01 | 2022

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin







# 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\*\*

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

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



**Editorial** 

#### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, in zahlreichen Tätigkeiten des Alltags eingeschränkt zu sein? Wenn jeder Einkauf zur Belastungsprobe wird und man sich selbst bei kurzen Wegen außer Haus unwohl fühlt? Ein großer Teil der Österreicherinnen und Österreicher weiß Bescheid: Jede zehnte Person ist von Inkontinenz betroffen.

Das Ausmaß des Problems ist bei allen Betroffenen unterschiedlich – was vereint, ist die Tatsache, dass nur wenig darüber gesprochen wird. Deshalb ist die Inkontinenz von außen kaum sichtbar, für Betroffene überschattet sie jedoch häufig den Alltag.

Eine belastende Situation, deren Verbesserung mit einem wichtigen ersten Schritt beginnt: darüber reden. Am besten, bevor die Kontinenz zum Problem wird. Dann würden auch weniger Menschen darunter leiden, denn es gibt Wege, der Inkontinenz vorzubeugen. Diese reichen von ausreichender Flüssigkeitszufuhr bis hin zu Beckenbodenübungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Wenig Aufwand für etwas, auf das wir doch alle nicht verzichten möchten: ein lebenswerter Alltag ohne unbequeme Einschränkungen.

In diesem Sinne: Machen Sie es sich bequem beim Durchblättern der neuen Hand in Hand. Wir wünschen viel Lesefreude!

Melanie Pendl

Marketing im Hilfswerk Steiermark

Melane Pendl

4 IM FOKUS

Gesund leben, Kontinenz stärken

11

# ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Ihr neuer Hilfswerk Ratgeber kurz vorgestellt

18

#### **MEIN HILFSWERK**

Große Hilfe, ganz nah



IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at Redaktion Steiermark: Alexandra Pack Redaktion Österreich: Petra Baumberger, Hermann F. Hagleitner, Horst Krainz, Gerald Mussnig, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Thomas Stockhammer, Viktoria Tischler, Yolanda Wirth Bildnachweis, Fotos: Seite 1, 4, 5, 6, 7/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch, 12, 13, 15/Hilfswerk Österreich; Gesamtauflage: 80.000 Stück Vertrieb: 90 % persönlich adressierte Sendungen Offenlegung: https://www.hilfswerk.dvoesterreich/impressum/ Anzeigenverkauf (Gesamtauflage): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 Layout/Produktion: Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien Druck: Wograndl, 7210 Mattersburg Widerruf: Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales "Hand in Hand" einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

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.

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 Prostataoder 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 sorgsamen 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







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.

#### **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 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

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

GRATIS Hörtest

Persönliche
Höranalyse

KOSTENLOSES
Probetragen



Vereinbare jetzt einen Termin:



// info@bloomhearing.at





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.

# 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. ф**7** 

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

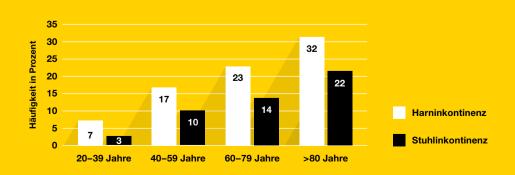
sind schätzungsweise im Verlauf des Lebens von einer Inkontinenz betroffen.



#### **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

Teststreifenauswurftaste 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 INKON-

**TINENZ** 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/inkontinenzvorbeugen 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!

# Größe L passt nicht allen

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



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

#### **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 FALSCHE 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 75Prozent 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





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.









#### HARNKATHETERPFLEGE

MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung 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 Schmerzerkrankungen.

# DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS Eine Orientierungshilfer rund um Pflege und Betreuung. Hilfsweis Serviseheitling 0800 800 820

#### JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

Unter 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

#### **TIPP**

Unter www.hilfswerk.at/ratgeber-undbroschueren können Sie online in all unseren Ratgebern blättern und sie auch gleich bestellen!

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

boso-medicus 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. boso-medicus 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 <u>www.boso.at</u> Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel **Unverb. Preisempf. 66,90 Euro** 





Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache Die Presse - Osterreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement \* Lotterien lag im Kunstnistorischen 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 Demenzkranke • 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 • otterien Tag im Museums Quartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprach Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kalser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullose Erkrankte ("Schmetterlingskinder") • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Veltmeisterschaft • Literaturpreis Ohrenschmaus - fördert das Schreiben von Iernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NO - Turnier

#### DEM GLÜCK **EINE CHANCE GEBEN**



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 Märchenen 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 Kinderspriat und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichisches Poorthilfe • Sporthilfe • Sp Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führunger ich<sup>†</sup> .s Dun it ein Wien Janneur instha koste ettfestiva eizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Literaturpreis Ohrenschmaus - fördert das Schreiben von Iernbehinderten Autorlnnen mit n Menschen in schwierigen 1 Rainbows - Betreuung von nderung in deren Freizeit • ereine • Vienna Charity Run/ fizvera is + Förderpreis • Lotterien ie r Zoolauf zugunsten PH Österreichische Sporthilfe • Lotterien Tag im Museum Kärnten rthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee Days 2022 • Caritas Haus Immanuel •

"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.



#### 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



#### **DENKSPORT**



## 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.

#### 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

#### **B** 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



# GROSSE HILFE, GANZ NAH.

#### LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Steiermark GmbH Landesgeschäftsstelle Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz Tel. 0316/813181-0 office@hilfswerk-steiermark.at

#### **SOCIAL MEDIA**

Facebook: @hilfswerksteiermarkgmbh

Instagram: @hilfswerksteiermark

#### PODCAST WANDELSICHER

Hören Sie sich doch auch mal unseren Podcast an:

https://www.hilfswerk.at/steiermark/ wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/

"wandelsicher" ist der Corporate Podcast des Hilfswerk Steiermark. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen Andere lernen können. Wir sprechen in diesem Format regelmäßig mit interessanten Menschen im und um das Hilfswerk.





# Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege





über 25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW -15 - www.lorenz-pflegebetten.at















# 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

CO<sub>2</sub>-Emission: 119-139 g/km<sup>2)</sup>

















Österreichische Post AG MZ 02Z032863 M Hilfswerk Steiermark Gmbh, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz