

DAHEIM BETREUT



Covid-19: Tests im Überblick, die wichtigsten Hygiene- und Verhaltensregeln und mehr! / **COVID-19:** Testy w skrócie, najważniejsze zasady przestrzegania higieny i zachowania i nie tylko!

Covid-19: o privire generală asupra testării, cele mai importante reguli de igienă și comportament și multe altele! / **Covid19:** Testy v prehľade, najdôležitejšie pravidlá hygieny a správania a ďalšie informácie!

*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

Sicher betreut



So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben, auch wenn sie der Hilfe bedürfen: Das wünschen sich viele Österreicherinnen und Österreicher. Ohne die Unterstützung selbstständiger Personenbetreuerinnen bzw. Personenbetreuer und Agenturen könnten sich viele Menschen diesen Wunsch nicht erfüllen. Statt in vertrauter Umgebung müssten sie ihren Lebensabend in Pflege- und Betreuungseinrichtungen verbringen. Nun hat sich die Betreuung durch selbstständige Betreuungspersonen zu Hause gerade in der von Corona verursachten Gesundheitskrise als besonders sichere Alternative erwiesen.

Vonseiten der beruflichen Interessenvertreter im Fachverband und in den Fachgruppen der Wirtschaftskammer wurde und wird alles unternommen, um Sie dabei zu unterstützen, Ihre Leistungen auch unter diesen schwierigen Bedingungen sicher und verlässlich zu erbringen. Um die für die österreichische Gesellschaft unverzichtbaren Betreuungsleistungen auch in Zukunft zu sichern, treten wir zudem vehement für attraktivere Förderungen und Honorare sowie eine weitere Verbesserung der beruflichen Rahmenbedingungen ein. Im Namen vieler Tausend Betreuer und deren Angehöriger sagen wir Ihnen von ganzem Herzen Danke und wünschen Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten und ein gesundes und glückliches Jahr 2021.



BEZPIECZNA OPIEKA

Pozostać jak najdłużej we własnych czterech ścianach, nawet jeżeli potrzebują pomocy: tego właśnie chce wielu Austriaków. Bez wsparcia niezależnych opiekunów i agencji wiele osób nie byłoby w stanie zrealizować tego marzenia. Zamiast pozostać w znajomym otoczeniu, w czasie emerytury musieliby przebywać w placówkach pielęgnacyjno-opiekuńczych. Opieka świadczona przez niezależnych opiekunów w domu okazała się szczególnie bezpieczną alternatywą, zwłaszcza

w sytuacji kryzysowej służby zdrowia w związku z pandemią koronawirusa. Przedstawiciele interesów pracowników w zrzeszeniu zawodowym i grupach zawodowych Izby Gospodarczej podjęli i podejmują wszelkie możliwe działania, aby wspierać Państwa w bezpiecznym i rzetelnym świadczeniu usług, nawet w tych trudnych warunkach. Aby również w przyszłości móc zapewnić usługi opiekuńcze, które są niezbędne dla austriackiego społeczeństwa, stanowczo opowiadamy się za bardziej atrakcyjnymi warunkami finansowania i wynagrodzenia, jak również za dalszym ulepszeniem ram zawodowych. W imieniu tysięcy opiekunów i ich bliskich chcielibyśmy serdecznie podziękować oraz życzyć Państwu i Państwa rodzinom Wesołych Świąt oraz zdrowego i szczęśliwego Nowego Roku 2021 roku.



ÎNGRIJIT ÎN SIGURANȚĂ

Să rămână cât mai mult posibil în propria casă, chiar dacă au nevoie de ajutor: asta doresc mulți austrieci. Fără sprijinul unor asistenți de îngrijire personală și al agențiilor de plasament, mulți nu și-ar putea îndeplini această dorință. În loc să se afle într-un mediu familiar, ar trebui să-și petreacă amurgul vieții în instituții de îngrijire și asistență medicală. Acum, asistența oferită la domiciliu de asistenții de îngrijire personală independenți s-a dovedit a fi o alternativă deosebit de sigură, mai ales în criza de sănătate provocată de coronavirus.

Din partea reprezentanților de interes profesional din asociația profesională și din grupurile profesionale ale Camerei de Comerț, totul a fost și este făcut pentru a vă sprijini în desfășurarea serviciilor dvs. în condiții de siguranță și fiabilitate chiar și în aceste condiții dificile. Pentru a asigura serviciile de îngrijire indispensabile societății austriece și pe viitor, suntem, de asemenea, vehement în favoarea unor subvenții și onorarii mai atractive, precum și a unei îmbunătățiri suplimentare a cadrului profesional. În numele a mii de

persoane îngrijite și a rudelor acestora, dorim să vă mulțumim din suflet și vă dorim vouă și familiilor voastre un Crăciun fericit și un An Nou sănătos și fericit în 2021.



BEZPEČNÁ STAROSTLIVOSŤ

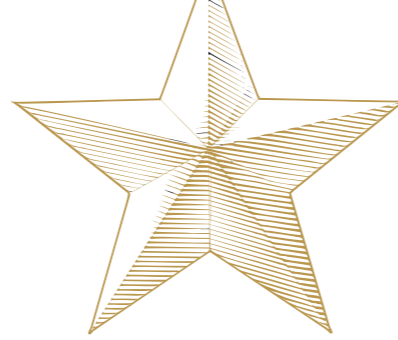
Žiť čo najdlhšie vo vlastnom dome alebo byte, aj keď potrebujú pomoc: to je to, čo chce veľa Rakúšanov. Bez pomoci nezávislých opatrovateľov, opatrovateľiek a agentúr by sa mnohým ľuďom nedalo splniť toto želanie. Namiesto dôverne známeho prostredia by si na konci svojho života museli zvykať na domovy sociálnej starostlivosti. Práve teraz v čase krízy zdravotníctva v dôsledku koronavírusu sa domáca starostlivosť poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami ukázala byť obzvlášť bezpečnou alternatívou.

Zo strany zástupcov odborných záujmových skupín v profesijnom združení a v odborných skupinách hospodárskej komory sa podnikli a podnikajú všetky kroky na to, aby sme vás podporili pri bezpečnom a spoľahlivom poskytovaní služieb aj za týchto zložitých podmienok. Aby sme aj v budúcnosti zabezpečili opatrovateľské služby, ktoré sú pre rakúsku spoločnosť nenahraditeľné, dôrazne tiež podporujeme atraktívnejšie dotácie a honoráre ako aj ďalšie zlepšovanie rámcových podmienok vykonávania tejto profesie. V mene tisícov opatrovaných ľudí a ich príbuzných by sme sa vám chceli z celého srdca poďakovať a popriať vám a vašim rodinám veselé Vianoce a zdravý a šťastný nový rok 2021.

DI Günter Schwiefert

Fachgruppenobmann
Przewodniczący grupy zawodowej
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny

Weihnachten feiern in Zeiten von Corona



Heuer ist alles anders. Corona hat diesem Jahr seinen Stempel aufgedrückt. Mindestens seit März hält uns die Pandemie in Atem. Und auch Weihnachten und der Jahreswechsel werden heuer von Corona und den Folgen überschattet sein. Wir werden diese Feste dennoch feiern – allerdings anders als gewohnt.



Für viele ältere Menschen war dieses Jahr besonders schwierig. Die sozialen Kontakte wurden aus Sorge vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus stark eingeschränkt, es gab weniger oder zeitweise gar keine Besuche – und wenn, dann nur unter besonderen Vorsichtsmaßnahmen. Viele blieben notgedrungen zu Hause, statt sich unter Menschen zu begeben, gewohnte Berührungen fehlten und Distanz statt Nähe war das Gebot dieser Monate. Der Kontakt mit Familie und Freunden litt unter den Beschränkungen, Gottesdienste und Gräber verstorbener Angehöriger konnten nicht wie gewohnt besucht werden. Die Isolation wurde für viele zur psychischen Belastung. Auch das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel werden heuer von Corona geprägt sein und so für noch mehr Menschen zur Herausforderung werden als unter normalen Umständen. Gerade im Advent und rund um Weihnachten fallen Isolation und Einsamkeit noch stärker ins Gewicht.

Umso dankbarer werden diese Menschen sein, wenn es uns gelingt, ihnen in dieser Zeit trotz aller äußeren Anfechtungen ein bisschen etwas von der gewohnten bzw. ersehnten weihnachtlichen Geborgenheit zu vermitteln. Rituale, Traditionen und Bräuche eignen sich besonders dafür, eine vertraute Atmosphäre herzustellen. Ein Adventkranz, der Schein von Kerzenlicht (aber

Vorsicht bei offener Flamme!), eine Laterne draußen vor dem Fenster, ein Adventkalender, ein festlich geschmückter Christbaum, der verführerische Duft von Weihnachtskekse, eine Tasse Tee oder Punsch, ein traditionelles Weihnachtsgesicht, Weihnachtslieder, selbst gesungen oder aus der „Konserve“, die Teilnahme an einem Gottesdienst via TV oder Radio, das Vorlesen einer weihnachtlichen Geschichte, das gemeinsame Betrachten alter Fotos oder einfach zuzuhören, wenn jemand seine Erinnerungen teilt – all das kann dazu beitragen, Geborgenheit zu vermitteln. Allerdings können damit auch gegenteilige Effekte, nämlich Wehmut und Traurigkeit provoziert werden – hier kommt es wohl besonders auf unser persönliches Fingerspitzengefühl an.

Ein Hinweis: Auch immer mehr ältere Menschen fühlen sich auf Social-Media-Kanälen zu Hause fast wie Digital Natives. Aber auch die, die es sich nicht zutrauen oder vielleicht noch gar nicht um die Möglichkeiten wissen, würden vielleicht gerne über neue Kommunikationskanäle wie etwa Chats oder Videotelefonie mit ihren Familien oder Freunden kommunizieren. Oft reichen ein paar Handgriffe, um eine Verbindung herzustellen.

Traditionelle Süßspeisen rund um Weihnachten:

Vanillekipferl, Lebkuchen, Linzer Schnitten, köstlich gefüllte Kekse, Konfekt, Potizen, Reindlinge, Kuchen. Kletzen- oder Früchtebrot, Weihnachtsstollen.

Typisch österreichische Festtagspeisen:

Weihnachtskarpfen in verschiedensten Varianten, Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelsalat, diverse andere Würste, etwa Selchwürstel, Truthahn, Gans, Ente, Huhn, Tafelspitz mit Apfel- oder Semmelkren, kalte Platten mit Wurst, Käse und Aufstrichen, Fondue, Raclette.



BOŽE NARODZENIE W CZASACH KORONAWIRUSA

W tym roku wszystko jest inne. Koronawirus odcisnął swoje piętno. Pandemia trzyma nas w napięciu co najmniej od marca. Boże Narodzenie i Nowy Rok również pozostaną w tym roku w cieniu koronawirusa i jego konsekwencji. Choć będziemy obchodzić święta, będą one inne niż zwykle.

Ten rok był szczególnie trudny dla wielu starszych osób. Kontakty społeczne zostały poważnie ograniczone ze względu na obawy dotyczące zakażeniem koronawirusem, wizyt było mniej lub przez pewien czas wcale – a nawet



jeśli, to przy zachowaniu specjalnych środków ostrożności. Wielu seniorów zostało zmuszonych do pozostania w domu, nie mogło spotykać się z innymi osobami, brakowało im kontaktu, a zamiast bliskości musieli zachowywać dystans w ciągu ostatnich miesięcy. Kontakt z rodziną i przyjaciółmi cierpiał z powodu obostrzeń, nie można było uczestniczyć w nabożeństwach i organizować pogrzebów zmarłych krewnych, jak miało to miejsce dotychczas. Dla wielu osób izolacja stała się psychicznym obciążeniem. Tegoroczne święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok również są naznaczone koronawirusem i będą wyzwaniem dla jeszcze większej liczby osób niż w normalnych okolicznościach. Izolacja i samotność są jeszcze bardziej odczuwalne w okresie Adwentu i Bożego Narodzenia.

Starsze osoby będą tym bardziej wdzięczne, jeżeli mimo wszystkich przeciwności uda nam się w tym czasie zapewnić im choć odrobinę znanego i wyczekiwanego poczucia bezpieczeństwa w Święta. Rytuaty, tradycje

i zwyczaje mają szczególny wpływ na budowanie rodzinnej atmosfery. Wieniec adwentowy, blask świec (z zachowaniem ostrożności ze względu na otwarty ogień!), latarnia za oknem, kalendarz adwentowy, świątecznie udekorowana choinka, aromatyczny zapach ciasteczek bożonarodzeniowych, filiżanka herbaty lub ponczu, tradycyjne danie świąteczne, kolędy, śpiewane lub odtwarzane, uczestnictwo w nabożeństwach w telewizji lub radiu, czytanie historii bożonarodzeniowej, wspólne oglądanie starych zdjęć lub po prostu wysłuchanie kogoś, kto dzieli się swoimi wspomnieniami – wszystko to może pomóc zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Jednak może to również przynieść odwrotny skutek, a mianowicie wywołać nostalgię i smutek – wiele zależy od naszego wycucia.

Informacja: Coraz więcej starszych osób czuje się w domu w mediach społecznościowych jak cyfrowi tubylcy. Ale nawet te osoby, które nie ufają swoim umiejętnościami lub nawet nie wiedzą o dostępnych możliwościach, chętnie

nawiązałyby kontakt ze swoimi rodzinami lub przyjaciółmi za pomocą nowych kanałów komunikacji, takich jak czaty lub połączenia wideo. Aby nawiązać połączenie, często wystarczy kilka prostych kroków.

Tradycyjne desery na święta Bożego Narodzenia:

Waniliowe rogaliki, piernik, tort Linzer, pyszne nadziewane ciasteczka, wypieki, chlebek świąteczny, babka, ciasta. Chleb owocowy, strucla bożonarodzeniowa.

Typowe austriackie dania świąteczne:

Karp bożonarodzeniowy w różnych wersjach, kielbasa z kiszoną kapustą i sałatką ziemniaczaną, różne inne kielbasy, np. wędzone kielbaski, indyk, gęś, kaczka, kurczak, gotowana wotowina z jabłkiem lub puree, zimne półmiski z kielbasą, serem i pastami do smarowania, fondue, raclette.





CRĂCIUN ÎN VREMEA CORONAVIRUSULUI

Anul acesta totul este diferit. Coronavirusul și-a lăsat amprenta pe acest an. Pandemia ne-a ținut în suspans cel puțin din martie. Iar Crăciunul și începutul anului vor fi umbrite și de coronavirus și de consecințele sale. Vom sărbători oricum - dar altfel decât de obicei.

Anul acesta a fost deosebit de dificil pentru mulți oameni în vârstă. Contactele sociale au fost sever restricționate din cauza îngrijorărilor cu privire la infecția cu coronavirus, au fost mai puține sau temporar niciun fel de vizite - și cele care au fost s-au desfășurat numai cu măsuri speciale de precauție. Mulți dintre ei au fost obligați să rămână acasă în loc să socializeze, a fost o lipsă de contact familiar și distanța în loc de apropiere a fost la ordinea zilei în aceste luni. Contactul cu familia și prietenii a suferit restricții, slujbele religioase și mormintele rudelor decedate nu au putut fi frecventate ca de obicei. Izolarea a devenit o povară psihologică pentru mulți. Crăciunul și sfârșitul anului vor fi, de asemenea, marcate de coronavirus anul acesta și vor fi o provocare pentru chiar mai mulți oameni decât în condiții normale. Izolarea și singurătatea sunt și

mai importante în timpul Adventului și în preajma Crăciunului.

Acești oameni vor fi cu atât mai recunoscători dacă vom reuși să le transmitem ceva din siguranța familiară sau dorită de Crăciun în acest timp, în ciuda tuturor provocărilor externe. Ritualurile, tradițiile și obiceiurile sunt deosebit de potrivite pentru crearea unei atmosfere familiare. O coroană de Advent, strălucirea luminii lumânărilor (dar cu grijă la flăcările deschise!), o lumină în fereastră, un calendar de Advent, un brad decorat festiv, parfumul seducător al prăjiturilor de Crăciun, o ceașcă de ceai sau punce, un fel de mâncare tradițional de Crăciun, colinde - cântate live sau de pe CD - participarea la o slujbă religioasă la televizor sau radio, citirea unei povești de Crăciun, uitatul împreună la fotografii vechi sau pur și simplu ascultarea cuiva care își împărtășește amintirile - toate acestea pot ajuta la transmiterea unui sentiment de siguranță. Cu toate acestea, pot fi provocate și efectele opuse, și anume nostalgie și tristețe - aici depinde de instinctul nostru personal.

O notă: tot mai mulți oameni în vârstă se simt ca acasă pe canalele de socializare, aproape nativi digitali. Dar chiar și cei care nu au încredere în ei înșiși

sau care nici măcar nu cunosc aceste posibilități ar putea dori să comunice cu familiile sau prietenii prin noi canale de comunicare, cum ar fi chat-urile sau telefonía video. Câțiva pași simpli sunt adesea suficienți pentru a stabili o conexiune.

Deserturi tradiționale în preajma Crăciunului:

Cornulețe cu vanilie, turtă dulce, prăjitură Linzer, biscuiți umpluți delicioși, cofetărie, rulade, cozonac Reindling, prăjituri. Pâine dulce sau cu fructe, ruladă Stollen de Crăciun.

Mâncăruri tipice austriece de sărbători:

Diverse soiuri de crap de Crăciun, bratwurst cu varză și salată de cartofi, diverși alți cârnați, precum cârnații afumați, curcan, găscă, rață, pui, carne de vită fiartă cu ciulama cu mere sau cu pâine, platouri reci cu cârnați, brânză și tartine, fondue, raclette.



VIANOCE V ČASE KORONAVÍRUSU

Tento rok je všetko inak. Koronavírus v tomto roku za sebou zanechal stopy. Pandémia nás drží v šachu minimálne od marca. A koronavírus



a jeho dôsledky vrhnú tieň aj na Vianoce a prechod do nového roka. Tieto sviatky budeme aj napriek tomu oslavovať - ale inak než obvykle.

Tento rok bol mimoriadne ťažký pre mnohých starších ľudí. Sociálne kontakty boli veľmi obmedzené kvôli obavám z infekcie koronavírusom, boli možné len občasné návštevy alebo dočasne dokonca žiadne - ak áno, tak iba pri dodržaní osobitných preventívnych opatrení. Mnohí z nich boli nútení zostať doma, namiesto toho, aby sa socializovali, v týchto mesiacoch chýbali obvyklé kontakty a vzdialenosť namiesto blízkosti bola na dennom poriadku. V dôsledku obmedzení trpel kontakt s rodinou a priateľmi, nebolo možné zúčastňovať sa bohoslužieb a navštíviť hroby zosnulých príbuzných ako obvykle. Izolácia bola pre mnohých psychickou záťažou. Vianoce a prelom rokov sa tento rok tiež budú niesť v znamení koronavírusu a budú výzvou pre ešte viac ľudí ako za normálnych okolností. Práve počas Adventu a okolo Vianoc je pocit izolácie a osamelosti ešte silnejší.

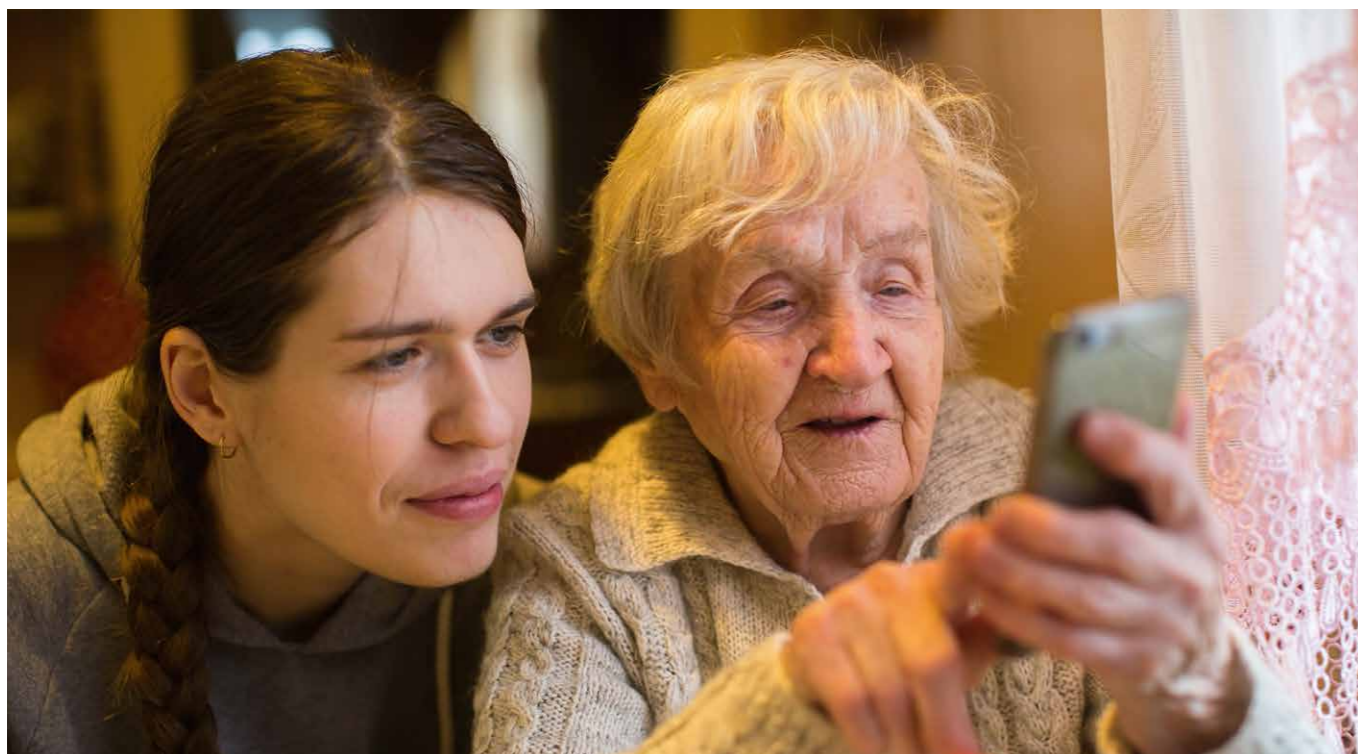
Títo ľudia budú o to vďačnejší, ak sa im v tomto období napriek všetkým vonkajším výzvam podarí sprostredkovať trochu obvyklej alebo vytúženej vianočnej istoty. Rituály, tradície a zvyky sú obzvlášť vhodné na vytvorenie známej atmosféry. Adventný veniec, žiara sviečok (ale pozor pri otvorení plameň!), lampášik za oknom, adventný kalendár, slávnostne vyzdobený vianočný stromček, lákavá vôňa vianočných koláčikov, šálka čaju alebo punču, tradičné vianočné jedlo, vianočné koledy, ktoré budete spievať sami alebo reprodukované, účasť na bohoslužbe prostredníctvom televízie alebo rozhlasu, čítanie vianočných rozprávok, spoločné prezeranie starých fotografií alebo jednoducho počúvanie niekoho, kto sa podelí o svoje spomienky - to všetko môže pomôcť navodiť pocit istoty a bezpečia. Môže tým však byť vyvolaný aj opačný efekt ako je nostalgia a smútok - tu to mimoriadne závisí od nášho osobného inštinktu.

Poznámka: Čoraz viac starších ľudí sa na sociálnych sieťach cíti ako doma

takmer ako digitálny domorodci. Ale aj tí, ktorí si nedôverujú alebo ktorí vôbec nevedia o takýchto možnostiach, by radi komunikovali so svojimi rodinami alebo priateľmi prostredníctvom nových komunikačných kanálov, ako sú čety alebo videohovory. Na vytvorenie spojenia často stačí niekoľko jednoduchých krokov.

Tradičné vianočné sladkosti: Vanilkové rožky, perníky, linecké pečivo, plnené sušienky, cukrovinky, vianočky, bábovky, koláče. Ovocný chlieb alebo vianočná štóla.

Typické rakúske sviatočné jedlá: Vianočný kapor na rôzne spôsoby, klobásy s kyslou kapustou a zemiakovým šalátom, rôzne iné klobásy, napr. údené, morčacie, husacie, kačacie, kuracie, varené hovädzie alebo teľacie mäso tzv. „tafelspitz“ s jablkami a chrenom alebo žemľou a chrenom, studené misy so šalámou, syrom a nátierkami, fondue, raclette.



Das Weihnachtsevangelium nach Lukas



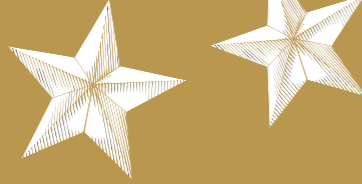
Es geschah aber in jenen Tagen, dass Kaiser Augustus den Befehl erließ, den ganzen Erdkreis in Steuerlisten einzutragen. Diese Aufzeichnung war die erste; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete. Es geschah, als sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war.

In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute

ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.

Und es geschah, als die Engel von ihnen in den Himmel zurückgekehrt waren, sagten die Hirten zueinander: Lasst uns nach Betlehem gehen, um das Ereignis zu sehen, das uns der Herr kundgetan hat! So eilten sie hin und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag. Als sie es sahen, erzählten sie von dem Wort, das ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, staunten über das, was ihnen von den Hirten erzählt wurde. Maria aber bewahrte alle diese Worte und erwog sie in ihrem Herzen. Die Hirten kehrten zurück, rühmten Gott und priesen ihn für das, was sie gehört und gesehen hatten, so wie es ihnen gesagt worden war.





Ewangelia według Św. Łukasza

W owym czasie wyszło rozporządzenie cezara Augusta, żeby przeprowadzić spis ludności w całym świecie. Pierwszy ten spis odbył się wówczas, gdy wielkorządcą Syrii był Kwiryniusz. Podążali więc wszyscy, aby się dać zapisać, każdy do swego miasta. Udał się także Józef z Galilei, z miasta Nazaret, do Judei, do miasta Dawidowego zwanego Betlejem, ponieważ pochodził z domu i rodu Dawida. Aby się dać zapisać z poślubioną sobie Maryją, która była brzemienna. Kiedy tam przebywali, nadszedł dla Maryi czas rozwiązania. Powiła swego pierworodnego Syna, owinęła Go w pieluszki i położyła w żłobie, gdyż nie było dla nich miejsca w gospodzie.

W tej samej okolicy przebywali w polu pasterze i trzymali straż nocną nad swoją trzodą. Wtem stanął przy nich anioł Pański i chwala Pańska zewsząd ich oświeciła, tak że bardzo się przestraszyli. rzekł do nich anioł: Nie bójcie się! Oto zwiastuję wam radość wielką, która będzie udziałem całego narodu: dziś bowiem w mieście Dawida narodził się wam Zbawiciel, którym jest Mesjasz, Pan. A to będzie znakiem dla was: znajdziecie Niemowlę owinięte w pieluszki i leżące w żłobie. I nagle przyłączyło się do anioła mnóstwo zastępów niebieskich, które wielbiły Boga słowami: Chwała Bogu na wysokościach, a na ziemi pokój ludziom, w których sobie upodobał.

Gdy aniołowie odeszli od nich do nieba, pasterze mówili między sobą: Pójdźmy do Betlejem i zobaczmy, co się tam zdarzyło i o czym nam Pan oznajmił! Udali się też pośpiesznie i znaleźli Maryję, Józefa oraz leżące w żłobie Niemowlę. Gdy Je ujrzeli, opowiedzieli, co im zostało objawione o tym Dziecięciu. A wszyscy, którzy to słyszeli, zdumiali się tym, co im pasterze opowiedzieli. Lecz Maryja zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu. A pasterze wrócili, wielbiąc i wysławiając Boga za wszystko, co słyszeli i widzieli, jak im to zostało przedtem powiedziane.



Evanghelia de Crăciun după Luca

În zilele acelea, a venit un decret din partea împăratului August ca să se facă recensământ pe tot pământul. Acest recensământ a fost primul, pe când Quirinius era guvernator al Siriei. Toți mergeau să fie înscrși, fiecare în cetatea sa. Și Iosif a urcat din Galileea, din cetatea Nazaret, către Iudeea, în cetatea lui David, care se numește Betleem, întrucât era din casa și din familia lui David, pentru a se înscrie împreună cu Maria, logodnica lui, care era însărcinată. Dar pe când erau ei acolo, s-au împlinit zilele ca Maria să nască și l-a născut pe fiul ei, primul născut. L-a înfășat și l-a culcat în iesle, pentru că nu era loc de găzduire pentru ei.

În ținutul acela erau niște păstori care rămăseseră afară, pe câmp, și stăteau de pază în timpul nopții în jurul turmei lor. Un înger al Domnului a apărut înaintea lor și slava Domnului a

strălucit în jurul lor. Ei s-au speriat foarte tare. Îngerul le-a zis: „Nu vă temeți, pentru că iată, vă aduc o veste bună, care va fi o mare bucurie pentru tot poporul: astăzi, în cetatea lui David, vi s-a născut un Mântuitor, Care este Cristos, Domnul! Iată care va fi semnul pentru voi: veți găsi un Copil nou-născut, înfășat și culcat într-o iesle.” Și deodată, împreună cu îngerul s-a unit o mulțime de oaste cerească, laudându-L pe Dumnezeu și zicând: „Slavă lui Dumnezeu în înălțimi și pace pe pământ, între oame-nii peste care se odihnește bunăvoința Lui!”

După ce îngerii s-au întors de la ei în ceruri, păstorii și-au zis unii altora: „Să mergem acum la Betleem și să vedem lucrul acesta care s-a întâmplat și pe care Domnul ni l-a făcut cunoscut!” S-au dus repede și i-au găsit pe Maria, pe Iosif și Copilul culcat în iesle. Când i-au văzut, le-au făcut cunoscut ceea ce li se spusese despre Acest Copil. Toți cei ce i-au auzit, s-au mirat de ceea ce le-au spus păstorii. Maria, însă, păstra toate aceste cuvinte și cugeta la ele în inima ei. Apoi păstorii s-au întors slăvindu-L și laudându-L pe Dumnezeu pentru toate lucrurile pe care le-au auzit și le-au văzut și care erau întocmai cum li se spusese.



Vianočné evanjelium podľa Lukáša

V tých dňoch vyšiel rozkaz od cisára Augusta vykonať súpis ľudu po celom svete. Tento súpis bol prvý a Sýriu vtedy spravoval Kvirínus. A všetci sa šli dať zapísať, každý do svojho mesta. Vybral sa aj Jozef z galilejského mesta Nazareta do Judey, do Dávidovho mesta, ktoré sa volá Betlehem, lebo pochádzal z Dávidovho domu a rodu. Chcel sa dať zapísať s Máriou, svojou manželkou, ktorá bola v poňhanom stave. Kým tam boli, nadišiel jej čas pôrodu a porodila svojho prvo-rodeného syna. Zavinula ho do plienok a uložila do jasieľ, lebo pre nich nebolo miesta v hostinci.

V tom istom kraji boli pastieri, ktorí v noci bdeli a strážili svoje stádo. Tu zostal pri nich Pánov anjel a ožiarila ich Pánova sláva a ich sa zmocnil veľký strach. Anjel im povedal: „Nebojte sa! Zvestujem vám veľkú radosť, ktorá bude patriť všetkým ľuďom: Dnes sa vám v Dávidovom meste narodil Spasiteľ, Kristus Pán. A toto vám bude znamením: Nájdete dieťaťko zavinuté do plienok a uložené v jasiach.“ A hneď sa k anjelovi pripojili zástupy nebeského vojska, vebili Boha a hovorili: „Sláva Bohu na výsostiach a na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle.“

Keď anjeli odišli od nich do neba, pastieri si povedali: „Poďme teda do Betlehema a pozrime sa, či sa stalo to, čo nám oznámil Pán.“ Poponáhľali sa a našli Máriu a Jozefa i dieťa uložené v jasiach. Keď ich videli, vyrozprávali, čo im bolo povedané o tomto dieťati. A všetci, ktorí to počúvali, divili sa nad tým, čo im pastieri rozprávali. Ale Mária zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich. Pastieri sa potom vrátili a oslavovali a chválili Boha za všetko, čo počuli a videli, ako im bolo povedané.



Das Wichtigste zum Corona-Virus



Die Bedrohung durch das Corona-Virus ist nicht vorbei. Besonders für ältere Menschen und Menschen, die unter Vorerkrankungen leiden, kann eine Infektion schwere und lebensbedrohliche Folgen haben. Das muss uns im Umgang mit Betreuten jederzeit bewusst sein. Hier die wichtigsten Erkenntnisse und Verhaltensregeln zusammengefasst.



Vieles ist noch nicht vollständig geklärt. Eines steht aber bereits fest: Je älter Menschen sind und je mehr Vorerkrankungen wie zum Beispiel Krebs oder Diabetes sie aufweisen, desto schwerwiegender können die Folgen einer Infektion mit dem Corona-Virus ausfallen. Schwere Verläufe und Sterblichkeit nehmen mit dem Alter dramatisch zu, sodass Menschen über 60 geschätzt ein fünf Mal so hohes Risiko haben an Covid-19 zu sterben als Menschen zwischen 30 und 59. Und auch im Bereich 60+ gilt: Je höher das Alter, desto höher die Sterblichkeit. Diese erreicht im höheren Alter zweistellige Prozentbereiche.

Das heißt: Je älter Menschen sind und je mehr Vorerkrankungen sie aufweisen, desto verwundbarer sind sie und desto wichtiger ist es, sie vor einer Infektion mit dem Corona-Virus zu schützen.

Wann und ob es eine Impfung geben wird und wie wirksam diese sein wird, lässt sich derzeit noch nicht sagen. Zwar hat sich die Medizin bereits besser auf die Krankheit eingestellt, ein spezifisches Medikament zur Behandlung gibt es allerdings nicht.

Das heißt: Es gilt alles zu unternehmen, um sich und andere Menschen vor einer Infektion zu schützen.

Gleich mehrere Eigenheiten von Covid-19 erschweren jedoch eine Vermeidung von Infektionen: Lange Inkubationszeit: Zwischen einer Infektion mit dem Corona-Virus und dem Auftreten von Krankheitssymptomen vergehen mehrere Tage, im Extremfall bis zu zwei Wochen. In dieser Zeit können Infizierte bereits Überträger der Krankheit sein, ohne Symptome aufzuweisen. Viele Menschen entwickeln selbst bei einer Erkrankung keine oder nur geringe Symptome – und können dennoch andere Menschen anstecken.

Häufige Symptome wie Fieber, Husten, Müdigkeit unterscheiden sich nicht von den Symptomen anderer häufiger Erkrankungen wie Grippe und grippalen Infekten. Klarheit kann nur ein Test bringen. Tests aber sind nur Momentaufnahmen. Das heißt: Schon bei der nächsten Begegnung kann sich ein Mensch mit dem Virus infizieren. Dazu kommt: Die Testverfahren sind derzeit noch aufwendig und zeitintensiv.

Schnelltests kommen gerade erst auf den Markt. Das heißt: Es dauert, bis ein Ergebnis kommt. In dieser Phase wissen wir also nicht, ob wir infektiös sind oder nicht. Und auch die Ergebnisse sind nicht immer zu 100 % verlässlich. Corona-Viren können auf die unterschiedlichste Weise übertragen werden. Die Tröpfcheninfektion kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege erfolgen, wenn Tröpfchen z. B. durch Husten, Niesen, Sprechen oder Singen über die Luft zu den Schleimhäuten gelangen. Sie kann aber auch über die Hände erfolgen, wenn diese zuerst mit Viren und danach mit der Mund- bzw. Nasenschleimhaut oder auch der Augenbindehaut in Berührung kommen. Das Virus hat zudem eine relativ lange „Haltbarkeit“ auf Flächen und in Schwebepartikeln. Die Übertragung des Covid-19-Virus erfolgt nämlich auch über sogenannte Aerosole. Aerosole sind winzige, mit freiem Auge unsichtbare Partikel, die so leicht sind, dass sie in der Luft schweben. Besonders hoch ist das Ansteckungsrisiko in geschlossenen, schlecht belüfteten Räumen.

Das heißt: Das Virus kann uns im Grunde genommen immer und überall begegnen, wo andere Menschen als potenzielle Überträger verkehren. Auch wir können, wenn wir mit dem Virus in Kontakt gekommen sind, Überträger sein, ohne es zu wissen.

Wie kann man sich **und andere** vor einer Ansteckung schützen?

- » Mund-Nasen-Maske tragen. Eine einfache Maske schützt zwar nicht verlässlich vor Viren, reduziert aber den Ausstoß bzw. die „Reichweite“ von Viren beim Sprechen, Husten und Niesen.
- » Abstand zu und von anderen Personen halten, **mindestens** 1 Meter.
- » Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- » Niemandem die Hand geben, keine Begrüßungsküsse und Umarmungen.
- » Möglichst nichts berühren, was auch von anderen berührt wird.
- » In Papiertaschentücher oder in die Armbeuge niesen bzw. husten und sich dabei von anderen Personen wegrehen.
- » Nicht mit der Hand ins Gesicht fassen (Mund, Nase, Augen).
- » Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren. Ganz besonders immer dann, wenn wir von draußen nach Hause kommen bzw. irgendwelche Gegenstände oder Flächen berührt haben.
- » Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- » Räume, in denen sich auch andere Menschen aufhalten, regelmäßig und gründlich durchlüften, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

TRAGEN SIE EINEN MUND-NASEN-SCHUTZ!

Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (Maske) kann verhindern, dass beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen Krankheitserreger in die umliegende Luft gelangen, die Räume belasten und zu Infektionsquellen für andere Menschen werden können. Das Tragen

eines Mund-Nasen-Schutzes ist also ein wichtiger Beitrag zur Eindämmung von Krankheiten wie Covid-19 oder Grippe.

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

WAS TUN, WENN SIE DEN VERDACHT HABEN, SICH MIT DEM CORONA-VIRUS INFIZIERT ZU HABEN?

Sollten bei Ihnen Symptome wie Fieber, Husten oder Kurzatmigkeit auftreten: Bleiben Sie bitte zu Hause, isolieren Sie sich von anderen Menschen, insbesondere Betreuten, und melden Sie sich unter der **Telefonnummer 1450**. Die telefonische Gesundheitsnummer ist rund um die Uhr erreichbar.

Beachten und befolgen Sie die Maßnahmen und Beschränkungen, die zur Bekämpfung der Pandemie erlassen werden.



NAJWAŽNIEJSZE INFORMACJE NA TEMAT KORONAWIRUSA

Zagrozenie ze strony koronawirusa nie minęto. Zakażenie może mieć poważne i zagrażające życiu konsekwencje, szczególnie dla osób starszych i osób, które cierpią na choroby współistniejące. Musimy o tym pamiętać przez cały czas podczas kontaktu z osobami wymagającymi opieki. Poniżej przedstawiamy podsumowanie najważniejszych informacji i zasad.

Wiele kwestii nie zostało jeszcze do końca wyjaśnionych. Ale jedno jest już pewne: im starsze osoby i im więcej mają chorób współistniejących, takich jak rak czy cukrzyca, tym poważniejsze mogą być konsekwencje zakażenia koronawirusem. Ciężki przebieg i śmiertelność rosną proporcjonalnie wraz z wiekiem. Szacuje się, że osoby powyżej 60. roku życia mają pięciokrotnie wyższe ryzyko zgonu z powodu Covid-19 niż osoby w wieku od 30 do 59 lat. Ta sama zasada dotyczy przedziału 60+:

im starszy pacjent, tym wyższa śmiertelność. W starszym wieku sięga nawet dwucyfrowych liczb.

Oznacza to: im starsze osoby i im więcej mają chorób współistniejących, tym są bardziej narażone i tym ważniejsza jest ochrona ich przed zakażeniem koronawirusem.

Na razie nie można stwierdzić, kiedy i czy będzie dostępna szczepionka oraz czy będzie skuteczna. Chociaż medycyna już lepiej przystosowała się do walki z chorobą, brakuje konkretnego leku, który prowadzi do wyleczenia.

Oznacza to, że należy zrobić wszystko, aby chronić siebie i innych ludzi przed zakażeniem.

Jednak kilka cech charakterystycznych Covid-19 utrudnia uniknięcie zakażenia: Długi okres inkubacji: od zakażenia koronawirusem do pojawienia się pierwszych objawów mija kilka dni, w skrajnych przypadkach do dwóch tygodni. W tym czasie osoby zakażone mogą być nosicielami choroby bez objawów. Wiele osób ma niewielkie objawy lub nie ma ich wcale, nawet w czasie choroby, a mimo to może zakażać inne osoby.

Typowe objawy, takie jak gorączka, kaszel, zmęczenie, nie różnią się od innych, typowych dla chorób, takich jak grypa i infekcje grypopodobne. Tylko test może wyjaśnić wątpliwości. Ale testy to rozwiązanie chwilowe. Oznacza to, że osoba może zostać zakażona wirusem już przy kolejnym kontakcie. Ponadto procedury testowe pozostają złożone i czasochłonne. Szybkie testy dopiero wchodzi na rynek. Oznacza to, że potrzeba czasu, zanim pojawią się efekty. Na tym etapie nie wiemy, czy zakażamy, czy nie. Wyniki również nie zawsze są w 100% wiarygodne. Koronawirusy mogą być przenoszone na wiele różnych sposobów. Zakażenie drogą kropelkową może nastąpić bezpośrednio przez błony śluzowe dróg oddechowych, jeżeli kropelki wydzielane np. podczas kaszlu, kichania, mówienia lub śpiewania dotrą przez powietrze do błon śluzowych. Zakazić można się również przez dłonie, jeśli najpierw będą miały kontakt z wirusami, a następnie z błoną śluzową jamy ustnej, nosa lub

spojówką. Wirus ma również stosunkowo długi „okres wytrzymałości” na powierzchniach i w zawieszonych cząstkach. Wirus Covid-19 może być również przenoszony przez tak zwane aerozole. Aerozole to małe cząsteczki niewidoczne gołym okiem, które są tak lekkie, że pozostają zawieszony w powietrzu przez długi czas. Ryzyko zakażenia jest szczególnie wysokie w zamkniętych, słabo wentylowanych pomieszczeniach.

Innymi słowy, zasadniczo możemy spotkać się z wirusem zawsze i wszędzie, gdzie przebywają inne osoby, które są potencjalnymi nosicielami. W przypadku kontaktu z wirusem również możemy stać się nosicielami, nie wiedząc o tym.

Jak można chronić siebie i inne osoby przed infekcją?

- » Stosuj maseczkę ochronną. Prosta maska nie zapewnia niezawodnej ochrony przed wirusami, ale zmniejsza emisję oraz ich „zasięg” podczas mówienia, kaszlu i kichania.
- » Zachowaj przynajmniej 1 metr odległości od innych osób.
- » Ogranicz kontakty, unikaj tłumów.
- » Nie podawaj dłoni, unikaj pocałunków i przytulania na powitanie.
- » W miarę możliwości nie dotykaj przedmiotów, które są dotykane przez inne osoby.
- » Kichaj lub kaszł w papierową chusteczkę lub w zgięcie łokcia, tyłem do innych osób.

- » Nie dotykaj dłońmi twarzy (ust, nosa, oczu).
- » Regularnie i dokładnie myj ręce (30 sekund) mydłem i/lub dezynfekuj odpowiednimi środkami. W szczególności po powrocie do domu lub kontakcie z różnymi przedmiotami.
- » Regularnie czyść powierzchnie dotykane przez różne osoby lub dezynfekuj je przed kontaktem.
- » Regularnie i dokładnie wietrz pomieszczenia, w których przebywają także inne osoby, w celu ograniczenia ryzyka zakażenia. Zaleca się unikania zamkniętych pomieszczeń, w których przebywają inne osoby.



STOSUJ OCHRONĘ UST I NOSA!

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

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

CO ZROBIĆ, JEŚLI PODEJRZEWASZ ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM?

Jeśli pojawią się objawy, takie jak gorączka, kaszel lub duszność: zostań w domu, odizoluj się od innych osób, zwłaszcza tych znajdujących się pod opieką, i zadzwoń po **numer telefonu 1450**. Numer kontaktowy służby zdrowia jest dostępny przez całą dobę.

Stosuj się do działań i przestrzegaj ograniczeń wprowadzonych w celu zwalczania pandemii.



CEL MAI IMPORTANT LUCRU DESPRE CORONAVIRUS

Amenințarea reprezentată de coronavirus nu s-a încheiat. Infecția poate avea consecințe grave și care pun viața în pericol, în special pentru persoanele în vârstă și persoanele care suferă de comorbidități. Trebuie să fim conștienți de acest lucru în orice moment atunci când avem de-a face cu cei care au nevoie de îngrijire. Cele mai importante constatări și reguli de conduită sunt rezumate aici.

Multe nu au fost încă clarificate pe deplin. Dar un lucru este deja sigur: cu cât persoanele sunt mai în vârstă și cu cât au mai multe comorbidități, cum ar fi cancerul sau diabetul, cu atât mai grave pot fi consecințele unei infecții cu coronavirus. Severitatea și mortalitatea cresc dramatic odată cu vârsta, astfel încât se estimează că persoanele peste 60 de ani au un risc de cinci ori

mai mare de a muri din cauza Covid-19 decât persoanele între 30 și 59 de ani. Și, de asemenea, în intervalul de vârstă 60+: cu cât vârsta este mai înaintată, cu atât este mai crescută mortalitatea. Aceasta atinge intervale procentuale de două cifre la bătrânețe.

Aceasta înseamnă: cu cât persoanele sunt mai în vârstă și cu cât au mai multe comorbidități, cu atât sunt mai vulnerabile și cu atât este mai important să le protejăm de infecția cu coronavirus.

Când și dacă va exista un vaccin și cât de eficient va fi nu se poate spune încă. Deși medicina s-a adaptat deja mai bine bolii, nu există un medicament specific pentru tratament.

Aceasta înseamnă: trebuie făcut totul pentru a vă proteja pe dvs. înșivă și pe ceilalți de infecție.

Cu toate acestea, mai multe particularități ale Covid-19 fac dificilă evitarea infecțiilor:

Perioadă lungă de incubație: trec mai multe zile între o infecție cu coronavirus corona și apariția simptomelor, în cazuri extreme până la două săptămâni. În acest timp, persoanele infectate pot fi deja purtătoare ale bolii fără să prezinte simptome. Mulți oameni prezintă simptome ușoare sau deloc chiar dacă sunt bolnavi - și pot infecta în continuare alte persoane.

Simptomele frecvente, cum ar fi febra, tusea, oboseala, nu sunt diferite de simptomele altor boli mai frecvente, cum ar fi gripa și infecțiile asemănătoare gripei. Numai un test poate clarifica situația. Dar testele sunt doar instantanee. Aceasta înseamnă: o persoană se poate infecta cu virusul la următoarea întâlnire. În plus: procedurile de testare sunt în prezent complexe și consumă timp. Testele rapide abia au intrat pe piață. Aceasta înseamnă: este nevoie de timp pentru obținerea unui rezultat. Deci, în acest stadiu nu știm dacă suntem infectioși sau nu. Și nici rezultatele nu sunt întotdeauna 100% fiabile. Coronavirusurile pot fi transmise într-o mare varietate de moduri. Infecția cu picături se poate produce direct prin membranele mucoase ale căilor res-

piratorii, dacă picăturile provenite, de exemplu, din tuse, strănut, vorbit sau cântat ajung prin aer la membranele mucoase. Totuși, se poate produce și prin intermediul mâinilor, dacă acestea intră mai întâi în contact cu viruși și apoi cu mucoasa orală sau nazală sau conjunctivă. Virusul are, de asemenea, o „perioadă de valabilitate” relativ lungă pe suprafețe și în particule suspendate. Virusul Covid-19 este transmis și prin așa-numiții aerosoli. Aerosolii sunt particule minuscule, invizibile ochiului liber și sunt atât de ușoare încât plutesc în aer. Riscul de infecție este deosebit de ridicat în încăperile închise, slab ventilate.

Cu alte cuvinte, putem întâlni practic virusul oricând și oriunde, unde alte persoane acționează ca potențiali purtători. Dacă intrăm în contact cu virusul, și noi putem fi purtători fără să știm.

Cum vă puteți proteja pe dvs. înșivă și pe ceilalți împotriva infecției?

- » Purtați o mască pentru gură și nas. O mască simplă nu oferă o protecție fiabilă împotriva virușilor, dar reduce emisia sau „gama” de viruși atunci când vorbiți, tușiți și strănuțați.
- » Păstrați distanța față de alte persoane, **cel puțin** 1 metru.
- » Reduceți contactele, evitați aglomerația.
- » Nu dați mâna când vă salutați, nu vă sărutați sau îmbrățișați.

- » Evitați să atingeți orice este atins de alții.
- » Strănuțați sau tușiți în șervețele de hârtie sau în pliul cotului, îndepărtându-vă de celelalte persoane.
- » Nu puneți mâna pe față (gură, nas, ochi).
- » Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate. Mai ales când venim acasă de afară sau am atins orice obiecte sau suprafețe.
- » Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- » Aerisiți încăperile în care se află și alte persoane, în mod regulat și

temeinic, pentru a menține riscul de infecție cât mai scăzut posibil. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

PURTAȚI MASCĂ DE PROTECȚIE!

Purtarea unei măști de protecție poate împiedica agenții patogeni să pătrundă în aerul înconjurător în timpul respirației, vorbirii, tusei sau strănutului, contaminând încăperile și devenind surse de infecție pentru alte persoane. Așadar, purtarea măștii de protecție este o contribuție importantă la limitarea răspândirii unor boli precum Covid-19 sau gripa.

ATENȚIE: În calitate de asistent de îngrijire personală, aveți în mod natural



o responsabilitate specială față de persoana asistată, în această situație. Deci, evitați situațiile în care vă expuneți unui risc mai mare de infecție!

CE TREBUIE FĂCUT DACĂ BĂNUIȚI CĂ AȚI CONTRACTAT CORONAVIRUSUL?

Dacă aveți simptome precum febră, tuse sau dificultăți de respirație: vă rugăm să stați acasă, să vă izolați de alte persoane, în special de cele îngrijite, și să apelați **numărul de telefon 1450**. Numărul de sănătate este disponibil non-stop.

Fiți conștienți și respectați măsurile și restricțiile aplicabile pentru combaterea pandemiei.



TO NAJDŔLEŽITEJŠIE O KORONAVÍRUSE

Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, stále nie je za nami. Infekcia môže mať vážne a život ohrožujúce následky najmä pre starších ľudí a ľudí trpiacich predchádzajúcimi chorobami. Toto si musíme uvedomiť vždy pri styku s osobami, ktorým sa poskytuje starostlivosť. Tu sú zhrnuté najdôležitejšie poznatky a pravidlá správania.

Mnohé veci ešte nie sú úplne objasnené. Jedno je však už isté: čím sú ľudia starší a čím viac predchádzajúcich chorôb ako rakovina alebo cukrovka majú, tým závažnejšie môžu byť následky infekcie koronavírusom. Prípady s ťažkým priebehom a úmrtnosť dramaticky stúpajú s vekom, takže sa odhaduje, že u ľudí starších ako 60 rokov je päťkrát vyššie riziko úmrtia na Covid-19 než u ľudí vo veku 30 až 59 rokov. A pri veku 60+ platí: čím vyšší vek, tým vyššia úmrtnosť. Tá pri vyššom veku dosahuje dvojciferné percentuálne podiely.

To znamená: čím sú ľudia starší a čím viac predchádzajúcich chorôb majú, tým sú zraniteľnejší a tým dôležitejšia je ich ochrana pred infekciou koronavírusom.

Kedy a či bude nejaká vakcína a aký bude jej účinok, sa zatiaľ nedá povedať. Aj keď sa už lieky na toto ochorenie

nastavili lepšie, žiadny konkrétny liek na liečbu ochorenia neexistuje.

To znamená: je nutné urobiť všetko preto, aby ste chránili seba a ostatných ľudí pred infekciou.

Avšak hneď niekoľko zvláštností ochorenia Covid-19 sťažuje predchádzanie infekcii: Dlhá inkubačná doba: Medzi infekciou koronavírusom a objavením sa symptómov ochorenia uplynie niekoľko dní, v extrémnych prípadoch až dva týždne. Počas tejto doby môžu byť infikovaní ľudia prenášačmi choroby bez toho, aby sa u nich prejavili príznaky. Mnohí ľudia nemajú pri ochorení dokonca žiadne príznaky alebo len minimálne – a aj tak môžu infikovať iných ľudí.

Bežné príznaky ako horúčka, kašeľ a únava sa nelíšia od príznakov iných bežnejších chorôb, ako je chrípka a chrípke podobné infekcie. Zistiť, či ide o koronavírus, sa dá iba testom. Ale testy ukazujú len momentálny stav. To znamená, že osoba sa môže nakaziť vírusom hneď pri ďalšom stretnutí s človekom, ktorý je infikovaný vírusom. Okrem toho sú testovacie postupy v súčasnosti stále zložité a časovo náročné. Rýchlotesty prichádzajú na trh až teraz. To znamená, že trvá pomerne dlho, kým prídu výsledky. V tejto fáze teda nevieme, či sme infekční alebo nie. A výsledky tiež nie sú vždy stopercentne spoľahlivé. Koronavírusy sa môžu prenášať rôznymi spôsobmi. Kvapôčková infekcia sa môže prenášať priamo cez sliznice dýcha-

cích ciest, ak sa kvapôčky napr. pri kašli, kýchaní, hovorení alebo spievaní vzduchom dostanú na sliznice. Môže sa však prenášať aj rukami, ak prídu do kontaktu najskôr s vírusmi a potom s ústnou alebo nosnou sliznicou alebo spojivkou. Vírus má navyše relatívne dlhú „trvanlivosť“ na povrchoch a v suspendovaných časticach. Vírus spôsobujúci ochorenie Covid-19 sa prenáša aj prostredníctvom takzvaných aerosólov. Aerosóly sú maličké častice, ktoré sú neviditeľné voľným okom a sú také ľahké, že sa vznášajú vo vzduchu. Riziko infekcie je obzvlášť vysoké v uzavretých, zle vetraných miestnostiach.

Inými slovami, s vírusom sa môžeme v zásade stretnúť kedykoľvek a kdekoľvek, kde sa pohybujú iní ľudia ako potenciálni prenášači. Ak prídeme do styku s vírusom, môžeme byť prenášačmi aj my bez toho, aby sme o tom vedeli.

Ako môžete chrániť seba a iných pred infikovaním?

- » Noste masku na ústa a nos. Jednoduchá maska neposkytuje spoľahlivú ochranu pred vírusmi, ale znižuje emisiu alebo „dolet“ vírusov pri rozprávaní, kašľaní a kýchaní.
- » Zachovávajte odstup od ostatných ľudí **najmenej 1 meter**.
- » Obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom ľudí.
- » Nepodávajte si s nikým ruky, pri združení sa neobkávajte ani neobjímajte.
- » Podľa možnosti sa nedotýkajte ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní.
- » Kýchajte alebo kašlite do papierovej vreckovky alebo do ohnutého lakťa a zároveň sa pritom odvracajte od ostatných ľudí.
- » Nesiahajte si rukou na tvár (ústa, nos, oči).
- » Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami. Najmä vtedy, keď prídete domov zvonku alebo keď ste sa dotýkali nejakých predmetov či povrchov.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní alebo si predtým dezinfikujte ruky.
- » Pravidelne a dôkladne vetrajte miestnosti, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby, aby bolo riziko infekcie čo naj-

Prevention

✓ WASH HANDS

✓ USE A MASK

✗ AVOID HANDSHAKES

✗ DON'T TOUCH FACE

✓ STAY AT HOME

✓ USE HAND SANITIZER

✗ AVOID CROWD PLACES

✗ AVOID TRAVELLING

✗ AVOID CONTACTS

menšie. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

NOSTE OCHRANNÉ RÚŠKO NA ÚSTA A NOS!

Nosenie rúška môže zabrániť patogénom, ktoré zatažujú ovzdušie v miestnosti a môžu byť zdrojom infekcie pre ďalších ľudí, dostať sa do okolitého vzduchu pri dýchaní, hovorení, kašľaní alebo kýchaní. Nosenie ochrany úst a nosa preto významnou mierou prispieva k potlačeniu chorôb, ako je Covid-19 alebo chrípka.

POZOR: Ako osoba, ktorá poskytuje osobnú starostlivosť, máte v tejto situácii osobitnú zodpovednosť voči

osobe, o ktorú sa staráte. Vyvarujte sa teda situáciám, v ktorých ste vystavení vyššiemu riziku infekcie!

ČO ROBIŤ, AK MÁTE PODOZRENIE, ŽE STE BOLI INFIKOVANÍ KORONAVÍRUSOM?

Ak sa u vás vyskytnú príznaky ako horúčka, kašeľ alebo dýchavičnosť, zostaňte doma, izolujte sa od ostatných ľudí, najmä od opatrovanej osoby a zavolajte na **telefónne číslo 1450**. Telefónne zdravotnícke číslo je k dispozícii nepretržite.

Rešpektujte a dodržiavajte opatrenia a obmedzenia, ktoré boli zavedené v boji proti pandémiei.

Symptoms



DRY COUGH



FEVER



PNEUMONIA



HEADACHE



DIARRHEA



HEMOPTYSIS



FATIGUE



SHORTNESS OF BREATH



SORE THROAT

Info kompakt: Corona-Tests

Es gibt mehrere Verfahren, um eine Infektion mit SARS-CoV-2 festzustellen: PCR, PCR-Schnelltest, Antigen- oder Antikörper-Tests. Hier ein Überblick.



PCR-TEST

Ein PCR-Test (PCR bedeutet Polymere-Kettenreaktion) weist Erbgut des Corona-Virus (SARS-CoV-2) nach und gilt als sicherstes Nachweisverfahren. Nachteil: Die Auswertung erfolgt in Labors und die Ergebnisse liegen erst nach mehreren Stunden, manchmal Tagen vor. Für den Test wird mittels Stäbchen ein Abstrich aus dem Mund-, Nasen- oder Rachenraum entnommen. Da das Material aus dem tiefen Rachenraum entnommen werden muss, verursacht der Abstrich oft einen Würge- reiz. Eine falsche Entnahme kann ein negatives Ergebnis hervorrufen, obwohl eine Infektion vorliegt. Ein positives Testergebnis bedeutet, dass eine Ansteckung mit SARS-CoV-2 erfolgt ist.

PCR-SCHNELLTESTS

PCR-Schnellteste funktionieren nach dem gleichen Prinzip wie PCR-Tests. Allerdings erfolgt die Auswertung in einem abgespeckten Labor-Set gleich vor Ort. Die Testergebnisse liegen daher wesentlich rascher (ca. zwei Stunden) vor, sind aber nicht so zuverlässig wie bei im Labor ausgewerteten Tests.

ANTIGEN-TEST

Der Antigen-Test weist nicht Erbmaterial, sondern Eiweißfragmente (Proteine) des Virus nach. Vorteil: Der Test funktioniert (ähnlich wie ein Schwan-

gerschaftstest) simpel und schnell innerhalb von einigen Minuten. Der Abstrich muss nach gewissen Kriterien entnommen und in ein Test-Set eingebracht werden. Nachteil: Antigen-Tests weisen je nach Hersteller und Verfahren unterschiedliche, in der Regel aber geringere Genauigkeit und Verlässlichkeit auf als PCR-Labortests.

ANTIKÖRPER-TEST

Antikörper-Tests weisen nicht das Virus selbst nach, sondern die Reaktion des Immunsystems. Dieses bildet ein paar Tagen nach einer Infektion Antikörper. Diese sind im Blut nachweisbar. Wegen dieser zeitlichen Verzögerung ist der Test nicht zum Nachweis einer akuten Infektion geeignet. Er kann aber darüber Auskunft geben, ob jemand bereits (zu einem früheren Zeitpunkt) infiziert war und ob sich noch Antikörper im Körper befinden. Allerdings bietet auch die Existenz von Antikörpern keine 100-prozentige Gewissheit, immun zu sein.

Achtung: Corona-Tests sind reine Momentaufnahmen und aussagekräftig nur für den Zeitpunkt der Probenentnahme. So bedeutet z. B. ein 48 Stunden alter Test nicht, dass man sich in der Zeit seither nicht infiziert haben könnte.

ALLE AKTUELLEN
INFORMATIONEN ZU CORONA,
REISEWARNUNGEN,
EINREISEBESTIMMUNGEN & CO:
www.daheimbetreut.at

Bei Verdacht: Tel. 1450, hier wird alles weitere in die Wege geleitet. Auch **Hausärzte** können mittlerweile (freiwillig) Antigen-Tests durchführen

Eine Liste von (privaten) Testmöglichkeiten findet sich auf:
https://www.advantageaustria.org/sk/COVID-19_Testmoeglichkeiten_Oesterreich.pdf
oder: <https://www.wko.at/branchen/k/handel/handelsagenten/testmoeglichkeiten-covid-19-liste-von-labors.html>

ACHTUNG: Zuschusses zur 24-Stunden-Betreuung

Seit März 2020 erhalten Personen, bei denen die Betreuung durch eine selbstständige Betreuungskraft zumindest 14 Tage pro Monat stattfindet, für die Dauer der Pandemie einen Zuschuss in Höhe von 550 Euro. Davor war für eine selbstständige Betreuungsperson eine Förderung von 275 Euro ausbezahlt worden, erst für zwei Betreuungspersonen die sich im 14-Tages-Turnus abwechselten, wurden 550 Euro Förderung ausgezahlt.



INFORMATIONEN IN SKRÖTIE: TESTY NA KORONAWIRUSA

Istnieje kilka metod stwierdzenia zakażenia SARS-CoV-2: PCR, szybki test PCR, testy antygenowe lub na obecność przeciwciał. Przedstawiamy ich podsumowanie.

TEST PCR

Test PCR (PCR oznacza reakcję łańcuchową polimerazy) wykrywa materiał genetyczny koronawirusa (SARS-CoV-2) i jest uważany za najbardziej niezawodną metodę wykrywania. Wada: analiza przeprowadzana jest w laboratoriach, a wyniki są dostępne dopiero po kilku godzinach, czasem po kilku dniach. W celu przeprowadzenia testu pobiera się wymaz z ust, nosa lub gardła za pomocą patyczka. Ponieważ materiał musi zostać pobrany z gębi gardła, powoduje on często odruch wymiotny. Nieprawidłowo pobrany może dać wynik negatywny, nawet w przypadku zakażenia. Pozytywny wynik testu oznacza zakażenie SARS-CoV-2.

SZYBKIE TESTY PCR

Szybkie testy PCR działają na tej samej zasadzie co testy PCR. Jednak analiza przeprowadzana jest w laboratorium na miejscu. Wyniki testów są zatem do-

stępne znacznie szybciej (ok. po dwóch godzinach), ale nie są tak wiarygodne, jak w przypadku testów analizowanych w laboratorium.

TEST ANTYGENOWE

Test antygenowy nie wykrywa materiału genetycznego, ale fragmenty białek (białka) wirusa. Zaleta: Test działa (podobnie jak test ciążowy) szybko w ciągu kilku minut. Wymaz należy pobrać zgodnie z określonymi kryteriami i umieścić w zestawie testowym. Wada: W zależności od producenta i metody, testy antygenowe mają różną, ale zwykle mniejszą dokładność i wiarygodność niż testy laboratoryjne PCR.

TEST NA OBECNOŚĆ PRZECIWCIAŁ

Testy na obecność przeciwciał nie wykrywają samego wirusa, ale reakcję układu odpornościowego. Wytwarza on przeciwciała kilka dni po zakażeniu. Można je wykryć we krwi. Z powodu tego opóźnienia test nie nadaje się do wykrywania ostrego zakażenia. Może jednak dostarczyć informacji, czy ktoś był już zakażony (we wcześniejszym czasie) i czy w organizmie nadal znajdują się przeciwciała. Jednak nawet obecność przeciwciał nie daje stuprocentowej odporności.

Uwaga: testy na koronawirusa to rozwiązania chwilowe i mają znaczenie tylko w czasie pobierania próbki. W związku z tym test wykonany przed 48 godzinami nie oznacza, że w międzyczasie nie doszło do zakażenia.

WSZYSTKIE AKTUALNE INFORMACJE O KORONAWIRUSIE, OSTRZEŻENIACH DOTYCZĄCYCH PODRÓŻY, PRZEPISACH DLA PODRÓŻUJĄCYCH I NIE TYLKO:
www.daheimbetreut.at

W przypadku podejrzenia zakażenia: tel. 1450, określa się tutaj dalszy sposób postępowania. Również **lekarze rodzinni** mogą w międzyczasie (dobrowolnie) przeprowadzić testy antygenowe.

Listę (prywatnych) placówek przeprowadzających testy można znaleźć pod adresem: https://www.advantageaustria.org/sk/COVID-19_Testmoeglichkeiten_Oesterreich.pdf
oder: <https://www.wko.at/branchen/k/handel/handelsagenten/testmoeglichkeiten-covid-19-liste-von-labors.html>

UWAGA: Dodatki do 24 godzinnej opieki

Od marca 2020 roku osoby, pod opieką niezależnego opiekuna przez co najmniej 14 dni w miesiącu, otrzymują dodatek w wysokości 550 euro na czas trwania pandemii. Wcześniej wypłacano świadczenie w wysokości 275 euro opiekunowi niezależnemu, a dwóm opiekunom, którzy pracowali na zmianę w cyklu 14-dniowym, wypłacano 550 euro.



INFORMAȚII COMPACTE: TESTELE CORONA

Există mai multe metode de determinare a unei infecții cu SARS-CoV-2: PCR, test rapid PCR, teste antigen sau de anticorpi. Iată o prezentare generală.



TEST PCR

Un test PCR (PCR înseamnă reacția în lanț a polimerazei) detectează materialul genetic al coronavirusului (SARS-CoV-2) și este considerat cea mai fiabilă metodă de detectare. Dezavantaj: evaluarea are loc în laboratoare și rezultatele sunt disponibile abia după câteva ore, uneori zile. Pentru test, se prelevează un frotiu din gură, nas sau gât cu ajutorul unui bețișor cu un tampon. Deoarece materialul trebuie prelevat din profunzimea gâtului, frotiul provoacă adesea un reflex de vomă. O prelevare incorectă poate produce un rezultat negativ, chiar dacă există o infecție. Un rezultat pozitiv al testului înseamnă că există o infecție cu SARS-CoV-2.

TESTE RAPIDE PCR

Testele rapide PCR funcționează pe același principiu ca și testele PCR. Cu toate acestea, evaluarea are loc într-un laborator minim, amplasat la fața locului. Rezultatele testelor sunt, prin urmare, disponibile mult mai rapid (aproximativ două ore), dar nu sunt la fel de fiabile ca cele ale testelor efectuate în laborator.

TESTUL DE ANTIGEN

Testul de antigen nu detectează materialul genetic, ci fragmentele de proteine ale virusului. Avantaj: testul detectează (similar cu un test de sarcină) rapid și ușor în câteva minute. Frotiul trebuie prelevat conform anumitor criterii și plasat într-un set de testare. Dezavantaj: în funcție de producător și metodă, testele de antigen au o precizie și fiabilitate diferite, dar de obicei mai mici decât testele de laborator PCR.

TEST DE ANTICORPI

Testele de anticorpi nu detectează virusul în sine, ci reacția sistemului imunitar. Acesta formează anticorpi la câteva zile după infecție. Aceștia pot fi detectați în sânge. Din cauza acestei întârzieri, testul nu este potrivit pentru detectarea unei infecții acute. Cu toate acestea, poate oferi informații despre dacă cineva a fost deja infectat (la un moment dat anterior) și dacă există încă anticorpi în organism. Cu toate acestea, chiar și existența anticorpilor nu oferă o certitudine de 100% a imunității.

Atenție: testele de detectarea a coronavirusului sunt doar instantanee și semnificative numai pentru momentul prelevării probei. Deci, de exemplu, un test vechi de 48 de ore nu înseamnă că nu v-ați infectat în acest răstimp.

TOATE INFORMAȚIILE ACTUALE DESPRE CORONAVIRUS, AVERTISMENTE DE CĂLĂTORIE, REGLEMENTĂRI DE INTRARE ȘI ALTELE: www.daheimbetreut.at

Dacă bănuiți o eventuală infecție: tel. 1450, orice alte proceduri se inițiază aici. Și medicii de familie pot acum (voluntar) efectua teste de antigen

O listă de opțiuni de testare (private) poate fi găsită la: https://www.advantageaustria.org/sk/COVID-19_Testmoeglichkeiten_Oesterreich.pdf sau: <https://www.wko.at/branchen/k/handel/handelsagenten/testmoeglichkeiten-covid-19-liste-von-labors.html>

nú metódu. Nevýhoda: Vyhodnotenie prebieha v laboratóriách a výsledky sú k dispozícii až po niekoľkých hodinách, niekedy aj dní. Pri testovaní sa pomocou testovacej tyčinky odoberie ster z úst, nosa alebo hltana. Pretože sa materiál musí zobrať z oblasti hlboko v hltane, ster často spôsobuje dávenie. Nesprávny odber môže viesť k negatívnym výsledkom, aj keď je prítomná infekcia. Pozitívny výsledok testu znamená, že je človek infikovaný vírusom SARS-CoV-2.

RÝCHLOTESY PCR

Rýchlotesty PCR fungujú na rovnakom princípe ako testy PCR. Vyhodnotenie však prebieha v zoštitlenom laboratóriu priamo na mieste odberu. Výsledky testov sú preto k dispozícii oveľa rýchlejšie (približne za dve hodiny), ale nie sú také spoľahlivé ako pri testoch vyhodnotených v laboratóriu.

ANTIGÉNOVÝ TEST

Antigénový test nezistí genetický materiál, ale bielkovinové fragmenty (proteíny) vírusu. Výhoda: Test funguje (podobne ako tehotenský test) rýchlo a ľahko v priebehu niekoľkých minút. Ster musí byť odobratý podľa určitých kritérií a vložený do testovacej súpravy. Nevýhoda: V závislosti od výrobcu a metódy majú antigénové testy inú, ale zvyčajne nižšiu presnosť a spoľahlivosť než laboratórne testy PCR.

TEST NA PROTILÁTKY

Testy na protilátky nezistia samotný vírus, ale reakciu imunitného systému. Ten vytvára protilátky niekoľko dní po infekcii. Tieto sa dajú zistiť v krvi. Kvôli časovému oneskoreniu nie je test vhodný na zisťovanie akútnej infekcie. Môže však poskytnúť informácie o tom, či už niekto bol infikovaný (v skoršom čase) a či sú v tele ešte stále protilátky. Ani existencia

protilátok však neposkytuje stopercentnú istotu, že je človek imúnny.

Pozor: Testy na koronavírus preukazujú čisto momentálny stav čiže vypovedajú iba o stave v momente, kedy bola vzorka odobratá. Takže napr. 48 hodín starý test neznamená, že človek odvtedy nemohol byť infikovaný.

VŠETKY AKTUÁLNE INFORMÁCIE O KORONAVÍRUSE, CESTOVATELSKÉ VÝSTRAHY, PODMIENKY PRICESTOVANIA ATĎ.: www.daheimbetreut.at

Pri podozrení: Tel. 1450, prostredníctvom ktorého sa budú iniciovať všetky ďalšie kroky. Antigénové testy môžu teraz robiť aj všeobecní lekári na dobrovoľnej báze.

Zoznam (súkromných) možností testovania nájdete na adrese: https://www.advantageaustria.org/sk/COVID-19_Testmoegitaeten_Oesterreich.pdf alebo: <https://www.wko.at/branchen/k/handel/handelsagenten/testmoegitaeten-covid-19-liste-von-labors.html>

POZOR: PRÍSPEVOK NA 24-HODINOVÚ STAROSTLIVOSŤ

Od marca 2020 dostávajú ľudia, o ktorých sa najmenej 14 dní v mesiaci stará nezávislý(-á) opatrovatel(-ka) príspevok na obdobie počas pandémie vo výške 550 eur. Predtým bol vyplácaný príspevok vo výške 275 eur na jedného(-u) nezávislého(-ú) opatrovateľa(-ku), iba dvom opatrovateľom(-kám), ktorí(-é) sa striedali v 14-dennom cykle, bolo vyplácaných 550 eur.

ATENȚIE: subvenții pentru ÎNGRIJIREA permanentă

Din martie 2020, persoanele care sunt îngrijite de un asistent independent de îngrijire personală timp de cel puțin 14 zile pe lună primesc o subvenție de 550 EUR pe durata pandemiei. Înainte de aceasta, se acorda o subvenție de 275 EUR pentru un asistent independent de îngrijire personală, iar pentru doi îngrijitori care se alternează într-un ciclu de 14 zile, se acordau 550 EUR.



UCELENÉ INFORMÁCIE: TESTY NA KORONAVÍRUS

Existuje niekoľko metód na stanovenie infekcie SARS-CoV-2: testy PCR, rýchlotesty PCR, antigénové testy alebo testy na protilátky. Tu je prehľad.

TEST PCR

Test PCR (PCR znamená polymérová reťazová reakcia) deteguje genetický materiál koronavírusu (SARS-CoV-2) a považuje sa za najspoľahlivejšiu detekč-





Aktive Beschäftigung für Betreute

Die Tage sind kurz, es wird früh finster und draußen ist es kalt. Senior*innen sind wieder mehr zu Hause in den eigenen vier Wänden. Wir haben daher Tipps für Beschäftigungsmöglichkeiten zusammengefasst.



Senioren üben durch das Zusammenlegen von Spielsteinen die manuelle Fähigkeit. Außerdem wird bei diesen Spielen auch das Gedächtnis angeregt. Nicht zu vergessen ist der Spaßfaktor. Positive Emotionen durch das Spiel verstärken die positive Stimmung der Pflegebedürftigen.

Mit zunehmendem Alter lässt unsere geistige Fitness nach. Besonders für Demenzerkrankte ist es enorm wichtig, ihre kognitiven Fähigkeiten so lange wie möglich zu fördern und aufrecht-

zuerhalten. Gleichzeitig können einige Spiele auch die Motorik trainieren. Spiele dienen als Gedächtnistraining und um das Erinnerungsvermögen von Senior*innen zu fördern. Sie sollten bei der Auswahl der Spiele darauf achten, dass sie an die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen angepasst sind. Wichtig ist das Schwierigkeitsniveau zu berücksichtigen um einer Frustration entgegenzuwirken. Es lohnt sich, die Anforderungen und die Regeln entsprechend den Möglichkeiten anzupassen.

Spielfiguren sollten groß genug und in der Haptik einfach sein. Auch Karten und Bilder sollten entsprechend zur geistigen und körperlichen Befindlichkeit der Betreuten passen. Als Gedächtnistraining eignen sich zusätzlich beispielsweise einfache Varianten von Memory sowie Ratespiele. Betreuungskräfte können mit diesen Beschäftigungsmöglichkeiten Demenz und Einsamkeit entgegenwirken.

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR SENIOR*INNEN

Domino bewährt sich ausgezeichnet bei Personen mit Demenzerkrankungen. Außer den üblichen Spielsteinen mit Löchern können auch **Varianten mit Wörtern und Zeichnungen** zum Einsatz kommen. Das Dominospiel hilft, den Wortschatz zu behalten und zu üben.

Wegen seiner Einfachheit verbessert **„Mensch ärgere dich nicht“** die Stimmung des Pflegebedürftigen durch das gemeinsame Spiel und den Wettstreit. Es können mehr als zwei Personen mitspielen, was die soziale Beteiligung zusätzlich fördert.

Kartenspiele sind nicht nur eine spannende Unterhaltung. Sie können auch die reflektierende Aktivität aufrechterhalten und dadurch die intellektuelle Leistungsfähigkeit verbessern und verlängern.

Bei **Puzzle-Spielen** werden Gedächtnis, Wahrnehmungsvermögen und Vorstellungskraft gefordert. Sie üben auch das Gefühl der Orientierung der Objekte im Raum sowie Geduld.

„Stadt, Land, Fluss“ aktiviert das Allgemeinwissen. Das Spiel kann die intellektuelle Leistungsfähigkeit, die Kategorisierung und vor allem das Gedächtnis des Pflegebedürftigen ausgezeichnet aufrechterhalten.

Lesen und Vorlesen – mit fortschreitender Demenz werden Betreute nicht mehr selbst lesen bzw. das Gelesene umsetzen können. Eine schöne gemeinsame Beschäftigung ist dann, wenn Demenzerkrankte die Tageszeitung oder eine Geschichte vorgelesen bekommen. Auch hier eignen sich kurze Geschichten oder Informationen aus der Zeitung für ein anregendes Gespräch.

Kreuzworträtsel oder auch Rätselraten ist bei Senior*innen mit und ohne Demenz meist sehr angesagt. Egal, ob es um Märchenrätsel geht, bei denen die alten Fabeln wieder ins Gedächtnis gerufen werden, oder Rätselspiele über **alltägliche Dinge** wie Kleidungsstücke, Möbel oder Gartengeräte.

An **altbekannte Musik oder Lieder** erinnern sich demenzerkrankte Menschen häufig noch recht gut. Die Lieder animieren zum Mitsingen. Auch ist es eine gute Grundlage, um über Lieder und deren **zusammenhängende Geschichten zu sprechen**. Wichtig ist, dass wieder Erinnerungen geweckt werden.

(Erstellt von Susanne Pichler, Salzburg 24h Pflege)



AKTIVNE ZAJĘCIA DLA PODOPIECZNYCH

Dni stają się krótkie, wcześniej robi się ciemno, a na zewnątrz jest zimno. Seniorzy chętniej zostają we własnych czterech ścianach. Zebraliśmy kilka wskazówek na temat aktywności.

Przesuwanie pionków pomaga seniorom ćwiczyć zdolności manualne. Ponadto gry mają dobry wpływ na pamięć. Pamiętajmy również, że jest to forma zabawy. Pozytywne emocje z nią związane wzmacniają pozytywny nastrój osób wymagających opieki.

Wraz z wiekiem spada sprawność psychiczna. Szczególnie ważne jest, aby osoby z demencją pobudzały i utrzymywały swoje zdolności poznawcze tak

długo, jak to możliwe. Jednocześnie niektóre gry mogą również ćwiczyć umiejętności motoryczne.

Gry mają na celu ćwiczenie zapamiętywania i pobudzają pamięć seniorów. Podczas wyboru gier należy pamiętać, aby były one dostosowane do potrzeb osób wymagających opieki. Należy wziąć pod uwagę poziom trudności, aby gra nie budziła frustracji. Warto dostosować wymagania i zasady do możliwości.

Figurki do gry powinny być wystarczająco duże i łatwe do złapania. Mapy i zdjęcia również powinny być dostosowane do psychicznego i fizycznego samopoczucia osoby, którą wymaga opieki. Proste warianty gier pamięciowych i zgadywanki również sprawdzają się podczas trenowania pamięci. Opiekunowie mogą wykorzystać takie formy aktywności, aby przeciwdziałać demencji i osamotnieniu.

AKTYWNOŚCI DLA SENIORÓW

Gra domino okazała się doskonała dla osób z demencją. Oprócz zwykłych klocków z oczkami, można stosować również **wersje ze słowami i rysunkami**. Gra w domino pomaga zachować i ćwiczyć słownictwo.

Dzięki prostym zasadom **„Chińczyk“** poprawia nastrój osoby wymagającej opieki poprzez wspólną grę i formę rywalizacji. W tej grze może uczestniczyć więcej osób, co zachęca do kontaktów społecznych.

Gry karciane to nie tylko ekscytująca rozrywka. Mogą one również pozytywnie wpłynąć na refleks, poprawiając i jednocześnie przedłużając wydajność intelektualną.

Puzzle pobudzają pamięć, spostrzegawczość i wyobraźnię. Ćwiczą także zmysł orientacji obiektów w przestrzeni oraz cierpliwość.

„Państwa-miasta“ aktywują wiedzę ogólną. Gra doskonale poprawia zdolności intelektualne, kategoryzację i co najważniejsze pamięć pacjenta.

Czytanie i czytanie na głos – wraz z postępem demencji osoby znajdujące się pod opieką nie będą w stanie

samodzielnie czytać ani zrozumieć tego, co przeczytały. Przyjemnym, wspólnym zajęciem jest wspólne czytanie z osobą z demencją gazet i opowiadań. Takie krótkie opowiadania lub informacje z gazet stanowią również ciekawy temat do rozmów.

Krzyżówki i łamigłówki są zwykle bardzo popularne wśród seniorów cierpiących na demencję i nie tylko. Niezależnie od tego, czy chodzi o bajkowe łamigłówki, które przywołują stare baśni, czy o zgadywanki dotyczące **codziennych spraw** takich jak odzież, meble lub narzędzia ogrodowe.

Osoby z demencją często zapamiętują **znaną muzykę lub piosenki**. Piosenki zachęcają do wspólnego śpiewania. To także dobra podstawa, aby porozmawiać o piosenkach i **ich pochodzeniu**. Ważne jest, aby obudzić wspomnienia.

(Autor: Susanne Pichler, całodobowa opieka w Salzburgu)

ANGAJAREA ACTIVĂ PENTRU CEI CARE BENEFICIAZĂ DE ÎNGRIJIRE

Zilele sunt scurte, se întunecă devreme și e frig afară. Vârstnicii stau mai mult la ei acasă. Prin urmare, avem sfaturi pe scurt pentru oportunitățile de activitate.

Vârstnicii își exersează abilitățile manuale, punând piese laolaltă. În plus, aceste jocuri stimulează și memoria. A nu uita este factorul distractiv. Emoțiile pozitive din joc întăresc starea de spirit pozitivă a celor care au nevoie de îngrijire.

Pe măsură ce îmbătrânim, capacitatea noastră mintală scade. Este deosebit de important ca persoanele cu demență să își încurajeze și să-și mențină abilitățile cognitive cât mai mult timp posibil. În același timp, unele jocuri pot antrena și abilitățile motorii.

Jocurile servesc ca antrenament pentru memorie și pentru susținerea memoriei persoanelor în vârstă. Atunci când alegeți jocurile, trebuie să vă asigurați că acestea sunt adaptate necesităților celor ce se află în îngrijire. Este important să țineți cont de nivelul de dificultate pentru a contracara frustrarea. Este optim să adaptați cerințele și regulile în

funcție de posibilități.

Piese de joc ar trebui să fie suficient de mari și ușor de simțit. Cărțile de joc și imaginile ar trebui, de asemenea, să se potrivească stării fizice și mintale a persoanei aflate în îngrijire. Variante simple de Memory și jocuri de ghicit sunt, de asemenea, potrivite ca antrenament al memoriei.

Asistenții de îngrijire personală pot folosi aceste oportunități pentru a contracara demența și singurătatea.

OPORTUNITĂȚI DE ACTIVITĂȚI PENTRU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ

Domino s-a dovedit a fi excelent pentru persoanele cu demență. În plus față de piesele obișnuite de joc cu găuri, puteți de asemenea folosi **variante cu cuvinte și desene**. Jocul de domino ajută la retenția și exersarea vocabularului.

Datorită simplității sale **„Nu te supăra, frate”** îmbunătățește starea de spirit a persoanei îngrijite prin jocul împreună și competiție. Pot juca mai mult de două persoane, ceea ce încurajează și participarea socială.

Jocurile de cărți nu sunt doar un divertisment interesant. De asemenea, pot menține activitatea reflexivă, îmbunătățind și prelungind astfel performanța intelectuală.

La **jocurile de puzzle** sunt necesare memoria, percepția și imaginația. De asemenea, exersează simțul orientării obiectelor în spațiu și răbdarea.

„Oraș-țară-râu” activează cunoștințele generale. Jocul este excelent la menținerea capacității intelectuale, a clasificării și, cel mai important, a memoriei persoanei îngrijite.

Citirea și citirea cu voce tare - pe măsură ce demența progresează, cei aflați în îngrijire nu vor mai putea să citească singuri sau să se folosească de ceea ce au citit. O ocupație comună plăcută este atunci când persoanelor cu demență li se citește ziarul zilnic sau o poveste. Și aici, nuvelele sau informațiile din ziar sunt potrivite pentru o conversație stimulativă.

Cuvintele încrucișate sau chiar ghicitorile sunt de obicei foarte populare la persoanele în vârstă cu și fără demență. Nu contează dacă este vorba despre ghicitori din basme în care vechile fabule sunt reamintite sau ghicitori despre lucruri cotidiene precum îmbrăcăminte, mobilier sau unelte de grădină.

De **muzică sau melodii familiare** persoanele cu demență își amintesc adesea destul de bine. Cântecele încurajează cântatul împreună. Este, de asemenea, o bază bună pentru a vorbi despre melodii și **despre poveștile asociate acestora**. Este important ca amintirile să fie stimulate.

(Creat de Susanne Pichler, asistentă permanentă în Salzburg)



AKTIVITĂȚI PENTRU TĂCĂȘII, CĂROR SA POSKYTUJE STAROSTLIVOSTĚ

Dni sú krátke, skoro sa stmieva a vonku je zima. Seniori sú opäť viac doma vo svojich vlastných bytoch. Preto ponúkame niekoľko tipov na možné aktivity.

Seniori si precvičujú manuálne zručnosti skladaním herných kociek. Tieto hry navyše stimulujú aj pamäť. Netreba zabúdať na zábavný faktor. Pozitívne emócie z hry posilňujú pozitívnu náladu opatrovaných osôb.

S pribúdajúcim vekom naša mentálna zdatnosť klesá. U ľudí s demenciou je obzvlášť dôležité podporovať a udržiavať ich kognitívne schopnosti čo najdlhšie. Niektoré hry zároveň môžu trénovať aj motoriku.

Hry slúžia ako tréning pamäti a schopnosti zapamätávania u seniorov. Pri výbere hier by ste mali dbať na to, aby boli prispôbené potrebám osôb odkázaných na starostlivosť. Aby ste predišli frustrácii, je dôležité vziať do úvahy úroveň náročnosti. Oplatí sa prispôbiť požiadavky a pravidlá podľa možnosti.

Hracie figúrky by mali byť dostatočne veľké a ľahko hmatateľné. Aj karty a obrázky by mali zodpovedať duševnému a fyzickému rozpoloženiu osoby odkázanej na starostlivosť. Na tréning pamäti sú vhodné napríklad aj jednoduché varianty pexesa alebo hier s hádankami.

Opatrovatelia môžu tieto aktivity podľa možnosti využiť na potlačenie demencie a osamelosti.

MOŽNOSTI AKTIVÍT PRE SENIOROV

Domino sa vynikajúco osvedčilo pri ľuďoch s demenciou. Okrem obvyklých herných kociek s bodkami môžete tiež použiť aj varianty so slovami a kresbami. Hra domino pomáha udržiavať a precvičovať slovnú zásobu.

Hra **„Človeče nehnevaj sa“** kvôli svojej jednoduchosti zlepšuje náladu opatrovanej osoby prostredníctvom spoločnej hry a súťaže. Hru môžu hrať aj viac ako dvaja ľudia, čo navyše podporuje socializáciu.

Kartové hry nie sú len vzrušujúcou zábavou. Môžu tiež udržiavať aktivitu reflexov a tým zlepšovať a predlžovať intelektuálne schopnosti.

Pri **skladaní puzzle** sa vyžaduje pamäť, vnímanie a predstavivosť. Precvičuje sa aj zmysel pre orientáciu predmetov v priestore a trpezlivosť.

„Meno, mesto, zviera, vec“ aktivuje všeobecné vedomosti. Táto hra je vynikajúca pre udržiavanie intelektuálnych schopností, kategorizácie a hlavne pamäti opatrovanej osoby.

Čítanie a čítanie nahlas - s postupujúcou demenciou opatrovaná osoba už nedokáže čítať sama ani si uvedomovať to, čo prečítala. Prijemnou spoločnou činnosťou je, keď sa ľuďom postihnutým demenciou nahlas číta denná tlač alebo príbeh. Aj tu sú krátke poviedky alebo informácie z novin vhodné na podnetný rozhovor.

Krížovky alebo lúštenie hádaniek je zvyčajne veľmi obľúbenou činnosťou u seniorov s demenciou aj bez nej.

Bez ohľadu na to, či ide o rozprávkové hádanky, pri ktorých sa vybavujú v pamäti staré bájky, alebo o logické hry o **každodenných veciach** ako napríklad oblečení, nábytku alebo záhradnom náradí.

Známu hudbu alebo piesne si ľudia s demenciou často pamätajú celkom dobre. Piesne navádzajú, aby ste si ich aj zaspievali. Je to tiež dobrý základ, aby ste sa prostredníctvom piesní **a s nimi súvisiacimi príbehmi mohli porozprávať**. Je dôležité, aby sa spomienky opäť prebudili.

(Autor: Susanne Pichler, 24h starostlivosť v Salzburgu)



Online-Infos zu Corona & Co



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

1.

Homepage **www.daheimbetreut.at**
Auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ bekommen Sie jeweils aktuell die wichtigsten Informationen zu Covid-19 und zur aktuellen Situation, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse und die Situation von Personenbetreuungs-kräften in der 24-Stunden-Betreuung – und das in 12 Sprachen.

Abseits von Corona und seinen Folgen finden Sie auf **www.daheimbetreut.at** auch weitere wichtige Informationen, Downloads von Musterverträgen und Formularen sowie eines Notfallplans und eine Liste aller in Österreich gewerbeberechtigten Agenturen.

2.

Online-Ratgeber **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**
Ebenfalls in 12 Sprachen gibt der WKO-Online-Ratgeber Auskunft zu Gründung, Standort- und Wechsel der Betriebsstätte, Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

3.

Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbands „Personenberatung und

Personenbetreuung: **https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html**

4.

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

5.

Beim Weg zur Selbstständigkeit als Betreuungsperson in Österreich unterstützt Sie das Gründerservice der Wirtschaftskammer Österreich: **www.gruenderservice.at**
Einen Infofolder zur Personenbetreuung finden Sie auf **https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html**



INFORMACJE ONLINE O KORONAWIRUSIE I NIE TYLKO

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

1.

Strona główna **www.daheimbetreut.at**
Na stronie głównej stowarzyszenia

zawodowego „Doradztwo personalne i opieka osobista” dostępne są w 12 językach najważniejsze informacje na temat Covid-19 i aktualnej sytuacji, dostosowane do potrzeb i sytuacji opiekunów świadczących usługi przez 24 godziny na dobę.

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

2.

Poradnik online **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**
Internetowy poradnik WKO, dostępny w 12 językach, zawiera informacje na temat zakładania firmy, zmiany lokalizacji i siedziby firmy, ubezpieczeń społecznych i wielu innych kwestii.

3.

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

4.

Na stronie **www.oeqz.at** znajdują się wszystkie informacje na temat „Austriackiego certyfikatu jakości dla agencji pośrednictwa pracy w 24-godzinnej opiece” (ÖQZ-24), jak również wykaz certyfikowanych agencji.

5.

Centrum ds. zakładania działalności gospodarczej Austriackiej Federalnej

Izby Gospodarczej oferuje pomoc na drodze do samozatrudnienia jako opiekun/ka w Austrii:

www.gruenderservice.at
Ulotkę informacyjną na temat higieny osobistej można znaleźć pod adresem **https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html**



INFORMAȚII ONLINE DESPRE CORONAVIRUS ȘI PROBLEME ASOCIATE

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

1.

Pagina principală **www.daheimbetreut.at**

Pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală” puteți găsi cele mai importante informații despre Covid-19 și situația actuală, adaptate special nevoilor și situației personalului de îngrijire personală în îngrijirea permanentă – în 12 limbi.

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

2.

Ghid online **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**
Ghidul online al Camerei de Comerț din Austria oferă de asemenea informații despre înființarea unei companii, schimbarea locației și a sediilor comer-

cială, asigurările sociale și numeroase alte întrebări, în 12 limbi.

3.

De asemenea, puteți găsi informații importante și linkuri pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”: **https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/habenberatung-betreuung/selbstaendige-habenbetreuer.html**

4.

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

5.

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



ONLINE INFORMÁCIE O KORONAVIRUSE

Takmer denne nový vývoj, informácie, pravidlá, predpisy: Koronakríza nás stavia pred obrovské výzvy – vyžadujú sa rýchle a kompetentné informácie.

Ale aj mimo koronakrízy sú informácie stále potrebné. Hospodárska komora Rakúska, ako aj odborné združenie pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ a odborné skupiny v spolkových krajinách vám poskytujú množstvo informačných zdrojov. Tu je prehľad najdôležitejších:

1.

Domovská stránka **www.daheimbetreut.at**
Na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ nájdete najdôle-

žitejšie informácie o ochorení Covid-19 a aktuálnej situácii, špeciálne prispôbené potrebám a situácii personálu osobnej starostlivosti v 24-hodinovej starostlivosti – v 12 jazykoch.

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

2.

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

3.

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

4.

Na stránke **www.oeqz.at** nájdete všetky dôležité informácie o „rakúskom certifikáte kvality pre sprostredkovateľské agentúry v oblasti 24-hodinovej starostlivosti“ (ÖQZ-24), ako aj zoznam certifikovaných agentúr.

5.

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

Verantwortung in schwierigen Zeiten



2020 ist kein Jahr wie jedes anderen: Die Covid-19-Pandemie, die über den Globus hinwegfegt, fordert uns alle: Sorge um die eigene und die Gesundheit der Angehörigen und Freunde, um Arbeitsplatz und Auskommen – und ein banger Blick in die Zukunft: Was wird noch kommen? Für die selbstständigen Personenbetreuer*innen und die Agenturen zur Organisation der Personenbetreuung kommt noch etwas dazu: die enorme Verantwortung für die von ihnen Betreuten. Hygiene war immer unverzichtbar in unserer Arbeit – doch nun geht es im Extremfall um Leben und Tod. Nach wie vor kann niemand mit letzter Gewissheit ausschließen, selbst das Virus in sich zu tragen. Umso wichtiger ist es, alle Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten.

Es geht hier nicht darum, Menschen und ihre Leistungen in systemrelevant oder nicht systemrelevant einzuteilen. Aber eines muss hier betont werden: Als selbstständige Personenbetreuer*innen sind Sie auch in dieser schwierigen Situation an der Seite derer, die auf Ihre Hilfe angewiesen sind und für die Sie der Schlüssel zu einem Leben in den eigenen vier Wänden sind. Dafür gilt es Danke zu sagen! Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2021.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ W TRUDNYCH CZASACH

Rok 2020 różni się od poprzednich: pandemia Covid-19, która rozprzestrzeniła się na całym świecie, stanowi wyzwanie dla nas wszystkich: troska o własne zdrowie oraz zdrowie naszych bliskich i przyjaciół, o pracę i środki do życia – oraz patrzenie z niepokojem w przyszłość: Co nas czeka? Dla niezależnych opiekunów i agencji, które organizują opiekę, jest coś jeszcze: ogromna odpowiedzialność za tych, którymi się opiekują. Higiena zawsze była nieodzownym elementem naszej pracy – ale w skrajnych przypadkach jest to sprawa życia i śmierci. Tak jak poprzednio, nikt nie może z całkowitą pewnością wykluczyć, że nie jest nosicielem wirusa. Tym ważniejsze

jest przestrzeganie wszystkich środków ostrożności.

Nie jest to kwestia podziału ludzi i świadczonych przez nich usług na ważne lub nieważne dla systemu. Ale trzeba podkreślić jedną rzecz: jako niezależny opiekun, również w tej trudnej sytuacji, jesteście stroną tych, którzy liczą na Twoją pomoc i dla których jesteście szansą na życie we własnych czterech ścianach. Dziękujemy za to! Życzę Wesołych Świąt Bożego Narodzenia oraz dużo zdrowia i sukcesów w Nowym Roku 2021.



RESPONSABILITATE ÎN VREMURI DIFICILE

2020 nu este un an ca oricare altul: pandemia Covid-19, care se extinde pe tot globul, aduce cu sine provocări pentru toată lumea: Îngrijorări pentru propria noastră sănătate și sănătatea rudelor și prietenilor, pentru locul de muncă și mijloacele de trai – și o privire înfricoșătoare spre viitor: ce mai urmează? Pentru asistenții independenți de îngrijire personală și agențiile care organizează îngrijirea, mai există o îngrijorare: responsabilitatea enormă pentru cei pe care îi îngrijesc. Igiena a fost întotdeauna indispensabilă în munca noastră – dar acum, în cazuri extreme, este o chestiune de viață și de moarte. La fel ca înainte, nimeni nu poate exclude cu certitudine absolută posibilitatea ca ei înșiși să fie purtători ai virusului. Este cu atât mai importantă respectarea tuturor măsurilor de precauție.

Nu este vorba de împărțirea oamenilor și a serviciilor lor în relevanță sistemică sau nerelevantă sistemică. Dar un lucru trebuie subliniat aici: în calitate de asistent independent de îngrijire personală, chiar și în această situație dificilă, sunteți de partea celor care depind de ajutorul vostru și pentru care sunteți cheia unei vieți în propria casă. Vă mulțumim pentru aceasta! Vă doresc un Crăciun fericit și un an sănătos și prosper în 2021.



ZODPOVEDNOSŤ V ŤAŽKÝCH ČASOCH

Rok 2020 nie je rokom ako každý iný. Pandémia Covid-19, ktorá sa šíri po celom svete, je výzvou pre nás všetkých. Starosť o svoje zdravie a zdravie príbuzných a priateľov, o prácu a živobytie – a strach z budúcnosti. Čo ešte príde? Pre nezávislých opatrovateľov a opatrovatelky a agentúry, ktoré organizujú opatrovateľské služby, to znamená ešte niečo ďalšie: obrovskú zodpovednosť za tých, o ktorých sa starajú. Hygiena bola pri našej práci vždy nevyhnutná – teraz však v extrémnych prípadoch ide o život a smrť. Rovnako ako predtým, nikto nemôže s absolútnou istotou vylúčiť, že vírus nemá v sebe. O to dôležitejšie je dodržiavať všetky preventívne opatrenia.

Tu nejde o to, aby sa ľudia a ich služby rozdeľovali na systémovo relevantných alebo nerelevantných. Je však potrebné zdôrazniť jednu vec: Ako nezávislý(-á) opatrovateľ(-ka) ste aj v tejto zložitej situácii na strane tých, ktorí sú odkázaní na vašu pomoc a pre ktorých ste kľúčom k životu v ich vlastných domovoch. Za to vám patrí vďaka! Prajem vám veselé Vianoce a veľa zdravia a úspechov v roku 2021.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Przewodniczący Stowarzyszenia
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

let's cook

FISH & CHIPS

RYBA Z FRYTKAMI / PEȘTE ȘI CARTOFI PĂRJIȚI /
FISH & CHIPS



Zutaten für 4 Portionen

- » 700 g Kabeljaufilet
- » 8 Stk Kartoffeln
- » 300 g Mehl
- » 2 Pk Backpulver
- » 300 ml Bier (hell)
- » 1 Prise Salz und Pfeffer
- » 200 ml Öl für die Pfanne

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm dick Stäbchen schneiden. Die Pommes nun in einer Fritteuse oder im Backofen goldgelb frittieren bzw. braten. Den Kabeljau in vier gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In einer Schüssel Mehl mit dem Backpulver vermischen. Bier zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Fisch in den Teig tauchen und vorsichtig rausnehmen. Dann sofort in das heiße Öl geben und beidseitig 4 Minuten bei mehrmaligem Wenden goldbraun braten. Fish and Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.



Składniki na 4 porcje

- » 700 g filetu z dorsza
- » 8 szt. ziemniaków
- » 300 g mąki
- » 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- » 300 ml piwa (jasnego)
- » 1 szczypta soli i pieprzu
- » 200 ml oleju na patelnię

Przygotowanie

Ziemniaki obrać i pokroić na plasterki o grubości 1 cm. Następnie usmażyć lub upiec frytki we frytkownicy lub w piekarniku na złoty kolor. Dorsza pokroić na cztery równe części, doprawić solą i pieprzem. W misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodać piwo i wszystko potoczyć na gładką masę. Rozgrzać olej na patelni. Zanurzyć rybę w cieście i powoli wyjąć. Od razu położyć na gorący olej i smażyć z obu stron przez 4 minuty na złoty kolor, kilkakrotnie obracając. Odcedzić rybę z frytkami na papierowych ręcznikach i podać.



Ingrediente pentru 4 porții

- » 700 g file de cod
- » 8 cartofi
- » 300 g făină
- » 2 pliculețe praf de copt
- » 300 ml bere (blondă)
- » 1 vârf de sare și piper
- » 200 ml ulei de prăjit

Mod de preparare

Curățați cartofii și tăiați-i pe cu grosimea de 1 cm. Acum prăjiți sau coaceți cartofii într-o friteuză sau în cuptor. Tăiați codul în patru bucăți egale, condimentați cu sare și piper. Amestecați făina cu praful de copt într-un castron. Adăugați berea și amestecați totul într-un aluat uniform. Lăsați uleiul să se încingă în tigaie. Scufundați peștele în aluat și scoateți-l cu grijă. Apoi se pune imediat în uleiul fierbinte și se prăjește până se rumenește pe ambele părți, timp de 4 minute, întorcându-se de mai multe ori. Scurgeți peștele și cartofii prăjiți pe șervețele de hârtie și serviți.



Suroviny pre 4 porcie

- » 700 g filé z tresky
- » 8 ks zemiakov
- » 300 g múky
- » 2 bal. prášku do pečiva
- » 300 ml piva (svetlé)
- » 1 štipka soli a korenia
- » 200 ml oleja smaženia

Príprava

Zemiaky ošúpte a nakrájajte ich na prúžky hrubé 1 cm. Hranolky vypražte vo friteze alebo upečte v rúre. Tresku nakrájajte na štyri rovnaké kúsky, dochuťte soľou a korením. V miske zmiešajte múku s práškom do pečiva. Pridajte pivo a všetko rozmiešajte na hladké cesto. Olej nechajte na panvici rozpáliť. Rybu ponorte do cesta a opatrne ju vyberte. Potom ju ihneď dajte do horúceho oleja a 4 minúty ju pri opakovanom obracaní smažte z oboch strán do zlatista. Ryby a hranolky odložte na papierové obrúsky, aby z nich odkvapkal nadbytočný olej, a servujte.

|| Gutes Gelingen!

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

www.gutekueche.at

Kontakt



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



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@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
www.wkv.at/betreuung



WIEN

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



IMPRESSUM

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



www.daheimbetreut.at