

01 | 2022

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

GUT AUFGEHOBEN

Mein Kind bei der Tagesmutter

Seite 14

EINSAMKEIT BESIEGEN

in den Nachbarschaftszentren

Seite 17

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!

ICH FREUE MICH, Ihnen heute Ihr beliebtes Kundenmagazin „Hand in Hand“ im neuen, frischen Layout und vor allem barrierefreier Optik vorstellen zu dürfen. Die Vorteile einer barrierefreien, benutzerfreundlichen Lesbarkeit sind unter anderem klare und übersichtlichere Themenstruktur – Sie finden sich leichter zurecht. Insbesondere profitieren davon Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen und solche, bei denen die Wahrnehmung alters- oder krankheitsbedingt beeinträchtigt ist.

Doch auch thematisch wollen wir unsere Weiterentwicklung illustrieren. So bieten wir Ihnen auch viele kurze Geschichten, die die Diversität des Wiener Hilfswerks zeigen, aber auch Essays in Feuilletonform und das beliebte Interview mit Menschen aus Kunst, Medizin oder Kultur.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



4 IM FOKUS

Gesund leben, Kontinenz stärken

13 ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Wie unser starkes Team unterstützt

15 KINDHEIT & JUGEND

Viel Raum für Puckis Home

16 LEBEN & GESELLSCHAFT

Gelebte Nachbarschaft

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





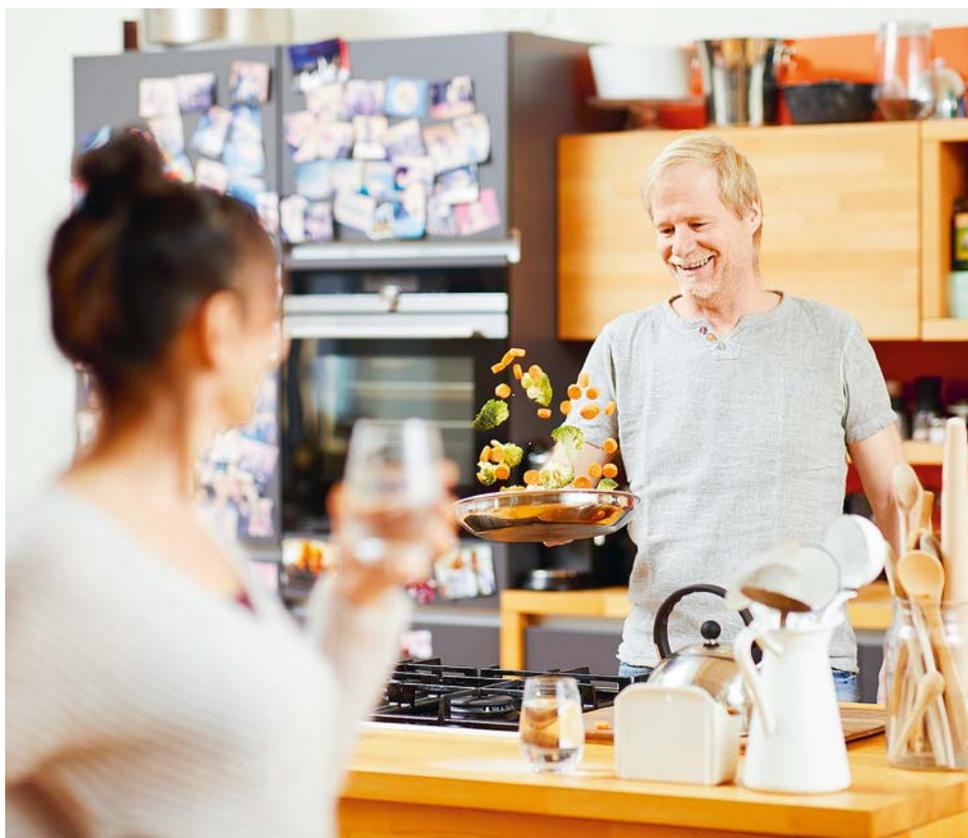
UNSER TIPP

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

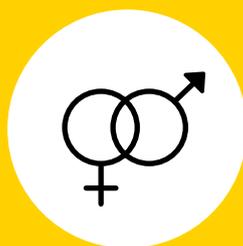
Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Inkontinenz die häufigste chronische Erkrankung weltweit.



RUND
850.000

PERSONEN

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



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

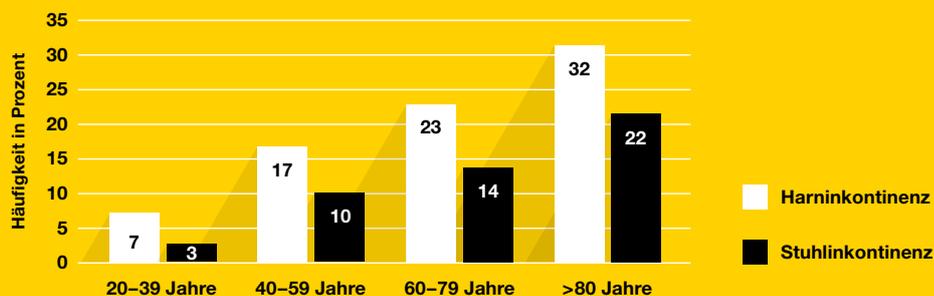
sind schätzungsweise im Verlauf des Lebens von einer Inkontinenz betroffen.



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!

Darüber zu reden, hilft.
Das Pflegetelefon
berät Sie diskret und auf
Wunsch anonym.



Wir sprechen über Inkontinenz!

Inkontinenz bedeutet, dass man Stuhl oder Harn nicht mehr halten kann. Die Ursachen sind vielfältig und beruhen auf einer Störung der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur oder des Schließmuskels.

Unfreiwilliges Urinieren ist nicht nur ein hygienisches Problem. Viele nehmen es als unrein wahr – dabei handelt es sich um einen natürlichen menschlichen Vorgang. Das kann Scham, Schuldgefühle und Verzweiflung auslösen. Manche empfinden ihren Körper als nicht voll funktionsfähig.

Viele reagieren darauf mit einer Vermeidungshaltung und hoffen, dass „diese peinliche Angelegenheit“ mit der Zeit von allein vergeht. Die Scham führt oft auch dazu, die Erkrankung zu verschweigen oder gar zu leugnen – oder einfach gesellschaftliche Aktionen in der Öffentlichkeit zu meiden.

Der Rückzug aus dem öffentlichen Leben führt zu einem Gefühl der Einsamkeit. Selbst, sich ärztlichen Rat einzuholen, erfordert hohes Vertrauen. Vielen fällt vor allem der

Beginn schwer, mit jemanden über die Inkontinenz zu sprechen.

Dabei gibt es heute viele Behandlungsmethoden, die das körperliche und seelische Befinden verbessern können. Inkontinenz ist kein Schicksal mehr, das einfach hingenommen werden muss. Darüber zu reden hilft ... aber mit wem?

Meist führt der erste Weg zu Hausarzt oder Hausärztin. Sollte auch hier eine Schambarriere bestehen, ist das Pflegetelefon des Wiener Hilfswerks eine gute Anlaufstelle. Professionelle und speziell ausgebildete Pflegekräfte nehmen sich hier der persönlichen Anliegen – auch anonym! - an. Ein Team von diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern sowie Diplomierten Sozialarbeitern berät Sie gerne und hat zu Bürozeiten immer ein offenes Ohr für Sie. Viele Betroffene machen gute Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen, in denen sie

sich mit anderen betroffenen Menschen austauschen. Wenden Sie sich auch an die Gesundheitsberatung der Hilfswerk Nachbarschaftszentren, ebenfalls auf Wunsch anonym und diskret.

Je früher man sich der Ursache der Inkontinenz annimmt, desto schneller kann die Besserung eintreten. Deswegen: Darüber reden! ■



Danke



DANKE

Es ist eigentlich immer der richtige Zeitpunkt, um DANKE zu sagen. Aber gerade jetzt ist es uns besonders wichtig, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Bereich der mobilen Pflege in den Fokus zu rücken. Sie werden in dieser Zeit noch einmal besonders gefordert.

Aleksanda, Carla und viele andere wissen, der Zusammenhalt unseres Teams macht stark.



- **DANKE** für euren unermüdlichen Einsatz!
- **DANKE**, dass sich unsere Kund/innen zu 100% auf euch verlassen können und somit immer gut gepflegt und betreut sind.
- **DANKE** für das Einhalten aller Maßnahmen und Verordnungen, die euren Arbeitsalltag oftmals erschweren.
- **DANKE**, dass ihr jeden Tag ganz vorne steht und somit unseren Kundinnen und Kunden hilft, durch diese schwere Zeit zu kommen.
- **DANKE**, dass ihr auch im dritten Jahr der Pandemie immer noch durchhaltet.

Immer aktiv im Tageszentrum

Die beiden Tageszentren in der Leopoldstadt und in Währing haben ihren Tagesgästen immer etwas zu bieten. Trotz Maskenpflicht, Sicherheits- und Corona-Regeln.

So gibt es etwa regelmäßige Ausflüge in kleineren Gruppen, Kunsttherapie, ein Hundetherapie-Team bringt monatlich Abwechslung in die Einrichtung. Ebenso werden die Feste im Jahreskreis mit Konzerten im klei-

nen Rahmen gefeiert. Wenn auch Sie in einer barrierefreien Umgebung und in angenehmer Atmosphäre einen schönen Tag verbringen möchten ... derzeit gibt es in beiden Tageszentren freie Plätze. ■

KONTAKT

TAGESZENTRUM LEOPOLDSTADT

1020, Vorgartenstraße 145-157 / Stiege 4
Tel.: +43 1 512 36 61-2400
E-Mail: tzs-02@wiener.hilfswerk.at

TAGESZENTRUM WÄHRING

1180, Gentzgasse 14-20
Tel.: +43 1 512 36 61-2500
E-Mail: tzs-18@wiener.hilfswerk.at



Mein Kind: gut aufgehoben

Vereinbarkeit von Familie und Beruf. „Wie bekomme ich meine Berufstätigkeit und die Kinderbetreuung unter einen Hut?“ Diese Frage beschäftigt viele berufstätige Eltern.

Bedarfsgerechtes und flexibles Angebot an Kinderbetreuung ist von zentraler Bedeutung. Denn wer seine Kinder gut betreut weiß, hat den Kopf frei für den Beruf. Davon profitieren Eltern und Kinder – und die gesamte Gesellschaft.

Arbeitszeitorientierte und verlässliche Kinderbetreuungsmöglichkeiten sind daher eine wichtige Voraussetzung für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Das Wiener Hilfswerk bietet hier individuelle Angebote.

KINDERBETREUUNG FÜR DIE KLEINSTEN

Vor allem in den ersten Lebensjahren ist es für Eltern wichtig, dass ihre Kinder individuell betreut sind. Tagesmütter/Tagesväter bieten Kindern ein familiäres Umfeld und eine individuelle Betreuung bei sich zuhause in einer Gruppe (Gruppengröße max. 5 Kinder). In diesem kleinen Rahmen kann bestens auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden. Bei Tagesmutter/Tagesvater finden die Kinder jene konstante Bezugsperson, die besonders für kleine

Kinder wichtig ist, um sich optimal entwickeln zu können. Dieser familiäre Rahmen bietet vielfältige Lern-, Förder- und Bildungsmöglichkeiten. Unsere Tagesmütter/-väter sind auf ganz Wien verteilt. Einen genauen Überblick finden Sie auf der Homepage des Wiener Hilfswerks unter der Rubrik Kindheit & Jugend. Wir haben noch freie Plätze. Unsere Mitarbeiterinnen der Abteilung Kinderbetreuung unterstützen Sie gerne bei der Suche nach der richtigen Tagesmutter/dem richtigen Tagesvater. ■

Individuelle Bedürfnisse des Kindes erfordern individuelle Betreuung. Im Bild Tagesmutter Julia Giovanna Caycho-Romero.



**INFOS ZUR
KINDERBETREUUNG**

+43 1 512 3661-6099 oder

kinderbetreuung@
wiener.hilfswerk.at





Große, offene Räume schaffen Raum für Spielen, Lernen und die Entwicklung der Kleinen.

Betriebliche Kinderbetreuung

Jedes Jahr die gleichen Fragen: Wer betreut die Kinder in den Sommerferien? 9 Wochen Ferien, wie nur sollen diese überbrückt werden? Vor allem in den Sommerferien stellt die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Eltern eine große Herausforderung dar. Für berufstätige Eltern ist es besonders wichtig, adäquate Ferienbetreuung zu finden.

Seit 2014 bietet das Wiener Hilfswerk verschiedene Formen der betrieblichen Kinderbetreuung an. Wir unterstützen Unternehmen dabei, ihren Arbeitnehmer/innen bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf behilflich zu sein.

IN WELCHER FORM BIETET DAS WIENER HILFSWERK BETRIEBLICHE KINDERBETREUUNG AN?

- Betreuung an einzelnen schulfreien/schulautonomen Tagen
- Betreuung in Ferienwochen (Herbst-, Semester-, Oster-, Pfingst- und Sommerferien)
- Betreuung bei Fortbildungen und Firmenveranstaltungen
- Betreuung von Kindern im Alter

von 3 bis 12 Jahren

- die Betreuung findet am Unternehmensstandort statt
- die Programmgestaltung als auch die Elterninformation übernimmt das Wiener Hilfswerk für Sie

WIE KOMMEN SIE ZU EINER KINDERBETREUUNG?

Sie übermitteln uns Zeitpunkt und Ort der gewünschten Kinderbetreuung sowie Anzahl und Alter der Kinder. Wir organisieren das Betreuungsteam, Programm und Materialien.

Die Kosten der Kinderbetreuung sind abhängig von Alter und Anzahl der zu betreuenden Kinder, der gewünschten Betreuungszeit sowie den örtlichen Gegebenheiten und Wünschen. ■

Betreuung in der Kindergruppe FIDI und im Betriebskindergarten Puckis Home

Unsere Kindergruppe FIDI im 7. Bezirk ist auf die Betreuung der Kleinsten (1 bis 3,5 Jahren) ausgerichtet. Ein hoher Betreuungsschlüssel ermöglicht es, auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder einzugehen.

- liebevolle Betreuung durch professionelles und kompetentes Personal
- pädagogische Schwerpunkte: Maria Montessori und Emmi Pikler
- vielfältige Bewegungsmöglichkeiten drinnen und draußen
- kleine Gruppe, max. 14 Kinder
- gesunde Ernährung
- lange Öffnungszeiten
- zentrale Lage in der Schottenfeldgasse in Wien-Neubau
- großer Garten

Seit Juli 2021 betreiben wir den Betriebskindergarten PUCKIS HOME von Peek & Cloppenburg. Der Schwerpunkt des eingruppigen Kindergartens ist die Betreuung von Kindern ab 10 Monaten bis hin zu 6 Jahren. Die Platzvergabe erfolgt an Mitarbeiter/innen der Firma Peek & Cloppenburg, um ihnen eine gute Work-Life Balance zu ermöglichen und die Rückkehr ins Arbeitsleben nach der Karenzzeit zu erleichtern. Durch hochqualifiziertes pädagogisches Personal werden die Kinder der Mitarbeiter der Firma Peek & Cloppenburg arbeitszeitorientiert von 08:00 bis 18:00 Uhr betreut.

www.wiener.hilfswerk.at/puckishome

Am 3. Juni 2022 ist Nachbarschaftstag

Gute Nachbarschaft (er)leben. Feste feiern, zusammenkommen, gemeinsam lachen. Dafür steht der Nachbarschaftstag, an dem ganz Wien gute und lebendige Nachbarschaft (er)lebt.



Am 3. Juni ist es wieder soweit. An diesem besonderen Tag veranstalten Bewohner/innen Wiens und zahlreiche Organisationen wieder beliebte Straßenfeste, Flohmärkte, Wanderungen und viele weitere gemeinschaftsfördernde Aktivitäten. Sie möchten auch eine nachbar-

schaftliche Aktion umsetzen? Kontaktieren Sie uns unter nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at oder unter 01/512 36 61-3650. Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Informationen zu allen Veranstaltungen:
www.nachbarschaftstag.at

Über 100 starke Stimmen für Corona-Schutzimpfung

Ungekünstelt und mit Charme. Die Oma sorgloser besuchen, endlich wieder in die Sauna gehen sowie sich und andere vor einem schweren Krankheitsverlauf besser schützen. Via Videobotschaften stellen Menschen aus Wien ihren individuellen Grund für die COVID-19-Schutzimpfung vor.

Mehr als 100 unterschiedliche Menschen folgten dem Aufruf der Nachbarschaftszentren und schickten kurze Videobotschaften ein, sogar in unterschiedlichen Sprachen. So sehr sich die Gründe für die Schutzimpfung unterscheiden, so sehr sind alle 100 Personen vereint in ihrer Überzeugung, dass die Impfung ihnen selbst und

ihrer Umgebung mehr Lebensqualität bringt. Das Schöne daran: Sie treten mit ihren Videobotschaften für eine gute Sache ein und beweisen dadurch ihre Solidarität mit der Gesellschaft. Stadtrat Peter Hacker unterstützte die gesamte Aktion. Die Videos sind online aufrufbar unter:

www.nachbarschaftszentren.at/10sekunden



Gefühle sind kein Grund für Scham

Fühlen Sie sich auch manchmal einsam? Damit sind Sie nicht allein! Einsamkeit ist ein Phänomen unserer Zeit, sie nimmt weltweit zu und betrifft immer mehr Menschen-gruppen. Die Corona-Krise hat Einsamkeitsgefühle verstärkt.



ABER WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

Vielleicht haben Sie schon erlebt, sich unter vielen Menschen einsam gefühlt zu haben. Womöglich kennen Sie auch das Gefühl, gerne mit sich alleine zu sein. Einsamkeit ist nicht gleich Alleinsein! Einsamkeit entsteht, wenn wir unfreiwillig allein sind oder das Gefühl empfinden, dass unsere bestehenden Beziehungen nicht ausreichend sind. Eingeschränkte Sozialkontakte stellen so ein Risiko dar.

OFFEN ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN

Wenn Sie sich einsam fühlen, ist wichtig: Schämen Sie sich nicht Ihrer Gefühle! Sprechen Sie darüber! Das bedrohliche Gefühl von Einsamkeit geht häufig mit einer Traurigkeit einher, die mit körperlichem Schmerz vergleichbar ist. Natürlich will niemand einsam sein! Doch Einsamkeit ist, wie jede starke Empfindung, auch wertvoll für uns Menschen. Sie zeigt, dass etwas nicht stimmt. Sie treibt uns an, Schritte zu setzen, um aus dieser Situation wieder herauszukommen.

NACHBARSCHAFTSZENTREN GEGEN EINSAMKEIT

Wird Ihnen der eigene Antrieb zu persönlichen Aktivitäten manchmal schwer? Fühlen Sie sich gar missmutig? Ihnen kann geholfen werden. Die Nachbarschaftszentren bieten psychologische Beratung und Entlastungsgespräche an, bei denen Ihnen aufmerksam zugehört wird. In Nachbarschaftszentren werden Beziehungen geknüpft – und gestärkt. Der Vereinsamung wird präventiv entgegengewirkt. Hier haben Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen in der Nachbarschaft Raum. Ihnen wird ein vielfältiges Programm geboten, das die Einsamkeit schnell vergessen lässt. Niemand wird ausgeschlossen, bei uns sind alle Menschen gleich und herzlich willkommen. Mehr Informationen zu Angeboten gegen Einsamkeit: www.nachbarschaftszentren.at/corona. ■



Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk

Seit Beginn der Pandemie bemühen wir uns tagtäglich, die größte Gesundheitskrise unserer Generation bestmöglich zu meistern. Heute kann ich glücklich behaupten, dass es uns gemeinsam gelungen ist, auch unter diesen schwierigen Voraussetzungen ausgezeichnete Arbeit zu leisten. Dies hätten wir nicht ohne den großartigen Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geschafft. Ich bin sehr stolz, ein so wunderbares und engagiertes Team leiten zu dürfen!

Ich anerkenne auch die Verantwortung, die jede und jeder einzelne für sich und die Gesellschaft leistet, vor allem auch mit der erfolgten, freiwilligen Covid-Impfung. Um unseren Mitarbeiter/innen hierfür Danke zu sagen, haben wir eine Impf-Lotterie veranstaltet. Die Preise wie Prämien, Urlaubstage und Shopping-Gutscheine können innerhalb unserer Möglichkeiten nur eine kleine Aufmerksamkeit sein – für den persönlichen Beitrag und für die große Solidarität. Gemeinsam werden wir diese Krise bewältigen!

Herzlichst, Ihre
Sabine Geringer,
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks



Musik, Rhythmus und Sprache sind meine Werkzeuge

Auf der Bühne ist Ruth Brauer-Kvam seit ihrer Jugend zu Hause. Gleichgültig ob Musical, Oper oder Sprechtheater, die Künstlerin bewegt sich auf all diesen Ebenen höchst professionell und bereitet sich auf jedes neue Engagement penibel vor. Darüber hinaus ist sie auch eine begabte Malerin und Illustratorin. Michael Ellenbogen traf das Multitalent zum Gespräch.

HIH: Das Musical ist eine sehr vielseitige Form des Musiktheaters. Haben Sie dort Ihre künstlerische Erfüllung gefunden?

RUTH BRAUER-KVAM: Ich durfte so viele Arten des Musiktheaters, des Theaters, der Oper und der Operette erleben, spielen und inszenieren. Ich würde mich nie festlegen, aber für mich ist Musik immer ein sehr wichtiges Element!

Das Musiktheater bietet mit Gesang, Tanz und Sprechszenen viele künstlerische Herausforderungen, die Darsteller vereinen müssen. Wie bereiten Sie sich auf eine Rolle vor?

Ich lese erst mal alles, dass in irgendeiner Form mit dem Stück zu tun hat, dann lerne ich den Text und die Lieder auswendig, so gut ich kann, singe mich täglich ein und versuche mich langsam in die neue Rolle und ihre Welt hineinzufinden.

Die Künstlerin Ruth Brauer-Kvam findet während ihrer Proben an der Staatsoper Zeit für ein Interview



Das Stück „Alone together – A tribute to Judy Garland“ produzierten und präsentierten Sie mit Ihrem Mann Kyrre Kvam im Stadttheater Walfischgasse. In welcher Weise berührte Sie die Biografie der außergewöhnlichen Schauspielerin und Sängerin?

Judy Garland hatte eine unglaubliche Karriere, leider auch mit viel Leid verbunden. Sie war ein Genie, und „Genie“ bedeutet meistens auch viel „Hingabe“. Sie hat sich immer total hingeeben. Deswegen berührt ihre Stimme immer noch so, sie hat sich nie zurückgehalten.

Auf welche Projekte und Produktionen freuen Sie sich im heurigen Jahr?

Ich freue mich auf meine nächste Premiere in Sankt Pölten, „Herr Puntila und sein Knecht Matti“ von Brecht, danach stehe ich als Conférencier in der Volksoper auf der Bühne, dann kommt die Wiederaufnahme meines „Orpheus in der Unterwelt“ im Rabenhof. Im Juni stehe ich in der Komischen Oper in Berlin auf der Bühne, in einer wilden Revue von Barrie Kosky.

Vielen Dank für das Gespräch. ■

Wege entstehen, indem man sie geht

Haus- und Heimservice. Fatma G. war sehr lange Hausfrau und Mutter. Der Wunsch, in das Arbeitsleben einzusteigen, schien ein nicht verwirklichtbares Vorhaben zu sein. Bis sie zum Wiener Hilfswerk kam ...

Fatma kam sehr jung mit ihrem Mann nach Österreich und bekam rasch drei Kinder. Sie war meist zu Hause und kümmerte sich um die Familie. Ihr Mann sorgte für das finanzielle Auskommen. Die Jahre vergingen, die Kinder wurden größer, und Fatma hatte den Wunsch, auch außerhalb der Familie tätig zu sein – ihr eigenes Geld zu verdienen. Doch die Familie war ganz und gar nicht von der Idee begeistert.

Doch Fatma wollte ihren eigenen Weg gehen und meldete sich beim AMS zur Arbeitssuche an. Die Chancen standen nicht wirklich gut – ohne Ausbildung und ohne Erfahrung in der Arbeitswelt. Ihr AMS-Berater hatte einen Vorschlag: Ein Projekt des AMS, das Haus- und Heimservice des Wiener Hilfswerks. In diesem Projekt werden arbeitssuchende Menschen für 6 Monate als Reinigungskräfte angestellt und bei der Arbeitssuche unterstützt.

Das wollte sie machen! Zur Freude mischte sich aber auch Unsicherheit. Wie ist das so, jeden Tag in verschiedenen Haushalten zu reinigen? Würde sie die Aufgaben bewältigen können? Wie lässt sich das mit der Familie vereinbaren? Doch sie ging ihren Weg zielstrebig weiter. Anfangs

war sie sehr müde nach der Arbeit. Der Kopf war voll mit neuen Eindrücken und Erfahrungen. Doch mit der Zeit erging es ihr immer besser. Die vorwiegend älteren Menschen, bei denen sie reinigte, waren dankbar, dass sie ihnen Tätigkeiten abnahm, die sie selbst nicht mehr verrichten konnten. Und sie wollten, dass Fatma wiederkam, sie mochten die Frau, die so eine sympathische und positive Ausstrahlung hatte und gewissenhaft ihre Arbeit erledigte. Fatmas Kinder – nun ja schon im Teenageralter – genossen das Stückchen Freiheit, auch einmal alleine zu Hause sein zu dürfen. Und Fatmas Mann freute sich nach anfänglicher



Skepsis über seine gut gelaunte und mit ihrem Leben zufriedene Frau. Fatmas Selbstbewusstsein wuchs von Tag zu Tag. Sie war glücklich über die vielen positiven Rückmeldungen, die sie von den Kund/innen bekam. Die wöchentlichen Termine bei der Sozialarbeiterin des Wiener Hilfswerks, die mit ihr Bewerbungen schrieb, waren eine ausgezeichnete Begleitung ihres Weges. Fatma war fast schon am Ende ihres sechsmonatigen Dienstverhältnisses angelangt, als es auch mit einem neuen Job klappte. Sie arbeitet bis heute als Reinigungskraft in einer Apotheke und ist sehr froh darüber, damals den ersten Schritt auf einem neuen Weg gewagt zu haben. ■

Wieder ins Berufsleben zurückfinden – mit einem Job beim Wiener Hilfswerk ist dies möglich.





Ausbildungen mit Sinn

Sie arbeiten gerne mit Menschen, möchten helfen und unterstützen?
Dann informieren Sie sich über unsere Aus- und Weiterbildungen im
sozialen und beratenden Bereich und machen Sie Ihre Berufung zum Beruf.

- **MSc Kommunikation und Counseling im unternehmerischen Kontext**
Mo, 21.3.2022, 18.00 Uhr | wifwien.at/12171x
- **Ausbildung zum Businesscoach**
Mo, 30.5.2022, 18.00 Uhr | wifwien.at/11350x
- **Weiterbildung für Lebens- und SozialberaterInnen**
Mi, 8.6.2022, 18.00 Uhr | wifwien.at/60222x
- **Ausbildung zum/zur MediatorIn**
Di, 14.6.2022, 18.00 Uhr | wifwien.at/11322x

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

wifwien.at



IHR BEITRAG IST WERTVOLL

Herzlichen Dank!

Privatspender/innen, langjährige Partner/innen und Förderer des Wiener Hilfswerks gestalten die Zukunft gemeinsam mit uns. Sie unterstützen unsere sozialen Projekte, Aktivitäten und Einrichtungen mit ihren Spenden. Jeder Beitrag ist wertvoll und hilft uns dabei, tagtäglich unser Bestes für Menschen in Not zu geben.

Collegialität
PRIVATSTIFTUNG

COLLEGIALITÄT PRIVATSTIFTUNG

Schon seit vielen Jahren ist die Collegialität Privatstiftung ein nicht wegzudenkender und wichtiger Partner des Wiener Hilfswerks. Es freut uns deshalb ganz besonders, dass wir auch im vergangenen Jahr wieder auf ihre großzügige Hilfe bauen durften. Zusammenhalt und treue Unterstützung ist – besonders in Krisenzeiten – sehr wertvoll für unsere soziale Arbeit. Insbesondere für all jene Menschen, denen wir damit tatkräftig helfen können! Insgesamt 20.000 Euro spendete die Collegialität Privatstiftung für die soziale Arbeit des Wiener Hilfswerks. Die Spende wird sorgfältig dort eingesetzt, wo Hilfe gerade am dringendsten notwendig ist. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals sehr herzlich für die wertvolle Zuwendung bedanken und freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit!



MINISEX-BENEFIZKONZERT

Die Kultband der 80er-Jahre „Minisex“ veranstaltete Ende letzten Jahres ein großes Benefizkonzert für das Wiener Hilfswerk. Als Support waren Christoph & Lollo mit von der Partie. Ö3-Legende Eberhard Forcher führte durch den Abend. Der Reinerlös von 6.995 Euro kam der sozialen Arbeit des Wiener Hilfswerks zugute. Vielen herzlichen Dank für die großartige Show und die rockige Unterstützung unseres Wiener Hilfswerks!

WIENER HILFSWERK SPENDER/INNEN-BETREUUNG

Wenn auch Sie unsere karitativen Projekte unterstützen oder ein Spendenprojekt umsetzen möchten, stehe ich Ihnen gerne mit Informationen unterstützend zur Seite.

Spender/innen-Betreuung:

Florence Gross – Wiener Hilfswerk
Tel.: +43 1 512 36 61-1640

E-Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Spendenkonto

lautend auf
„Wiener Hilfswerk“ bei Erste Bank
IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831
Kennwort: z. B. „Soziale Arbeit“

Online spenden:

www.wiener.hilfswerk.at/spenden



EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

... schickt das Sozial betreute Wohnhaus des Wiener Hilfswerks an die Firma „Das beste Licht“, die uns einen Automat für Hygieneartikel gespendet hat. Für die Bewohnerinnen in unserem Haus stellen kostenlose Hygieneartikel eine finanzielle Entlastung dar, da die Eigenmittel bei vielen dafür nicht ausreichen. Zumal Hygiene und Verhütung bei allen Menschen sensible und intime Themen sind, war uns wichtig, den Zugang zum Automaten frei, selbstständig und unbeobachtet möglich zu machen. Andreas Licht, Inhaber der Firma „Das beste Licht“, Hofmühlgasse 17, Wien 6, ist mit dem Wunsch einer Spende auf uns zugekommen. Er hat unserem Haus mit diesem Automaten ein tolles und sinnvolles Geschenk gemacht.



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

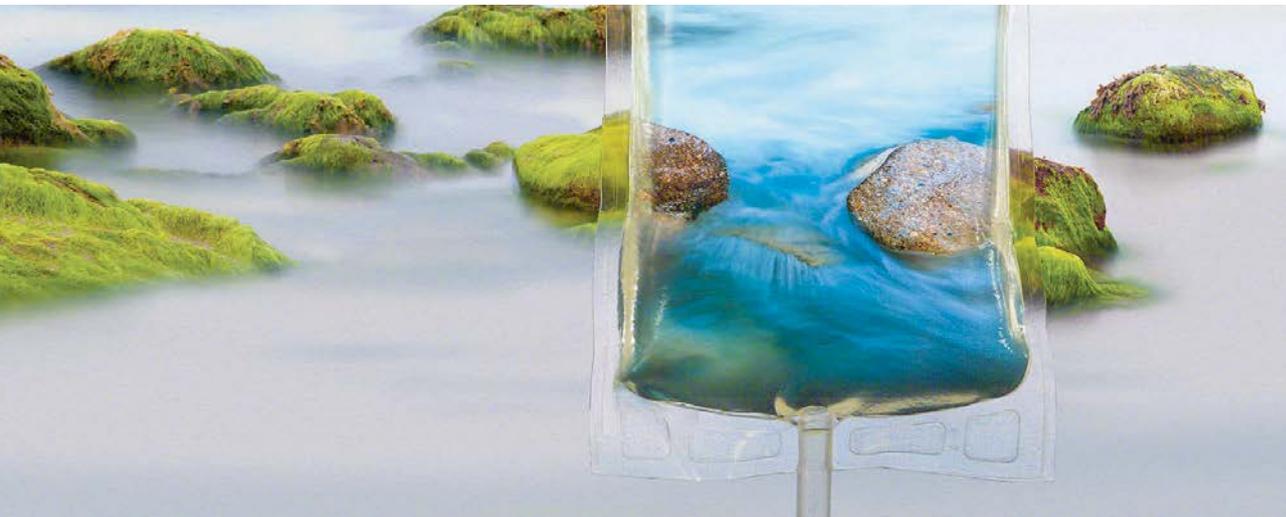


Institut
AllergoSan

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.

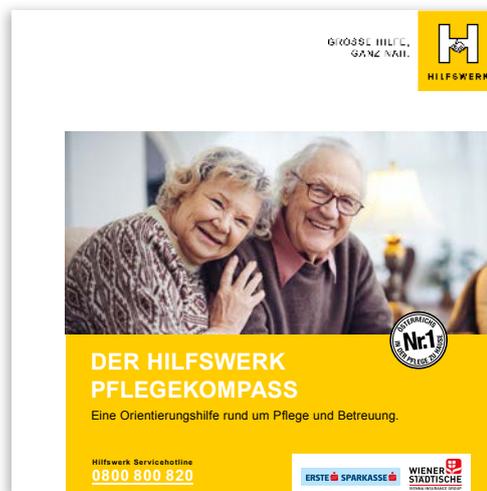
WEITERE HILFSWERK-RATGEBER

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 Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro



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 Wiener Hilfswerk, Redaktion Hand in Hand, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien; Kennwort „Denksport“ oder E-Mail an: kommunikation@wiener.hilfswerk.at

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 |

GEDÄCHTNISTRAINING

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks wird kostenlos heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten.

Termine und Informationen unter www.nachbarschaftszentren.at

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

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. ■

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

WIENER HILFSWERK ZENTRALE

Schottenfeldgasse 29/1, 1070 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at
Geschäftsführerin: Dirⁱⁿ Sabine Geringer,
MSc, MBA, Stv.: MMag. Simon Blatzer

KINDERBETREUUNG

- **Tagesmütter/-väter, Kindergruppe FIDI, Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebskindergarten PUCKIS HOME**
Landstraßer Gürtel 3, 1030 Wien

HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- **Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst, Kinderhauskrankenpflege**
Tel.: +43 1 512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Tel.: 0664/889 00 873
hospiz@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senioren**
TZS Leopoldstadt, Tel.: +43 1 512 36 61-2400
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: +43 1 512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-2360 oder -2215
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon – Sicherheit zu Hause**
Tel.: +43 1 512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

Das Wiener Hilfswerk ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen, gemeinnützig, überparteilich, mildtätig und überkonfessionell. Unter dem Motto „Miteinander. Füreinander.“ bieten wir Menschen jene Unterstützung, die sie in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen benötigen.
www.wiener.hilfswerk.at

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**
Tel.: +43 1 512 36 61-2600
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: +43 1 512 36 61-2711
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

WOHNUNGSLOSENHILFE

- **Betreutes Wohnen – Übergangswohnungen für Frauen und Familien**
Tel.: +43 1 512 36 61-4000
bewo@wiener.hilfswerk.at
- **„Mobile Wohnbegleitung“**
Tel.: +43 1 512 36 61-4200
- **„Stabilität und Wohnen“**
Tel.: +43 1 512 36 61-4000
- **Wohnen mit Zukunft**
Tel.: +43 1 512 36 61-4300
wozu@wiener.hilfswerk.at
- **Sozial Betreute Wohnhäuser für Frauen, Tivoligasse**
Tel.: +43 1 512 36 61-4800
sobewo12@wiener.hilfswerk.at
- **für Frauen, Bürgerspitalgasse**
Tel.: +43 1 512 36 61-4500
sobewo06@wiener.hilfswerk.at

für Frauen und Männer, Hausergasse
Tel.: +43 1 512 36 61-4600
sobewo10@wiener.hilfswerk.at

FLÜCHTLINGSHILFE UND WOHNINTEGRATION

- **AWAT – Grundversorgung und Betreute Wohnintegration**
fluechtlingshilfe@wiener.hilfswerk.at
- **Baharat – Gemeinnütziges Trainingsprojekt**
Tel.: +43 1 512 36 61-4410

SEMINAR- UND TAGUNGSZENTRUM SKYDOME

Tel.: 01/512 36 61-1411, office@skydome.at

HILFE FÜR BENACHTEILIGTE

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) SOMA – Sozialmarkt Neubau**
Tel.: +43 1 512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at
- **Haus- und Heimservice**
Tel.: +43 1 512 36 61-5205 oder 5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at
- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**
Tel.: +43 1 512 36 61-5400
soma@wiener.hilfswerk.at
- **Karitatives Projekt „Guat beinand“**
Sachspenden für in Not geratene Menschen
Tel.: +43 1 512 36 61-3360
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61-5500
new.chance@wiener.hilfswerk.at

NACHBARSCHAFTSZENTREN

Adressen, aktuelle Öffnungszeiten,
Angebote und Programmpunkte finden
Sie auf www.nachbarschaftszentren.at



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



Anerkante Einrichtung nach den Förderrichtlinien
des Fonds Soziales Wien, gefördert aus den Mitteln
der Stadt Wien





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.