku błony śluzowe dróg oddechowych obciążane są suchym, ogrzonym powietrzem, co z kolei zwiększa ryzyko zakażenia.

Dlatego zaleca się, aby pomieszczenia, w których przebywa kilka osób, były regularnie i dokładnie wietrzone w celu ograniczenia ryzyka infekcji. Szczególnie osoby starsze lub osoby z „chorobami współistniejącymi”, które w przypadku zakażenia są bardziej narażone na ciężki przebieg infekcji Covid-19, powinny w miarę możliwości unikać zgromadzeń w

zamkniętych pomieszczeniach.

#### STOSUJ OCHRONĘ UST I NOSA!

Stosowanie ochrony ust i nosa (maseczki) może zapobiegać przedostawaniu się patogenów do otaczającego powietrza podczas oddychania, mówienia, kaszlu lub kichania, zanieczyszczając pomieszczenia i stając się źródłem zakażenia dla innych osób. Noszenie maseczki jest zatem ważnym wkładem w zwalczanie chorób, takich jak Covid-19 lub grypa.

Jako opiekun/-ka ponosisz szczególną odpowiedzialność wobec osoby, którą się opiekujesz. Unikaj więc sytuacji, w których jesteś narażony na większe ryzyko zakażenia!

**JAK WCZEŚNIEJ OBOWIĄZUJE ZASADA: NIE WITAĆ SIĘ UŚCISKIEM DŁONI, ZACHOWAĆ DYSTANS ! LEPIEJ NIE RYZYKOWAĆ.**



#### HIGIENA PREVINE INFECȚIILE

**Amenințarea reprezentată de coronavirus ne arată cât de importantă este igiena pentru prevenire. Câteva măsuri, urmate constant, sunt suficiente pentru a reduce în mod evident probabilitatea de contagiune. Dar simplele „remedii igienice la domiciliu” nu ajută doar împotriva coronavirusului. Cele mai importante reguli de conduită igienică sunt prezentate aici.**

Numeroase boli virale precum Covid-19 sau gripa sunt transmise prin infecție cu picături. Vă puteți infecta direct prin mucoasele tractului respirator, dacă, de exemplu, picăturile ajung aeropurtate în tractul respirator sau în mucoase prin tuse, strănut sau vorbire sau indirect, prin intermediul mâinilor, dacă intrați în contact cu agenți patogeni (viruși) și apoi mâinile ating mucoasa bucală sau a nasului sau țesutul conjunctiv.

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

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

Reducem riscul de infecție prin intermediul mâinilor dacă (1.) nu ne atingem fața, (2.) nu strângem mâna nimănui, (3.) nu atingem nimic din ce este atins de ceilalți, (4.) curățăm suprafețele pe care le atingem și care sunt atinse de alții în mod regulat sau le dezinfectăm înainte de a le atinge și, în general (5.) spălăm bine mâinile (aproximativ 30 de secunde) cu săpun sau le dezinfectăm; mai ales când venim acasă din exterior sau atingem orice obiecte sau suprafețe.

#### SPĂLAȚI-VĂ MĂINILE ÎN MOD REGULAT

Spălați-vă sau dezinfecțați-vă mâinile mai des, mai ales după ce v-ați suflat nasul, după ce ați folosit mijloacele de transport în comun și ați intrat în contact cu suprafețe atinse de multe persoane (de ex. clanțe, mânere, bancomate), înainte de a mânca etc. .

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

Când tușiți sau strănuți, trebuie evitată, pe cât posibil, răspândirea salivei sau secrețiilor nazale de jur împrejur. Este considerată politicoasă acoperirea gurii cu mâna în cazul tusei sau al strănutului. Din punctul de vedere al sănătății, însă, aceasta nu este o măsură utilă: agenții patogeni ajung pe mâini și pot fi apoi transmiși altora prin intermediul obiectelor utilizate în comun sau prin strângerea de mână. Pentru a nu răspândi agenți patogeni și pentru a-i proteja pe alții de infecții, ar trebui respectate regulile așa-numitei etichete a tusei, care se aplică și în cazul strănutului:

- » când tușiți sau strănuți, păstrați cel puțin un metru distanță de alte persoane și întoarceți-vă cu spatele.
- » Cel mai bine este să strănuți sau să

tușiți într-o batistă de unică folosință. Folosiți-o o singură dată și apoi aruncați-o într-un coș de gunoi cu capac. Dacă se folosește o batistă de pânză, atunci trebuie spălată la 60 ° C.

- » Și întotdeauna: după suflarea nasului, strănut sau tuse, spălați-vă bine mâinile!
- » Dacă nu aveți nicio batistă la îndemână, ar trebui să vă acoperiți gura și nasul cu pliul cotului atunci când tușiți și, de asemenea, să vă îndepărtați de alte persoane.

#### AERISIȚI CAMERELE ÎN MOD REGULAT - DE CE?

Conform cunoștințelor actuale, virusul pandemiei Covid-19 este probabil transmis și prin așa-numiții aerosoli. Aerosolii sunt particule minuscule, invizibile ochiului liber și sunt atât de ușoare încât plutesc în aer. Dacă sunt persoane într-un mediu, care - cu bună știință sau nu - sunt infectate cu virusul Covid-19, acestea pot elibera agenții patogeni în mediu prin strănut, tuse sau pur și simplu vorbind și respirând. Agenții patogeni, ca să spunem așa, „se agață” de aerosolii plutitori, care la rândul lor pot fi absorbiți de alte persoane, care nu sunt încă infectate, prin mucoase. Oamenii de știință presupun că riscul de infecție este cel mai mare în încăperile închise, slab ventilate. Desigur, cu cât sunt mai mulți oameni în camere închise, cu atât este mai mare probabilitatea ca cineva să poarte virusul. În lunile mai reci ale anului, mucoasele căilor respiratorii sunt, de asemenea, suprasolicitate de aer uscat și încălzit, care la rândul său crește riscul de infecție.

Prin urmare, se recomandă ventilarea regulată și temeinică a încăperilor în care sunt prezente mai multe persoane, pentru a menține riscul de infecție cât mai mic posibil. Persoanele vârstnice în special sau persoanele cu „comorbidiități” care, dacă sunt infectate, prezintă un risc mai mare de a suferi o îmbolnăvire severă de Covid-19, ar trebui să evite cât mai mult posibil adunările în camere închise.

#### PURTAȚI MASCĂ DE PROTECȚIE!

Purtarea unei măști de protecție poate împiedica agenții patogeni să pătrundă în aerul înconjurător în timpul respirației-

ei, vorbirii, tusei sau strănutului, contaminând încăperile și devenind surse de infecție pentru alte persoane. Așadar, purtarea măștii de protecție este o contribuție importantă la limitarea răspândirii unor boli precum Covid-19 sau gripa.

În calitate de asistent de îngrijire personală, aveți în mod natural o responsabilitate specială față de persoana asistată, în această situație. Deci, evitați situațiile în care vă expuneți unui risc mai mare de infecție!

**URMĂTOARELE SE APLICĂ, DE ASEMENEA, CA ÎNAINTE: NU SALUTAȚI PE NIMENI CU STRĂNGERI DE MÂNĂ, PĂSTRAȚI ÎNTOTDEAUNA DISTANȚA! PAZA BUNĂ TRECE PRIMEJDIA REA.**



#### HIGIENA PREDCHÁDZA INFEKCIÁM

**Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, nám ukazuje, aká dôležitá je hygiena pri prevencii. Niektoré opatrenia, ktoré sa dôsledne dodržiavajú, postačujú na významné zníženie pravdepodobnosti infekcie. Jednoduché „domáce hygienické prostriedky“ však nepomáhajú iba proti koronavírusu. Tu sú zhrnuté najdôležitejšie hygienické pravidlá správania.**

Mnohé vírusové ochorenia, ako je Covid-19 alebo chrípka, sa prenášajú kvapôčkovou infekciou. Infikovať sa môžete priamo cez sliznice dýchacích ciest, keď sa kvapôčky šíriace sa vzduchom pri kašľaní, kýchaní alebo hovorení dostanú do dýchacích ciest, alebo nepriamo prostredníctvom rúk, ak prídu do kontaktu s patogénmi (vírusmi) a potom sa nimi dotknete ústnej alebo nosovej sliznice alebo spojivky oka.

V druhom prípade je riziko tiež v dvoch smeroch: Svojimi rukami môžete infikovať sami seba, keď sa dotknete infikovaných povrchov a potom sa (nevedomky) dotknete rukami svojej tváre. Svojimi rukami však môžete infekciu aj prenášať, keď ste sami infikční.





Riziko priamej kvapôčkovej infekcie spôsobenej kašľom alebo kýchaním sa dá znížiť tak, že budete kašľať alebo kýchať do papierových vreckoviek alebo do ohnutého lakťa a odvrátite sa pritom od iných ľudí alebo budete nosiť ochranné rúško, ktoré vám zakrýva nos aj ústa, a vo všeobecnosti budete udržiavať bezpečný odstup od iných ľudí.

Riziko infekcie rukami znižujete tým, že (1) sa nedotýkate tváre, (2) nikomu nepodávate ruku, (3) podľa možnosti sa nedotýkate ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní ľudia, (4) povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj iní, pravidelne čistíte alebo ich pred dotykem dezinfikujete a vo všeobecnosti (5) si pravidelne a dôkladne umývajte ruky mydlom alebo ich dezinfikujte vhodnými prípravkami; najmä vtedy, keď sa vrátite domov zvonka alebo keď sa dotknete nejakých predmetov alebo povrchov.

**PRAVIDELNE SI UMÝVAJTE RUKY**  
Častejšie si umývajte alebo dezinfikujte ruky, najmä po fúkaní nosa, po použití verejných dopravných prostriedkov a pri kontakte s povrchmi, ktorých sa dotkli mnohí ďalší (napr. otvárače dverí, kľučky, bankomaty), pred jedlom atď.

**HYGIENA PRI KAŠĽANÍ A KÝCHANÍ**  
Pri kašľaní alebo kýchaní by sa podľa možnosti do okolia nemali šíriť žiadne sliny ani nosové sekréty. Keď si pri

kýchaní alebo kašľaní zakryjete ústa rukou, často sa to považuje za slušné. Zo zdravotného hľadiska to však nie je rozumné opatrenie: Patogény sa pritom dostanú na ruku a potom sa môžu ďalej šíriť na ostatných prostredníctvom spoločne používaných predmetov (alebo pri podaní ruky). Aby sa patogény nešírili a ostatní sa chránili pred infekciou, mali by chorí ľudia dodržiavať pravidlá tzv. etikety kašľania, ktorá sa vzťahuje aj na kýchanie:

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

**PRAVIDELNE VETRAJTE MIESTNOSTI – PREČO?**  
Podľa súčasných poznatkov sa vírus Covid-19 pravdepodobne prenáša aj prostredníctvom takzvaných aerosólov. Aerosóly sú malé častice, ktoré sú neviditeľné voľným okom a sú také ľahké, že

plávajú vo vzduchu. Ak sú v okolí ľudia, ktorí sú – vedome alebo nevedome – infikovaní vírusom Covid-19, môžu patogény uvoľňovať do prostredia kýchaním, kašľaním alebo jednoduchým hovorením a dýchaním. Patogény sa takpovediac „ukotvia“ na plávajúce aerosóly, ktoré zase môžu byť absorbované inými, zatiaľ nenakazenými ľuďmi cez sliznice. Vedci predpokladajú, že riziko infekcie je najväčšie v uzavretých, zle vetraných miestnostiach. Samozrejme, že čím viac ľudí je v uzavretej miestnosti, tým väčšia je pravdepodobnosť, že niekto bude vírus prenášať. V chladnejších mesiacoch roka sú sliznice dýchacích ciest zaťažené navyše aj suchým zohriatym vzduchom, čo následne zvyšuje riziko infekcie.

Z tohto dôvodu sa odporúča, aby sa miestnosti, v ktorých je prítomných viac osôb, pravidelne a dôkladne vetrali, aby bolo riziko infekcie čo najnižšie. Najmä starší ľudia alebo ľudia s „predchádzajúcimi ochoreniami“, ktorí sú v prípade infikovania vystavení vyššiemu riziku závažného priebehu Covid-19, by sa mali čo najviac vyhýbať zhromaždeniam ľudí v uzavretých miestnostiach.

**NOSTE OCHRANNÉ RÚŠKO NA ÚSTA A NOS!**  
Nosenie rúška môže zabrániť patogénom, ktoré zaťažujú ovzdušie v miestnosti a môžu byť zdrojom infekcie pre ďalších ľudí, dostať sa do okolitého vzduchu pri dýchaní, hovorení, kašľaní alebo kýchaní. Nosenie ochranného rúška na ústach a nose preto významnou mierou prispieva k potlačeniu chorôb, ako je Covid-19 alebo chrípka.

Ako osoba, ktorá poskytuje osobnú starostlivosť, máte v tejto situácii osobitnú zodpovednosť voči osobe, o ktorú sa staráte. Vyvarujte sa teda situáciám, v ktorých ste vystavení vyššiemu riziku infekcie!

**ROVNAKO AKO PREDTÝM PLATÍ AJ NASLEDOVNÉ: S NIKÝM SI PRI POZDRAVE NEPODÁVAJTE RUKU, VŽDY DODRŽIAVAJTE ODSTUP! ISTOTA JE ISTOTA.**



## Ein besonders wichtiger Teil der Betreuung ist die Kommunikation zwischen Betreuenden und Betreuten.

Kommunikation geschieht auf zwei Ebenen: erstens mit Sprache – in Worten und Sätzen, also verbal. Zweitens mit Blicken und den Mitteln der Körpersprache, also nonverbal; bewusst oder unbewusst.

Nirgends sonst in Betreuung und Pflege ist der Kontakt zwischen Betreuenden und Betreuten so eng und umfassend wie in der 24-Stunden-Betreuung. Betreute sind oft tatsächlich rund um die Uhr auf Präsenz und Unterstützung angewiesen. Die Betreuungsperson ist in dieser Zeit die wichtigste, häufig die einzige Ansprech- und Bezugsperson. Sie ist das Tor zur Welt. Sie ist es, die auch die Verbindung zur Erfüllung der grundlegendsten Bedürfnisse darstellt: Nahrung, Körperpflege und Mobilität etwa auf der einen Seite, Kommunikation und Geborgenheit auf der anderen Seite.

Kommunikation zwischen Betreuenden und Betreuten hat zahlreiche Funktionen, zum Beispiel:

- » Bedürfnisse, Anliegen bzw. Wünsche äußern oder abfragen.
- » das eigene Befinden kommunizieren

oder nach dem Befinden fragen.  
» Empathie, Anteilnahme, Aufmerksamkeit, Wertschätzung zeigen und eine Ebene zwischenmenschlicher Beziehung herstellen.

Kommunikation in der Betreuung bedarf einiger grundlegender Verhaltensweisen, um zum gewünschten Erfolg zu führen und als positiv wahrgenommen zu werden:

- » dem Gegenüber (der oder dem Betreuten) Zeit geben, seine Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse dazustellen, nicht drängen und nach Möglichkeit selbst aktiv daran mitwirken, dass es ihm oder ihr gelingt, sich auszudrücken.
- » dafür sorgen, dass störende Faktoren wie zum Beispiel Umgebungslärm eine Gesprächssituation nicht negativ beeinflussen.
- » dem Gegenüber zeigen, dass seine Gefühle, Gedanken und Wünsche ernst genommen, akzeptiert und verstanden werden. Dabei auch auf die eigene Körperhaltung achten und damit Offenheit und die Bereitschaft signalisieren, auf Augenhöhe zu kommunizieren und zuzuhören.

- » sich klar, verständlich und möglichst einfach ausdrücken, dabei jedenfalls natürlich und authentisch bleiben und Betreute nicht durch die Verwendung einer Art „Babysprache“ oder gönnerhaft-herablassender Sprache bevormunden oder sprachlich entmündigen.
- » Argumente bzw. Fragen und Bedenken von Betreuten nicht „wegwischen“, sondern darauf eingehen und sich ernsthaft damit auseinandersetzen.
- » Fragen stellen, wichtige Aussagen des Gesprächspartners gegebenenfalls auch herausgreifen und in eigenen Worten wiederholen, auf Gefühle eingehen, beobachtete oder vermutete Gefühle sensibel ansprechen, dem Gesprächspartner auch mit Blicken und Gesten

Aufmerksamkeit, Interesse und Wertschätzung signalisieren; in besonderen Situationen dem Gesagten auch durch Schweigen Raum geben.  
» dem Gesagte keinesfalls mit irgendwelchen nichtssagenden Floskeln und Worthülsen („So ist das Leben“, „Da kann man nichts machen“ ...) begegnen, Aussagen und Argumente des Gegenübers nicht abschwächen oder „überhören“.  
» Mögliche Einflussfaktoren berücksichtigen. Zum Beispiel Alter, Artikulationsvermögen, etwaige Demenz, körperlicher Zustand, Muttersprache, Stimmung und psychisches Befinden sowie Umgebungsfaktoren wie Lärm etc.

**Tip:**  
**Speziell Aktivitäten wie zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge oder Spielen eignen sich auch gut zu zwangloser Kommunikation und dazu, einen „guten Draht“ zwischen Betreuenden und Betreuten herzustellen.**

**Humor ist ein gutes Schmiermittel für eine entspannte Kommunikation, allerdings gibt es auch sehr unterschiedliche Auffassungen davon, was Humor ist.**





## KOMUNIKACJA: UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM I BEZPIECZEŃSTWO

Szczególnie ważnym elementem opieki jest komunikacja między opiekunem a osobami, którymi się opiekuje.

Komunikacja odbywa się na dwóch płaszczyznach: po pierwsze językowym – przy użyciu słów i zdań, czyli werbalnie. Po drugie, wzrokowo i przy użyciu języka ciała – niewerbalnie, świadomie lub nieświadomie.

W żadnym innym zakresie sprawowania opieki i pielęgnacji kontakt opiekunów i osób, którymi się opiekują, nie jest tak bliski i wszechstronny, jak w przypadku opieki 24-godzinnej. Osoby znajdujące się pod opieką są często zależne od obecności i wsparcia przez całą dzień. W tym czasie opiekun jest najważniejszą, a często jedyną osobą, z którą mają kontakt. Jest oknem na świat. Osoba ta pozwala również zaspokajając podsta-

wowe potrzeby życiowe: spożywanie posiłków, higiena osobista i mobilność z jednej strony oraz komunikacja i bezpieczeństwo z drugiej.

Komunikacja między opiekunem a osobą, nad którą sprawuje opiekę, pełni wiele funkcji, na przykład:

- » wyrażanie potrzeb, obaw lub życzeń oraz pytanie o nie.
- » informowanie o swoim stanie lub pytanie o samopoczucie.
- » okazywanie empatii, troski, uwagi, wdzięczności i budowanie relacji międzyludzkich.

Komunikacja w ramach sprawowania opieki wymaga podstawowych sposobów postępowania, aby osiągnąć sukces i zostać uznana za pozytywną:

- » daj swojemu podopiecznemu (osobie, nad którą sprawujesz opiekę) czas na przedstawienie własnych obaw, życzeń i potrzeb, a nie forsuj ich i w miarę możliwości pozwól mu/jej mieć

czynny udział w wyrażaniu swoich myśli.

- » upewnij się, że czynniki uciążliwe, takie jak hałas, nie wpływają negatywnie na rozmowę.
- » pokaż swojemu podopiecznemu, że jego/jej uczucia, myśli i życzenia są traktowane poważnie, są akceptowane i rozumiane. Przy tym zwracaj uwagę na swoją postawę, sygnalizując otwartość oraz chęć komunikowania się i stuchania na równych zasadach.
- » wyrażaj się jasno, zrozumiale i jak najprościej, pozostając przy tym naturalnym i autentycznym, nie narzucaj swojej woli ani nie ograniczaj osoby, nad którą sprawujesz opiekę, poprzez stosowanie „języka dziecięcego” lub protekcyjnego tonu.
- » nie „zamiataj pod dywan” argumentów, pytań i obaw osób, którymi się opiekujesz, lecz traktuj je poważnie.
- » zadawaj pytania, wytapuj ważne wypowiedzi rozmówcy i powtarzaj je własnymi słowami, reaguj na uczucia, subtelnie poruszaj kwestię zaobserwowanych lub podejrzanym uczuć,

okazuj rozmówcy uwagę, zainteresowanie i szacunek spojrzeniem i gestami; w szczególnych sytuacjach zachowaj ciszę, aby dać rozmówcy przestrzeń.

- » nigdy nie przeciwstawiaj się temu, co zostało powiedziane, powtarzając frazesami i pustymi słowami („Takie jest życie”, „Nic nie możesz na to poradzić”...), nie podważaj ani nie „ignoruj” wypowiedzi i argumentów drugiej osoby.
- » Weź pod uwagę ewentualne czynniki wpływające. Na przykład wiek, artykulację, demencję, stan fizyczny, język ojczysty, nastrój i samopoczucie psychiczne, a także czynniki środowiskowe, takie jak hałas itp.

## Wskazówka:

Specjalne aktywności, takie jak wspólne spacery lub gry dobrze nadają się również do nawiązania nieformalnej komunikacji i do tworzenia „dobrej relacji” między opiekunami a osobami nad którymi sprawują opiekę.

Żarty to dobry podkład do swobodnej komunikacji, jednak należy pamiętać, że jest on kwestią indywidualną.



## COMUNICARE: PARTICIPARE ȘI SECURITATE

O parte deosebit de importantă a îngrijirii este comunicarea dintre asistenții de îngrijire și persoanele asistate.

Comunicarea are loc pe două niveluri: în primul rând prin limbaj - în cuvinte și propoziții, adică verbal. În al doilea rând, prin priviri și mijloacele de limbaj corporal, adică non-verbal; conștient sau inconștient.

Nicăieri altundeva în asistența de îngrijire și medicală nu este contactul dintre asistenții de îngrijire și persoanele asistate la fel de strâns și cuprinzător ca în asistența permanentă. Persoanele asistate sunt adesea dependente de prezența și asistența permanentă. În acest timp, asistentul de îngrijire perso-

nală este cea mai importantă și adesea singura persoană de contact. Este poarta către lume. Acesta reprezintă, de asemenea, legătura cu satisfacerea celor mai elementare nevoi: hrană, igienă personală și mobilitate pe de o parte, comunicare și securitate pe de altă parte.

Comunicarea dintre asistentul de îngrijire și persoana asistată are numeroase funcții, de exemplu:

- » exprimarea nevoilor, preocupărilor sau dorințelor.
- » comunicarea propriei stări sau încercarea de a afla cum se simte celălalt.
- » demonstrarea de empatie, grijă, atenție, apreciere și crearea unui nivel de relație interpersonală.

Comunicarea în cadrul asistenței de îngrijire personală necesită un anumit comportament de bază pentru a duce la succesul dorit și a fi percepută ca pozitivă:

- » acordați-i celuilalt (persoanei asistate) timp pentru a-și prezenta preocupările, dorințele și nevoile, nu-l grăbiți și, dacă este posibil, participați activ, asigurându-l sau asigurând-o că reușește să se exprime.
- » asigurați-vă că factorii perturbatori precum zgomotul ambiental nu influențează negativ o conversație.
- » arătați celuilalt că sentimentele, gândurile și dorințele lor sunt luate în serios, acceptate și înțelese. Acordați atenție propriei postură, astfel semnalând deschidere și dorința de a comunica și de a asculta pe picior de egalitate.
- » exprimați-vă în mod clar, ușor de înțeles și cât mai simplu posibil, rămânând natural și autentic și fără a-i lua de sus sau încurca lingvistic pe cei asistați folosind un fel de „limbaj pentru bebeluși” sau un limbaj condescendent.
- » nu ignorați argumentele sau întrebările și îngrijorările celor asistați, ci ascultați-le și tratați-le cu seriozitate.
- » puneți întrebări, alegeți eventual afirmații importante ale interlocutorului și repetați-le cu propriile cuvinte, răspundeți la sentimente, adresați sentimentele observate sau bănuite cu sensibilitate, semnalând atenția,

interesul și aprecierea către interlocutor prin priviri și gesturi; în situații speciale, acordați spațiu celor spuse prin tăcere.

- » nu contracarați niciodată cele spuse cu fraze goale și fraze goale fără sens („Asta este viața”, „Nu este nimic de făcut”...), nu slăbiți sau ignorați afirmațiile și argumentele persoanei asistate
- » țineți cont de posibii factori de influență. De exemplu, vârsta, articulațiile, orice demență, condiție fizică, limba maternă, starea de spirit și bunăstarea psihologică, precum și factorii de mediu precum zgomotul etc.

## Sfat:

Activități speciale precum plimbările împreună sau jocurile sunt, de asemenea, potrivite pentru comunicarea informală și pentru stabilirea unei „conexiuni bune” între asistenții de îngrijire personală și persoanele asistate.

Umorul este un bun lubrifiant pentru o comunicare relaxată, dar există și idei foarte diferite despre ce înseamnă umor.



## KOMUNIKÁCIA: ÚČASŤ A BEZPEČIE

Obzvlášť dôležitou súčasťou starostlivosti je komunikácia medzi opatrovatelom(-kou) a opatrovanou osobou.

Komunikácia prebieha na dvoch úrovniach: po prvé hovorením – slovami a vetami, tzn. verbálne a po druhé – pohľadmi a rečou tela, teda neverbálne; vedome alebo podvedome.

Nikde inde v oblasti starostlivosti a ošetrovatelstva nie je kontakt medzi opatrovatelmi a opatrovanými osobami taký úzky a komplexný ako v prípade 24-hodinovej starostlivosti. Opatrovaní ľudia sú často naozaj závislí na nepretržitej prítomnosti a pomoci. V tomto období je opatrovatel/ka najdôležitejšou a často jedinou kontaktnou a blízkou osobou. Je bránou do sveta. Je to ona,





ktorá predstavuje aj spojenie s uspokojením najzákladnejších potrieb: jedlo, osobná hygiena a mobilita na jednej strane, komunikácia a pocit bezpečia na druhej strane.

Komunikácia medzi opatrovateľom(-kou) a opatrovanou osobou má množstvo funkcií, napríklad:

- » Pri vyjadrovaní alebo zisťovaní potrieb, obáv alebo želaní.
- » Pri informovaní o vlastnom zdravotnom stave alebo jeho zisťovaní.
- » Pri prejave empatie, obavy, pozornosti, ocenenia a vytváraní medziludských vzťahov.

Komunikácia pri poskytovaní starostlivosti vyžaduje určité základné správanie, aby viedla k požadovanému úspechu a aby bola vnímaná pozitívne:

- » Poskytnite protistrane (opatrovanej osobe) čas na vyjadrenie svojich obáv, želaní a potrieb, netlačte na ňu a pokiaľ je to možné, aktívne vplývajte na to, aby sa dokázala vyjadriť.
- » Postarajte sa o to, aby rušivé faktory,

ako napríklad okolitý hluk, nemali negatívny vplyv na situáciu pri rozhovore.

- » Ukážte druhej strane, že jej pocity, myšlienky a želania sú brané vážne, že sú akceptované a pochopené. Venujte pritom pozornosť vlastnému držaniu tela, čím signalizujete otvorenosť a ochotu rovnocenne komunikovať a počúvať.
- » Vyjadrujte sa jasne, zrozumiteľne a čo najjednoduchšie, prinajmenšom zostaňte prirodzení a autentickí a pri komunikácii s opatrovanou osobou nepoužívajte akýsi „detský jazyk“ alebo povyšenecký tón, ktorým by ste mohli vyvolať pocit nesvojprávnosti.
- » Argumenty, otázky a obavy opatrovanej osoby „neberte na ľahkú váhu“, ale zaoberajte sa nimi a vážne o nich diskutujte.
- » Pýtajte sa, prípadne vyberte dôležité výroky partnera pri diskusii a zopakujte ich vlastnými slovami, reagujte na pocity, citlivo hovorte o pozorovaných alebo podozrivých pocitoch, signalizujte pozornosť, záujem a uznanie partnerovi počas rozhovoru aj pohľadmi a gestami; v osobitných situáciách

reagujte na to, čo sa povedalo, aj mlčaním.

- » Nikdy neodporujte tomu, čo sa povedalo, nezmyselnými slovnými zvratmi a frázami („Taký je život.“, „S tým sa nedá nič robiť.“...), neznižujte vážnosť vyjadrení a argumentov partnera pri rozhovore a neignorujte ich.
- » Berte do úvahy možné ovplyvňujúce faktory. Napríklad vek, schopnosť artikulácie, možná demencia, fyzická kondícia, materinský jazyk, nálada a psychický stav, ako aj faktory prostredia, ako je hluk atď.

### Tip:

**Špeciálne aktivity ako spoločné prechádzky alebo hry sú tiež vhodné na uvoľnenú komunikáciu a na vytvorenie „dobrého vzťahu“ medzi opatrovateľom(-kou) a opatrovanou osobou.**

**Humor je dobrým „mazivom“ pre uvoľnenú komunikáciu, ale zase existujú veľmi odlišné predstavy o tom, čo je humor.**



Menschen in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten stellt nicht nur für Angehörige eine besondere Herausforderung dar, die mit großer Verantwortung, aber auch als belastend empfundenen Erfahrungen verbunden ist und viel Kraft erfordert. Selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer können selbstverständlich keine qualifizierte professionelle Sterbebegleitung bieten. Doch sie sind rund um die Uhr für die von ihnen Betreuten da, oft stellen sie im Alltag die Hauptbezugsperson für ihre Klientinnen und Klienten dar. Sie werden damit ganz unweigerlich zu Begleitern auch in schwierigen und existenziellen Phasen. In der Folge einige Gedanken zum Umgang mit Menschen in existenziellen Lebenssituationen.

Menschen reagieren in diesen Situationen – wenn sie sich etwa mit der Diagnose einer schweren, möglicherweise unheilbaren Krankheit konfrontiert sehen bzw. erkennen müssen, dass ihnen nur mehr eine sehr begrenzte Lebensspanne bleibt – sehr unterschiedlich. Allerdings vollzieht sich der Prozess der Konfrontation und Auseinandersetzung mit diesem Thema doch bei fast allen Menschen in mehreren Phasen, die etwa von einer anfänglichen Leugnung und Abwehr über Zorn und Depression bis zur Annahme des Unvermeidlichen führen können. Dabei kann auch die Rückschau auf das eigene Leben eine wichtige Rolle spielen.

Menschen in der letzten Phase des Lebens sind besonders auf Unterstützung und Verständnis von außen angewiesen. Wesentliche Voraussetzung dafür ist, ihre Bedürfnisse zu erkennen und anzunehmen:

- » Körperliche Bedürfnisse wie etwa Schmerzfreiheit, sanfte Körperpflege, Essen und Trinken, eine als angenehm empfundene Lagerung und eine Raumatmosphäre, die Wohlbefinden fördert.
- » das Bedürfnis nach Sicherheit. Damit ist vor allem die Sicherheit gemeint, dass jemand da ist, der sich um einen kümmert. Aber auch die Möglichkeit, mit jemandem über seine Gefühle,

# Begleitung in der letzten Phase des Lebens

- Ängste und Bedürfnisse zu sprechen.
- » das Bedürfnis nach Zuwendung, etwa auch durch das Halten der Hand.
- » Bedürfnis nach Anerkennung bzw. Wertschätzung, etwa in Gesprächen.
- » das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Menschen haben z. B. oft in der absehbar letzten Phase ihres Lebens noch einmal das Bedürfnis, etwas Besonderes zu tun, spezielle Orte aufzusuchen zum Beispiel, oder Menschen zu begegnen, die ihnen viel bedeuten.

Einige Grundregeln sollte man sich generell im Umgang mit Betreuten immer wieder vor Augen führen:

- » das jeweilige Verhalten der Betroffenen akzeptieren.
- » zuhören, da sein, sprechen lassen und auch in Phasen des Zorns oder der Auflehnung ruhig bleiben.
- » Verständnis und Empathie zeigen.
- » Hoffnung nicht mit vermeintlich „realistischen“ Argumenten begegnen, keine Konfrontation mit einer vermeintlichen „Wahrheit“ erzwingen.
- » Traurigkeit und auch Verzweiflung ak-

zeptieren und annehmen und diesen Gefühlen in solchen Momenten **nicht** mit vermeintlich aufmunternden und relativierenden Worten zu begegnen versuchen.



### TOWARZYSZENIE NA OSTATNIM ETAPIE ŻYCIA

Towarzystwie osobom na ostatnim etapie ich życia to nie tylko szczególnie wyzwanie dla bliskich, które wiąże się z dużą odpowiedzialnością, ale także przeżycia, które odbierane są jako stresujące i wymagające dużej siły. Niezależni opiekunowie nie mogą oferować wykwalifikowanej profesjonalnej opieki pod koniec życia. Są za to obecni przez całą dobę dla osób, nad którymi sprawują opiekę i często to właśnie ich seniorzy darzą największym zaufaniem. Nieuchronnie stają się towarzyszami nawet w trudnych i ważnych momentach. Poniżej kilka przemyśleń na temat postępowania z ludźmi w trudnych sytuacjach życiowych.



Różne osoby różnie reagują w trudnych momentach życia, gdy np. muszą się zmierzyć z diagnozą ciężkiej, często nieuleczalnej choroby lub muszą zdać sobie sprawę, że pozostają im niewiele czasu. Jednak u prawie wszystkich osób proces konfrontacji i zmierzania się z tym tematem składa się z kilku etapów, które mogą prowadzić od początkowego zaprzeczenia i obrony, poprzez złość i depresję, do akceptacji tego, co nieuniknione. Ważną rolę może odgrywać również spojrzenie wstecz na własne życie.

Osoby na ostatnim etapie życia bardzo potrzebują wsparcia i zrozumienia. Podstawowym elementem jest rozpoznanie i zaakceptowanie ich potrzeb:

- » Potrzeby fizyczne, takie jak uśmierzanie bólu, delikatna higiena ciała, jedzenie i picie, leżenie w wygodnej pozycji oraz atmosfera w pomieszczeniu sprzyjająca dobremu samopoczuciu.
- » potrzeba bezpieczeństwa. Przede wszystkim oznacza to pewność, że ktoś się tobą zaopiekuje. Ale także możliwość porozmawiania z inną osobą o swoich uczuciach, obawach i potrzebach.
- » potrzeba uwagi, na przykład trzymanie się za rękę.
- » potrzeba uznania lub szacunku, na przykład podczas rozmów.
- » potrzeba samorealizacji. Często osoby odczuwają na zbliżającym się końcowym etapie życia potrzebę zrobienia czegoś wyjątkowego, na przykład odwiedzenia specjalnych miejsc, czy spotkania się z ważnymi dla nich ludźmi.

Należy przestrzegać kilku podstawowych zasad w kontaktach z osobami, nad którymi sprawuje się opiekę nie należy zapominać:

- » zaakceptuj zachowanie innych osób.
- » słuchaj, bądź obecny, mów i zachowaj spokój nawet w chwilach złości lub buntu.
- » okaż zrozumienie i empatię.
- » nie zestawiaj nadziei z rzekomo „prawdziwymi” argumentami, nie wymuszaj konfrontacji z rzekomo „prawdą”.
- » rozum i zaakceptuj smutek i rozpacz

oraz nie próbuj przeciwstawiać się tym uczuciom pseudo zachęcającymi i pokrzepiającymi słowami.



## ÎNȘOȚIREA ÎN ULTIMA FAZĂ A VIEȚII

Înșoțirea oamenilor în ultima fază a vieții lor nu este doar o provocare specială pentru rude, asociată unei mari responsabilități, ci și o experiență percepută ca stresantă și necesitănd multă forță. Bineînțeles, asistenții de îngrijire personală ce desfășoară activități independente nu pot oferi îngrijiri profesionale paliative calificate. Dar sunt în permanență alături de persoanele lor asistate și sunt adesea principalul punct de referință pentru aceștia în viața de zi cu zi. Ei devin inevitabil tovarăși chiar și în faze dificile și existențiale. În cele ce urmează, prezentăm câteva gânduri despre relația cu oamenii în situații de viață existențiale.

Oamenii reacționează foarte diferit în aceste situații - de exemplu, atunci când se confruntă cu diagnosticul unei boli grave, posibil incurabile sau trebuie să recunoască faptul că le-a rămas doar o durată de viață foarte limitată. Cu toate acestea, procesul de argumentare și confruntare cu acest subiect se petrece la aproape toți oamenii în mai multe faze, care pot duce de la o negare inițială și apărare prin furie și depresie la acceptarea inevitabilului. Privirea retrospectivă la propria viață poate juca, de asemenea, un rol important.

Oamenii aflați în ultima fază a vieții sunt în mod special dependenți de sprijinul și înțelegerea externe. Condiția esențială pentru aceasta este recunoașterea și acceptarea nevoilor lor:

- » nevoia fizice, cum ar fi eliberarea de durere, îngrijire delicată a corpului, mâncare și băutură, așezare percepută ca fiind plăcută și o atmosferă ce promovează bunăstarea.
- » nevoia de securitate. Mai presus de toate, aceasta înseamnă siguranța că cineva este acolo pentru a avea grijă de tine. Dar și ocazia de a vorbi cu cineva despre sentimentele, temerile și nevoile personale.

- » nevoia de atenție, de exemplu prin ținerea de mână.
- » » nevoia de recunoaștere sau apreciere, de exemplu în conversații.
- » » nevoia de autorealizare. În faza finală previzibilă a vieții lor, oamenii simt adesea nevoia să facă din nou ceva special, să viziteze locuri speciale, de exemplu, sau să se întâlnească cu oameni semnificativi pentru ei.

Unele reguli de bază ar trebui respectate în general în relațiile cu cei asistați:

- » acceptați comportamentul respectiv al celor asistați.
- » ascultați, mențineți-vă prezența de spirit, lăsați-i să vorbească și păstrați-vă calmul chiar și în faze de furie sau rebeliune.
- » dați dovadă de înțelegere și empatie.
- » nu contraziceți speranța cu argumente pretins „realiste”, nu forțați o confruntare cu un presupus „adevăr”.
- » acceptați și permiteți tristețea și disperarea și nu încercați să contracarați aceste sentimente în astfel de momente cu cuvinte presupus încurajatoare și relativizante.



## SPREVÁDZANIE V POSLEDNEJ FÁZE ŽIVOTA

Sprevádzanie ľudí v poslednej fáze ich života predstavuje pre príbuzných mimoriadnu výzvu, ktorá sa spája s veľkou zodpovednosťou ale aj skúsenosťami, ktoré sú vnímané ako stresujúce a vyžadujúce veľa síl. Nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky samozrejme nemôžu poskytovať kvalifikovanú profesionálnu paliatívnu starostlivosť. Ale sú tu nepretržite pre tých, o ktorých sa starajú, a v každodennom živote často predstavujú hlavnú kontaktnú osobu pre svojich klientov. Nevyhnutne sa stávajú spoločníkmi aj v zložitých a existenčných fázach. Ďalej uvádzame niekoľko myšlienok o zaobchádzaní s ľuďmi v existenčných životných situáciách.

Ľudia v týchto situáciách reagujú veľmi odlišne – napríklad keď sú konfrontovaní s diagnózou vážnej, možno nevyliciteľnej choroby alebo sa musia zmieriť s tým, že im zostáva len veľmi obme-

dzená dĺžka života. Proces konfrontácie a vysporiadania sa s touto témou však prebieha takmer u všetkých ľudí v niekoľkých fázach, ktoré môžu viesť od počiatočného popierania a odmietania cez hnev a depresiu až k prijatiu nevyhnutného. Dôležitú úlohu môže zohrávať aj spätný pohľad na vlastný život.

Ľudia v poslednej fáze života sú obzvlášť závislí od podpory a porozumenia zvonka. Základným predpokladom je poznať a akceptovať ich potreby:

- » Fyzické potreby, ako napríklad zmierenie bolesti, citlivá starostlivosť o telo, jedlo a pitie, ukladanie, ktoré je vnímané ako príjemné, a atmosféra v miestnosti, ktorá vytvára pocit pohody.

- » Potreba istoty. Myslí sa tým predovšetkým istota, že je tu niekto, kto sa o ňu postará. Ale tiež možnosť porozprávať sa s niekým o svojich pocitoch, obavách a potrebách.
- » Potreba podpory, napríklad držaním za ruku.
- » Potreba uznania alebo ocenenia, napríklad pri rozhovoroch.
- » Potreba seberealizácie. Ľudia napr. v predvídateľnej záverečnej fáze svojho života často cítia potrebu urobiť niečo zvláštne, napr. navštíviť špeciálne miesta alebo stretnúť sa s ľuďmi, ktorí pre nich veľa znamenajú.

Niektoré základné pravidlá pri zaobchádzaní s opatrovanými osobami všeobecne by ste mali mať vždy na zreteli:

- » Akceptujte aktuálne správanie dotknutých osôb.
- » Počúvajte, buď pri nich, nechajte ich hovoriť a buďte pokojní aj vo fázach hnevu alebo rebelie.
- » Prejavte porozumenie a empatiu.
- » Nekonfrontujte nádej so zdanlivo „realistickými” argumentmi, nevnučujte konfrontáciu s údajnou „pravdou”.
- » Akceptujte a prijmite smútok a zúfalstvo a nepokúšajte sa v týchto chvíľach čeliť týmto pocitom so zdanlivo povzbudivými a spochybnými slovami.





# Immer gut informiert



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

1.

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

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

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

2.

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

Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

3.

Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“:  
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>

4.

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

5.

Beim Weg zur Selbstständigkeit als Betreuungsperson in Österreich unterstützt Sie das Gründerservice der Wirtschaftskammer Österreich:

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

Einen Infofolder zur Personenbetreuung finden Sie auf <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



## ZAWSZE NAJNOWSZE INFORMACJE

Prawie codziennie nowe wydarzenia, informacje, przepisy, regulacje: kryzys związany z koronawirusem stawia przed nami ogromne wyzwania – potrzebna jest szybka i kompetentna informacja. Jednak informacje są potrzebne, niezależnie od kryzysu. Austriacka Federalna Izba Gospodarcza, jak również stowarzyszenie zawodowe „Doradztwo personalne i opieka osobista” oraz grupy specjalistyczne w poszczególnych krajach związkowych oferują szereg usług informacyjnych. Oto przegląd najważniejszych:

1. Strona główna [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Tutaj, na stronie głównej stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i opieka osobista”, można uzyskać najważniejsze informacje o Covid-19 i aktualnej sytuacji w 12 językach.

Na stronie [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) można przykładowo znaleźć aktualne informacje na temat połączeń kolejowych i lotniczych z kraju ojczystego do Austrii lub z Austrii do krajów ojczystych. Ponadto można znaleźć wiele innych informacji i zaleceń w zakresie Covid-19, specjalnie dostosowanych do potrzeb i sytuacji osób zajmujących się opieką zdrowotną przez całą dobę, a także inne niezbędne i przydatne materiały do pobrania.

Poza koronawirusem i jego konsekwencjami, na stronie [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) znajdują się inne ważne informacje, wzory umów i formularze do pobrania, jak również plan awaryjny i wykaz wszystkich agencji upoważnionych do prowadzenia handlu w Austrii.

2. Przewodnik online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Internetowy przewodnik WKO, dostępny w 12 językach, zawiera informacje na temat zakładania firmy, zmiany lokalizacji i siedziby firmy, ubezpieczeń społecznych i wielu innych kwestii.

3. Ważne informacje i linki można znaleźć również na stronie internetowej stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i opieka osobista”:  
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

4. Na stronie [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) znajdują się wszystkie informacje na temat „Austriackiego certyfikatu jakości dla agencji pośrednictwa pracy w 24-go-

dzinnej opiece” (ÖQZ-24), jak również wykaz certyfikowanych agencji.

5. Centrum ds. zakładania działalności gospodarczej Austriackiej Federalnej Izby Gospodarczej oferuje pomoc na drodze do samozatrudnienia jako opiekun/ka w Austrii: [www.gruenderservice.at](http://www.gruenderservice.at)

Folder informacyjny na temat higieny osobistej można znaleźć pod adresem <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



## ÎNTOTDEAUNA BINE INFORMAT

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

1. Pagina de pornire [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)  
Aici, pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”, puteți obține cele mai importante informații despre Covid-19 și situația actuală, în 12 limbi.

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

În afară de coronavirus și consecințele sale, veți găsi de asemenea informații suplimentare, modele de contracte și formulare ce pot fi descărcate, precum și un plan de urgență și o listă a tuturor agențiilor cu autorizație de funcționare

în Austria, pe [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at).  
2. Ghid online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Ghidul online al Camerei de Comerț din Austria oferă de asemenea informații despre înființarea unei companii, schimbarea locației și a sediilor comerciale, asigurările sociale și numeroase alte întrebări, în 12 limbi.

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

4. Pe [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) veți găsi toate informațiile despre „Certificatul de calitate austriac pentru agențiile de intermediere în îngrijirea permanentă” (ÖQZ-24), precum și o listă a agențiilor certificate.

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



## VŽDY DOBRE INFORMOVANÍ

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

1. Domovská stránka [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)  
Tu na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ získate vždy

aktuálne najdôležitejšie informácie o Covid-19 a o aktuálnej situácii – a to v 12 jazykoch.

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

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

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

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

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

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

# Dienst an den Menschen



Das Leben im Bann des Corona-Virus und der weltweit grassierenden Covid-19-Pandemie hat uns in den vergangenen Monaten alle sehr gefordert: der „Lockdown“ und das langsame „Wiederhochfahren“, ständig neue, wechselnde Regelungen, Vorschriften und Maßnahmen, die Einschränkungen des Personen- und Berufsverkehrs zwischen den Staaten, die „neue Normalität“, die unser Leben auf allen Gebieten verändert hat, nicht zuletzt die Sorge um unsere eigene und die Gesundheit unserer Familien, Freunde und jener, die unserer Obsorge anvertraut sind.

Als selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sind Sie in dieser schwierigen Situation Ihrer hohen Verantwortung gegenüber den von Ihnen Betreuten in vollem Umfang gerecht geworden. Dafür danke ich Ihnen! Vielen dürfte in diesen Monaten noch deutlicher bewusst geworden sein, wie wichtig Ihre Leistungen für das Bestehen eines leistungsfähigen – und leistbaren! – Systems der Pflege und Betreuung in Österreich sind. Die Bedrohung durch das Corona-Virus ist noch nicht vorüber. Gerade die kalte Jahreszeit bringt wieder Unsicherheit über die kommende Entwicklung mit sich. Wir vom Fachverband und den Fachgruppen für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer werden Sie auch in Zukunft nach Kräften dabei unterstützen, Ihren wertvollen Dienst an den Menschen zu erbringen.



## SLUŻBA LUDZIOM

Życie w cieniu koronawirusa i szerzącej się na całym świecie pandemii Covid-19 stanowiło dla nas spore wyzwanie w ciągu ostatnich kilku miesięcy: „lockdown“ i powolny „restart“, ciągle nowe, zmieniające się zasady, przepisy i środki, ograniczenia przemieszczania się ludzi i w celach zawodowych, „nowa normalność“, która zmieniła nasze życie we wszystkich dziedzinach, a zwłaszcza troska o zdrowie własne i zdrowie rodziny, przyjaciół oraz osób, nad którymi sprawujemy opiekę. Jako niezależni opiekunowie w pełni stanęli Państwo na wysokości zadania w tych

trudnych czasach i nie zawiedli Państwo osób, którymi się Państwo opiekują. Dziękuję Państwu za to! W ciągu tych kilku miesięcy wiele osób zdało sobie sprawę, jak ważną rolę odgrywają Państwa usługi w funkcjonowaniu wydajnego – i niedrogiego! – systemu opieki i wsparcia w Austrii. Zagrożenie ze strony koronawirusa jeszcze się nie skończyło. Zwłaszcza zima to pora roku, która niesie ze sobą niepewność co do przyszłych wydarzeń. W ramach Stowarzyszenia Zawodowego i Grup Zawodowych ds. Doradztwa Osobistego i Opieki w Izbie Handlowej w przyszłości nadal będziemy Państwa wspierać, możliwie jak najlepiej, aby świadczyć wartościowe usługi dla innych osób.



## SERVICIU PENTRU OAMENI

Viața sub impactul coronavirusului și al pandemiei Covid-19, dezlănțuită nivel mondial, ne-au dat multe bătăi de cap în ultimele luni: izolarea la domiciliu și revenirea lentă la normal, reguli, reglementări și măsuri constant noi, constant în schimbare, restricțiile de mișcare a oamenilor și a muncii între state, „noul normal“ care ne-a schimbat viața în toate domeniile, nu în ultimul rând preocuparea pentru propria noastră sănătate și a familiilor noastre, a prietenilor și a celor încredințați custodiei noastre.

În calitate de asistenți personali de îngrijire, independenți, în această situație dificilă v-ați îndeplinit pe deplin marea responsabilitate față de cei pe care îi îngrijiți. Vă mulțumesc pentru asta! În aceste luni, mulți oameni ar fi trebuit să devină și mai conștienți de cât de importante sunt serviciile dvs. pentru existența unui sistem eficient - și accesibil! - de îngrijire și sprijin în Austria. Amenințarea reprezentată de coronavirus nu s-a încheiat încă. Sezonul rece, în special, aduce cu el din nou incertitudine cu privire la evoluțiile viitoare. Noi, la asociația profesională și la grupurile profesionale de consilieri și asistență personală din Camera de Comerț, vă vom sprijini în continuare, în măsura în care putem să oferim un serviciu valoros pentru oameni.



## SLUŽBA LUDOM

Život ovplyvnený koronavírusom a pandemiou Covid-19 vyčíňajúcou na celom svete nás všetkých v predchádzajúcich mesiacoch veľmi zasiahol: „lockdown“ a pomalý „reštart“, neustále nové, meniace sa pravidlá, nariadenia a opatrenia, obmedzenia pohybu osôb a dopravy do zamestnania medzi štátmi, „nový normál“, ktorý zmenil náš život vo všetkých oblastiach, v neposlednom rade starostlivosť o naše vlastné zdravie a zdravie našich rodín, priateľov a osôb zverených do starostlivosti. Ako nezávislý(-á) opatrovatel(-ka) ste v tejto zložitej situácii v plnej miere zvládli svoju veľkú zodpovednosť voči tým, o ktorých sa staráte. Ďakujem vám za to! Počas týchto mesiacov si mnohí ešte viac uvedomili, aké dôležité sú vaše služby pre existenciu efektívneho – a cenovo dostupného! – systému starostlivosti a opatrovania v Rakúsku. Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, ešte neskončila. Najmä chladné obdobie so sebou prináša opäť neistotu ohľadom budúceho vývoja. My v odbornom združení a odborných skupinách pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť v Hospodárskej komore vás budeme v budúcnosti naďalej podporovať ako najlepšie vieme, aby ste naďalej mohli ľuďom poskytovať vaše cenné služby.



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Przewodniczący Stowarzyszenia  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia

# let's cook

## KÜRBISCREMESUPPE

KREM Z DYNĚ / SUPĂ CREMĂ DE DOVLEAC /  
TEKVICOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA



### Zutaten für 4 Portionen

- » 300 g Hokkaido-Kürbis
- » 400 ml Wasser
- » 1 Gemüsesuppenwürfel
- » Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma
- » einige Tropfen Kürbiskernöl
- » 1 TL Kürbiskerne

### Zubereitung

1. Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, in grobe Stücke schneiden (nicht schälen!).
2. Wasser aufkochen und Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.
3. Kürbistücke in die Suppe geben, je nach Größe ca. 10 – 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen.
4. Mit dem Stab- oder Standmixer fein pürieren, bis keine Schalenstücke mehr sichtbar sind. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kurkuma würzen.
5. In tiefen Tellern anrichten, Kürbiskernöl darüber träufeln und zur Dekoration vorsichtig ein wenig in die Suppe einrühren, mit Kürbiskernen bestreuen.



### Składniki na 4 porcje

- » 300 g dyni Hokkaido
- » 400 ml wody
- » 1 kostka bulionu warzywnego
- » sól, pieprz, chili, kurkuma
- » kilka kropli oleju z pestek dyni
- » 1 łyżeczka pestek dyni

### Przygotowanie

1. Dynię przekrój na pół, łyżką usuń pestki, pokrój na duże kawałki (nie obieraj!).
2. Zagotuj wodę i rozpuść w niej kostkę bulionu warzywnego.
3. Dodaj do zupy kawałki dyni, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, w zależności od wielkości.
4. Drobnio zmiksuj na purée za pomocą blendera ręcznego lub miksera stojącego, aż nie będzie widać kawałków łupinek. Dopraw solą, pieprzem, chilli i kurkumą.
5. Nałóż do głębokich talerzy, skropł olejem z pestek dyni i delikatnie wymieszaj z zupą, posyp pestkami dyni.



### Ingrediente pentru 4 porții

- » 300 g dovleac Hokkaido
- » 400 ml apă
- » 1 cub de supă de legume
- » sare, piper, ardei iute, curcuma
- » câteva picături de ulei din semințe de dovleac
- » 1 linguriță semințe de dovleac

### Mod de preparare

1. Înjumătățiți dovleacul, scoateți semințele cu o lingură, tăiați-l în bucăți mari (nu curățați coaja!).
2. Se fierbe apa și se dizolvă în ea cuburile de supă de legume.
3. Adăugați bucățile de dovleac în supă, acoperiți și gătiți la foc mic timp de aproximativ 10-15 minute, în funcție de dimensiune.
4. Se face piure fin cu un mixer până când nu mai sunt vizibile bucăți de coajă. Se condimentează cu sare, piper, ardei iute și curcuma.
5. Puneți în farfurii adânci, stropiți cu ulei din semințe de dovleac și amestecați cu grijă în supă pentru prezentare, presărați semințe de dovleac.



### Suroviny pre 4 porcie

- » 300 g tekvice hokkaido
- » 400 ml vody
- » 1 kocka zeleninového bujónu
- » soľ, korenie, chilli, kurkuma
- » pár kvapiek tekvicového oleja
- » 1 ČJ tekvicových semien

### Príprava

1. Tekvicu rozpolíme, lyžičkou vyberieme jadierka, nakrájame na veľké kusy (nešúpeme!).
2. Dáme zovrieť vodu a rozpustíme v nej zeleninový bujón.
3. Do polievky pridáme kusy tekvice, necháme variť pri krytí pokrievkou na miernom ohni asi 10 – 15 minút, podľa veľkosti kusov.
4. Tyčovým mixérom uvarené kusy tekvice v polievke rozmixujeme najemno, aby v polievke neboli viditeľné kusy šúpiek. Dochutíme soľou, korením, chilli a kurkumou.
5. Servírujeme v hlbokých tanieroch, pokvapkáme tekvicovým olejom a opatrne vmiešame do polievky, na ozdobu posypeme tekvicovými semenkami.

🍴 Gutes Gelingen!

Powodzenia! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!



# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3120  
F 05/90907-3115  
E alexander.krail@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@wkooe.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://wko.at/ooe/personenberatung_betreuung)



## SALZBURG

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



## STEIERMARK

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



## TIROL

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



## VORARLBERG

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



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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