

DAHEIM BETREUT



Die neue e-card: Wie kommt Ihr Foto in die e-card? Infos im Heft! / **Nova e-kartica:** Kojim putem vaša fotografija dođe na e-karticu? Informacije u časopisu!

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

Njegovateljica/njegovatelj
Prešedinte grupuri profesionale / Prešedinți 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

Service macht stark



Es ist dies die bereits 7. Ausgabe von „Daheim betreut“, die österreichweit erscheint, um Ihnen, den in der 24-Stunden-Betreuung tätigen selbstständigen PersonenbetreuerInnen, eine Plattform sowie Informationen rund um Ihre Tätigkeit zu bieten. Herausgegeben vom Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung und mitgetragen von den Fachgruppen in den Bundesländern ist dieses Magazin ein Glied in einer ganzen Kette von Serviceleistungen, die in den vergangenen Jahren zu Ihrer Unterstützung ins Leben gerufen wurden. Neben dem Magazin „Daheim betreut“ stellt die 12-sprachige Homepage www.daheimbetreut.at die Homepage für eine Reihe von Serviceleistungen dar: Von dort ist etwa der Online-Ratgeber (ebenfalls in 12 Sprachen) zu erreichen, außerdem stehen Musterverträge und Formulare sowie neuerdings auch ein Notfallplan zum Download bereit. Alle diese Serviceleistungen, aber auch Initiativen wie das Agentur-Gütesiegel ÖQZ 24 entspringen einer starken beruflichen Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer. Tragen Sie mit Ihrer Beteiligung an den Wirtschaftskammerwahlen zur Stärkung Ihrer Interessen bei! Frohe Weihnachten und ein glückliches Jahr 2020.



USLUGA OJAČAVA

Ovo je već 7. izdanje časopisa „Daheim betreut“, koji se objavljuje za cijelo područje Austrije, kako bi vama, samostalnim pružateljima uključenima u pružanje 24-satne skrbi, pružilo platformu i informacije o vašem radu. U izdanju Strukovne udruge za skrb i njegu osoba i uz sudjelovanje strukovnih udruga u saveznom pokrajinama, ovaj časopis tek je jedna karika u lancu pružanja usluga koje smo tijekom proteklih godina po-

krenuli kako bismo vam pomogli u vašem radu. Uz časopis „Daheim betreut“, na raspolaganju je, na 12 jezika, početna stranica www.daheimbetreut.at kao prvi korak od kojeg se može pristupiti brojnim uslugama. Tamo se, na primjer, nalazi internetski vodič (također na 12 jezika), a na raspolaganju za preuzimanje su i predlošci ugovora i obrasci te plan za hitne slučajeve. Sve ove usluge, kao i inicijative poput ÖQZ 24, potvrde kvalitete koja se dodjeljuje agencijama, posljedica su snažnog zastupanja interesa struke u Gospodarskoj komori. Svojim sudjelovanjem na izborima gospodarske komore doprinesite osnaživanju svojih interesa! Želimo vam čestit Božić i sretnu Novu, 2020. godinu.



PRIN SERVICIU DEVII MAI PUTERNIC

Aceasta este deja a 7-a ediție „Îngrijit la domiciliu”, care apare în întreaga Austrie pentru a vă oferi dvs., asistenților personali care desfășoară activități independente în Îngrijirea de 24 de ore, o platformă și informații despre munca dvs. Publicată de Asociația de Consilieri și Îngrijire Personală și susținută de grupurile profesionale din statele federale, această revistă este o legătură într-un întreg lanț de servicii lansat în ultimii ani pentru a vă ajuta în viață. În afară de revista „Îngrijit la domiciliu”, vă stă la dispoziție și pagina principală de internet, în 12 limbi, www.daheimbetreut.at, pentru o serie de servicii: de acolo, de exemplu, puteți accesa ghidul online (de asemenea, în 12 limbi), puteți găsi modele de contracte și formulare și recent, un plan de urgență pregătit pentru descărcare. Toate aceste servicii, precum și inițiative, cum ar fi sigiliul ÖQZ 24 de calitate al agenției, sunt rezultatul unei reprezentări profesionale puternice în Camera de Comerț. (ÖQZ 24 este un certificat de

calitate austriac) Contribuiți la consolidarea intereselor dvs. prin participarea la alegerile Camerei de Comerț! Crăciun Fericit și An Nou Fericit în 2020.

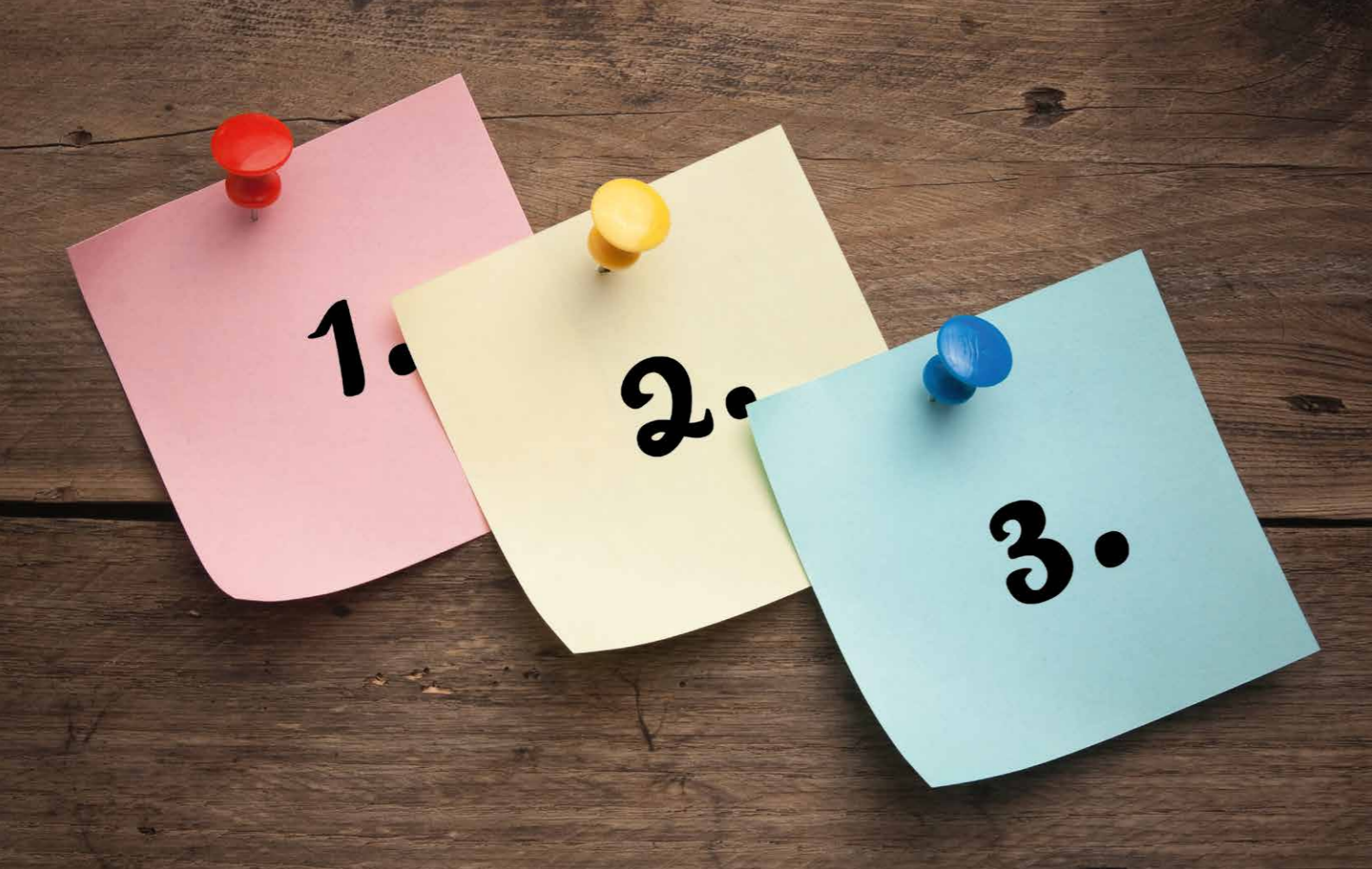


PORADENSKÉ SLUŽBY VÁS ROBIA SILNÝMI

Toto je už 7. vydanie časopisu „Daheim betreut“, ktorý vychádza v celom Rakúsku s cieľom poskytnúť vám, samostatne zárobkovo činným osobám, ktoré pôsobíte v oblasti 24-hodinovej starostlivosti, profesionálnu platformu a informácie o vašej práci. Tento časopis, vydávaný odborným spolkom pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť a podporovaný odbornými skupinami jednotlivých spolkových krajín, je jedným z článkov v celom reťazci služieb, ktoré boli spustené v posledných rokoch s cieľom pomôcť vám. Okrem časopisu „Daheim betreut“ predstavuje domovská stránka v 12 jazykoch www.daheimbetreut.at domovskú základňu pre celý rad služieb: Máte tu napríklad k dispozícii na stiahnutie online poradenskú príručku (tiež v 12 jazykoch), vzorové zmluvy a formuláre a aj nedávno zverejnený núdzový plán. Všetky tieto služby ale aj iniciatívy, ako je pečať kvality ÖQZ 24 pre agentúry, sú výsledkom silného zastupovania záujmov tejto profesie v Hospodárskej komore. Prispejte svojou účasťou vo voľbách do Hospodárskej komory k posilneniu vašich záujmov! Veselé Vianoce a šťastný rok 2020.

Andreas Herz, MSc

Fachgruppenobmann
Predsjednik strukovne udruge
Prešedinte grupului profesional
Predseda odbornej skupiny



3 wichtige Hinweise für unsere Mitglieder



1.

Mitgliedschaft im Wirtschaftsverband Steiermark ist nicht verpflichtend!

Der Sozialdemokratische Wirtschaftsverband Steiermark ist eine politische und wahlwerbende Gruppierung in der Wirtschaftskammer Steiermark. Er verschickt an Neugründer nach Erteilung einer Gewerbeberechtigung ein Begrüßungsschreiben samt Erlagschein. Die Einzahlung dieses Erlagscheins löst eine freiwillige Mitgliedschaft im Verband aus. Bitte verwechseln Sie diesen freiwillig zu zahlenden Betrag nicht mit der Grundumlage der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer! Die gesetzlich vorgeschriebene Höhe der Grundumlage beträgt in der Steiermark

derzeit 80 Euro für das Kalenderjahr. Die Mitgliedschaft in der Wirtschaftskammer bzw. in der Fachgruppe beruht auf dem Wirtschaftskammergesetz und ist verpflichtend. Der Beitritt zu einem politischen Verband ist hingegen immer freiwillig.

2.



Info und Service über WhatsApp

Die steirische Fachgruppe kommuniziert mit ihren Mitgliedern nun auch über WhatsApp: In die Gruppe werden wichtige Informationen gepostet, aber auch Fragen werden auf diesem Weg beantwortet. Und so sind Sie als selbstständige Betreuungspersonen dabei: Schicken Sie einfach eine

WhatsApp-Nachricht mit Ihrem Namen an: 0664 88 34 58 50

3.



Neue Mitarbeiterin als Ansprechperson für unsere Mitglieder

Unsere mehrsprachige Mitarbeiterin Mag. Marcelina

Moitzi-Russu geht mit Anfang 2020 in die „Babypause“. Als ihre Nachfolgerin wird **Ana Rujei** unseren Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite stehen und sich unter anderem um Ruhend- und Wiederbetriebmeldungen kümmern.



3 VAŽNE NAPOMENE ZA NAŠE ČLANOVE

1.

Članstvo u Poslovnom udruženju Štajerske nije obavezno!

Socijaldemokratsko Poslovno udruženje Štajerske politička je i pregovaračka skupina pri Gospodarskoj komori Štajerske. Nakon što im je izdano odobrenje za rad, ono novoprijavljenim samostalnim pružateljima skrbi dostavlja pismo dobrodošlice, uključujući uplatnicu. Uplata po toj uplatnici aktivira dobrovoljno članstvo u udruzi. Molimo vas da ne zamijenite ovaj dobrovoljno plativi iznos s osnovnim doprinosom Strukovnoj udruzi za skrb i njegu pri Gospodarskoj komori! Zakonski iznos osnovnog doprinosa u Štajerskoj trenutno iznosi 80 eura za kalendarsku godinu. Članstvo u Gospodarskoj komori, odnosno u Strukovnoj udruzi zasniva se na Zakonu o gospodarskoj komori i obvezno je. Pristupanje političkoj udruzi, međutim, uvijek je tek dobrovoljno.

2.

Informacije i usluge putem WhatsAppa

Štajerska Strukovna udruga komunicira sa svojim članovima putem WhatsAppa: važne informacije objavljuju se u grupi, ali ovim putem moguće je i dobiti odgovor na pitanje. Kao samostalni pružatelj usluga njege i skrbi vi ste uključeni: dovoljno je poslati WhatsApp poruku s vašim imenom na broj: 0664 88 34 58 50

3.

Nova zaposlenica na mjestu kontakt osobe za naše članove

Naša kolegica, poliglotkinja magistrica Marcelina Moitzi-Russu odlazi početkom 2020. godine na rodiljni dopust. Kao njezina nasljednica, gđa. **Ana Rujei** pružit će savjete i podršku našim članovima te će, između ostalog, biti odgovorna za prijavu mirovanja i ponovne aktivacije djelatnosti.



3 OBSERVAȚII IMPORTANTE PENTRU MEMBRII NOȘTRI

1.

Calitatea de membru în Asociația de Comerț a Stiriei nu este obligatorie!

Asociația de Comerț social-democrată a Stiriei este un grup politic și de campanie al Camerei de Comerț din Stiria. Aceasta trimite noilor antreprenori, după eliberarea licenței comerciale, o scrisoare de bun-venit, inclusiv un ștat de plată. Plata acestui ștat colateral declanșează o aderare voluntară la asociație. Vă rugăm să nu confundați această sumă plătitibilă voluntar cu contribuția de bază a grupului profesional în domeniul consilierii și îngrijirii personale al Camerei de Comerț! Valoarea legală a taxei de bază în Stiria este în prezent de 80 EUR pentru anul calendaristic. Calitatea de membru în Camera de Comerț sau în grupul profesional se bazează pe Legea Camerei de Comerț și este obligatorie. Intrarea într-o asociație politică este întotdeauna voluntară.

2.

Informații și servicii prin WhatsApp

Grupul profesional din Stiria comunică acum cu membrii săi și prin WhatsApp: informațiile importante sunt postate în grup, dar se răspunde și la întrebări în acest fel. Astfel puteți participa în calitate de asistent personal independent: pur și simplu trimite un mesaj WhatsApp cu numele tău la: 0664 88 34 58 50

3.

O nouă angajată ca persoană de contact pentru membrii noștri

Colega noastră multilingvă, Mag. Marcelina Moitzi-Russu intră în concediu de maternitate la începutul anului 2020. Ca succesoare a acesteia, **Ana Rujei** va oferi consiliere și sprijin membrilor noștri și va fi responsabilă, printre altele, de suspendări și reînregistrări



3 DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA PRE NAŠICH ČLENOV

1.

Členstvo v Hospodárskom združení Štajerska (Wirtschaftsverband Steiermark) nie je povinné!

Sociálnodemokratické hospodárske združenie Štajerska je politická a kampaniová skupina v Hospodárskej komore Štajerska. Novým zakladateľom po vydaní živnostenského oprávnenia posla úvitací list s poštovou poukážkou. Zaplatením tejto poštovej poukážky sa stávate dobrovoľným členom tohto združenia. Nezamieňajte si túto sumu uhrádzanú dobrovoľne so základným povinným príspevkom do odbornej skupiny pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Hospodárskej komory! Zákomom stanovená výška základného príspevku do Hospodárskej komory v Štajersku je v súčasnosti 80 eur za kalendárny rok. Členstvo v hospodárskej komore alebo v odbornej skupine je dané zákonom a je povinné. Vstup do politického združenia je naopak vždy dobrovoľný.

2.

Informácie a servis cez WhatsApp

Štajerská odborná skupina teraz komunikuje so svojimi členmi aj prostredníctvom aplikácie WhatsApp: V rámci skupiny sa zasielajú dôležité informácie a zároveň touto cestou dostanete odpoveď aj na mnohé otázky. A takto sa ako nezávislý/á opatrovateľ/ka môžete zapojiť: Pošlite jednoducho prostredníctvom aplikácie WhatsApp správu s vašim menom na: 0664 88 34 58 50

3.

Nová spolupracovníčka ako kontaktná osoba pre našich členov

Naša viacjazyčná kolegyňa Mag. Marcelina Moitzi-Russu odchádza začiatkom roka 2020 na „materskú dovolenku“. Ako jej nástupkyňa bude poskytovať poradenstvo a pomoc našim členom **Ana Rujei**, ktorá bude okrem iného zodpovedná aj za nahlasovanie pozastavenia živnosti alebo jej znovuobnovenia.



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.

BOŽIČNI ŠARAN OMILJENA JE TRADICIJA

U velikim slavljinama, poput božićne proslave, uživa se i želucom. Poznato je da su ukusi različiti, pa ljudi i obitelji imaju svaki svoje pomalo posebne načine proslave Božića: neki se vesele pečenim kobasicama s kiselim kupusom i krumpirom, drugima su draži raskošni pladnjevi hladnih narezaka, a treći pak slave uz fondue ili raclette. Jedan od najčešćih gostiju na srednjoeuropskim božićnim stolovima je šaran, odnosno klasični „božićni šaran“.

Šaran je zdrav

I dobro je da je tako. Prije svega, šaran se već odavno oslobodio zlih glasina da je previše mastan. Smatra se da je šaran nemasna namirnica, mesa bogatog bjelančevinama. Osim što sadrži

mnoge minerale poput kalija, magnezija, fosfora, selen i željeza, on nam daje i bjelančevine i vitamine. Zahvaljujući suvremenim načinima uzgoja, okus mu je netaknut. S obzirom na to da je posebno zdrav dio naše ishrane, slatkododna riba iz lokalnih uzgajališta općenito bi se trebala češće nalaziti na našim trpezama, a ne samo za Božić.

Božićna tradicija

Popularnost šarana kao božićnog jela ima svoju povijest u činjenici da je Badnjak, kraj i vrhunac Došašća, bio ujedno i dan posta, a riba se smatrala prikladnim jelom za post. Pučka vjerovanja i običaji obilježavanja vjerskih blagdana razvili su se iz te tradicije. Tako se smatralo i da će čuvanje šaranove krljušti donijeti materijalno blagostanje.

Tijekom srednjeg vijeka za širenje uzgoja šarana brinuli su se poglavito kršćanski samostani. Šaran je rastao relativno brzo, bio je vrlo plodan i dobro je podnosio oštrije zime. S obzirom na to da je riba, savršeno je udovoljavao pravilima posta u samostanima.

U južnoj Njemačkoj, dijelovima Austrije, kao i u Češkoj, Slovačkoj i Mađarskoj, božićni šaran tradicionalno se priprema u obliku fileta i prži na masnoći. Uz njega bi se poslužila salata od krumpira, često pripremljena s majonezom, salata od krastavaca, kriške limuna, kuhani krumpir (slanice) ili tartar umak (remulada). Kad bismo pošli sjevernije, našli bismo prilično omiljen poznat recept šarana na modro, s kuhanim krumpirom, koji se nekada posluživao s dodatkom peršina te umakom od hrena. Često se priprema i s nadjevom. Nadjev se priprema od raznog povrća s krumpirom ili od krumpira. Šaran se peče cijeli u pećnici. No s vremenom su se javili i sasvim drukčiji načini pripreme božićnog šarana. Svatko po svom ukusu.

Zasijecanje

Posebna tehnika pripreme jest zasijecanje šarana. Kad se riba ovako priprema, izreže se cijela zasijecanjem na jednaki razmacima, do kosti, i kroz filete na razmacima od 3 do 4 mm. Time se postiže da kosti budu kraće, a mariniranjem u limunu i toplinom one se i omekšavaju. Ako se pravilno zasijeca,

u ribi možemo uživati a da pritom kosti gotovo i ne primijetimo.

CRAPUL DE CRĂCIUN, O TRADIȚIE ÎNDRĂGITĂ

Festivalurile mari precum Crăciunul trec și prin stomac. Gusturile sunt cunoscute ca fiind diferite și astfel sărbătorească oamenii și familiile Crăciunul, cu ritualuri culinare foarte diferite: unii sunt bucuroși de cârnați cu usturoi și cartofi, alții preferă mâncăruri reci opulente, alții sărbătorească 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 ținer. 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 zi 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 grăsimi. 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 crestarea crapului. La crestare, 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 marinata de lămâie și prin căldura din

timpul gătitului. Cu crestare adecvată, oasele de pește abia se observă.



VIANOČNÝ KAPOR AKO OBLÚBENÉ TRADIČNÉ JEDLO

Velké svátky 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 zbabel 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 všeobecnosti 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 trojbale a vypráža sa v tuku. K nemu sa podáva zemiakový šalát, často s majonézou, uhorkový šalát, mesiačky 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 rybie kostičky. Výsledkom je, že kosti sa skrátia a vďaka citrónovej marináde a pôsobením tepla počas dusenia zmäknú. Pri správnom filetovaní rybie kosti pri jedení takmer necítite.

Gebackene Karpfenfilets

ganz einfach

Pečeni fileti šarana – na jednostavan način.
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 einstecken 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
Grăsimi 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 grăsimi, începând cu partea de dedesubt, prăjiți până la aurii (în punctul cel mai gros trebuie să puteți străpunge cu ușurință cu o furculiță).

Serviți cu salată de cartofi ca garnitură, de exemplu.

SASTOJCI ZA 4 OSOBE:

otprilike 800 g fileta šarana
Sol
Brašno
2 jaja
100 g krušnih mrvica
Masnoća za pečenje
1 limun

PRIPREMA:

Filet šarana narežite tako da svaki komad ima oko 200 g. Zasijecite 2 do 3 puta po strani na kojoj je koža, posolite i marinirajte u limunovom soku oko pola sata.

Komade osušite i zatim panirajte u brašnu, razmučenim jajima (po mogućnosti s malo mlijeka) i krušnim mrvicama.

Pržite u dosta masnoće, počevši od unutarnje strane, dok ne bude zlatno-žute boje (na najdebljem mjestu vilica se treba zabosti bez napora).

Poslužite uz, na primjer, salatu od krumpira kao prilog.

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, posolte a nechajte marinovať v citrónovej šťave a v chlade asi pol hodiny.

Kúsky vysušte, obaľte v trojbale – 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



VAŠA FOTOGRAFIJA DOLAZI NA E-KARTICU

„E-kartica“ vaš je osobni ključ austrijskog zdravstvenog sustava. Od 1. 1.

2020. nove e-kartice izdavat će se isključivo s fotografijom. Kao i prije, nova će vam e-kartica stići malo prije isteka Europske kartice zdravstvenog osiguranja (EKVK).

Imate li

1. austrijsku putovnicu ili austrijsku osobnu kartu,
2. austrijsku vozačku dozvolu ili
3. neki dokument u austrijskom registru stranaca (dozvola boravka, propusnica za strance, posebnu putovnicu za strance („Konventionsreisepass“) ili slično)?

Tada ne morate ništa učiniti. Vaša nova e-kartica s fotografijom doći će na vrijeme, prije nego što ona stara istekne.

Ne posjedujete nijedan od navedenih dokumenata? Prijava fotografije moguća je od 1. 1. 2020.

U odgovarajući registarski ured donesite svoju fotografiju 3 do 4 mjeseca prije isteka vaše e-kartice (datum isteka možete vidjeti na plavoj poleđini e-kartice) ili čim budete pozvani da to učinite.

- » Fotografija mora odgovarati zahtjevi ma fotografije za **putovnicu**. Morate je predati **osobno** i pri tome predložiti svoju **e-karticu**, osobnu iskaznicu i **dokaz o državljanstvu**.
- » **Sve urede za registraciju** možete pronaći na www.chipkarte.at/foto

Ako tek počinjete raditi u Austriji, odmah donesite fotografiju kako bi bilo moguće izdati vam e-karticu. Osobe koje u godini izdavanja nove e-kartice **navršavaju 70 ili više godina ili su raspoređene u stupanj njege 4, 5, 6 ili 7** nisu obvezne dostavljati fotografiju. Za takve osiguranike vrijedi

sljedeće: ako postoji fotografija na putovnici, osobnoj iskaznici, vozačkoj dozvoli, formata kreditne kartice ili u registru stranaca, ona će se naći na novoj e-kartici. Ako fotografija nije dostupna, e-kartica izdat će se bez fotografije. Osobe koje su izuzete od obveze dostavljanja fotografije mogu nakon 1. 1. 2020. dobrovoljno donijeti fotografiju za e-karticu odgovornom uredu za registraciju. Međutim, dobrovoljna dostava fotografije neće imati za posljedicu prijevremenu zamjenu kartice.

Djeca do 14 godina i dalje će u svakom slučaju dobivati e-kartice bez fotografije, bez obzira na to je li fotografija dostupna u nekom od registara. Osim toga, za djecu mlađu od 14 godina nije moguće dobrovoljno dostaviti fotografiju. Fotografije za mlade mogu se dostaviti nakon što navršše 13 godina i 10 mjeseci.

Sve su informacije dostupne na mnogim jezicima 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 implinit 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 fotografie 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 rakúske-mu 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, cudzi-

necký pas, preukaz utečenca atď.)? Potom nemusíte robiť nič. Vaša nová e-card s fotografiou príde včas, skôr ako vyprší platnosť tej starej.

Nevlastníte žiaden 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, zaneste 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 strukturiereten 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



PROMJENE U PONAŠANJU KOD STARIJIH OSOBA

Što učiniti kada osobe za koje se brinete postanu sumnjičave, agresivne, možda čak i zločeste ili se pak sve više i više povlače u sebe?

Statistički gledano, starije su osobe, pogotovo nakon odlaska u mirovinu, u prosjeku čak i sretnije od mlađih ljudi koji su još uvijek u radnom odnosu. No nije rijetkost da se kod starijih ljudi javi i „negativne“ promjene ponašanja koje njihovu okolinu, rodbinu i njegovatelje stavlja pred posebne izazove: povlače se, postaju – bez uočljivog povoda – sumnjičavi, agresivni, ponekad zločesti, a mogu čak i umišljati.

Nije nužno riječ o demenciji

U mnogim slučajevima ove promjene ponašanja mogu ukazivati na demenciju (u začetku), ali mogu imati i druge uzroke. Stoga valja imati na umu da nisu svi pacijenti s demencijom skloni agresivnom ponašanju, ali vrijedi i to da takve promjene ponašanja nisu nužno posljedice demencije. Moguće je da će se javiti osjećaji boli ili napetosti, kao i bespomoćnosti, gubitka, tuge, razočaranja, usamljenosti ili ovisnosti, i to posebice upravo kod osoba kojima je potrebna njega ili skrb. Te će osobe nekada imati dojam da su nekome teret, da nikome ništa ne znače, da su suviše.

Tipične su promjene ponašanja, na primjer, povlačenje od prijatelja i

poznanika, depresivno raspoloženje, tj. staračka depresija, potištenost, lutanje tijekom noći, nemir i tjeskoba, verbalna ili fizička agresivnost, nepovjerenje, neprijateljstvo, natezanje i sitničavost, kao i zablude, priviđenja i umišljanje

Napomena: ako su promjene izraženije, obvezno je posavjetovati se s liječnikom. Samo on može razjasniti osnovne uzroke i pokrenuti odgovarajuće liječenje.

Komunikacija, suosjećajnost, naklonost i razumijevanje mogu imati pozitivan učinak u svakom slučaju. Također je važno ne ograničavati osobe primatelje njege ili skrbi, već im dopustiti, kad je to god moguće, da odlučuju o svojim poslovima. Također je korisno ne uzimati k srcu njihovo agresivno ponašanje, već ga smatrati samo simptomom koji je posljedica određenog dubljeg uzroka.

Postoji određena skupina načina, na koji se možete postaviti, a koji mogu imati pozitivan učinak na starije osobe korisnike skrbi. Na primjer:

- » Govorite jednostavno, polagano, jasno i razumljivo i po potrebi strpljivo ponovite.
- » Pokažite strpljenje i vedrinu, a osobi za koju se brinete dajte vremena da odgovori.
- » Uključite ih, povjerite im zadatke koje su zahtjevne, ali ne previše zahtjevne, pohvalite ih i pokažite suosjećanje.
- » Dopustite im i omogućite samostalnost
- » Poštujte privatnost.
- » Pokažite da ih cijenite.
- » Izbjegavajte užurbane, bučne situacije i gužve.
- » Osigurajte im strukturiranu dnevnu rutinu u cilju redovitosti, stalnih rituala i navika.
- » Bez njihova pristanka ne unosite nikakve promjene u životni okoliš, nužne promjene unosite što je moguće sporije i osobu o kojoj se brinete uključite u taj proces.
- » Potičite ih na kretanje što je više moguće.

U slučajevima promjene ponašanja:

- » Obavijestite rodbinu i zdravstvene radnike.
- » Izbjegavajte verbalne i fizičke sukobe.

» Skrenite im pozornost, zaposlite ih, ublažite, smirite



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, insistență și pesimism, precum și iluzii și halucinații.

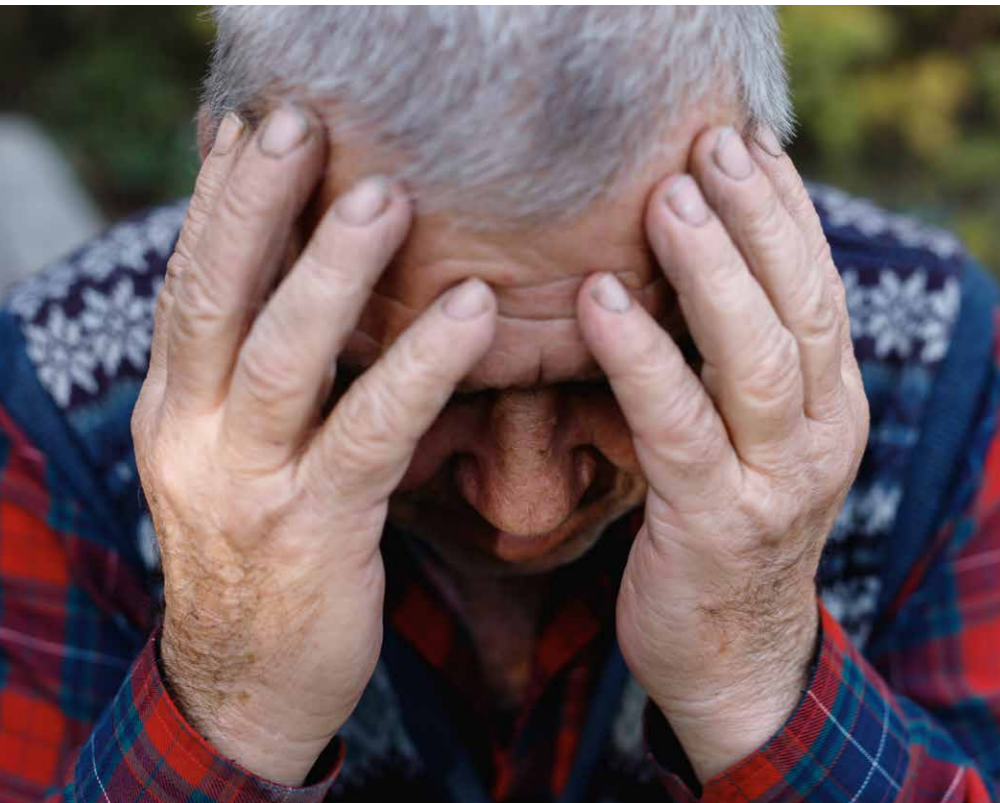
Notă: la modificări semnificative de comportament, este important să consultați un medic. Numai ei pot clarifica ce cauzează schimbările și inițiază măsuri terapeutice adecvate.

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 mulțimile.





- » Pentru regularitate și ritualuri și obiceiuri fixe, asigurați-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: Uzatvorí sa do seba, stávajú sa – zjavne neopodstatnene – podozrievaví, 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, sklamaní, 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, noč-

né chodenie sem a tam, nepokoj a úzkosť, 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 nezabudovať opatrovaných ľudí svojprávnosti, 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.



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 ZA HITNE SLUČAJEVE NA 12 JEZIKA ZA PREUZIMANJE

Što učiniti ako se odjednom pojavi potreba za hitnom medicinskom pomoći? Potrebno je djelovati brzo. Najbolje je znati napamet najvažnija pravila ponašanja i brojeve telefona. Ali što ako u strci i uzbuđenju iznenada više nismo potpuno sigurni?

Za to sada postoji plan za slučaj nužde sa svim važnim pravilima postupanja navedenima korak po korak, kao i brojevima telefona hitne pomoći, policije i vatrogasaca. Sve pregledno na jednom listu.

Plan za hitne slučajeve nalazi se na <https://www.daheimbetreut.at/de/download> i raspoloživ je za preuzimanje na 12 jezika. Najbolje ga je odmah

preuzeti, ispisati na pisaču i objesiti u sobi. Tako ćete uvijek biti spremni za bilo koji hitni slučaj!!



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 sigur 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!

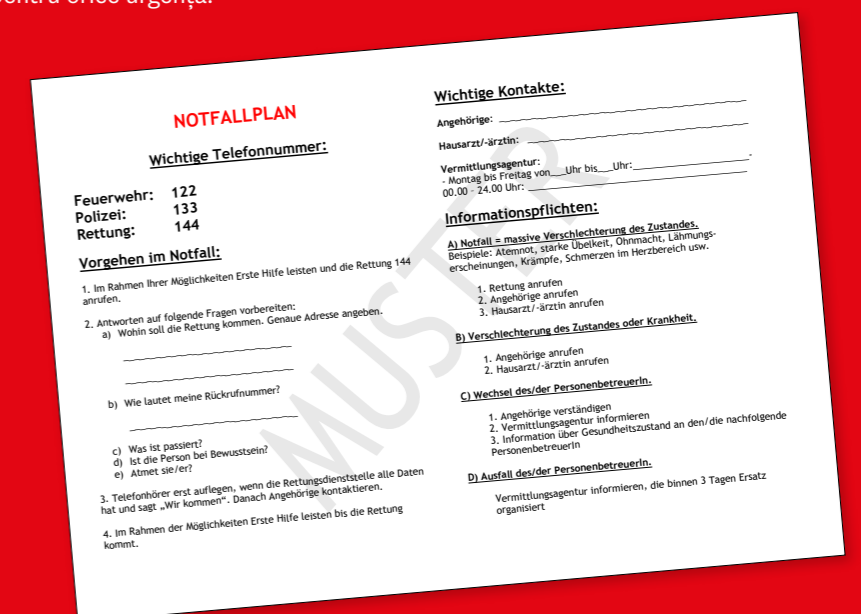


NÚDZOVÝ PLÁN NA STIAHNUTIE V 12 JAZYKOCH

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!



„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.

„UVIJEK SAM IMALA CILJEVE“

Razgovarali smo s Ildikom Páll, samostalnom pružateljicom usluga skrbi u Koroškoj i Štajerskoj.

Gospođu Ildikó Páll upoznali smo u prostorijama agencije, s kojom radi otkako je u Austriji započela raditi kao

samostalna njegovateljica prije gotovo pet godina. Agencija ima sjedište u općini koja se nalazi tik do Graza, glavnog grada Štajerske. Gospođa Páll uskoro odlazi u Klagenfurt, gdje je već neko vrijeme brinula o starijoj gospođi koja boluje od demencije u vrlo ranoj fazi i na tom se poslu mjesečno mijenja s kolegicom. „Moja korisnica živi sama“, kaže gospođa Páll, „ona zapravo gotovo sve može raditi sama, a mi je pratimo i podržavamo.“ Iako gospođa ima dvoje djece koja ne žive u Klagenfurtu, redovito je posjećuju.

Gospođa Páll dolazi iz Petrosanija. Između njezina grada u Rumunjskoj i Graza znatna je udaljenost od 852 km i treba joj oko devet sati putovanja

Portret
njegovateljice

automobilom, ne računajući stanke. Zbog toga će joj biti lako prijeći 140 kilometara do Klagenfurta. Da bi iz Petrosanija stigla u Austriju, gospođa Páll mora prijeći preko cijele Mađarske. S komunikacijom nema poteškoća jer mađarski joj je materinji jezik. Gospođa Páll i njezina obitelj – udana je i imaju dvije kćeri – dio su mađarske etničke skupine u Rumunjskoj.

Prema riječima gospođe Páll, Petrosani, sa službeno 37 000 stanovnika, poznat je kao „grad ugljena“ i središte rudarskog područja. Većina je ljudi izravno ili neizravno živjela od iskopavanja ugljena. Ali s vremenom se sve više rudnika zatvaralo i sve je teže bilo pronaći posao. Sve više stanovnika Petrosanija bilo je primorano tražiti posao negdje drugdje u Rumunjskoj, koja je članicom EU-a postala 2007. godine, ili čak u inozemstvu. Gospođa Páll se prisjeća kako je i ona u jednom trenutku postavila sebi to pitanje. I ona je morala odustati od svog bivšeg posla. I njezin suprug, koji je radio kao dostavljač u prehrambenoj industriji, također se iznenada suočio sa situacijom u kojoj mu je posao ugrožen.

Istodobno, gđa Páll se sjeća, troškovi života nisu se smanjivali, nego je bilo upravo suprotno. „Priuštili si osnovno – stanovanje, grijanje, struju i hranu – postajalo je sve teže. Osim toga, htjeli smo našim dvjema kćerima pružiti dobro obrazovanje.“ U dogovoru s obitelji odlučila je otići u Austriju kao samostalna njegovateljica. Mlađa je kći tada imala 16 godina, a starija već 18.

Savjet je dobila od prijatelja. Još je znala nekoliko njemačkih riječi iz školskih dana. „Ali moram reći da sam malo bila zahrđala“, govori uz smijeh. „No sjela sam i prihvatila se učenja.“ Učila je samostalno i uglavnom putem interneta. Gospođa Páll također je pohađala i tečaj za njegovatelje i tako usvojila osnovne pojmove o njezi i skrbi – barem one koje već nije naučila kroz životno iskustvo. Alternativa, odnosno mogućnosti pronalaska posla u njezinoj domovini, nije baš bilo. Kaže nam kako svoj rad njegovatelja obavlja sa zadovoljstvom i s mnogo predanosti te najvišom razinom profesionalnosti. „Također, važno mi je da s objiju strana

postoji i ljudska komponenta: kontakt, zajednički smijeh, razgovori i kontakt.“ Njezini korisnici prirasli su joj srcu i, naravno, ona daje sve od sebe kako bi im što bolje pomogla i bila im pri ruci kad je trebaju. Odnos između nje i gospođe o kojoj trenutno brine jest vrlo prijateljski.

Samo jednom kemija nije „štimala“. Bilo je to kad je supruga jednog od njezinih korisnika otpočela na nju reagirati ljubomorno, i to na gotovo sve, bilo da je nešto učinila ili nije. „To nije moglo potrajati i dobro završiti. A kada stvari nikako ne idu kako treba, potrebno je jednostavno prekinuti rad“, uvjeren je. „Općenito, mislim da je izuzetno važno pozabaviti se stvarima koje nisu u redu kako bismo što prije pronašli rješenje koje je dobro za obje strane.“

Uz svu strast i predanost kojom obavlja svoju djelatnost u Austriji gđa Páll također priznaje da ne bi napustila svoju domovinu da je na nju nisu natjerale financijske okolnosti. I ona se također namjerava prije ili kasnije vratiti – „ali ne dok ne odem u mirovinu“. Njezin je suprug sada pronašao posao u blizini Beča. Posjeđuje je kad je slobodan. Starija kći živi sa svojim partnerom u Belgiji i radi u postrojenju za proizvodnju čokolade. Mlađa studira u Rumunjskoj i ima posao „sa strane“ – zapravo kao hobi, ali već zarađuje – peče torte. „Uvijek smo imali ciljeve“, povlači paralelu iz prošlosti u budućnost. „Nakon nekoliko mjeseci od kojih smo prihoda kupili rabljeni automobil. Sada si možemo s vremenom na vrijeme priuštili odmor, jednom godišnje. A sljedeći nam je cilj kupiti komad zemlje u Rumunjskoj i na njemu sagraditi malu kuću.“ A možda će se za nekoliko godina i vratiti, uzgajati povrće u vrtu i dio prodavati na tržnici.



„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 Petroșani. 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 Petroșani 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.

Petroșani, 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 Petroșanului 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 pen-

tru 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”, zâmbeste. „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 părăsit 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 casuță.” Și poate o să se întoarcă peste câțiva ani, să cultive legume în grădina și să vândă o parte la piață.



„VZDY 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 kolegyňou, s ktorou sa striedajú v mesačných turnusoch. „Moja klientka žije sama,“ hovorí pani Páll, „môže sama robiť takmer všetko, my ju spravujeme a pomáhame jej.“ Ani jedno z dvoch detí tejto dámy už nežije v Klagenfurte, ale pravidelne ju navštevujú.

Pani Páll pochádza z Petrosani. Vzťahy 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 príslušníkmi 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 dodávky v továrni na výrobu potravín, bol tiež zrazu konfrontovaný so situáciou, keď bolo jeho pracovné miesto ohrozené.

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 opatrovatel'ka. 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 dárou, 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>



**VAŠ GLAS JE VAŽAN:
IZBORI ZA AUSTRIJSKU
GOSPODARSKU KOMORU 2020.**

Izbori za Austrijsku gospodarsku komoru održavati će se od **2. do 5. ožujka 2020.** godine. U ta četiri dana možete glasati izravno na biračkim mjestima. Međutim kako bi se iskoristilo pravo glasa možete zatražiti i ispuniti izbornu iskaznicu i potpisanu vratiti poštom.

ZATRAŽITE IZBORNU ISKAZNICU: Svaki birač koji ima pravo glasanja ima pravo zatražiti izbornu iskaznicu. Zahtjev za izdavanjem izborne iskaznice



možete predati uredu Središnjeg izbornog povjerenstva **pri Gospodarskoj komori do 24. veljače 2020.**

(Ako želite da vam izbornu iskaznicu pošaljete poštom), ili do 28. veljače 2020. Ako ćete izbornu iskaznicu preuzeti na licu mjesta. U slučaju osobne predaje zahtjeva potrebno je dokazati identitet službenom ispravom s fotografijom, a u slučaju pisane predaje zahtjeva osobnim potpisom ili potpisom ovlaštene osobe tvrtke.

Uz navedeno, izbornu iskaznicu možete zatražiti i na <https://wahlkartenantrag.wko.at/> upotrebom digitalnog potpisa.

PREUZIMANJE: Izborne iskaznice može osobno preuzeti samo nositelj, a u slučaju pravnih osoba i ostalih pravnih tijela može ih preuzeti predstavnik ovlašten za glasanje do 28. veljače 2020.

Wirtschaftskammerwahlen 2020

im Bereich der Wirtschaftskammer Steiermark



Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission
bei der Wirtschaftskammer Steiermark
Körblergasse 111-113
8010 Graz
E wahl2020@wkstmk.at
F +43 (0)316 601-306

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.



godine tijekom radnog vremena u uredu
Središnjeg izbornog povjerenstva pri
Gospodarskoj komori.

UPOZORENJE: Kako bi se uzele u obzir,
izborne kartice **moraju se predati
najkasnije do 28. veljače 2020.** (vrije-
me još nije određeno) u prijemni ured
Središnjeg izbornog povjerenstva pri
Gospodarskoj komori.

Birači koji su dobili izbornu iskaznicu,
ali nisu iskoristili svoje pravo glasa
putem izborne iskaznice, također mogu
glasati od 2. do 5. ožujka 2020. u nad-
ležnom izbornom povjerenstvu.

Daljnje informacije i popisi kandidata:
<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, com-
pleta și semna un buletin de vot, care
se poate ulterior returna prin poștă.

SOLICITAȚI UN BULETIN DE VOT: fie-
care 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 pro-
gramului de lucru, până pe 24 februarie
2020 (în cazul trimiterii 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 semnātu-
ra 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 per-

soanelor juridice și al altor entități, de
câtre 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 considera-
re, **buletinele de vot trebuie să ajun-
gă 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 perioa-
da 2 - 5 martie 2020 la comisia electo-
rală zonală competentă.

Informații suplimentare și liste de can-
didați: <https://www.wko.at/wahl>



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

Volby 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.

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

Nezávisle na tom je možné podať žia-
dosť o volebný lístok aj elektronicky na
stránke [https://wahlkartenantrag.wko.
at/](https://wahlkartenantrag.wko.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 práv-
nym 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** Ústred-
nej volebnej komisie príslušnej hospo-
dárskej 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 voleb-
ných miestnostiach príslušných voleb-
ných komisií.

Ďalšie informácie a zoznamy kandidá-
tov: <https://www.wko.at/wahl>

**Am besten gleich dieses
Formular ausfüllen und bei
den zuständigen Stellen den
Antrag auf eine Wahlkarte für
die Wirtschaftskammerwah-
len 2020 stellen! / Najbolje bi
bilo da ispunite ovaj obrazac i
svoj zahtjev za izdavanje izborne
iskaznice pošaljete nadležnim
tijelima za izbore za Gospodarsku
komoru 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! / Najlep-
šie by bolo vyplniť tento formulár
a podať na príslušných miestach
žiadosť o voličský lístok pre volby
do Hospodárskej komory 2020!**

**FRIST für Wahlkartenantrag:
bis 21.2.2020, 16.00 / Rok za
podnošenje zahtjeva za izdavanje
izborne kartice: 21.2.2020, 16.00
/ Termen limită pentru solicitarea
cărților de alegător: 21.2.2020,
16.00 / Lehota pre podanie
žiadosti o volebný lístok: Do
21.2.2020, 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!



JAČANJE ZAGOVARANJA!

Sedmi i osmi po veličini gradovi u Austriji, Villach i Wels, imaju oko 62 000 stanovnika. Ovo je samo za usporedbu. Sada je već preko 60 000 samostalnih njegovatelja koji čine mogućom pouzdanu i cjenovno pristupačnu skrb kod kuće (24-satnu) za tisuće Austrijanaca. Oni su neizostavan dio urbanih sredina naših zajednica – svojim svakodnevnim šetnjama pružaju podršku „korisnicima“, prate ih liječniku ili obavljaju razne zadatke. Tim pružateljima skrbi, članovima naše Gospodarske komore,

služimo zastupanjem interesa i pružanjem usluga. Na kraju godine ponovno smo uspjeli napraviti bitan iskorak u razvoju kvalitete s ÖQZ 24, znakom potvrde kvalitete za agencije. Prve certificirane agencije već možete pronaći na www.oeqz.at. Za snažno zastupanje interesa potrebna je podrška članova. Stoga pozivam da sudjelujte na izborima za Gospodarsku komoru početkom ožujka 2020. i u tu svrhu pribavite svoju izbornu iskaznicu.

Na kraju, želim vama i vašim obiteljima sretan Božić i sretnu i uspješnu 2020. godinu. Hvala vam na radu i zalaganju!



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 opatrovateľky, 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
Voditelj strukovne udruge
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

let's make

VANILLEKIPFERL

VANILIN KIFLICE / 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 (Typ 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.



Vanilin kiflice su, takoreći, zaštitni znak Božića u svakoj austrijskoj kuhinji. Evo recepta pionira štajerske škole kuhanja i slavnog kuhara Willija Haidera:

Sastojci za oko 150 komada

- » 300 g glatkog brašna (Tip 480 ili 700)
- » 250 g maslaca
- » 100 g šećera u prahu
- » 160 g sjeckanih oraha
- » Sol, vanilin šećer
- » Šećer u prahu i vanilin šećer za posipanje

Priprema

Od svih sastojaka napravite tijesto i ostavite da se rashladi (ne u hladnjaku) nekoliko sati (po mogućnosti preko noći).

Oblikujte kiflice i pecite na 160 °C oko 15 minuta, tople uvaljajte u smjesu šećera u prahu i vanilin šećera i protresite ili protresite papir kako biste uklonili višak šećera.



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:

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

🍴 Gutes Gelingen!

Dobar tek! / 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/lbundpb



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
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