

01 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

WISSEN

Schluckbeschwerden
erkennen

Seite 9

KINDERSTADT

Entlastung für Eltern
außerhalb der regulären
Öffnungszeiten von
städtischen Bildungs-
einrichtungen

Seite 17

HELDEN DES ALLTAGS

Hilfswerk Kärnten ehrt
seine langjährigen
Mitarbeitenden

Seite 18



Gesund genießen

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

vorab wünsche ich allen wunderbaren Frauen einen tollen Weltfrauentag. Das Hilfswerk Kärnten mit seinem Frauenanteil von 92 Prozent in den Bereichen Pflege, Kinderbetreuung, Psychotherapie, Menüservice und Kinder- und Jugendhilfe weiß, wie wichtig die Vereinbarkeit von Beruf und Familie vor allem für Mütter ist. Daher freut es mich natürlich besonders, dass das Hilfswerk als familienfreundlicher Arbeitgeber mit dem „audit beruf und familie“ ausgezeichnet ist.

Das bringt mich zu meinem nächsten Thema. Neben der Familienfreundlichkeit liegt dem Hilfswerk nämlich auch die Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeitenden sehr am Herzen. In unserer Hilfswerk Akademie Kärnten findet man im Bildungsprogramm wieder eine Vielzahl an Ausbildungen. Zudem möchte ich auf zwei tolle Lehrgänge hinweisen. Jeweils im April starten unsere Heimhilfe-Ausbildung und der Lehrgang zum/zur Kleinkinderzieher*in. Beide Lehrgänge werden berufsbegleitend in einer Hybrid-Variante, sprich teils online, teils in Präsenz, angeboten. Informieren Sie sich diesbezüglich gerne in unserer Akademie.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neuesten Ausgabe der Hand in Hand und ich freue mich auf ein persönliches Wiedersehen.

Alles Gute, Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten



4 IM FOKUS

**Bewusst essen,
fit und mobil bleiben**

12 ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Diabetes im Alter vorbeugen

18 LEBEN & GESELLSCHAFT

**Hilfswerk Kärnten
Neujahrsempfang**

30 MEIN HILFSWERK

Taten statt Worte

Essen und trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern verleiht dem Tag auch Struktur.

Bewusst essen und fit bleiben

Gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade im hohen Alter sollten wir besonders darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um geistig und körperlich lange fit und unabhängig zu bleiben.

In Gesellschaft schmeckt es einfach besser“, sagt die 81-jährige Elfi, während sie sich mit ihrem Mann Martin einen schmackhaften Kürbis-Linsen-Auflauf schmecken lässt. „Wenn ich alleine bin, dann mache ich mir nur schnell ein Käsebrot oder esse ein Stück Obst.“ Es zeigt sich einmal mehr, dass Essen und Trinken mehr als nur Nahrungsaufnahme sind. Sie werden zu einem Erlebnis, das weit über die bloße Versorgung mit Energie und Nährstoffen hinausgeht. Essen hat auch soziale und emotionale Funktionen. Gerade für ältere Menschen ist auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie trägt dazu bei, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig das Wohlbefinden zu stärken sowie die Gesundheit und damit auch die Selbstständig-

keit aufrechtzuerhalten. Die Lebensqualität im Alter steigt und man kann gesundheitlichen Herausforderungen entgegenwirken.

DER KÖRPER VERÄNDERT SICH

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf unseres Körpers. Wir bewegen uns meist weniger und die Muskelmasse nimmt ab. Dazu kommt, dass Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge sich ändern oder verlangsamen. Wir fühlen uns länger satt, haben weniger Appetit. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf so hoch wie in jüngeren Jahren. In manchen Fällen steigt er sogar leicht an. Wenn man sich dann nicht ausgewogen und nährstoffreich ernährt, kommt es relativ leicht zu Mangelerscheinungen, die sich nachteilig auf unsere Vitalität auswirken. Orientieren Sie sich z.B. am Konzept des „Gesunden Tellers“.





UNSER TIPP

Wenn Sie bei Ihren Mahlzeiten auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achten und zu jeder Mahlzeit einen Salat genießen, tun Sie sehr viel für Ihre Gesundheit.



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Das alte Sprichwort ‚Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen‘ zeigt, welchen Stellenwert Ernährung in unserem Leben einnimmt. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit sind ältere Menschen dabei mit großen Herausforderungen konfrontiert. Als Hilfswerk ist es uns ein Anliegen, pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen im Alltag bestmöglich zu unterstützen. Unsere Heimhilfen sorgen für Entlastung bei der Haushaltsführung und das Service ‚Essen auf Rädern‘ vielerorts für eine unkomplizierte und zuverlässige Versorgung mit Mahlzeiten. Unsere Pflegekräfte stehen bei Ernährungsproblemen beratend und unterstützend zur Seite. Sprechen Sie mit uns, wir helfen gerne!“



Im Tageszentrum im Kreise der anderen essen, macht gleich viel mehr Freude!

» Jede Hauptmahlzeit soll aus einem Eiweißanteil (Viertel des Tellers), einer sättigenden Beilage (Viertel des Tellers) und Gemüse (Hälfte des Tellers) bestehen. Wer außerdem auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achtet und einen Salat dazu genießt, tut sehr viel für die Gesundheit. Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) beispielsweise ist ein Thema, das viele ältere Menschen betrifft. Durch eine Kombination aus Bewegung, Krafttraining und eben auch Ernährung kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Proteine, Vitamin D und ungesättigte Fettsäuren spielen hier eine maßgebliche Rolle. „Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Linsen, Bohnen, Tofu und Nüsse. Kombiniert man

verschiedene Eiweißquellen, erhöht das die biologische Wertigkeit. Spitzenreiter ist die Kombination Kartoffel mit Ei“, erläutert uns Viktor Schiffer, Leiter des Care Catering im Hilfswerk Salzburg. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Knochendichte bei Frauen und Männern ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Kalzium ist in diesem Zusammenhang ganz wichtig. Wichtige Lieferanten dafür sind Milch und Milchprodukte, mit Kalzium angereichertes Mineralwasser, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat oder Hülsenfrüchte.

IDEALE DURSTLÖSCHER

Im Alter nimmt oft das Durstempfinden ab, was zu einer unzureichenden Flüssigkeits-



Dieser gesunde, abwechslungsreiche Teller ist ein Fest für die Sinne.

zufuhr führen kann. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen. „Greifen Sie zu Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees und verdünnten Obst- oder Gemüsesäften – ungefähr 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und auch zu jeder Mahlzeit. Füllen Sie Ihr Glas immer wieder sofort auf“, rät Ernährungsexperte Viktor Schiffer.

Glücklicherweise haben wir mit unserer Ernährung ein wirkungsvolles Mittel in der Hand. Durch abwechslungsreiche, vielfältige Kost können wir zahlreiche Veränderungen ausgleichen bzw. verlangsamen. Und der Genuss kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz! ■



WISSEN

MANGELERNÄHRUNG SELBST ERKENNEN

Malnutrition ist ein Sammelbegriff, der für Mangel-, Fehl- und Unterernährung steht. Malnutrition hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Autonomie, die Abhängigkeit oder Unabhängigkeit von Pflege und Betreuung im fortgeschrittenen Alter.

Erste Anzeichen einer Mangelernährung:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Blässe, schlaaffe Haut
- Gewichtsabnahme
- Nachlassende Muskelkraft
- Geschwächtes Immunsystem, erhöhte Infektanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Sehstörungen

Bei Fragen holen Sie sich ärztliche oder pflegerische Unterstützung. Auch beim Thema Ernährung stehen unsere Pflegefachkräfte beratend und unterstützend zur Seite.

Information und Beratung rund um Pflege erhalten Sie bei der Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820.



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



● **Resource® Trinknahrungen¹** – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

● **ThickenUP® clear²** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes³, ergiebiges und geschmacksneutrales Andickungspulver für sicheres Schlucken.

Kostenlose Risiko-Tests in nur 5 Minuten durchführen:

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment) www.nestlehealthscience/mna
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool) www.nestlehealthscience/eat-10

Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: office.nhs@at.nestle.com

1 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
2 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
3 Gleichbleibende Konsistenz auch nach Speichelkontakt.

HARTMANN
+

„Danke, ich fühle mich gut“

Mehr Informationen & Gratismuster unter molicare.at

Speziell MoliCare® von HARTMANN bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von Sicherheit und optimaler Hautverträglichkeit (pH-Wert 5,5).

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



www.molicare.at

WUSSTEN SIE SCHON ...

Schluckbeschwerden erkennen

Schluckstörungen können Betroffene in ihrer Lebensqualität stark beeinflussen. Wenn man ständig Angst hat, sich zu verschlucken, wird Essen und trinken häufig abgelehnt, was zu Gewichtsabnahme und infolge dann zu einer Mangelernährung führen kann. Ein Flüssigkeitsmangel kann Austrocknung und weiters Kreislaufprobleme verursachen.

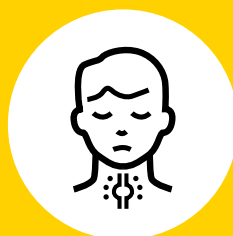


Tipps und Infos von
Sabine Maunz, fachliche Leiterin
Pflege und Betreuung im
Hilfswerk Österreich



MÖGLICHE URSACHEN

- Neurologische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose)
- Tumorerkrankungen oder Entzündungen im Bereich von Mund, Rachen, Speiseröhre



WICHTIGE ANZEICHEN

- Belegte oder raue Stimme
- Verschlucken, Husten, Räuspern, Nachschlucken während der Mahlzeit
- Speichel oder Nahrung läuft aus dem Mund
- Nahrungsreste bleiben im Mund
- Hörbares Herunterwürgen des Essens
- Es wird zu wenig getrunken



ERSTE MASSNAHMEN

- Ess- oder Trinkhilfen
- Konsistenz der Nahrung und Getränke anpassen
- Medikamente oder chirurgische Eingriffe
- Therapiemaßnahmen z.B. Sprachtherapie, Bewegungstraining und Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Schlucktechniken, Haltungsveränderungen

SERVICEHOTLINE

Haben Sie noch Fragen? Informieren Sie sich unverbindlich über Beratungsangebote und Dienstleistungen unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich).

GLÜCK IST, WENN SOZIALE VERANTWORTUNG DIE HÄNDE IM SPIEL HAT

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

gantnerundenzi



„Playspensible – Gemeinsam Verantwortung leben“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Spielerschutz ist dabei nur ein wichtiger Aspekt. Wir übernehmen darüber hinaus bewusst Verantwortung für die sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen unserer Geschäftstätigkeit. Es ist unser Bestreben, Corporate Social Responsibility (CSR) und damit Nachhaltigkeit in alle Geschäftstätigkeiten strategisch zu integrieren und dabei unsere Fortschritte laufend zu evaluieren. Dazu treffen sich regelmäßig MitarbeiterInnen aus allen Unternehmensbereichen und fungieren als Steuerungs- und Diskussionsforum. Mit unserer CSR-Strategie „Best in Class für Mensch, Spiel und Umwelt“ leisten wir unseren Beitrag zur Erfüllung der „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen.

sponsoring.lotterien.at, playspensible.at

Druckfrisch und informativ!

Starten Sie mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Frühling.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

GESUND GENIEßEN AKTIV BLEIBEN

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

hilfswerk.at

Servicehotline 0800 800 820

**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**

**Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at**

ERNÄHRUNGSBROSCHÜRE

Nehme ich genug Eiweiß zu mir? Trinke ich täglich ausreichend? Was tun bei Schluckbeschwerden? Diese und viele andere Themen finden Sie in der aktuellen Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“.

WEBPORTAL

Auf www.hilfswerk.at/ernaehrung haben wir unseren Ratgeber auch als Webportal für Sie aufbereitet. Ab April finden Sie dort ergänzende Informationen und interessante Videos zum Thema „Ernährung im Alter“!

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Service-materialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé Health Science, Essity und Ornamin.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Ihre Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

ERSTE SPARKASSE WIENER STÄDTISCHE

PFLEGEKOMPASS

Die praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung – mit den aktuellen Pflegegeldzahlen für 2024. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Pflegekompass finden Sie alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Älterwerden und vieles mehr. Jetzt gleich bestellen!

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

ICH FÜHL MICH WOHL IN MEINER HAUT

Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

Leukoplast

HAUTBROSCHÜRE

Im Frühling, wenn die Outdoor-Saison wieder Fahrt aufnimmt, empfehlen wir „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ ganz besonders. Mit vielen Tipps für Ihre Pflegeroutine!

Mit der richtigen Ernährung beugt man Diabetes im Alter vor.



Ernährung im Alter – Diabetes vorbeugen

In allen Lebensbereichen – vom Baby bis zum betagten Menschen – spielt Ernährung eine wichtige Rolle.



Hermine Pobatschnig
Pflegedienstleiterin
Leiterin Pflege.Betreuung.Beratung.

M 0676 89 90 10 10

E hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at



Sieglind Holzner
Qualitätsmanagementbeauftragte,
Wundmanagerin

M 0676 89 90 10 22

E sieglind.holzner@hilfswerk.co.at

Da sich jedoch mit zunehmendem Alter das Bewegungs- und damit auch Verbrennungsausmaß meist verringert, ist es besonders für ältere Menschen wichtig zu wissen, welche Lebensmittel den Tagesbedarf decken, um versteckten Zucker und Fett erkennen und so bewusst einplanen zu können.

Oftmals tritt mit zunehmendem Alter eine Insulinresistenz auf. Diese kann durch eine Blutuntersuchung der Hausärztin/des Hausarztes durch Bestimmung des HbA1c Wertes erkannt werden. Die Blutentnahme aus der Kapillare, dem Finger, dient der „aktuellen“ Bestimmung des Blutzuckerwertes. Dieser ist jedoch immer abhängig von vorangegangener Konsumation verschiedener Lebensmittel. So sollte ein „Nüchternwert“ bei gesunden Personen 100 mg/dl nicht überschreiten.

VOLLKORN STATT WEISSMEHL

Es gibt viele Möglichkeiten, eine gesunde, abwechslungsreiche Kost in den Alltag zu integrieren. Wer zum Frühstück auf Gebäck nicht verzichten möchte, sollte anstatt zu Weißmehlprodukten, wie Semmeln oder Weißbrot, zu Vollkornprodukten greifen. Wenn sich auch die Kalorienanzahl der Vollkornprodukte meist nicht sehr von dem der Weißmehlprodukte unterscheidet, halten diese länger satt. So steigt die Blutzuckerkurve nach dem Essen einer Semmel schnell an, der Hunger scheint gestillt, Energie wird sofort freigesetzt, jedoch in kürzester Zeit ist diese Energie wieder abgebaut, der Blutzuckerspiegel senkt sich und ein erneuter Heißhunger setzt ein. Vollkornprodukte haben hier den Vorteil, dass der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt, quasi ein Plateau bildet und sich auch langsam wieder senkt. Das

Gefühl des Heißhungerers stellt sich nicht ein. Als weitere Alternative bieten sich zum Frühstück zum Beispiel auch Haferflocken an.

Um sich eine warme Mahlzeit portionsmäßig einteilen zu können, kann der Teller gedanklich in drei Teile aufgeteilt werden. Die Hälfte besteht bestenfalls aus Gemüse nach Wahl, ein Viertel aus Kohlenhydraten und das restliche Viertel aus einer Proteinquelle.

GESUNDE JAUSE

Möglichkeiten, sich eine gesunde und schnelle kalte Mahlzeit zu richten, gibt es ebenso ausreichend. Vollkornbrot, Dinkel- oder Roggenprodukte dienen als Kohlenhydratbasis. Gemüsesnacks aus Karotten, Tomaten, Gurken, Paprika etc. erfreuen nicht allein das Auge, sondern zählen auch zu den Vitaminspendern. Wenn möglich, weitestgehend auf Salz zu verzichten, tut an dieser Stelle dem Körper ebenfalls gut. Fleisch- und Wurstwaren, aber auch viele Käsesorten sind aufgrund ihres oft hohen Fettgehaltes mit Bedacht zu wählen. Als Brotbelag kann hier auf Topfen- und/oder Gemüseaufstriche zurückgegriffen werden. Zuckerfreie Durstlöscher wie Wasser oder Tees unterstützen den Stoffwechsel. Obst ist gesund, enthält jedoch von Haus aus Fruchtzucker, hier ist bei erhöhtem Blutzucker Vorsicht geboten. Zusätzlich regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen ist in jedem Falle auch eine gute Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten und, wenn notwendig, überschüssigen Kilos den Kampf anzusagen.

Sich hin und wieder etwas zu gönnen tut jedoch auch gut, wie immer ist hier das Maß das Ziel. ■



Sonja Staunig

Interimistische Leiterin Fachbereich Psychotherapie.Psychologie.Beratung.

Der Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Ernährung scheint größer zu sein, als bisher angenommen. Eine ausgewogene Ernährung sowie die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit spielen eine entscheidende Rolle beim Erhalt der psychischen Gesundheit älterer Menschen. Die Abnahme des Hunger- und Durstgefühls im Alter ist normal, daher ist es wichtig, auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten. Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Probiotika, Vitamin B12 und Folsäure haben positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und stabilisieren die Stimmung.

8.-Mai-Straße 47
9020 Klagenfurt am Wörthersee
M 0676 89 90 10 65
E sonja.staunig@hilfswerk.co.at

Zwischen den ZEILEN der *Pflege*

Ich möchte hier meine Gedanken nehmen, um mich zu bedanken. Jede Organisation lebt auch von ihrer Rezension.

Was im Draußen stets geschieht, oft im Innen niemand sieht. Sie arbeiten tagein, tagaus bei Menschen in ihrem Zuhause'.

Geben Kraft und geben Halt, egal ob's heiß ist oder kalt. Fahren aus, bei Sturm, bei Regen, um zu betreuen, helfen, pflegen.

Wir sehen euch mit viel Respekt, erkennen die Kraft, die in euch steckt. Steh'n hinter euch, schätzen euch wert, fühlen uns durch euch geehrt.

Sie sind die, die Hoffnung geben, Menschen helfen, gut zu leben, wenn niemand sonst, sie sind vor Ort, fahren, wenn nötig, auch sofort.

So möchten wir uns hier bedanken, dass Sie sich um die alten, kranken Menschen kümmern, diese stützen, sie begleiten und beschützen.

Das Leben lebenswert gestalten, reden, lachen, Hände halten, mit Rat und Tat zur Seite steh'n, wenn's schwierig wird, nicht einfach geh'n.

Ethisch handeln, mit Moral, die Menschen sind hier nicht egal. Sie all' sind unser teures Gut, wir zollen unseren Tribut.

Mir bleibt, wie hoffentlich den meisten, die wissen, was Sie täglich leisten, zu danken - und - zu motivieren, niemals die Freud' dran zu verlieren.



H **HILFSWERK**

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Unsere Bewegungsbetreuerinnen für Senioren

Im vergangenen Jahr absolvierten zwei Mitarbeiterinnen aus den Tageszentren für Senioren die Ausbildung zur Bewegungsbetreuerin.

Martina Ebner aus dem Tageszentrum Finkenstein und Jutta Brandstätter aus dem Tageszentrum Feldkirchen absolvierten die Bewegungsbetreuerinnen-Ausbildung des ASKÖ. Im Rahmen des Projektes „aktiv gesund – fit betreut“ wurde die Ausbildung in Kooperation mit

dem Land Kärnten, dem Kärntner Gesundheitsfonds und dem ASKÖ organisiert und abgehalten. Die Teilnehmerinnen der Ausbildung sind dazu berechtigt, Senioren-FIT-Bewegungsprogramme anzubieten.

FITTE SENIOREN

Das Ziel dieser Ausbildung war es, in unseren Tageszentren wöchentliche Bewegungseinheiten anzubieten. Diese wurden bereits sehr gut angenommen. ■



Finkenstein: TZ-Leiterin Eveline Scheucher, Martina Ebner, GF Horst Krainz und PDL Hermine Pobatschnig



Feldkirchen: GF Horst Krainz, Jutta Brandstätter, PDL Hermine Pobatschnig und TZ-Leiter Andreas Dreschl



BETREUTES REISEN
Rundum gut und sicher

2024



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



**Sie möchten
wieder einmal einen
Tapetenwechsel?**

Dann verreisen Sie mit dem Hilfswerk Kärnten und der HWK Reisewelt!

**Tages- und/oder
Halbtagesreisen
mit professioneller
Unterstützung**

GRADO

Tagesreise –
Freitag, 17. Mai
2024

BLIED

Halbtagesreise –
Freitag, 4. Oktober
2024

INFORMATION UND BERATUNG:

Martina Köstler, Koordinatorin Betreutes Reisen
Hilfswerk Kärnten, Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt am Wörthersee
Mobil 0676 / 89 90 1025, martina.koestler@hilfswerk.co.at, www.hilfswerk-ktn.at

Veranstalter: REISEBÜRO HWK Reisewelt, 8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Behindertentagesstätte: Lebensfreude im Seniorenalter

Zwei- bis viermal pro Monat wird in der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung ein eigenes Seniorenaktivitätsprogramm angeboten.

Je eine Stunde widmen sich unsere betagten Klient*innen mit den Begleiterinnen Isabela Ganzi-Kraker und Caroline Kowatsch dem gemeinsamen Singen, Musizieren, individuellen Bewegungsübungen mit Handteln und Theraband, einem speziellen Sitztanz mit Schwungtüchern, Gym-

nastikeinheiten und Yoga. Ziel dieser Einheiten ist es, die Freude an der Bewegung zu erhalten, das Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren und eine Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung zu erreichen. All diese Einheiten erweitern die Alltagskompetenzen und verringern die Sturzgefahr maßgeblich. Zudem werden die Klient*innen dazu animiert, bei Pflegemaßnahmen aktiv mitzuhelfen. Untermalt wird die ganze Einheit musikalisch.



Die Klient*innen sind mit viel Eifer bei ihrem Seniorenaktivitätsprogramm dabei.

DER ABLAUF

Nach der Begrüßung und dem Aufwärmen wird mit der motorischen Aktivierung durch Kraft- und Koordinationsübungen begonnen. Weiter geht es in kommunikative Gruppenübungen, und den Abschluss bildet ein gemeinsames Spiel. ■


maierhofer



Partner des
Hilfswerks Kärnten
für Heilbehelfe &
Hilfsmittel

Wo Pflege zu Hause ist.

Wir helfen Ihnen,
den Alltag zu meistern.
6x in Kärnten.

Kleinkinderzieher*in werden



Die Hilfswerk Akademie Kärnten bietet im April die berufsbegleitende Ausbildung zum/zur Kleinkinderzieher*in an.

Seit heuer bietet die **Hilfswerk Akademie Kärnten** einen **Ausbildungslehrgang zum/zur Kleinkinderzieher*in und zur/zum Tagesmutter/-vater an**.

Kleinkinderzieher*innen sind Fachkräfte im Bereich der frühkindlichen Bildung und Betreuung, die für die pädagogische Förderung und das Wohlbefinden von Kindern im Vorschulalter verantwortlich sind. Der Lehrgang kann berufsbegleitend hybrid (online und Präsenz) absolviert werden und gliedert sich in 270 Einheiten theoretischen Unterricht sowie in 160 Praktikumsstunden.

LEHRINHALTE

Zur Theorie gehören rechtliche und organisatorische Rahmenbedingungen, Aspekte der Kindheit, Didaktik und Methodik der Erziehungsarbeit, Konzepte der Frühpädagogik, spezifische Handlungsfelder, Kooperations- und Kommunikationsformen sowie Selbsterfahrung und Reflexion. Der Kurs startet am 10. April 2024. Weitere Informationen zu Kurskosten sowie dem genauen Stundenplan finden Sie unter www.hilfswerkakademie-ktn.at. Bitte werfen Sie bei Interesse auch gleich einen Blick in unser Bildungsprogramm Frühjahr/Sommer 2024. ■

6 WERTVOLLE SÄTZE
für Kinderohren
nach einem schwierigen Tag

"Ich bin froh, dass du mein Kind bist."

"Du bist wundervoll!"

"Du bist das Puzzelstück, das unsere Familie perfekt macht."

"Wir machen das alle zum ersten Mal: Leben, Familie sein, wachsen. Und jeden Tag werden wir besser!"

"Was auch immer zu lernen ist, wir lernen es zusammen."

"Ich bin dein sicherer Ort."

B³netzwerk **auxilior**
netzwerk
mit Tochterunternehmen des  mit Tochterunternehmen des 



KINDERSCHUTZ IST SACHE VON ERWACHSENEN

Ende 2023 reihten sich die **Contraste Kinder- und Jugendwohngemeinschaften** in die Reihe der sozialpädagogischen Institutionen ein, die ein Kinderschutzkonzept entwickelt haben. Genau wie 2021 bei **B3-Netzwerk** wurde der Prozess bei **Contraste** von Beginn an basispartizipativ gestaltet: Die von uns betreuten Heranwachsenden durften beispielsweise eigene Definitionen von Gewalt und Co ausarbeiten und **Safe Spaces** gestalten, denn wir werden uns immer für ihr Recht auf Teilhabe einsetzen.

Abendbetreuung in der KinderStadt

Viele Eltern kennen das Problem: Kita, Kindergarten oder Hort schließen um spätestens 17 Uhr – wohin mit den Kindern, wenn man länger arbeitet?

In der KinderStadt Klagenfurt finden wir die Lösung. Berufstätige Eltern, deren Kinder eine städtische Bildungseinrichtung besuchen, können ihre Kinder ohne zusätzliche Kosten vom Hilfswerk Kärnten abholen lassen und in der KinderStadt bis maximal 20 Uhr betreuen lassen. Ihr Kindergarten, ihre Kindertagesstätte oder ihr städtischer Hort kann

Sie darüber informieren oder wenden Sie sich gleich direkt an die KinderStadt Klagenfurt.

FERIENBETREUUNG UND PARTYSPASS

Auch in den Ferien ist die KinderStadt von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr für stundenweise Kinderbetreuung, ohne Voranmeldung, für Kinder zwischen 2 und 10 Jahren gerüstet. Zusätzlich bietet die KinderStadt Geburtstagspartys mit verschiedensten Mottos an. Einfach unverbindlich informieren. Betreuungskosten: 3,50 Euro/Stunde. ■



Die KinderStadt Klagenfurt bietet stundenweise Kinderbetreuung für Kinder zwischen 2 und 10 Jahren.

KINDERSTADT KLAGENFURT

Rauscherpark 1
9020 Klagenfurt a. W.
05 0544-4000
kinderstadt@hilfswerk.co.at



UMFASSENDE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR KINDER

Neben der physischen Gesundheit liegt der Fokus in der Elementarpädagogik im Hilfswerk Kärnten auf dem psychischen Wohlbefinden. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen stärken die emotionale Intelligenz und fördern die Stressbewältigung der Kinder. Ein weiterer zentraler Bestandteil ist der Kinderschutz. Dieser umfasst ein Kinderschutzkonzept, ein anonymes Beschwerdemanagement, geschulte Kinderschutzbeauftragte und Schulungen für Mitarbeitende. Der ganzheitliche Ansatz schafft eine sichere Umgebung, in der die Gesundheit von Kindern und Betreuern gleichermaßen ernst genommen wird.



Für das Training stehen an der Schule eine Puppe und Helfi-Würfel zur Verfügung.

HERZENSSACHE IN DER GTS GLOBASNITZ

Seit dem letzten Schuljahr nimmt die VS Globasnitz am Projekt Herzenssache des Jugendrotkreuzes teil. Die Schülerinnen und Schüler sind mit großem Einsatz dabei und widmen sich so dem Thema Erste Hilfe. Besonders viel profitieren die Kinder in der GTS mit Freizeitpädagogin Tanja Kordes-Riegler, die noch zusätzliche intensive Erste-Hilfe-Einheiten absolvieren. Kürzlich wurde die VS Globasnitz vom Land Kärnten für ihren Einsatz ausgezeichnet. Für die jungen Ersthelferinnen und Ersthelfer soll durch die ständige Wiederholung der Maßnahmen Erste Hilfe zur Selbstverständlichkeit werden.

Ein Unternehmen ist nur so gut wie die Personen, ...

10

25

20

Mittlerweile ist sie zur lieb gewonnenen Tradition geworden – die Mitarbeitenden Ehrungsfeier des Hilfswerk Kärnten. Jährlich findet ein Ehrungsabend für Mitarbeitende des Hilfswerk Kärnten und deren Töchterunternehmen statt. In würdevollem Rahmen wird jeder und jede Mitarbeitende für ihre 10-, 15-, 20- oder sogar 25-jährige Treue geehrt und gewürdigt. Hier ein kleiner Einblick in die Feierlichkeiten. ■



15



- 1 Gerda Fodermayer**, Bezirksleiterin Klagenfurt, wurde für 15 Jahre geehrt.
- 2 Alexander Kollmanz**, Pflegeassistent in Klagenfurt, seit 10 Jahren beim Hilfswerk Kärnten.
- 3** Pflegeassistentin **Helga Santner** gehört seit zehn Jahren zur Bezirksstelle Klagenfurt.
- 4 Jasmin Huber** ist seit 15 Jahren Pflegeassistentin in der Bezirksstelle Klagenfurt.
- 5 Eveline Unterkircher** ist seit 15 Jahren als Heimhilfe im Bezirk Klagenfurt tätig.
- 6** Seit 15 Jahren bereichert DGKP **Sabine Pichler** das Team in der Bezirksstelle Hermagor.
- 7** Seit mittlerweile 25 Jahren ist **Andrea Draxl**, Bezirksleiterin in Wolfsberg, ein unverzichtbarer Bestandteil des Hilfswerk Kärnten.
- 8** **Martina Maier** ist seit zehn Jahren als Heimhilfe im Bezirk Wolfsberg unterwegs.
- 9** **Monika Karrer** unterstützt seit zehn Jahren als DGKP die Bezirksstelle Wolfsberg.
- 10** Seit 15 Jahren ist Pflegeassistentin **Tanja Scharf** bereits in Wolfsberg tätig.



11 Seit 20 Jahren im Dienste der Menschen: **Elisabeth Satz**, Heimhelferin in Wolfsberg. **12** Die Pflegeassistentin **Elvedina Hindija** unterstützt das Team der Bezirksstelle Villach seit zehn Jahren. **13** Pflegeassistentin **Evelyn Scheriau** ist seit zehn Jahren in Villach in der mobilen Pflege aktiv. **14** DGKP **Martina Schober** steht seit zehn Jahren in Villach im Einsatz. **15** **Meliha Hodzic** unterstützt seit zehn Jahren als Heimhilfe das Team in Villach. **16** Seit 15 Jahren bereichert **Veronika Kubacek** als Pflegeassistentin die Bezirksstelle Villach. **17** DGKP **Doris Pöcher** unterstützt das Team der Mobilen Pflege in St. Veit seit zehn Jahren. **18** **Christine Stromberger** ist als Pflegeassistentin seit 15 Jahren in St. Veit unterwegs. **19** In Feldkirchen ist **Karin Gattol** seit zehn Jahren als Heimhilfe für unsere Kundinnen und Kunden da. **20** **Barbara Stranig** unterstützt seit zehn Jahren das Büroteam der Bezirksstelle Feldkirchen. **21** Pflegeassistentin **Thekla Kronegger** unterstützte das Hilfswerk Kärnten in Feldkirchen 15 Jahre lang, mittlerweile ist sie in Pension. **22** Seit 15 Jahren ist **Sonja Zaiser** als Heimhelferin in Feldkirchen aktiv. **23** **Birgit Spendier** ist seit 15 Jahren Heimhilfe in der Mobilen Pflege in Feldkirchen. **24** Mittlerweile seit zehn Jahren ist **Nicole Kuneth-Kummer** als Kleinkinderzieherin im Kindergarten Ruden.

20 15



25 Birgit Roscher bereichert als Leiterin des Kindergartens Völkermarkt seit 20 Jahren das Hilfswerk Kärnten. **26 Silvia Ferk** ist seit zehn Jahren als Kleinkinderzieherin wichtiger Bestandteil des Kindergartens Völkermarkt. **27 Kleinkinderzieherin Daniela Seifried** unterstützt die Kindertagesstätte St. Andrä seit zehn Jahren. **28** Seit 20 Jahren ist **Margarethe Rabitsch**, Leiterin des Kindergartens Maria Saal, im Hilfswerk Kärnten tätig. **29** Seit 15 Jahren im Team Menüservice als Fahrerin aktiv ist **Silvia Steiner**. **30 Heidemarie Petik** ist seit zehn Jahren eine wichtige Mitarbeiterin in der Abteilung Rechnungswesen. **31 Sarah Riepl** unterstützt das Team Rechnungswesen seit mittlerweile 15 Jahren. **32** Datenschutzbeauftragter **Christian Maurer** gehört dem Team IKT Fuhrpark seit 15 Jahren an. **33 Martina Hinteregger** ist seit 15 Jahren Büromitarbeiterin im Fachbereich Elementarpädagogische Bildung und Betreuung. **34 Michaela Schinner** ist seit 15 Jahren im Hilfswerk Kärnten im Facility Management aktiv. **35 Elke Ehlers-Schönberg** (20 Jahre), **Claudio Konecny** (15 Jahre) und **Dagmar Berger** (15 Jahre) sind unverzichtbarer Teil des Auxilior-Netzwerks. **36** Seit 15 Jahren bereichert **Thomas Steiner** das Team von B3 Netzwerk. **37 Anja Gaspari** (20 Jahre), **Rita Stroj-Radis** (10 Jahre), **Angela Kramer** (10 Jahre), **Kerstin Theuermann** (10 Jahre), **Sabine Lientschnig** (10 Jahre) und **Gabriele Kobald** (10 Jahre) bereichern die Contraste Kinder- und Jugend WGs.



GF Horst Krainz, Bgm. Christian Scheider (Klagenfurt), Susi Hager (Vorstand), GF Hannes Lora, Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Vizepräsident Rudi Dörflinger, Andrea Biro-Unzeitig (Vorstand), Bgm. Walter Zemrosser (Althofen), Brigitta Prohaska (beide Vorstand), GF Kathrin Partl, LR Sebastian Schuschnig



Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler lud gemeinsam mit Fidi zum Neujahrsempfang



Eva Kügler (Landesgf. Seniorenbund), Elisabeth Scheucher-Pichler, Annemarie Strasser, Astrid Wutte-Lang und Susi Hager

Ein Blick in die Zukunft

Das **Hilfswerk Kärnten** lud zum Neujahrsempfang in die Landesgeschäftsstelle in Klagenfurt.

Anlässlich des Neujahrsempfanges in der Landesgeschäftsstelle des **Hilfswerk Kärnten** konnte Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler über 100 Gäste willkommen heißen. In ihrer Ansprache nutzte sie die Gelegenheit, einen inspirierenden Ausblick auf das Jahr 2024 zu geben und gleichzeitig den Mitarbeitenden in den vielfältigen Fachbereichen des Hilfswerks ihren Dank für ihren unermüdlichen Einsatz auszusprechen.

„Ohne unsere engagierten Mitarbeitenden, die sich leidenschaftlich dem Dienst am Menschen widmen, wäre unser Erfolg undenkbar“, betonte Scheucher-Pichler.

Zahlreiche namhafte Gäste waren der Einladung gefolgt und verbrachten einen wunderbaren gemeinsamen Abend bei kulinarischen Köstlichkeiten, Kokoskuppeln der Konditorei Kosta, und Getränken. ■



Hannes Lora
Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Wussten Sie, dass alle Pensionist*innen in Österreich einen Pensionistenabsetzbetrag in Höhe bis zu 868 Euro pro Jahr und bis zu einem Einkommen von 18.410 Euro erhalten? Dieser Absetzbetrag wird automatisch bei der pensionsauszahlenden Stelle berücksichtigt. Darüber hinaus kommt es zu einer Einschleifung des Pensionistenabsetzbetrages. Zusätzlich kann ein erhöhter Pensionistenabsetzbetrag in Höhe bis zu 1.278 Euro pro Jahr beantragt werden. Der erhöhte Pensionistenabsetzbetrag ist an vier Voraussetzungen geknüpft:

- 1.) Das Einkommen des Pensionisten darf nicht mehr als 20.967 Euro betragen.
- 2.) Der (Ehe-)Partner darf höchstens 2.315 Euro Einkünfte jährlich erzielt haben.
- 3.) Der Pensionist muss mehr als sechs Monate im Kalenderjahr verheiratet oder in einer Partnerschaft sein.
- 4.) Es darf kein Anspruch auf den Alleinverdienerabsetzbetrag bestehen.

Haben Pensionist*innen Anspruch auf den Teuerungsabsetzbetrag, werden im Jahr 2022 100 Prozent der Sozialversicherungsbeiträge, höchstens aber 1.050 Euro, rückerstattet.



Maria Kainz
Regionsverantwortliche
bei der 24-Stunden-Betreuung
des Hilfswerks

HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- Österreichische Agentur mit ÖQZ-Zertifikat
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- Langzeitbetreuung zur dauerhaften Unterstützung
- Kurzzeitbetreuung als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

www.24stunden.hilfswerk.at
24stunden@hilfswerk.at
Servicehotline: 0810 820 024

24-Stunden-Betreuung hautnah

Rund um die Uhr. Die Hand in Hand war einen Tag lang auf Tour mit Maria Kainz, der regionsverantwortlichen DGKP der 24-Stunden-Betreuung. Ein Einblick in einen ganz besonderen Berufsalltag.

An einem kalten, aber sonnigen Dezembertag im Süden von Wien setze ich mich ins Dienstauto zu Maria Kainz, um sie einen Tag lang bei ihren Visiten zu begleiten. Die 46-jährige Steirerin ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) und seit nunmehr 5 Jahren Regionsverantwortliche bei der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks.

SCHICHTWECHSEL

Unser erster Termin führt uns zu Herrn E. Bei ihm steht ein sogenannter „Wechsel“ an. Das bedeutet, dass eine 24-Stunden-Betreuerin nach 4 Wochen im Dienst nun von einer Kollegin abgelöst wird. Damit diese Übergabe reibungslos funktioniert, ist Maria Kainz vor Ort. Herrn E. geht es heute nur „mittelprächtigt“, wie er sagt. Er liegt in der Früh noch im Bett, das Gehen hat sich in der letzten Woche verschlechtert, erfahren wir von der Betreuerin. Leider hatte Herr E. zusätzlich zu seiner Grunderkrankung vor einigen Monaten einen leichten Schlaganfall. Aus dem Radio ertönt Musik und Maria Kainz deutet ein kleines Tänzchen am Bett von Herrn E. zur Begrüßung

an, das ihm erstmalig ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vor dem Besuch hat sie bereits alles Notwendige mit dem Sohn von Herrn E. abgeklärt. Nun bespricht sie mit den beiden Betreuerinnen die aktuelle pflegerische Situation und gibt Tipps, wie Herr E. am besten mobilisiert werden kann, und motiviert auch ihn zu so viel Bewegung, wie eben möglich ist. „Man glaubt gar nicht, wie rasch so ein Abbau der Muskeln passieren kann“, gibt sie zu bedenken. Anschließend überprüft sie die Medikamentenliste. Sie erkundigt sich, wie sein Appetit ist und ob er ausreichend trinkt. Alles wird sorgfältig im Laptop dokumentiert.

Szenenwechsel vom Gespräch über den Gesundheitszustand des Kunden nun zur administrativen Arbeit mit der neuen Kollegin. Trotz der knapp bemessenen Zeit erklärt Maria Kainz verständlich alle Schritte, die die Betreuerin zu Dokumentationszwecken aufzeichnen muss und finalisiert die Verträge. Eine ausführliche Einschulung hatte die Betreuerin bereits im Vorfeld. Nebenbei zeichnet Maria ihr noch den Weg zum nächsten Supermarkt auf. Die erfahrene DGKP



Energiegeladen startet Maria ihre Tour um 8 Uhr früh.



Maria Kainz unterstützt die 24-Stunden-Betreuerin gerne auch beim Ausfüllen der notwendigen Formulare.

arbeitet ruhig und fokussiert und stellt sich in Sekundenschnelle auf die jeweiligen Bedürfnisse ein. „Flexibel und spontan muss man schon in meinem Job sein. Und ein Organisationstalent. Im Normalfall ist alles so perfekt organisiert wie heute bei einer Ablöse. Aber es kommt auch hin und wieder vor, dass etwas nicht klappt. Das ist dann wirklich eine Herausforderung. Wenn es zum Beispiel Probleme bei der Anreise der neuen Betreuerin gab. Dann müssen wir schnell einen Ersatz organisieren, denn die Kund*innen dürfen natürlich nicht alleine gelassen werden“, schildert Maria Kainz ein Notfall-Szenario. Während sie ihr Dienstauto mühelos durch den dichten Adventverkehr steuert, beantwortet sie laufend Anrufe ihrer Kolleginnen in der Einsatzleitung und übernimmt auch Kundenanrufe.

VISITE IM ZENTRUM

Unser nächster Stopp ist eine „reguläre“ Visite im Rahmen der Betreuung mitten in der Wiener Innenstadt. Die Begrüßung auf allen Seiten ist sehr herzlich. Man kennt einander schließlich schon seit 5 Jahren. Maria Kainz überprüft bei der 95-jährigen Frau B.

gleich einmal den Heilungsprozess am großen Zeh und eine kleine Wunde am Knöchel. Während Frau B. Maria das Neueste über ihre Kinder und Enkerln erzählt, bereitet die Betreuerin das Mittagessen in der Küche zu. Obwohl Marias Tag eng getaktet ist – es stehen noch weitere drei Visiten auf ihrem Programm –, nimmt sie sich für jede einzelne Person Zeit. Man spürt ihre Hingabe zu diesem Beruf, der alle Facetten des Lebens widerspiegelt und ihre Empathie für den Menschen. Wie gelingt es ihr, auch nach einer belastenden Situation, abzuschalten, die Gedanken zu ordnen und zuversichtlich zu bleiben? „Mir ist bewusst, dass ich Menschen in einer schwierigen Situation zumindest ein Stück weit entlasten kann. Manchmal einfach nur zuhören und Zeit zu schenken ist so etwas Wertvolles – ganz besonders dann, wenn es dem Ende des Lebens zugeht. Wichtig ist aber auch, sich persönlich abzugrenzen. Das ist unbedingt notwendig, um helfen zu können. All das macht meinen Beruf für mich unglaublich sinnvoll und bereichernd“, so Maria über ihre Motivation für diese ebenso schöne wie herausfordernde Tätigkeit. ■



GUT ZU WISSEN

ÖQZ 24

Das ÖQZ 24-Gütesiegel wird an Vermittlungsagenturen verliehen, die nach den Richtlinien des Sozialministeriums geprüft wurden. Das bedeutet u. a., dass wir die fachlichen Kenntnisse unserer Betreuer*innen überprüfen und für Ersatz sorgen, wenn eine Betreuungskraft ausfällt. Diplomierte Fachkräfte – wie Maria Kainz in unserer Reportage – gewährleisten durch regelmäßige Hausbesuche, dass die Qualitätskriterien eingehalten werden und stehen den Kund*innen bei Problemen und Fragen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Weitere Infos:
oeqz.at



Mangelernährung rechtzeitig vorbeugen

Bewusst essen. Besonders im Alter kann man mit einer ausgewogenen Ernährung viel dazu beitragen, aktiv und selbstständig zu bleiben. Wir haben mit Pflegedirektor Stefan Tautz gesprochen.



Stefan Tautz, MSc, MBA
Pflegedirektor im Hilfswerk Salzburg

HAND IN HAND: Welche Rolle spielt das Thema Ernährung für ältere bzw. pflegebedürftige Menschen?

STEFAN TAUTZ: Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Pflegebedürftigen ist unumstritten. Nicht nur im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung kann nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch das Risiko von Krankheiten verringern und den Heilungsprozess unterstützen. Obwohl im Alter der Grundumsatz und die Energiezufuhr geringer sind, bleibt der Nährstoffbedarf unverändert. Gezielte Ernährungsberatungen können zu deutlichen Verringerungen von Mobilitätseinschränkungen bei Senior*innen führen.

Wie unterstützen Pflegekräfte bei Ernährungsproblemen?

Die Ernährungssituation im Alter ist ein dynamischer Prozess und hängt von physischen, psychischen und sozialen Faktoren ab. Neben den ange-

sprochenen Beratungen sollten auch die persönliche Krankengeschichte und Essbiografie berücksichtigt werden. Im Rahmen von speziellen Assessments kann Mangelernährung rechtzeitig erkannt bzw. können die Risikofaktoren erfasst werden. Ziel ist es, den vielfältigen negativen Folgen präventiv entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu fördern. Dabei ist ein multiprofessioneller Fokus aus ernährungswissenschaftlicher, pflegewissenschaftlicher und diätologischer Perspektive sinnvoll.

Was sind die Anzeichen einer Mangelernährung?

Wenn die Energiezufuhr geringer ist als der Energiebedarf, spricht man von einer Mangelernährung. Die Diagnose einer Mangelernährung kann aber nur anhand verschiedener Parameter erstellt werden. Das Körpergewicht bzw. der Body Mass Index (BMI) spielt dabei eine wichtige Rolle. Im Alter lassen das Durstempfinden und der Geruchs- bzw. der Geschmackssinn nach, es kommt zu einem Schwund der Skelettmuskulatur und die Zusammensetzung der Körperstruktur verändert sich. Zusammen mit den natürlichen Funktionseinschränkungen der Organe, z. B.

der Niere oder des Magens, braucht es Kompensationsmechanismen, damit trotzdem die Nährstoffzufuhr erhalten bleibt.

Wie kann ich selbst bzw. als Angehörige*r vorbeugen bzw. gegensteuern?

Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig – auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt. Ein wichtiger Punkt sind regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen. Schlechtsitzender Zahnersatz kann dazu führen, dass sich Betroffene weniger ausgewogen ernähren. Durch die regelmäßige Bereitstellung von Getränken, entsprechende Trinkbehältnisse, eine individuell angepasste Getränkeauswahl und Rituale kann das Trinkverhalten optimiert werden. Außerdem ist Essen und trinken in Gemeinschaft appetitanregend.

Was kann ich tun, wenn Nährstoff- und Energiebedarf nicht über die herkömmliche Ernährung gedeckt werden können?

Man kann Nahrungsergänzungsmittel in Form von Trinknahrung oder Pulverform (Eiweiß) in den Speiseplan einbauen. Die Herausforderung besteht darin, kleine Portionen mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen anzubieten. Außerdem ist es wichtig, aufgrund mangelnder Verdauungs- und Absorptionsleistung, in ärztlicher Abstimmung, Vitamine und Spurenelemente (Vitamin B12, Folsäure, Calcium) zu nehmen.

Welche Botschaft liegt Ihnen besonders am Herzen?

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist besonders im Alter wichtig und kann zusammen mit entsprechender Bewegung die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Grundsätzlich kann man aber sagen, alles, was individuell abgestimmt ist, was schmeckt und gut vertragen wird und je bunter und abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto besser.

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■

Wenn der Nährstoffbedarf nicht ausreichend gedeckt werden kann, macht es Sinn, Nahrungsergänzungsmittel in den Speiseplan einzubauen.



Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung stärkt auch das Immunsystem.



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro



BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

JUST IN TIME
9 TAGE LIEFERZEIT

www.blaha.co.at **blaha OFFICE**

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefarztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at



Rätsel für Jung und Alt

An das Hilfswerk Österreich,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Unsere Energieküche“ gewinnen.

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Unsere Energieküche“ von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli.

1 2400

Die Erde benötigt für ihren Umlauf um die Sonne exakt 365,24 Tage. Da unser Kalenderjahr nur 365 Tage umfasst, wird die Differenz (0,24 Tage) alle vier Jahre mit einem zusätzlichen Schalttag am 29. Februar ausgeglichen. Schaltjahre sind Jahre, die durch vier teilbar sind. Da diese Regel jährlich 0,01 Tage zuviel ausgleicht, wird seit Einführung des gregorianischen Kalenders (1582) bei allen nachfolgenden Jahren, die auf 00 enden (1700, 1800, 1900 ...) auf das Schaltjahr verzichtet. Ausnahme bilden Jahre, die ohne Rest durch 400 teilbar sind. **Wird das Jahr 2400 ein Schaltjahr sein?**

2 SCHALTJAHRE

- a. Welches der folgenden Jahre war kein Schaltjahr?
1924 – 1940 – 1972 – 1994 – 2004
- b. Ferdinand wurde am 29. Februar 1960 geboren. Am 17. März 2024 wird er gefragt, wie oft er bis dahin seinen Geburtstag an einem 29. Februar feiern konnte. Wissen Sie es?

3 UNENDLICH?

Setzen Sie die folgende Wortschlange mit mindestens 8 weiteren zusammengesetzten Hauptwörtern fort. Der zweite Teil des Wortes bildet den ersten Teil des folgenden Wortes:
Schaltjahr – Jahrbuch – Buchdruck –

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. Vollmundig MUND > BUND > BAND > BALD > BALZ **2. Ein Lächeln** Die Zahl 2 fehlt. Die Zahlenreihe rechts ist die spiegelverkehrte, verdoppelte Version der linken Reihe: 3 links > 6 rechts; 2 > 4; 7 > 14; 4 > 8; 1 > 2 **3. Mundgerecht?** a. sofort eine Antwort parat haben; b. etwas aussprechen, was jemand anderer gerade sagen möchte; c. Dinge offen und direkt ansprechen; d. die Lust auf etwas wecken.

**BUCHTIPP:
Unsere Energieküche**

Essen gegen Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeheit einfach wegkochen?

Wie das geht, zeigen Schwester Teresa, nach einer schweren Krebserkrankung selbst jahrelang vom Fatigue-Syndrom

betroffen, und der renommierte Krebspezialist Prof. Sehouli von der Berliner Charité. Neben medizinischen Tipps finden Sie 45 Rezepte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen.

Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli
Unsere Energieküche
ISBN 978-3-7088-0837-6
Kneipp Verlag 2023



Globale Nahrungssicherheit im Fokus

Hunger und Mangelernährung steigen. Die weltweiten Krisen, sei es durch Kriege oder Naturkatastrophen, haben großen Einfluss auf die Nahrungssicherheit auf der ganzen Welt. Hilfswerk International setzt sich für kurz- und langfristige Lösungen im Bereich der Nahrungssicherheit ein.

Seit zwei Jahren herrscht Krieg in der Ukraine. Der gewaltvolle Konflikt hat erhebliche Auswirkungen auf globale Ernährungssysteme. Das liegt unter anderem an ausbleibenden Lieferungen von Düngemitteln und Nahrungsgütern wie Weizen, Mais und Sonnenblumenöl aus der Ukraine und Russland. Auch direkt in der Ukraine brauchen Menschen dringend Unterstützung, um ihr Grundbedürfnis nach Nahrung zu decken.

HUMANITÄRE HILFE IN AKTION

Die alleinerziehende Mutter Sarah und ihre Tochter Alina sind in der Ukraine auf Hilfe angewiesen. Sarah hat wegen des Kriegs ihren Job verloren. Ihre finanziellen Rücklagen sind mittlerweile aufgebraucht. Das Hilfswerk International unterstützt die beiden regelmäßig mit Lebensmittelpaketen. „Die Lebensmittel des

Hilfswerk International sind enorm wichtig für uns. Dank ihnen haben Alina und ich für rund einen Monat genug zu essen. Es ist eine große Erleichterung, sich im Krieg zumindest nicht um den Hunger sorgen zu müssen“, schildert Sarah dankbar.

LANGFRISTIGE LÖSUNGEN

In der Provinz Sofala in Mosambik setzt das Hilfswerk International mit seinen Maßnahmen für Nahrungssicherheit auf eine andere Strategie. Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International, erklärt die Vorgehensweise: „Wir kümmern uns um die Aufrechterhaltung des Ökosystems rund um die Flüsse Pungue und Buzi. Davon profitieren rund 95.000 Menschen. Ein gutes Ökosystem ist ausschlaggebend für gute Ernten. Das bedeutet wiederum weniger Hunger und eine stabilere Ernährungssituation für zahlreiche Familien.“

JETZT SPENDEN!

Ihre Spende an das Hilfswerk International fördert die globale Nahrungssicherheit und mindert Hunger weltweit. Vielen Dank!

Spendenkonto
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Nahrung“



Sarah und Tochter Alina in der Ukraine sind dankbar für die Lebensmittelpakete des Hilfswerk International.



Durch den Anbau von Amaranth lassen sich sehr gute Ernteerträge erzielen.

Ernteausfälle sind in Mosambik aufgrund von Umweltkatastrophen wie Dürre und Flut keine Seltenheit. Das Ziel des Hilfswerk International ist es, die besonders vulnerablen Küstenregionen und die landwirtschaftlichen Anbauggebiete vor solchen Umwelteinflüssen zu schützen. Außerdem fördert es gezielt den Anbau von dürreresistenten und nahrhaften Pflanzen wie Amaranth. Schulungen für Landwirtinnen und Landwirte zu cleveren Anbaustrategien verbessern die Ernteerträge. Die Errichtung von Bewässerungssystemen rundet die Maßnahmen zur Nahrungssicherheit in Mosambik ab.

ERFOLGE STILLEN HUNGER

Ruth betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Clint einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb in einem Dorf rund um Beira in Mosambik. Die letzten Jahre wurde der Boden im-

mer trockener und der Anbau immer ressourcenintensiver. Die Ausgaben überstiegen die Einnahmen der vierköpfigen Familie. Seit Ruth an unseren Schulungen teilnimmt und auf den Anbau von Amaranth umgestiegen ist, ist ihre Ernte wesentlich ertragreicher. Der überschüssige Ertrag wird weiterverkauft und ist für die umliegende Region ein wichtiger Bestandteil zur Absicherung der Lebensmittelbestände. „Wir müssen jetzt selbst keine Mahlzeiten mehr einsparen. Ich kann gar nicht sagen, wie glücklich mich das macht“, erzählt die zweifache Mutter Ruth voller Freude.

GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ

Nahrungssicherheit ist eines der zentralen Themen unserer Zeit. Der Zugang zu ausreichend sicheren und nahrhaften Lebensmitteln für ein ge-

sundes Leben steht dabei im Fokus. Sozioökonomisch benachteiligte oder durch Krisen und Umweltkatastrophen geschwächte Regionen sind in ihrer Lebensmittelversorgung eingeschränkt und abhängig vom globalen Markt. Steigende Preise erschweren die zielgerechte Nahrungsversorgung der Menschen vor Ort.

Globale Solidarität ist in dieser Debatte unumgänglich. Hilfswerk International leistet deshalb in betroffenen Regionen dringende Unterstützung, um die Nahrungssicherheit für die lokale Bevölkerung zu gewährleisten und einen Beitrag zur globalen Nahrungssicherheit zu leisten. ■

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Bärlauchcremesuppe

für 4 Personen

250 g Bärlauch

2 EL Butter

0,25 l Schlagobers

0,5 l klare Gemüsesuppe

1 mittelgroße Zwiebel

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Für die Bärlauchsuppe den Bärlauch entstielen und waschen. Die Blätter kurz überbrühen und in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und klein schneiden. Zwiebel in der Butter glasig anlaufen lassen, Bärlauch zugeben und mit Gemüsesuppe und Schlagobers auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz durchkochen, die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Küchenleiter Michael Triebel

Küche / Waiern

Diakonie de La Tour



DAS HILFSWERK MENÜSERVICE

Das Menüservice des Hilfswerk Kärnten bietet das ganze Jahr über gesunde, regionale Küche in Partnerschaft mit der Diakonie an. Ideal auch für Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?



Sigrid Bister

Leiterin Menüservice

T 05 0544 5532

M 0676 89 90 10 20

E sigrid.bister@hilfswerk.co.at

325 Einkaufswägen für „Taten statt Worte“



Mittlerweile zum 14. Mal fand die Aktion „Taten statt Worte“ in ganz Kärnten statt.

Bereits zum 14. Mal fand die Charity-Aktion „Taten statt Worte“ der Jungen Volkspartei statt.

Über 100 Freiwillige standen in ganz Kärnten vor Supermärkten, um Kundinnen und Kunden zu bitten, haltbare Lebensmittel und Pflegeprodukte zu spenden. Mit der diesjährigen Aktion konnten 325 Einkaufswägen mit Lebensmitteln und Haushaltsartikeln gesammelt werden. Ein großes Dankeschön ergeht an alle Freiwilligen, die diese großartige Aktion in ihrer Freizeit durch-

geführt haben. Ein Danke ergeht auch an die zahlreichen Spender, die in der Vorweihnachtszeit ein großes Herz für Familien in Not bewiesen. Das Hilfswerk sorgte mit seinen Mitarbeitenden für die Logistik und die Verteilung der Lebensmittel und Hygieneprodukte an die Familien. Danke für das große soziale Engagement. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler freut sich, dass durch diese uneigennützig jährliche Aktion vielen Familien wertvolle und unbürokratische Unterstützung vor Ort zuteil wird. ■

Sag hallo zu:

Mehr für Familien.

Der Abschied von
der kalten Progression
bleibt ein
Ciao ohne au!



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Hier informieren, wovon Sie profitieren: bmf.gv.at/entlastungen2024

Denn wir heißen auch 2024 weitere Vorteile für Familien willkommen:

- Anhebung der Steuertarifgrenzen. 2023 waren Jahreseinkommen ab 11.693 Euro zu versteuern, 2024 erst ab 12.816 Euro.
- Erhöhung des Kindermehrbetrags von 550 Euro auf 700 Euro.
- Verdoppelung des steuerfreien Arbeitgeberzuschusses zur Kinderbetreuung auf 2.000 Euro.

Zusätzlich mehr finanziellen Spielraum bringen:

- Anpassung der wesentlichen Absetzbeträge und der Familienbeihilfe zur Gänze an die Inflationsrate.
- Dauerhafte Verlängerung der Homeoffice-Regelung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Worauf man im Alter zurückblickt? Auf die Zukunft.



Da schauen Pensionsorgen alt aus:

Gemeinsam finden wir die passende Strategie für Ihre Altersvorsorge. Mehr auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP