

01 | 2022

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

---

## LEBEN MIT INKONTINENZ

Nützliche Tipps für den Alltag

Seite 12

---

## VOM KINDERGARTEN

### ZUR SCHULE

So schaffen Sie den Übergang

Seite 15

---

## ICH HABE MICH NICHT

### GETRAUT

Inkontinenz – ein Tabu mit Folgen

Seite 22



# Inkontinenz

NICHT IHR THEMA? VIELLEICHT DOCH.

Seite 4

TENA®

Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das **TENA ProSkin Sortiment** hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern:  
[www.tena.at/proskin](http://www.tena.at/proskin) oder unter **08 10 - 30 01 11\*\***

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren Tipps für die Pflege Zuhause, Erstattungsfähigkeit von TENA Inkontinenzprodukten sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream.

\*\* 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.

TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.

[www.tena.at](http://www.tena.at)



## Editorial

### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

es freut mich, dass ich Ihnen heute unser Kundenmagazin in neuem Erscheinungsbild präsentieren darf. Dabei haben wir uns nach den Wünschen und Anregungen unserer Kundinnen und Kunden orientiert, die uns im Zuge einer Befragung viele Ideen geliefert haben. Ein herzliches Danke an alle Beteiligten!

Danken möchte ich an dieser Stelle auch den vielen Spender/innen, die in den letzten Monaten privat oder als Unternehmen das Hilfswerk wieder so großzügig unterstützt haben. Ohne Sie wäre die rasche und unbürokratische Hilfe für in Not geratene Menschen nicht möglich. Einige Unterstützer und Spendenaktionen lernen Sie in der aktuellen Ausgabe kennen.

Unser Schwerpunktthema widmet sich diesmal der Inkontinenz, die immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft ist. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um Betroffenen die Lebensqualität zurückzugeben. Wenn auch Sie betroffen sind, scheuen Sie sich nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen, unsere Mitarbeiter/innen beraten Sie einfühlsam und diskret.

Ich wünsche Ihnen informative Lesestunden und alles Gute!

Elisabeth Scheucher-Pichler  
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten



## 4 IM FOKUS

Gesund leben, Kontinenz stärken

## 12 ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Hilfe bei Inkontinenz

## 16 KINDHEIT & JUGEND

Hilfswerk Lernhilfe an Schulen

## 20 LEBEN & GESELLSCHAFT

Lachen Sie Ihre Ängste weg!

## 30 MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Mit regelmäßigem  
Beckenbodentraining  
beugen Sie  
Inkontinenz vor.

# Inkontinenz betrifft Sie nicht?

**Da liegen Sie womöglich falsch.** Inkontinenz kann in jedem Alter auftreten, sowohl bei Männern als auch bei Frauen. In Österreich gehört sie zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen.

**H**eben Sie in Ihrem Alltag schwere Lasten? Leiden Sie an chronischer Bronchitis, COPD, Diabetes mellitus oder chronischer Verstopfung? Sind Sie übergewichtig? Haben Sie geboren? Fühlen Sie sich häufig gestresst? Sind Sie eine Frau? Haben Sie eine Prostata- oder Gebärmutteroperation hinter sich? Sind sie im Wechsel?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, haben sie ein erhöhtes Risiko, eine Inkontinenz zu entwickeln. Das hätten Sie nicht gedacht? Dann geht es Ihnen gleich wie sehr vielen anderen Menschen: Inkontinenz gehört zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Sie tritt in jedem Alter auf, bei Männern ebenso wie bei Frauen. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: „In vielen Fällen kann Inkontinenz verhindert oder vermindert werden, und wir alle können viel

selber dafür tun“, weiß Sabine Maunz, Fachliche Leitung Pflege und Betreuung beim Hilfswerk Österreich.

## **GESUND LEBEN, KONTINENZ STÄRKEN**

In Österreich leidet schätzungsweise jede zehnte Person an einer Inkontinenz. Was viele nicht wissen: Sie kann auch bei jungen Menschen auftreten. Die Gründe dafür sind vielfältig, und meistens hat eine Inkontinenz verschiedene Ursachen. Manche davon können wir nicht ändern. Dazu gehören Alter, Geschlecht oder Veranlagung. Andere hingegen schon: Mit allgemeinen gesunden Gewohnheiten, einem sorgsamem Umgang mit Körper und Geist sowie gezielten, vorbeugenden Übungen können wir das Risiko, später an Inkontinenz zu erkranken, verringern. Oder in den Worten von Sabine Maunz: „Unsere individuelle Lebensweise hat langfristig einen großen Einfluss auf unsere





### UNSER TIPP

Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Kontinenz vorbeugend stärken? Im Mai erscheint unser neuer kostenloser Ratgeber „**Inkontinenz betrifft mich nicht. Oder doch?**“ zu diesem Thema. Bestellen Sie ihn schon heute! Unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder per E-Mail an **office@hilfswerk.at**



**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Inkontinenz ist die häufigste chronische Erkrankung weltweit. In Österreich ist jede 10. Person davon betroffen. Diese Menschen dürfen wir nicht im Stich lassen. Um sie adäquat zu betreuen, brauchen wir ein bedarfsgerechtes, niederschwelliges und regional verfügbares Präventions-, Beratungs- und Versorgungsangebot. Zudem eine Kompetenzoffensive, um die Anzahl Fachkräfte, die es zum Aufbau und zur Sicherstellung dieses Angebots braucht, auszubilden.“



Auch eine ausgewogene Ernährung hilft, Ihre Kontinenz zu stärken.

» Kontinenz und ist gleichzeitig unser wichtigstes Werkzeug, wenn es darum geht, diese zu stärken.“

Mit allem, was Sie tun, um einer Inkontinenz vorzubeugen, fördern Sie Ihre Gesundheit – und umgekehrt. Ganz wichtig sind dabei eine ausgewogene Ernährung, ausreichend zu trinken, regelmäßige Bewegung sowie Erholung und Entspannung. Sie bilden die Basis für eine gesunde Lebensweise und stärken gleichzeitig Ihre Kontinenz. Mit einem sorgfältigen Umgang mit Ihrem Körper und gezieltem Beckenbodentraining unterstützen Sie diese zusätzlich.

### **SORGFÄLTIGER UMGANG MIT DEM KÖRPER**

Wie wir im Alltag sitzen und stehen, wie wir Lasten heben und tragen, ja sogar, wie

wir husten und niesen, wirkt sich auf den Beckenboden und damit auch auf unsere Kontinenz aus. Wir tun deshalb gut daran, diesen scheinbar alltäglichen Dingen mehr Beachtung zu schenken. Das gilt ganz besonders, wenn Sie in Ihrem Alltag mit schweren Lasten zu tun haben. Versuchen Sie deshalb, so wenig wie möglich auf einmal zu tragen und gebrauchen Sie Hilfsmittel, wann immer es geht. Schieben Sie Lasten beispielsweise auf Rollwägen, statt sie zu tragen, oder nutzen Sie Rückenstützgurte. Trainieren Sie Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, wenn Sie regelmäßig schwer heben, und nehmen Sie zwischendurch Entlastungspositionen ein: Legen Sie sich zum Beispiel auf den Rücken und schieben Sie einen Polster unter Ihr Becken. Das nimmt Druck von Ihrem Beckenboden, und die Muskulatur kann sich entspannen.



Punkto (In)kontinenz besonders wichtig: Lasten korrekt heben.

finden Sie zum Beispiel auf der Webseite der Beckenbodengesellschaft Österreich:  
<https://www.beckenboden-gesellschaft.at>

### HILFSWERK: KOMPETENZ IN KONTINENZ

Das Hilfswerk schult seine Fachkräfte umfassend zur (In)kontinenz (lesen Sie dazu den Bericht auf S. 22). Denn: „Durch ihre Nähe zu den Menschen und ihre Fachkompetenz spielen Pflegefachpersonen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, einer Inkontinenz vorzubeugen“, erklärt Sabine Maunz. „Sie beraten sensibel und machen ihren Kundinnen und Kunden Mut, aktiv zu werden“, so die Expertin. Wenden Sie sich deshalb an die Hilfswerk-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, wenn Sie Ihre Kontinenz stärken wollen oder Unterstützung im Alltag mit Inkontinenz benötigen. Der Ansteckbutton „Kompetenz in Kontinenz“ signalisiert ihr Know-how zum Thema (mehr dazu S. 11). ■



## WISSEN

### RISIKOFAKTOREN FÜR INKONTINENZ

- **Lebensstil:** unausgewogene Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress
- **Schwangerschaft und Geburt**
- **Häufiges Heben schwerer Lasten**
- **Erkrankungen** wie chronische Bronchitis, COPD, Diabetes mellitus, Schlaganfall, Parkinson, Demenz
- **Wiederkehrende Blaseninfektionen**
- **Chronische Verstopfung (Obstipation)**
- **Operationen** z. B. der Prostata oder der Gebärmutter
- **Geschlecht** (Frauen sind häufiger betroffen)
- **Alter**
- **Genetische Veranlagung**

### BECKENBODENTRAINING

Der Beckenboden ist eine ganze Muskelgruppe, die – wie es ihr Name sagt – am Boden unseres Beckens liegt. Er ist eng mit den Bauch- und Rückenmuskeln verbunden und hat wichtige Aufgaben: Er stützt die inneren Organe im Bauchraum und stabilisiert die Wirbelsäule. Er federt Druck und Stöße ab, etwa beim Husten, Niesen oder beim Heben von schweren Lasten. Und er sorgt dafür, dass wir Harn und Stuhl bewusst zurückhalten oder loslassen können. Der Beckenboden spielt also eine ganz wichtige Rolle, wenn es um Ihre Kontinenz geht.

Im Normalfall arbeitet der Beckenboden bei fast jeder Bewegung mit. Er tut das wie ein „Autopilot“ wie von selbst. Sie können Ihren Beckenboden aber mit speziellen Übungen auch gezielt trainieren. Anleitungen dazu

# Im Jahr **2022** Hören auf dem nächsten Level



**GRATIS Hörtest**  
**Persönliche**  
**Höranalyse**  
**KOSTENLOSES**  
**Probetragen**



**19x** in Österreich

Vereinbare jetzt einen Termin:

 **0800 640 046**

 **info@bloomhearing.at**

# bloom™

HÖRAKUSTIK

wir verstehen hören

**-20% RABATT-GUTSCHEIN\***

Rabattcode: **HWHandinHand1-22**

\* auf die Zuzahlung neuer Hörgeräte der Marken Signia oder Widex.  
Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.  
Nicht übertragbar. Gültig 1 Jahr lang nach Erscheinen dieser Magazinausgabe.



**-20%**

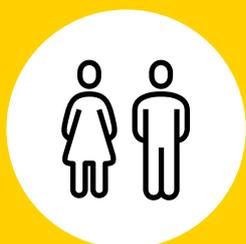
# Zahlen und Fakten zur (In)Kontinenz

## WAS IST INKONTINENZ?

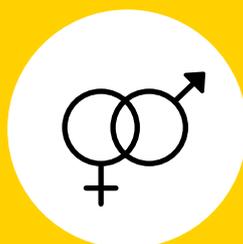
Inkontinenz ist die fehlende oder mangelnde Fähigkeit, Urin oder Stuhl zu halten und kontrolliert abzugeben.

## BETROFFENHEIT

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Inkontinenz die häufigste chronische Erkrankung weltweit.



**RUND  
850.000  
PERSONEN**  
in Österreich leiden an Inkontinenz. Das sind rund **10 Prozent der Bevölkerung.**

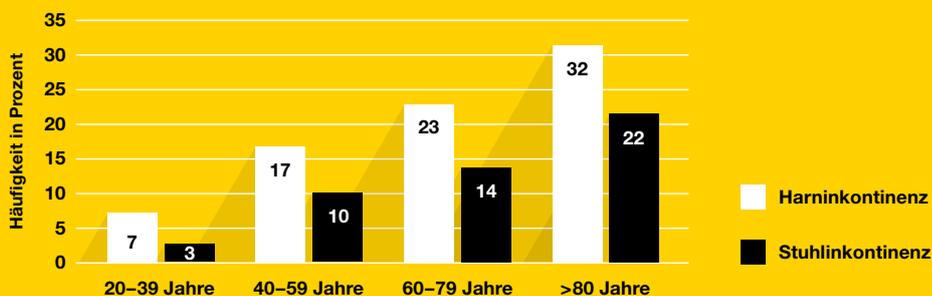


**JEDE 4. FRAU  
UND JEDER 10. MANN**  
sind schätzungsweise im Verlauf des Lebens von einer Inkontinenz betroffen.



**RUND 60.000 KINDER**  
erleben in Österreich regelmäßig unfreiwilligen Harnverlust in der Nacht (Enuresis nocturna). Meistens betrifft dieses Phänomen Kinder ab 5 Jahren – Buben häufiger als Mädchen. Auch 1 Prozent der Erwachsenen berichten von einer Enuresis nocturna.

**INKONTINENZ TRITT IN JEDEM ALTER AUF, IHRE HÄUFIGKEIT NIMMT MIT DEM ALTER JEDOCH ZU:**



Quelle: Nygaard JAMA 2011

## DIABETIKERVERSORGUNG & SICHERHEITSPRODUKTE im Pflegebereich

### Wellion® GALILEO Blutzuckermessgeräte

- Teststreifenauswurf-taste zur Senkung des Infektionsrisikos



### Wellion® SAFETY LANCETS Sicherheitslanzetten

- Schutz vor Nadelstichverletzungen (Infektionen)

### Wellion® PROTECT PRO Sicherheitspennadeln

- Sichere Insulininjektion – Schutz vor Nadelstichverletzungen



### Wellion® Safety-Station

- Optimale Aufbewahrung Ihrer Blutzucker-Messutensilien
- Sichere Entsorgung von gebrauchtem Zubehör



### Kostenlose Schulung Ihres Pflegepersonals

### Kostenlose Überprüfung der Messgeräte

- Kostenlose und dokumentierte Überprüfung der zur Verfügung gestellten Geräte im Rahmen des Qualitätsmanagements



wir bieten ein

## SICHERHEITS- GESAMTKONZEPT

welches die Sicherheits-Produkte zur Blutzuckermessung und Insulininjektion  
für Pflege- und Seniorenheime und Mobile Pflegedienste beinhaltet!

**SERVICE UND DIABETIKER PRODUKTE - ALLES AUS EINER HAND**

*Wellion Kundenservice - Wir sind gerne für Sie da!*

02626 / 64 190 • office@medtrust.at



# Hilfswerk Ratgeber

Gut informiert mit unseren beiden Ratgebern zur (In)Kontinenz.

**JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!**

Unter 0800 800 820 oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

**INKONTINENZ BETRIFFT MICH NICHT. ODER DOCH? RATGEBER ZUR VORBEUGUNG VON INKONTINENZ** für alle, die ihre Gesundheit stärken und ihre Kontinenz erhalten wollen. Mit wertvollen Informationen zum Thema und praktischen Tipps, was Sie in Ihrem Alltag tun können, um eine Inkontinenz zu verhindern.

**SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM? RATGEBER FÜR DEN ALLTAG MIT INKONTINENZ** für alle, die bereits an einer Inkontinenz leiden und trotzdem nicht auf Lebensqualität verzichten wollen. Mit hilfreichen Informationen zur Behandlung und Therapie von Inkontinenz sowie zu Bezug und Anwendung von Hilfsmitteln.

## WEB PORTALE

Auf [www.hilfswerk.at/inkontinenz-vorbeugen](http://www.hilfswerk.at/inkontinenz-vorbeugen) steht Ihnen der neue Ratgeber „Inkontinenz betrifft mich nicht. Oder doch?“ ab Mai auch online zur Verfügung. Angereichert mit ergänzenden Informationen, erklärenden Videos, Webseiten und Podcasts.

Der Hilfswerk Fachschwerpunkt (In)Kontinenz wird unterstützt von unseren starken Partnern Institut AllergoSan, Publicare, B. Braun und Tena.



## GUT LEBEN MIT INKONTINENZ

Achten Sie auf diesen Ansteck-Button: Pflegefachkräfte mit diesem Button sind speziell geschult zur (In)Kontinenz. Sie informieren und beraten Sie gerne!

# Tipps für das Leben mit Inkontinenz

**Holen Sie sich frühzeitig Rat.** Bemerkten Sie, dass sie Tröpfchen beim Lachen, Husten oder Niesen verlieren, schieben Sie es nicht zur Seite. Sprechen Sie Ihren Arzt oder die Kontinenzberater/innen des Hilfswerks an. Je früher Sie sich dem Umstand stellen, desto rascher haben Sie Ihre Lebensqualität wieder zurück.



**Hermine Pobatschnig**  
Pflegedienstleiterin

## SIE SIND BETROFFEN UND SUCHEN RAT?

Hilfswerk Kärnten Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig und ihr Team beraten Sie individuell und diskret.

**T** 05 0544-5010

**M** 0676/89 90 10 10

**E** hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

**S**tatt darüber zu reden, entwickeln Betroffene oft Strategien, um ihre Inkontinenz zu verbergen: Sie trinken wenig, bewegen sich von einer Toilette zur anderen und verlassen kaum die Wohnung. Wenn doch, wählen sie im Restaurant beispielsweise den Platz ganz am Rand, damit sie im Ernstfall schnell den Raum verlassen können. Sie kaufen Hilfsmittel und finden sich mit der Situation ab.

„Wir wissen, dass es inkontinenten Personen oft sehr schwer fällt, über ihr Problem zu sprechen. Umso wichtiger ist es, dass die Situation durch ein gezieltes einfühlsames Gespräch erörtert wird, um so die Betroffenen zu entlasten“, so Hermine Pobatschnig, Pflegedienstleiterin des Hilfswerk Kärnten. „Es gibt auch keinen Grund, sich davor zu schämen, Inkontinenzprodukte zu verwenden. Heute gibt es in allen Größen diskrete Vorlagen, es muss nicht immer die Inkontinenzhose sein.“

## PRAKTISCHE TIPPS

Wer an Inkontinenz leidet, sucht den raschen Weg zur Toilette. Gerade nachts kann das gefährlich werden.

Mit ein paar einfachen Handgriffen und Vorbereitungen können Sie Vorsorge treffen.

- Achten Sie darauf, dass der Weg zur Toilette gut beleuchtet ist. Empfehlenswert sind hier beispielsweise Lichter mit Bewegungsmelder.
- Vorsicht vor Stolperfallen wie Schwellen oder Teppichen! In der Hitze des Gefechts wird eine aufgebogene Teppichecke zum gefährlichen Hindernis.
- Wenn Sie alleine leben und älter sind, empfiehlt sich auch ein Notruftelefon, mit dem Sie rund um die Uhr rasch Hilfe holen können.

„Heute gibt es ausreichend Hilfsmittel und eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Betroffene zu unterstützen. Im mobilen Sanitätshaus des Hilfswerk Kärnten finden Sie zahlreiche Produkte, die Ihnen auf Wunsch auch in ganz Kärnten zugestellt werden.“

**Hermine Pobatschnig**

# Nr. 1 in der Pflege



Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler überreichte gemeinsam mit Vizepräsident Rudolf Dörflinger, Finanzreferentin Brigitte Prochazka und Lehrgangsstleiterin Birgit Rauter den Absolventinnen des 2. Online-Lehrgangs zur Heimhilfe ihre Abschlusszertifikate. Herzlichen Glückwunsch und viel Freude an der neuen Tätigkeit!

## BESONDERE UNTERSTÜTZUNG FÜR ZUHAUSE

Sie möchten selbstbestimmt leben, benötigen aber für die kleinen Dinge des Alltags Unterstützung? Dann wäre eine Heimhilfe des Hilfswerks eine sehr gute Möglichkeit. Unser Angebot ist vielfältig und richtet sich nach Ihren Bedürfnissen. Wann und wie oft die Heimhilfe zu Ihnen kommt, bestimmen Sie selbst: Ob einmal in der Woche, zweimal täglich oder im Bedarfsfall sogar kurzfristig tageweise.

Die Hilfswerk Heimhilfe ist für Sie da,

- wenn Sie Hilfe bei der Weiterführung Ihres Haushalts oder
- Unterstützung bei der selbstständigen Körperpflege brauchen, beim Aufräumen und Putzen,
- beim Wäschewaschen und Bügeln,
- beim Kochen und Einkaufen,
- bei der Erledigung von Behördenwegen und
- bei der Begleitung zum Hausarzt.

## BESTENS BETREUT BEI DEMENZ

Immer mehr Menschen leiden unter demenziellen Erkrankungen. In der Pflege bedeutet dies eine ganz besondere Situation, die neben viel Einfühlungsvermögen auch einen speziellen Umgang mit dem zu Pflegenden verlangt.

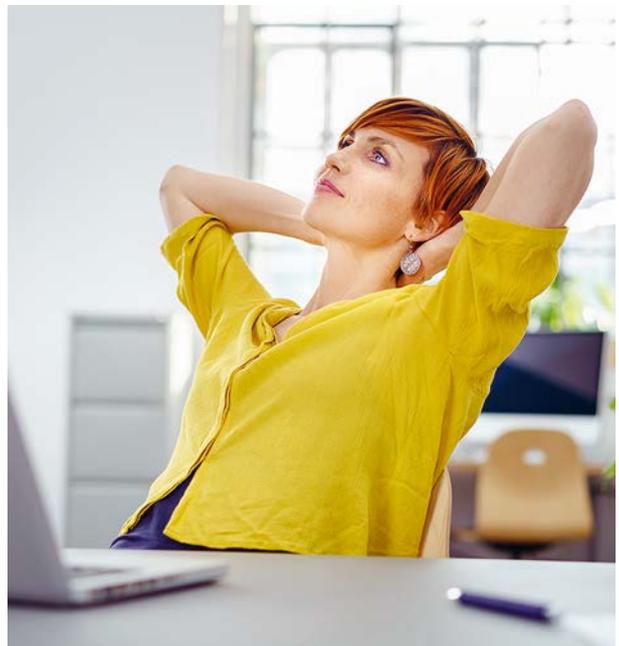
Darum wird beim Hilfswerk Kärnten auch großer Wert auf Aus- und Fortbildungen zu diesem Thema gelegt. Kürzlich haben wieder mehrere Mitarbeiter/innen ihre Ausbildungen erfolgreich absolviert. Herzliche Gratulation!



Auch DGKP Sonja Zwick (2.v.r.) und PA Helga Galautz (2.v.l.) haben ihre Ausbildung „Pflege bei Demenz“ erfolgreich absolviert. Im Bild mit Geschäftsführer Dir. Horst Krainz, Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig und Daniel Gärtner, Bezirksleiter Hermagor.



Mihaela Popa (2.v.l.) konnte den Dipl. Demenzlehrgang erfolgreich abschließen. Im Bild mit Geschäftsführer Dir. Horst Krainz, Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig und Bezirksleiter Feldkirchen Heinz Leitner, der kürzlich sein 15-jähriges Dienstjubiläum feierte.



# Hilfswerk kommt in Unternehmen

Die psychische Gesundheit der Mitarbeiter/innen steht im Mittelpunkt des Projekts.

**Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.** Arbeitnehmer/innen und vulnerable Gruppen wie Kinder und Jugendliche sind durch die Covid-Pandemie verstärkten psychischen Belastungen ausgesetzt. Das Hilfswerk Kärnten hat deshalb das Projekt „Psychische Gesundheit im Fokus“ ins Leben gerufen. Unterstützt wird es vom Kärntner Gesundheitsfonds und von der Österreichischen Gesundheitskasse.

**I**m Rahmen des Projekts wird primär die seelische Gesundheit am Arbeitsplatz gefördert und psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz und in der Lebenswelt Schule vorgebeugt. Die niederschweligen, im Rahmen des Projekts für die Teilnehmer/innen kostenlos angebotenen Maßnahmen und Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz (und für Kinder in der Schule) sollen negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit mit dem Hintergrund der Corona-Pandemie und deren Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit bzw. auf die diversen Lebenswelten wie Beruf, Familie, Schule abfangen.

„Psychische Gesundheit im Fokus“ ist eine proaktive Maßnahme, um die seelische Gesundheit im Besonderen im Berufsleben zu fördern. Durch die Thematisierung und

Bewusstseinsbildung im Bereich der seelischen Gesundheit erlangen die Teilnehmer/innen eine entsprechende Gesundheitskompetenz, um die eigene Psyche gesund zu erhalten.

## **WORKSHOPS UND VORTRÄGE**

Das Hilfswerk Kärnten bietet dazu direkt in den Unternehmen Workshops und Vorträge an. Darin werden Themen wie psychische Ressourcen erkennen und stärken, Psychohygiene, Stress- und Burnout-Prävention behandelt, aber auch, wie man sich selbst besonders in Krisenzeiten psychische Entlastung verschaffen und die Arbeitsfähigkeit erhalten kann. Zudem wird gezeigt, wie man das Arbeitsleben gut in das eigene Leben integrieren kann und was es zu einem erfüllten Arbeitsleben braucht – dies alles trägt zum Erhalt der psychischen Gesundheit und Motivation am Arbeitsplatz bei.

„Wir setzen uns das Ziel, psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz vorzubeugen, unabhängig von der Größe des Unternehmens und des Tätigkeitssektors. Hauptzielgruppe sind berufstätige Personen im Alter von 25 bis 65 Jahren sowie Kinder und Jugendliche im schulpflichtigen Alter von 6 bis 15 Jahren als zusätzliche Zielgruppe“, so Alma Brkic-Elezovic, Projektleiterin des Hilfswerks.

Das Hilfswerk Kärnten wird für dieses Projekt durch eine Finanzierung vom Kärntner Gesundheitsfonds sowie der ÖGK unterstützt und arbeitet in der Umsetzung eng mit diesen Kooperationspartnern zusammen. ■

## **KONTAKT FÜR INTERESSIERTE UNTERNEHMEN:**

Hilfswerk Kärnten, T 05 0544-0, [office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

## STRESSFREI VOM KINDERGARTEN ZUR SCHULE

### ERSTE SCHULZEIT

Der Übergang vom Kindergarten zur Schule ist nicht immer einfach. Das kann für Eltern und Kinder ziemlich stressig werden.

Lisbeth Schwarz, pädagogische Leiterin der Elementarpädagogik im Hilfswerk Kärnten, hat für Sie dazu ein paar Tipps:

- Reflektieren Sie Ihre eigene Haltung gegenüber der Bildungsinstitution „Schule“. Nehmen Sie, wenn möglich, eine positive Grundhaltung diesbezüglich ein. Dies unterstützt Ihr Kind bei dem bevorstehenden Rollenwechsel und kann die Erwartungshaltung Ihres Kindes positiv beeinflussen.

- Sprechen Sie nicht erst in den letzten Tagen vor Schulbeginn über die neue Situation, beginnen Sie schon damit, wenn Ihr Kind noch in den Kindergarten geht.

- Stellen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind den neuen Herausforderungen und der damit einhergehenden veränderten Alltagsroutine. Bauen Sie, wenn möglich, vertraute Alltagsroutinen in den neuen Tagesablauf mit ein!

- Legen Sie Ihr Augenmerk auf eine umfassende Stärkung Ihres Kindes, über die kognitive Schulvorbereitung hinaus. Vermeiden Sie dabei jeglichen Zwang. Die Pädagoginnen und Pädagogen im



Kindergarten werden Sie dabei unterstützen. Ermutigen Sie Ihr Kind in dieser sensiblen Phase, damit legen Sie den Grundstein für die weiteren Schuljahre.

- Sprechen Sie mit den Lehrern und tauschen Sie sich auch mit den Eltern der Schulkolleg/innen Ihres Kindes aus. Es ist ein neuer Lebensabschnitt für die ganze Familie, und es ist ganz normal, wenn's nicht immer ganz glatt läuft.



HILFSWERK

## BASTELN, SPIELEN, SPASS HABEN In der KinderStadt Klagenfurt ist immer etwas los!



flexible stundenweise Kinderbetreuung ohne Voranmeldung!

Programm und Highlights unter [www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)

**1. KinderStadt KinderFlohmarkt**  
29.03.2021 von 10 bis 14 Uhr  
Anmeldung unter 05 0544 4000

Bei Regenwetter ist der Ersatztermin am: 2. April 2022.

**Hilfswerk Kärnten KinderStadt Klagenfurt**

Rauscherpark 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 0544-4000 | E [kinderstadt@hilfswerk.co.at](mailto:kinderstadt@hilfswerk.co.at) | [www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)



**OSTERN geöffnet!**

Osterbasteln, Spiel und Spaß – während Mama und Papa dem Osterhasen helfen.



# Hilfswerk bietet Lernhilfe an Schulen

**Lern- und Sozialgruppen.** Das Hilfswerk Kärnten ist nicht nur in der Pflege die Nr. 1 in Österreich, auch in der Kinder- und Jugendbetreuung werden immer wieder neue Angebote geschaffen, um Familien in herausfordernden Situationen zu unterstützen.



**Mag.ª Alma Brkic-Elezovic**  
Fachbereichsleiterin Psychologie,  
Psychotherapie.Beratung.

**T** 0676/89 90 14 22

**E** alma.elezovic@hilfswerk.co.at

## **Hilfswerk Kärnten**

Waidmannsdorfer Straße 191  
9073 Klagenfurt am Wörthersee

**D**as Projekt der Lern- und Sozialgruppen dient der Ergänzung zu den pädagogischen Angeboten im Rahmen der Freizeitbetreuung an den Schulen. Ziel ist es, die sozialen Kompetenzen zu stärken und die Selbstständigkeit zu fördern. Die Schüler/innen lernen aber auch den Umgang mit schulischen und psychosozialen Herausforderungen selbstständig zu bewältigen. Es werden Lernstrategien gefördert und aufgezeigt, wie man die Verantwortung für die jeweiligen Lernprozesse selbst übernimmt.

## **EINZELFALLKLÄRUNG**

Derzeit gibt es sechs Lern- und Sozialgruppen an drei Pflichtschulen. Pro Gruppe werden fünf bis acht

Schüler/innen betreut, die Gesamtzahl der betreuten Kinder liegt bei 350. Wenn ein Kind besonders gefördert werden muss, gibt es eine sogenannte „Einzelfallklärung“, die die Bezugspersonen, Freizeitpädagoginnen und -pädagogen sowie die Lehrerinnen und Lehrer miteinbezieht. Dabei werden gemeinsam geeignete Ziele und Hilfsangebote erarbeitet. Bei Bedarf wird auch eine psychotherapeutische Beratung bzw. Psychotherapie angeboten.

Das Projekt ist gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. ■

# Große Ehre für RR Christina Krainz

**Landesregierung.** Das Ehrenzeichen des Landes erhielt Regierungsrätin Christina Krainz von Landeshauptmann Peter Kaiser überreicht.

**C**hristina Krainz ist seit 1997 Vorstandsmitglied des Hilfswerk Kärnten und hat über die Jahre hinweg unzähligen Menschen in schwierigen Situationen geholfen. Im Hilfswerk selbst hat sie für alle Anliegen der Mitarbeiter/innen immer ein offenes Ohr und unterstützt auch da, wo sie kann.

„Mit unseren Ehrenzeichen, egal welcher Art, möchten wir Danke sagen, aber auch eine sichtbare Auszeichnung überreichen für das gesellschaftliche, wissenschaftliche, soziale, kulturelle und wirtschaftliche Engagement unserer Mitmenschen“, so Landeshauptmann Peter Kaiser anlässlich der Feierlichkeiten. Denn das Engagement vieler Bürgerinnen und Bürger, das

weit über das Übliche hinausgeht, müsse zu jeder Zeit gewürdigt und sichtbar gemacht werden, um Mut zu machen, um andere zu überzeugen, um die Vorbildwirkung hervorzuheben.

Die Präsidentin, die Geschäftsleitung und die Mitglieder des Vorstandes sowie die Mitarbeiter/innen des Hilfswerks gratulieren herzlich!“ ■

RR Christina Krainz im Bild mit Landesrat Martin Gruber, Landeshauptmann Peter Kaiser und Landesrat Daniel Fellner (v.l.).



# Vielen Dank!



v.l.: Elisabeth Scheucher-Pichler (Präsidentin Hilfswerk Kärnten), Niki Riegler (Eigentümer und Geschäftsführer Privatbrauerei Hirt) und Margarete Jeschofnik (Leitung Sozialservice Hilfswerk Kärnten).

## LEUCHTENDE KINDERAUGEN

„Gerade zu Weihnachten spürt man Armut, und Kinder leiden darunter am meisten. Gut, dass es Menschen gibt, die ein großes Herz haben und hier helfen. Viele Kärntner Unternehmen, aber auch Initiativen und Privatpersonen stellen sich für uns in den Dienst der guten Sache“, so Hilfswerk Kärnten-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.

Eines dieser Unternehmen ist die Privatbrauerei Hirt. Mitarbeiter/innen, Kund/innen und Geschäftspartner sammelten rund einen Monat lang und konnten so 80 Weihnachtspackerl dem Hilfswerk Kärnten überreichen. Klaus Möller und Niki Riegler (Eigentümer und Geschäftsführer der Privatbrauerei Hirt) ist es besonders wichtig, dass die Hilfe Menschen in Kärnten zugute kommt.

## GROSSES HERZ

Die Firma Wild GmbH in Völkermarkt hat ein großes Herz für die Behindertentagesstätte des Hilfswerk Kärnten. Seit vielen Jahren unterstützt sie diese Betreuungseinrichtung. So überreichten die beiden Geschäftsführer Josef Hackl und Michael Wratschko dem Team wieder eine großzügige Spende.



Auch den Bürgerfrauen Völkermarkt liegt die Behindertentagesstätte ganz besonders am Herzen. Sie überraschten die Klientinnen und Klienten mit Nikolosackerl, Therapiedecken und einem Scheck.

Alle Übergaben erfolgten selbstverständlich unter Einhaltung der vorgeschriebenen Corona-Maßnahmen.



# Taten statt Worte

Die Junge Volkspartei hat auch in diesem Jahr wieder in ganz Kärnten vor Einkaufszentren für Bedürftige gesammelt. Die Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs wurden dann über das Hilfswerk an Menschen in außergewöhnlichen Lebenssituationen verteilt. Die Mithilfe der Bevölkerung war wieder großartig!

**H**ilfswerk Kärnten-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, die selbst bei der Aktion mitgeholfen hat: „Ich möchte mich ganz besonders bei den vielen jungen Menschen bedanken, die ihre Freizeit in den Dienst der guten Sache gestellt haben. Ihr seid großartig!“

Besonderer Dank gilt auch jenem großzügigen Spender, der nicht genannt werden möchte. Er spendete 3.000 Euro für den Kauf von Lebensmitteln. Vielen herzlichen Dank! ■

v. l.: Landesrat Sebastian Schuschnigg, Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Landesrat Martin Gruber, JVP-Landesobmann Julian Geier.



## Mein Job im Hilfswerk Kärnten



**CORNELIA  
OTTERBEIN**

### PFLEGEASSISTENTIN

Als Pflegeassistentin unterstütze und begleite ich kranke und pflegebedürftige Menschen. Meine abwechslungsreichen und vielfältigen Aufgaben erfülle ich in einem Team unter der Leitung von diplomierten Pflegefachkräften – das ermöglicht mir eigenständiges Arbeiten mit guter fachlicher Anleitung. Das Wichtigste bleibt stets die Wertschätzung gegenüber der zu betreuenden Person und die Unterstützung zur Selbsthilfe. Denn ist es nicht das, was wir uns alle wünschen? Ein selbstbestimmtes Älterwerden in den eigenen vier Wänden? Ich bin froh, dass mein Beruf einen Teil dazu beiträgt, Menschen das zu ermöglichen.



**ROLAND  
CANDOLINI**

### DIPLOMIERTER GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER

Als DGKP beim Hilfswerk Kärnten bin ich verantwortlich für die professionelle Pflege von Menschen mit gesundheitlichen und/oder psychosozialen Beeinträchtigungen. Meine Aufgaben sind vielfältig, fordern Flexibilität mit viel Entscheidungsspielraum und Eigenverantwortung. Und wenn man auch mit den Jahren eine gewisse Routine entwickelt, wird es nie langweilig. Was ich an keinem Tag meiner Arbeit vergesse, ist, dass der Mensch im Mittelpunkt steht und jede Betreuungssituation individuell ist, genauso wie jeder Mensch. Das macht meine Arbeit in den mobilen Diensten so besonders!



DER HILFSWERK-LEBENSTIPP

# Lachen Sie Ihre Ängste weg!



**Mehr Freude im Alltag.** Die letzten Monate waren für uns alle eine Herausforderung. Unser Hilfswerk-Lebenstipp für mehr positive Energie, damit Sie auch in Zukunft für schwierige Situationen gewappnet sind.

**W**ann immer Sie merken, dass etwas nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen:

Fragen Sie sich, was Sie selbst tun können, um wieder mehr Freude und Leichtigkeit in Ihren Alltag zu bringen. Oft reicht es schon, den Blickwinkel

zu verändern, denn in jeder noch so schwierigen Situation gibt es auch etwas Gutes. Fokussieren Sie sich auf das, was Sie hier lernen dürfen. Und wenn alles nichts hilft, dann tun Sie etwas, das Ihnen wirklich Freude bereitet. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun, kochen Sie

Ihr Lieblingsgericht, tanzen Sie zu lauter Musik zu Hause oder nehmen Sie ein erholsames Bad! Und bei all dem vergessen Sie nicht zu lächeln! Nichts wirkt sich besser auf unsere Laune aus als Lachen. Lachen reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und lässt uns Sorgen und Ängste vergessen. Und wenn gerade kein anderer Mensch da ist, mit dem Sie gemeinsam lachen können: Ziehen Sie einfach Ihre Mundwinkel für 60 Sekunden nach oben und seien Sie gespannt, was passiert! ■



HILFSWERK

## Miteinander leben. Voneinander lernen.

Im Hilfswerk Kärnten GenerationenTreff gibt es ein abwechslungsreiches Programm



### Aktiv in jedem Alter im GenerationenTreff mit

- Yoga
- BaBoom!® – offenes Tanzen für jedes Alter
- Hoola Hoop / Hoop Dance
- Kumm setz ma uns zsamm und ratsch ma a bissl
- Mode ist kein Diktat - exklusiver Nähkurs
- Singen macht fit

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich:

Mäggie Jeschofnik | M 0676 8990 1139

### Hilfswerk Kärnten GenerationenTreff

Pischeldorfer Straße 53 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
[www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)

Das gesamte  
Programm finden  
Sie auf unserer  
Homepage unter  
[www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

# Crèmesuppe von gelben Gartenpaprika



**Küchenleiter Michael Triebel**  
Küche / Waiern  
Diakonie de la Tour

**4 kleine Schalotten**  
**2 EL Olivenöl**  
**3 gelbe Paprika**  
**1/8 l Weißwein**  
**3/4 l Geflügelfond**  
**etwas Zitronensaft**  
**1/4 l Sahne**  
**evtl. 1 EL Maisstärke**  
**Salz, Pfeffer**

Schalotten fein schneiden und im Olivenöl anlaufen lassen. Die Paprika entkernen, grob würfeln und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss mit Sahne auffüllen, mit Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Bei Bedarf etwas nachschmecken und mit Maisstärke binden.

## 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 Mitarbeiter/innen eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?

### Sigrid Bister

Leiterin Menüservice

**T** 050 544-5532

**M** 0676-8990 1020

**E** sigrid.bister@hilfswerk.co.at



## Ferienwerk Reisen

### Portoroz – Frühlingssonne genießen

Busf. ab Kärnten, Hotel Histriion\*\*\*\*, Halbpension, inkl. Ausflüge

**20.03. – 23.03. 2022**

**€ 320,--**

### Novigrad – Istriens Frühlingsblüte

Busf. ab Kärnten, Hotel Maestral, Halbpension

**09.05. – 13.05. 2022**

**€ 378,--**

### Korsika - „savoir vivre“

Busrundreise, Halbpension, viele Zusatzleistungen

**24.05. – 30.05.2022**

**€ 1.490,--**

### Kulturveranstaltungen:

#### Verona Opern Festspiele

**Juni – September 2022**

Bus Arrangements, Karten und Hotel

**Termine und Preise**

**Auf Anfrage!**

#### Salzburger Festspiele

**Jedermann**

**27.07. 2022 Bus und Karte**

**Preise:**

**auf Anfrage!**

**Il Trittico - Oper Giacomo Puccini**

**13.08. 2022 Bus und Karte**

**auf Anfrage!**

**Wiener Philharmoniker – Barenboim**

**20.08. 2022 Bus und Karte**

**auf Anfrage!**

Die Zuteilung der Karten erfolgt erst im April 2022!

**Anmeldungen:** Ferienwerk Hilfswerk Kärnten Service GmbH

Tel.: 050544/1300, [ferienwerk@hilfswerk.co.at](mailto:ferienwerk@hilfswerk.co.at),

Weitere Angebote finden Sie unter [www.ferienwerk.at](http://www.ferienwerk.at)

# Größe L passt nicht allen

**Ein Tag unter Hilfswerk-Inkontinenz-Expertinnen.** Wissenspark Urstein Süd bei Salzburg. Draußen prächtiger Sonnenschein, es ist frühlinghaft warm. Drinnen 15 Fachkräfte der mobilen und stationären Pflege des Hilfswerks Salzburg. Der Grund ihres Zusammenkommens: Sie bilden sich fort zu Inkontinenzbeauftragten.

## TABUISIERUNG MIT FOLGEN

Es geht lebendig zu und her im Fortbildungsmodul „Inkontinenzbeauftragte/r – was nun?“. Die Teilnehmerinnen sind wach und interessiert, es sitzt spürbar viel Wissen und Erfahrung im Raum. Und das Thema bewegt, denn die Anzahl Inkontinenzbetroffener unter den Kundinnen und Kunden ist groß. „Die Öffentlichkeit ist sich gar nicht bewusst, wie viele Menschen von einer Inkontinenz betroffen sind“, sind sich zwei junge Pflegefachkräfte sicher. Was vermutlich zu einem großen Teil daran liegt, dass das Thema nach wie vor stark tabuisiert wird. Leittragende dieses Tabus sind die Betroffenen: Viele von ihnen haben Hemmungen, über ihre Inkontinenz zu sprechen, versuchen selber zurechtzukommen und nutzen deshalb nicht das geeignete Inkontinenzprodukt.

Das hat teilweise schlimme Folgen: Zum Beispiel bei Herrn Wanner\*,

der sich – seit einer Operation stark inkontinent – weigert, das Haus zu verlassen: Seine Inkontinenz-Einlage halte nicht, was sie verspreche. Kein Wunder, denn Herr Wanner hat sich nie beraten lassen. Er habe sich nicht getraut. Seit er ein passendes Produkt hat, ist er wieder mit Freude unterwegs und genießt die wiedergewonnene Freiheit in vollen Zügen.

## DAS FALSCHES PRODUKT IST EINE QUAL

Co-Leiter der Fortbildung, David Thurner, DGKP und Fachberater für Inkontinenzprodukte bei TENA, wiederholt im Verlauf des Tages immer wieder, wie wichtig es ist, dass Inkontinenzprodukte gut sitzen: „Ein falsches Produkt fühlt sich für die Betroffenen furchtbar an.“ Ist es beispielsweise zu groß, kann das Inkontinenzprodukt den Urin nicht wie gewünscht auffangen – er gelangt an die Haut. Das kann deren natürliche Barrierefunktion so weit

schädigen, dass Infektionen entstehen. Schätzungsweise bei 75 Prozent der Betroffenen könnte laut Thurner mit einer Anpassung des Inkontinenzprodukts eine Verbesserung erzielt und eine bessere Lebensqualität erreicht werden. „Werden Sie deshalb nicht müde, Ihre Kundinnen, Kunden und deren Angehörige zu ermuntern, ein anderes Produkt auszuprobieren, wenn Sie sehen, dass das bisherige nicht passt“, fordert er die Teilnehmerinnen auf. „Größe L passt eben nicht allen.“ Die Anwesenden nicken zustimmend, auch wenn sie wissen, dass das im Umgang mit den betroffenen Kundinnen und Kunden Geduld, Fingerspitzengefühl und eine sorgfältige Kommunikation erfordert. Denn oft sitzen Gewohnheiten tief, und das Produkt zu wechseln ist für Betroffene und Angehörige vielfach mit Unsicherheit verbunden. Dem Thema „Kommunikation“ und dem Erfahrungsaustausch unter den



David Thurner, Co-Leiter der Fortbildung, vermittelt wichtige Kompetenzen zum Thema (In)Kontinenz.



Wichtiger Bestandteil der Fortbildung:  
Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen



## WISSEN

Kolleginnen wird an diesem Tag in Urstein Süd deshalb viel Gewicht beigemessen.

### KOMPETENZ IN KONTINENZ

„Inkontinenzbeauftragte/r – was nun?“ ist das dritte und letzte Modul einer dreiteiligen Fortbildung für Pflegefachkräfte zu Inkontinenzbeauftragten. Somit verfügen die Inkontinenzbeauftragten des Hilfswerks über umfangreiches Wissen zu den verschiedenen Formen von Inkontinenz und zur Auswahl der situativ passenden Produkte. Sie kennen die Funktionen der Haut und wissen, wie sie die besonders empfindliche Altershaut korrekt pflegen. Und sie haben ein gutes Gespür dafür, wie sie das Thema sensibel ansprechen und betroffene Kundinnen und Kunden sowie Angehörige kompetent beraten. ■

\* Der Name wurde von der Redaktion aus Datenschutzgründen geändert.

### AUFGABEN UND QUALIFIKATIONEN DER INKONTINENZBEAUFTRAGTEN

#### Inkontinenzbeauftragte

- haben umfangreiche Kenntnisse zu den Risikofaktoren und Anzeichen einer Inkontinenz sowie den verschiedenen Inkontinenzformen,
- schätzen die jeweilige Problemlage differenziert ein, beraten Betroffene kompetent und unterstützen diese, ihre Kontinenz zu fördern oder wieder zu gewinnen,
- haben umfassendes Wissen zu aufsaugenden Inkontinenzprodukten sowie zu Einsatz und Indikation ableitender Systeme,
- sichern eine hohe Versorgungsqualität Betroffener, indem sie ihr fachpraktisches Wissen anderen Pflegekräften, Praktikant/innen und Schüler/innen weitergeben,
- tragen zur Enttabuisierung des Themas bei.

# Bewegt Ihren Darm mit der Kraft biologischer Papayas

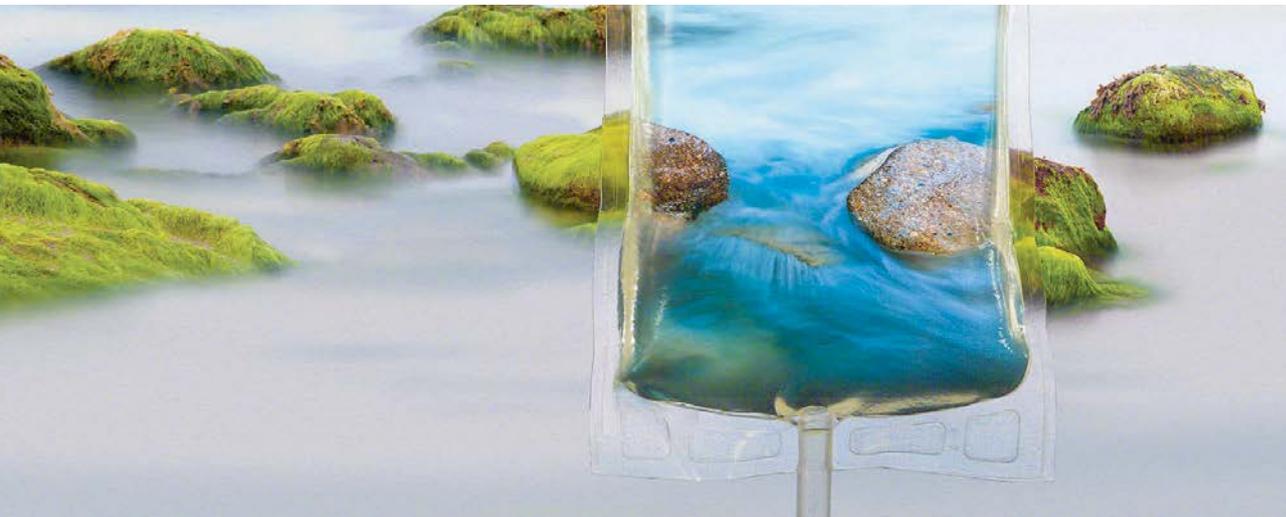


Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).  
Zum Diätmanagement bei Verstopfung oder Blähungen und eingeschränkter Möglichkeit der Nährstoffaufnahme.

[www.caricol.com](http://www.caricol.com)

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



## HARNKATHETERPFLEGE MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenpüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter.  
Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478** für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.

# Zu Hause alt werden

**Aber sicher!** Sie brauchen Hilfe im Alltag, möchten aber weiterhin zu Hause leben? Der Hilfswerk Pflegekompass verrät Ihnen, wie und wo sie die passende Unterstützung finden. Er informiert, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten, Ihr Zuhause an veränderte Bedürfnisse anpassen und es sicher gestalten. Auch der Umgang mit seelischen Herausforderungen sowie Fragen zu Geld und Recht sind Thema.

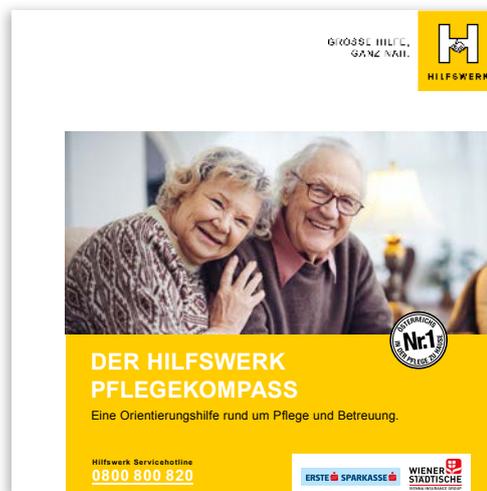
## WEITERE HILFSWERK-RATGEBER

Das Hilfswerk führt weitere nützliche Ratgeber rund um die Themen Älterwerden und Gesundheit – zum Beispiel:

- Ich bin dann mal alt. Wie sich das Gehirn im Alter verändert.
- Mehr als vergesslich. Alltag mit Demenz: Ein Ratgeber für Angehörige.
- Chronischer Schmerz. Ein praktischer Ratgeber für den Umgang mit Schmerzserkrankungen.

## TIPP

Unter [www.hilfswerk.at/ratgeber-und-broschueren](http://www.hilfswerk.at/ratgeber-und-broschueren) können Sie online in all unseren Ratgebern blättern und sie auch gleich bestellen!



## JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

Unter 0800 800 820 oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, bloom Hörakustik, Lotterien sowie dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.



## 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](http://www.boso.at)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
**Unverb. Preisempf. 66,90 Euro**



Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradurchführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzerkrankte • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Literaturpreis Ohrenschaus - fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NO - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows - Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven - Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Sozialmärkte SOMA • Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis • Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • TAfLE-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NO Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee - Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin - Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Österreichisches Hilfswerk • Österreichische Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • s Häfeler der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - Le + O Lager und Sammlung • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradurchführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzerkrankte • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Literaturpreis Ohrenschaus - fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NO - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows - Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven - Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Sozialmärkte SOMA • Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis • Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • TAfLE-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NO Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee - Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel

**DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN**



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Caritas bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.

gentnerundenzi

**HILFSWERK HOTLINE  
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**



Im Alltag auf Hilfe angewiesen zu sein – Das belastet auch Angehörige. Die Hilfswerk Hotline für pflegende Angehörige ist für Sie da: bei seelischer und emotionaler Not oder bei Fragen zu Pflege und Betreuung.

**Rufen Sie uns an! Am besten gleich heute: 0800 640 660**  
(Mo–Do von 9–16 Uhr, Fr von 8–12 Uhr; gebührenfrei aus ganz Österreich). Die Hotline wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gefördert:  
<http://coronahilfe.pflegendeangehoerige.hilfswerk.at>



**LET'S GET TOGETHER**

Jetzt **10% Sonderrabatt** für Hand-in-Hand-Leser bei Direktkauf im Onlineshop unter [www.emporia.at/tablet](http://www.emporia.at/tablet)  
Gutscheincode: Hilfswerk

Jetzt **30 Euro sparen:**  
emporiaTABLET nur **269,99 €**

**emporia**



# Besser leben mit dem Notruftelefon

**Sicher zuhause und sicher unterwegs.** Karl Demel ist aktiver Senior und stolzer Notruftelefon-Nutzer der ersten Stunde. Er erklärt die Vorteile, und warum er sich schon sehr früh für das Gerät des Hilfswerks entschieden hat.

**K**arl Demel ist 91 Jahre alt und einer der ersten Nutzer des Hilfswerk Notruftelefons. „Das ist eine super Sache. Wenn ein Notfall eintritt, drücke ich auf den Knopf und bekomme sofort Hilfe“, erzählt der betagte Herr. In seinen vier Wänden benützt er den Handsender, sobald er das Haus verlässt, trägt er sein mobiles Notruftelefon um den Hals. „Es ist sehr beruhigend, wenn ich unterwegs bin und weiß, dass rasch jemand da ist, wenn etwas passiert“, sagt Demel. Stolz führt er einen Probealarm durch, um zu zeigen, wie schnell Hilfe über das Notruftelefon organisiert ist. Er selbst hatte bislang glücklicherweise noch keinen akuten Notfall, lediglich die monatlichen Probealarme führt er durch. Dadurch wird die Funktionalität des Geräts überprüft.

Warum er sich für ein Hilfswerk Notruftelefon entschieden hat, ist schnell erklärt. „Ich habe schon drei Bypässe und einige Stents, da muss ich schon vorsichtig sein. Seit ich das Gerät besitze, hat sich mein Leben zum Besseren gewendet“, erläutert Demel. Das mobile Notruftelefon gibt ihm wieder die Sicherheit und die Freiheit, seinen Aktivitäten nachzugehen. Insbesondere dann, wenn er sein

größtes Hobby pflegt, das Autofahren. Mit seinem Opel ist der 91-Jährige auf den Straßen von Pottendorf unterwegs – stets sehr aufmerksam und vorausschauend. Auch zahlreiche andere Aktivitäten wie Gartenarbeit oder tägliche Einkaufsfahrten sind keine Hürden mehr für ihn. Und auch seine 94-jährige Lebensgefährtin Elisabeth ist froh, dass ihr Karl nun sicher unterwegs ist. ■

Notruftelefon-Nutzer Karl Demel mit Hilfswerk-Mitarbeiterin Helena Winter in der gemütlichen Küche.





# Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar  
„Meine Sprechstunde“ 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 **Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer**. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von **3 Büchern „Meine Sprechstunde“ von Christian Matthai**.

## 1 RAUF UND RUNTER

Carla beginnt den zehn Kilometer langen Aufstieg zum Schiestlhaus auf dem Hochschwab um 8:15 Uhr und kommt um 12:15 Uhr dort an. Da stellt sie fest, dass sie bei ihrer Rast, die 20 Minuten dauerte, sechs Kilometer nach dem Start die Thermoskanne vergessen hat. Nach Besteigung des Hochschwabgipfels und Übernachtung im Schiestlhaus steigt Carla am folgenden Tag um 7:30 Uhr mit gleicher Geschwindigkeit wie beim Aufstieg auf der gleichen Route ab. Angenommen, ihre Geschwindigkeit bleibt während der gesamten Wanderung (wie auch schon beim Aufstieg) konstant: **Um wie viel Uhr erreicht sie ihre Thermoskanne?**

## 2 LAND DER BERGE

Welche beiden Teile passen zusammen? Verbinden Sie sie mit Strichen:

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| <b>a.</b> Groß-   | <b>A.</b> -stein    |
| <b>b.</b> Schnee- | <b>B.</b> -könig    |
| <b>c.</b> Dach-   | <b>C.</b> -eck      |
| <b>d.</b> Zug-    | <b>D.</b> -glockner |
| <b>e.</b> Hoch-   | <b>E.</b> -berg     |
| <b>f.</b> Stuhl-  | <b>F.</b> -spitze   |

## 3 BERGWERK

Was ist das?

- a.** in den Berg getriebener Grubenbau oder längliches Gebäck aus Germteig
- b.** unterirdisches Erzlager oder im Bleistift
- c.** Bergwerk oder Rechnung im Gasthaus
- d.** unterirdischer Weg oder einzelnes Gericht in einer Speisenfolge

### AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

- 1. Winterreise** 13:30 minus 15 minus 10 minus 30 ergibt eine Aufbruchszeit von 12:35 Uhr.
- 2. Das Jahr geht zu Ende** Schlittschuhlauf, Weihnachtskrippe, Christbaumkugeln, Neujahrsvorsätze
- 3. Glücksklee** Die Summe der Zahlen in jedem Kleeblatt beträgt 13, daher fehlt im letzten Kleeblatt die Zahl 3.

## BUCHTIPP: MEINE SPRECHSTUNDE

**Tabuthema Wechseljahre? Das Thema wird gerne ausgeschwiegen und ist mit Unwissenheit belegt. Und das, obwohl allein in Österreich über 1 Mio. Frauen zwischen 45 und 60 Jahre alt und damit in den Wechseljahren sind.**

In seinem neuem Buch „Meine Sprechstunde. Für Frauen, die mitten im Leben

stehen“ widmet sich der Gynäkologe und Hormonexperte Dr. Christian Matthai deshalb ganz der Frauengesundheit ab 40.

Christian Matthai:  
**Meine Sprechstunde für Frauen, die mitten im Leben stehen.**  
ISBN 978-3-7088-0807-9  
Kneipp Verlag Wien, 2021



„Es ist mir ein Herzensanliegen, diesen Kindern zu helfen. Sie sind besonders bedürftig und brauchen Menschen, die für sie da sind und dringend erforderliche Therapien finanzieren. Ohne diese könnten sich viele der Kinder nicht einmal bewegen.“

Jeannine Schiller



# Hilfe für Kinder mit Behinderung in Moldawien

**Alltag Isolation.** Für Kinder mit Behinderung gibt es in Moldawien kaum Betreuungsplätze. Sie haben wenig soziale Kontakte oder angemessene Betreuung. In den Kinderzentren vom Hilfswerk International finden sie einen Weg aus ihrer Isolation.

## ALINA

Vor sieben Jahren kommt Alina in Moldawien gehörlos zur Welt. Ihre Eltern können ihr die Gebärdensprache nicht beibringen, sodass sie nie lernt, sich gut zu verständigen. Fehlender Kontakt zu Gleichaltrigen und mangelndes Zugehörigkeitsgefühl gehören zum Alltag vieler Kinder wie Alina.

## DAS „ARMENHAUS EUROPAS“

Rund 15.000 Kinder mit Behinderung leben in Moldawien. Ausreichend Zugang zu Therapien und Bildung erhalten sie nicht, Kindergarten- und Schulplätze für Kinder mit besonderen Bedürfnissen gibt es kaum.

Ohne sozialen Kontakt mit anderen Kindern fühlen sie sich isoliert. Oft haben sie keinen Raum, in dem sie gefördert werden und sich altersgemäß entwickeln können. Doch es gibt Hoffnung.

## EINE CHANCE FÜR ALINA

Alinas Eltern erfahren vom Hilfswerk-Kinderzentrum für Kinder mit Behinderung in Hincesti. Dort wird sie von ausgebildeten Therapeut/innen und Pädagog/innen betreut und gefördert. Im Tageszentrum „Blue Bird“ vom Hilfswerk International kommt Alina jeden Tag mit anderen Kindern zusammen. Sie lernt dort Gebärdensprache und verständigt

sich schon bald mit ihren Händen. Der regelmäßige soziale Kontakt wirkt sich positiv auf ihre Entwicklung aus. Das stille Mädchen wird von Woche zu Woche fröhlicher und schafft das, was vielen Kindern mit Behinderung schwerfällt: ihrer Isolation zu entkommen!

## BOTSCHAFTERIN FÜR KINDER IN NOT

Jeannine Schiller engagiert sich seit 2004 unermüdlich für Kinder mit Behinderungen in Moldawien. Seither hat sie drei Kinderheime – darunter auch das Blue Bird Zentrum in Hincesti – eröffnet und hunderten Kindern Zukunft geschenkt. ■



IHRE SPENDE  
VERÄNDERT DIE WELT.

SPENDENKONTO

IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002  
Kennwort „Kinder in Moldawien“

Vielen Dank!

# GROSSE HILFE, GANZ NAH.

## LANDESZENTRALE

Waidmannsdorfer Straße 191  
9073 Klagenfurt  
T 050 544 00  
office@hilfswerk.co.at



## IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN IM HILFSWERK KÄRNTEN



### Feldkirchen

DGKP Heinz Leitner MBA  
Bezirksleiter Feldkirchen  
Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen  
T 05 0544-5202 / 0676 89 90 71 01  
heinz.leitner@hilfswerk.co.at



### Spittal an der Drau

Josef Pleikner  
Bezirksleiter Spittal an der Drau  
Lutherstraße 7, 9800 Spittal an der Drau  
T 05 0544-5802 / 0676 89 90 31 01  
josef.pleikner@hilfswerk.co.at



### Hermagor

PA Daniel Gärtner  
Bezirksleiter Hermagor  
Gösseringlände 7, 9620 Hermagor  
T 05 0544 5601 / 0676 89 90 81 01  
daniel.gaertner@hilfswerk.co.at



### Villach / Villach Land

PA Andrea Klemenz  
Bezirksleiterin Villach, Villach/ Land  
Peraustraße 1, 9500 Villach  
T 05 0544-5530 / 0676 89 90 21 01  
andrea.klemenz@hilfswerk.co.at



### Klagenfurt am Wörthersee/ Klagenfurt Land

DGKP Gerda Fodermayer  
Bezirksleiterin Klagenfurt, Klagenfurt/Land  
Waidmannsdorfer Straße 191,  
9073 Klagenfurt am Wörthersee  
T 050 544 5950 / 0676 89 90 11 50  
gerda.fodermayer@hilfswerk.co.at



### Völkermarkt

DGKP Carmen Brezlan MSc  
Bezirksleiterin Völkermarkt  
Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt  
T 050 544-5101 / 0676 89 90 52 01  
carmen.brezlan@hilfswerk.co.at



### St. Veit/Glan

DGKP Hannelore Bodner  
Bezirksleiterin St. Veit/Glan  
Grabenstraße 10, 9300 St. Veit an der Glan  
T 05 0544-03 / 0676 89 90 41 01  
hannelore.bodner@hilfswerk.co.at



### Wolfsberg

DGKP Andrea Draxl  
Bezirksleiterin Wolfsberg  
Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg  
T 05 0544-5401 / 0676 89 90 61 01  
andrea.draxl@hilfswerk.co.at



# DER NEUE **S-CROSS** SCHON AB € 24.990,-<sup>1)</sup>

## Überall daheim.

Der Suzuki S-CROSS fühlt sich bei allen Bedingungen und in jeder Jahreszeit wie zu Hause. Und ist dank selbstaufladendem Hybrid-System besonders sparsam. Auf Wunsch auch mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb. Mehr auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 5,3-6,1 l/100 km  
CO<sub>2</sub>-Emission: 119-139 g/km<sup>2)</sup>



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei Ihrem Suzuki Händler.

<b>F</b> Suzuki Finanzierung	<b>5</b> Bis zu 5 Jahre Garantie	<b>V</b> Suzuki Versicherung	<b>FIX</b> Suzuki Fixpreis	<b>A</b> Made for Austria	
------------------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--

# S-VERSICHERUNG

## s Pflegevorsorge

Es macht froh, für die möglichen Kosten professioneller Pflege vorgesorgt zu haben.

### Das wollen Sie auch?

Dann informieren Sie sich jetzt in Ihrer Erste-Filiale oder Sparkasse.

Versicherer ist:  
WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group, Schottenring 30, 1010 Wien.