

03 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

**SICHERHEIT
IM ALLTAG**
Mobilitätshilfen
Seite 9

INTERVIEW
Bewegung wirkt
Seite 12

ERNÄHRUNG
Hilfswerk
International
in Mosambik
Seite 16

Mobilität im Alter

GESUNDE BEWEGUNGSVIELFALT
Seite 4



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft, wie z.B. die langjährige Partnerschaft mit der Österreichischen Seniorenhilfe. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

NATÜRLICH STREBEN WIR ALLE DANACH, unsere Mobilität lange zu erhalten. Wir wollen uns frei und unabhängig bewegen können und ein selbstbestimmtes Leben führen, ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Mit zunehmendem Alter treten jedoch häufig Schwierigkeiten auf, die es erschweren, sich eigenständig fortzubewegen. In einigen Fällen kann dies sogar zu vollständiger Immobilität und Bettlägerigkeit führen.

An diesem Punkt setzt die Mobilisation an. Sie ist eine aktivierende Maßnahme, die darauf abzielt, die Mobilität zu fördern oder wiederherzustellen. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie Klientinnen und Klienten beim Hilfswerk Burgenland ist die Mobilisation ein zentrales Anliegen und bildet einen wichtigen Schwerpunkt in der Fortbildung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dabei werden nicht nur die Pflegekräfte, die direkt in die Pflege eingebunden sind, umfassend geschult, sondern auch die Pflegedienstleitung nimmt regelmäßig an Trainings und Schulungen teil. Dies ermöglicht es der Pflegedienstleitung, vor Ort fachliche Unterstützung zu leisten.

Die Mobilisation sollte stets auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen abgestimmt sein. Diese Einschätzung und die daraus resultierenden Maßnahmen erfordern spezielles Fachwissen und Kenntnisse verschiedener Bewegungskonzepte, wie etwa der Kinästhetik, die derzeit einen wesentlichen Fortbildungsschwerpunkt beim Hilfswerk Burgenland bildet. Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern, dass ihre Mobilität lange erhalten bleibt, und versichern, dass wir uns stets darum bemühen werden, diejenigen bestmöglich zu unterstützen, deren Mobilität eingeschränkt ist.

Herzlichst,

Mag. Stefan Widder, MBA
Geschäftsführer

4

IM FOKUS

Mobilität im Alter

9

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Sicherheit rund um die Uhr:
Das Notruftelefon des Hilfswerks

15

LEBEN & GESELLSCHAFT

Buchtipp: Meine Bauernküche

18

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Regelmäßige Bewegung stärkt
Körper und Geist im Alter.

Jede Bewegung zählt

Bewegung ist gesund und bringt viele Vorteile mit sich. Sie leistet gerade auch für ältere Menschen einen wichtigen Beitrag zum physischen und psychischen Wohlbefinden. Nicht zuletzt hilft Bewegung, möglichst lange mobil und selbstständig zu sein.

Sich selbstständig in der Früh aus dem Bett erheben, rasch zur Tür laufen, wenn es klingelt, einen Spaziergang machen – für einen gesunden Menschen ist Bewegung so selbstverständlich, dass man gar nicht darüber nachdenkt. Ältere und kranke Menschen sind dagegen oft in ihrer Mobilität eingeschränkt. Für viele bedeuten selbst einfachste Bewegungen eine enorme Anstrengung. Warum ist das so?

Im Laufe der Jahre verändert sich der Körper. Die Muskeln werden schwächer, die Knochen verlieren an Dichte und die Gelenke werden steifer. Doch das bedeutet nicht, dass Bewegung im Alter unmöglich oder gar schädlich ist. Ganz im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung kann diesen Prozess verlangsamen und die Mobilität fördern, um möglichst lange ein selbstständiges Leben zu führen. „Die Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege ist eines der wichtigsten Ziele im Umgang mit älteren

Menschen“, erläutert Sabine Maunz, Pflegeexpertin im Hilfswerk Österreich.

KRANKHEITEN VORBEUGEN

Durch gezieltes Training können ältere Menschen ihre Muskeln stärken, die Balance verbessern und so Stürzen vorbeugen – eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, senkt den Blutdruck und kann das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Diabetes oder Osteoporose reduzieren.

Aber körperliche Aktivität ist nicht nur ein wichtiger Baustein zum gesunden Altern für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn. So zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, seltener an Demenzerkrankungen wie z. B. Alzheimer erkranken. Auch bei Personen, die bereits erkrankt sind, können sportliche Aktivitäten die Gedächtnisleistungen stärken. >>



UNSER TIPP

Schon kurze Bewegungseinheiten von 10 Minuten täglich bringen spürbare Erfolge!





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Mobilität bedeutet für ältere Menschen in erster Linie einen Zuwachs an Zufriedenheit und Lebensqualität. Die Förderung der Mobilität muss daher auch in der Pflege höchste Priorität haben. Regelmäßige Bewegung trägt nämlich entscheidend zur physischen und psychischen Gesundheit bei, indem sie Muskelkraft, Balance und Herz-Kreislauf-Funktion verbessert und das Risiko von Stürzen, Herzkrankheiten und sogar Demenz reduziert. Die Pflegekräfte im Hilfswerk passen Bewegungsübungen individuell an und integrieren sie in den Alltag der Kundinnen und Kunden. Gerade bei Bettlägerigkeit sind sanfte Mobilisationsübungen essenziell. Unser Ziel muss es sein, durch gezielte Bewegungsangebote die Beweglichkeit zu fördern, damit ältere Menschen so lange wie möglich selbstständig und unabhängig leben und wohnen können.“

» **BEWEGUNGSVIELFALT FÜR ÄLTERE**
Bewegung im Alter kann vielfältig sein und muss nicht zwangsläufig das Training im Fitnessstudio bedeuten. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die auf die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen älterer Menschen zugeschnitten sind. Dazu gehören beispielsweise Spaziergänge im Freien, sanfte Gymnastikübungen, Sessलगymnastik, (Sessel-)Yoga, Wassergymnastik oder auch Tanzen. Wichtig ist dabei vor allem, dass die Bewegung Freude bereitet und keine Überforderung darstellt. Selbst kurze Einhei-



Aktiv bleiben trägt zu einem gesunden und selbstständigen Leben bei.

ten von nur 10 bis 15 Minuten können bereits spürbare positive Effekte haben und lassen sich zudem gut in den Alltag integrieren.

BEWEGUNG TROTZ BETTLÄGERIGKEIT
Gerade wenn ältere Menschen aufgrund von Pflegebedürftigkeit oder Bettlägerigkeit eingeschränkt sind, ist Bewegung nach wie vor sehr wichtig – wenn auch in angepasster Form. Damit kann das Risiko von Begleiterkrankungen wie Lungenentzündung, Thrombose oder Gelenkversteifung minimiert werden. Pflegeeinrichtungen bieten oft spezielle Programme zur Mobilisierung und Bewegung an. Pflegeexpertin Sabine Maunz rät: „Bereits einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Umlagern im Bett, sanfte Mobilisationsübungen oder das Aufrechterhalten von Beweglichkeit durch



Sanfte Übungen fördern die Mobilität und das Wohlbefinden.

passive Bewegungen können dazu beitragen, dass sich Bettlägerigkeit nicht negativ auf die körperliche Verfassung auswirkt.“ In der Pflege älterer Menschen sollte Bewegung einen zentralen Stellenwert einnehmen. Neben der rein körperlichen Ebene spielt Bewegung auch hier eine wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden. Sie fördert die soziale Teilhabe, stärkt das Selbstbewusstsein und kann das Gefühl von Isolation und Einsamkeit verringern. Pflegekräfte sollten daher darauf achten, Bewegung in den Pflegealltag zu integrieren und individuelle Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme am Leben zu schaffen. „Jede Bewegung zählt“ sollte das Motto sein.

Bleiben Sie dran und versuchen Sie, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, beweglich zu bleiben. ■



Sabine Maunz

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Fachbereichsleitung Pflege
und Betreuung, Hilfswerk Österreich

„Neben der rein körperlichen Ebene spielt Bewegung auch eine wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden. Sie fördert die soziale Teilhabe, stärkt das Selbstbewusstsein und kann das Gefühl von Isolation und Einsamkeit verringern.“



WISSEN

RISIKOFAKTOREN BEI BEWEGUNGSMANGEL

- **erhöhte Sturzneigung** durch Muskelabbau und fehlende Kräfte
- **Verletzungen** durch Stürze, die bei älteren Menschen zur Bettlägerigkeit führen können
- **Verlust** von Selbstständigkeit und Abhängigkeit von der Unterstützung anderer
- **soziale Isolation** und Einschränkung in der sozialen Teilhabe
- **Entstehung** von geistigen oder kognitiven Einschränkungen infolge fehlender sozialer Anreize
- **Erkrankungen** des Herz-Kreislauf-Systems
- **Erkrankungen** der Gelenke und Knochen wie Rheuma und Osteoporose
- **Psychologische Probleme** wie Stimmungsschwankungen, Depression und Ängste
- **Verdauungsstörungen**



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 Aufpumpteknik 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

BOSCH + SOHN **boso**

BÜRO IDEEN ZENTRUM

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

JUST IN TIME
9 TAGE LIEFERZEIT

blaha
OFFICE

www.blaha.co.at

HARTMANN
+

„Danke, ich fühle mich gut“

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

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



Mehr Informationen & Gratismuster unter molicare.at



www.molicare.at

Mobilitätshilfen im Alltag

Praktische Hilfsmittel. Wenn die Mobilität im Alter eingeschränkt ist, gibt es verschiedene „Mobilitätshilfen“, die ältere Menschen dabei unterstützen, aktiv zu bleiben.

**WICHTIGE
MOBILITÄTSHILFEN
SIND:**



**Rollator
(2-rädrig)**



**Rollmobil
(4-rädriger Rollator)**



Gehstock



Krücken



Rollstuhl



Elektromobil



Treppensteighilfe

WIE KOMME ICH ZU MEINER MOBILITÄTSHILFE?

Erste Anlaufstelle ist Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin oder der Facharzt bzw. die Fachärztin. Dort können Sie sich individuell beraten und eine Verordnung verschreiben lassen. Seit 1.1.2024 sind auch Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege, wie z. B. diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, berechtigt,

nach Maßgabe der ärztlichen oder pflegerischen Diagnose, Medizinprodukte wie Mobilitäts- und Gehhilfen zu verordnen.

Mit der Verordnung erhält man dann im Bandage-Fachgeschäft oder im Sanitätshaus die Gehhilfe. Meist ist ein geringer Kostenbeitrag zu zahlen. Es gibt allerdings in manchen Fällen auch eine Befreiung vom Kostenanteil. Information darüber erhält man bei der jeweiligen Krankenversicherung.

Grundsätzlich werden die Heilbehelfe und Hilfsmittel von unseren österreichischen Vertragspartnern (Bandagisten, Sanitätshäuser, Optiker, Orthopädienschuhmacher, Medizintechnikfirmen etc.) direkt mit dem zuständigen Krankenversicherungsträger verrechnet. Rechnungen von anderen Firmen müssen zuerst von den Patient*innen bezahlt und können dann beim zuständigen Krankenversicherungsträger eingereicht werden. ■

Sicherheit und Lebensqualität durch Anpassung des Wohnraums

Im fortgeschrittenen Alter vermindert sich die körperliche Beweglichkeit und es kommt zunehmend zu Mobilitätseinschränkungen. Die Anpassung des Wohnraums ist ein wichtiger Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben und Wohlbefinden im eigenen Zuhause. Ein paar wenige, aber wirksame Veränderungen in der Wohnumgebung können die Sicherheit und die Autonomie enorm erhöhen.

Pflegende oder sorgende Angehörige spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie bei der Anpassung des Wohnumfelds unterstützen. Dazu gehört u. a. die Beseitigung von Gefahrenquellen wie Stolperfallen durch freiliegende Kabel, rutschende Teppiche oder wackelige Möbel. Alle wichtigen Utensilien für den täglichen Gebrauch sollten leicht erreichbar sein. Auch die Lichtquellen sollten überprüft werden: Gibt es ausreichend Licht, blendet es? Besondere Schwachstellen sind meist Bad und WC, hier können Haltegriffe und Antirutschmatten für Dusche oder Badewanne erste sinnvolle Hilfsmittel sein.



KEEP BALANCE



Manfred Dvorak
Pflegeexperte
bei KEEP BALANCE

Viele Maßnahmen können selbst erkannt und umgesetzt werden. Wer dennoch Unterstützung benötigt, kann sich auch von Pflegefachkräften bei der Einschätzung von notwendigen Veränderungen beraten lassen. Auch wenn diese Veränderungen zunächst ungewohnt sein mögen, stärken sie das selbstbestimmte Leben und die Lebensqualität im eigenen Zuhause.

KEEP BALANCE, das Hilfswerk-Programm zur Mitarbeiterunterstützung, bietet professionelle Beratung für Fragen rund um Arbeit, Familie und andere Herausforderungen des Lebens. Vertraulich, verlässlich und unkompliziert. Für Arbeitgeber, denen die (mentale) Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen am Herzen liegt.

keepbalance.hilfswerk.at

Verwandle jeden Start in Spaß:

Play SWIFT

 **SUZUKI**



Die ersten
500 SWIFT
als 1st Edition
schon ab
€ 15.490,-¹⁾

Der neue **SWIFT**

mit drehfreudigem und sparsamem 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor

sorgt für jede Menge Fahrspaß und verbessert spielend leicht ihre CO₂-Bilanz.

Sein neues Design und viele innovative Sicherheitsfunktionen machen ihn zum perfekten Spielkameraden

in jeder Verkehrssituation. Optional mit Allradsystem ALLGRIP AUTO. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98-110 g/km²⁾



(HYBRID)

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis abzüglich € 500,- 1st Edition Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus, 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. Die 1st Edition besteht aus 1st Edition Dekor (Badge auf der B-Säule, Einstiegsleisten, Streifendekor; alles auf Fahrer- und Beifahrerseite, inkl. Montage), 1st Edition Badetuch, Suzuki Badetasche, 1st Edition Frisbee. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss einer Versicherung über GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Angebot gültig solange der Vorrat reicht. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

Druckfrisch und informativ!

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



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“.



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



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!



HAUTPFLEGE-BROSCHÜRE

In der Broschüre „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – ein Ratgeber für die Pflege reifer Haut“ erfahren Sie, wie unsere Haut aufgebaut ist und was sie braucht, um gesund zu bleiben und gut versorgt zu sein. Mit vielen Empfehlungen für Ihre Pflegeroutine!

„Regelmäßige Bewegung ist das Um und Auf“

Bewusst bewegen. Besonders im Alter kann man mit regelmäßiger Bewegung viel dazu beitragen, aktiv und selbständig zu bleiben.

Wir haben mit Pflegeprofi Sieglind Holzner, MSc über die positiven Auswirkungen gesprochen.



Sieglind Holzner, MSc

Qualitätsmanagementbeauftragte
und Wundmanagerin
im Hilfswerk Kärnten

HAND IN HAND: Warum sind Mobilität und Bewegung im Alter so wichtig?

SIEGLIND HOLZNER: Regelmäßige Bewegung ist das Um und Auf, damit auch ältere Menschen fit und beweglich bleiben. Die Muskelmasse nimmt besonders im Alter schnell ab.

Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Förderung der Mobilität und Bewegung im Alter?

Aufgrund der natürlichen Verschleißerscheinungen nehmen Schmerzen im Alter oft zu. Das hat zur Folge, dass sich ältere Menschen aus dem Glauben, bei weniger Bewegung auch weniger Schmerzen zu empfinden, unzureichend bewegen. Auch die Angst vor Stürzen ist für ältere Menschen allgegenwärtig.

Welche speziellen Übungen oder Aktivitäten empfehlen Sie älteren Menschen, um ihre Mobilität zu erhalten oder zu verbessern?

Bewegung in den normalen Alltag einzubauen, ist wahrscheinlich der einfachste Weg, sich mehr zu bewegen. Die Treppe anstatt eines Liftes, täglich zwei, drei Runden um das Haus

oder den Wohnblock zu gehen, auch die Anschaffung eines (günstigen) Ergometers oder Arm- und Beintrainers kann helfen, sich zum Beispiel abends beim Fernsehen etwas zu bewegen. Auch spezielle Bewegungs- und/oder Turngruppen für ältere Menschen sind oftmals eine willkommene Abwechslung zum Alltag.

Welche Hilfsmittel (z. B. Gehstöcke, Rollatoren) setzen Sie häufig ein, und wie wählen Sie das Passende für einen Kunden aus?

In erster Linie geht es darum, welche Bedürfnisse der betroffene Mensch hat. Aus der Praxis heraus hat sich gezeigt, dass Männer oft eher mit Gehstöcken und Frauen eher mit Rollatoren gut umgehen können. Rollatoren sind besonders dann eine praktische Unterstützung, wenn zusätzliche Utensilien wie Einkäufe oder Taschen transportiert werden sollen, und haben den Vorteil, dass man sich bei (plötzlich) eintretender Schwäche hinsetzen kann.

Wie binden Sie Angehörige in die Mobilitätsförderung ein?

Durch Beratung und Aufklärung. Es ist wichtig, dass auch die Angehöri-

gen bestmöglich aufgeklärt werden, dass regelmäßige Bewegung nicht nur gut für die Durchblutung und für den Körper im Allgemeinen ist, sondern diese auch Stürzen vorbeugen kann.

Welche präventiven Maßnahmen ergreifen Sie, um Mobilitätsprobleme bei älteren Menschen zu verhindern?

In erster Linie versuchen wir, Menschen die Angst vor Stürzen zu nehmen. Viele ältere Menschen bewegen sich aus genau dieser Angst heraus nur mehr wenig bzw. sehr unsicher. Hier gilt zu sagen, dass Nicht-Bewegen leider nicht vor Stürzen schützt. Des Weiteren ist die Beratung bezüglich des richtigen Gehhilfsmittels unerlässlich – auch kleine Strecken innerhalb der eigenen vier Wände sollten nie ohne Hilfsmittel gegangen werden. Wir informieren auch über zusätzliche Hilfsmittel, wie zum Beispiel Sturzgehosen oder WC-Sitz-Erhöhungen, die zwar Stürze nicht verhindern, jedoch Verletzungen oft minimieren können. Bewegungsübungen, die im Rahmen unserer Betreuung möglich sind, sind ebenfalls ein hilfreiches Mittel.

Können Sie eine Erfolgsgeschichte teilen, bei der sich die Mobilität einer älteren Person durch Ihre Unterstützung deutlich verbessert hat?

Wir betreuen zum Beispiel eine über 90-jährige Dame, die sich aufgrund ihrer Angst, zu stürzen, nur mehr sehr eingeschränkt innerhalb ihrer Wohnung bewegt hat. Durch diese eingeschränkte Mobilität und das viele Sitzen auf der Couch hatte sie auch ständig Schmerzen. Wir haben

begonnen, innerhalb der Wohnung eine Runde durch jedes Zimmer zu drehen, dann zwei Runden. Nach ca. drei Wochen ging es das erste Mal seit Langem wieder vor die Türe.

Erst nur wenige Meter, immer kleine Ziele setzend, jedes Mal ein kleines Stück weiter. Mittlerweile geht die Dame wieder zweimal die Woche in ihr Stammcafé, wo sie Bekannte trifft. Dieses Beispiel zeigt im Übrigen, dass Bewegungsmangel oft auch zu Einsamkeit und sozialer Isolation führt, wenn Betroffene ihre Wohnung nicht mehr verlassen (können).

Was sind die größten Herausforderungen, denen Sie in Ihrem Alltag in der mobilen Pflege begegnen, und wie überwinden Sie diese?

Natürlich ist es im mobilen Setting oft schwieriger als im stationären, da nicht alle Wohnungen und/oder Häuser barrierefrei sind und es noch unzählige Wohnungen ohne Lift gibt.

Hier Menschen zu unterstützen, wieder ihre Wohnung im 2.Stock verlassen zu können, zählt wahrscheinlich zu den größten Herausforderungen.

Wie sehen Sie die Zukunft der Mobilitätsförderung im Alter?

Da wir Menschen aufgrund der fortschrittlichen Medizin immer älter werden, ist die Erhaltung der Mobilität ein wichtiger Faktor für ein selbstbestimmtes Altern. Nur wer in Bewegung bleibt, ist auch selbstbestimmt, und hier sollten und müssen wir ansetzen. Die Prävention wird auch in Zukunft ein entscheidender Faktor sein, um eben noch mobile Menschen zu stärken und somit Folgeerkrankungen aufgrund von Immobilität zu vermeiden. Wir alle sollten mit gutem Beispiel vorangehen, um ebenso fit und aktiv und vor allem gesund und mobil altern zu können.

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■



Das Feinmotorik-Training trainiert nicht nur Beweglichkeit und Geschicklichkeit, sondern hält auch das Gehirn in Schwung.

„Ich trage sie immer!“

Sicherheit rund um die Uhr: Das bietet das bewährte Notruftelefon des Hilfswerks. Für Margaretha Linauer aus Niederösterreich ist es ein echter Schutzengel.

Ein kleiner idyllischer Ort. Direkt neben dem traditionellen Wirtshaus ein ehemaliger Bauernhof. Hübsche Blumen, ein gemütliches Bankerl an der Hausmauer. Margaretha Linauer, 90 Jahre, lebt hier alleine auf diesem Hof, auf dem

sie schon ihr ganzes Leben verbracht hat und mit dem sie tief verbunden ist. „Ich hab ja schon viele Jahre das Notruftelefon vom Hilfswerk und bin wirklich sehr zufrieden“, erzählt sie. „Und im letzten Jahr hat meine Tochter eine Werbung über dieses neue Gerät gesehen und es mir gleich bestellt.“ So trägt Frau Linauer jetzt die trendige Smartwatch-Variante des Notruftelefons. Und während ihr früheres Gerät sie „nur“ im Haus beschützte, kann sie mit der mobilen Version auch hinaus in den Garten oder in den Ort. Auf den Knopf hat sie natürlich schon öfter gedrückt: „Sehr freundlich sind dort alle!“

SOFORTIGE HILFE

Wann trägt sie denn das Notruftelefon? „Immer! Außer die halbe Stunde am Tag, in der ich es auflade, aber sonst: immer!“ Und das ist gut so. Denn Margaretha Linauer leidet regelmäßig an plötzlichem Schwindel, ist schon oft gestürzt. Sie kommt dann nicht mehr alleine auf, und mit dem Notruftelefon kann sie jederzeit Hilfe holen. Ein Knopfdruck auf den Sender genügt und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter*innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. ■



INFOS & BESTELLUNG

Das klassische, stationäre Notruftelefon für zuhause gibt es nun auch mobil. Das neueste Modell ist die smarte Notrufuhr, eine wasserdichte und einfach zu bedienende Smartwatch. Die moderne Uhr ist mit einem Schrittzähler ausgestattet und punktet mit einer Akku-Laufzeit von bis zu 72 Stunden. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut.

Informationen zu den unterschiedlichen Geräten sowie Bestellung unter **0800 800 408**. Oder lesen Sie weiter auf www.notruftelefon.at



Die Notruf-Smartwatch ist für Margaretha Linauer zu einem zuverlässigen Begleiter in Haus und Garten geworden.



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Meine Bauernküche – Saisonale Rezepte für die nächste Generation“ 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 Rätselserie von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Meine Bauernküche“ von Elisabeth Lust-Sauberer und Renate Wagner-Wittula.

1 OLYMPISCHE RINGE

Wie viele Ringe zählen Sie?



Bild von G.C. auf Pixabay.

2 OLYMPISCHES GOLD

Wenn 92,5 % der Masse einer olympischen Goldmedaille von Silber gebildet wird und die Medaille sonst nur einen Goldüberzug von 6 g hat, wie schwer ist sie dann insgesamt?

3 OLYMPISCHE SPORTARTEN

Welches Piktogramm passt zu den fünf Piktogrammen als sechstes dazu?



a.

b.

c.

Bilder von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. **2024 – das Jahr der Kamele** 10 Mal

2. **Trampeltier-Logik** 11 – 13 – 17 – 19 – 23 sind fünf aufeinanderfolgende Primzahlen. Es fehlt daher die 9.

3. **Karawane** Der Abstand des letzten Kamels vom Ziel entspricht der Länge der 430 Kamele vor ihm: $430 \times 3,2 \text{ m} = 1.376 \text{ Meter}$.

BUCHTIPP: Meine Bauernküche

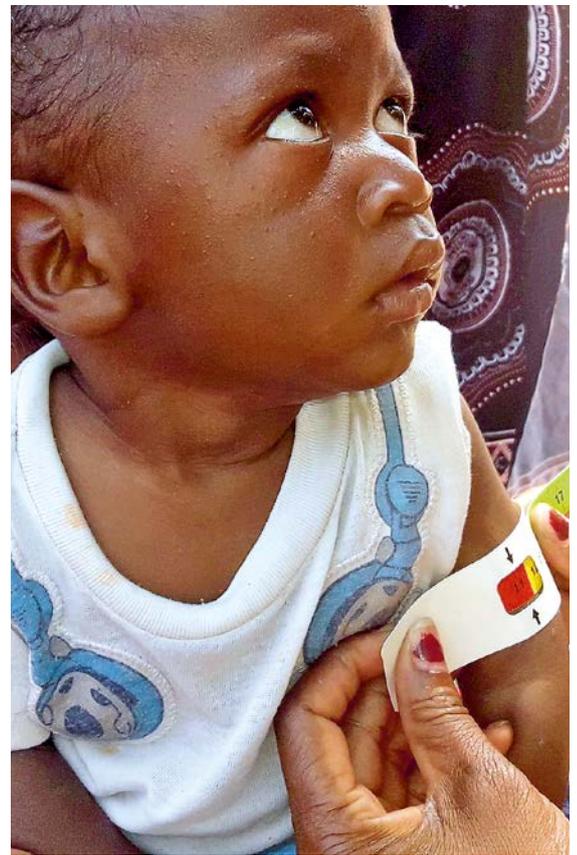
Elisabeth Lust-Sauberer weiß, dass Tradition und Moderne kein Widerspruch sein müssen.

Bauernküche bedeutet für sie, genau zu wissen, wo ihre Lebensmittel herkommen, und diese in ihrer ursprünglichen Form zu

schätzen. In „Meine Bauernküche“ stellt sie ihre Lieblingsrezepte für jede Jahreszeit vor – traditionell und regional, und gleichzeitig neu interpretiert, sodass sie auch zu unserem modernen und oftmals stressigen Alltag passen.

E. Lust-Sauberer/R. Wagner-Wittula
Meine Bauernküche
ISBN 978-3-222-13720-4
Styria Verlag 2023





Das Hilfswerk misst den Armumfang der Kinder, um bei Mangelernährung rasch einzuschreiten.

HILFSWERK IN MOSAMBIK

Nothilfe für Kinder

Das Hilfswerk ist seit 24 Jahren in Mosambik tätig. Seine wichtigsten Ziele sind dabei die Verbesserung der Mutter-Kind-Gesundheit, der Ernährungssituation und landwirtschaftliche Hilfe.



AUCH SIE KÖNNEN HELFEN:

Mit Ihrer Spende helfen Sie Kindern in Mosambik! 23 Euro schenken zum Beispiel ein Lebensmittelpaket für ein Kind wie Luisa.



Kennen Sie Cabo Delgado? Das ist eine Provinz im Norden Mosambiks, die in den österreichischen Medien wenig Beachtung findet. In Cabo Delgado herrscht seit 2017 – seit dort Erdöl und Erdgas gefunden wurden – ein bewaffneter Konflikt, in dem terroristische Gruppen brutale Angriffe auf die Zivilbevölkerung ausüben. Diese Gewalt hat bisher 800.000 Menschen aus ihrer Heimat vertrieben. Die Binnenvertriebenen leben oft unter extrem prekären Bedingungen, mit unzureichendem Zugang zu Nahrung, Wasser, medizinischer Versorgung und Unterkunft. Die humanitäre Situation ist besorgniserregend.

Die anhaltende Unsicherheit und Vertreibung haben die landwirtschaftliche Produktion stark beein-

trächtigt, was zu einer kritischen Nahrungsmittelknappheit geführt hat. Denn diese 800.000 Vertriebenen, die in ihrer Heimat von ihren landwirtschaftlichen Erträgen lebten, haben mit ihren Feldern auch ihre Lebensgrundlage zurückgelassen. Viele Menschen sind von humanitärer Hilfe abhängig, um ihre Grundbedürfnisse zu decken. 1,15 Millionen Menschen leiden an akutem Hunger. Besonders betroffen sind Babys und Kleinkinder unter fünf sowie schwangere und stillende Frauen.

LUISAS MAGEN KNURRT

Die vierjährige Luisa ist eines der Kinder, die aus ihrer Heimat vertrieben wurden. Ihr kurzes Leben verbrachte sie im Flüchtlingslager in Montepuez in Cabo Delgado. Als Neugeborene musste sie mit ihren Eltern hierher flüchten. Die Gewalt



Nahrungsspenden lindern die größte Not der Bevölkerung von Cabo Delgado.

eskalierte und zu bleiben stellte eine zu große Gefahr für Luisas Leben und das ihrer Eltern dar. Heute ist Luisas Ernährungszustand kritisch. Nahrung ist knapp, es gibt nicht genug zu essen für alle. Ohne Hilfe von außen wird sie die nächsten Monate wohl nicht überleben.

HWI HILFT IN MOSAMBIK

Das Hilfswerk ist seit 24 Jahren in Mosambik tätig. Unsere Ziele umfassen die Verbesserung der Mutter-Kind-Gesundheit, der Ernährungssituation und landwirtschaftliche Hilfe. Während sich die Aktivitäten von Hilfswerk International in der Vergangenheit auf den Süden des Landes, die Provinz Sofala, konzentriert haben, sind wir seit 2021 auch in der Provinz Cabo Delgado tätig. Dort helfen wir 112.000 der am stärksten von Hunger betroffenen

Binnenflüchtlinge durch Hungerhilfe, Verbesserung von Hygienebedingungen sowie Frauen- und Kindersicherheit. Darüber hinaus begleiten wir vom Hilfswerk die Bevölkerung im Bereich der Landwirtschaft und Gesundheit, bieten psychosoziale Unterstützung und fördern frauengeführte Kleinunternehmen.

Eine langfristige Lösung erfordert nicht nur die Beendigung des Konflikts, sondern auch umfassende Entwicklungsprojekte zur Verbesserung der Ernährungssituation. Der Aufbau von Frieden und Stabilität wird entscheidend sein, um die humanitäre Krise nachhaltig zu bewältigen und eine sichere Rückkehr der Vertriebenen zu ermöglichen. Bis dahin hilft das Hilfswerk International den Kindern im Norden Mosambiks, zu überleben. ■

JETZT SPENDEN!
 Ihre Spende an das Hilfswerk International hilft Kindern in Not.
 Vielen Dank!
Spendenkonto
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort
„Spende für Kinder“

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Robert-Graf-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50, Fax DW 10
office@burgenland.hilfswerk.at



Präsident
Mag. Thomas Steiner
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Mag. Stefan Widder, MBA
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Nikolaus Scharmer, M.A.
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Pflegedirektorin
Susanne Hanifl
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50

SENIORENPENSIONEN

Senioren pension Purbach



Schulgasse 19
7083 Purbach
Tel. 02683/560 43
Gernot Heschl
Wohnbereichsleitung
(interimistisch)

Senioren pension Eisenstadt



Ing.-Alois-Schwarz-Platz 3
7000 Eisenstadt
Tel. 0676/88 26 60
Hanna Olbrich, Friederike Pendl
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Draßmarkt



Augasse 9
7372 Draßmarkt
Tel. 02617/21 330
Dušan Šošević
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Lockenhaus



Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Liane Hollergschwandner
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Güttenbach



Am Park 1
7536 Güttenbach
Tel. 03327/228 34
Doris Herczeg
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Limbach



Hilfswerkstraße 1
7543 Limbach
Tel. 03328/324 77
Manuela Eder-Dolmanits
Wohnbereichsleitung

MOBILE HAUSKRANKENPFLEGE

MHKP Nord



Hauptplatz 31–33
7100 Neusiedl/See
Tel. 0676/882 66 72 00
Carmen Duma
Teamleitung

MHKP Wulkatal



Wiener Straße 7
7210 Mattersburg
Tel. 0676/882 66 73 00
Jennifer Sabara
Teamleitung

MHKP Oberpullendorf



Augasse 9
7350 Oberpullendorf
Tel. 0676/882 66 74 00
Petra Schwarz
Teamleitung

MHKP Oberwart



Bahnhofstraße 9
7400 Oberwart
Tel. 0676/882 66 75 00
Saskia Erdmann
Teamleitung

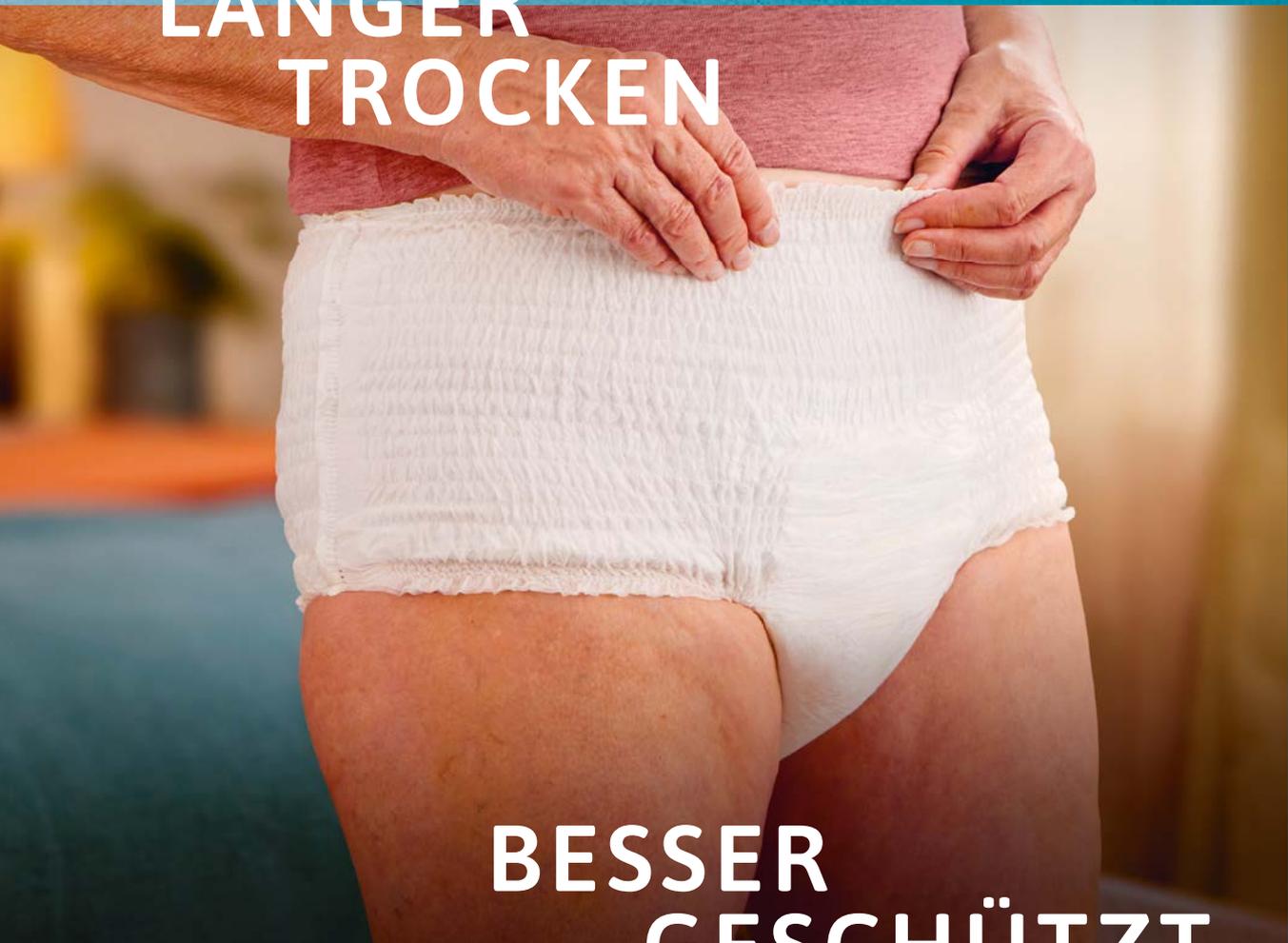
MHKP Güssing/Jennersdorf



Hauptplatz 1
7537 Neuberg
Tel. 0676/882 66 76 00
Jasmin Globosits
Teamleitung



LÄNGER
TROCKEN



BESSER
GESCHÜTZT



- Hält länger trocken
- Passt wie normale Unterwäsche
- Bis zu 100% Auslaufschutz

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.



sozialministerium.at

pflege.gv.at

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Die Website pflege.gv.at bietet einen österreichweiten Überblick zum Thema Pflege.

Dort finden sich pflege- und betreuungsrelevante Informationen – für Menschen, die selbst Pflege oder Betreuung brauchen oder Personen, die jemanden pflegen:

- verständlich erklärt
- bundeslandspezifisch aufgelistet
- ebenso in Leicht Lesen-Versionen sowie in Gebärdensprache

Mehr unter www.pflege.gv.at