

DAHEIM BETREUT



Die neue e-card: Wie kommt Ihr Foto in die e-card? Infos im Heft! / **Nowa e-karta:** w jaki sposób Państwa zdjęcie umieszczane jest na e-karcie? Informacje w magazynie!

Noul card electronic: Cum intră fotografia dvs. în cardul electronic? Informații în revistă! / **Nová e-card:** Ako sa vaša fotografia dostane na elektronickú kartičku e-card? Informácie nájdete v časopise!

*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych
Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale
Vedúce/vedúci odborných sekcií



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobmann
DI Günter Schwiefert



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Personenbetreuung in Salzburg



Das Thema Betreuung und Pflege ist in aller Munde: der steigende Bedarf, der Mangel an öffentlichen Einrichtungen, der Wunsch vieler zu Hause betreut zu werden, die Überlastung der Angehörigen. Über diese Probleme lesen wir fast täglich in der Zeitung. Die 24-Stunden-Betreuung bietet eine finanzierbare Lösung für diese Probleme und die Berufsvertretung der Personenbetreuerinnen setzt sich dafür ein, diese Möglichkeit in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Fachgruppe für Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Salzburg hat darum einige Aktionen gestartet: Regelmäßige Kolumnen in den Salzburger Nachrichten und ein Artikel in „Die Salzburgerin“ informieren über das Angebot der Personenbetreuerinnen und die Bedeutung der Agenturen. Ein Beitrag im regionalen Fernsehen RTS bringt Berichte und Interviews, um die Dienstleistungen der Betreuerinnen und die Rolle der Agenturen bekannt zu machen. All diese Aktionen dienen einem Zweck: der 24-Stunden-Betreuung in Salzburg zu der Wertschätzung zu verhelfen, die ihr gebührt!



PRACA W CHARAKTERZE OPIEKUNA/ OPIEKUNKI W SALZBURGU

Temat opieki i pielęgnacji osób jest na ustach wszystkich: rosnące zapotrzebowanie, brak instytucji publicznych, życzenie wielu osób do pozostawania pod opieką w domu, przeciążenie krewnych. O tych problemach czytamy prawie codziennie w prasie. Całodobowa opieka zapewnia optymalne finansowo rozwiązanie tych problemów, a organizacja zawodowa opiekunek i opiekunów przy-

czynia się do nagłośnienia tej możliwości. Z tego powodu grupa specjalistów ds. doradztwa i opieki w Izbie Gospodarczej w Salzburgu rozpoczęła szereg kampanii: regularne kolumny w gazecie Salzburger Nachrichten oraz artykuł w „Die Salzburgerin” dostarczają informacji o zakresie usług oferowanych przez osobistych opiekunów oraz o znaczeniu agencji. Wkład w regionalną telewizję RTS przynosi raporty i wywiady w celu promocji usług opiekunów i roli agencji. Wszystkie te działania służą jednemu celowi: zapewnieniu uznania dla 24-godzinnej opieki w Salzburgu, takiego na jakie ona zasługuje!



ASISTENȚA PERSONALĂ ÎN SALZBURG

Toată lumea vorbește despre asistență și îngrijire: nevoia crescândă, lipsa de facilități publice, dorința multora de a fi asistați acasă, supraîncărcarea rudelor. Citim despre aceste probleme aproape zilnic în ziare. Asistența de 24 de ore oferă o soluție viabilă din punct de vedere financiar la aceste probleme, iar reprezentarea profesională a asistentului personal este angajată să facă publică această oportunitate. Din acest motiv, grupul profesional pentru consiliere și îngrijire personală al Camerei de Comerț din Salzburg a lansat o serie de campanii: articole regulate în ziarul Salzburger Nachrichten și un articol în „Die Salzburgerin” informează despre oferta de asistenți personali și despre importanța agențiilor. La RTS, la televiziunea regională, se difuzează știri și interviuri pentru a face publice serviciile asistenților personali și rolul agențiilor. Toate aceste acți-

uni servesc unui singur scop: să ofere asistenților personali de 24 de ore din Salzburg aprecierea pe care o merită!

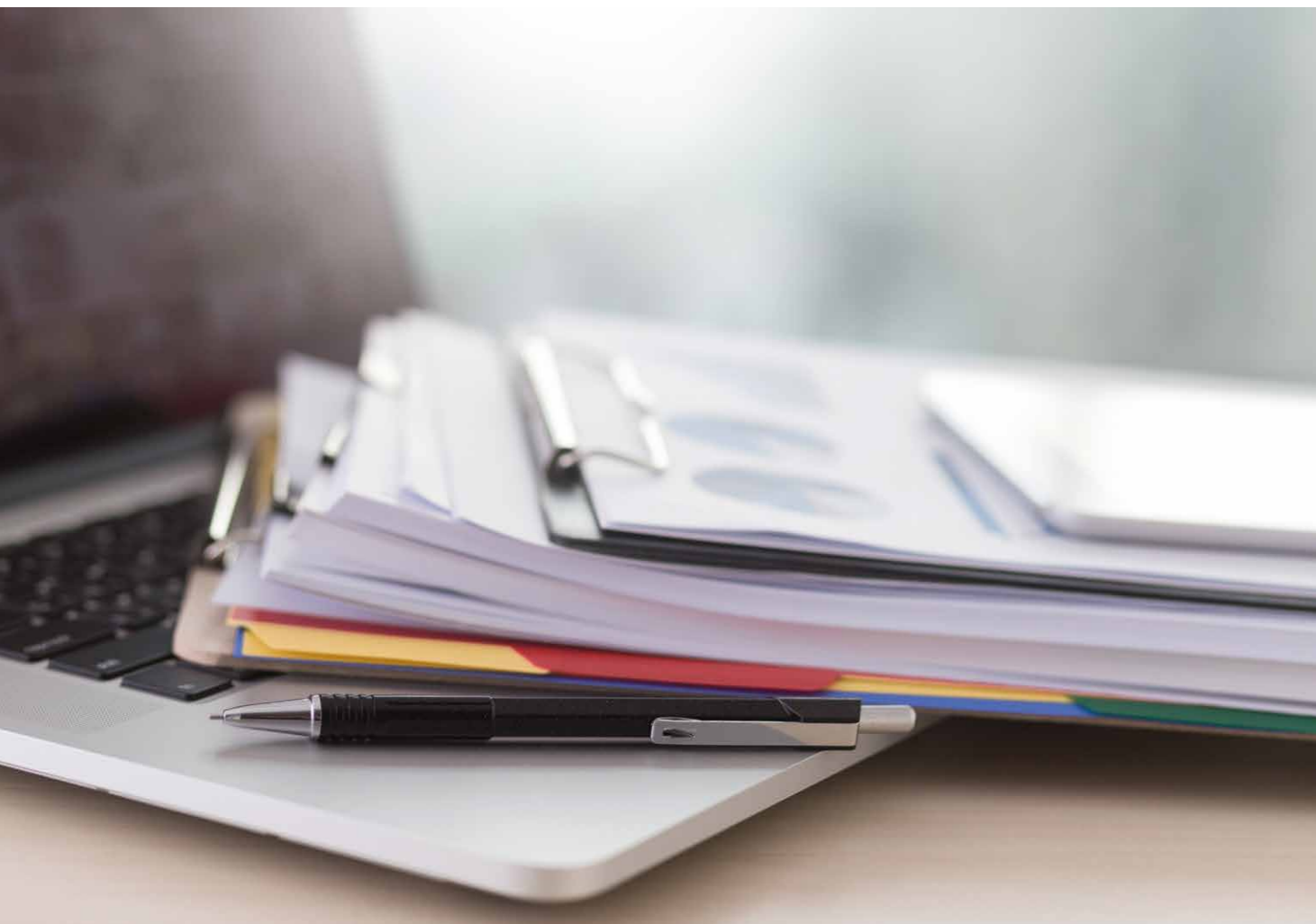


OSOBNÁ STAROSTLIVOSŤ V SALZBURGU

Všade sa hovorí o opatrovaní a starostlivosti: rastúci dopyt, nedostatok verejných zariadení, túžba mnohých ľudí po opatrovaní vo vlastnom dome, preťaženie rodinných príslušníkov. O týchto problémoch čítame v novinách takmer každý deň. 24-hodinová starostlivosť ponúka finančne realizovateľné riešenie týchto problémov a profesionálne zastúpenie opatrovateľov a opatrovateľiek sa zasadzuje o to, aby s touto možnosťou bola verejnosť oboznámená. Z tohto dôvodu odborná skupina pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Hospodárskej komory v Salzburgu spustila niekoľko akcií: Pravidelné rubriky v denníku „Salzburger Nachrichten“ a článok v časopise „Die Salzburgerin“ informujú o službách, ktoré ponúkajú nezávislí opatrovatelia a nezávislé opatrovatelky a o význame agentúr. Príspevok v regionálnej televízii RTS prináša správy a rozhovory s cieľom propagovať služby opatrovateľov a opatrovateľiek a objasnenia úlohy agentúr. Všetky tieto činnosti slúžia jednému účelu: pomôcť tomu, aby služby 24-hodinovej starostlivosti v Salzburgu boli oceňované tak, ako si to zaslúžia!

DI Günter Schwiefert

Fachgruppenobmann
Przewodniczący grupy zawodowej
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny



Dokumentation: Sicherheit und Vertrauen für beide Seiten



Die gesetzlich vorgeschriebenen Dokumentationspflichten machen Leistungen und Handlungen nachvollziehbar und kontrollierbar und garantieren damit beiden Seiten, Betreuenden wie Betreuten und deren Angehörigen, ein Höchstmaß an Sicherheit.

Zu dokumentieren sind grundsätzlich alle erbrachten Leistungen und zwar

regelmäßig, umfassend und sprachlich präzise. Empfohlen wird eine tägliche Dokumentation mit Zeitangaben. In der Betreuungsdokumentation sind auch Beobachtungen etwa über Veränderungen im Zustand der betreuten Person zu vermerken.

Besonderes Augenmerk ist auf die exakte Dokumentation jener pflegeri-

schen Hilfestellungen bzw. medizinischen Unterstützungen zu legen, deren Erbringung Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer nur nach schriftlicher Übertragung (Delegation) und Unterweisung durch pflegerische bzw. medizinische Fachkräfte gestattet ist.

Achtung: Die Dokumentation ist Betreuten und deren Angehörigen sowie

jenen Fachkräften, die in die Pflege involviert sind, jederzeit zugänglich zu machen.

In einem verpflichtend zu führenden Haushaltsbuch sind darüber hinaus alle finanziellen Transaktionen zu dokumentieren: zum einen alle erhaltenen Beträge, zum anderen alle Ausgaben für Einkäufe, Besorgungen oder andere Aufwendungen. Haushaltsbuch, Kassabücher und Belege sind (am besten fortlaufend nummeriert) wenigstens zwei Jahre aufzubewahren und der betreuten Person bzw. deren Angehörigen zugänglich zu machen. Ein korrekt geführtes und vollständiges Haushaltsbuch dient vor allem der rechtlichen und finanziellen Absicherung der selbstständigen BetreuerInnen!



DOKUMENTACJA: BEZPIECZEŃSTWO I ZAUFANIE DLA OBU STRON

Wymagany prawem obowiązek dotyczący dokumentacji sprawia, że usługi i działania są zrozumiałe i kontrolowane, co gwarantuje najwyższy poziom bezpieczeństwa obu stronom, opiekunom i osobom potrzebującym opieki.

Zasadniczo wszystkie wykonane usługi należy udokumentować –regularnie, kompleksowo i precyzyjnie pod względem językowym. Zalecana jest codzienna dokumentacja z podaniem czasu. Dokumentacja opieki powinna również zawierać spostrzeżenia na temat zmian stanu osoby objętej opieką.

Szczególną uwagę należy zwrócić na dokładną dokumentację każdej pomocy pielęgniarzkiej czy też wsparcia medycznego, których świadczenie przez opiekunki i opiekunów dozwolone jest wyłącznie po pisemnym przekazaniu (delegacji) i poinstruowaniu przez personel pielęgniarzki lub medyczny.

Uwaga: dokumentację należy każdorazowo udostępnić osobom objętym opieką i ich krewnym, a także specjalistom zaangażowanym w opiekę.

W obowiązkowym zeszycie wydatków należy również dokumentować wszystkie transakcje finansowe: z jednej stro-

ny wszystkie otrzymane kwoty, z drugiej strony wszystkie wydatki na zakupy, sprawunki i inne wydatki. Zeszyt wydatków, paragony i pokwitowania należy przechowywać (najlepiej kolejno ponumerowane) przez co najmniej dwa lata i udostępnić osobie objętej opieką lub członkom jej rodziny. Prawidłowo zarządzany i kompletny zeszyt wydatków służy przede wszystkim zabezpieczeniu prawnemu i finansowemu samozatrudnionych opiekunów!



DOCUMENTARE: SECURITATE ȘI ÎNCREDERE PENTRU AMBELE PĂRȚI

Cerințele de documentare prevăzute de lege fac ca serviciile și acțiunile să fie inteligibile și controlabile și astfel garantează cel mai înalt grad de securitate pentru ambele părți, asistenți, asistați și rudele acestora.

În principiu, toate serviciile furnizate trebuie documentate în mod regulat, cuprinzător și cu o exprimare clară din punct de vedere lingvistic. Se recomandă o documentare zilnică pe ore. Documentarea asistării ar trebui să includă de asemenea observații despre modificările stării persoanei asistate.

O atenție deosebită trebuie acordată documentării exacte a asistenței personale sau medicale, a cărei furnizare este permisă asistenților personali doar după transferul scris (delegare) și instruirea de către personalul medical calificat.

Atenție: documentarea trebuie să fie accesibilă asistaților și rudelor acestora, precum și profesioniștilor implicați în asistență.

Toate tranzacțiile financiare trebuie de asemenea documentate într-un caiet de gospodărie obligatoriu: pe de o parte toate sumele primite, pe de altă parte toate cheltuielile pentru achiziții, comisioane sau alte cheltuieli. Caietul de gospodărie, bonurile și chitanțele de numerar trebuie păstrate (de preferință numerotate consecutiv) timp de cel puțin doi ani și trebuie să fie accesibile asistaților sau rudelor acestora. Un caiet de gospodărie păstrat corect și

complet servește mai presus de toate la asigurarea juridică și financiară a asistenților personali independenți!



DOKUMENTÁCIA: ISTOTA A DÔVERA PRE OBE STRANY

Vďaka zákonom stanoveným požiadavkám na dokumentáciu sú opatrovateľské služby a činnosti zaznamenané a kontrolovateľné, čím je zaručená najvyššia miera bezpečnosti pre obe strany – opatrovateľov a opatrovateľky, opatrované osoby a ich rodinných príslušníkov.

V zásade musia byť všetky poskytnuté služby zdokumentované a to pravidelne, komplexne a jazykovo presne. Odporúča sa denná dokumentácia s uvedením časov. Dokumentácia o starostlivosti by mala obsahovať aj pozorovania o zmene stavu opatrovanej osoby.

Osobitná pozornosť by sa mala venovať presnej dokumentácii ošetrovateľskej pomoci alebo lekárskej podpory, ktorej poskytovanie je povolené iba na základe písomného prenesenia (delegovania) takýchto činností na opatrovateľa alebo opatrovateľku a po poučení ošetrovateľom alebo iným zdravotníckym pracovníkom.

Pozor: Dokumentácia musí byť kedykoľvek prístupná opatrovanej osobe a jej rodinným príslušníkom, ako aj odborníkom, ktorí sa podieľajú na starostlivosti.

V knihe domácnosti, ktorej vedenie je povinné, musia byť zdokumentované všetky finančné transakcie: na jednej strane všetky prijaté sumy, na druhej strane všetky výdaje na nákupy, pochôdzky alebo iné výdavky. Kniha domácnosti, peňažné poukážky a iné doklady sa musia uchovávať (pokiaľ možno očíslované za sebou) najmenej dva roky a musia byť prístupné opatrovanej osobe alebo jej rodinným príslušníkom. Správne vedená a úplná kniha domácnosti slúži predovšetkým ako právna a finančná istota pre samostatne zárobkovo činné osoby!



Große Feste wie das Weihnachtsfest gehen auch durch den Magen. Geschmäcker sind bekanntlich verschieden und so zelebrieren Menschen und Familien ganz unterschiedliche kulinarische Weihnachtsrituale: Manche freuen sich über Bratwürstel mit Sauerkraut und Kartoffeln, andere bevorzugen opulente kalte Platten, wiederum andere feiern mit Fondue oder Raclette. Einer der häufigsten Gäste auf zentral-europäischen Weihnachtstafeln ist der Karpfen, der klassische „Weihnachtskarpfen“.

Karpfen ist gesund

Und das ist auch gut so. Denn gleich vorweg: Seinem Ruf, besonders viel Fett zu enthalten, ist der Karpfen längst davongeschwommen. Der Karpfen gilt als fettarm, das Fleisch ist zudem reich an Proteinen. Es enthält außerdem

viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Selen und Eisen, aber auch Eiweiß und Vitamine. Der Geschmack ist dank moderner Zucht- und Haltungsmethoden ungetrübt fein. Generell sollten Süßwasserfische aus heimischen Teichen als besonders gesunder Bestandteil unserer Ernährung

durchaus öfter auf den Tisch kommen – nicht nur zu Weihnachten.

Weihnachtstradition

Dass der Karpfen gerade als Weihnachtsgericht so beliebt ist, hängt historisch damit zusammen, dass der Heilige Abend als Höhe- und Schlusspunkt des Advents noch als Fasttag gefeiert wurde und Fisch als Fastengericht galt. Rund um diese Tradition haben sich auch volksreligiöse Vorstellungen und Brauchtum gebildet. So sollte das Aufbewahren von Karpfenschuppen Geldsegen bringen.

Für die Verbreitung des Karpfens in der Zucht sorgten im Mittelalter vor allem die christlichen Klöster. Der Karpfen wuchs relativ schnell, war sehr fruchtbar und überstand auch härtere Winter. Als Fisch harmonierte er zudem hervorragend mit den Fastenregeln der Klöster.

Im süddeutschen Raum, in Teilen Österreich sowie in Tschechien, der

Slowakei und Ungarn wird der Weihnachtskarpfen traditionellerweise zu meist in Filetstücken paniert und in Fett herausgebraten. Dazu werden Kartoffelsalat, häufig mit Mayonnaise zubereitet, Gurkensalat, Zitronenspalten, Salzkartoffeln oder Remoulade serviert. Weiter nördlich ist die Zubereitung als Karpfen blau mit Petersilien- oder Salzkartoffeln und Meerrettichsauce (= Krensauc) sehr beliebt. Üblich ist auch die Zubereitung als gefüllter Karpfen. Die Fülle besteht dabei aus verschiedenen Gemüsesorten und/oder Kartoffeln. Der Karpfen wird als Ganzes im Rohr gebraten. Doch mittlerweile haben sich auch für den Weihnachtskarpfen ganz unterschiedliche Zubereitungsarten etabliert. Jeder nach seinem Geschmack.

Schröpfen

Eine besondere Küchentechnik ist das Schröpfen des Karpfens. Beim Schröpfen wird der ganze Fisch durch regelmäßige Einschnitte in die Haut bis an die Gräte, das Filet durch Einschnitte im Abstand von ca. 3 bis 4 mm in das Filet bis an die Haut vorbereitet. Dadurch werden die Gräten gekürzt und durch Zitronenmarinade sowie Hitze einwirkung bei der Garung weich. Bei richtigem Schröpfen sind die Gräten beim Fischgenuss dann kaum noch spürbar.

KARP ŚWIĄTECZNY TO POPULARNA TRADYCJA

Wielkie uroczystości, takie jak Boże Narodzenie, zapadają w pamięci również przez żółądek. Smaki są różne, dlatego ludzie i rodziny celebryją bardzo różne kulinarne rytuały świąteczne: niektórzy cieszą się z pieczonej kiełbasy z kapustą i ziemniakami, inni wolą bogate zimne półmiski, jeszcze inni świętują z fondue lub raclette. Jednym z najczęstszych gości na środkowoeuropejskich stołach świątecznych jest karp – klasyczny „karp świąteczny“.

Karp jest zdrowy

I dobrze. Po pierwsze: karp już dawno stracił swoją reputację jakoby był tłustą rybą. Karp jest uważany za chudą rybę, jego mięso jest również bogate w białko. Zawiera też wiele minerałów,

takich jak potas, magnez, fosfor, selen i żelazo, a także białko i witaminy. Dzięki nowoczesnym metodom hodowli smak jest delikatny. Ogólnie rzecz biorąc, stodkowodne ryby z lokalnych stawów powinny gościć na stole dość często jako szczególnie zdrowy element naszej diety – nie tylko na Boże Narodzenie.

Tradycja bożonarodzeniowa

To, że karp jest tak popularny jak potrawa bożonarodzeniowa, jest historycznie związane z faktem, że Wigilia jako punkt kulminacyjny i koniec adwentu była dniem postnym, a ryby uważano za posiłek postny. Wokół tej tradycji powstały wyobrażenia i zwyczaje ludowo-religijne. Przechowywanie tusek karpia ma przynosić pieniądze.

W średniowieczu chrześcijańskie klasztory były odpowiedzialne za rozpowstanie karpia hodowlanego. Karp rósł stosunkowo szybko, był bardzo płodny i mógł przetrwać również cięższe zimy. Jako ryba doskonale pasował też do zasad postu w klasztorze.

W południowych Niemczech, w części Austrii, a także w Czechach, na Słowacji i na Węgrzech, filety z karpia tradycyjnie panieruje się i smaży w tłuszczu. Do niego podaje się sałatkę ziemniaczaną, często przyprawianą majonezem, sałatkę z ogórka, ćwiartki cytryny, gotowane ziemniaki lub sos remoulade. Dalej na północ, bardzo popularny jest karp z pietruszką lub gotowanymi ziemniakami i sosem chrzanowym (Krensauc). Powszechny jest również karp nadziewany. Nadzienie składa się z różnych warzyw lub ziemniaków. Karp pieczony jest w całości w piekarniku. Z upływem czasu popularne stały się również całkiem różne sposoby przygotowania świątecznego karpia. Każdy według swojego gustu.

Nacinanie karpia

Specjalną techniką kuchenną jest nacinanie karpia. Cała ryba jest regularnie nacinana do ości, mięso fileta jest nacinane w odstępach ok. 3 do 4 mm do skóry. Powoduje to skrócenie ości a dzięki marynacie z cytryny i ciepłu podczas gotowania ości stają się miękkie. Przy prawidłowym nacięciu ości ryb są ledwo zauważalne.

CRAPUL DE CRĂCIUN, O TRADIȚIE ÎNDRĂGITĂ

Festivalurile mari precum Crăciunul trec și prin stomac. Gusturile sunt cunoscute ca fiind diferite și astfel sărbătoresc oamenii și familiile Crăciunul, cu ritualuri culinare foarte diferite: unii sunt bucuroși de cârnați cu usturoi și cartofi, alții preferă mâncăruri reci opulente, alții sărbătoresc cu fondue sau raclette. Unul dintre cei mai obișnuiți invitați pe masa de Crăciun din Europa Centrală este crapul, clasicul „Crap de Crăciun“.

Crapul este sănătos

Este un lucru bun. În primul rând: zvonul cum că ar conține multă grăsime a dispărut de mult. Crapul este considerat sărac în grăsimi, carnea este de asemenea bogată în proteine. De asemenea, conține multe minerale precum potasiu, magneziu, fosfor, seleniu și fier, ca și proteine și vitamine. Gustul este nemaipomenit, datorită metodelor moderne de creștere și ținere. În general, peștele de apă dulce din lacurile locale ar trebui să fie pe masă destul de des ca o componentă deosebit de sănătoasă a dietei noastre - nu doar de Crăciun.

Obiceiul de Crăciun

Popularitatea crapului ca fel de mâncare de Crăciun este legată istoric de faptul că Ajunul Crăciunului era sărbătorit ca ultima și cea mai importantă zi a Adventului; era însă și de post și peștele era considerat o masă de post. Ideile și obiceiurile populare religioase s-au format în jurul acestei tradiții. De exemplu, păstrarea solzilor de crap ar trebui să aducă binecuvântări cu bani.

În Evul Mediu, mănăstirile creștine erau responsabile de răspândirea crapului pentru reproducere. Crapul a crescut și s-a răspândit relativ repede, a fost foarte fertil și a supraviețuit iernilor mai grele. Ca pește, s-a armonizat perfect și cu regulile de post ale mănăstirilor.

În sudul Germaniei, în anumite părți din Austria, precum și în Republica Cehă, Slovacia și Ungaria, crapul de Crăciun este în mod tradițional împărțit în fileuri



și prăjit în grăsimă. Se servește cu salată de cartofi, adesea făcută cu maioneză, salată de castraveți, felii de lămâie, cartofi fierți sau sos remoulade. Mai la nord, crapul se prepară cu pătrunjel sau cartofi fierți și sos de hrean și este un fel de mâncare foarte îndrăgit. De asemenea, se obișnuiește prepararea sub formă de crap umplut. Umplutura constă din diferite legume și/sau cartofi. Crapul este prăjit întreg într-un tub. Dar, între timp, s-au împământat și alte diferite tipuri de preparare pentru crapul de Crăciun. Fiecare pe gustul lui.

Crap crestat

O tehnică specială de bucătărie este creșterea crapului. La creșterea, întregul pește este preparat prin tăieri regulate în piele până la os, fileul prin incizii la intervale de aproximativ 3 până la 4 mm în fileu, până la piele. Drept urmare, oasele sunt scurtate și înmuiate prin marinată de lămâie și prin căldura din timpul gătitului. Cu creșterea adecvată, oasele de pește abia se observă.



VIANOČNÝ KAPOR AKO OBLÚBENÉ TRADIČNÉ JEDLO

Veľké sviatky ako sú tie vianočné prechádzajú aj žalúdkom. Koľko ľudí, toľko chuti a preto sú sviatky v rodinách spojené s veľmi odlišnými kulinárskymi vianočnými rituálmi: Niektorí majú radi klobásy s kyslou kapustou a zemiakmi, dávajú prednosť bohatým studeným misám, ďalší oslavujú s fondue alebo raclette. Jedným z najbežnejších jedál na stredoeurópskych vianočných stoloch je kapor, klasický „vianočný kapor“.

Kapor je zdravý

A to je dobre. V prvom rade sa kapor už dávno zbavil svojej povesti, že obsahuje veľa tuku. Kapor obsahuje málo tuku a mäso je bohaté na bielkoviny. Obsahuje tiež veľa minerálov, ako je draslík, horčík, fosfor, selén a železo, ako aj bielkoviny a vitamíny. Chuť je vďaka moderným šľachtiteľským a chovateľským metódam lahodná. Vo všeobec-

nosti by sladkovodné ryby z miestnych rybníkov mali byť na stole ako veľmi zdravá súčasť nášho jedálneho lístka oveľa častejšie – nielen na Vianoce.

Vianočné tradície

Skutočnosť, že kapor je taký populárny ako vianočné jedlo historicky súvisí s tým, že Štedrý večer sa ako vrchol a uzavretie adventu oslavoval ešte ako pôstny deň a ryby boli považované za pôstne jedlo. Okolo tejto tradície sa vytvorili ľudovo-náboženské obrazy a zvyky. Tak napríklad uchovanie šupiny z vianočného kapra malo priniesť veľa peňazí.

V stredoveku sa o rozšírenie chovu kapra starali najmä kresťanské kláštory. Kapor rástol pomerne rýchlo, bol veľmi plodný a prežil aj chladnejšie zimy. Ako ryba tiež dokonale harmonizoval s pôstnymi pravidlami kláštorov.

V južnom Nemecku, v niektorých častiach Rakúska, ako aj v Českej republike, na Slovensku a v Maďarsku sa vianočný kapor tradične pripravuje ako filety v trojobale a vypráža sa v tuku. K nemu sa podáva zemiakový šalát, často s majonézou, uhorkový šalát, mesiačiky citróna, varené zemiaky alebo tatárska omáčka. Ďalej na severe je kapor obľúbený ako kapor na modro s petržlenovou vňaťou alebo varenými zemiakmi a chrenovou omáčkou. Bežná je aj príprava plneného kapra. Plnka pozostáva z rôznych druhov zeleniny a/alebo zemiakov. Kapor sa pečie vcelku v rúre. Medzitým sa však etablovali aj iné spôsoby prípravy vianočného kapra. Každému podľa jeho chuti.

Filetovanie

Špeciálna kuchynská technika je filetovanie kapra. Pri filetovaní sa najskôr z celej ryby odstráni chrbtová kosť, fileta sa pripravuje tak, že pravidelne každé 3 až 4 mm sa robia zárezy do kože až po rybíe kostičky. Výsledkom je, že kosti sa skrátia a vďaka citrónovej marináde a pôsobením tepla počas dusenia zmäknú. Pri správnom filetovaní rybíe kosti pri jedení takmer necítite.

Gebackene Karpfenfilets

ganz einfach

Pieczone filety z karpia – to całkiem proste.
Fileuri de crap la cuptor – gătiți simplu.
Pečené filety z kapra – veľmi jednoduché.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Ca. 800 g Karpfenfilet
Salz
Mehl
2 Eier
100 g Semmelbrösel
Fett zum Backen
1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Karpfenfilets in Stücke von je ca. 200 g schneiden. Von der Hautseite her 2- bis 3-mal einschneiden, salzen und mit Zitronensaft ca. eine halbe Stunde kühl marinieren.

Stücke abtrocknen, in Mehl, den (evtl. mit etwas Milch) verquirlten Eiern und Semmelbrösel panieren.

In Fett schwimmend, beginnend mit der Fleischseite nach unten, goldgelb backen (an der dicksten Stelle muss man mit einer Gabel leicht einstechen können).

Zum Beispiel mit Kartoffelsalat als Beilage servieren.

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE:

Un file de crap de aprox. 800 g
Sare
Făină
2 ouă
100 g pesmet
Grăsimă pentru coacere
1 lămâie

PREPARARE:

Tăiați fileul de crap în bucăți de aproximativ 200 g fiecare. Se taie de la piele, de 2 până la 3 ori, se sarează și se marinează cu zeama de lămâie timp de aproximativ o jumătate de oră.

Uscați bucățile, înveliți-le în făină, ouă și pesmet (eventual cu puțin lapte).

Plutind în grăsimă, începând cu partea de dedesubt, prăjiți până la auriu (în punctul cel mai gros trebuie să puteți străpunge cu ușurință cu o furculiță).

Serviți cu salată de cartofi ca garnitură, de exemplu.

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

Ok. 800 g fileta z karpia
sól
mąka
2 jajka
100 g bułki tartej
Tuszczyz do pieczenia
1 cytryna

PRZYRZĄDZANIE:

Pokrój filety z karpia na kawałki po ok. 200 g każdy. Od strony skóry natnij 2 do 3 razy, posól i marynuj sokiem z cytryny przez ok. pół godziny.

Osusz kawałki, panieruj w mące, roztrzepanym jajku (ewentualnie z odrobiną mleka) i bułce tartej.

Smaż na złoty kolor w dużej ilości tłuszczu, zaczynając od strony mięsa (w najgrubszym miejscu trzeba nakłuć lekko widelcem).

Podaj na przykład z salatką ziemniaczaną jako przystawkę.

INGREDIENTIE PRE 4 OSOBY:

cca 800 g fileti z kapra
soľ
múka
2 vajcia
100 g strúhanky
tuk na pečenie
1 citrón

PRÍPRAVA:

Filety z kaprov nakrájajte na 200 g kúsky. Do kože urobte 2-3 zárezy, posoľte a nechajte marinovať v citrónovej šťave a v chlade asi pol hodiny.

Kúsky vysušte, obaľte v trojobale – v múke, rozšľahaných vajčkách (s trochou mlieka) a strúhanke.

Kúsky ryby ponorené v tuku, vyprážajte do zlatista, začnite mäsovou stranou nadol (najhrubšie miesta môžete zľahka prepichnúť vidličkou).

Ako prílohu podávajte napríklad zemiakový šalát.

So kommt Ihr Foto auf die e-card



Die „e-card“ ist Ihr persönlicher Schlüssel zu Österreichs Gesundheitssystem. Ab 1.1.2020 werden neue e-cards nur mehr mit Foto ausgegeben. Wie bisher kommt Ihre neue e-card kurz vor Ablauf der Europäischen Krankenversicherungskarte (EKVK).

Besitzen Sie

1. einen österreichischen Reisepass oder österreichischen Personalausweis,
2. einen österreichischen Scheckkartenführerschein oder
3. einen Ausweis im österreichischen Fremdenregister (Aufenthaltstitel, Fremdenpass, Konventionsreisepass etc.)?

Dann müssen Sie nichts tun. Ihre neue e-card mit Foto kommt rechtzeitig, bevor die alte abläuft.

Besitzen Sie keines dieser Dokumente? Die Fotoregistrierung ist ab 1.1.2020 möglich.

Bringen Sie bitte 3 bis 4 Monate, bevor Ihre e-card abläuft (siehe blaue Rückseite der e-card), ein Foto zur zuständigen Registrierungsstelle – oder sobald Sie dazu aufgefordert werden.

» Das Foto muss den **Passbildkriterien** entsprechen. Sie müssen es **persönlich** abgeben und dabei Ihre **e-card**, Ihren Ausweis und Ihren **Staatsbürgerschaftsnachweis** vorzeigen.



» Alle **Registrierungsstellen** finden Sie auf www.chipkarte.at/foto

Wenn Sie in Österreich zu arbeiten beginnen, bringen Sie bitte sofort ein Foto, damit eine e-card für Sie ausgestellt werden kann. Personen, die im Jahr der Ausstellung der neuen e-card **70 Jahre oder älter bzw. in Pflegestufe 4, 5, 6 oder 7** eingestuft sind, sind nicht verpflichtet, ein Foto abzugeben. Für diese Versicherten gilt: Liegt ein Foto aus Reisepass, Personalausweis, Scheckkartenführerschein oder dem Fremdenregister vor, kommt dieses auf die neue e-card. Liegt kein Foto vor, wird eine e-card ohne Foto ausgestellt. Personen, die von der Fotopflicht ausgenommen sind, können freiwillig ab 1.1.2020 ein Foto für die e-card zur zuständigen Registrierungsstelle bringen. Ein freiwillig abgegebenes Foto löst jedoch keinen vorzeitigen Kartentausch aus.

Kinder unter 14 Jahren erhalten weiterhin in jedem Fall eine e-card ohne Foto, unabhängig davon, ob ein Foto aus einem der Register verfügbar ist. Es ist auch nicht möglich, für Kinder unter 14 Jahren freiwillig ein Foto zu bringen. Fotos können für Jugendliche ab einem Alter von 13 Jahren und 10 Monaten registriert werden.

Alle Informationen finden Sie in vielen Sprachen auf www.chipkarte.at/foto

W TAKI SPOSÓB PAŃSTWA ZDJĘCIE ZNAJDZIE SIĘ NA E-KARCIE

„E-karta” jest osobistym kluczem do austriackiego systemu opieki zdrowotnej.

Od 01.01.2020 r. będą wydane nowe e-karty, tylko ze zdjęciem. Tak jak dotychczas Państwa nowa e-karta dotrze na krótko przed upływem ważności Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKVK).

Jeśli posiadają Państwo

1. austriacki paszport lub austriacki dowód tożsamości,
2. austriackie prawo jazdy w formacie karty bankowej
3. dowód w austriackim rejestrze cudzoziemców (zezwoleń na pobyt, paszport cudzoziemca, dokument podróży itd.)?

Wtedy nie trzeba nic robić. Państwa nowa e-karta ze zdjęciem przyjdzie na czas, zanim wygaśnie stara.

Nie posiadają Państwo żadnego z tych dokumentów? Rejestracja fotograficzna będzie możliwa od 01.01.2020 r.

3 do 4 miesięcy przed wygaśnięciem e-karty (patrz niebieski rewers e-karty), należy przedłożyć zdjęcie we właściwym punkcie rejestracyjnym – lub wtedy, gdy zostaną Państwo o to poproszeni.

- » Zdjęcie musi odpowiadać **kryteriom zdjęcia paszportowego**. Powinni je Państwo przedłożyć **osobiście**, przy czym okazać swoją **e-kartę**, swój dowód osobisty oraz **poświadczenie obywatelstwa**.
- » **Wszystkie punkty rejestracyjne** można znaleźć na www.chipkarte.at/foto

Jeśli zaczynają Państwo pracę w Austrii, proszę przynieść zdjęcie od razu, aby można było wystawić e-kartę. Osoby, które w roku wydania nowej

e-karty będą miały **70 lat i więcej** lub **zostały zakwalifikowane na poziomie pielęgniarstwa 4, 5, 6 lub 7** nie są zobowiązane do przedkładania zdjęcia. W przypadku tych ubezpieczonych obowiązują następujące zasady: jeżeli dostępne jest zdjęcie z paszportu, dowodu osobistego, prawo jazdy w formacie karty bankowej lub rejestru cudzoziemców, to znajdzie się ono na nowej e-karcie. Jeśli zdjęcie nie jest dostępne, zostanie wydana e-karta bez zdjęcia. Osoby zwolnione z obowiązku posiadania zdjęcia mogą dobrowolnie przedłożyć swoje zdjęcie do e-karty w odpowiednim punkcie rejestracyjnym od dnia 01.01.2020 r. Jednak dobrowolne przedłożenie zdjęcia nie powoduje wcześniejszej wymiany kart.

Dzieci poniżej 14 roku życia w dalszym ciągu otrzymują e-kartę bez zdjęcia, niezależnie od tego, czy jest ono dostępne w którymś z rejestrów. Dobrowolne przedłożenie zdjęcia dla dzieci poniżej 14 roku życia nie jest w każdym razie możliwe. Zdjęcie można rejestrować w przypadku młodzieży w wieku od 13 lat i 10 miesięcy.

Wszystkie informacje są dostępne w wielu językach na www.chipkarte.at/foto

AȘA APARE FOTOGRAFIA DVS. PE CARDUL ELECTRONIC

„Cardul electronic” este cheia dvs. personală pentru sistemul de sănătate din Austria. De la 1.1.2020 se vor emite carduri electronice noi doar cu fotografie. Ca și până acum, noul dvs. card electronic va ajunge cu puțin înainte de



expirarea Cardului European de Asigurări de Sănătate (EKVK).

Dețineți

1. un pașaport austriac sau o carte de identitate austriacă,
2. permis de conducere cu un card de securi austriac sau
3. un act de identitate în registrul străinilor austriac (permis de ședere, pașaport străin, pașaport de convenție etc.)?

Atunci nu trebuie să faceți nimic. Noul dvs. card electronic cu fotografie vine la timp, înainte de expirarea celui vechi.

Nu dețineți niciunul dintre aceste documente? Înregistrarea foto este posibilă începând cu data de 1.1.2020. Vă rugăm să aduceți cu 3 - 4 luni înainte de expirarea cardului dvs. electronic (consultați verso-ul albastru al cardului electronic), o fotografie la biroul de evidență responsabil - sau imediat ce vi se cere acest lucru.

- » Fotografia trebuie să corespundă **criteriilor de fotografie de pașaport**. Trebuie să o predați **personal și să prezentați cardul electronic**, cartea de identitate și **dovada cetățeniei**.
- » Toate **birourile de evidență** pot fi găsite pe www.chipkarte.at/foto

Dacă începeți să lucrați în Austria, vă rugăm să aduceți imediat o fotografie pentru a vă putea emite un card electronic. Persoanele care, în anul emiterii noului card electronic **au împlinit 70 de ani sau mai mult sau sunt clasificate la nivelul de asistență 4, 5, 6 sau 7** nu sunt obligate să depună o fotografie. Următoarele se aplică acestor persoane asigurate: dacă aveți o foto-

grafie de pașaport, carte de identitate, permis de conducere cu card de securi sau registrul străinilor, aceasta se va afla și pe noul card electronic. Dacă nu este disponibilă o fotografie, se va emite un card electronic fără fotografie. Persoanele scutite de la obligația fotografiei pot aduce în mod voluntar o fotografie pentru cardul electronic, la biroul de evidență responsabil de la 1.1.2020. Cu toate acestea, o fotografie voluntară nu declanșează o schimbare prematură a cardului.

Copiii sub 14 ani primesc în orice caz în continuare un card electronic fără fotografie, indiferent dacă este disponibilă o fotografie de la unul dintre registre. De asemenea, nu este posibil să se aducă voluntar o fotografie pentru copiii sub 14 ani. Fotografiele pot fi înregistrate pentru adolescenții cu vârsta de peste 13 ani și 10 luni.

Toate informațiile sunt disponibile în mai multe limbi www.chipkarte.at/foto



TAKTO SA VAŠA FOTOGRAFIA DOSTANE NA E-CARD

„E-card“ je váš osobný klíč k rakúskemu systému zdravotnej starostlivosti. Od 1. 1. 2020 sa budú vydávať nové e-card už s fotografiou. Tak ako predtým, vaša nová e-card dorazí krátko pred uplynutím európskeho preukazu zdravotného poistenia (EKVK).

Vlastníte

1. rakúsky cestovný pas alebo rakúsky občiansky preukaz,
2. rakúsky vodičský preukaz alebo

3. preukaz z rakúskeho cudzineckého registra (povolenie na pobyt, cudzinecký pas, preukaz utečenca atď.)?

Potom nemusíte robiť nič. Vaša nová e-card s fotografiou príde včas, skôr ako vyprší platnosť tej starej.

Nevlastníte žiadnen z týchto dokumentov? Registrácia fotografií bude možná od 1. 1. 2020. 3 až 4 mesiace pred uplynutím platnosti vašej e-card (pozrite modrú zadnú stranu e-card) – alebo ihneď ako vás k tomu vyzvú, zanešte svoju fotografiu na príslušné registračné miesto.

- » Fotografia musí zodpovedať **kritériám fotografie do pasu**. Musíte ju odovzdať **osobne** a pritom predložiť **svojue-card**, preukaz totožnosti a **doklad o štátnej príslušnosti**.
- » Všetky **registračné miesta** nájdete na stránke www.chipkarte.at/foto

Ak začínate pracovať v Rakúsku, prineste si fotografiu hneď, aby vám mohla byť vydaná e-card. Osoby, ktoré dovŕšia v roku vydania novej e-card **70 rokov a viac alebo, ktoré dostávajú príspevok na opatrovanie na základe stupňa postihnutia 4, 5, 6 alebo 7**, nie sú povinné odovzdať fotografiu. Pre týchto poistencov platí: Ak existuje fotografia z cestovného pasu, občianskeho preukazu, vodičského preukazu alebo cudzineckého registra, bude použitá na novej e-card. Ak nie je k dispozícii žiadna fotografia, e-card bude vydaná bez fotografie. Osoby, ktoré sú oslobodené od povinnosti odovzdať fotografiu, môžu od 1. 1. 2020 dobrovoľne priniesť fotografiu pre e-card na príslušné registračné miesto. Dobrovoľne odovzdaná fotografia však neznamená, že príde k predčasnej výmene karty.

Deti do 14 rokov dostanú v každom prípade e-card bez fotografie, nezávisle na tom, či je nejaká fotografia z niektorého registra k dispozícii. Nie je možné dobrovoľne priniesť fotografiu pre deti do 14 rokov. Fotografie je možné registrovať pre mladistvých vo veku od 13 rokov a 10 mesiacov.

Všetky informácie nájdete v niekoľkých jazykoch na stránke www.chipkarte.at/foto



Verhaltensänderungen im Alter

Was tun, wenn Betreute misstrauisch, aggressiv, vielleicht sogar boshaft werden oder sich immer mehr zurückziehen?



Statistisch gesehen sind Menschen in höherem Alter, insbesondere nach dem Wechsel in den Ruhestand, durchschnittlich sogar zufriedener als Jüngere, die etwa noch im Berufsleben stehen. Doch kommt es gerade bei älteren Menschen nicht selten auch zu „negativen“ Verhaltensänderungen, die ihre Umgebung, Angehörige wie Betreuen-

de, vor besondere Herausforderungen stellen: Sie ziehen sich zurück, werden – scheinbar grundlos – misstrauisch, aggressiv, bisweilen auch boshaft oder äußern sogar Wahnvorstellungen.

Nicht unbedingt Demenz

In vielen Fällen mögen diese Verhaltensänderungen Hinweise auf eine (beginnende) Demenzerkrankung sein,

doch können sie auch andere Ursachen haben. Also: Nicht alle an Demenz Erkrankten neigen zu aggressivem Verhalten, umgekehrt sind solche Verhaltensveränderungen nicht unbedingt auf eine Demenzerkrankung zurückzuführen. Es können Schmerzen oder Ängste ebenso dahinterstecken wie Gefühle der Hilflosigkeit, des Verlusts, der Trauer, der Enttäuschung, der Einsamkeit oder der

Abhängigkeit – gerade bei Menschen, die der Pflege bzw. Betreuung bedürfen. Möglicherweise haben diese Menschen das Gefühl, jemandem zur Last zu fallen, unnützlich und überflüssig zu sein.

Typische Verhaltensänderungen

sind z. B.: Rückzug von Freunden und Bekannten, depressive Verstimmungen bzw. Altersdepression, Niedergeschlagenheit, nächtliches Umherwandern, Unruhe und Angst, verbale bzw. körperliche Aggressivität, Misstrauen, Feindseligkeit, Nörgeln und Grant sowie Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen und Halluzinationen.

Hinweis: Bei signifikanten Verhaltensveränderungen sollte unbedingt ein Arzt bzw. eine Ärztin konsultiert werden. Nur sie können die dahinterliegenden Ursachen abklären und geeignete therapeutische Maßnahmen einleiten.

Kommunikation, Anteilnahme, Zuwendung und Verständnis können sich auf alle Fälle positiv auswirken. Wichtig ist es auch, betreute Menschen nicht zu entmündigen, sondern ihnen, wo immer es möglich ist, die Entscheidung über ihre Angelegenheiten selbst zu überlassen. Hilfreich ist es auch, aggressives Verhalten nicht persönlich zu nehmen, sondern als Symptom für dahinterliegende Ursachen zu werten.

Es gibt eine **Reihe von Verhaltensweisen**, die im Umgang mit älteren betreuungsbedürftigen Menschen Positives bewirken können, zum Beispiel:

- » Einfach, langsam, deutlich und verständlich sprechen, bei Bedarf Aussagen auch geduldig wiederholen.
- » Geduld und Gelassenheit ausstrahlen und den Betreuten Zeit geben, zu antworten bzw. zu reagieren.
- » Miteinbeziehen, mit Aufgaben betrauen, die fordern, aber nicht überfordern, Lob aussprechen und Anteilnahme zeigen.
- » Selbstständigkeit belassen und ermöglichen
- » Intimsphäre respektieren.
- » Wertschätzung zeigen.
- » Hektische, lärmende Situationen und Gedränge vermeiden.
- » Für Regelmäßigkeit und fixe Rituale und Gewohnheiten, einen strukturierten Tagesablauf sorgen.

» Keine Veränderungen in der Wohnung ohne Einverständnis vornehmen, etwaige notwendige Veränderungen möglichst langsam und unter Einbeziehung des oder der Betreuten vornehmen.

» Im Rahmen des Möglichen zu Bewegung animieren.

Bei Verhaltensänderungen:

- » Angehörige und medizinisches Fachpersonal informieren.
- » Verbale und körperliche Konfrontationen vermeiden.
- » Ablenken, beschäftigen, besänftigen, beruhigen



ZMIANY ZACHOWANIA W STARSZYM WIEKU

Co zrobić, jeśli osoby, którymi się opiekuję, staną się nieufne, agresywne, może nawet złośliwe lub będą coraz bardziej wycofane?

Statystycznie osoby starsze, zwłaszcza te, które przeszły na emeryturę, są średnio nawet szczęśliwsze niż osoby młode, które nadal pracują. Często jednak zdarza się, że starsze osoby zmieniają swe zachowanie na „negatywne”, które dla ich otoczenia, krewnych jak i opiekunów może stanowić szczególne wyzwanie: wycofują się, stają się – pozornie bezpodstawnie – podejrzliwe, agresywne, czasem złośliwe, a nawet mają urojenia.

Niekoniecznie to demencja

W wielu przypadkach zmiany w zachowaniu mogą wskazywać na (początkową) demencję, lecz mogą mieć także inne przyczyny. Tak więc: nie wszyscy pacjenci z demencją mają skłonność do zachowań agresywnych, przeciwnie, takie zmiany zachowania niekoniecznie są spowodowane demencją. Może się za tym kryć ból lub niepokój, a także poczucie bezradności, straty, smutku, rozczarowania, samotności lub uzależnienia – szczególnie u osób wymagających opieki pielęgniarskiej. Możliwe, że takie osoby mogą czuć, że są dla kogoś ciężarem, że są bezużyteczni i zbędni.

Typowymi zmianami zachowania są np.: odseparowanie się od przyjaciół

i znajomych, nastroje depresyjne lub depresja wiekowa, przygnębienie, nocne wędrówki, niepokój i strach, werbalna lub fizyczna agresja, nieufność, wrogość, dokuczliwość i złość, a także urojenia i halucynacje.

Wskazówka: w przypadku istotnych zmian w zachowaniu ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem. Tylko on może wyjaśnić przyczyny i zainicjować odpowiednie środki terapeutyczne.

Komunikacja, współczucie, sympatia i zrozumienie mogą w każdym przypadku mieć pozytywny wpływ. Ważne jest również, aby nie ubezwłasnowolniać osób objętych opieką, ale pozwalać im, kiedy to możliwe, na decydowanie o własnych sprawach. Pomocne jest również nie przejmowanie się agresywnymi zachowaniami, lecz ocenienie ich jako symptom leżących u podstaw przyczyn.

Istnieje **szereg zachowań**, które mogą mieć pozytywny wpływ na postępowanie z osobami starszymi wymagającymi opieki, na przykład:

- » Mów prosto, powoli, wyraźnie i zrozumiale, w razie potrzeby powtarzaj cierpliwie.
- » Okazuj cierpliwość i spokój i daj osobom, którymi się opiekujesz czas na odpowiedź.
- » Zaangażuj podopiecznych, powierzaj im zadania, które wymagają, ale nie przeciążają, chwal i okazuj współczucie.
- » Pozostawiaj i umożliwiaj samodzielność
- » Szanuj sferę intymną.
- » Okazuj uznanie.
- » Unikaj gorączkowych, hataśliwych sytuacji i tłumów.
- » Dla regularności i ustalonych rytuałów czy nawyków, zadbaj o uporządkowaną codzienną rutynę.
- » Nie wprowadzaj żadnych zmian w mieszkaniu bez zgody, wprowadzaj niezbędne zmiany tak wolno, jak to możliwe i przy zaangażowaniu osoby objętej opieką.
- » W miarę możliwości pobudzaj jak najwięcej do ruchu.

W przypadku zmian zachowania:

- » Poinformuj krewnych i pracowników służby zdrowia.

» Unikaj ustnych i fizycznych konfrontacji.

» Odwracaj uwagę, zajmij czymś, uspokajaj



SCHIMBĂRI DE COMPORAMENT LA BĂTRĂNEȚE

Ce facem când persoanele asistate devin suspicioase, agresive, poate chiar răuvoitoare sau se retrag din ce în ce mai mult?

Statistic, persoanele în vârstă, în special cele care s-au pensionat, sunt în medie chiar mai fericite decât tinerii care încă lucrează. Dar nu este neobișnuit ca la persoanele în vârstă să apară și schimbări de comportament „negative” care fac ca mediul lor, rudele și asistenții personali să se găsească într-o poziție delicată: se retrag, devin – aparent fără temei – suspicioși, agresivi, uneori răuvoitori sau prezintă uneori chiar halucinații.

Nu neapărat demență

În multe cazuri, aceste schimbări de

comportament pot fi indicatori ai demenței (în debut), dar pot avea și alte cauze. Deci, nu toți pacienții cu demență tind să aibă un comportament agresiv, în schimb, astfel de schimbări de comportament nu sunt neapărat datorate demenței. Pot apărea dureri sau anxietate, precum și sentimente de neputință, pierdere, tristețe, dezamăgire, singurătate sau dependență – în special la persoanele care au nevoie de îngrijiri și consiliere medicale. Acești oameni pot simți că sunt o povară pentru cineva, sunt inutili și de prisos.

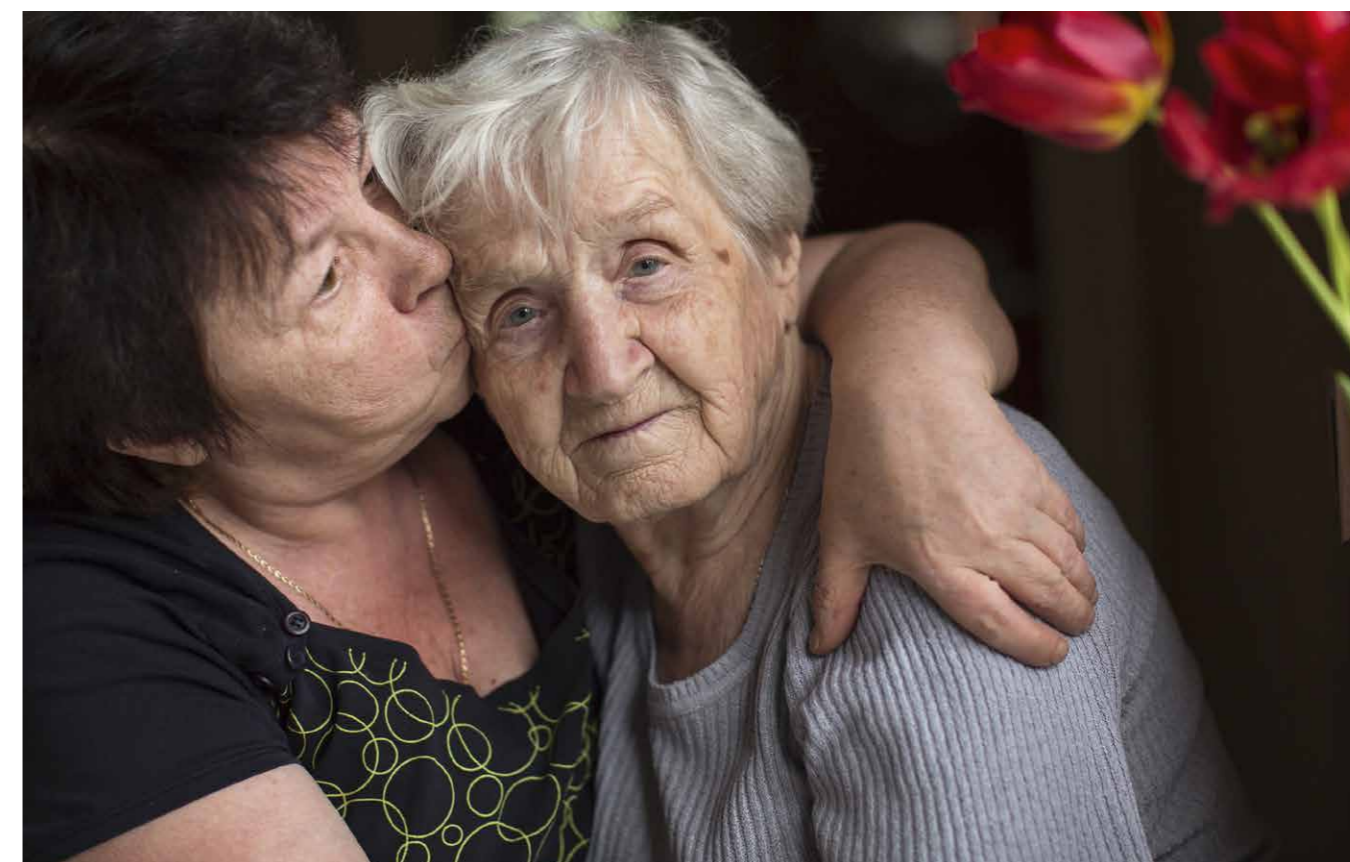
Schimbările tipice de comportament sunt, de exemplu: însingurare de prieteni și cunoscuți, stări de spirit depresive sau depresie la vârsta a treia, deznădejde, preumblări nocturne, neliniște și anxietate, agresivitate verbală sau fizică, neîncredere, ostilitate, insistentă și pesimism, precum și iluzii și halucinații.

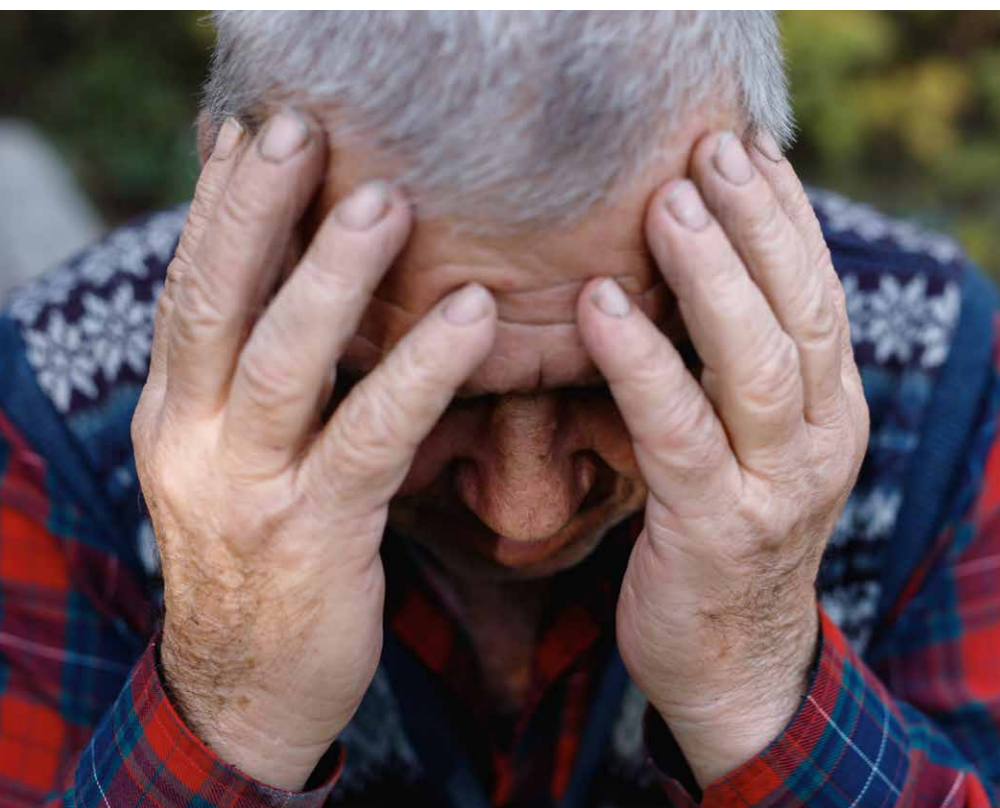
Notă: la modificări semnificative de comportament, este important să consultați un medic. Numai ei pot clarifica ce cauzează schimbările și inițiază măsuri terapeutice adecvate.

Comunicarea, compasiunea, afecțiunea și înțelegerea pot avea un efect pozitiv în orice caz. De asemenea, este important să nu incapacităm persoanele asistate, ci să le lăsăm, acolo unde este posibil, să decidă asupra propriilor situații. De asemenea, este util să nu priviți ca un atac personal comportamentul agresiv, ci să îl evaluați ca un simptom.

Există **un set de comportamente** care poate avea un efect pozitiv asupra relaționării cu persoanele în vârstă care au nevoie de îngrijire, de exemplu:

- » Vorbiți simplu, lent, clar și de înțeles, repetați cu răbdare, dacă este necesar.
- » Dați dovadă de răbdare și calm și acordați timp asistaților.
- » Implicați-i, încredințați-le sarcini care să-i solicite, dar fără să-i copleșească, laudați-i și manifestați înțelegere.
- » Respectați-le independența și spațiul personal.
- » Dați dovadă de apreciere.
- » Evitați situațiile agitate, zgomotoase și multumile.
- » Pentru regularitate și ritualuri și





košť, verbálna alebo fyzická agresivita, nedôvera, nepriateľstvo, hundranie ako aj bludné predstavy, zmyslové klamy a halucinácie.

Upozornenie: Pri významných zmenách správania je dôležité poradiť sa s lekárom. Iba on môže objasniť základné príčiny a iniciovať vhodné terapeutické opatrenia.

Komunikácia, súcit, náklonnosť a porozumenie môžu mať v každom prípade pozitívny vplyv. Je tiež dôležité nezabúvať opatrovaných ľudí svojprávnoti, ale nechať ich, kdekoľvek je to možné, rozhodovať o svojich vlastných záležitostiach. Pomáha aj to, keď nebudete brať agresívne správanie osobne, ale budete ho považovať za symptóm príčin, ktoré sa za ním ukrývajú.

Existuje **celý rad spôsobov správania**, ktoré môžu mať pozitívny vplyv na zaobchádzanie so staršími ľuďmi, ktorí potrebujú starostlivosť, napríklad:

- » Hovorte jednoducho, pomaly, jasne a zrozumiteľne a v prípade potreby vyjadrenia trpezlivo opakujte.
- » Ukážte trpezlivosť a pokoj, doprajte opatrovanej osobe čas na to, aby vám mohla odpovedať alebo zareagovať.
- » Zapájajte ju do rôznych činností, zverte jej úlohy, ktoré sú pre ňu výzvou, ale nepreťažujú ju. Pochváľte ju a prejavte súcit.
- » Nechajte ju a umožnite jej konať samostatne.
- » Rešpektujte jej súkromie.
- » Prejavte ocenenie.
- » Vyhňte sa hektickým, hlučným situáciám a tlačenicí.
- » Postarajte sa o pravidelnosť a pevné rituály a návyky, zabezpečte štruktúrovaný denný režim.
- » Nerobte žiadne zmeny v obytnom prostredí bez súhlasu, potrebné zmeny vykonávajte podľa možnosti pomaly a zapojte aj opatrovanú osobu.
- » V rámci možností animujte pohyb.

Pri zmenách správania:

- » Informujte príbuzných a zdravotníckych pracovníkov.
- » Vyhňte sa verbálnym a fyzickým konfrontáciám.
- » Odvráťte pozornosť, opatrovanú osobu zamestnajte, upokojte.

- » obiceiuri fixe, asigurati-le o rutină zilnică structurată.
- » Nu faceți nicio schimbare în mediul de viață fără consimțământ, faceți modificările necesare cât mai lent și cu implicarea persoanei asistate.
- » Antrenați-i în măsura posibilităților pentru a face mișcare.

În cazul schimbărilor de comportament:

- » Informați rudele și cadrele medicale.
- » Evitați confruntările verbale și fizice.
- » Distrageți, angajați, liniștiți, calmați



ZMENY SPRÁVANIA V STAROBE

Čo robiť, keď je opatrovaná osoba nedôverčivá, agresívna, niekedy dokonca zlomyseľná alebo sa stále viac vyhýba spoločnosti?

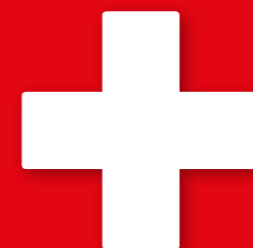
Podľa štatistík sú ľudia v staršom veku, najmä tí, ktorí odišli do dôchodku, v priemere dokonca šťastnejší než mladí ľudia, ktorí stále pracujú. Nie je však neobvyklé, že práve u starších ľudí

prichádza aj k „negatívnym“ zmenám správania, ktoré ich okolie, príbuzných a opatrovateľov stavia pred mimoriadnu výzvu: Uzatvoria sa do seba, stávajú sa – zjavne neopodstatnene – podozriavaví, agresívni, niekedy aj zlomyseľní alebo majú bludné predstavy.

Nemusí to byť nevyhnutne demencia

V mnohých prípadoch môžu tieto zmeny správania naznačovať (začínajúcu) demenciu, ale môžu mať aj iné príčiny. Takže: Nie všetci pacienti s demenciou majú sklon k agresívnemu správaniu, a naopak, takéto zmeny správania nie sú nevyhnutne spôsobené demenciou. Môže to byť bolesť alebo úzkosť, ako aj pocity bezmocnosti, straty, smútku, sklamania, osamelosti alebo závislosti – najmä u ľudí, ktorí potrebujú ošetrovateľskú starostlivosť a opateru. Títo ľudia môžu mať pocit, že sú niekomu na príťaž, že sú nepotrební a zbytoční.

Typické zmeny správania sú napr. vyhýbanie sa priateľom a známym, depresívne nálady alebo starecká depresia, pesimizmus, sklúčenosť, nočné chodenie sem a tam, nepokoj a úz-



Notfallplan in 12 Sprachen zum Downloaden



Was tun, wenn plötzlich ein medizinischer Notfall eintritt? Jetzt ist rasches Handeln gefragt. Am besten, wir haben die wichtigsten Verhaltensregeln und Telefonnummern im Kopf. Aber was, wenn wir uns in der Hektik und in der Aufregung plötzlich nicht mehr hundertprozentig sicher sind?

Dafür gibt es jetzt einen Notfallplan mit allen wichtigen Verhaltensregeln, Schritt für Schritt, sowie den Telefonnummern von Rettung, Polizei und Feuerwehr. Alles übersichtlich auf einem Blatt.

Der Notfallplan steht unter <https://www.daheimbetreut.at/de/download> in 12 Sprachen zum Downloaden bereit. Am besten sofort downloaden, ausdrucken und im Zimmer aufhängen. So sind Sie immer für einen etwaigen Notfall gerüstet!



PLAN AWARYJNY W 12 JĘZYKACH DO POBRANIA

Co robić, jeśli nagle zdarzy się nagły wypadek medyczny? Niezbędne jest szybkie podjęcie działań. Najlepiej, jeśli zapamiętamy najważniejsze zasady postępowania i numery telefonów. Ale co, jeśli nagle nie będziemy już w stu procentach pewni z powodu pośpiechu i zdenerwowania?

Dlatego teraz dostępny jest plan awaryjny ze wszystkimi ważnymi zasadami postępowania, krok po kroku, a także numerami telefonów pogotowia, policji i straży pożarnej. Wszystko przejrzyście na jednej kartce.

Plan awaryjny jest dostępny na <https://www.daheimbetreut.at/de/download> do pobrania w 12 językach.

Najlepiej pobierz go teraz, wydrukuj i zawieś w pokoju. Dzięki niemu jesteście gotowi na każdą sytuację awaryjną!



PLAN DE URGENȚĂ ÎN 12 LIMBI PENTRU DESCĂRCARE

Ce trebuie să faceți dacă apare brusc o urgență medicală? Acum trebuie să acționați. Cel mai bine învățați pe dinafară cele mai importante reguli de conduită și numere de telefon. Dar dacă nu mai suntem brusc sută la sută siguri în momentul de agitație?

Există acum un plan de urgență cu toate regulile importante de conduită, pas cu pas, și numerele de telefon de la salvare, poliție și pompieri. Totul clar pe o foaie.

Planul de urgență poate fi găsit la <https://www.daheimbetreut.at/de/download> gata de descărcare în 12 limbi. Cel mai bine este să îl descărcați imediat, să îl imprimați și să îl agățați în cameră. Așa sunteți întotdeauna pregătiți pentru orice urgență!



NÚDZOVÝ PLÁN NA STIAHNUTIE V 12 JAZYKOCH

Čo robiť, ak náhle nastane núdzová situácia, ktorá vyžaduje lekára? V takom prípade je potrebné konať rýchlo. Najlepšie je, ak máme na pamäti najdôležitejšie pravidlá správania a telefónne čísla. Ale čo keď si zrazu v tom zhone a rozruchu už nebudeme stopercentne istí?

Na tento účel existuje núdzový plán so všetkými dôležitými pravidlami správania, krok za krokom, a s telefónnymi číslami záchranky, polície a hasičov. Všetko prehľadné na jednom liste.

Núdzový plán je k dispozícii na stiahnutie na stránke <https://www.daheimbetreut.at/de/download> v 12 jazykoch. Najlepšie bude, ak si ho okamžite stiahnete, vytlačíte a zavesíte niekde v izbe. Tak budete vždy pripravení na núdzové situácie!

NOTFALLPLAN

Wichtige Telefonnummer:

Feuerwehr: 122
Polizei: 133
Rettung: 144

Vorgehen im Notfall:

1. Im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Erste Hilfe leisten und die Rettung 144 anrufen.
2. Antworten auf folgende Fragen vorbereiten:
a) Wohin soll die Rettung kommen. Genaue Adresse angeben.
b) Wie lautet meine Rückrufnummer?
c) Was ist passiert?
d) Ist die Person bei Bewusstsein?
e) Atmet sie/er?
3. Telefonhörer erst auflegen, wenn die Rettungsdienststelle alle Daten hat und sagt „Wir kommen“. Danach Angehörige kontaktieren.
4. Im Rahmen der Möglichkeiten Erste Hilfe leisten bis die Rettung kommt.

Wichtige Kontakte:

Angehörige: _____
Hausarzt/-ärztin: _____
Vermittlungsgesamt: _____
- Montag bis Freitag von _____ Uhr bis _____ Uhr:
00.00 - 24.00 Uhr: _____

Informationspflichten:

A) Notfall = massive Verschlechterung des Zustandes.
Beispiele: Atemnot, starke Übelkeit, Ohnmacht, Lähmungserscheinungen, Krämpfe, Schmerzen im Herzbereich usw.

1. Rettung anrufen
2. Angehörige anrufen
3. Hausarzt/-ärztin anrufen

B) Verschlechterung des Zustandes oder Krankheit.

1. Angehörige anrufen
2. Hausarzt/-ärztin anrufen

C) Wechsel des/der Personenbetreuerin.

1. Angehörige verständigen
2. Vermittlungsgesamt informieren
3. Information über Gesundheitszustand an den/die nachfolgende Personenbetreuerin

D) Ausfall des/der Personenbetreuerin.

Vermittlungsgesamt informieren, die binnen 3 Tagen Ersatz organisiert

„Ich habe immer Ziele gehabt“

Im Gespräch mit Ildikó Páll, selbstständige Personenbetreuerin in Kärnten und der Steiermark.

Porträt
einer
Betreuerin

Wir treffen Frau Ildikó Páll in den Räumen der Agentur, mit der sie zusammenarbeitet, seit sie vor bald fünf Jahren als selbstständige Personenbetreuerin in Österreich zu arbeiten begonnen hat. Ihren Sitz hat die Agentur in einer Nachbargemeinde der steirischen Landeshauptstadt Graz. In Kürze wird Frau Páll nach Klagenfurt gebracht, wo sie – im Monatsrhythmus abwechselnd mit einer Kollegin – bereits seit einiger Zeit eine ältere Dame betreut, die an Demenz erkrankt ist – in einem noch recht frühen Stadium. „Meine Kundin lebt allein“, erzählt Frau Páll, „sie kann eigentlich noch fast alles selbst machen, wir begleiten und unterstützen sie.“ Die beiden Kinder der Dame würden nicht mehr in Klagenfurt leben, kämen jedoch regelmäßig zu Besuch.

Frau Páll stammt aus Petrosani. Zwischen ihrer rumänischen Heimatstadt und Graz liegen beachtliche 852 Straßenkilometer, die Anreisezeit im Auto beträgt ohne Pausen um die neun Stunden. Da sind die 140 Kilometer nach Klagenfurt nur mehr ein Klacks. Um von Petrosani nach Österreich zu kommen, durchquert Frau Páll ganz Ungarn. Verständigungsprobleme hat sie dort nicht, denn ihre Muttersprache ist Ungarisch. Frau Páll und ihre Familie – sie ist verheiratet und hat zwei Töchter – zählen sich zur ungarischen Volksgruppe in Rumänien.

Petrosani mit seinen offiziell 37.000 Einwohnern, erzählt Frau Páll, sei als „Stadt der Kohle“ bekannt und Mittelpunkt eines Bergbaureviere. Die meisten Menschen würden direkt oder indirekt von der Kohleförderung leben. Doch mit der Zeit seien immer mehr Minen geschlossen worden und es sei immer schwieriger geworden Arbeit zu finden. Immer mehr Bewohner Petrosanis hätten sich an anderen Orten in Rumänien, das ja seit 2007 der EU angehört, oder gleich im Ausland Arbeit suchen müssen. Irgendwann habe sich auch für sie die Frage gestellt, blickt Frau Páll zurück. Sie selbst habe ihre einstige Arbeitsstelle aufgeben müssen. Und auch ihr Mann, der in einem Lebensmittelherstellungsbetrieb als Fahrer in der Auslieferung beschäftigt war, sah sich plötzlich mit der Situation konfrontiert, dass sein Arbeitsplatz bedroht war.

Gleichzeitig, blickt Frau Páll zurück, seien die Lebenshaltungskosten nicht gerade geringer geworden, im Gegenteil. „Sich das Nötigste, Wohnung, Heizung, Strom, Lebensmittel, leisten zu können, wurde immer schwieriger. Wir wollten ja auch unseren beiden Töchtern eine gute Ausbildung ermöglichen.“ So habe sie sich in Absprache mit ihrer Familie entschlossen, als selbstständige Personenbetreuerin nach Österreich zu gehen. Die jüngere Tochter war damals 16, die ältere immerhin schon 18.

Den Tipp habe sie von einer Bekannten bekommen. Ein paar Brocken Deutsch konnte sie noch aus ihrer Schulzeit. „Doch die lag schon ein bisschen zurück“, lächelt sie. „Aber ich hab mich hingesezt und zu lernen begonnen.“ Im Selbststudium und überwiegend online im Internet. Einen Kurs für Betreuerinnen hat Frau Páll auch besucht und so die Grundbegriffe für Pflege und Betreuung erworben – soweit sie sie nicht ohnehin aus ihrer Lebenserfahrung heraus schon beherrscht hatte. Alternativen, einen entsprechenden Arbeitsplatz in ihrer Heimat zu finden, hätte es kaum gegeben. Ihrer Tätigkeit als Betreuerin gehe sie gerne und mit viel Leidenschaft und Hingabe sowie höchster Professionalität nach, schildert sie. „Mir ist auch die menschliche Komponente sehr wichtig, von beiden Seiten: der Kontakt, das gemeinsame Lachen, die Gespräche und Berührungen.“ Ihre Kundinnen seien ihr ans Herz gewachsen und selbstverständlich gebe sie ihr Bestes, um sie so gut wie möglich zu betreuen und für sie da zu sein. Das Verhältnis zwischen ihr und der Dame, die sie derzeit betreut, sei wie das zwischen zwei Freundinnen.

Nur einmal habe die Chemie nicht gepasst, als die Gattin eines von ihr Betreuten von Anfang an eifersüchtig auf sie reagiert habe – und zwar so ziemlich auf alles, was sie getan oder eben auch nicht getan habe. „Das wäre auf Dauer



nicht gut gegangen. Und wenn es absolut nicht funktioniert, ist es am besten, das Betreuungsverhältnis zu beenden“, ist sie überzeugt. „Generell finde ich es extrem wichtig, Dinge die nicht so passen, gleich anzusprechen, um möglichst rasch eine für beide Seiten gute Lösung finden zu können.“

Bei all der Leidenschaft und Gewissenhaftigkeit, mit der sie ihrer Tätigkeit in Österreich nachgeht, gibt Frau Páll auch zu, dass sie ihre Heimat nicht verlassen hätte, wenn es die finanziellen Umstände nicht erforderlich gemacht hätten. Und so hat sie auch die Absicht, früher oder später wieder zurückzugehen – „nicht erst, wenn ich in Pension gehe“. Ihr Mann hat mittlerweile Arbeit in der Nähe von Wien gefunden. Wenn er frei hat, besucht er sie. Die ältere Tochter lebe mit ihrem Partner in Belgien und sei in einem Schokoladenerzeugungsbetrieb beschäftigt. Die jüngere studiere in Rumänien und mache nebenbei – eigentlich als Hobby, aber sie verdiene damit bereits Geld – Torten. „Wir haben immer Ziele gehabt“, spannt sie den Bogen aus der Vergangenheit in die Zu-

kunft. „Nach ein paar Monaten haben wir uns von meinem Einkommen ein gebrauchtes Auto gekauft. Wir können uns jetzt von Zeit zu Zeit auch einen Urlaub leisten, einmal im Jahr. Und das nächste Ziel ist es, uns in Rumänien ein Grundstück zu kaufen und darauf ein kleines Haus zu bauen.“ Und vielleicht werde sie dann in ein paar Jahren zurückkehren, im Garten Gemüse anbauen und einen Teil davon auf dem Markt verkaufen.

„ZAWSZE MIAŁAM WYZNACZONE CELE“

Rozmowa z Ildikó Páll, samozatrudnioną w Karyntii i Styrii opiekunką osobistą.

Spotykamy się z panią Ildikó Páll w siedzibie agencji, z którą współpracuje,

odkąd prawie pięć lat temu rozpoczęła pracę jako samozatrudniona opiekunka osobista w Austrii. Agencja ma siedzibę w sąsiedniej gminie styryjskiej stolicy kraju związkowego Graz. Pani Páll przyjedzie wkrótce do Klagenfurtu, gdzie od bardzo dawna co miesiąc opiekuje się na przemian z koleżanką pewną starszą kobietą cierpiącą na demencję w bardzo wczesnym stadium.

„Moja klientka mieszka sama“ – mówi pani Páll – „może właściwie robić wszystko sama, towarzyszymy jej i ją wspieramy.“ Oboje dzieci tej kobiety nie mieszkają już w Klagenfurcie, lecz regularnie ją odwiedzają.

Pani Páll pochodzi z Petrosani. Jej rumuńskie miasto rodzinne oddalone

Portret
opiekunki

jest od Graz o 852 km, czas przejazdu samochodem wynosi bez przerw około dziewięć godzin. Te 140 kilometrów do Klagenfurtu to już bardzo niewiele. Aby dostać się z Petrosani do Austrii, pani Páll przemierza całe Węgry. Nie ma tam problemów z komunikacją, ponieważ jej językiem ojczystym jest węgierski. Pani Páll i jej rodzina – jest mężatką i ma dwie córki – należą do węgierskiej mniejszości narodowej w Rumunii.

Petrosani liczące oficjalnie 37 000 mieszkańców – opowiada pani Páll – znane jest jako „Miasto Węgla” i centrum zagłębia górniczego. Większość ludzi żyje tu bezpośrednio lub pośrednio z wydobycia węgla. Z czasem jednak coraz więcej kopalń jest zamykanych i coraz trudniej znaleźć pracę. Coraz więcej mieszkańców Petrosani musiało przenieść się do innych miejscowości w Rumunii, która od 2007 roku należy do UE, lub od razu szukać pracy za granicą. W pewnym momencie musiała się też i ona nad tym zastanowić – przypomina sobie pani Páll. Sama musiała zrezygnować z poprzedniej pracy. Także jej mąż, który pracował jako kierowca dostawczy w zakładzie produkcji żywności, również nagle stanął w obliczu sytuacji, w której jego praca była zagrożona.

Równocześnie – przypomina sobie pani Páll – koszty utrzymania nie spadły, wręcz przeciwnie. „Możliwość zapewnienia sobie minimum, kosztów mieszkania, ogrzewania, prądu, jedzenia, stało się coraz trudniejsze. Chcieliśmy także zapewnić naszym dwóm córkom dobre wykształcenie.” Z tego powodu w porozumieniu z rodziną postanowiła pojechać do Austrii jako samozatrudniona opiekunka osobista. Młodsza córka miała wtedy 16 lat, starsza już 18 lat.

Poradziła jej znajoma. Kilka słów po niemiecku pamiętała jeszcze ze swoich szkolnych lat. „Ale to było trochę dawno temu” – uśmiecha się. „Usiadłam jednak i zaczęłam się uczyć.” Uczyła się sama, głównie online w Internecie. Pani Páll również wzięła udział w kursie dla opiekunów, dzięki czemu poznała podstawowe pojęcia związane z pielęgniarstwem i opieką – o ile i tak nie wyniosta już ich ze swojego doświadczenia życiowego. Alternatywy na znalezienie pracy w swoim rodzinnym kraju raczej

nie było. Swoją pracę jako opiekunka wykonuje z pasją i oddaniem, a także z najwyższym poziomem profesjonalizmu. „Po obu stronach bardzo ważny jest dla mnie czynnik ludzki: kontakt, wspólny śmiech, rozmowy i styczność.” Jej klientki stały się bliskie jej sercu, a ona robi oczywiście wszystko, co w jej mocy, aby opiekować się nimi jak najlepiej i być dla nich w potrzebie. Relacja między nią a kobietą, którą obecnie się opiekuje, jest podobna do relacji dwóch przyjaciółek.

Tylko raz ta chemia nie zadziałała, gdy żona jednego z jej podopiecznych od początku była o nią zazdrosna – o prawie wszystko, co robiła lub nie robiła. „Na dłuższą metę nie byłoby to dobre. I jeśli absolutnie nic nie pomaga, to najlepiej zakończyć relację opiekunki” – jest o tym przekonana. „Ogólnie rzecz biorąc, uważam, że niezwykle ważne jest wyjaśnienie sobie od razu spraw, które nie do końca pasują, tak abyśmy mogli jak najszybciej znaleźć rozwiązanie korzystne dla obu stron.”

Z całą pasją i sumiennością, z jaką pracuje w Austrii, pani Páll przyznaje również, że nie opuściłaby swojej ojczyzny, gdyby nie wymogły tego na niej warunki finansowe. Dlatego też chce przenieść się później wrócić – „wcześniej, niż przed emeryturą”. Jej mąż znalazł pracę w pobliżu Wiednia. Kiedy ma wolne, odwiedza ją. Starsza córka mieszka ze swoim partnerem w Belgii i pracuje w fabryce czekolady. Młodsza studiuje w Rumunii i dorywczo – właściwie jako hobby, ale już zarabia – piecze torty. „Zawsze mieliśmy wyznaczone cele” – łączy przeszłość z przyszłością. „Po kilku miesiącach z mojego dochodu kupiliśmy używany samochód. Raz na rok możemy sobie teraz pozwolić na urlop. Kolejnym celem jest zakup działki w

Rumunii i zbudowanie na niej małego domu.” A może za kilka lat wrócić, będą uprawiała warzywa w ogrodzie i sprzedawała część z nich na rynku.

„ÎNTOTDEAUNA AM AVUT OBIECTIVE”

Discuție cu Ildikó Páll, asistentă personală independentă în Carintia și Stiria.

O întâlnim pe doamna Ildikó Páll la sediul agenției cu care a colaborat de când a început să lucreze ca asistent personal independent în Austria, în urmă cu aproape cinci ani. Agenția își are sediul într-o municipalitate vecină capitalei provinciei Stiria, Graz. Doamna Páll va veni în curând la Klagenfurt, unde asistă - alternând cu o colegă în fiecare lună - o doamnă în vârstă care suferă de demență într-o etapă încă foarte timpurie. „Clienta mea trăiește singură”, spune doamna Páll, „poate face aproape totul singură, noi o însoțim și o susținem”. Cei doi copii ai doamnei nu mai locuiesc în Klagenfurt, dar o vizitează regulat.

Doamna Páll vine de la Petrosani. Între orașul ei românesc și Graz sunt 852 km considerabili de drum, timpul de călătorie cu mașina este, fără pauze, în jur de nouă ore. În comparație, cei 140 de kilometri până la Klagenfurt sunt doar o adiere. Pentru a ajunge de la Petrosani în Austria, doamna Páll traversează toată Ungaria. Nu are probleme de comunicare acolo, deoarece limba ei maternă este maghiara. Doamna Páll și familia ei - este căsătorită și are două fiice - fac parte din grupul etnic maghiar din România.

Petrosani, cu cei 37.000 de locuitori oficiali, spune doamna Páll, este cunoscut sub numele de „Orașul cărbunelui” și este centrul unei zone miniere. Majoritatea oamenilor trăiesc direct sau indirect din exploatarea cărbunelui. Dar, de-a lungul timpului, tot mai multe

mine au fost închise și a devenit din ce în ce mai dificil să găsești de lucru. Din ce în ce mai mulți rezidenți ai Petrosaniului sunt nevoiți să caute de lucru în alte părți din România, membru al UE din 2007, sau chiar în străinătate. La un moment dat, întrebarea s-a pus și pentru ea, privește doamna Páll în trecut. Ea însăși a trebuit să renunțe la fosta slujbă. Și soțul ei, care a lucrat ca șofer de livrări într-o fabrică de producție de alimente, s-a confruntat brusc cu situația în care locul său de muncă era amenințat.

În același timp, povestește doamna Páll, costul vieții nu s-a micșorat, ci dimpotrivă. „A devenit din ce în ce mai dificil să ne permitem minimul necesar, locuința, încălzirea, electricitatea, alimentele. În plus, am vrut să le oferim celor două fiice o educație bună.” În acord cu familia, a decis să plece în Austria ca asistent personal independent. Fiica mai mică avea atunci 16 ani, cea mai mare avea deja 18 ani.

Sfatul venise de la un prieten. Mai știa câteva cuvinte în germană din zilele ei de școală. „Dar eram nițel în urmă”, zâmbește. „Însă m-am pus pe treabă și am început să învăț.” Studiu individual și mai ales online pe internet. Doamna Páll a urmat și un curs pentru asistenți personali și astfel și-a însușit principiile de bază pentru asistență medicală și îngrijire - în măsura în care nu știa deja din experiența ei proprie de viață. Nu prea existau alternative pentru a-și găsi un loc de muncă în țara de origine. Ea își caracterizează munca de asistent personal cu pasiune și dăruire, precum și cu cel mai înalt nivel de profesionalism. „Componenta umană este, de asemenea, foarte importantă pentru mine, de ambele părți: contactul, râsul împărtășit, conversațiile și atingerea.” Clientele îi sunt dragi și, bineînțeles, face tot posibilul să le asiste cât mai bine și să fie acolo pentru ele. Relația dintre ea și doamna de care are grijă în prezent este ca aceea dintre doi prieteni.

Doar o dată nu a funcționat relația, când soția unuia dintre asistații săi a fost geloasă de la început - cam la tot, indiferent de ce făcea sau nu. „Nu ar fi mers bine pe termen lung. Și dacă

nu merge deloc, cel mai bine este să închei relația de asistență”, spune ea cu convingere. „În general, consider că este extrem de important să abordăm lucrurile care nu merg atât de bine, astfel încât să putem găsi o soluție optimă pentru ambele părți cât mai rapid.” Cu toată pasiunea și conștiinciozitatea cu care își desfășoară activitatea în Austria, doamna Páll recunoaște, însă, că nu și-ar fi părșit țara natală dacă circumstanțele financiare nu ar fi forțat-o. Și tot așa intenționează să se întoarcă mai devreme sau mai târziu - „însă abia când mă pensionează”. Soțul ei și-a găsit acum loc de muncă lângă Viena. Când este liber, o vizitează. Fiica mai mare locuiește cu partenerul ei în Belgia și lucrează la o fabrică de ciocolată. Fiica cea mai tânără studiază în România și face plăcinte, ca serviciu secundar - de fapt ca hobby, dar câștigă deja bani. „Am avut întotdeauna obiective”, întinde ea arcul din trecut în viitor. „După câteva luni, am cumpărat din venitul meu o mașină la mână a doua. Ne putem permite acum o vacanță din când în când, o dată pe an. Și următorul obiectiv este să cumpărăm o bucată de teren în România și să construim o casă.” Și poate o să se întoarcă peste câțiva ani, să cultive legume în grădina și să vândă o parte la piață.

„VŢDY SOM MALA CIELE”

Rozhovor s Ildikó Páll, nezávislou opatrovatel'kou v Korutánsku a Štajersku.

S pani Ildikó Páll sa stretávam v priestoroch agentúry, s ktorou spolupracuje, odkedy začala pred piatimi rokmi pracovať ako nezávislá opatrovatel'ka v Rakúsku. Agentúra sídli v susednej obci štajerského hlavného mesta Graz. Pani Páll pôjde čoskoro do Klagenfurtu, kde sa už nejaký čas stará o staršiu pani trpiacu demenciou ešte v počiatočnom štádiu - a to spolu so svojou kolegynou, s ktorou sa striedajú v mesačných turnusoch. „Moja klientka žije sama,“ hovorí pani Páll, „môže sama robiť takmer všetko, my ju sprevádzame a pomáhame jej.“ Ani jedno z dvoch detí

tejto dámy už nežije v Klagenfurte, ale pravidelne ju navštevujú.

Pani Páll pochádza z Petrosani. Vzdialenosť medzi jej rumunským rodným mestom a Grazom je úctyhodných 852 km, cesta autom trvá bez prestávok asi deväť hodín. Takže 140 kilometrov do Klagenfurtu je nič. Aby sa pani Páll dostala z Petrosani do Rakúska, prechádza cez celé Maďarsko. Nemá žiadne problémy s komunikáciou, pretože jej materinským jazykom je maďarčina. Pani Páll a jej rodina - je vydatá a má dve dcéry - sú prislušníkmi maďarskej národnostnej menšiny v Rumunsku.

Obec Petrosani, ktorá má oficiálne 37 000 obyvateľov, je známa ako „mesto uhlia“ a centrum ťažobnej oblasti, hovorí pani Páll. Väčšina ľudí žila priamo alebo nepriamo z ťažby uhlia. Postupom času sa však stále viac a viac baní zatváralo a bolo čoraz ťažšie nájsť si prácu. Stále viac obyvateľov Petrosani muselo odísť za prácou do iných miest v Rumunsku, ktoré je od roku 2007 členskou krajinou EÚ, alebo dokonca priamo do zahraničia. V určitom okamihu stála pred touto otázkou aj ona, spomína pani Páll. Sama sa musela vzdať svojej predchádzajúcej práce. A jej manžel, ktorý pracoval ako vodič

doďavky v továrni na výrobu potravín, bol tiež zrazu konfrontovaný so situáciou, keď bolo jeho pracovné miesto ohrozené.

Portret opatrovatel'ky

Životné náklady sa pritom neznižovali, ale práve naopak, spomína pani Páll. „Bolo čoraz ťažšie nájsť financie, aby sme si mohli dovoliť len to najnevyhnutnejšie, bývanie, kúrenie, elektrinu. Naším dvom dcéram sme tiež chceli dopriať dobré vzdelanie.“ Po dohode so svojou rodinou sa rozhodla odísť do Rakúska pracovať ako nezávislá opatro-

vateľka. Mladšia dcéra mala v tom čase 16 rokov, staršia už mala 18.

Tip dostala od známeho. Ešte zo školy vedela zopár slov po nemecky. „Bolo to však dávno,“ smeje sa. „Ale sadla som si ku knihám a začala sa učiť.“ Samoštúdiom a väčšinou online na internete. Pani Páll tiež navštevovala kurz pre opatrovatelky a osvojila si tam základné pojmy pre ošetrovatelstvo a opatrovanie – ak ich už neovládala na základe svojich životných skúseností. Sotva existovali alternatívy na nájdenie zamestnania v jej rodnej krajine. Vyrozná práva mi, že svoju prácu opatrovatelky vykonáva rada, s vášňou a odhodlaním, ako aj s najvyššou úrovňou profesionality. „Pre mňa je veľmi dôležitá aj ľudskosť na oboch stranách: kontakt, spoločný smiech, rozhovory a dotyky.“ Klientky jej prirástli k srdcu a samozrejme sa snaží dávať im to najlepšie, starať

sa o ne čo najlepšie a byť tu pre ne. Vzťah medzi ňou a dámou, o ktorú sa v súčasnosti stará, je ako medzi dvoma priateľkami.

Chémia zlyhala iba raz, keď manželka jedného z opatrovaných na ňu od začiatku žiarlila a zle reagovala – skoro na všetko, čo urobila alebo neurobila. „To by z dlhodobého hľadiska nebolo v poriadku. A ak to absolútne nefunguje, je najlepšie ukončiť opatrovateľský vzťah“, je presvedčená. „Vo všeobecnosti považujem za mimoriadne dôležité ihneď hovoriť o veciach, ktoré nám nesedia, aby sa mohlo čo najrýchlejšie nájsť riešenie, ktoré bude dobré pre obe strany.“

Aj keď svoju činnosť v Rakúsku vykonáva s maximálnym nadšením a svedomitou, tvrdí pani Páll aj to, že by svoju domovskú krajinu neopustila, ak by si to nevyžadovala finančná

situácia. A preto má v úmysle vrátiť sa skôr či neskôr späť – „nie až vtedy, keď pôjdem do dôchodku“. Jej manžel si medzičasom našiel prácu pri Viedni. Keď má voľno, navštevuje ju. Staršia dcéra žije so svojím partnerom v Belgicku a pracuje vo firme na výrobu čokolády. Mladšia študuje v Rumunsku a popritom pečie aj torty – vlastne ako hobby, ale už si tým zarobí nejaké peniaze. „Vždy sme mali ciele,“ prechádza v rozprávaní z minulosti do budúcnosti. „Po niekoľkých mesiacoch sme si z môjho príjmu kúpili ojazdené auto. Teraz si môžeme z času na čas dovoliť aj dovolenku, tak raz za rok. Ďalším cieľom je kúpiť si pozemok v Rumunsku a postaviť si na ňom malý domček.“ A možno sa tam o pár rokov vráti, bude pestovať zeleninu v záhrade a časť z úrody predávať na trhu.



IHRE STIMME ZÄHLT:

Wirtschaftskammerwahlen 2020



Die Wirtschaftskammerwahlen finden von **2. bis 5. März 2020** statt. An diesen vier Tagen kann direkt in Wahllokalen gewählt werden. Zur Ausübung des Stimmrechtes kann aber auch eine Wahlkarte angefordert und ausgefüllt und unterschrieben auf dem Postweg retourniert werden.

WAHLKARTE ANFORDERN: Jede/r Wahlberechtigte hat einen Anspruch auf Ausstellung einer Wahlkarte. Anträge auf Ausstellung einer Wahlkarte können **bei der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der jeweiligen Wirtschaftskammer während der Bürozeiten bis 24. Februar 2020** (bei postalischer Zusendung der Wahlkarte), bei Abholung vor Ort bis 28. Februar 2020 gestellt werden. Bei persönlichen Anträgen ist die Identität durch einen amtlichen Lichtbildausweis nachzuweisen, bei schriftlichen Anträgen durch persönliche Unterschrift oder firmenmäßige Fertigung glaubhaft zu machen.

Unabhängig davon kann ein Wahlkartenantrag auch unter <https://wahlkartenantrag.wko.at/> unter Verwendung einer digitalen Signatur gestellt werden.

ABHOLUNG: Wahlkarten können nur vom Inhaber des Einzelunternehmens persönlich und bei juristischen Personen und sonstigen Rechtsträgern durch den stimmberechtigten Bevollmächtigten bis 28. Februar 2020 während der Bürozeiten in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirt-

schaftskammer des jeweiligen Bundeslandes abgeholt werden.

ACHTUNG: Um berücksichtigt zu werden, **müssen die Wahlkarten bis spätestens 28. Februar 2020** (die Uhrzeit ist noch nicht festgelegt) in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission der jeweiligen Wirtschaftskammer eingelangt sein.

Wahlberechtigte, die eine Wahlkarte übermittelt bekommen haben, ihr Wahlrecht mittels dieser jedoch nicht ausgeübt haben, können die Stimmabgabe von 2. bis 5. März 2020 auch bei der zuständigen Zweigwahlkommission vornehmen.

Weitere Informationen und Listen der KandidatInnen:
<https://www.wko.at/wahl>



PAŃSTWA GŁOS SIĘ LICZY: WYBORY DO IZBY GOSPODARCZEJ W 2020 R.

Wybory do Izby Gospodarczej odbędą się w dniach od **2 do 5 marca 2020 r.** W ciągu tych czterech dni można głosować bezpośrednio w lokalach wyborczych. Aby skorzystać z prawa głosu, można też zażądać karty wyborczej, wypełnić ją, podpisać i przesać pocztą.

ŻĄDANIE KARTY WYBORCZEJ: każdy uprawniony do głosowania ma prawo do uzyskania karty wyborczej. Wnioski o wydanie karty do głosowania można



składać w **biurze Głównej Komisji Wyborczej w odpowiedniej Izbie Gospodarczej w godzinach urzędowania do 24 lutego 2020 r.** (jeśli karta wyborcza ma zostać wysyła pocztą) lub do 28 lutego 2020 r., jeśli karta ma zostać odebrana na miejscu. W przypadku zgłoszeń osobistych potwierdzenie tożsamości odbywa się poprzez przedstawienie urzędowego dowodu tożsamości z fotografią, zaś w przypadku wniosków pisemnych na podstawie indywidualnego podpisu lub podpisu osoby upoważnionej do reprezentowania firmy.

Niezależnie od powyższych wniosków o wydanie karty wyborczej można również złożyć na stronie <https://wahlkartenantrag.wko.at/> przy zastosowaniu podpisu cyfrowego.

ODBIÓR: karty wyborcze mogą być odebrane osobiście tylko przez właściciela firmy jednoosobowej, a w przypadku osób prawnych i innych podmio-

Wirtschaftskammerwahlen 2020

im Bereich der Wirtschaftskammer Salzburg



Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission
bei der Wirtschaftskammer Salzburg
Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
E wahl2020@wks.at
F +43 (0)662 8888 400

WAHLKARTENANTRAG für Einzelunternehmen

Vor- und Zuname Geburtsdatum MgNr.

Zustelladresse

PLZ und Ort

beantragt die Ausstellung einer WAHLKARTE für die Ausübung
sämtlicher Wahlrechte bei den WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN 2020

- Senden Sie mir die Wahlkarte per Post zu. Das Risiko des verspäteten Einlangens trage ich. *)
- Die Wahlkarte wird persönlich abgeholt. Ein amtlicher Lichtbildausweis ist vorzulegen. *)

Unterschrift

*) Zutreffendes bitte ankreuzen!

Bitte nicht ausfüllen!

Wahlunterlagen versendet am

Wahlunterlagen persönlich abgeholt am

Unterschrift

WK-Nr.

tów prawnych przez przedstawiciela z prawem głosu do 28 lutego 2020 r. w godzinach pracy w biurze Centralnej Komisji Wyborczej przy Federalnej Izbie Gospodarczej.

UWAGA: aby mogły zostać wzięte pod uwagę, **karty wyborcze muszą najpóźniej do dnia 28 lutego 2020 r.** (godzina nie została jeszcze ustalona) dotrzeć do biura Głównej Komisji Wyborczej w odpowiedniej Izbie Gospodarczej.

Osoby uprawnione do głosowania, które otrzymały kartę wyborczą, lecz nie skorzystały z prawa do głosowania, mogą oddać swój głos od 2 do 5 marca 2020 r. również we właściwym oddziale komisji wyborczej.

Dalsze informacje i listy kandydatów:
<https://www.wko.at/wahl>



VOTUL DVS. CONTEAZĂ: ALEGERILE PENTRU CAMERA DE COMERȚ DIN ANUL 2020

Alegerile pentru Camera de Comerț vor avea loc în perioada **2 - 5 martie 2020**. În aceste patru zile se poate vota direct la secțiile de votare. Pentru a exercita dreptul de vot, se poate solicita, completa și semna un buletin de vot, care se poate ulterior returna prin poștă.

SOLICITAȚI UN BULETIN DE VOT: fiecare alegător are dreptul la un buletin de vot. Cererile pentru eliberarea unui buletin de vot pot fi depuse la biroul Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț respective, în timpul programului de lucru, până pe 24 februarie 2020 (în cazul trimerii prin poștă a buletinului de vot), iar în cazul ridicării de la fața locului, până pe 28 februarie 2020. În cazul cererilor personale, identitatea trebuie dovedită cu ajutorul unui document de identitate oficial cu fotografie; în cazul cererilor scrise, prin semnătură personală sau prin semnătură și ștampila societății.

Indiferent de cele de mai sus, o cerere de buletin de vot poate fi depusă la <https://wahlkartenantrag.wko.at/> cu ajutorul unei semnături digitale.
RIDICARE: buletinele de vot pot fi

ridicate doar personal de către titularul microîntreprinderii și, în cazul persoanelor juridice și al altor entități, de către reprezentantul votant până la 28 februarie 2020, în timpul programului de lucru, la biroul Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț a statului federal respectiv.

ATENȚIE: pentru a fi luate în considerare, **buletinele de vot trebuie să ajungă cel târziu pe 28 februarie 2020** (ora exactă încă nu a fost stabilită) la biroul Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț respective. Alegătorii care au primit un buletin de vot, dar nu și-au exercitat dreptul de vot prin acesta, pot încă vota în perioada 2 - 5 martie 2020 la comisia electorală zonală competentă.

Informații suplimentare și liste de candidați: <https://www.wko.at/wahl>



VÁŠ HLAS SA POČÍTA: VOĽBY DO HOSPODÁRSKEJ KOMORY V ROKU 2020

Voľby do Hospodárskej komory sa budú konať od **2. do 5. marca 2020**. Počas týchto štyroch dní je možné voliť priamo vo volebných miestnostiach. Pre uplatnenie hlasovacieho práva si však možno vyžiadať volebný lístok, vyplniť ho, podpísať a poslať späť poštou.

VYŽIADANIE VOLEBNÉHO LÍSTKA: Každý oprávnený volič má nárok na vystavenie volebného lístka. Žiadosti o vydanie volebného lístka je možné podať v kancelárii Ústrednej volebnej komisie **príslušnej hospodárskej komory v úradných hodinách do 24. februára 2020 (v prípade doručenia volebného lístka poštou), pri osobnom vyzdvihnutí na mieste až do 28. februára 2020**. V prípade osobných žiadostí musí byť totožnosť preukázaná preukazom totožnosti s fotografiou, v prípade písomných žiadostí vlastnoručným podpisom žiadateľa alebo oprávneným zástupcom právnického subjektu.

Nezávisle na tom je možné podať žiadosť o volebný lístok aj elektronicky na stránke <https://wahlkartenantrag.wko.at/>

at/ s použitím digitálneho podpisu.

VYZDVIHNUTIE: Volebné lístky si môže osobne vyzdvihnúť iba samotný podnikateľ – fyzická osoba a v prípade právnických osôb a iných osôb s právnym titulom, oprávnený zástupca do 28. februára 2020 počas úradných hodín v kancelárii Ústrednej volebnej komisie pri Hospodárskej komore príslušného spolkového štátu.

POZOR: Aby bolo možné volebný lístok zohľadniť **musí do kancelárie** Ústrednej volebnej komisie príslušnej hospodárskej komory doraziť najneskôr do 28. februára 2020.

Voliči, ktorí dostali volebný lístok, ale nevyužili prostredníctvom neho svoje hlasovacie právo, môžu hlasovať od 2. do 5. marca 2020 aj osobne vo volebných miestnostiach príslušných volebných komisii.

Ďalšie informácie a zoznamy kandidátov: <https://www.wko.at/wahl>

Am besten gleich dieses Formular ausfüllen und bei den zuständigen Stellen den Antrag auf eine Wahlkarte für die Wirtschaftskammerwahlen 2020 stellen! / Najlepšie od razu vyplniť ten formulár i zložiť v príslušnom orgáne návrh na kartu vyborcu v výboroch do Izby Gospodarczej 2020! / Cel mai bine este să completați acest formular și să depuneți cererea pentru un buletin de vot pentru alegerile Camerei de Comerț din 2020 la autoritățile competente! / Najlepšie by bolo vyplniť tento formulár a podať na príslušných miestach žiadosť o voličský lístok pre voľby do Hospodárskej komory 2020!

FRIST für Wahlkartenantrag: bis 24.2.2020, 16.00 / Termín skladania návrhov o vydanie kart vyborczych **DO 24.2.2020, 16.00** / Termen limită pentru solicitarea cărților de alegător: **24.2.2020, 16.00** / Lehota pre podanie žiadosti o volebný lístok: **Do 24.2.2020, 16.00**



Interessenvertretung stärken!

Die siebtgrößte und die achtgrößte Stadt Österreichs, Villach und Wels, kommen jeweils auf rund 62.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Das nur zum Vergleich. Denn es sind bereits deutlich über 60.000 selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, die dafür sorgen, dass (24-Stunden-)Betreuung zu Hause für viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher möglich und leistbar ist. Sie sind aus dem Straßenbild unserer Gemeinden nicht mehr wegzudenken – wenn sie ihre „Kundinnen“ bzw. „Kunden“ beim täglichen Spaziergang unterstützen, sie zum Arzt bzw. zur Ärztin begleiten oder Besorgungen erledigen. Diesen Betreuungspersonen, unseren Wirtschaftskammer-Mitgliedern, gilt unsere Arbeit in der Interessenvertretung und im Service. Im zu Ende gehenden Jahr konnten wir mit dem Gütesiegel ÖQZ 24 für Agenturen wieder einen wesentlichen Schritt in der Qualitätsentwicklung setzen. Die ersten zertifizierten Agenturen finden Sie bereits auf www.oeqz.at. Eine starke Interessenvertretung braucht den Rückhalt ihrer Mitglieder. Ich appelliere daher an Sie: Nehmen Sie an den Wirtschaftskammerwahlen Anfang März 2020 teil, besorgen Sie sich gleich eine Wahlkarte.

Abschließend wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2020. Danke für Ihre Arbeit und Ihr Engagement!

WZMOCNIJ NASZĄ GRUPĘ INTERESU!

Siódme i ósme co do wielkości miasto w Austrii, Villach i Wels, mają około 62 000 mieszkańców. To tylko dla porównania. Już ponad 60 000 samozatrudnionych opiekunek i opiekunów dba o to, aby (24-godzinną) opieką w domu była możliwa i dostępna dla wielu tysięcy Austriaków. Stali się oni niezbędną częścią naszych społeczności – gdyż pomagają swoim „klientom” podczas codziennego spaceru, towarzyszą im u lekarza lub załatwiają sprawy. Dla tych opiekunów, członków na-

szej Izby Gospodarczej, przeznaczona jest praca w naszej grupie interesu i usługach. Pod koniec roku ponownie byliśmy w stanie postawić istotny krok w rozwoju jakości dzięki znakowi jakości ÖQZ 24 dla agencji. Pierwsze certyfikowane agencje można już znaleźć na stronie www.oeqz.at. Silna grupa wymaga poparcia od swoich członków. Dlatego apeluję do Państwa: weźcie udział w wyborach do Izby Gospodarczej na początku marca 2020 r., pobierzcie od razu kartę wyborczą.

Na koniec życzę Państwu i Państwa rodzinie wesołych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego i pomyślnego 2020 roku. Dziękujemy za Państwa pracę i zaangażowanie!

SĂ CONSOLIDĂM REPREZENTAREA INTERESELOR!

Al șaptelea cel mai mare și al optulea cel mai mare oraș din Austria, Villach și Wels, au în jur de 62.000 de locuitori. Asta doar pentru comparație. Există deja peste 60.000 de asistenți personali independenți care se asigură că îngrijirea (de 24 de ore) la domiciliu este posibilă și accesibilă pentru multe mii de austrieci. Aceștia sunt o parte indispensabilă a imaginii comunităților noastre - indiferent că își susțin „clienții” în timpul plimbării zilnice, îi însoțesc la medic sau aleargă cu alte sarcini. Acești asistenți personali, membri ai Camerei noastre de Comerț, sunt sensul muncii noastre de reprezentare și scopul serviciilor noastre. La sfârșitul acestui an am reușit din nou să facem un pas esențial în dezvoltarea calității cu sigiliul de calitate ÖQZ 24 pentru agenții. Primele agenții certificate pot fi găsite deja pe www.oeqz.at. O reprezentare puternică a intereselor are nevoie de susținerea membrilor săi. Prin urmare, vă adresez un apel: participați la alegerile Camerei de Comerț la începutul lunii martie 2020, solicitați-vă buletinul de vot.

La final, vă doresc vouă și familiilor voastre un Crăciun Fericit și un an fericit și prosper în 2020. Vă mulțumesc pentru muncă și pentru dedicare!

POSILNITE ZASTUPOVANIE VAŠICH ZÁUJMOV!

Siedme a ôsme najväčšie mesto v Rakúsku, Villach a Wels, majú každé okolo 62 000 obyvateľov. To len pre porovnanie. Už existuje viac ako 60 000 samostatne zárobkovo činných osôb, ktoré zabezpečujú, že (24-hodinová) starostlivosť vo vlastnej domácnosti je možná a dostupná pre tisíce Rakúšanov. Sú neoddeliteľnou súčasťou pouličnej scenérie našich obcí – keď počas každodenných prechádzok pomáhajú svojim „klientom”, sprevádzajú ich k lekárovi alebo vybavujú rôzne záležitosti. Pre týchto opatrovateľov a opatrovatelky, ktoré sú členmi našej Hospodárskej komory vykonávame našu prácu v oblasti zastupovania ich záujmov a poskytovania služieb. Na konci roka sme opäť mohli urobiť zásadný krok v rozvoji kvality vďaka pečati kvality ÖQZ 24 pre agentúry. Prvé certifikované agentúry už nájdete na stránke www.oeqz.at. Silné zastúpenie záujmov si vyžaduje podporu našich členov. Preto na vás apelujem: Zúčastnite sa na voľieb do Hospodárskej komory začiatkom marca 2020, ihneď si zadovážte volebný lístok.

Nakoniec vám a vašim rodinám prajem veselé Vianoce a šťastný a úspešný rok 2020. Ďakujem za vašu prácu a vaše nasadenie!

Ihr Andreas Herz
 Fachverbandsobmann
 Przewodniczący Stowarzyszenia
 Președintele asociației
 Predseda odborného združenia

let's make

VANILLEKIPFERL

WANILIOWE KSIĘŻYCE / CORNULEȚE CU VANILIE / VANILKOVÉ ROŽKY



Das Vanillekipferl ist sozusagen die weihnachtliche Visitenkarte jeder österreichischen Küche. Hier ein Rezept des steirischen Kochschulpioniers und Starkochs Willi Haider:

- Zutaten für ca. 150 Stück**
- » 300 g Mehl glatt (Type 480 oder 700)
 - » 250 g Butter
 - » 100 g Staubzucker
 - » 160 g geriebene Walnüsse
 - » Salz, Vanillezucker
 - » Staub- und Vanillezucker zum Wälzen

Zubereitung
 Aus allen Zutaten einen Teig bereiten und nicht zu kühl (nicht im Kühlschrank) einige Stunden rasten lassen (am besten über Nacht).

Kipferln formen und bei 160 °C ca. 15 Minuten backen, noch warm mit Zucker-Vanillezucker-Mischung besieben und auf Papier schütteln oder darin wälzen.

Vanillekipferl to, można by rzec, wizytówka świąteczna każdej austriackiej kuchni. Oto przepis styryjskiego pioniera szkoły gotowania i sławnego szefa kuchni Williego Haidera:

- Składniki na ok. 150 sztuk**
- » 300 g gładkiej mąki (typu 480 lub 700)
 - » 250 g masła
 - » 100 g cukru pudru
 - » 160 g startych orzechów włoskich
 - » sól, cukier waniliowy
 - » cukier w proszku i cukier waniliowy do wałkowania

Przygotowanie
 Ze wszystkich składników przygotuj ciasto i odstaw je w niezbyt chłodne miejsce (nie do lodówki) na kilka godzin (najlepiej na noc).

Uformuj księżyce i piecz w temperaturze 160 °C przez około 15 minut, jeszcze ciepłe posyp mieszanką cukru i wanilii, wstrząśnij lub przetocz na papierze.

Cornulețele cu vanilie sunt, ca să zicem așa, cartea de vizită de Crăciun a fiecărei bucătării austriece. Iată o rețetă a pionierului școlii de gătit din Stiria și bucătarul celebritate Willi Haider:

- Ingrediente pentru aproximativ 150 de cornulețe**
- » 300 g făină (tip 480 sau 700)
 - » 250 g unt
 - » 100 g zahăr
 - » 160 g de nuci pisate
 - » Sare, zahăr vanilat
 - » Zahăr pudră și zahăr vanilat pentru acoperire

Mod de preparare
 Pregătiți aluatul din toate ingredientele și lăsați-l să se odihnească (nu la frigider) câteva ore (de preferință peste noapte).

Se formează cornulețele și se coc la 160 °C timp de aproximativ 15 minute, se presară pe ele cât sunt calde încă amestecul de zahăr vanilat și se agită puțin pe hârtie.

Vanilkové rožky sú takpovediac vianočná vizitka každej rakúskej kuchyne. Tu je recept priekopníka štajerskej školy varenia a hviezdneho šéfkuchára Williho Haidera:

- Ingrediente na cca 150 kusov**
- » 300 g hladkej múky (typ 480 alebo 700)
 - » 250 g masla
 - » 100 g práškového cukru
 - » 160 g mletých vlašských orechov
 - » soľ, vanilkový cukor
 - » práškový a vanilkový cukor na obalovanie

Príprava
 Zo všetkých ingrediencií urobte cesto a nenechajte ho niekoľko hodín (pokiaľ možno cez noc) stáť v nie príliš chladnej miestnosti (nie v chladničke)

Vytvarujte rožky a pečte ich pri teplote 160 °C asi 15 minút, ešte teplé ich obalujte v zmesi práškového a vanilkového cukru.

! Gutes Gelingen!

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

www.willihaidler.at

Kontakt

Contact



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



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 jhager@wks.at
wko.at/sbg/lsbundpb



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wksmk.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
wko.at/branchen/vbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html



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



www.daheimbetreut.at