

DAHEIM BETREUT



Keine Angst vor Viren

Tetanus, Grippe & Co:
die wichtigsten Impfungen im
Überblick. So sind Sie geschützt.

NU VĂ FIE FRICĂ DE VIRUSURI

Tetanus, gripă și altele: cele mai importante
vaccinări dintr-o privire. Așa vă protejați

NEBOJTE SA VÍRUSOV

Tetanus, chřípka a iné: Prehľad najdôležitejších
očkování. Takto budete chránení.

NE FÉLJEN A VÍRUSOKTÓL

Tetanusz, influenza és társaik: a legfontosabb
oltások áttekintése. Ön így védheti magát.

**CORONA-
UPDATE
inside**

*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at



Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Președintele grupuri profesionale / Președinții grupuri profesionale
Vedúce/vedúci odborných sekcií
A szakértő csoportok elnökei



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobfrau
Eva Hochstrasser



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Fotocredits:
Mag. Dr. Viktoria Tischler: ©Werner Harrer
Robert Pozdena: ©David Schreiber
Mag. Harald Janisch: ©www.oliver-zehner.com
Eva Hochstrasser: ©Siegfried Cain Photography



Sehr geehrte Mitglieder, liebe Leser*innen!



Dank Ihres Einsatzes erleichtern Sie tagtäglich das Leben vieler Betreuungsbedürftiger in Niederösterreich. Auf bundespolitischer Ebene wird aus unserer Sicht dem Thema Pflege und Betreuung sowie der Rolle der Personenbetreuung als wichtige Säule des österreichischen Gesundheitssystems nach wie vor viel zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Das spiegelt sich leider auch im angestrebten Reformpaket wider, vieles wurde darin noch nicht berücksichtigt.

In dieser Ausgabe möchten wir einmal mehr das Augenmerk auf unsere bestehenden Dienstleistungen lenken, die Ihnen, liebe Mitglieder, in Ihrer Tätigkeit Unterstützung bieten sollen.

Viel Vergnügen beim Lesen!



DRAGI MEMBRI, DRAGI CITITORI!

Datorită angajamentului dumneavoastră, faceți viața multor persoane care au nevoie de îngrijire în Austria Inferioară mai ușoară, în fiecare zi. Din punctul nostru de vedere, se acordă încă prea puțină atenție problemei asistenței și îngrijirii și rolului îngrijirii personale ca pilon important al sistemului de sănătate austriac, la nivel politic federal. Din păcate, acest lucru se reflectă și

în pachetul de reforme planificat; multe lucruri nu au fost încă luate în considerare.

În acest număr, dorim să vă atragem din nou atenția asupra serviciilor noastre existente, care sunt menite să vă sprijine, dragi membri, în munca dumneavoastră.

Lectură plăcută!



VÁŽENÍ ČLENOVIA, MILÍ ČITATELIA, MILÉ ČITATEĽKY!

Vďaka svojmu nasadeniu každý deň uľahčujete život mnohým ľuďom, ktorí sú v Dolnom Rakúsku odkázaní na starostlivosť. Z nášho pohľadu sa problematike opatrovania a úlohe osobnej starostlivosti ako dôležitého piliera rakúskeho zdravotného systému na federálnej politickej úrovni stále venuje príliš malá pozornosť. Žiaľ, odráža sa to aj v plánovanom balíku reforiem, kde veľa vecí ešte nie je zohľadnených.

V tomto vydaní by sme vás chceli ešte raz upozorniť na naše existujúce služby, ktoré majú vás, milí členovia, podporovať vo vašej práci.

Veľa zábavy pri čítaní!



KEDVES TAGOK, KEDVES OLVASÓKI!

Az Ön elkötelezett munkája nap mint nap sok alsó-ausztriai gondozásra szoruló ember életét könnyíti meg. A mi szempontunkból nézve országos szinten még mindig túl kevés figyelmet fordítanak az ápolás és gondozás, valamint a személyi gondozás kérdésének, amelyek az osztrák egészségügyi rendszer fontos pillérének jelentik. Sajnos ez a tervezett reformcsomagban is tükröződik, amely sok kérdést figyelmen kívül hagy.

Jelen számunkban ismételtén felhívjuk a figyelmet meglévő szolgáltatásainkra, amelyek célja, hogy Önt, kedves tagunkat, segítsék a munkájuk során.

Kellemes olvasást kívánunk!

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

INFORMATION



STARTERPAKET UND MUSTERVERTRÄGE

Jede Personenbetreuungskraft, die in Niederösterreich das Gewerbe anmeldet, erhält ein Starterpaket mit sämtlichen Informationen und nützlichen Adressen rund um die selbstständige Tätigkeit. Dieses ist in Rumänisch, Slowakisch, Tschechisch und Ungarisch verfügbar. Ebenso können diverse Musterverträge heruntergeladen werden.



ÖQZ24: GÜTESIEGEL FÜR VERMITTLUNGSAGENTUREN

Das staatliche und somit österreichweit einheitliche Zertifikat „ÖQZ24“ beruht auf Freiwilligkeit und kann von jeder Vermittlungsagentur mit Firmensitz in Österreich und einer aufrechten österreichischen Gewerbeberechtigung „Organisation von Personenbetreuung“ erworben werden. Damit können Agenturen zeigen, dass sie über die gesetzlichen Anforderungen hinaus höhere Qualitätsstandards erfüllen. Was spricht für eine Zertifizierung? „Kund*innen und Personenbetreuer*innen erhalten eine Orientierungshilfe, zertifizierte Agenturen erreichen dadurch einen Wettbewerbsvorteil“, zeigt sich Robert Pozdena, Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Niederösterreich, überzeugt.

Die Kriterien entsprechen den bereits bestehenden Standes- und Ausübungsregeln und wurden um weitere ergänzt: So müssen sich Agenturen vertraglich verpflichten, in regelmäßigen Abständen, jedoch mindestens einmal im Quartal eine Qualitätssicherung durch Hausbesuche diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger durchzuführen; ebenso haben sie für einen Notfallplan zu sorgen. Die in den Gütesiegel-Richtlinien genannten Kriterien sollen einen sicheren, fairen und transparenten Umgang mit den Betreuer*innen und deren Kunden garantieren.

Das Zertifizierungsverfahren wird vom Verein zur Förderung der Qualität in der Betreuung älterer Menschen (www.oeqz.at) durchgeführt. Die Begutachtung erfolgt in der Vermittlungsagentur und umfasst Gespräche mit allen relevanten Partner*innen. Des Weiteren wird in innerbetriebliche Aufzeichnungen Einsicht genommen. Nach 18 Monaten erfolgt eine Zwischenüberprüfung. Verliehen wird das ÖQZ24 für drei Jahre, danach kann man sich rezertifizieren lassen.

RECHTSBERATUNG IN KRISENFÄLLEN

In der Praxis kommt es in der Personenbetreuung auch manchmal zu Konfliktsituationen – entweder mit einer Vermittlungsagentur, mit der zu betreuenden Person oder deren Angehörigen. Meist geht es dabei um das Honorar, Kündigungsfristen oder Ähnliches. Die Fachgruppe bietet für solche Fälle – neben der Schlichtungsstelle in Kooperation mit der Arbeiterkammer Niederösterreich – ein kostenloses Erstgespräch mit einem unabhängigen Rechtsanwalt. Ziel ist es einen Überblick über die rechtliche Situation und eine fundierte Empfehlung hinsichtlich weiterer Handlungsmöglichkeiten zu erhalten. Davon ausgenommen sind jedoch Vertragsüberprüfungen. Des Weiteren ist zu beachten, dass eine dem Erstgespräch nachfolgende Rechtsvertretung durch die Rechtsanwaltskanzlei damit nicht abgedeckt ist. Weitere Gespräche müssten gesondert vereinbart werden. Um diese Dienstleistung in Anspruch nehmen zu können, übermitteln Interessenten zunächst kurz den Sachverhalt und konkrete Fragestellungen an das Büro der Fachgruppe (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Anschließend wird ein Termin vereinbart und die Unterlagen werden bis spätestens eine Woche davor an den Rechtsanwalt zur Durchsicht und Einarbeitung weitergeleitet.

NEWSLETTER UND SMS-INFOSERVICE

Unsere Mitglieder erhalten in regelmäßigen Abständen Newsletter über aktuelle Entwicklungen. Diese können auch über unsere Website www.daheimbetreut-noe.at abgerufen werden. Des Weiteren bietet die Fachgruppe allen Personenbetreuer*innen ein SMS-Infoservice an. Nach der Registrierung erhalten sie sämtliche Informationen, die bei ihrer Tätigkeit

unterstützen. Ebenso können Fragen an die Fachgruppe gerichtet werden. Die Antworten dazu erfolgen innerhalb kürzester Zeit.



PACHET DE ÎNCEPUT ȘI MODELE DE CONTRACTE

Fiecare persoană din domeniul îngrijirii personale care își înregistrează o afacere în Austria Inferioară primește un pachet introductiv cu toate informațiile și adresele utile privind activitatea independentă. Acesta este disponibil în limba română, slovacă, cehă și maghiară. Totodată, sunt disponibile pentru descărcare și diverse modele de contracte.

ÖQZ24: SIGILIUL CALITĂȚII PENTRU AGENȚIILE DE INTERMEDIERE

Certificatul unic de calitate „ÖQZ24” la nivelul întregului stat și, prin urmare, la nivelul Austriei se bazează pe voluntaritate și poate fi obținut de orice agenție cu sediul în Austria și licență comercială austriacă valabilă ca „Organizație de asistență personală”. Această agenție poate demonstra că îndeplinește cele mai înalte standarde de calitate conform cerințelor legale. Ce susține ideea unei certificări? „Clienții și personalul de asistență și îngrijire primesc îndrumare, ceea ce oferă agențiilor certificate un avantaj competitiv”, spune Robert Pozdena, președintele Asociației Profesionale pentru Consiliere și Asistență Personală la Camera de Comerț din Austria Inferioară.

Criteriile sunt în conformitate cu normele existente privind condițiile și practicile și au fost completate cu următoarele: agențiile trebuie să se angajeze contractual să efectueze asigurarea calității prin vizite la domiciliu ale personalului medical și ale personalului de îngrijire medicală calificat la intervale regulate, dar cel puțin o dată pe trimestru; de asemenea, trebuie să prevadă un plan de urgență. Criteriile menționate în liniile directoare ale sigiliului de calitate sunt garantarea unei gestionări sigure, corecte și transparente a asistenților personali și a clienților acestora.

Procesul de certificare este realizat de Asociația pentru Promovarea Calității în Îngrijirea Persoanelor în Vârstă (www.oeqz.at). Evaluarea are loc la agenția de plasament și include discuții cu toți partenerii relevanți. În plus, sunt verificate înregistrările interne. După 18 luni, are loc o verificare provizorie. ÖQZ24 este acordat timp de trei ani, după care puteți obține o recertificare.

CONSILIERE JURIDICĂ ÎN CAZURI DE CRIZĂ

În practică, uneori apar conflicte în asistența personală – fie cu o agenție, cu persoana care necesită îngrijire sau cu rudele acesteia. În cea mai mare parte este vorba despre onorariu, perioadele de preaviz sau altele asemenea. Pe lângă comisia de arbitraj, în cooperare cu Camera Muncii din Austria Inferioară, asociația profesională oferă o consultare inițială gratuită cu un avocat independent, pentru astfel de cazuri. Scopul este de a obține o imagine de ansamblu asupra situației juridice și o recomandare întemeiată cu privire la alte



opțiuni de acțiune. Cu toate acestea, acest lucru nu se aplică revizuirii contractelor. De asemenea, trebuie remarcat faptul că aceasta nu acoperă reprezentarea legală de către firma de avocatură în urma consultării inițiale. Discuțiile suplimentare trebuie convenite separat.

Pentru a putea profita de acest serviciu, părțile interesate trimit mai întâi pe scurt o descriere a situației specifice și întrebările respective la biroul asociației profesionale (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Apoi se face o programare și documentele sunt transmise avocatului cu cel puțin o săptămână înainte, pentru examinare și familiarizare.

BULETIN INFORMATIV ȘI SERVICIU DE INFORMARE PRIN SMS

Membrii noștri primesc buletine informative despre evoluțiile actuale, la intervale regulate. Acestea pot fi accesate și pe site-ul nostru, www.daheimbetreut-noe.at. Asociația profesională oferă tuturor asistenților personali un serviciu de informare prin SMS. După înregistrare, aceștia pot primi toate informațiile utile pentru activitatea lor. Întrebările pot fi adresate și asociației profesionale. Răspunsurile vor fi date într-un timp foarte scurt.



ȘTARTOVACÍ BALÍK A VZOROVÉ ZMLUVY

Každá osoba poskytujúca opatrovateľské služby, ktorá si v Dolnom Rakúsku založí živnosť, dostane štartovací balík so všetkými informáciami a užitočnými adresami týkajúcimi sa samostatnej zárobkovej činnosti. Je k dispozícii v rumunčine, slovenčine, češtine a maďarčine.

Rovnako je možné stiahnuť si rôzne vzorové zmluvy.

ÖQZ24 – PEČAŤ KVALITY PRE SPROSTREDKOVATEĽSKÉ AGENTÚRY

Celoštátny a teda v celom Rakúsku jednotný certifikát „ÖQZ24“ je založený na dobrovoľnosti a môže ho získať ktorákoľvek sprostredkovateľská agentúra so sídlom v Rakúsku a s rakúskym živnostenským oprávnením na výkon činnosti „organizácia osobnej starostlivosti“. Týmto spôsobom môžu agentúry preukázať, že spĺňajú kvalitatívne požiadavky nad rámec zákona. V čom spočívajú výhody certifikácie? „Zákazníci a osobní opatrovatelia/osobné opatrovatelky získajú pomoc, aby sa vedeli zorientovať a certifikované agentúry konkurenčnú výhodu,“ hovorí Robert Pozdena, predseda odbornej skupiny pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť v Hospodárskej komore Dolného Rakúska.

Kritériá sú v súlade s existujúcimi pravidlami o podmienkach a výkone činnosti a boli doplnené o ďalšie: Agentúry sa musia zmluvne zaviazovať, že budú v pravidelných intervaloch, avšak minimálne raz za štvrtrok, vykonávať zabezpečenie kvality prostredníctvom návštev diplomovaných zdravotníckych a ošetrovateľských pracovníkov doma u klientov; taktiež musia zabezpečiť plán pre núdzové prípady. Kritériá uvedené v smernici týkajúcej sa pečate kvality majú garantovať bezpečné, spravodlivé a transparentné zaobchádzanie s opatrovateľmi/opatrovateľkami a ich klientmi.

Certifikačný proces vykonáva Asociácia pre podporu kvality v starostlivosti o starších ľudí (www.oeqz.at). Hodnotenie prebieha v sprostredkovateľskej agentúre a zahŕňa diskusie so všetkými relevantnými partnermi. Ďalej sa kontrolujú interné záznamy. Po 18 mesiacoch sa uskutoční predbežné preskúmanie. Pečať kvality ÖQZ24 sa udeľuje na tri roky, po ktorých je možné požiadať o recertifikáciu.

PRÁVNE PORADENSTVO V KRÍZOVÝCH PRÍPADOCH

V praxi niekedy dochádza ku konfliktom v osobnej starostlivosti – či už so sprostredkovateľskou agentúrou, s opatrovanou osobou alebo s jej príbuznými. Väčšinou pritom ide o honorár, výpovedné lehoty a podobne. Okrem arbitrážneho senátu v spolupráci s dolno-rakúskou pracovnou komorou ponúka odborná skupina pre tieto prípady aj prvotnú bezplatnú konzultáciu s nezávislým právnikom. Cieľom je získať prehľad o právnom stave a fundované odporúčanie týkajúce sa ďalších možností postupu. To však neplatí pre preverovanie zmlúv. Je tiež potrebné poznamenať, že prvotná konzultácia nezahŕňa ďalšie právne zastúpenie advokátskou kanceláriou. Ďalšie konzultácie by sa museli dohodnúť osobitne. Aby bolo možné využiť túto službu, zainteresované strany najskôr stručne predložia fakty a konkrétne otázky kancelárii odbornej skupiny (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Potom sa dohodne termín stretnutia a dokumenty sa postúpia právnikovi najneskôr týždeň vopred, aby sa s nimi oboznámil a zapracoval ich.

INFORMAČNÉ VESTNÍKY A INFORMAČNÁ SLUŽBA SMS

Naši členovia dostávajú v pravidelných intervaloch informačné vestníky o aktuálnom vývoji. Tieto sú prístupné aj na našej webovej stránke www.daheimbetreut-noe.at. Odborná skupina ponúka všetkým opatrovateľom a opatrovateľkám informačnú službu prostredníctvom SMS. Po registrácii dostanú všetky informácie, ktoré im pomôžu pri výkone ich činnosti. Otázky je možné adresovať aj odbornej skupine. Odpovede budú poskytnuté vo veľmi krátkom čase.

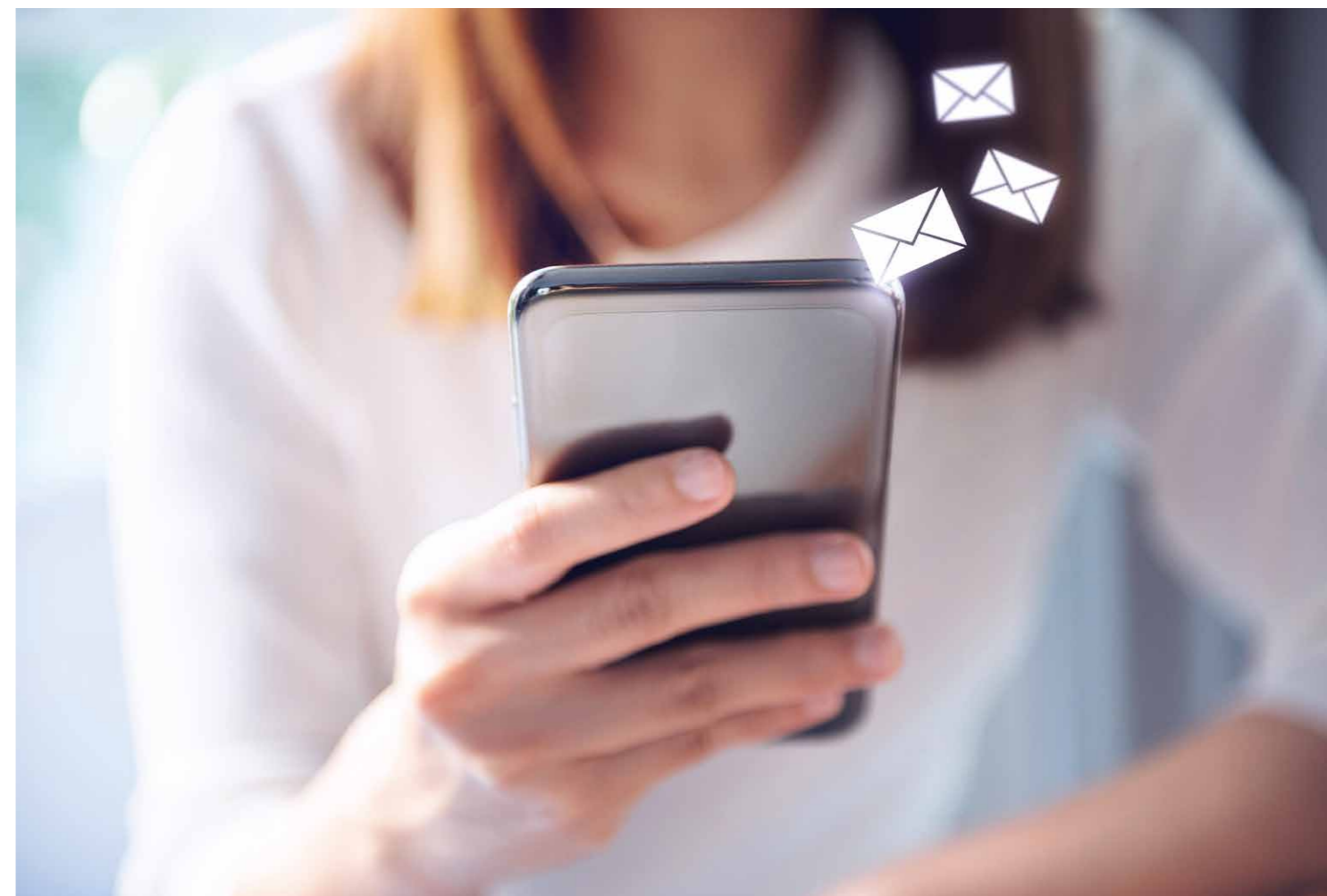


KEZDŐCSOMAG ÉS MINTASZERZŐDÉSEK

Minden Alsó-Ausztriában bejegyzett személyi gondozással foglalkozó dolgozónak jár egy kezdőcsomag, amelyben az összes, az önálló vállalkozói tevékenységhez fontos információ és hasznos cím megtalálható. Ez román, szlovák, cseh és magyar nyelven is rendelkezésre áll. Ezenkívül különböző szerződés mintákat is le lehet tölteni.

ÖQZ24 – TANÚSÍTÓ VÉDJEGY KÖZVETÍTŐ ÜGYNÖKSÉGEK SZÁMÁRA

bármelyik ügynökség megszerezheti, amelynek székhelye Ausztriában van, és érvényes osztrák iparűzési engedéllyel rendelkezik „személygondozás szervezésére”. Ezzel az ügynökség igazolni tudja, hogy megfelel a törvényi követelményeken túlmutató magasabb minőségi előírásoknak. Mi szól a tanúsítás mellett? „Az ügyfelek és a gondozók útmutatást kapnak, és a tanúsított ügynökségek versenyelőnyhöz jutnak” – mutatott rá Robert Pozdena, az Alsó-ausztriai Gazdasági



Kamara szakértői tanácsadási és személyes segítségnyújtási részlegének elnöke.

A kritériumok összhangban állnak a feltételekre és a gyakorlatra vonatkozó meglévő szabályokkal és egyebekkel kiegészítették azokat: az ügynökségeknek szerződéses kötelezettséget kell vállalniuk arra, hogy a minőségbiztosítást képesített ápolók házlátogatásaival rendszeres időközönként, de legalább negyedévente egyszer elvégzik; valamint vészhelyzeti tervet kell kidolgozniuk. A minőség tanúsítvány iránymutatásában említett kritériumok szavatolják a gondozók és ügyfelek biztonságos, tisztességes és átlátható kezelését.

A tanúsítási eljárást az Időskorúak Minőségi Ellátásának Szövetsége (www.oeqz.at) végzi. Az értékelésre a közvetítő-ügynökségnél kerül sor, és az összes releváns partnerrel folytatott megbeszéléseket magában foglalja. Ezenkívül megvizsgálják a házon belüli nyilvántartásokat. 18 hónapot követően időközi felülvizsgálatra kerül sor. Az ÖQZ24-et három évre adják ki, ezt követően megújítható.

JOGI TANÁCSADÁS VÁLSÁGHELYZETEK BEN

A gyakorlatban időnként előfordulnak konfliktusok a személyes gondoskodásban – akár egy közvetítő szervezettel, akár a gondozásra szoruló személlyel vagy hozzátartozóival. Leginkább a díjról, a felmondási időről vagy hasonlókról van

szó. Alsó-Ausztria Munkaügyi Kamarájával együttműködve a választott bírói testület mellett a szakcsoport immár ingyenes kezdeti konzultációt is kínál egy független ügyvéddel az ilyen esetekben. A cél egy áttekintés a jogi helyzetről és megalapozott ajánlás a további cselekvési lehetőségekről. Ez azonban nem vonatkozik a szerződés felülvizsgálatára. Azt is meg kell jegyezni, hogy ez nem terjed ki az ügyvédi iroda jogi képviselőre az első konzultációt követően. A további megbeszélésekről külön kellene megállapodni.

A szolgáltatás előnyeinek kihasználása érdekében az érdekelt felek először röviden benyújtják a tényeket és a konkrét kérdéseket a szakcsoport irodájába (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Ezt követően időpontot egyeztetnek, és a dokumentumokat legkésőbb egy héttel korábban továbbítják az ügyvédnek áttekintés és tájékoztatás céljából.

HÍRLEVÉL ÉS SMS-ES INFORMÁCIÓS SZOLGÁLTATÁS

Tagjaink rendszeres időközönként hírlevelet kapnak az aktuális fejleményekről. Ez a honlapunkon keresztül is elérhető: www.daheimbetreut-noe.at. Ezenkívül a szakmai csoport minden gondozó számára SMS-információs szolgáltatást kínál. A regisztráció után hozzájutnak minden olyan információhoz, amely támogatni fogja őket a munkájukban. A kérdéseket a szakcsoportnak is lehet irányítani. A válaszokat nagyon rövid időn belül megkapják.

Kurzes CORONA-Update

Wie schützen wir uns und die von uns Betreuten am besten vor einer Coronainfektion?



Immer wieder tauchen, unabhängig von der Jahreszeit, neue Mutationsvarianten des Coronavirus auf. Es ist nicht auszuschließen, dass in Zukunft auch wieder (noch) gefährlichere Virusvarianten entstehen und sich verbreiten. Doch auch die aktuelle Varianten können – nicht nur, aber besonders bei alten und vorerkrankten Menschen – zu schweren Verläufen, schlimmstenfalls sogar bis zum Tod beziehungsweise zu schwerwiegenden Langzeitfolgen (Long Covid) führen. Die aktuellen Impfstoffe schützen zwar nur sehr eingeschränkt vor einer Infektion mit dem Virus, verhindern aber mit einer hohen Wahrscheinlichkeit schwere Verläufe sowie die Notwendigkeit von Krankenhausaufenthalten bzw. intensivmedizinischer Betreuung.

Hinweis: Die Wirkung bestehender Impfungen lässt nach einigen Monaten nach, daher regelmäßige Booster-Impfungen ins Auge fassen.

Infos: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Aber Achtung: Weil die Impfungen eben kaum vor einer Ansteckung schützen, ist es umso wichtiger, ältere und besonders gefährdete Menschen, aber auch uns selbst durch weitere Maßnahmen vor einer Infektion zu schützen. Die wichtigsten dieser Maßnahmen sind das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske (FFP2) und sorgfältige Handhygiene. FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz. Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren. Außerdem gilt es, Abstand zu halten

und Menschenansammlungen möglichst zu meiden. Damit schützen wir uns selbst und unsere Umgebung.

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 ein gewisses Risiko für schwere Verläufe und Long Covid mit sich.

Mehr Infos: www.daheimbetreut.at



SCURTĂ ACTUALIZARE CU PRIVIRE LA CORONAVIRUS

Care este cel mai bun mod de a ne proteja pe noi înșine și pe cei de care avem grijă de o infecție cu coronavirus?

Indiferent de sezon, noi variante mutaționale ale coronavirusului continuă să apară. Nu poate fi exclus ca în viitor să apară și să se răspândească din nou variante de virus (chiar mai periculoase. Dar chiar și variantele actuale pot duce la evoluții severe, în cel mai rău caz chiar la deces sau la consecințe grave pe termen lung (Covid lung) - nu numai, ci mai ales la persoanele în vârstă și anterior bolnave. Deși vaccinurile actuale oferă doar o protecție foarte limitată împotriva infecției cu virusul, este foarte probabil ca acestea să prevină evoluții severe și nevoia de spitalizare sau terapie intensivă.

Notă: efectul vaccinurilor dispare după câteva luni, așa că luați în considerare vaccinurile regulate de rapel.
Informații: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Dar atenție: pentru că vaccinurile nu prea protejează împotriva infecției, este cu atât mai important să protejăm persoanele în vârstă și deosebit de vulnerabile, dar și pe noi înșine, de infectare, prin luarea de măsuri suplimentare. Cele mai importante dintre aceste măsuri sunt purtarea unei măști de față (FFP2) și igiena atentă a mâinilor. Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor. Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate. De asemenea, este important să păstrați distanța și să evitați pe cât posibil aglomerația. Așa ne protejăm pe noi înșine și pe cei din jurul nostru.

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.

Mai multe informații: www.daheimbetreut.at



KRÁTKA AKTUALIZÁCIA KU KORONAVÍRUSU

Ako najlepšie ochránime seba a tých, o ktorých sa staráme, pred infekciou koronavírusom?

Bez ohľadu na ročné obdobie sa neustále objavujú nové zmutované varianty koronavírusu. Nedá sa vylúčiť, že v budúcnosti vzniknú a opäť sa rozšíria (ešte) nebezpečnejšie varianty vírusu. Ale aj súčasné varianty môžu viesť k ťažkým priebehom, v horšom prípade až k smrti alebo k vážnym dlhodobým následkom (Long Covid) – nielen, ale najmä u starých ľudí s predchádzajúcim ochorením. Hoci súčasné vakcíny ponúkajú len veľmi obmedzenú ochranu pred infekciou vírusom, je vysoko pravdepodobné, že zabránia ťažkým priebehom a potrebe pobytu v nemocnici alebo intenzívnej starostlivosti.

Upozornenie: Účinnosť existujúcich očkování po niekoľkých mesiacoch vyprchá, preto zväzťe pravidelné posilňovacie očkovania.

Informácie: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Ale pozor: edže očkovanie len ťažko chráni pred infekciou, je o to dôležitejšie, aby sme starších a obzvlášť zraniteľných ľudí, ale aj nás samých, chránili pred infekciou prijatím dodatočných opatrení. Najdôležitejším z týchto opatrení je nosenie respirátora (FFP2) a dôkladná hygiena rúk. Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred nákazou. Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami. Je

tiež dôležité udržiavať si odstup a vyhýbať sa čo najviac davom. Chráňte tak seba a svoje okolie.

Pozor: Koronavírus môže zasiahnuť každého aj závažným spôsobom prípadne môže ohroziť aj na živote. Ohrození sú však najmä starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami a oslabeným imunitným systémom. Aj takzvané „neškodné“ varianty vírusu nesú určité riziko ťažkých priebehov a dlhého Covidu.

Viac informácií: www.daheimbetreut.at



KORONAVÍRUS-HÍRÖSSZEFOGLALÓ

Mi a legjobb módja annak, hogy megvédjük magunkat és a gondozottjainkat a koronavírusfertőzéstől?

A koronavírus újabb és újabb variánsai jelennek meg évszaktól függetlenül. Nem zárható ki, hogy a jövőben (még) veszélyesebb vírusvariánsok is megjelennek és elterjednek. Azonban a jelenlegi változatok is – nem kizárólag, de főleg az idős és előzetes betegséggel küzdő fertőzötteknél – súlyos lefolyású, legrosszabb esetben akár halálos vagy súlyos, hosszú távú megbetegedéshez (hosszú kovid) vezethetnek. Bár a jelenlegi vakcinák csak nagyon korlátozott védelmet nyújtanak a vírusfertőzés ellen, nagy valószínűséggel megelőzik azonban a súlyos lefolyást, valamint a kórházi kezelés vagy az intenzív ellátás szükségességét.

Figyelem: A meglévő védőoltások hatása néhány hónap után csökken, ezért érdemes rendszeresen emlékeztető oltást beadatni.

Információ: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/ueberblick/covid-19.html>

Vigyázat: Mivel a védőoltások alig védenek a fertőzés ellen, annál fontosabb, hogy további intézkedésekkel megóvjuk az idősebb és különösen a veszélyeztetett embereket, de magunkat is a fertőzéstől. Ezen intézkedések közül a legfontosabb az arcmaszk (FFP2) viselése és az alapos kézhigiéncia. Az FFP2-maszkok magas aktív és passzív védelmet biztosítanak a fertőzés ellen. Rendszeresen és alaposan (30 másodpercig) mosson kezet szappannal és/vagy fertőtlenítse kezét alkalmas termékekkel. Az is fontos, hogy tartsa a távolságot, és lehetőleg kerülje a tömeget. Így védjük magunkat és környezetünket.

Vigyázat: A koronavírus bárkit érinthet súlyosan vagy akár életveszélyesen is. Különösen veszélyeztetettek az idősek, valamint a már meglévő betegségben szenvedők és a legyengült immunrendszerrel rendelkezők. Még az úgynevezett „ártalmatlan” vírusváltozatok is hordozzák a súlyos lefolyás és a hosszú kovid kockázatát.

További információ: www.daheimbetreut.at

Impf-Info

Nicht nur bei Covid: Impfungen schützen vor Infektionen mit möglicherweise schwerwiegenden, auch dauerhaften Folgen oder gar tödlichem Verlauf. Mit zunehmendem Alter und bei (chronischen) Vorerkrankungen wird das Immunsystem in der Regel schwächer. Und auch die Wirkung von Schutzimpfungen lässt rascher nach. Umso wichtiger ist es, den Impfschutz aufrechtzuerhalten. Hier wichtige Impf-Informationen im Überblick.



TETANUS

Tetanus (auch als Wundstarrkrampf bezeichnet) wird durch das Gift der Tetanusbakterien ausgelöst. Tetanusbakterien können weltweit in Staub, Erde (auch Garten- oder Blumen-erde), Holz, aber auch in den Ausscheidungen von Tieren vorkommen. Sie können über (auch winzige, kaum bemerkbare) Wunden – Schnittwunden, Abschürfungen, Bisswunden, Speile etc. – in den Körper gelangen. Nach einer Inkubationszeit von wenigen Tagen bis mehreren Wochen treten zuerst grippeähnliche Symptome auf, in weiterer Folge kann es (bei vollem Bewusstsein) zu schweren Muskelüberspannungen und Krämpfen bis hin zur Lähmung der Atemmuskulatur und zum Tod kommen. Trotz verbesserter Behandlungsmethoden sterben nach wie vor 20 bis 30 Prozent der Erkrankten. Je kürzer die Inkubationszeit, desto höher die Sterblichkeit. **Impfung:** Die Grundimmunisierung (drei Impfungen) erfolgt laut Impfplan bereits im ersten Lebensjahr, nach einer ersten Auffrischung im Volksschulalter sollten sich **Erwachsene bis zum 60. Lebensjahr alle 10 Jahre, ab 60 Jahren** (wegen des rascher nachlassenden Impfschutzes) **alle 5 Jahre** eine Auffrischung verabreichen lassen. Die Tetanusschutzimpfung in Form eines Kombinationsimpfstoffes gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (und wenn nötig) Polio/Kinderlähmung verabreicht.

FRÜHSOMMER-MENINGOENZEPHALITIS (FSME)

FSME ist eine Viruserkrankung, die durch Zeckenstiche bzw. -bisse übertragen wird. In Österreich ist kein Bundesland frei von FSME-Risiko. Zecken „lauern“ überall (auch in Parks und Gärten) auf Pflanzen (Gras, Sträucher, Büsche, Bäume). Strei-



fen potenzielle Wirte, etwa Menschen, an diesen Pflanzen an, halten sich die Zecken an ihnen fest. Das Virus gelangt über die Bissstelle in die Blutbahn. Dringt es ins zentrale Nervensystem vor, kann es dort eine Hirnhautentzündung (Meningitis) und zusätzlich sogar eine Entzündung des Gehirns (Meningoenzephalitis) auslösen. In diesem Fall drohen bleibende Schäden (Häufigkeit etwa ein Drittel) bzw. im schlimmsten Fall der Tod. **Impfung:** Die Grundimmunisierung im Zuge einer FSME-Schutzimpfung erfolgt in drei Impfschritten innerhalb eines Jahres, die **erste Auffrischung nach drei Jahren**, weitere Auffrischungen **sollen bis 60 Jahre alle 5 Jahre, ab 60 Jahren alle 3 Jahre** erfolgen.

Achtung: Zeckenstiche können auch eine von Bakterien verursachte **Borreliose-Erkrankung** auslösen. Gegen Borreliose gibt es keine Schutzimpfung, sie wird mittels Antibiotika behandelt. Häufigstes Symptom ist eine ringförmige Hautrötung um den Zeckenstich. Unbehandelt kann die Infektion schwerwiegende Folgen nach sich ziehen.

PNEUMOKOKKEN

Pneumokokken-Bakterien finden sich im Hals-Nasen-Raum und können bei Ausbreitung Krankheiten der oberen und unteren Atemwege, z. B. Lungenentzündungen, aber auch Mittelohrentzündungen oder Erkrankungen der Nebenhöhlen, der Herzinnenhaut, eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) oder eine Gelenkentzündung (Arthritis) auslösen. Gelangen die Krankheitserreger über Barrieren in sonst keimfreie Körperregionen können sie besonders schwere Erkrankungen – mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit – wie etwa eine Gehirnhautentzündung (Meningitis) oder eine Blutvergiftung (Sepsis) bewirken. Von schweren Verläufen sind vor allem Kinder unter 5 Jahren und ältere Menschen bzw. generell Menschen mit geschwächtem Immunsystem bedroht. **Impfung:** Eine Pneumokokken-Schutzimpfung verringert das Erkrankungsrisiko um bis zu 90 Prozent. Im Kinderimpfprogramm ist sie kostenlos enthalten. Für **gesunde Erwachsene wird sie ab dem vollendeten 60. Lebensjahr**, bei **erhöhtem Risiko** (geschwächtes Immunsystem) **ab dem 51. Lebensjahr** (plus **weitere Auffrischung nach dem 60. Lebensjahr**) empfohlen, bei **besonders hohem Risiko alle 6 Jahre**.

INFLUENZA (GRIPPE)

Die Grippe (nicht zu verwechseln mit dem grippalen Infekt)

ist eine höchst ansteckende Viruserkrankung, die durch Tröpfcheninfektion übertragen wird. Influenza-Epidemien (sogenannte Grippewellen), bei denen sich bis zu 15 Prozent der Menschen infizieren, treten jährlich in der kalten Jahreszeit auf und verursachen unabhängig vom Alter Erkrankungen, die mit starkem Krankheitsgefühl, hohem Fieber, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen und oft trockenem Husten, aber auch mit starkem Schnupfen oder Durchfall, Übelkeit und Erbrechen einhergehen. Von schweren Verläufen (mit einer deutlich erhöhten Mortalität) sind vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen betroffen. Möglich sind schwere Verläufe jedoch in allen Altersgruppen.

Impfung: Empfohlen wird eine Influenza-Impfung grundsätzlich allen. Besonders nahegelegt wird sie Personen ab dem 60. Lebensjahr, chronisch Kranken, Personen mit anderen Risikofaktoren sowie Personal im Gesundheitswesen und in der Altenbetreuung.

Für Menschen ab 60 werden spezielle Impfstoffe entwickelt, die einen höheren Antikörperspiegel hervorrufen. Die Impfstoffe werden **jährlich** an die vorherrschenden Virusstämme angepasst und erzielen ihre volle Wirkung auch nur in der betreffenden „Grippesaison“. Der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist etwa Ende Oktober bis Mitte November.

GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER)

Die Gürtelrose ist eine Folgeinfektion der vom Varicella-zoster-Virus zumeist bereits in der Kindheit verursachten Windpocken. Die Windpocken-Viren verschwinden nicht zur Gänze aus dem Körper, sondern bleiben lebenslang in bestimmten Nervenknäuten erhalten, zumeist ohne eine weitere Erkrankung zu verursachen. Bei rund 10 bis 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich allerdings später oft erst nach Jahrzehnten eine Gürtelrose. Als Hauptrisikofaktor dafür gilt ein durch Alter, Vorerkrankungen, Stress etc. geschwächtes Immunsystem. Eine Gürtelrose-Erkrankung kann unkompliziert, wenn auch unangenehm (Müdigkeit, Fieber, Kopfschmerzen, Brennen und Schmerzen auf der Haut, Hautausschlag) sein. Es können aber auch Komplikationen mit langanhaltenden, schwerwiegenden Folgen bis hin zu anhaltenden Nervenschädigungen auftreten.

Impfung: Für Menschen **ab 50** (bei entsprechenden Risikofaktoren auch früher) wird eine Impfung mit dem Totimpfstoff „Shingrix“ empfohlen.

WEITERE IMPFUNGEN, AUF DIE (ÄLTERE) PERSONEN ACHTEN SOLLTEN:

Diphtherie: bakteriell verursachte Infektionskrankheit, in schweren Fällen kann es zu Organschädigungen und im Extremfall auch zum Tod kommen. Die Krankheit, in Österreich durch eine hohe Durchimpfung weitgehend verschwinden, ist in Teilen Europas und der Welt nach wie vor präsent und klopft so auch hier immer wieder an die Tür. Schutzimpfung (in der Regel kombiniert mit Tetanus und Keuchhusten) sollte nach Grundimmunisierung und Auffrischung in Kindheit und Jugend **alle 10 Jahre, ab 50 alle 5 Jahre** aufgefrischt werden.

Keuchhusten: Auffrischungen vorhandener Grundimmunisierung (Säuglings- und Schulalter) sind für Erwachsene **ab**

dem 60. Lebensjahr, bei **bestimmten (Risiko-)Lagen** wie chronischen Erkrankungen, Rauchen bzw. Kontakt mit Neugeborenen **alle 10 Jahre** empfohlen.

Polio (Poliomyelitis, Kinderlähmung): Virusinfektion, die nicht nur Kinder betrifft. Sie galt in Europa bereits als ausgerottet. Doch mittlerweile steigt auch hier das Risiko wieder. Mehr als 90 Prozent der Infektionen verlaufen symptomlos, doch bei symptomatischen Verläufen kann es zu im Extremfall schwersten Beeinträchtigungen bis hin zu bleibenden Lähmungserscheinungen und zum Tod kommen. Es gibt keine spezifische Therapie. Impfung: nach Grundimmunisierung im Säuglings- und Auffrischung im Schulalter **alle 10 Jahre, ab 60 alle 5 Jahre auffrischen** lassen (Kombination mit Diphtherie/Tetanus/Keuchhusten).

Masern, Mumps, Röteln (MMR): Die Impfungen werden im Säuglingsalter verabreicht. Fehlende MMR-Impfungen, so die Empfehlung, können und sollen **in jedem Lebensalter nachgeholt** werden.

Weitere Impfungen: Hepatitis A, Hepatitis B, Varizellen, Humane Papillomaviren, Rotavirus, Haemophilus influenzae B, Pocken, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Tollwut

Hinweis: Die Grundimmunisierung muss in der Regel auch nach längeren Intervallen nicht wiederholt werden. Es reicht eine Auffrischung.

Mehr Infos bei den Expert*innen: Ärzt*innen, Apotheker*innen

Geschichtssplitter:

Die **Spanische Grippe** war eine Influenza-Pandemie, die durch einen ungewöhnlich virulenten Abkömmling des Influenzavirus (Subtyp A/H1N1) verursacht wurde und sich zwischen 1918 – gegen Ende des Ersten Weltkriegs – und 1920 in drei Wellen verbreitete und bei einer Weltbevölkerung von etwa 1,8 Milliarden laut WHO zwischen 20 Millionen und 50 Millionen Menschenleben forderte, Schätzungen reichen bis zu 100 Millionen. (Quelle: Wikipedia)



INFORMAȚII DESPRE VACCINARE

Nu numai în cazul Covid: vaccinurile protejează împotriva infecțiilor cu consecințe potențial grave, chiar permanente sau chiar deces. Odată cu creșterea în vârstă și cu bolile anterioare (cronice), sistemul imunitar devine de obicei mai slab. Și efectul vaccinărilor dispare mai repede. Este cu atât mai important să se mențină protecția cu ajutorul vaccinării. Iată o prezentare generală a informațiilor importante despre vaccinare.

TETANOS

Tetanosul (cunoscut și ca tetanus) este cauzat de toxina bacteriei tetanosului. Bacteriile tetanosului pot fi găsite în toată lumea în praf, sol (de asemenea, pământ de grădină sau ghivece), lemn, dar și în excrementele animalelor. Pot pătrunde în corp prin răni (chiar și mici, abia vizibile) – tăieturi, abraziuni, mușcături, zgârieturi etc. După o perioadă de incubație de la câteva zile până la câteva săptămâni, apar mai întâi simptome asemănătoare gripei, care apoi (dacă pacientul este pe deplin conștient) pot duce la spasme musculare severe și crampe până la paralizia mușchilor respiratori și deces. În ciuda metodelor de tratament îmbunătățite, 20 până la 30% dintre cei infectați mor încă. Cu cât perioada de incubație este mai scurtă, cu atât mortalitatea este mai mare. **Vaccinare:** conform planului de vaccinare, imunizarea de bază (trei vaccinări) are loc în primul an de viață, după un prim rapel la vârsta școlii elementare. **Adulții până la vârsta de 60 de ani au nevoie de un rapel la fiecare 10 ani, începând cu vârsta de 60 de ani** (deoarece protecția împotriva vaccinării scade mai repede) **la fiecare 5 ani**. Vaccinarea împotriva tetanosului se face sub forma unui vaccin combinat împotriva tetanosului, difteriei, tusei convulsive (și dacă este necesar) polio/poliomielitei.

BOALA VIRALĂ MENINGOENCEFALITICĂ TRANSMISĂ DE CĂPUȘE (TBE)

TBE este o boală virală cauzată de mușcăturile de căpușe sau de înțepăturile acestora. În Austria, niciun stat federal nu este lipsit de riscul de TBE. Căpușele „pândesc” peste tot (inclusiv în parcuri și grădini) pe plante (iarbă, arbuști, tufșuri, copaci). Dacă gazdele potențiale, cum ar fi oamenii, ating aceste plante, căpușele se vor agăța de ele. Virusul intră în fluxul sanguin prin locul mușcăturii. Dacă pătrunde în sistemul nervos central, poate provoca meningită și chiar inflamație a creierului (meningoencefalită). În acest caz, există riscul de deteriorare permanentă (frecvență aproximativ o treime) sau, în cel mai rău caz, de deces.

Vaccinare: imunizarea de bază în cursul unei vaccinări TBE are loc în trei etape de vaccinare în decurs de un an, **primul rapel după trei ani**, iar următoarele rapeluri **trebuie efectuate la fiecare 5 ani până la vârsta de 60 de ani și la fiecare 3 ani după vârsta de 60 de ani**.

Precauții: înțepăturile de căpușe pot declanșa și **boala Lyme** bacteriană. Nu există vaccinare împotriva bolii Lyme, se tratează cu antibiotice. Cel mai frecvent simptom este o înroșire în formă de inel a pielii din jurul mușcăturii de căpușă. Dacă este lăsată netratată, infecția poate avea consecințe grave.

STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE

Bacteriile pneumococice se găsesc în zona urechii și a nasului și, dacă se răspândesc, pot provoca boli ale tractului respirator superior și inferior, de exemplu, pneumonie, dar și infecții ale urechii medii sau boli ale sinusurilor, ale pericardului, peritonită sau inflamația articulațiilor (artrită). Dacă agenții patogeni ajung prin bariere în părțile corpului altfel lipsite de germeni, ei pot provoca boli deosebit de grave - cu o rată a mortalității semnificativ mai mare - cum ar fi meningita sau sepsis. Copiii cu vârsta sub 5 ani și persoanele mai în vârstă sau persoanele cu un sistem imunitar slăbit în general sunt expuse riscului de apariție a evoluțiilor severe.

Vaccinare: vaccinarea pneumococică reduce riscul de îmbolnăvire cu până la 90%. Este inclusă în programul de vaccinare pentru copii în mod gratuit. Se recomandă pentru **adulții sănătoși de la vârsta de 60 de ani**, pentru persoanele cu **risc crescut** (sistem imunitar slăbit) **de la vârsta de 51 de ani** (la care se adaugă **rapelurile după vârsta de 60 de ani**), iar pentru cei cu **risc deosebit de ridicat la fiecare 6 ani**.

GRIPA

Gripa (a nu se confunda cu răceala obișnuită) este o boală virală extrem de contagioasă care se transmite prin infecție cu picături. Epidemiile de gripă (așa-numitele valuri de gripă), în care până la 15% dintre oameni se infectează, apar anual în sezonul rece și, indiferent de vârstă, provoacă îmbol-

năviri asociate cu o senzație puternică de boală, febră mare, cefalee, dureri musculare și de corp și durere în gât și adesea o tuse uscată, dar și cu rinită severă sau diaree, greață și vărsături. Bebelușii, copiii mici, vârstnicii și persoanele cu boli anterioare sunt afectate în special de evoluții severe (cu o mortalitate semnificativ crescută). Cu toate acestea, evoluțiile severe sunt posibile la toate grupele de vârstă.

Vaccinare: vaccinarea antigripală este recomandată tuturor. Este recomandată în special persoanelor cu vârsta peste 60 de ani, bolnavilor cronici, persoanelor cu alți factori de risc, precum și lucrătorilor din domeniul sănătății și asistenților personali.

Sunt dezvoltate vaccinuri speciale pentru persoanele cu vârsta peste 60 de ani, care provoacă un nivel mai ridicat de anticorpi. Vaccinurile sunt adaptate **anual** la tulpinile de virus predominante și își ating pe deplin efectul numai în „sezonul gripal” relevant. Cel mai bun moment pentru vaccinare este de la sfârșitul lunii octombrie până la mijlocul lunii noiembrie.

HERPES ZOSTER

Zona zoster este o infecție secundară a varicelei, care este de obicei cauzată de virusul varicelo-zosterian în copilărie. Virusul varicelei nu dispare complet din organism, ci rămâne în anumiți ganglioni nervoși pentru toată viața, de obicei fără a provoca o altă boală. Cu toate acestea, la aproximativ 10 până la 20% dintre cei afectați, zona zoster se dezvoltă adesea abia după decenii. Principalul factor de risc pentru aceasta este un sistem imunitar slăbit de vârstă, boli anterioare, stres etc. Zona zoster poate fi necomplicată, deși este incomfortabilă (oboseală, febră, cefalee, arsură și durere pe piele, erupție cutanată). Cu toate acestea, pot apărea și complicații cu consecințe grave și de lungă durată, inclusiv leziuni permanente ale nervilor.

Vaccinare: pentru persoanele **peste 50 de ani** (mai devreme dacă există factori de risc) se recomandă vaccinarea cu vaccinul inactivat „Shingrix”.

ALTE VACCINĂRI PE CARE PERSOANELE (ÎN VÂRSTĂ) AR TREBUI SĂ LE IA ÎN CONSIDERARE:

Difterie: boală infecțioasă cauzată de bacterii, în cazuri grave poate duce la afectarea organelor și în cazuri extreme chiar la deces. Boala, care a dispărut în mare măsură din Austria din cauza acoperirii mari a vaccinării, este încă prezentă în anumite părți ale Europei și în lume și bate la ușă și aici din nou. Vaccinarea (de obicei combinată cu tetanos și tuse convulsivă) trebuie făcută după imunizarea primară și rapel în copilărie și adolescență **la fiecare 10 ani, iar la cei peste 50 de ani, la fiecare 5 ani**.

Tuse convulsivă: rapelurile de după imunizarea de bază (sugari și vârstă școlară) sunt recomandate pentru adulții cu **vârsta peste 60 de ani**, pentru **anumite situații (de risc)**, precum bolile cronice, fumatul sau contactul cu nou-născuții **la fiecare 10 ani**.

Poliomielita (polio): infecție virală care afectează nu numai copiii. A fost considerată dispărută în Europa. Dar acum riscul crește din nou. Mai mult de 90% dintre infecții sunt

asimptomatice, dar evoluțiile simptomatice pot duce la cele mai severe deficiențe, inclusiv simptome permanente de paralizie și deces. Nu există o terapie specifică. Vaccinarea: după imunizarea de bază la sugari și rapel la vârsta școlară, **la fiecare 10 ani, iar de la 60 la fiecare 5 ani** (combinație cu difterie/tetanos/tuse convulsivă).

Rujeolă, oreion, rubeolă (MMR): vaccinările se fac în copilărie. Lipsa vaccinurilor MMR, conform recomandării, poate fi și trebuie **compensată la orice vârstă**.

Alte vaccinări: hepatita A, hepatita B, varicela, virusul papiloma uman, rotavirus, Haemophilus influenzae B, variola, febra galbenă, encefalita japoneză, rabia

Notă: imunizarea de bază nu trebuie de obicei repetată, nici chiar după intervale mai lungi. Un rapel este suficient.

Mai multe informații se pot obține de la experți: medici, farmaciști

Fragmente de istorie:

gripa spaniolă a fost o pandemie de gripă cauzată de un derivat neobișnuit de virulent al virusului gripal (subtipul A/H1N1) care s-a răspândit în trei valuri între 1918 - aproape de sfârșitul Primului Război Mondial - și 1920 și la o populație mondială de aproximativ 1,8 miliarde, conform OMS, a afectat între 20 de milioane și 50 de milioane de vieți, iar estimările variază până la 100 de milioane. (Sursa: Wikipedia)



INFORMÁCIE O OČKOVANÍ

Nielen pri Covide: Očkovanie chráni pred infekciami s potenciálne závažnými alebo trvalými následkami alebo dokonca smrteľným priebehom. S pribúdajúcim vekom a pri (chronických) predchádzajúcich ochoreniach imunitný systém zvyčajne slabne. A účinok očkovania rýchlejšie vyprchá. O to dôležitejšie je zachovať ochranu očkovaním. Tu je prehľad dôležitých informácií o očkovaní.

TETANUS

Tetanus je spôsobený jedom baktérie Clostridium tetani. Baktérie spôsobujúce tetanus možno nájsť na celom svete v prachu, pôde (aj záhradnej či črepníkovej), dreve, ale aj v exkrementoch zvierat. Do tela sa môžu dostať cez (aj keď drobné, sotva viditeľné) rany – rezné rany, odreniny, uhryznutia, zadretie atď. Po inkubačnej dobe od niekoľkých dní do niekoľkých týždňov sa najskôr objavia príznaky podobné chrípke, ktoré potom môžu (ak je pacient pri plnom vedomí) viesť k bolestivým sťahom svalov a kŕčom až ochrnutiu dýchacích svalov a smrti. Napriek zlepšeným liečebným metódam stále zomiera 20 až 30 percent nakazených. Čím kratšia je inkubačná doba, tým vyššia je úmrtnosť.

Očkovanie: Podľa očkovacieho plánu sa základné očkovanie





začervenanie kože okolo miesta uhryznutia kliešťom. Ak sa infekcia nelieči, môže mať závažné následky.

PNEUMOKOKY

Pneumokokové baktérie sa nachádzajú v oblasti uší a nosa a ak sa rozšíria, môžu spôsobiť ochorenia horných a dolných dýchacích ciest, napr. zápal pľúc, ale aj zápaly stredného ucha alebo ochorenia prínosových dutín, vnútornej blany srdca (endokarditídu), zápal pobrušnice (peritonitídu) alebo zápal kĺbov (artritídu). Ak sa patogény dostanú cez bariéry do časti tela inak bez zárodok, môžu spôsobiť obzvlášť závažné ochorenia – s výrazne vyššou úmrtnosťou – ako je zápal mozgových blán (meningitída) alebo otrava krvi (sepsa). Ťažké priebehy hrozia najmä u detí do 5 rokov a starších ľudí alebo ľudí s oslabeným imunitným systémom všeobecne.

Očkovanie: Očkovanie proti pneumokokom znižuje riziko ochorenia až o 90 percent. Je bezplatne zaradené do programu očkovania detí. U **zdravých dospelých sa odporúča preočkovanie po dovŕšení 60. roku, pri zvýšenom riziku (oslabenom imunitnom systéme) po dovŕšení 51. roku (plus ďalšie preočkovanie po 60. roku života), pri obzvlášť vysokom riziku každých 6 rokov.**

CHRÍPKA

Chrípka (nezamieňať s nádchou resp. prechladnutím) je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie, ktoré sa prenáša kvapôčkovou infekciou. Chrípkové epidémie (tzv. chrípkové vlny), pri ktorých sa nakazí až 15 percent ľudí, vznikajú každý rok v chladnom období a bez ohľadu na vek spôsobujú ochorenia spojené so silným pocitom choroby, vysokou horúčkou, bolesťami hlavy, svalov a kĺbov, bolesťami hrdla a často suchým kašľom, ale aj so silnou nádchou alebo hnačkou, nevoľnosťou a zvracaním. Ťažkými priebehmi (s výrazne zvýšenou úmrtnosťou) sú postihnuté najmä bábätká, malé deti, starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami. Ťažký priebeh sa však môže vyskytnúť vo všetkých vekových skupinách.

Očkovanie: Očkovanie proti chrípkе sa odporúča každému. Odporúča sa najmä ľuďom nad 60 rokov, chronicky chorým, ľuďom s inými rizikovými faktormi, ako aj zdravotníckym pracovníkom a osobám, ktoré sa starajú o starých ľudí. Pre ľudí nad 60 rokov sa vyvíjajú špeciálne vakcíny, ktoré vyvolajú vyššiu hladinu protilátok. Vakcíny sa **každý rok** prispôsobujú prevládajúcim kmeňom vírusov a svoj plný účinok dosiahnu až v príslušnej „chrípkovej sezóne“. Najlepším časom na očkovanie je približne od konca októbra do polovice novembra.

PÁSOVÝ OPAR (HERPES ZOSTER)

Pásový opar je sekundárna infekcia vírusom varicella-zoster, ktorý v detstve zvyčajne spôsobuje ovčie kiahne. Vírus ovčích kiahní úplne nezmizne z tela, ale zostáva v určitých nervových uzlinách po celý život, zvyčajne bez toho, aby spôsobil ďalšie ochorenie. U približne 10 až 20 percent postihnutých sa však pásový opar často vyvinie až po desaťročiach. Hlavným rizikovým faktorom je oslabený imunitný systém v dôsledku veku, predchádzajúcich chorôb, stresu atď. Priebeh ochorenia pásového oparu môže byť nekomplikovaný, aj keď nepríjemný (únava, horúčka, bolesť hlavy, pálenie a bolesť na koži, vyrážka). Môžu však nastať aj komplikácie s dlhotrvajúcimi vážnymi následkami, vrátane trvalého poškodenia nervov.

Očkovanie: U ľudí **nad 50 rokov** (ak existujú rizikové faktory aj skôr) sa odporúča očkovanie inaktivovanou vakcínou „Shingrix“.

ĎALŠIE OČKOVANIA, KTORÝM BY MALI (STARŠÍ) ĽUDIA VENOVAŤ POZORNOSŤ:

Záškrt (diftéria): Infekčné ochorenie spôsobené baktériou, v závažných prípadoch môže viesť k poškodeniu orgánov a v extrémnych prípadoch až k smrti. Ochorenie, ktoré v Rakúsku z veľkej časti vymizlo pre vysokú zaočkovanosť, sa stále vyskytuje v niektorých častiach Európy a sveta a aj tu znova klope na dvere. Očkovanie (zvyčajne kombinované s očkovaním proti tetanu a čiernemu kašľu) sa má vykonať po základnej imunizácii a preočkovaní v detstve a dospievaní **každých 10 rokov, vo veku nad 50 rokov každých 5 rokov.**

Čierny kašeľ: Po základnej imunizácii (v dojčenskom a školskom veku) sa odporúča preočkovanie dospelých **nad 60 rokov, pri určitých (rizikových) situáciách** ako sú chronické ochorenia, fajčenie alebo kontakt s novorodencami **každých 10 rokov.**

Detská obrna (poliomyelitída): Vírusová infekcia, ktorá postihuje nielen deti. V Európe bola považovaná za vyhubenú. Teraz sa však riziko opäť zvyšuje. Viac ako 90 percent infekcií je asymptomatických, ale symptomatické priebehy môžu viesť k najzávažnejším poruchám, vrátane trvalých symptómov paralýzy a smrti. Neexistuje žiadna špecifická liečba. Očkovanie: Po základnej imunizácii u dojčiat a posilňovacej dávke v školskom veku **sa odporúča preočkovanie každých 10 rokov, u osôb nad 60 rokov každých 5 rokov** (kombinovaná vakcína aj proti záškrtu/tetanu/čiernemu kašľu).

Osýpky, mumps, rubeola (MMR): Očkovanie sa vykonáva v dojčenskom veku. Chýbajúce očkovania MMR by sa podľa odporúčania mali **doplniť v akomkoľvek veku.**

Ďalšie očkovania: hepatitída A, hepatitída B, varicella, ľudský papilomavírus, rotavírus, haemophilus influenzae B, kiahne, žltá zimnica, japonská encefalitída, besnota

Upozornenie: Základná imunizácia sa zvyčajne nemusí opakovať ani po dlhších intervaloch. Stačí posilňovacia dávka.

Viac informácií získate od odborníkov: lekárov, lekárnikov

Historické fragmenty:

Španielska chrípka bola chrípková pandémia spôsobená nezvyčajne virulentným derivátom chrípkového vírusu (podtyp A/H1N1), ktorý sa šíril v troch vlnách medzi rokmi 1918 – koncom 1. svetovej vojny – a 1920 a zo svetovej populácie 1,8 miliárd obyvateľov si podľa WHO vyžiadala 20 až 50 miliónov ľudských životov, odhady sa pohybujú až do 100 miliónov. (Zdroj: Wikipédia)



OLTÁSI INFORMÁCIÓK

Nem csak a kovidra igaz: a védőoltások megvédenek a potenciálisan súlyos, akár maradandó következményekkel vagy akár halálos kimenetelű fertőzések ellen. Az életkor előrehaladtával és a korábbi (krónikus) betegségek következtében az immunrendszer általában gyengül. A védőoltások hatékonysága is gyorsabban csökken. Ez még fontosabbá teszi az oltási védelem fenntartását. Az alábbiakban áttekintjük a fontos oltási információkat.

TETANUSZ

A tetanuszt a tetanuszbaktérium toxinja okozza. A tetanuszbaktérium világszerte megtalálható a porban, a talajban (a kerti vagy virágföldben is), a fában, de az állati ürülékben is. A szervezetbe – akár apró, alig észrevehető – sebeken (vágásokon, horzsolásokon, harapásnyomokon, lándzsákon stb.) keresztül is bejuthatnak. A néhány naptól néhány hétig tartó lappangási idő után először influenzaszerű tünetek jelentkeznek, amelyeket súlyos izommerevség és -görcsök követnek (ekkor a beteg teljesen eszméletlenül lehet), és akár a légzőizmok bénulása és halál is beállhat. A modern orvostudomány vívmányai ellenére is a fertőzettek 20-30 százalék életét veszti. Minél rövidebb a lappangási idő, annál magasabb a halálozás.

Oltás: Az oltási ütemterv szerint az alapimmunizálás (három oltás) az első életévben történik, az általános iskolai kezdeti emlékeztető oltás után a **felőttek 60 éves korig 10 évenként, 60 éves kortól** (mert az oltási védettség gyorsabban csökken) **5 évente** kapnak egy emlékeztető oltást. A tetanusz elleni oltást a tetanusz, diftéria, pertussis és – szűkség esetén – gyermekbénulás elleni kombinált vakcina formájában adnak be.

KULLANCS ÁLTAL TERJESZTETT AGYVELŐGYULLADÁS

A kullancs által terjesztett vírusos agyvelőgyulladásat kullancscsípés okoz. Ausztriában egyetlen szövetségi állam sem mentes e betegség kockázatától. Kullancsok mindenhol (beleértve a parkokat és a kerteket is) „leselkedhetnek” ránk a növényzetről (fű, cserjék, bokrok, fák). Ha a potenciális gazdaállatok, így például az emberek, hozzáérnek ezekhez a növényekhez, a kullancsok rájuk akaszkodnak. A vírus a csípésen keresztül jut be a véráramba. Ha behatol a központi idegrendszerbe, agyhártyagyulladás, sőt agyvelőgyulladás (meningoencephalitis) is okozhat. Ebben az esetben fennáll a maradandó károsodás (az esetek körülbelül egyharmadában) vagy legrosszabb esetben a halál veszélye.

Oltás: A vírusos agyvelőgyulladás elleni oltás során az alapimmunizálás egy éven belül három oltási lépésben történik, az **első emlékeztető oltást három év után, a többi emlékeztető oltást 60 éves korig 5 évente, 60 éves kortól 3 évente** kell beadni.

Veszély: A kullancscsípés **Lyme-kórt** is okozhat, amelyet baktériumok váltanak ki. A Lyme-kór ellen nincs védőoltás, antibiotikumokkal kezelik. A leggyakoribb tünet a bőr kullancscsípés körüli, gyűrű alakú kivörösödése. Ha nem kezelik, a fertőzés súlyos következményekkel járhat.

PNEUMOCOCCUS

A pneumococcus baktérium az orrban és gégeben található meg, és ha továbbterjed, felső és alsó légúti betegségeket okozhat, pl. tüdőgyulladást, de középfülgyulladást vagy az orrmelléküregek, a szív belső nyálkahártyájának megbetegedését is, vagy hashártyagyulladást (peritonitis) vagy ízületi gyulladást (arthritis) is. Ha a kórokozók átjutnak az egyébként csírámentes testrészekbe, akkor különösen súlyos – lényegesen magasabb halálozási arányú – betegségeket okozhatnak, mint például agyhártyagyulladás (meningitis) vagy vérmérgezés (szepszis). Az 5 év alatti gyermekek és az idősebbek, illetve a legyengült immunrendszerűek vannak általában kitéve a súlyos lefolyás kockázatának.

Oltás: A pneumococcus elleni védőoltás akár 90 százalékkal csökkenti a betegségek kockázatát. A gyermekoltási program ingyenes része. **Egészséges felnőtteknek a 60. év betöltésétől ajánlott, megnövekedett kockázatú egyéneknél (legyengült immunrendszer) 51 éves kortól, (plusz további emlékeztető oltás 60 éves kor után) ajánlott, különösen nagy kockázat esetében 6 évente.**

INFLUENZA

Az influenza (nem tévesztendő össze a náthával) rendkívül fertőző, cseppfertőzéssel terjedő, vírusos betegség. Évente a hideg évszakban fordulnak elő influenzajárványok (ún. hullámok), amelyekben az emberek akár 15 százaléka is megfertőződik, és életkortól függetlenül erős betegséggézzel, magas lázzal, fejfájással, izom-, ill. végtagfájdalommal, torokfájással jár és gyakran száraz köhögés, de súlyos orrfolyás vagy hasmenés, hányinger és hányás is kíséri. A súlyos lefolyás (jelentősen megnövekedett halálozással) elsősorban csecsemőket, kisgyermeket, időseket és már meglévő betegségben szenvedőket érinti. Súlyos lefolyás azonban minden korcsoportban lehetséges.

Oltás: Az influenza elleni védőoltás mindenkinek ajánlott. Különösen ajánlott 60 év felettieknek, krónikus betegeknek, egyéb kockázati tényezőkkel küzdőknek, valamint egészségügyi dolgozóknak és gondozóknak. A 60 év felettiek számára olyan speciális vakcinákat fejlesztenek ki, amelyek magasabb antitestszintet eredményeznek. A vakcinákat **évente** az uralkodó vírustörzsekhez igazítják, és csak az adott „influenzaszezonban” fejtik ki teljes hatásukat. A védőoltás beadásának legjobb ideje október vége és november közepe között van.

ÖVSÖMÖR (HERPESZ ZOSTER)

Az övsömör a bárányhimlő másodlagos fertőzése, amelyet általában a varicella-zoster vírus okoz gyermekkorban. A bárányhimlővírus nem tűnik el teljesen a szervezetből, hanem egy életen át megmarad bizonyos idegcsomókban, általában anélkül, hogy további betegséget okozna. Az érintettek 10-20 százalékánál azonban gyakran csak évtizedek múlva övsömör alakul ki. Ennek fő kockázati tényezője az életkor, korábbi megbetegedések, stressz stb. miatt legyengült immunrendszer. Az övsömör lehet szövődménymentes, ha nem is kellemes (fáradtság, láz, fejfájás, égő érzet és bőrfájdalom, bőrküetés). Előfordulhatnak azonban hosszan tartó, súlyos következményekkel járó szövődmények is, beleértve a maradandó idegkárosodást.

Oltás: A „Shingrix” inaktivált vakcinával történő oltás **50**

éves kortól (vagy kockázati tényezők fennállása esetén már korábban is) ajánlott.

EGYÉB OLTÁSOK, AMELYEKRE AZ (IDŐSEBBEKNEK) FIGYELMEL KELL LENNI:

Diftéria: bakteriális eredetű fertőző betegség, súlyos esetben szervkárosodáshoz, extrém esetben akár halálhoz is vezethet. A betegség, amely Ausztriában a magas átoltottságnak köszönhetően nagyrészt eltűnt, Európa és a világ egyes részein még mindig jelen van, és itt is újra és újra kopogtat az ajtón. A védőoltást (általában tetanuszsal és szamárköhögéssel kombinálva) az alapimmunizálás és az emlékeztető oltás után kell beadni gyermek- és serdülőkorban **10 évente, 50 év felett 5 évente.**

Szamárköhögés: A meglévő (csecsemő- és iskoláskorú) alapimmunizálás után emlékeztető oltást felnőtteknek **60 éves kortól, bizonyos (veszélyeztetett) csoportoknak**, például krónikus betegségekben szenvedőknek, dohányzóknak vagy újszülöttekkel érintkezőknek **10 évente** ajánlott.

Gyermekbénulás: Vírusfertőzés, amely nemcsak a gyermeket érinti. Európában már kihaltnak számított. Most azonban időközben a kockázat ismét növekszik. A fertőzések több mint 90 százaléka tünetmentes, de a tünetekkel járó lefolyás súlyos károsodásokhoz vezethetnek, beleértve a tartós bénulást és a halált is. Nem létezik specifikus gyógymód. Védőoltás: csecsemőknél alapimmunizálás után, iskoláskorban emlékeztető oltás **10 évente, 60 éves kortól 5 évente** kell beadni (kombinált diftéria/tetanusz/szamárköhögés ellen).

Kanyaró, mumpsz, rubeola (MMR): A védőoltásokat csecsemőkorban adják be. Az ajánlás szerint a hiányzó MMR-oltásokat **bármely életkorban** be lehet és be is kell pótolni.

További oltások: hepatitis A, hepatitis B, varicella, humán papillomavírus, rotavírus, haemophilus influenzae „b” típusa, himlő, sárgaláz, japán agyvelőgyulladás, veszettség

Megjegyzés: Az alapimmunizálást általában nem kell megismételni hosszabb időközönként sem. Elég egy emlékeztető oltás.

További információért forduljon a szakértőkhöz: orvosok, gyógyszerészek

Kis történelem:

a **spanyol nátha** influenzajárvány volt, amelyet az influenzavírus szokatlanul virulens variánsa (A/H1N1 altípus) okozott, amely az első világháború vége felé 1918 és 1920 között három hullámban terjedt el. A Föld akkori 1,8 milliárdos népességéből a WHO szerint 20 millió és 50 millió közötti emberéletet követelt, de a becslések 100 millióig is terjednek. (Forrás: Wikipédia)

WAS GIBT'S DA ZU lachen?



O.k., manchmal vergeht einem das Lachen. Das ist schade, denn Lachen, heißt es, sei gesund. Wer lacht, lebt möglicherweise gesünder und länger, auf jeden Fall aber lustiger.



Sich einmal so richtig zu zerkugeln (heißt: hemmungslos zu lachen), kann eine ziemlich befreiende Wirkung haben. Das wissen viele noch aus ihrer Kindheit und Jugend, als sich – nicht selten scheinbar grundlose – Lachanfälle in schöner Regelmäßigkeit einstellten und oft gar kein Ende nehmen wollten, bis an die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Synonym dafür steht die Redensart „sich vor Lachen den Bauch halten“.

Dem Lachen werden jedenfalls die unterschiedlichsten positiven Auswirkungen attestiert. So aktiviere es nicht nur Muskeln im Gesicht (gegen hängende Mundwinkel), sondern im ganzen Körper. Lange anhaltende Lachanfälle könnten sogar zu Muskelkatern führen. Weiters werde die Atmung intensiviert (wir schnappen nach Luft), was wiederum dazu führe, dass sich das Blut mit Sauerstoff anreichere. Die in der Lunge enthaltene „abgestandene“ Luft werde zur Gänze ausgestoßen, was wiederum einen reinigenden Effekt habe. Auch würden die Verbrennungsvorgänge im Körper angeregt. „Lachtraining“ habe zudem positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Eine Studie behauptet sogar, Lachen stärke das Immunsystem. Gegen Stress helfe es obendrein. Weiters dämpfe es das Schmerzempfinden und setze Glückshormone frei. Hahaha ...

Mental führe das Lachen zu einer Lockerung der Gedankenmuster und unterstütze Menschen dabei festgefahrene Sichtweisen hinter sich zu lassen und sich neuen Lösungsansätzen

zu öffnen – auch nicht schlecht. Tatsächlich bemerken wir ja häufig, dass das Lachen eine befreiende Wirkung haben kann und scheinbar schwierige Situationen plötzlich viel entspannter erscheinen lässt. Auch sei Lachen ein Optimismus-Booster.

Mittlerweile gibt es einen eigenen Forschungsweig, der sich den Auswirkungen des Lachens widmet: die Gelotologie. Als Begründer dieser „Lachwissenschaft“ gilt der US-amerikanische Psychiater William F. Fry (1924–2014). Die Erkenntnisse der Lachforscher kommen in konkreten Lach- bzw. Humortherapien zur Anwendung. Eine besondere Anwendungsform ist das Lachyoga. Dabei wird ohne Zuhilfenahme „künstlicher“ Lachquellen (also zum Beispiel von Witzen) einfach mal drauflosgelacht. Hahaha, haha, hahahahaha, haha usw. Begründet hat die Lachyogabewegung der indische Lachguru Madan Kataria. Es gibt Tausende Lachklubs weltweit und sogar einen Weltlachtag. Dieser wird jeweils am ersten Sonntag im Mai lachend begangen.

Eines sollte aber auch klar sein: Lachen ist keine evidenzbasierte medizinische Therapie für bestimmte Krankheiten, ersetzt also keine medizinische Behandlung. Auch lässt sich eine Wirkung des Lachens auf die allgemeine Gesundheit letztlich in Untersuchungen nicht schlüssig nachweisen. Egal: Schaden tut's wohl nicht, wenn wir uns das eine oder andere Mal ordentlich zerkugeln.

Hahaha, haha ...



CE FACEM SĂ RÂDEM?

Ok, uneori ne pierdem râsul. E păcat, pentru că se spune că râsul este sănătos. Dacă râdem, s-ar putea să trăim mai sănătos și mai mult, dar cu siguranță mai distractiv.

Râsul în hohote (adică incontrollabil) poate fi destul de eliberator. Mulți oameni își amintesc acest lucru din copilărie

Hahahahaha

și adolescentă, când accesele de râs – adesea aparent fără motiv – se instalau în mod regulat și adesea nu voiau să se termine, până la limita aptitudinii fizice. Un sinonim pentru aceasta este zicala „a te ține cu mâinile de burtă de râs”.

În orice caz, râsul este atestat a avea o mare varietate de efecte pozitive. Așadar, nu numai că activează mușchii feței (împotriva colțurilor agățate ale gurii), ci și mușchii întregului corp. Accesele prelungite de râs pot duce chiar la dureri musculare. Mai mult decât atât, respirația este intensificată (gâfâim după aer), ceea ce, la rândul său, duce la îmbogățirea sângelui cu oxigen. Aerul „învechit” din plămâni este complet expulzat, ceea ce, la rândul său, are efect de curățare. Sunt de asemenea stimulate procesele de ardere din organism. „Antrenamentul de râs” are și efecte pozitive asupra sistemului cardiovascular. Un studiu susține chiar că râsul întărește sistemul imunitar. De asemenea, ajută la stres. Mai mult, atenuează senzația de durere și eliberează hormoni fericiții. Hahaha...

Din punct de vedere mental, râsul duce la o relaxare a tiparelor de gândire și îi sprijină pe oameni să lase în urmă perspectivele blocate și să deschidă noi abordări ale soluțiilor – lucruri bune, de altfel. De fapt, observăm adesea că râsul poate avea un efect eliberator și face ca situațiile aparent dificile să pară dintr-o dată mult mai relaxate. Râsul este, de asemenea, un stimulent al optimismului.

Există acum o ramură separată de cercetare dedicată efectelor râsului: gelotologia. Psihiatrul american William F. Fry (1924-2014) este considerat fondatorul acestei „științe a râsului”. Descoperirile cercetătorilor în râs sunt folosite în terapii specifice de râs și umor. O formă specială de aplicare este yoga râsului. Aici, fără ajutorul surselor „artificiale” de râs (de exemplu, glume), oamenii pur și simplu încep să râdă. Hahaha, haha, hahahahaha, haha etc. Mișcarea de yoga a râsului a fost fondată de guru-ul indian al râsului Madan Kataria. Există mii de cluburi de râs în întreaga lume și chiar o zi mondială a râsului. Aceasta este sărbătorită cu râs în prima duminică a lunii mai.

Dar un lucru ar trebui să fie clar: râsul nu este o terapie medicală bazată pe dovezi pentru anumite boli, deci nu înlocuiește tratamentul medical. În cele din urmă, studiile nu au reușit să demonstreze în mod concludent efectul râsului asupra sănătății generale. Nu contează: probabil că nu ne face niciun rău dacă râdem cât ne ține din când în când.

Hahaha, haha...

Hahaha, ...

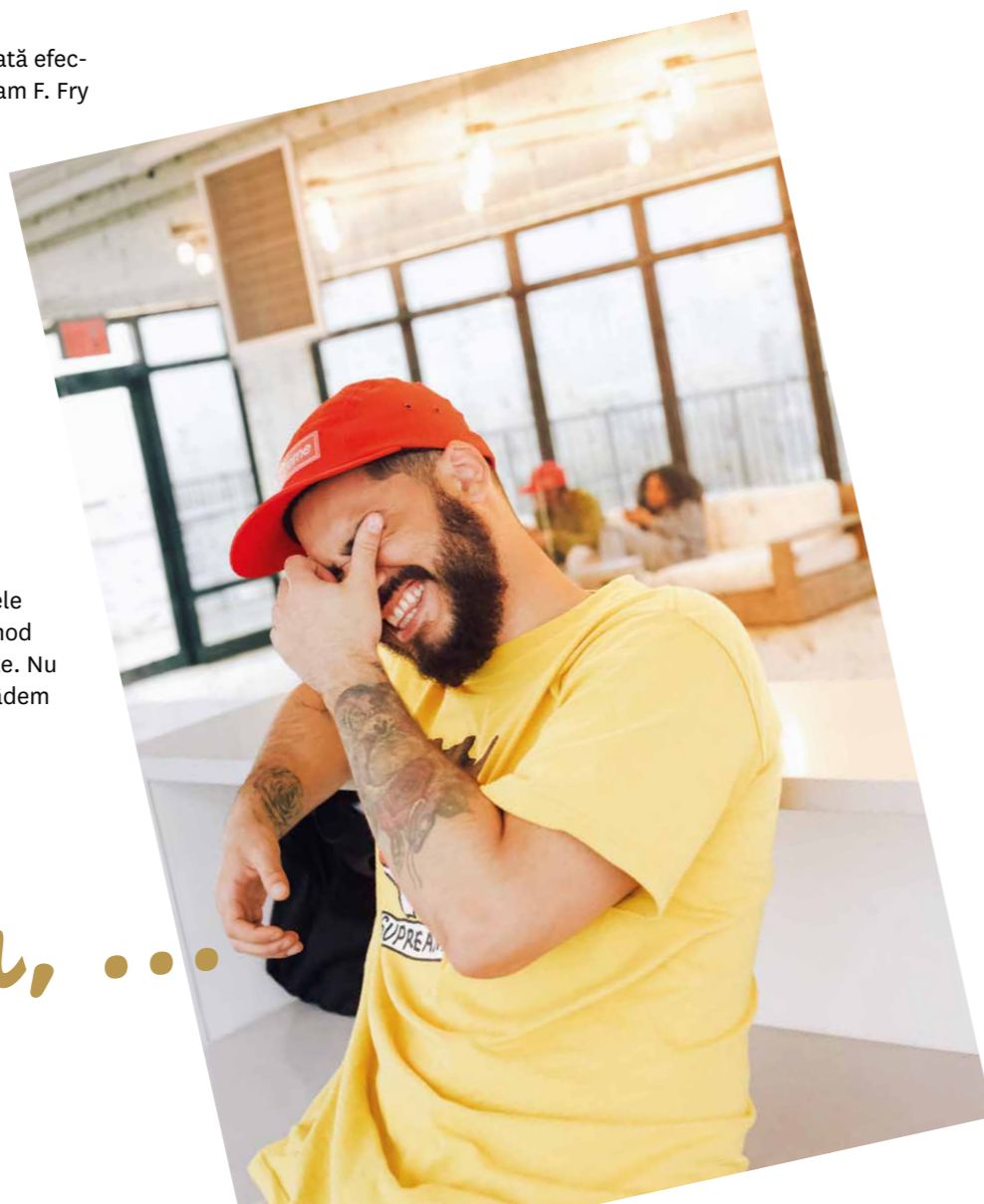


ČO JE TU K SMIECHU?

OK, niekedy človeku nie je do smiechu. To je škoda, lebo smiech je vraj zdravý. Kto sa smeje, možno bude žiť zdravšie a dlhšie, no rozhodne veselšie.

Váľať sa od smiechu (to znamená: nekontrolovateľne sa smiať) môže byť celkom oslobodzujúce. Mnohí si to pamätajú z detstva a dospelovania, keď záchvaty smiechu – často zjavne bezdôvodné – prichádzali pravidelne a často nechceli skončiť, trvali až po hranicu fyzických síl. Synonymom k tomu je príslovie „držať sa od smiechu za brucho”.

V každom prípade je dokázané, že smiech má širokú škálu pozitívnych účinkov. Aktivujú nielen svaly na tvári (proti ovisnutým kútikom úst), ale ja na celom tele. Dlhotrvajúce záchvaty smiechu môžu dokonca viesť k svalovej horúčke. Ďalej sa zintenzívňuje dýchanie (lapáme po vzduchu), čo následne vedie k obohateniu krvi o kyslík. „Zatuchnutý” vzduch obsiahnutý v pľúcach je úplne vypudený, čo má následne čistiaci účinok. Stimulovali by sa aj spaľovacie procesy v tele. „Tréning smiechu” má pozitívne účinky aj na kardiovaskulárny systém. Jedna štúdia dokonca tvrdí, že smiech posilňuje imunitný systém. Pomáha aj pri strese. Okrem toho tlmí pocity bolesti a uvoľňuje hormóny šťastia. Hahaha ...



haha, ...

Mentálne vedie smiech k uvoľneniu myšlienkových vzorcov a podporuje ľudí pri opúšťaní zabehnutých uhlov pohľadu a otváraní nových prístupov k riešeniam – to tiež nie je zlé. V skutočnosti často postrehneme, že smiech má oslobodzujúci účinok a spôsobuje, že zdanlivo ťažké situácie zrazu pôsobia oveľa uvoľnenejšie. Smiech tiež podporuje optimizmus.

V súčasnosti existuje samostatná oblasť výskumu venovaná účinkom smiechu: gelotológia. Za zakladateľa tejto „vedy o smiechu” sa považuje americký psychiater William F. Fry (1924 – 2014). Zistenia výskumníkov smiechu sa používajú pri špecifických terapiách smiechom a humorom. Špeciálnou formou aplikácie je joga smiechu. Pri nej sa ľudia bez pomoci „umelých” zdrojov smiechu (napr. vtipov) jednoducho začnú smiať. Hahaha, haha, hahahahaha, haha atď.. Hnutie jogy smiechu založil indický guru smiechu Madan Kataria. Na celom svete existujú tisíce klubov smiechu a dokonca aj svetový deň smiechu. Ten sa oslavuje so smiechom v prvú májovú nedeľu.

Jedna vec by však mala byť tiež jasná: Smiech nie je medicínskou terapiou pre špecifické choroby založenou na dôkazoch, takže nenahrádza lekársku liečbu. Napokon ani štúdie nedokázali presvedčivo preukázať vplyv smiechu na celkové zdravie. Na tom však nezáleží: Určite neuškodí, ak sa raz sa čas budeme váľať od smiechu.

Hahaha, haha ...



MIN LEHET NEVETNI?

Néha elmegy az ember kedve a nevetéstől, ami kár, mert a nevetés ugyanis egészséges. Azok az emberek, akik nevetnek, talán egészségesebben és hosszabb ideig is, de mindenesetre vidámabban élnek.

Ha egyszer tényleg szakadunk a nevetéstől, annak felszabadító hatása van. Sokan emlékeznek erre gyerekkorukból, fiatal korukból, amikor – sokszor látszólag ok nélküli – nevetőgörcs tört rájuk, amely egészen a végkimerülésig nem akart véget érni. Ezt írja le a kifejezés „dől a nevetéstől”.

Mindenesetre a nevetés számos pozitív hatását ismerik. A nevetés nemcsak az arc izmait aktiválja (a lefelé hajló száj ellen), hanem az egész testet is. A hosszan tartó nevetésroham akár izomlázat is okozhat. Ezenkívül fokozódik a légzés (levegőért kapkodunk), amitől megnő a vér oxigén szintje. A tüdőben lévő „állott” levegő teljesen kiürül, ami viszont tisztító hatású. A szervezetben zajló égési folyamatokat is serkenti. A „nevetési tréning” pozitív hatással van a szív- és érrendszerre is. Egy kutatás még azt is állítja, hogy a nevetés erősíti az immunrendszert. Segít a stressz ellen is. Emellett tompítja a fájdalomérzetet és boldogsághormonokat szabadít fel. Hahaha...

Mentálisan a nevetés a gondolkodási minták fellazulásához vezet, és segít, hogy elvonatkoztassunk a berögzült néző-



pontoktól, ami új megoldásokhoz vezet – ez sem rossz. Azt is gyakran tapasztaljuk, hogy a nevetésnek felszabadító hatása van, és a nehéznek tűnő helyzetek hirtelen sokkal könnyebbnek tűnnek. A nevetés az optimizmust is fokozza.

Ma már külön kutatási ág is foglalkozik a nevetés hatásaival: a gelotológia. William F. Fry amerikai pszichiátert (1924–2014) tartják a „nevető tudomány” megalapítójának. A nevetéskutatók megállapításait konkrét nevetés- vagy humorterápiákban alkalmazzák. Speciális alkalmazási formája a nevetőjoga. Itt a „mesterséges” nevetési segédletek (pl. viccek) segítségével az emberek egyszerűen nevetni kezdenek. Hahaha, haha, hahahahaha, haha, stb. A nevetőjoga mozgalmat Madan Kataria indiai nevetés-guru alapította. Világszerte több ezer nevetőklub létezik, sőt a nevetésnek világnapja is van. Ezt nevetéssel ünneplik május első vasárnapján.

Egy dolgot azonban tisztázni kell: a nevetés nem bizonyítékon alapuló orvosi terápia bizonyos betegségekre, tehát nem helyettesíti az orvosi kezelést. A kutatások nem tudják egyértelműen bizonyítani a nevetés általános egészségre gyakorolt hatását. De mindegy: ártani nem árt, ha néha kinevetjük magunkat.

Ha ha ha ha ha...

ENERGIESPAR-PROGRAMM FÜR DEN HAUSHALT

Klimakrise, Energieknappheit, Inflation: Energie ist zu einer knappen, kostbaren und mittlerweile auch sehr teuren Ressource geworden. Energie zu sparen ist daher Gebot der Stunde. Auch im Haushalt können wir unseren Beitrag dazu leisten. Hier die einfachsten und gängigsten Tipps.



LÜFTEN

Regelmäßiges Lüften ist auch in der kalten Jahreszeit wichtig – für ein gutes, hygienisches Raumklima und um Schimmelbildung zu vermeiden. So lüften Sie richtig: quer- und/oder stoßlüften. Das heißt: Fenster und Türen öffnen, frische Luft durch- bzw. hereinziehen lassen, nach ein paar Minuten wieder schließen. Achtung: Fenster nicht kippen!

HEIZEN

Heizkörper freimachen, damit die Luft zirkulieren kann. Raumtemperatur absenken, als ideale Temperatur in Wohnzimmern gelten 19 bis 22 Grad, in anderen Räumen reichen auch 18 Grad, im Schlafzimmer noch weniger. Bei (längerer) Abwesenheit und nachts Temperatur zurückdrehen. Fenster und Außentüren abdichten. Heizkörper entlüften. Nachts Rollläden, Balken, Jalousien, Vorhänge schließen bzw. ziehen.

GESCHIRR UND WÄSCHE

Geschirrspüler und Waschmaschine erst nutzen, wenn sie voll sind. Sparsamere Programme mit geringerer Temperatur nutzen. Wäsche wenn möglich nicht im Trockner, sondern an der Luft trocknen. Bügeln nur, wenn wirklich nötig.

KOCHEN

Deckel auf Töpfe und Pfannen, Töpfe auf die passenden Heizplatten stellen, Kochplatten bzw. Backrohr früher abdrehen und mit der Resthitze fertigmachen. Mikrowelle und Wasserkocher verwenden.

BELEUCHTUNG

Licht und Leuchten ausschalten, wenn sie nicht mehr gebraucht werden (beim Verlassen von Räumen oder wenn Sie Arbeiten beendet haben), entsprechend sparsame und geeignete Leuchtmittel und Lampen verwenden. So viel Tageslicht wie möglich in die Räume lassen, Vorhänge, Jalousien, Balken etc. öffnen. Achtung: Halogenlampen haben einen hohen Energieverbrauch.

KÜHLSCHRANK

Sofern keine automatische Abtaufunktion existiert, regelmäßig abtauen. Möglichst wenig und nur kurz öffnen. Tür nicht offen stehen lassen, darauf achten, dass die Tür vollständig geschlossen ist. Warme Speisen abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden. Kühltemperatur einstellen: für den Kühlschrank reichen 7 Grad Celsius, Gefrierfach: minus 18 Grad Celsius.

UNTERHALTUNGSELEKTRONIK, HAUSHALTSELEKTRONIK
Fernseher, Radio, PCs, Tablets, aber auch Espressomaschinen etc. nicht laufen lassen, wenn sie nicht genutzt werden. Auch nicht im Stand-by-Modus, sondern ganz ausschalten bzw. Netzstecker ziehen oder Schalter der Steckerleiste ausschalten, an der die Geräte hängen.

KÖRPERHYGIENE

Kürzer und weniger heiß duschen, zwischendrin das Wasser abdrehen, wassersparende Duschköpfe benutzen, (Warm-) Wasser z. B. beim Zähneputzen nicht rinnen lassen. Temperatur des Boilers reduzieren, bei längerer Abwesenheit ausschalten (danach zur Entkeimung aufheizen).



PROGRAM DE ECONOMISIRE A ENERGIEI PENTRU GOSPODĂRIE

Criza climatică, penuria de energie, inflația: energia a devenit o resursă rară, prețioasă și acum și foarte scumpă. Economisirea energiei este așadar la ordinea zilei. Ne putem aduce contribuția și în gospodărie. Iată cele mai simple și mai comune sfaturi.

AERISIREA

Aerisirea regulată este importantă și în sezonul rece - pentru un climat interior bun, igienic și pentru a evita dezvoltarea mucegaiului. Iată cum ventilați corect: ventilație încrucișată și/sau intermitentă. Aceasta înseamnă: deschideți ferestrele și ușile, lăsați aerul proaspăt să intre și să iasă, închideți din nou după câteva minute. Atenție: nu înclinați geamul!

ÎNCĂLZIRE

Curățați instalația caloriferelor, pentru a permite aerului să circule. Scădeți temperatura camerei, temperatura ideală în sufragerie este de 19 până la 22 de grade, în alte camere sunt suficiente 18 grade, în dormitor și mai puțin. Reduceți temperatura în timpul absențelor (mai lungi) și pe timp de noapte. Etanșați ferestrele și ușile exterioare. Aerisiți caloriferele. Închideți sau trageți obloanele, grilajele, jaluzelele și draperiile pe timp de noapte.

VESELĂ ȘI RUFЕ

Folosiți mașina de spălat vase și mașina de spălat rufe numai când sunt pline. Utilizați programe mai economice cu o temperatură mai scăzută. Dacă este posibil, nu uscați rufele în uscător, ci uscați-le la aer. Călcați numai când este cu adevărat necesar.

FIERBERE

Acoperiți cu capac oalele și tigăile, puneți oalele pe plitele corespunzătoare, opriți mai devreme plitele sau cuptorul și încheiați procesul cu căldura reziduală. Folosiți cuptorul cu microunde și fierbătorul de apă.

ILUMINATUL

Opriți luminile și lămpile atunci când nu mai sunt necesare (când părăsiți încăperile sau când ați terminat lucrul), utilizați în consecință surse de lumină și lămpi economice și

adequate. Lăsați cât mai multă lumină naturală în camere, deschideți draperiile, jaluzelele, grilajele etc. Atenție: lămpile cu halogen consumă multă energie.

FRIGIDER

Dacă nu există o funcție de dezghețare automată, dezghețați regulat. Deschideți cât mai puțin și doar pentru scurt timp. Nu lăsați ușa deschisă, asigurați-vă că ușa este complet închisă. Lăsați alimentele fierbinți să se răcească înainte de a le pune la frigider. Setați temperatura de răcire: 7 grade Celsius sunt suficiente pentru frigider, compartiment congelator: minus 18 grade Celsius.

ELECTRONICE DE LARG CONSUM, ELECTRONICE DE UZ CASNIC

Nu lăsați televizoare, radiouri, computere, tablete sau cafetiere etc. în funcțiune atunci când nu sunt în uz. De asemenea, nu în modul stand-by, ci opriți-le complet sau scoateți ștecherul de la rețea sau opriți întrerupătorul de pe priza la care sunt conectate dispozitivele.

IGIENA PERSONALĂ

Faceți dușuri mai scurte și mai puțin fierbinți, opriți apa între ele, folosiți capete de duș care economisesc apă, de exemplu, nu lăsați să curgă apa (caldă) când vă spălați pe dinți. Reduceți temperatura cazanului, opriți-l dacă aveți de gând să plecați pentru o perioadă lungă de timp (apoi încălziți-l pentru dezinfecție).



PROGRAM ÚSPORY ENERGIE PRE DOMÁCNOSŤ

Klimatická kríza, nedostatok energie, inflácia: Energia sa stala nedostatkovým, vzácnym a teraz aj veľmi drahým zdrojom. Úspora energie je preto na dennom poriadku. Prispieť k šetreniu môžeme aj v domácnosti. Tu sú najjednoduchšie a najbežnejšie tipy.

VETRANIE

Pravidelné vetranie je dôležité aj v chladnom období – pre dobrú, hygienickú vnútornú klímu a zabránenie tvorby plesní. Takto budete vetrať správne: krížové a/alebo prerušované intenzívne vetranie. To znamená: otvorte okná a dvere, nechajte čerstvý vzduch prúdiť dnu, po niekoľkých minútach opäť zatvorte. Pozor: Okno nevyklápage!

KÚRENIE

Radiátory nechajte voľné, aby vzduch mohol cirkulovať. Znížte izbovú teplotu, ideálna teplota v obývačke je 19 až 22 stupňov, v ostatných miestnostiach stačí 18 stupňov, v spálni aj menej. Znížte teplotu počas (dlhšej) neprítomnosti a v noci. Utesnite okná a vonkajšie dvere. Odvzdušnite radiátor. Na noc zatvorte alebo zatiahnite okenice, rolety, žalúzie a závesy.

RIAD A PRANIE

Umývačku riadu a práčku používajte len vtedy, keď sú plné. Používajte úspornejšie programy s nižšou teplotou. Ak je to možné, nesušte bielizeň v sušičke, ale sušte na vzduchu. Žehlite len vtedy, keď je to naozaj nevyhnutné.

VARENIE

Používajte pokrievky na hrnce a panvice, hrnce dávajte na vhodné vyhrievacie platne, platne na varenie alebo rúru vypnite skôr a dokončite prípravu so zvyškovým teplom. Používajte mikrovlnnú rúru a rýchlovarnú kanvicu.

OSVETLENIE

Vypínajte svetlá a lampy, keď už nie sú potrebné (pri odchode z miestnosti alebo po skončení práce), používajte vhodné úsporné osvetľovacie prostriedky a žiarovky. Vpustite do miestností čo najviac denného svetla, odostrite závesy, vytiahnite žalúzie, rolety a pod. Pozor: Halogénové žiarovky majú veľkú spotrebu energie.

CHLADNIČKA

Ak nie je k dispozícii funkcia automatického rozmrazovania, rozmrazujte pravidelne. Otvárajte ju čo najmenej a len na krátko. Nenechávajte dvierka otvorené, uistite sa, že sú úplne zatvorené. Pred vložením do chladničky nechajte horúce jedlo vychladnúť. Nastavte teplotu chladenia: pre chladničku stačí 7 stupňov Celzia, pre mraziaci priestor: mínus 18 stupňov Celzia.

SPOTREBNÁ ELEKTRONIKA, DOMÁCA ELEKTRONIKA

Nenechávajte zapnuté televízory, rádiá, počítače, tablety alebo kávovary na espresso atď., keď sa nepoužívajú. Ani v pohotovostnom režime, ale úplne ich vypnite alebo vytiahnite sieťovú zástrčku alebo vypnite vypínač na lište zástrčky, ku ktorej sú zariadenia pripojené.

OSOBNÁ HYGIENA

Sprchujte sa kratšie a menej horúcou vodou, kým sa umývate vodu zastavte, používajte sprchové hlavice šetriace vodu, (teplú) vodu napr. pri čistení zubov nenechávajte tiecť. Znížte teplotu bojlera, vypnite ho, ak sa chystáte ísť preč na dlhší čas (potom ho zahrejte kvôli dezinfekcii).



ENERGIATAKARÉKOS PROGRAM A HÁZTARTÁSOK SZÁMÁRA

Klíma, energia, inflácia: az energia szűkös, értékes és mára már nagyon drága erőforrássá vált. Az energiatakarékosság tehát napirendre került. A háztartásban is hozzájárulhatunk a takarékoskodáshoz. Itt következnek a leggyorsabb és legáltalánosabb tippek.

SZELLŐZTETÉS

A rendszeres szellőztetés a hideg évszakban is fontos – a jó, higiénikus beltéri klíma és a penészesedés elkerülése érdekében. Így kell jól szellőztetni: kereszthuzat és/vagy szakaszos szellőztetés. Így néz ki: nyissa ki az ablakokat és ajtókat, engedje be és át a friss levegőt, majd néhány perc múlva csukja be újra a nyílászárókat. Figyelem: Ne csak részre nyissa meg és hagyja úgy az ablakot!

FŰTÉS

A radiátorokat ne fedje le, hogy így a levegő keringessen. Csökkentse a szobahőmérsékletet, a nappaliban az ideális

hőmérséklet 19-22 °C, a többi helyiségben 18 °C is elegendő, a hálószobában még kevesebb is elég. Csökkentse a hőmérsékletet (hosszabb) távollét esetén és éjszaka is. Szigetelje le az ablakokat és a külső ajtókat. Légtelenítse a radiátort. Éjszakára zárja be, húzza le a redőnyöket, zsalugátért, húzza össze a függönyöket.

MOSOGATÁS ÉS MOSÁS

Csak akkor használja a mosogatógépet és a mosógépet, ha megtelt. Használjon takarékos, alacsonyabb hőmérsékletű programokat. Lehetőleg ne a szárítógépben szárítsa a ruhát, hanem a levegőn. Csak akkor vasaljon, ha valóban szükséges.

FŐZÉS

Fedje le az edényeket és serpenyőket, helyezze az edényeket a megfelelő főzőlapokra, kapcsolja ki korábban a főzőlapokat, illetve a sütőt, és főzze készre az ételt a maradék hővel. Használja a mikrohullámú sütőt és vízforralót.

VILÁGÍTÁS

Kapcsolja le a lámpákat és a világítást, ha már nincs rájuk szüksége (ha kimegy a szobából vagy végzett a munkával), használjon megfelelő takarékos és alkalmas égőt és lámpát. Engedjen be minél több természetes napfényt a szobákba, húzza el a függönyöket, húzza fel a redőnyöket, nyissa ki a zsalugátért stb. Figyelem: A halogén lámpák sok energiát fogyasztanak.

HŰTŐGÉP

Ha nincs automatikus leolvasztási funkció, akkor rendszeresen le kell olvasztani a hűtőt. A lehető legkevesebbet nyitogassa, és akkor is csak rövid időre. Ne hagyja nyitva az ajtót, ügyeljen arra, hogy az ajtó teljesen be legyen csukva. Hagyja kihűlni a forró ételt mielőtt a hűtőszekrénybe helyezi. Állítsa be a hűtési hőmérsékletet: a hűtőszekrényt elegendő 7 °C-ra, a fagyasztórekeszt pedig -18 °C-ra beállítani.

SZÓRAKOZTATÓ ELEKTRONIKA, HÁZTARTÁSI ELEKTRONIKA

Ne hagyja bekapcsolva a televíziót, rádiót, számítógépet, táblagépet vagy a kávéfőzőt stb., amikor nem használja. Ne hagyja a készülékeket készenléti üzemmódban sem, hanem teljesen kapcsolja ki őket vagy húzza ki a hálózati csatlakozót, vagy kapcsolja ki a csatlakozóaljzat kapcsolóját, amelyre a készülékek csatlakoztatva vannak.

SZEMÉLYI HIGIÉNY

Zuhanyozzon rövidebben és kevésbé meleg vízzel, közben zárja el a vizet, használjon víztakarékos zuhanyfejet, a (meleg) vizet pl. fogmosás közben ne hagyja folyni. Csökkentse a vízmelegítő hőmérsékletét, hosszabb távollét esetén kapcsolja ki (ezt követően fertőtlenítés céljából fűtse fel).



BEWEGLICH DURCH BEWEGUNG

Wer auch morgen noch fit und beweglich sein will, sollte heute schon die Voraussetzungen dafür schaffen. Beweglichkeit kann gezielt trainiert werden. Es ist nie zu spät dafür – aber man kann auch gar nicht früh genug damit beginnen.



Wie steht es um Ihre Beweglichkeit? Können Sie ohne Probleme einem Abfahrtsläufer oder einer Abfahrtsläuferin gleich in eine tiefe Hocke gehen, dabei Ihr Gleichgewicht halten und nach einiger Zeit wieder aus der Hocke in den Stand wechseln? Schaffen Sie es, über eine Hürde (zum Beispiel ein Band, das in 50 cm Höhe gespannt ist) zu steigen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen? Oder unter einem Band, das in Brusthöhe gezogen ist, locker durchzutauchen? Oder einen Ball in die Höhe zu werfen und ihn danach wieder sicher zu fangen? Auf einem Bein zu stehen? Oder einfach in die Höhe zu springen und sicher wieder zu landen? Oder sicher auf einem niedrigen Begrenzungsmäuerchen zu balancieren?

Testen Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewichtsvermögen. Und trainieren Sie gezielt, um sich in Schuss zu halten. Denn Beweglichkeit, Gang- und Standsicherheit nehmen mit fortschreitendem Alter tendenziell ab. Doch diesen Prozess können wir verzögern, indem wir gezielt daran arbeiten, uns unsere Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten.

Also: Bewegt euch! Macht Übungen! Dreht eure Runden! Bleibt in der Hocke! Steht auf einem Bein! Werft Bälle und fangt sie wieder auf! Steigt Treppen! Balanciert! Springt Schnur! Macht Sprints! Geht bergauf! Dreht euch um eure Achse! Macht Liegestütze! Hebt Hanteln! Springt! Hüpf! Macht Yoga! Dehnt euch! Kräftigt die Muskulatur! Boxt! Macht Gymnastik! Streckt euch! Zieht den Expander auseinander! Macht Kniebeugen! Steigt aufs Rad! Geht zu Fuß!

Hinweis: Wer nach längerer sportlicher Untätigkeit ins regelmäßige Training einsteigen will, sollte sich vorher von einem Arzt oder einer Ärztin durchchecken lassen.



AGIL PRIN MIȘCARE

Dacă vreți să mai fiți în formă și flexibili mâine, ar trebui să creați condițiile pentru asta astăzi. Flexibilitatea poate fi instruită în mod specific. Niciodată nu este prea târziu - dar nici prea devreme pentru a începe.

Cum stați cu mobilitatea? Puteți să vă ghemuiți ca un schior alpin fără probleme, păstrându-vă echilibrul, și după un timp să treceți de la ghemuit la stat din nou în picioare? Puteți să treceți peste un obstacol (de exemplu, o frânghie întinsă la 50 cm înălțime) fără să vă pierdeți echilibrul? Sau să vă strecurați cu ușurință sub o bandă trasă la înălțimea pieptului? Sau să aruncați o minge în sus și apoi s-o prindeți cu siguranță? Să stați într-un picior? Sau pur și simplu să săriți și să aterizați în siguranță? Sau să vă țineți echilibrul în siguranță pe un zid mai jos?

Testați-vă flexibilitatea și echilibrul. Și antrenați-vă în special pentru a vă menține în formă bună. Deoarece mobilitatea, siguranța mersului și stabilitatea tind să scadă odată cu înaintarea în vârstă. Dar putem întârzia acest proces lucrând într-o manieră direcționată pentru a ne păstra abilitățile cât mai mult timp posibil.

Deci: mișcați-vă! Faceți exerciții! Faceți-vă rutinele! Rămâneți în ghemuit! Stați într-un picior! Aruncați și prindeți mingi! Urcați scările! Țineți-vă echilibrul! Săriți coarda! Faceți sprinturi! Urcați pe munte! Faceți rotații! Faceți flotări! Ridicați gantere! Săriți! Faceți ridicări! Faceți yoga! Întindeți-vă! Întăriți musculatura! Faceți box! Faceți gimnastică! Faceți exerciții de învigorare! Trageți extensorul! Faceți genuflexiuni! Urcați-vă

pe biciletá! Merget pe jos!

Notă: dacă doriți să începeți antrenamentul regulat după o perioadă lungă de inactivitate, ar trebui să solicitați unui medic să vă consulte în prealabil.



POHYBLIVÍ VĎAKA POHYBU

Ak chcete byť aj zajtra fit a pohybliví, mali by ste si na to vytvoriť podmienky už dnes. Pohyblivosť možno špecificky trénovať. Nikdy nie je neskoro – ale nikdy nie je ani príliš skoro začať.

Áká je vaša pohyblivosť? Dokázate sa bez problémov ukrčiť ako zjazdový lyžiar, udržať rovnováhu a po chvíli prejsť z drepu opäť do staja? Dokázate preliezť cez prekážku (napr. cez pásku natiahnutú v 50 cm výške) bez straty rovnováhy? Alebo ľahko prejdete popod pásku, ktorá je natihnutá vo výške hrudníka? Alebo hodíte loptu do výšky a potom ju bezpečne chytíte? Viete stáť na jednej nohe? Alebo jednoducho vyskočíte do výšky a bezpečne doskočíte na zem? Alebo bezpečne balansovať na nízkom múriku?

Otestujte svoju flexibilitu a rovnováhu. A trénujte cieľene, aby ste sa udržali v dobrej kondícii. Pretože pohyblivosť, bezpečnosť a stabilita chôdze majú tendenciu klesať s postupujúcim vekom. Tento proces však môžeme oddialiť tak, že budeme cieľovým spôsobom pracovať na tom, aby sme si naše schopnosti zachovali čo najdlhšie.

Takže: Hýbte sa! Cvičte! Prejdite sa! Zostaňte v drepe! Stojte na jednej nohe! Hádžte a chytajte lopty! Stúpajte po scho- doch! Udržujte rovnováhu! Preskočte šnúru! Šprintujte! Chodte do kopca! Otočte sa okolo svojej osi! Robte kliky! Zdvíhajte činky! Vyskočte! Poskakujte! Cvičte jogu! Naťahujte sa! Posilňujte svaly! Boxujte! Robte gymnastiku! Robte stre- čing! Naťahujte expandér! Robte drepy! Nasadnite na bicykel! Chodte pešo!

Upozornenie: Ak chcete začať s pravidelným tréningom po dlhšej dobe nečinnosti, mali by ste sa vopred nechať vyšetriť lekárom.



MOZGÉKONYSÁG MEGTARTÁSA MOZGÁSSAL

Aki a jövőben is fitt és mozgékony akar lenni, annak már ma meg kell teremtenie ennek a feltételeit. A mozgékony- ság célzottan edzhető. Soha nem késő – de soha nem is túl korai elkezdeni.

Milyen szintű az Ön mozgékonyasága? Minden gond nélkül le tud-e guggolni, mint egy lesikló síelő, meg tudja-e tartani közben az egyensúlyát, és képes-e egy idő után guggolásból újra felállni? Át tud-e lépni egy akadályon (pl. egy 50 cm magasra kifeszített kötél) anélkül, hogy elveszítené az egyen- súlyát? Vagy át tud-e bújni könnyedén egy mellmagasságban

kifeszített szalag alatt? Vagy feldobni egy labdát, majd biztos kézzel elkapni? Fél lábon állni? Vagy egyszerűen csak felug- rani és biztosan landolni? Vagy biztosan egyensúlyozni egy alacsony határfalon?

Tesztelje mozgékonyaságát és egyensúlyérzékét. Végezzen cél- zott gyakorlatokat, hogy lendületben tartsa magát. A mobili- tás, a járás- és a stabilitás ugyanis az életkor előrehaladtával általában csökken. Ezt a folyamatot azonban késleltethetjük, ha célzottan dolgozunk azon, hogy képességeinket a lehető legtovább megőrizzük.

Tehát: mozogjunk! Tornázzunk! Tegyük meg néhány kört! Ma- radjunk a guggolva! Álljunk egy lábon! Dobjunk fel egy labdát és kapjuk el! Lépcsőzzünk! Egyensúlyozzunk! Ugrálókötelez- zünk! Sprinteljünk! Gyalogoljunk hegynek fel! Forduljunk meg a tengelyünk körül! Csináljunk fekvőtámaszt! Súlyozzunk! Ugráljunk! Szókdécseljünk! Jógázzunk! Nyújtózkodjunk! Erő- sítsük az izmainkat! Boksoljunk! Tornázzunk! Nyújtózkodjunk! Húzzuk szét az expandereket! Végezzünk térdhajlítást! Ülünk fel a biciklire! Gyalogoljunk!

Javaaslat: Amennyiben hosszú ideig nem sportolt, vizsgáltassa meg magát orvosával, mielőtt rendszeres edzésbe kezdene.



Ein paar einfache und günstige Hilfsmittel für das Training zu Hause:

Câteva instrumente simple și ieftine pentru antrenament acasă / Niekol'ko jednoduchých a lacných náradí na tréovanie doma / Néhány egyszerű és olcsó eszköz az otthoni edzéshez:

FITNESSMATTE: darauf lassen sich Fitnessworkout und Yogaübungen machen
KETTLEBELL (KUGELHANTEL): kompaktes und einfaches Gerät zum Gewichtstraining in verschiedenen Gewichtsklassen
KURZHANTEL: einfaches Gerät zum Gewichts- und Muskeltraining mit unterschiedlichen Gewichtsstufen
LIEGESTÜTZGRIFFE: machen Liegestütze effizienter
SPRINGSCHNUR: Seilspringen ist Bestandteil vieler Trainingsarten, sehr effizient
EXPANDER: ganz einfach durch Dehnen zu mehr Kraft
GYMNASTIKREIFEN: vielseitiges Sportgerät
GYMNASTIKBALL: großer Ball für Gymnastikübungen
BÄLLE ALLER ART: mit Bällen lässt sich immer etwas anfangen
BALANCE-BOARD: zum Training des Gleichgewichtssinns
SLACKLINE: Balancieren auf einem Seil zwischen Bäumen
GYMNASTIKBAND: multifunktionales Fitnessgerät
GEWICHTSMANSCHETTEN: für Arme und Beine, erhöhen die Effizienz
SCHLINGENTRAINER: ermöglicht Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

FITNESS PODLOŽKA: dajú sa na nej cvičiť fitness cvičenia a joga
KETTLEBELL: kompaktná a jednoduchá pomôcka na silový tréning v rôznych váhových kategóriách
ČINKA: jednoduchá pomôcka na silový a svalový tréning s rôznymi úrovňami hmotnosti
PUSH-UP RUKOVÄTE: na zefektívnenie klikov
ŠVIHADLO: skákanie cez švihadlo je súčasťou mnohých druhov tréningov, veľmi efektívne
EXPANDÉR: jednoduchým rozťahovaním získate väčšiu silu
GYMNASTICKÉ OBRUČE: všestranné športové náradie
GYMNASTICKÁ LOPTA: veľká lopta na gymnastické cvičenia
LOPTY AKÉHOKOL'VEK DRUHU: s loptami sa dá vždy niečo robiť
BALANČNÁ DOSKA: na tréovanie schopnosti udržať rovnováhu
SLACKLINE: balansovanie na lane napnutom medzi stromami
GYMNASTICKÁ PÁSKA: multifunkčné fitness náradie
MANŽETY SO ZÁVAŽÍM: na ruky a nohy, zvýšenie účinnosti
POSILŇOVACIE POPRUHY: umožňujú precvičenie celého tela s využitím váhy vlastného tela ako tréningového odporu

SALTEA DE FITNESS: se pot face pe ea antrenamente de fitness și exerciții de yoga
GANTERĂ: dispozitiv compact și simplu pentru antrenament cu greutăți în diferite clase de greutate
GANTERĂ MICĂ: dispozitiv simplu pentru antrenament cu greutăți și mușchi cu diferite niveluri de greutate
MÂNERE PUSH-UP: fac flotările mai eficiente
COORDĂ DE SĂRIT: săritul cu coarda face parte din multe tipuri de antrenament, foarte eficient
EXTENSOR: pur și simplu se întinde pentru a câștiga mai multă forță
CERCURI DE GIMNASTICĂ: echipament sportiv versatil
MINGE DE GIMNASTICĂ: minge mare pentru exerciții de gimnastică
MINGI DE TOATE FELURILE: puțeti oricând să faceți ceva cu mingi
TABLA DE ECHILIBRU: pentru antrenamentul simțului echilibrului
SLACKLINE: pentru echilibru pe o frânghie între copaci
BANDA DE GIMNASTICĂ: aparat de fitness multifuncțional
GREUTĂȚI MANȘETE: pentru brațe și picioare, cresc eficiența
BUCLĂ DE ANTRENAMENT: permite un antrenament pentru întregul corp folosind propria greutate corporală ca rezistență la antrenament.

FITNESZMATRAC: Fitness- és jógyagyakorlatok végezhetőek rajta
KETTLEBELL (HARANGSÚLY): kompakt és egyszerű eszköz súlyzós edzésekhöz különböző súlyokkal
SÚLYZÓ: egyszerű eszköz súlyzós- és izomtréninghez különböző súlyokkal
FEKVŐTÁMASZKERET: hatékonyabbá teszi a fekvőtámaszt
UGRÁLÓKÖTÉL: az ugrálókötél sokféle edzés kelléke, nagyon hatékony
EXPANDER: egyszerűen nyújtással erősít
TORNAKARIKA: sokoldalú sportfelszerelés
TORNALABDA: nagy labda gimnasztikai gyakorlatokhoz
KÜLÖNBÖZŐ LABDAFAJTÁK: a labdákkal mindig lehet valamit kezdeni
EGYENSÚLYDESZKA: az egyensúlyérzék fejlesztésére
SLACKLINE: egyensúlyozás fák között kifeszített kötél
EDZŐSZALAG: multifunkciós fitneszeszköz
SÚLYMANDZSETTA: karra és lábra, növeli a hatékonyságot
FELFÜGGESZTHETŐ EDZŐHEVEDER: lehetővé teszi az egész test edzését, a saját testtömeget edzési terhelésként használva

Der Inflation Kontra geben

Inflationsraten, wie wir sie jahrzehntelang nicht mehr gekannt haben, treffen Betreute wie Betreuende gleichermaßen. Die teilweise erheblichen Preissteigerungen bringen viele Menschen in eine schwierige Situation. Wer nicht in der glückliche Lage ist, über Reserven zu verfügen, muss nun bemerken, dass die Kosten allenthalben davonlaufen, während die verfügbaren Mittel mit den Preissteigerungen nicht mithalten können. Viele Betreute und deren Angehörige fragen sich daher, wie lange sie sich 24-Stunden-Betreuung durch selbstständige Personenbetreuer*innen überhaupt noch leisten können. Zugleich verlieren auch stagnierende Einkommen an Kaufkraft. Für manche und manchen in diesem Bereich könnte sich bald die Frage stellen, ob sich das Engagement überhaupt noch auszahlt; ob es überhaupt noch dafürsteht, den zu meist langen und beschwerlichen – und nun auch immer teureren – Weg nach Österreich auf sich zu nehmen. Wir haben bemerkt, wie schnell es gehen kann, dass ganze Branchen „entvölkert“ sind. Es wäre fatal, wenn es zugelassen würde, dass diese tragende Säule des österreichischen Betreuungssystems an diesen Entwicklungen Schaden nimmt. Gebot der Stunde ist es nun, durch rasche Anpassungen von Förderungen und entsprechenden Bezügen Österreicher*innen eine leistbare Betreuung und Betreuer*innen damit ein faires Einkommen zu ermöglichen.

COMBATEREA INFLAȚIEI
Ratele inflației, cum nu am mai văzut de zeci de ani, îi afectează în egală măsură atât pe cei îngrijiiți, cât și pe cei care îi îngrijesc. Creșterile uneri considerabile de preț pun mulți oameni într-o situație dificilă. Cei care nu sunt suficient de norocoși să aibă rezerve constată acum că costurile cresc peste tot, în timp ce fondurile disponibile nu pot ține pasul cu creșterile de preț. Mulți oameni îngrijiiți și rudele lor se întreabă, așadar, cât își mai pot permite îngrijire permanentă de la asistenți

personali independenți. În același timp, veniturile stagnante pierd și din puterea de cumpărare. Pentru unii și alții din acest domeniu, s-ar putea pune în curând întrebarea dacă angajamentul mai dă roade; dacă mai merită drumul de obicei lung și anevoios – și acum din ce în ce mai scump – către Austria. Am observat cât de repede se poate întâmpla ca sectoare întregi de activitate să fie „depopulate”. Ar fi fatal dacă acest pilon al sistemului de îngrijire austriac ar fi lăsat să fie afectat de aceste evoluții. Ordinea zilei este acum să li se permită austriecilor să aibă îngrijire la prețuri accesibile și îngrijitorilor să câștige un venit echitabil prin ajustarea rapidă a subvențiilor și a salariilor corespunzătoare.

BOJ S INFLÁCIÓU
Miera inflácie, akú sme nezažili desaťročia, ovplyvňuje rovnako opatrovaných aj tých, čo opatrujú. Značné zvýšenie cien niekedy stavia mnohých ľudí do ťažkej situácie. Tí, ktorí nemajú to šťastie, že by mali rezervy, teraz zisťujú, že náklady všade rastú, zatiaľ čo dostupné prostriedky nedokážu držať krok s rastom cien. Mnohí opatrovaní a ich príbuzní sa preto pýtajú, ako dlho si ešte budú môcť dovoliť 24-hodinovú starostlivosť od nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek. Stagnujúce príjmy zároveň strácajú aj kúpnu silu. Pre niektorých v tejto oblasti by sa čoskoro mohla vynoriť otázka, či sa ešte vôbec oplatí pracovať v tejto oblasti; či sa ešte stále oplatí vydať sa na zvyčajne dlhú a namáhavú – a teraz čoraz drahšiu – cestu do Rakúska. Postrehli sme, ako rýchlo sa môže stať, že sa „vyludnia“ celé odvetvia. Bolo by fatálne, keby sa tento nosný pilier rakúskeho systému starostlivosti nechal týmto vývojom poškodiť. Na programe dňa je teraz rýchla úprava príspevkov a príslušných dávok pre Rakúšanov, aby pre nich boli naďalej dostupné opatrovateľské služby, a opatrovateľkám a opatrovateľom tým zabezpečiť zodpovedajúce platy.

AZ INFLÁCIÓ HATÁSA A JUTTATÁSOKRA
Az évtizedek óta nem tapasztalt magas infláció egyaránt érinti a gondozottakat és a gondozókat. Az időnként jelentős áremelkedések sokakat hoznak nehéz helyzetbe. Akik nincsenek abban a szerencsés helyzetben, hogy legyen megtakarításuk, most azt tapasztalják, hogy a költségek mindenütt emelkednek, miközben a rendelkezésre álló források nem tudnak lépést tartani az áremelkedéssel. Sok gondozott ember és hozzátartozóik ezért azt a kérdést teszik fel maguknak, hogy még meddig engedhetik meg maguknak a független, 24 órás gondozókat. Ugyanakkor a stagnáló jövedelmek is veszítenek vásárlóerejükéből. Ezen a területen sokak számára hamarosan felmerülhet a kérdés, hogy kifizetődik-e még egyáltalán a munkavállalás; megéri-e még mindig az általában hosszú és fáradságos – és ma már egyre drágább – utat vállalni Ausztriába. Észrevettük, milyen gyorsan megtörténhet akár egész ágazatok „elnéptelenedése”. Végzetes lenne hagyni, hogy a fejlemények következtében az osztrák ellátórendszernek ez a jelentős támasza sérülést szenvedjen. Napirendre került, hogy az osztrákok számára megfizethető ellátást biztosítsanak, a gondozók pedig méltányos jövedelemhez jussanak a támogatások és a megfelelő juttatások gyors kiigazításával.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Preşedintele asociației
Preşedea odborného združenia
Szövetségi elnök

Let's make Kürbisgemüse

LEGUME CU DOVLEAC / TEKVICOVÝ PRÍVAROK / PÁROLT TÖK

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- » 1 kg Speisekürbis (geraspelt)
- » 1 Zwiebel (groß, fein gehackt)
- » 1 Knoblauchzehen
- » 2 EL Speiseöl
- » 2 EL Paprikapulver
- » 1/2 TL Kümmel (gemahlen)
- » Salz
- » 1 Spritzer Essig
- » 1 Becher Crème fraîche
- » 1 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz anrösten. Den Kümmel zugeben und mit dem Paprikapulver stauben, umrühren und mit einem Spritzer Essig ablöschen. Den Kürbis dazugeben und gut umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Salzen und zudecken, schmoren lassen, immer wieder umrühren. Wenn der Kürbis gar ist, die Crème fraîche und die Petersilie unterrühren. Das Kürbisgemüse nochmals abschmecken und servieren.

SUROVINY NA 3 PORCIE

- » 1 kg tekvice (strúhanej)
- » 1 cibuľa (veľká, nadrobno nakrájaná)
- » 1 strúčik cesnaku
- » 2 PL jedlého oleja
- » 2 PL mletej papriky
- » 1/2 ČL rasce (mletej)
- » soľ
- » 1 kvapka octu
- » 1 šálka Crème fraîche
- » 1 PL petržlenu

PRÍPRAVA

V hrnci rozohrejeme olej a krátko orestujeme cibuľu a cesnak. Pridáme rascu a poprášime mletou paprikou, premiešame a pokvapkáme trochou octu. Pridáme tekvicu a dobre premiešame. V prípade potreby pridáme trocha vody. Osolíme a prikryjeme, za častého miešania necháme dusiť. Keď je tekvica uvarená, vmiešame crème fraîche a petržlenovú vňať. Tekvicový prívarok dochutíme a servírujeme.

INGREDIENTE PENTRU 3 PORȚII

- » 1 kg dovleac (ras)
- » 1 ceapă (mare, tocată mărunț)
- » 1 cățel de usturoi
- » 2 linguri ulei de gătit
- » 2 linguri praf de boia
- » 1/2 linguriță chimen (măcinat)
- » Sare
- » 1 strop de oțet
- » 1 cană de smântână
- » 1 lingură de pătrunjel

MOD DE PREPARARE

Încingeți uleiul într-o cratiță și căliți scurt ceapa și usturoiul. Se adaugă chimenul și se pudrează cu praful de boia de ardei, se amestecă și se deglasează cu un strop de oțet. Adăugați dovleacul și amestecați bine. Adăugați puțină apă dacă este necesar. Se adaugă sare și se acoperă, se lasă să fiarbă, amestecând des. Când dovleacul este gata, adăugați smântâna și pătrunjelul. Se condimentează din nou legumele cu dovleac și se servesc.

ÖSSZETEVŐK 3 ADAGHOZ

- » 1 kg tök (reszelve)
- » 1 fej hagyma (nagy, apróra vágva)
- » 1 gerezd fokhagyma
- » 2 evőkanál étolaj
- » 2 evőkanál pirospaprika
- » 1/2 teáskanál kömény (őrölt)
- » só
- » pár csepp ecet
- » 1 pohár crème fraîche
- » 1 evőkanál petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

Egy serpenyőben a forró olajon rövid ideig pirítjuk a hagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a köményt és megszórjuk a pirospaprikával, megkeverjük és egy csepp ecetrel meglocsoljuk. Adjuk hozzá a tököt és keverjük jól meg. Ha szükséges, adjunk hozzá egy kis vizet. Sózzuk, fedő alatt pároljuk puhára, gyakran megkeverve. Amikor a tök puha, keverjük hozzá a crème fraîche-t és a petrezselymet. A tököt újból ízesítsük, majd tálaljuk.



RECIPE BY
WWW.ICHKOCHE.AT



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



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkooe.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E personenbetreuung@wks.at
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



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



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
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



IMPRESSUM

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



www.daheimbetreut.at