

01 | 2022

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

MOBILE PFLEGE

Alles ist möglich!

Seite 14

WER DARF IN MEINE WOHNUNG?

Vertrauen als Grundlage
für Pflege daheim

Seite 18

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 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



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

NUR NOCH EIN PAAR TAGE, dann ist auch der Winter schon wieder um. Ich hoffe, dass Sie die kalten Monate gut verbracht haben und einen guten Start in das neue Jahr hatten. Der Winter ist generell die Zeit im Jahr, in der wir beim OÖ Hilfswerk einen Anstieg des Pflegebedarfs verzeichnen. Die trüben Tage sorgen für depressive Stimmung, die schlechten Witterungsverhältnisse für Verletzungsgefahr, und ältere Menschen verlieren in dieser Zeit manchmal viel Kraft. In vielen Familien und Haushalten ruft dann eine veränderte Situation unsere Pflegefachkräfte und die mobilen Betreuer/innen auf den Plan. Die Belastung durch eine wirre Zeit der Pandemie und vielerorts auch Anfeindungen aus Teilen der Gesellschaft machen das Leben und Arbeiten unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht immer einfach. Ihnen und ihrem unermüdlichen Einsatz in schwierigen Zeiten sind einige Artikel in diesem Heft gewidmet.

Wie Sie vielleicht schon gelesen haben, hat das OÖ Hilfswerk mit Landtagspräsident Max Hiegelsberger einen neuen Obmann und Aufsichtsratsvorsitzenden. Er stellt sich den Leserinnen und Lesern in diesem Heft ausführlich vor und gibt einen Einblick in seine Pläne für die Zukunft des OÖ Hilfswerks. Am Beginn des Jahres machen wir auch noch einmal einen Blick zurück und informieren Sie in kurzen Allerlei-geschichten über die Ereignisse in den Hilfswerk-Bezirken.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und informative Lektüre, und bleiben Sie gesund!

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

4

IM FOKUS

Gesund leben, Kontinenz stärken

12

INTERVIEW

Neuer Obmann für das OÖ Hilfswerk

14

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Mobile Pflege: Alles ist möglich!

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.

Heben 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%

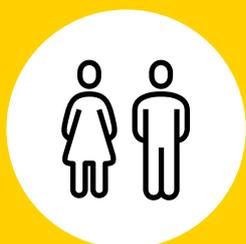
Zahlen und Fakten zur (In)Kontinenz

WAS IST INKONTINENZ?

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

BETROFFENHEIT

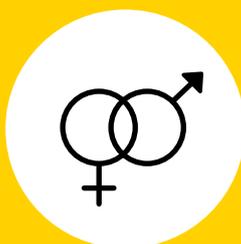
Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Inkontinenz die häufigste chronische Erkrankung weltweit.



RUND
850.000

PERSONEN

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



**JEDE 4. FRAU
UND JEDER 10. MANN**

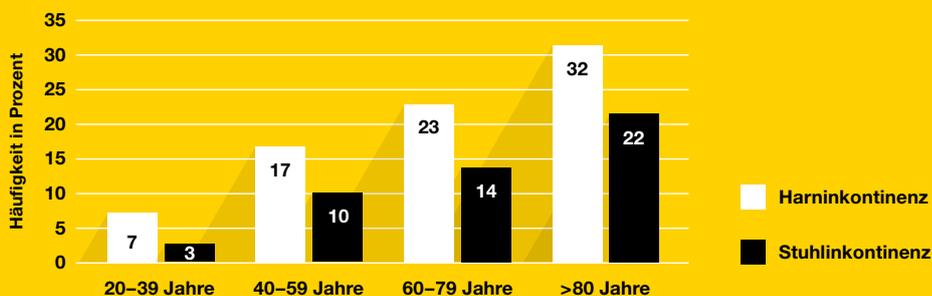
sind schätzungsweise im Verlauf des Lebens von einer Inkontinenz betroffen.



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

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 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!

MAX HIEGELSBERGER

Solidarität und Zusammenhalt zeichnen unsere Gesellschaft aus

An der Spitze des OÖ Hilfswerks gab es am Ende des vergangenen Jahres einen Wechsel. Landtagspräsident Max Hiegelsberger ist neuer Aufsichtsratsvorsitzender der OÖ Hilfswerk GmbH und Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ. Wie er seine neue Aufgabe angehen möchte, erzählte er der „Hand in Hand“-Redaktion bei einem Gespräch.



Neu an der Spitze des OÖ Hilfswerks:
Max Hiegelsberger

Sie kommen aus einer landwirtschaftlich geprägten Familie, sind selber Landwirt und übten vor Ihrer Ernennung zum Präsidenten des OÖ Landtages elf Jahre lang das Amt des Landesrates für Landwirtschaft und Gemeinden aus. Was bewegte Sie dazu, sich auch im Sozialbereich zu engagieren und zum OÖ Hilfswerk zu kommen?

In meiner Kindheit haben mich die Solidarität und der Zusammenhalt in der ländlichen Gesellschaft geprägt. Besonders in der Landwirtschaft ist man auf die Hilfe der Nachbarn und den Zusammenhalt in fordernden Zeiten angewiesen. Dieses Leitbild habe ich auch in meiner politischen Laufbahn als Bürgermeister und auf Landesebene angestrebt, und das verbindet mich seit jeher mit dem OÖ Hilfswerk. Die Gesellschaft braucht Menschen, die mit Einsatz und Herz für das Miteinander arbeiten. Das Hilfswerk OÖ bietet ein weitreichendes Angebot an Unterstützung für Menschen in allen Lebenslagen.

Wie viel Zeit bleibt neben Ihrem Amt als Landtagspräsident für die Aufgaben im OÖ Hilfswerk?

Als Landtagspräsident darf ich an entscheidender Stelle in unserem demokratischen System wirken. Ich habe aber schon Erfahrung mit der Arbeit in mehreren Ämtern, sodass ich auch dem OÖ Hilfswerk mit voller Kraft zur Verfügung stehen werde. Aufgaben, die einem am Herzen liegen, sind außerdem keine Belastung, sondern motivieren und geben zusätzliche Energie. Ich freue mich auf die Zeit, die ich für das OÖ Hilfswerk tätig sein werde.

Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft des OÖ Hilfswerks aus? Welche Bereiche liegen Ihnen besonders am Herzen?

Wir wissen, dass der Pflegebedarf in den kommenden Jahren stark wachsen wird. Deshalb möchte ich unser Angebot inhaltlich und vor allem mit einem deutlichen Personalzuwachs erweitern. Dazu braucht es ein spürbares Anheben des Stellenwerts der



Soziallandesrat Wolfgang Hattmannsdorfer (links) gratuliert gemeinsam mit Geschäftsführerin Viktoria Tischler seinem Nachfolger Landtagspräsident Max Hiegelsberger.

so wichtigen Pflegeberufe durch eine faire Entlohnung und verbesserte Arbeitsbedingungen. Genau darin sehe ich meine Aufgabe: die Rahmenbedingungen von der Finanzierung bis zur Weiterbildung so zu gestalten, dass unsere Mitarbeiter/innen den Menschen mit Empathie, Mitgefühl und ausreichend Zeit begegnen können.

Das OÖ Hilfswerk bewältigt in vielen Lebensbereichen Außerordentliches. Welche Dienste möchten Sie besonders fördern?

Neben der Pflege von Personen ist auch die Betreuung von Kindern und Jugendlichen ein großes Thema. Familienplanung darf ein gleichberechtigtes Berufsleben mit allen Chancen und Karrieremöglichkeiten nicht verhindern. Das können und müssen wir mit einem vermehrten

Betreuungsangebot für Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr unterstützen. Der Bedarf ist hier in den letzten Jahren enorm gestiegen. Krabbelstuben und Kindergartenplätze, aber auch schulische Nachmittagsbetreuung und Hortplätze werden vermehrt nachgefragt. Die individuelle Förderung der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle. Keine Aufbewahrungsstätte, sondern ein Ort des Wohlfühlens und der Förderung sollen die Betreuungseinrichtungen des OÖ Hilfswerks sein. Das ist mir ein sehr wichtiges Anliegen.

Wo sehen Sie eine Verbindung zwischen Ihrer früheren Tätigkeit im Landwirtschaftsbereich und dem OÖ Hilfswerk?

Was die beiden Bereiche verbindet, ist

sicherlich das Thema Wertschätzung für die erbrachten Leistungen. Sowohl in der Landwirtschaft als auch in der Pflege wird eine für die Gesellschaft äußerst wichtige Arbeit gemacht. Da wie dort geht es um Bewusstseinsbildung und Sichtbarmachung der großartigen Leistungen der Menschen. Ganz konkret möchte ich meine Tätigkeitsbereiche in der Frage der regionalen Lebensmittel zusammenbringen. In den Einrichtungen des OÖ Hilfswerks sollen vermehrt Produkte heimischer Bauern verwendet werden, die nachhaltig und nach höchsten Standards erzeugt werden. So können wir gesundes Essen für Kunden und Mitarbeiter/innen garantieren. Hier werde ich mich für mehr finanzielle Mittel einsetzen, auch zum Vorteil unserer bäuerlichen Familienbetriebe und ländlichen Regionen. ■

Ein Mensch, mit dem man über alles reden kann

Viele Menschen möchten ihr Leben der Pflege und Unterstützung anderer Menschen widmen. So wie Elfi Lechner. Sie ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und im Namen des OÖ Hilfswerks fast täglich draußen bei den Menschen. Ihr Tag beginnt mit einem Blick auf das Handy.

Heute sind es nur fünf Besuche, die Elfi Lechner zu absolvieren hat. „Manchmal sind es bis zu zehn“, erzählt sie uns. „Das hängt ganz davon ab, wie viel Zeit die jeweiligen Pflegetätigkeiten beim Patienten brauchen.“ Diese reichen vom Herrichten der Medikamente über Wundversorgung und Überprüfung der Vitalwerte bis hin zum beratenden Gespräch oder Einschulungen, wie mit neuen Hilfsmitteln der Alltag bewältigt werden kann. Rasch noch die Pflagetasche überprüft, ob auch alle Formulare, Handschuhe, Desinfektionsmittel, Verbandszeug usw. gepackt

sind, und dann geht es schon los. Der erste Besuch führt Elfi Lechner in den Nachbarort, zu einem älteren Herrn, der seit einigen Monaten ihre Hilfe in Anspruch nimmt. Der Verband am Fuß muss gewechselt werden und der Blutdruck wird überprüft. „Es ist sehr wichtig, dass man den Menschen zuhört und ihnen Aufmerksamkeit für ihre Sorgen schenkt. So erfährt man auch, wie es ihnen geht, kann vielleicht helfend eingreifen, wenn sich Probleme im Alltag auftun.“

Lebensqualität und Gesundheit können durch präventives Arbeiten erhalten werden. Im Gespräch tau-

Im Gespräch mit den Menschen erfährt man, wie es ihnen geht.



chen oft Themen auf, die intensivere Beratung erfordern, wie z.B. in den Bereichen Demenz, Inkontinenzversorgung, Pflegeprodukte, gesunde Lebensweise. Es ist nicht immer einfach, über sehr persönliche Themen zu sprechen, die mit Scham behaftet sind. Ausbildungen in professioneller Kommunikation und vor allem in den Fachbereichen sind sehr wertvoll und unbedingt nötig. „Nur wenn ich weiß, wovon ich rede, wenn ich das Problem, die Krankheit gut kenne, kann ich Sicherheit ausstrahlen und ein vertrauensvolles Umfeld schaffen“, ist Elfi Lechner überzeugt. „Vor allem für alleinstehende Menschen sind wir von der Mobilen Pflege und Betreuung oft die einzigen Ansprechpartner für entlastende Gespräche, insgesamt sind hier die Ressourcen aber viel zu knapp“, bedauert sie die Personalknappheit.

HILFE MUSS MAN ZULASSEN

Die nächste Patientin ist Frau Berger, nur einige Minuten mit dem Auto entfernt. Die rüstige Pensionistin lebt seit vielen Jahren alleine, jetzt kommt sie aber ohne Hilfe nicht mehr zurecht. Anfangs war es sehr schwierig, den richtigen Zugang zur 86-Jährigen zu finden. „Sie ist ein bisschen eigensinnig, aber es hat nicht lange gedauert, bis Frau Berger ihr Misstrauen abgelegt hat. Mittlerweile verstehen wir uns sehr gut.“ In der Pflege und Betreuung hat man es oft mit Ablehnung, vor allem bei älteren Menschen, zu tun. Widerstände werden aber meistens bereits im Erstgespräch überwunden – man lernt sich kennen,

sieht, dass das Gegenüber nett und vertrauenswürdig ist und man sich auf eine neue Erfahrung einlassen kann. Bei wenigen Menschen dauert es länger. Ganz selten geht es aber gar nicht, dann wird die Betreuung auch beendet. Elfi Lechner ist stolz darauf, dass sie in 17 Jahren beim OÖ Hilfswerk bisher mit allen ihren Patientinnen und Patienten gut ausgekommen ist.

INDIVIDUELLE PROBLEME LÖSEN

Nach drei weiteren Patientenbesuchen in zwei weiteren Nachbarorten ist der Arbeitstag für Frau Lechner zu Mittag zu Ende. In der Mobilen Pflege und Betreuung findet fast alles am Vormittag statt, weil die Kundinnen und Kunden so den restlichen Tag für sich haben. Die Mittagsbetreuung findet gleich im Anschluss statt. Darüber hinaus gibt es noch den Abenddienst, der meist von 16:00 bis max. 20:00 Uhr dauert. Wichtig sind für Elfi Lechner die Erfolge ihrer Arbeit, wenn sie z.B. jemanden beim Umgang mit dem neuen Inkontinenzprodukt helfen konnte, sodass er nun wieder ohne Sorgen, dass etwas „passiert“, einkaufen gehen kann. Oder wenn eine Wunde vollständig verheilt. „Vor allem freut es mich, wenn ich durch mein Fachwissen eine Lösung für individuelle Pflegeprobleme aufzeigen konnte.“

Was die Arbeit erschwert, wollen wir abschließend von Frau Lechner wissen: „Im Winter kann es schon



Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung, Leitung
Gesundheits- und Sozialdienste

WO FINDE ICH HILFE UND BERATUNG IN MEINER UMGEBUNG?

Das OÖ Hilfswerk steht gerne für Beratungsgespräche im Pflege-, Gesundheits- und Sozialdienst zur Verfügung und schnürt in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein auf Ihren Bedarf zugeschnittenes Versorgungspaket. Bitte kontaktieren Sie mich:

Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung, Leitung
Gesundheits- und Sozialdienste
Dametzstraße 6, 4020 Linz
+43664 80765 1165
oliver.weichselbaumer@
ooe.hilfswerk.at

mal hektisch werden. Wenn Schnee auf den Straßen liegt und ich zu Patienten fahren muss, die sehr entlegen wohnen, dann verzögert sich unter Umständen die Anfahrt. Manchmal muss man auch durch den Schnee bis zur Haustür stapfen. Aber das ist alles kein Problem, wenn man diese Arbeit mit viel Herz und Leidenschaft macht.“ ■



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

ECHTE WAHLFREIHEIT FÜR PFLEGE ZU HAUSE

Es gibt ein Versprechen in Oberösterreich, dass auch in Zukunft ein Altern in Würde gesichert sein muss. In Oberösterreich sind mehr als 85.000 Menschen pflegebedürftig. Oberstes Gebot ist, eine echte Wahlfreiheit zu sichern. Das heißt insbesondere, die Pflegeleistung im Familienverband zu erhalten. Daher soll es eine Aufzahlung auf das Pflegegeld geben, wenn Menschen zu Hause betreut werden. Pflegenden Angehörigen reichen wir bereits durch neue Unterstützungsangebote die Hand etwa durch Ausbau der Kurzzeitpflege und Tagesbetreuung. Wir werden in diesem Bereich aber auch die Verantwortung des Bundes einfordern. Zudem muss es für pflegende Angehörige die Möglichkeit regelmäßiger Erholungsphasen geben. Auch die Einstufung von Demenz muss bei der Festlegung der Pflegestufe nach oben gesetzt werden. Die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher sollen sich darauf verlassen können, dass sie die beste Pflege bekommen.

Zu Hause leben – mit Hilfe für alle Lebenslagen

Interview. Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden ist ein Wunsch, den viele Menschen haben, die Unterstützung brauchen. Die individuelle Betreuung zu Hause hat einen großen Vorteil gegenüber der stationären Pflege und Behandlung in Pflegeeinrichtungen.

In welchen Bereichen kann das OÖ Hilfswerk Menschen unterstützen, die lieber in ihrem Zuhause betreut werden möchten?

Das Hilfswerk bietet professionelle Beratung, Betreuung und Pflege in Bereichen wie Hauskrankenpflege und Mobile Kinderkrankenpflege durch Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, Mobile Hilfe und Betreuung durch Pflegeassistent/innen sowie Heimhelfer/innen. Auch das Haus- und Heimservice des Hilfswerks leistet für seine Kund/innen wertvolle Arbeit bei der Reinigung und im Haushalt. Das Hilfswerk betreut ältere Menschen auch in Betreubaren Wohnungen sowie in Tageszentren und vermittelt darüber hinaus 24-Stunden-Personenbetreuer/innen.

Was sind die Hauptaufgaben von Pflegefachkräften in der Hauskrankenpflege, und wie unterscheiden sich die Aufgaben, die von der Mobilen Hilfe und Betreuung angeboten werden?

In der Hauskrankenpflege und Mobilen Kinderkrankenpflege arbeiten ausschließlich Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen. Sie sind hauptverantwortlich für alle pflegerischen Belange (Beratung, Planung, Durchführung und Evaluierung der Pflege wie z. B. Körperpflege, Inkontinenzversorgung etc.) und übernehmen in enger Zusammenarbeit mit den Ärzt/innen einzelne medizinische Tätigkeiten (Wunden versorgen, Medikamente dispensieren, Dauerkatheter legen etc.). In der Mobilen Hilfe und Betreuung unterstützen zusätzlich ausgebildete



Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Pflegeassistent/innen sowie Heimhelfer/innen unsere Kund/innen in nahezu allen Belangen des täglichen Lebens beispielsweise vom Einkauf über die Wäscheversorgung (Heimhilfe) bis hin zur Insulingabe oder Körperpflege (Pflegeassistenz).

Welche Vorteile hat die Pflege und Betreuung zu Hause?

Das Angebot ermöglicht den Verbleib im eigenen Zuhause bis ins hohe Alter und bietet eine hohe Lebensqualität und größtmögliche Autonomie. Die Mobile Pflege und Betreuung ist auch kostengünstiger als stationäre Langzeitpflege.

Welche Beratungen können von den mobilen Pflegefachkräften und Betreuer/innen in Anspruch genommen werden?

Sie beraten Menschen in allen Belangen der Pflege, Betreuung oder Hilfen im Haushalt – von der Kinderkrankenpflege bis ins hohe Alter. Dabei setzt das Hilfswerk Schwerpunkte, um seine Kund/innen noch gezielter unterstützen zu können, wie beispielsweise beim Thema Inkontinenz: Da dieses Thema meist mit Scham behaftet ist, fällt es Betroffenen schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Reden hilft! Die Pflegeprofis des Hilfswerks können durch Beratung über Unterstützung, Therapie und Hilfsmittel zu einer wesentlichen Erleichterung im Umgang mit der Inkontinenz und somit zu einem Plus an Lebensqualität beitragen.

Ist diese Beratung mit Extrakosten verbunden?

Die telefonische Beratung ist kostenlos. Hausbesuche werden großteils vom Land OÖ finanziert, den Kund/innen bleibt lediglich ein sozial gestaffelter Selbstbehalt.

Wo erfahre ich, welche Betreuung, Pflege oder Alltagsunterstützung zu mir bzw. zu meinen Bedürfnissen als pflegende/r Angehörige/r passt?

Nähere Infos erhält man bei der Pflegedienstleitung, beim Hilfswerk-Stützpunkt im Bezirk oder auf www.hilfswerk.at/oberoesterreich/pflege-und-betreuung. ■

Wer darf in meine Wohnung?

Unsere Wohnung ist für jeden von uns ein höchst privater Ort, den wir ganz nach unseren Plänen organisieren, um uns wohlfühlen. Besonders älteren Menschen fällt es oft schwer, ihre jahrzehntlang gelebte Privatsphäre zu öffnen, um Hilfe von außen anzunehmen.

Franz M. (83) sorgt seit einigen Jahren alleine für seine an Demenz erkrankte Frau Johanna (79). Für ihn war es lange nicht zu akzeptieren, dass er Hilfe im Alltag braucht. Es war für ihn ein sehr schwerer und persönlicher Schritt, die Hilfe des OÖ Hilfswerks anzunehmen und einen „neuen“ Menschen in sein Leben und das seiner Frau zu lassen. Nachbarn konnten Franz davon überzeugen, einen kleinen ersten Schritt zu tun und einmal in der Woche Hilfe beim Wäschewaschen und Putzen anzunehmen. „Martha ist eine Perle! Seit sie uns hilft, habe ich mehr Zeit für meine Frau und für mich“, schwärmt Franz über die Mitarbeiterin des Haus- und Heimservices. Auch Angelika, die Mobile Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit, kommt seit zwei Wochen, um die beiden Senioren bei der Körperpflege zu begleiten und Franz bei der Betreuung seiner Frau zu entlasten.

HILFE MUSS MAN ZULASSEN

Es ist nicht einfach, zuzugeben, dass man an einem Punkt angekommen ist, wo es aus eigener Kraft nicht mehr geht. Schamgefühl, Scheue, Eigensinn, Angst vor Veränderung oder dem Eindringen in die

persönlichsten Lebenssituationen sind verständliche Gründe, warum Hilfe nicht gerne ins Haus, in die Wohnung gelassen wird. Grundlage für Unterstützung von außen ist eine Vertrauensbasis, die von den OÖ Hilfswerk-Mitarbeiter/innen in langen, einfühlsamen Beratungsgesprächen aufgebaut wird. Die Organisation des Alltags wird gemeinsam mit den Betroffenen besprochen und individuell nach deren persönlichen Wünschen und vorgegebenen Grenzen

der Privatsphäre gestaltet. Schon bald sind die „Fremden“ in der Wohnung liebgewonnene Menschen, und oft ergibt es sich, dass die Hilfsdienste auch erweitert und Schritt für Schritt Lasten und Mühen des Alltags gerne den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des OÖ Hilfswerks überlassen werden. So wie bei Franz, der jetzt mehr Zeit für seine Frau hat: „Die Selbstständigkeit geht nicht verloren, wenn man bei manchen Dingen unterstützt wird.“ ■

Durch die Unterstützung der Mobilen Betreuung bleibt mehr Zeit für andere Dinge.



Dies und das im Hilfswerk



Sitzend von links: Bgm. Josef Rathgeb, zwei Damen des Tageszentrums, Elisabeth Schwarz (Hilfswerk); stehend von links: Sissy Wolfesberger (FSZ-Assistentin) und Anneliese Bräuer (Stützpunktleiterin Lebenshaus).

MARKTGEMEINDE SPENDET BETT FÜR HILFSWERK-TAGESZENTRUM

Das Hilfswerk Oberneukirchen bietet im Lebenshaus ein Tageszentrum für Senioren an. Das Angebot umfasst das Training lebenspraktischer Fertigkeiten, Bewegung, gemeinsames Singen und Spielen. Wer sich nach dem Mittagessen eine Pause gönnen möchte, kann sich in einem der „Gästebetten“ ausruhen. Da der Bedarf an Betten durch die hohe Teilnehmeranzahl immer größer wurde, kaufte die Marktgemeinde Oberneukirchen ein solches Bett an, das kürzlich von Bürgermeister Josef Rathgeb als Spende an das Tageszentrum übergeben wurde.

Das Tageszentrum ist dienstags und donnerstags von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet. **Infos gerne unter 07212/3012 oder www.lebenshaus.at.**



Max Hiegelsberger

Aufsichtsratsvorsitzender der OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

DEN MENSCHEN INS ZENTRUM STELLEN

Seit Ende letzten Jahres darf ich die Geschicke des OÖ Hilfswerks als neuer Obmann und Aufsichtsratsvorsitzender lenken. Ich bedanke mich für das Vertrauen und freue mich auf diese Aufgabe. Das OÖ Hilfswerk stellt die Menschen, die wir betreuen dürfen, ins Zentrum. Und so sehe ich auch meinen Beitrag: die Rahmenbedingungen von der Finanzierung bis zur Weiterbildung so zu gestalten, dass unsere Mitarbeiter/innen den Menschen mit Empathie, Mitgefühl und ausreichend Zeit begegnen können.

Das OÖ Hilfswerk stellt mit den richtigen Dienstleistungen die mobile Pflege und Betreuung sicher und ermöglicht es dadurch vielen Menschen, länger und würdevoll in ihrem Zuhause zu leben. Der wachsende Bereich der Kinderbetreuung im OÖ Hilfswerk ermöglicht neue Modelle der Lebensplanung für junge Familien. Das Sozialland Oberösterreich lebt vom unglaublichen Einsatz vieler Menschen im Bereich der Pflege und Betreuung. Ihnen gilt mein besonderer Dank, denn sie leisten täglich Enormes.



Gemeinde Munderfing
Dorfplatz 1, 5222 Munderfing
www.munderfing.at

In den letzten Jahren wandelte sich die Gemeinde zu einem prosperierenden Ort. Es wurden neue Gewerbegebiete erschlossen, die Beschäftigungszahlen vervierfachten sich in den letzten 20 Jahren auf beinahe 2.280 Arbeitsstellen und die Bevölkerung stieg stetig auf aktuell 3.092 Einwohner an. Eine Vision der Gemeinde ist es, das in 30 Jahren die Energieversorgung zu 100 % aus erneuerbaren Energieträgern erfolgt. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist der im Jahr 2014 errichtete erste gemeindeeigene Windpark Österreichs.

ADVERTORIAL



Mag. Othmar Nagl
Generaldirektor Oberösterreichische
Versicherung AG

**WIR OBERÖSTERREICHISCHE
KEINESORGENBRINGER**

Bei langwierigen Erkrankungen oder nach Spitalsaufenthalten sind Haushalts- oder Pflegehilfe, die Organisation therapeutischer Versorgung oder die Unterstützung bei Schneeräumung oder der Gartenpflege besonders wertvoll. Auch eine qualifizierte ärztliche Zweitmeinung kann manchmal nötig sein. Es ist ein gutes Gefühl, dann einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben: den Keine Sorgen Schutzengel.

Gegen eine geringe Prämie im Monat steht professionelle Hilfe für den kleinen oder größeren Notfall bereit. Auf unseren Schutzengel ist immer Verlass – 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.



v. l.: Johanna Miesenberger (Obfrau des Hilfswerk-Vereins Freistadt),
Birgit Riegler (FSZ-Leitung Freistadt)

HILFSWERK UNTERSTÜTZT REGIONALE WIRTSCHAFT

Als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes hat sich die OÖ Hilfswerk GmbH auch heuer wieder entschlossen, ihren rund 50 Mitarbeiter/innen im Bezirk Freistadt regionale Einkaufsgutscheine in Form des „Freistädter Zehners“ zu schenken – der Betriebsrat verdoppelte den Wert der Gutscheine. „Der Erfolg unserer Einrichtungen basiert in erster Linie auf zufriedenen und motivierten Mitarbeiter/innen. Als Anerkennung für die herausfordernden letzten Monate ist es uns daher ein Anliegen, den Mitarbeiter/innen auch entsprechende Dankbarkeit zu zeigen“, erklärt Birgit Riegler, Regionalleiterin des OÖ Hilfswerks.

Der „Freistädter Zehner“ ist für sämtliche Innenstadt-Aktivitäten und Dienstleistungen der Stadt Freistadt einlösbar. „Das OÖ Hilfswerk ermöglicht so einen wertvollen Impuls zur Stärkung der regionalen Wirtschaftskraft“, weiß LKR Johanna Miesenberger, Obfrau des Hilfswerk Vereins Freistadt.

Hilfswerk Wels spendet Dienstauto für guten Zweck



HILFSWERK WELS SPENDET DIENSTAUTO

Der pensionierte Automechaniker Hans Eidenhammer aus Burgkirchen im Innviertel hat schon viele Autos repariert und an bedürftige Menschen verschenkt. Nun nutzte das Hilfswerk Wels eine Gelegenheit, Hans Eidenhammer mit einem Auto zu beschenken. Das voll funktionstüchtige Dienstauto des Hilfswerks wird nach zehn Jahren Einsatz von Hans Eidenhammer einer Rundumüberprüfung unterzogen, bekommt ein paar optische Korrekturen, um alsbald einer bedürftigen Familie oder Alleinerzieher(in) als Geschenk aus einer Notlage zu helfen. Gemeinsam mit dem Hilfswerk unterstützt auch der ÖAMTC das Projekt mit dem kostenlosen Transport geschenkter Autos in Hans Eidenhammers Werkstatt.

SPARVEREIN „HUBERTUSBRUNNEN“ SPENDET GELD FÜR HILFSWERK OBERNEUKIRCHEN

Der im Jahr 1975 gegründete Sparverein „Hubertusbrunnen“ wurde im September 2021 aufgrund der unsicheren Zeiten aufgelöst. Elfriede Wolfesberger, Leiterin des Sparvereins, übergab das angesammelte Guthaben dem Oberneukirchner Hilfswerk Verein. Die Spende wird für den Ankauf von neuen Essensboxen für den Mobilen Mittagstisch verwendet.



Links: Hilfswerk-Stützpunktleiterin Anneliese Bräuer; dritte Dame von links: Elfriede Wolfesberger; rechts außen: langjähriger Sparvereinsvorsitzender Josef Pammer mit einigen Mitgliedern des Sparvereins.

HILFSWERK OBERNEUKIRCHEN VERSCHENKT TISCHKALENDER

Das Hilfswerk-Team unter der Leitung von Lebenshaus-Stützpunktleiterin Anneliese Bräuer bastelte für seine Seniorinnen und Senioren im Tageszentrum einen Wochenkalender, gefüllt mit Übungen für Körper und Geist, mit schönen Sprüchen und vielen Fotos des letzten Jahres. Mit dem Kalender möchte das engagierte Team die schönen, gemeinsamen Momente in Erinnerung rufen.

V. l.: Anneliese Bräuer, Bewohner des Tageszentrums, Elisabeth Wolfesberger



Nach sieben Jahren im Dienst des OÖ Hilfswerks Wels wird Ilse Loizenbauer (rechts) von Christine Hofstadler in die Pension verabschiedet.

WOHLVERDIENTER RUHESTAND

Seit 2014 war Ilse Loizenbauer unermüdlich im Einsatz für das OÖ Hilfswerk Wels. Mit Ende 2021 ging sie nun in Pension. Einsatzleiterin Christine Hofstadler gratulierte im Namen des Familien- und Sozialzentrums Wels und dankte Ilse Loizenbauer für ihre Leistungen und ihr großes Herz für die Schwächsten unserer Gesellschaft.



V. l.: Sabine Jantzen, Martina Hinke

NEUE HILFSWERK-LEITUNG IN VÖCKLABRUCK

Mit 1. Dezember 2021 wechselte Sabine Jantzen, MBA, nach 25 Jahren an der Spitze des Hilfswerks Vöcklabruck in die Alterszeit. Martina Hinke übernimmt nun die Leitung und bringt mit zehn Jahren Tätigkeit im Hilfswerk die nötige Erfahrung für diese wichtige Aufgabe mit.

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.

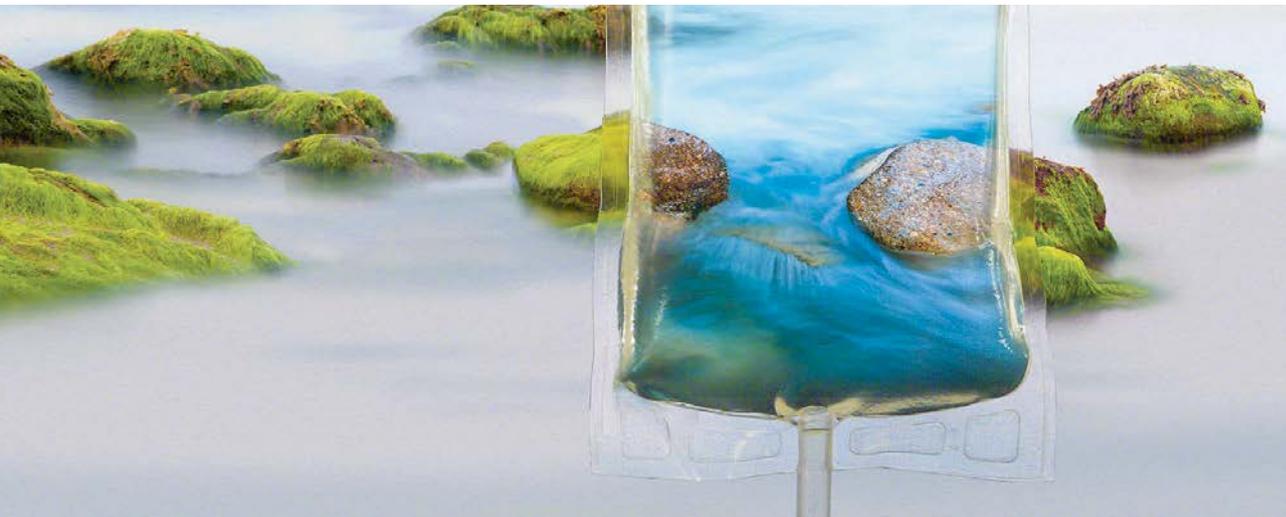
Bewegt Ihren Darm mit der Kraft biologischer Papayas



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



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.

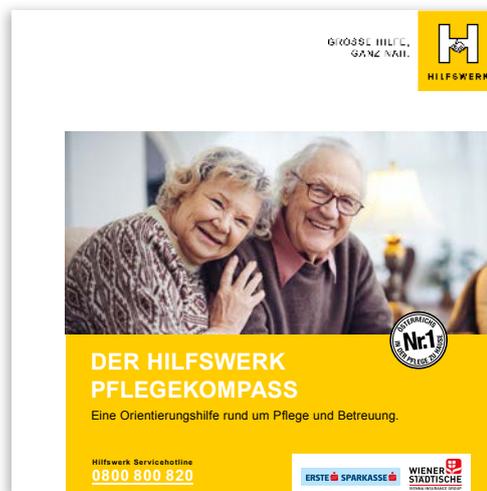
WEITERE HILFSWERK-RATGEBER

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 können Sie online in all unseren Ratgebern blättern und sie auch gleich bestellen!



JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

Unter 0800 800 820 oder 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 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. 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
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.

Karl 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:

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

STANDORTE

Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit dem für Ihren Bezirk zuständigen Familien- und Sozialzentrum auf. Die Beratung erfolgt kostenlos.

- **BRAUNAU AM INN**
Familien- und Sozialzentrum Munderfing
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **EFERDING**
Familien- und Sozialzentrum Eferding
(Tageszentrum Eferding)
Schiferplatz 1, 4070 Eferding
Tel. 07272/72 97 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **FREISTADT**
Familien- und Sozialzentrum Freistadt
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **PERG**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **GMUNDEN**
Familien- und Sozialzentrum Gmunden
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **GRIESKIRCHEN**
Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen
Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **KIRCHDORF/KREMS**
Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ**
Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-stadt@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd
Teufflstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-sued@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ-LAND**
Familien- und Sozialzentrum Traun
Rumaer Straße 12, 4050 Traun
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **RIED IM INNKREIS**
Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis
Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **ROHRBACH**
Familien- und Sozialzentrum Rohrbach
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **Schärding**
Familien- und Sozialzentrum Schärding
Linzer Straße 22, 4780 Schärding
Tel. 07712/356 74 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **STEYR**
Steyr-Stadt und Steyr-Land Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
(Tageszentrum Ennsleite)
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **URFAHR-UMGEBUNG**
Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/177 09 97
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Ottensheim
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **VÖCKLABRUCK**
Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **WELS**
Wels-Stadt und Wels-Land Familien- und Sozialzentrum Wels
Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at





DER NEUE S-CROSS SCHON AB € 24.990,-¹⁾

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

Verbrauch „kombiniert“: 5,3-6,1 l/100 km
CO₂-Emission: 119-139 g/km²⁾



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 oder bei Ihrem Suzuki Händler.

F Suzuki Finanzierung	5 Bis zu 5 Jahre Garantie	V Suzuki Versicherung	FIX Suzuki Fixpreis	A 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.