Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales

HILFSWERK

1 | 2017

Schmerz lass nach!

Chronischem Schmerz aktiv begegnen. > 4

Hilfswerk Family Tour. Information, Beratung und Unterhaltung. > **21**

Pflegeberatung. Wir kommen zu Ihnen ins Haus. > **10**

Jobchancen. Das Hilfswerk sucht immer wieder Mitarbeiter/innen. > **11**

ENDLICH!

Duschen im Bett!

AquaBuddy Home, das einzigartige Körper-Reinigungs-System für die Pflege zu Hause, macht's möglich:

1. **Regelmäßige Körperpflege**
2. **Für jeden leicht anwendbar**
3. **Praktisch wartungsfrei**

AquaBuddy Home ermöglicht immobilen Personen einfach und schonend eine Dusche, Kopfwäsche oder Intimpflege direkt im Bett. Das System lässt sich einfach mit jedem Bett verwenden. Es verbesserte die Pflegequalität und bringt eine enorme Arbeitserleichterung für alle Pflegenden.

Telefon +43 1 943 53 93
office@camillo-care.at
www.camillo-care.at

CAMILLO
FOR ALL WHO CARE

10

11

4

COVERSTORY

4 Schmerz lass nach! Chronischem Schmerz aktiv begegnen.

7 Leben in Balance. Aktiv leben – gesund alt werden.

8 Interview. Schmerz keinesfalls hinnehmen!

9 Kostenlose Broschüre. „Schmerz" – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige.

PFLEGE & BETREUUNG

10 Fragen zur Pflege? Hilfswerk hat Antworten!

11 Tageseltern. Top-Betreuung für Kleinkinder.

12 Schutzengel am Handgelenk. Servicetaste und Rauchmelder.

13 Mit gutem Gefühl. 24-Stunden-Betreuung.

KINDER & JUGEND

14 FIDI-Comic

GESUNDHEIT & LEBEN

14 Buchtipp

15 Preisrätsel

15 Schreibaufruf

HILFSWERK

17 Spenden. Steuer sparen ohne „Papierkram"!

19 Syrien. Wenn die Seele schmerzt.

21 Family Tour. Terminkalender.

22 Adressen

EDITORIAL

Mag. Christoph Gleirscher, Geschäftsführer Hilfswerk NÖ

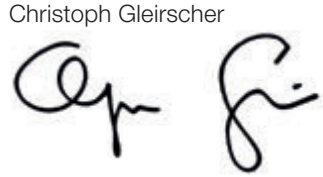
„Wir gemeinsam": die Hilfswerk-Woche

„Wir sind glücklich, dass es Sie gibt!", „Danke für die großartige und liebevolle Betreuung unseres Kleinen!", „Sie haben meinem Opa so viel Lebensqualität und Zufriedenheit gegeben." Schön, wenn man hört, was unsere Arbeit für die Familien Niederösterreichs bewirken kann. Und welche Gefühle unseren engagierten Mitarbeiter/innen entgegengebracht werden.

Ob diplomiertes Pflegepersonal oder Heimhelfer/innen, ob Tagesmütter oder Kindergärtner/innen, ob Familienberater/innen oder ehrenamtliche Besucher/innen – jede/r von ihnen kann unzählige Geschichten darüber erzählen, wie sie Tag für Tag beraten, pflegen und begleiten dürfen. Alle gemeinsam bilden sie – bilden wir – DEN sozialen Nahversorger Niederösterreichs.

„Wir gemeinsam" ist deshalb das bewährte Motto unserer alljährlichen „Hilfswerk-Woche". Heuer begehen wir sie bereits zum vierten Mal: Von 19. bis 25. Juni möchten wir uns, unsere Arbeit und die Menschen, die das Hilfswerk ausmachen, präsentieren. Besuchen Sie uns bei einer unserer vielen, vielen Veranstaltungen – einen Überblick finden Sie auf unserer Homepage www.noe.hilfswerk.at. Suchen Sie sich etwas aus – wir freuen uns auf Sie!

Alles Gute, Ihr
Christoph Gleirscher



Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk NÖ, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk NÖ, Landesgeschäftsstelle, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, Tel. 02742/249, Fax DW 1721, E-Mail: marketing.support@noe.hilfswerk.at **Redaktion Niederösterreich:** Petra Satzinger **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Susanne Königs-Astner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Niederösterreich, Hilfswerk Austria International/Andi Urban, shutterstock.com (Cover/lightwavemedia; Seiten 3/5/6/Photographee.eu; 8/wavebreakmedia), **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90% persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/404 42-0 **Anzeigenverkauf (Niederösterreich):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/404 42-0 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

Schmerz lass nach!

In ein lebenswertes Leben zurückfinden. Schmerz ist eine belastende Erfahrung, die Menschen viel abverlangt. Damit Schmerz nicht Ihr Leben dominiert, braucht es vor allem eines: beherztes Handeln.

Erika weiß nicht mehr genau, wann der Schmerz in ihr Leben trat. Auf einmal gewann er die Oberhand über ihr Denken, Handeln und Fühlen. Noch vor wenigen Wochen war die unternehmungslustige Mittsiebzigerin mit Freunden aus dem Kirchenchor auf dem Schiff durch die Wachau gegondelt, doch die Erinnerung daran ist in weite Ferne gerückt. Ihr Leben hat sich gewandelt. Sie verlässt ihre Wohnung nur mehr, wenn es unbedingt notwendig ist, und die gemütlichen Kaffeerunden auf ihrer Terrasse gab es irgendwann auch nicht mehr. Selbst das wöchentliche Singen im Chor bereitet mehr Mühe als Freude. „Zähne zusammenbeißen", sagte sie sich immer wieder vor, wenn es wieder besonders schlimm war. Und obwohl Erika mit eiserner Disziplin an ihrem Alltag festzuhalten versuchte, begann sich die Schmutzwäsche zu stapeln. Den Frühjahrsfensterputz ließ sie erst einmal ausfallen.

Über Schmerz reden

Zwei Monate konnte Erika den Schein nach außen wahren, ehe sie ihrer Tochter dann doch von den Schmerzen im Arm erzählte und wie dieses dauerhafte Stechen sie mittlerweile sogar daran hinderte, der täglichen Körperpflege nachzukommen. Zweifellos gab es Menschen, die viel schlimmer dran waren, und zur Last wollte sie auch niemandem fallen. Aber so konnte es nicht weitergehen Die Tochter begann sich in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören, denn ihre Mutter brauchte dringend Hilfe.

Mit einem 4-Schritte-Programm den Teufelskreis durchbrechen.

Von einer Freundin wurde ihr schließlich eine Heimhilfe empfohlen, mit der es gelang, Erika im alltäglichen Leben zu entlasten, ihr den Druck zu nehmen, „funktionieren" zu müssen. Essen auf Rädern trat an die Stelle des täglichen Kochens. Durch die praktische Unterstützung im Haushalt und beim Einkaufen fiel eine große Last von ihr ab. Die Schwierigkeiten bei der Körperpflege konnten mit einer Pflegefachkraft abgefangen werden. Nun entstand jener Spielraum, der notwendig war, um sich dem eigentlichen Thema zu widmen: dem Schmerz.

Schmerz sofort behandeln

Erika ist nicht alleine. Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter sogenannten chronischen Schmerzzuständen. Das sind Schmerzen, die über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten anhalten und vielfach auch nach der Beseitigung der Schmerzursachen andauern. „Das sprichwörtliche ‚Zähne zusammenbeißen' trägt in der Regel zu einer Verschlechterung der Situation von Menschen mit Schmerzen bei, da wertvolle Zeit ungenutzt verstreicht", betont Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich. „Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Nerven senden in diesem Fall weiter Schmerzreize, obwohl beispielsweise Gewebeschädigungen längst verheilt sind. Das muss vermieden werden. Deshalb sollte jede Art von Schmerz sofort behandelt werden."

Aus dem Teufelskreis ausbrechen

Wer sich nicht um seinen Schmerz kümmert, läuft Gefahr, von ihm beherrscht zu werden. Schmerzen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, wobei sich die anfänglich empfundene Hilflosigkeit schon auch mal zu Verzweiflung, permanenter Gereiztheit oder sogar Depression auswachsen kann. Erika hat dem Schmerz mit Hilfe ihres Arztes sowie ihrer professionellen Pflegefachkraft die Stirn geboten und den Teufelskreis durchbrochen. Die Schmerzen sind zwar nicht weg, aber sie hat damit besser umgehen gelernt und dadurch die Lebenslust und Kontrolle über ihr eigenes Leben zurückgewonnen. Erika ist dabei in vier Schritten ans Ziel gekommen – ihr persönlicher Einsatz hat viel zum positiven Verlauf der Schmerztherapie beigetragen.

Bieten Sie dem Schmerz die Stirn: So kommen Sie in vier Schritten ans Ziel!

Schritt 1 – Nehmen Sie den Schmerz an!

Wer unter Schmerzen leidet, braucht sich nicht verstecken und sich auch selbst nichts vormachen. Ablehnung ist eine natürliche Reaktion, denn etwas Belastendes tritt in den Alltag, und das will man wieder weghaben. „Nur wer sich einem Problem stellt, kann an der Lösung dieses Problems arbeiten“, betont Pflege-Experte Roland Nagel. „Den Schmerz annehmen heißt nicht aufgeben, sondern mit dem Handeln zu beginnen und Dinge anders anzugehen als bisher.“

Schritt 2 – Werden Sie aktiv!

Ergreifen Sie die Initiative zum erfolgreichen Umgang mit Ihrem Schmerz. Sie müssen diesen Schritt nicht alleine tun, sondern können auf den Rat und die Unterstützung anderer Menschen zählen. Der Arzt ihres Vertrauens und erfahrene Pflegefachkräfte, aber auch Freunde und Verwandte helfen Ihnen dabei. Versuchen Sie außerdem, Ihren Schmerz zu beschreiben. Schmerz ist immer sehr subjektiv und im Nachhinein nur schwer zu beurteilen, was die Behandlung nicht unbedingt erleichtert. Damit Arzt, Pflegefachkraft und Sie selbst sich leichter ein Bild machen können, hilft ein Schmerztagebuch ungemein. Darin werden auf sehr einfache Weise neben der Intensität auch der Verlauf der Schmerzen tageweise schriftlich festgehalten. Anhand einer einfach Schmerzskala von 0 (= keine Schmerzen) bis 10 (= stärkste vorstellbare Schmerzen) können sie selbst das Ausmaß des Schmerzes einstufen. Die über einen Beobachtungszeitraum von drei Wochen gesammelten Informationen sind wertvolle Hinweise zur genauen Anpassung Ihrer Schmerzbehandlung – damit Sie sich bald besser fühlen.

Schritt 3 – Bringen Sie Maß und Ziel ins Leben!

Erikas Lebensqualität verbesserte sich vor allem dadurch, dass ihr viele >>

>>

lästige, für Sie besonders mühevolle Alltagstätigkeiten abgenommen wurden. Sie begann darauf zu achten, bei welchen Tätigkeiten die Schmerzen stärker wurden und wie viel Aktivität ihr gut tat. Mittlerweile kocht sie wieder für sich, und die Kaffeekränzchen finden auch wieder statt. Das lästige Wäschewaschen bzw. Bügeln übernahm eine Heimhilfe vom örtlichen Hilfswerk. Auf den eigenen Körper zu hören und das tägliche Leben an die neue Situation anzupassen, spart Kraft und hilft, Schmerzschübe zu vermeiden.

Schritt 4 – Tun Sie, was Ihnen gut tut!

Am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten – beispielsweise durch Bewegung –, kostet bei Schmerzen mitunter große Überwindung. Gerade körperliche Aktivitäten unterbleiben oftmals, weil die Angst vor einer Verstärkung der Schmerzen überwiegt. Erika begann damit, ihre Freunde im Ort zu besuchen. Den Weg dorthin verband sie mit einem Spaziergang und einem fast schon zum Ritual gewordenen Zwischenstopp im Kaffeehaus am Dorfplatz. „Bewegung ist für Menschen mit Schmerzen in vielerlei Hinsicht ideal. Zum einen lenkt Bewegung vom Schmerz ab, zum anderen kräftigt Bewegung die Muskeln und fördert das körperliche sowie seelische Wohlbefinden“, betont Pflege-Experte Roland Nagel. „Bei vielen Menschen beseitigt körperliche Aktivität auch das Gefühl einer schleichenden Erstarrung.“ Eine weitere Quelle des Wohlbefindens stellen Entspannungstechniken dar, die dazu beitragen, dass sich beispielsweise einseitige Muskelverspannungen lösen. Auch das Seele-baumeln-lassen und das Pflegen von sozialen Kontakten trägt zum eigenen Wohlbefinden bei. <

Expertentipp

„Schmerzbekämpfung erfordert immer ein individuelles Bündel an Maßnahmen, das von der medikamentösen über die physikalische Behandlung bis zur Verhaltenstherapie reichen kann. Mitentscheidend für den Erfolg ist jedoch die Einstellung und Eigeninitiative der von Schmerz betroffenen Menschen.“
Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich

Gratis Schmerzbroschüre anfordern!

Das Hilfswerk bietet rund um das Thema Schmerz umfangreiches Infomaterial, das Sie ab Mitte April kostenlos per Post oder österreichweit bei den Stationen der Hilfswerk Family Tour beziehen können. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie ein E-Mail an office@hilfswerk.at.

www.sbausparkasse.at

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen.

DA HAT MAN MEHR.

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen mit jährlicher staatlicher Prämie und gewinnbringenden Zinsen sowie dem günstigen Bauspardarlehen erleichtert ein leistbares Wohnen. Gute Zeiten – für Ich-Du-Er-Sie-Es BausparerInnen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Service-Hotline 05 0100 - 29900 sowie bei Ihrer Ich-Du-Er-Sie-Es BeraterIn, in jeder Sparkasse und Erste Bank.

BAUSPARKASSE

OMNi BiOTiC®

Aktiv & vital bis ins hohe Alter

OMNi-BiOTiC® 60+ aktiv (60 g):

€ 2,– GUTSCHEIN*

einzulösen in Ihrer Apotheke!

Der Darm – Zentrum von:

- Vitalität
- Lebenskraft
- Gesundheit

*Gültig bis 30.06.2017. Pro Person und Produkt nur 1 Gutschein einlösbar. Nicht in bar ablösbar sowie nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Hinweis für Apotheken: Bitte heften Sie den eingelösten Gutschein an die zugehörige Rechnung übergeben Sie diese Ihrem Außendienstmitarbeiter oder senden Sie den Gutschein an das Institut Allergosan.

Institut AllergoSan

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

Schmerz keinesfalls hinnehmen!

Interview. Was Sie beim Älterwerden über Schmerz wissen sollten.

Prim. Dr. Andras Winkler, MSc., Facharzt für Neurologie, Additivfacharzt für Geriatrie und ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth

Ältere Menschen leiden besonders oft unter Schmerzen, da gerade der chronische Schmerz mit zunehmendem Alter häufiger wird. So sind zwei Drittel aller über 75-jährigen Personen in Österreich von chronischen Schmerzzuständen betroffen. Während bei Personen unter 55 Jahren Rückenschmerzen zu den häufigsten Ursachen zählen, sind es bei den über 55-Jährigen vor allem Arthrosen und andere degenerative Gelenkserkrankungen.

Hand in Hand: Was ist bei der Therapie älterer Schmerzpatienten besonders wichtig?
Winkler: Nach einer Erhebung der Art, Qualität bzw. Dauer des Schmerzes, die Auskunft über die Ursache und Herkunft der Schmerzform gibt, finden wir nahezu für jeden Patienten ein geeignetes Schmerzmittel. Das Alter ist kein Grund, sich mit einer Schmerztherapie zurückzuhalten. Die besondere Kunst bei älteren Menschen liegt aber darin, jene Medikamente auszuwählen, die zu keinen Verschlechterungen anderer Symptome, wie z. B. der Gedächtnisleistung, der Magen-Darm-Funktion oder der Nierenfunktion, führen. Wenn chronische Schmerzen vorliegen, sollte rasch ein Schmerzspezialist aufgesucht werden, um eine weitere Verschlechterung zu vermeiden.

Welche Rolle spielt der persönliche Umgang mit Schmerz?
Schmerzen können nicht immer völlig gelindert werden, jedoch lässt sich meist eine deutliche Erleichterung der Schmerzlast erzielen. Schmerzen sind nicht gottgegeben und sollten daher keinesfalls als schicksalhafter Teil des normalen Älterwerdens akzeptiert werden. Moderne Therapiekonzepte gegen chronische Schmerzen haben daher immer auch einen aktiven, bewegungstherapeutischen Anteil sowie psychologische Ansätze, um das Leben mit dem Schmerz zu erleichtern.

Welcher besondere Zusammenhang besteht zwischen Schmerz und Bewegung?
Schmerz führt dazu, dass sich Menschen weniger bewegen und schmerzhafte Bewegungen vermeiden. Hier beginnt ein Teufelskreis, der letztendlich zu einer Schonhaltung bzw. zu einem Verlust von Muskelkraft und Beweglichkeit führt. Im weiteren Sinne mündet dies auch in eine vermehrte soziale Isolation, und der Schmerz wird zum Zentrum des Erlebens. Die aktive Bewegungstherapie zielt gemeinsam mit einer ausreichenden Schmerztherapie darauf ab, ein angemessenes Maß an Aktivität wieder herzustellen. Dies gilt im Speziellen auch für hochaltrige (80 plus) Personen. Der Verlust von Muskelkraft, Koordinationsstörung und Gangunsicherheiten sind im hohen Alter besonders dramatisch, da gerade Stürze und ihre Folgen unbedingt verhindert werden müssen.

Worauf muss man bei Patienten mit Alzheimer in Bezug auf Schmerz besonders achten?
Bei älteren Schmerzpatienten, die zusätzlich unter einer demenziellen Erkrankung leiden, besteht das Risiko, dass durch die mangelnde Kommunikationsfähigkeit vorliegende Schmerzen nicht oder nicht ausreichend erkannt werden. Bei diesen Menschen sollte man besonders sensibel auf Verhaltensäußerungen wie klagende Laute, Stöhnen oder motorische Unruhe reagieren. <

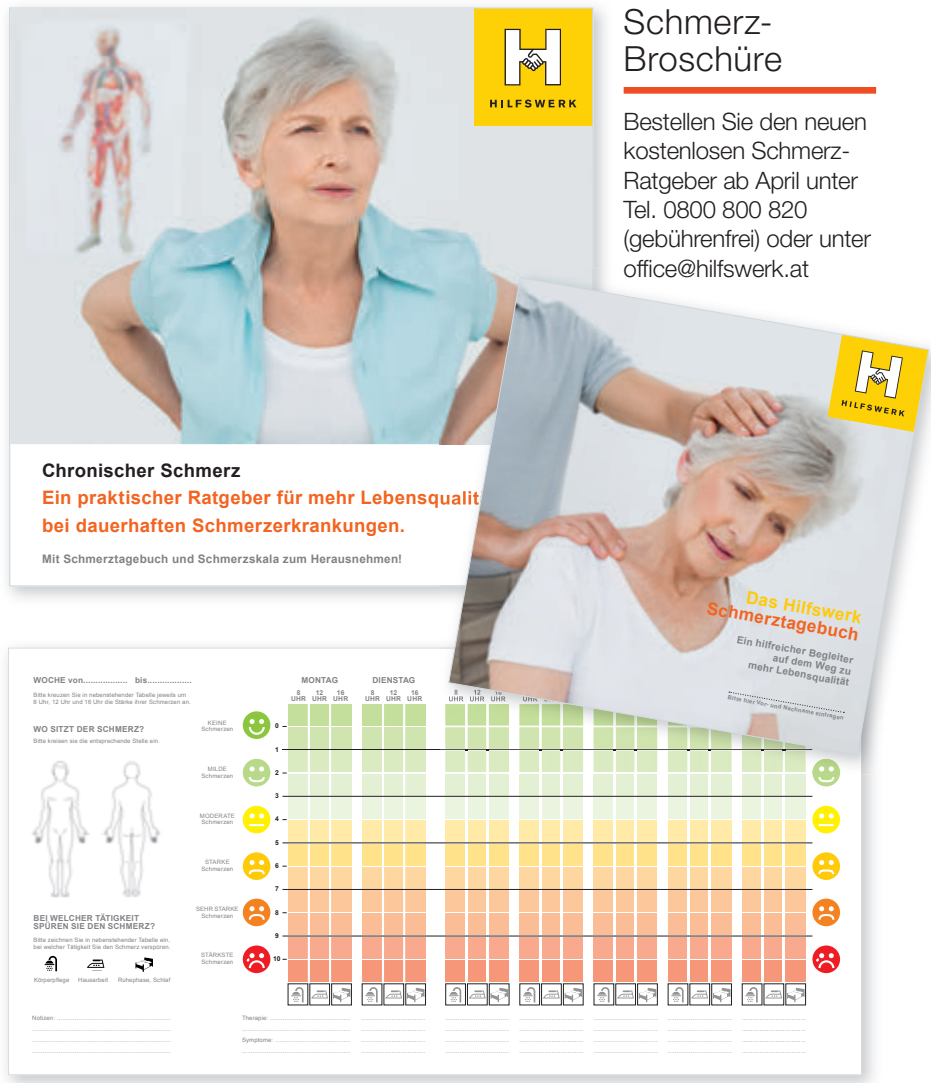
Ratgeber

Wenn Sie weitere Informationen über das Thema Schmerz benötigen, bestellen Sie ab April die neue Schmerzbroschüre, ein nützlicher Ratgeber des Hilfswerks. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter office@hilfswerk.at. Wir senden Ihnen die Broschüre gerne kostenlos zu!

„Schmerz" – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Jetzt kostenlos bestellen! Die neue Schmerz-Broschüre des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akutem Schmerz schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.
Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?
Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit Schmerz und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerzwahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch samt Schmerzlineal ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <



Hilfreich: Das Hilfswerk-Schmerztagebuch hilft bei der Beurteilung einer Schmerzerkrankung und erleichtert die Wahl der richtigen Behandlungsform.

Schmerz-Broschüre

Bestellen Sie den neuen kostenlosen Schmerz-Ratgeber ab April unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at

Kostenlose Bestellung

Besonders beliebt und vielfältig ist auch der kostenlose Hilfswerk Pflegekompass – eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Bestellen Sie den Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at

Fragen zur Pflege? Hilfswerk hat Antworten!

Rasche Hilfe. Bei der Pflege und Betreuung eines Familienmitglieds stellen sich viele Fragen – oft werden Angehörige ganz plötzlich vor eine völlig neue und belastende Situation gestellt. Die Pflege-Expertinnen und -Experten des Hilfswerks Niederösterreich können hier weiterhelfen.

Meist kommt es völlig überraschend auf die Familie zu: ein Schlaganfall, ein Sturz, die Eröffnung, an einer schweren Krankheit zu leiden. Plötzlich ist ein lieber Angehöriger pflegebedürftig geworden und braucht unsere Hilfe. 80 % der pflegebedürftigen Menschen werden zuhause von der eigenen Familie betreut – die dadurch vor eine völlig neue und oft belastende Situation gestellt wird. Dabei muss niemand allein mit den vielen Fragen, die nun auftauchen, fertig werden.

Wir kommen ins Haus

Die Mobile Pflegeberatung des Hilfswerks Niederösterreich hilft hier kompetent weiter: Die Pflegefachkräfte kommen direkt in den Haushalt der Betroffenen und gehen vor Ort auf individuelle Fragen ein: Pflege- und Betreuungsangebote in Niederösterreich, Pflegegeld und finanzielle Unterstützung, Gesundheitsvorsorge oder Wohnraumadaptierung können im Rahmen der Beratung fachgerecht behandelt werden. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind speziell darauf geschult, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen kompetent zu begleiten. Die Menschen schätzen es, wenn wir zu ihnen kommen und ihre ganz persönlichen Fragen beantworten“, so Mag. Christoph Gleirscher, Geschäftsführer des Hilfswerks Niederösterreich.
Organisiert wird die Beratung in der akuten Situation sehr rasch und unkompliziert: Einfach den nächstgelegenen Hilfswerk-Standort kontaktieren (zu finden auf www.noe.hilfswerk.at), und innerhalb von 48 Stunden kommt die Expertin bzw. der Experte ins Haus. Gemeinsam werden individuelle Lösungen entwickelt.

Beratung und konkrete Unterstützung

Das Hilfswerk bietet in den 55 Dienstleistungseinrichtungen für Hilfe und Pflege daheim eine große Palette an Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegebedürftige und ihre Familien an – von der Hauskrankenpflege und Heimhilfe über die mobile Therapie und das Notruftelefon bis hin zur 24-Stunden-Betreuung, Menüservice und dem ehrenamtlichen Besuchsdienst. In den zwölf Familien- und Beratungszentren kann man sich in vielen belastenden Lebenssituationen kompetent beraten lassen: bei Erziehungsproblemen, Partnerschaftskrisen, Burn-out – oder eben wenn man sich durch die private Pflegesituation überfordert fühlt. <

Pflegekompass: Ein erster Überblick

Erste Fragen kann auch der kostenlose Pflegekompass des Hilfswerks beantworten: Der informative Ratgeber bietet Orientierungshilfe rund um konkrete Krankheitsbilder, Pflege- und Betreuungsangebote, finanzielle Fragen und vieles mehr. In gedruckter Form zu bestellen unter Tel. 02742/249-0; oder online unter www.pflegekompass.hilfswerk.at

Top-Betreuung für Kleinkinder

Tageseltern. Gute Kinderbetreuung soll flexibel und familienfreundlich sein, Kinder individuell in ihrer Entwicklung fördern, Lern- und Erfahrungsräume schaffen und für eine altersgerechte und sinnvolle Freizeitgestaltung sorgen.

All dies vereint die Kinderbetreuung durch Tageseltern. Die Hilfswerk-Tagesmütter und -väter betreuen in familiärer Atmosphäre pro Monat fast 3.000 Tageskinder – und sie haben noch Plätze frei. Interesse? Einfach bei einem der 12 Familien- und Beratungszentren melden!
„Tageseltern können auf die Bedürfnisse der Kinder individuell eingehen und stellen eine konstante Bezugsperson dar", weiß Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer. Speziell für Kleinkinder zwischen 12 und 36 Monaten ist diese Betreuungsform ideal. Das bestätigt eine Studie von Entwicklungspsychologin DDr. Lieselotte Ahnert: Kinder bei Tageseltern haben weniger Stress und mehr Möglichkeiten, sich in der kleinen Gruppengröße geborgen zu fühlen. Diese Form von Bindungsqualität fördert nachgewiesen die kognitive Entwicklung der Kinder. Neben dieser hohen pädagogischen Qualität ist die zeitliche Flexibilität ein wesentliches Argument für Eltern. „Die Betreuungszeiten lassen sich je nach Bedarf individuell vereinbaren – eine große Hilfe für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf", bekräftigt Michaela Hinterholzer.
Neue Tagesmütter und Tagesväter sind beim Hilfswerk Niederösterreich sehr willkommen. Interessierte können sich jederzeit melden. Die für ihre Tätigkeit notwendige Aus- und Weiterbildung erhalten die Tageseltern kostenlos beim Hilfswerk. <

Anmeldung

Nähere Informationen zu den freien Betreuungsplätzen und zur Tageseltern-Ausbildung gibt es unter der Telefonnummer 02742/249 oder service@noe.hilfswerk.at oder in den 12 Familien- und Beratungszentren des Hilfswerks.

Familienfreundlich für 3.000 Mitarbeiter/innen

Stellenangebote

Das Hilfswerk sucht laufend qualifizierte Mitarbeiter/innen! In allen Feldern der Pflege und Altenbetreuung, aber auch in der Kinderbetreuung oder der psychologischen Beratung. Alle aktuellen Stellenangebote findet man stets auf www.hilfswerk.at/niederoesterreich/jobs! Bewerbungen bitte an: recruiting@noe.hilfswerk.at.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Über 3.000 angestellte Mitarbeiter/innen beschäftigt das Hilfswerk Niederösterreich. Davon sind 94 Prozent weiblich. Das heißt: 1,1 Prozent (!) aller angestellten Frauen in Niederösterreich arbeiten hier beim größten sozialen Dienstleister des Landes.

Die bestmögliche Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist daher gerade in einem Unternehmen wie dem Hilfswerk von großer Bedeutung. Dass darauf ganz besonders geachtet wird, bestätigt das staatliche Gütesiegel „Audit berufundfamilie", mit dem das Hilfswerk Niederösterreich ausgezeichnet ist. Seit der Grundzertifizierung 2007 wurden bereits viele Vorhaben zur besseren Balance zwischen Beruf und Familie umgesetzt: günstiges internes Coaching bei beruflichen oder privaten Problemen, Zuschüsse zur Kinderbetreuung, familienfreundliche Arbeitszeitmodelle (keine Nachtdienste!), Unterstützung bei finanziellen Notlagen, individuelle Maßnahmen zur Personalentwicklung und besondere Angebote für Karenzierte und Eltern. Und was die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besonders schätzen: Teamarbeit wird ganz groß geschrieben! <

Schutzengel am Handgelenk

Servicetaste und Rauchmelder. Das Notruftelefon und viele praktische Zusatzfunktionen erleichtern den Alltag.

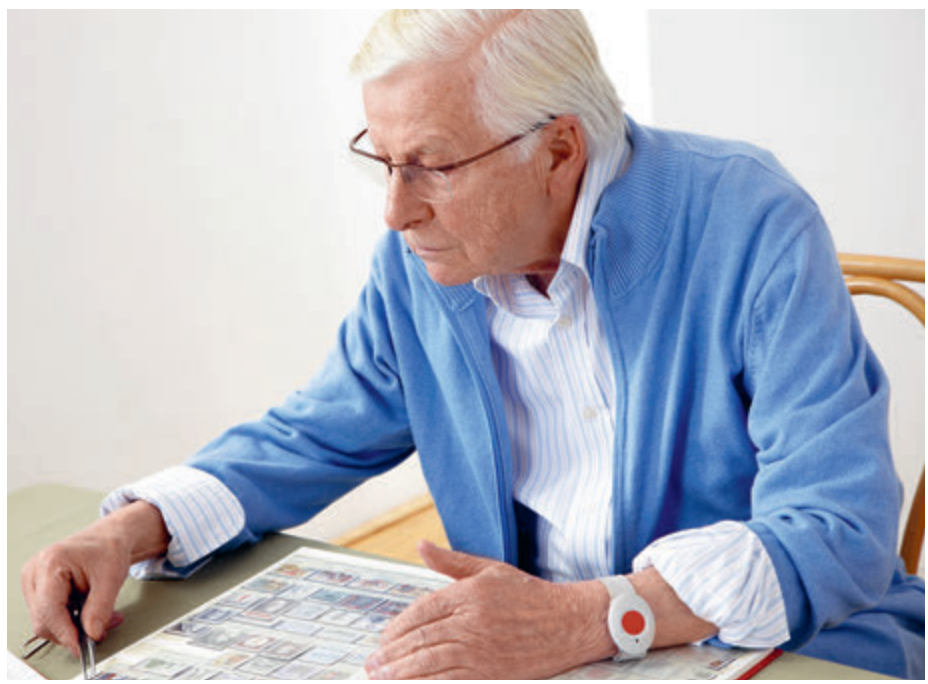
Mit dem Hilfswerk-Notruftelefon trägt man seinen persönlichen Schutzengel am Handgelenk: Ein Knopfdruck auf den mobilen Funksender genügt, und man ist auf der Stelle mit der Hilfswerk-Notrufzentrale verbunden. Da alle Daten der Kundin oder des Kunden gespeichert sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – ganz egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein. Auch für die Angehörigen ein tolles Gefühl der Sicherheit!

Praktisch: Servicetaste und Rauchmelder

Mit praktischen Zusatzfunktionen kann das Leben für allein wohnende Menschen noch bequemer und sicherer gestaltet werden. Denn mit der „Servicetaste“ können täglich von 8 bis 17 Uhr hilfreiche Leistungen bestellt werden. Bei Frau Huber läutet z. B. jeden Morgen um 8 Uhr das Telefon und ein Mitarbeiter der Hilfswerk-Notrufzentrale erinnert die Seniorin an die Medikamenteneinnahme. Herr Weber wird täglich um 9 Uhr an die Fütterung seines Hundes erinnert. Und wenn Frau Bauer einen Krankentransportwagen für den Arztbesuch benötigt, verständigt sie die Notrufzentrale, und das fachkundige Personal organisiert das Transportmittel.
Ein Rauchmelder, als Zusatz zu einem Notruftelefonanschluss, kann sogar im Ernstfall zum Lebensretter werden. Denn er erkennt Rauchentwicklungen rechtzeitig und schlägt Alarm. Wie bei Herrn Gruber, der darauf nicht mehr verzichten würde. Denn schon einmal war es brenzlig, als er auf der Wohnzimmercouch einschlief und vergessen hatte, die Kerzen am Tisch auszulöschen. Die Tischdecke fing plötzlich Feuer. Doch der Rauchmelder meldete sofort Alarm an die zuständige Notrufstelle. „Dank des Rauchmelders ist nichts passiert“, ist Herr Gruber dankbar. <

Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder www.hilfswerk.at.



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

Mit gutem Gefühl

24-Stunden-Betreuung: Gut informiert, gemeinsam geplant. Gründe für die Inanspruchnahme der 24-Stunden-Betreuung gibt es viele. Ein maßgeschneiderter Service mit höchster Qualität bedarf jedoch einer gewissen Vorbereitung – planen Sie daher in Ruhe, lassen Sie sich helfen.

„Meine 80-jährige Mutter legte immer allergrößten Wert auf ihre Unabhängigkeit. Doch bei einem Sturz in ihrer Wohnung zog sie sich einen Oberschenkelhalsbruch zu, der zu einem längeren Krankenhausaufenthalt führte“, erzählt Sabine M. Derartige Unfälle und ihre Folgen sorgen bei älteren Menschen meist für Einschränkungen im alltäglichen Leben, insbesondere unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. „Wir wussten relativ früh, dass meine Mutter erst nach einer Wartezeit von vier Wochen den Aufenthalt in der Reha-Klinik antreten darf“, erzählt die besorgte Tochter. Allen Beteiligten war schon zu Beginn klar, ohne Hilfe im Alltag würde ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden nicht mehr gehen.“ Sie nahm noch während des Krankenhausaufenthalts ihrer Mutter mit dem Hilfswerk Kontakt auf, um zumindest die erste Phase nach der Entlassung aus dem Spital zu organisieren.

Qualität braucht Planung

Gute Betreuung gibt es nicht auf Knopfdruck. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig gestalten sich auch Betreuungssituationen. Aus diesem Grund nahm Sabine M. über die Pflege-Hotline mit dem Hilfswerk Kontakt auf und vereinbarte ein Erstberatungsgespräch in der Wohnung der Mutter. „Wir verschaffen uns einen Überblick über die Situation bzw. das Lebensumfeld und legen aufgrund des Gesundheitszustandes den Betreuungsbedarf fest“, erläutert Hilfswerk-Beraterin Monika F. den entscheidenden ersten Schritt. Das war keinesfalls zu früh, denn es dauert in der Regel zwischen 3 und 10 Tage, bis der/die ideale Personenbetreuer/in die Tätigkeit aufnehmen kann. Die Familie entschied sich gemeinsam mit ihrer Mutter, vorerst eine Kurzzeitbetreuung für vier Wochen in Anspruch zu nehmen. Es wurde auch ein weiterer Gesprächstermin gegen Ende der Reha der Mutter angesetzt, um den künftigen Betreuungsbedarf abzuklären.

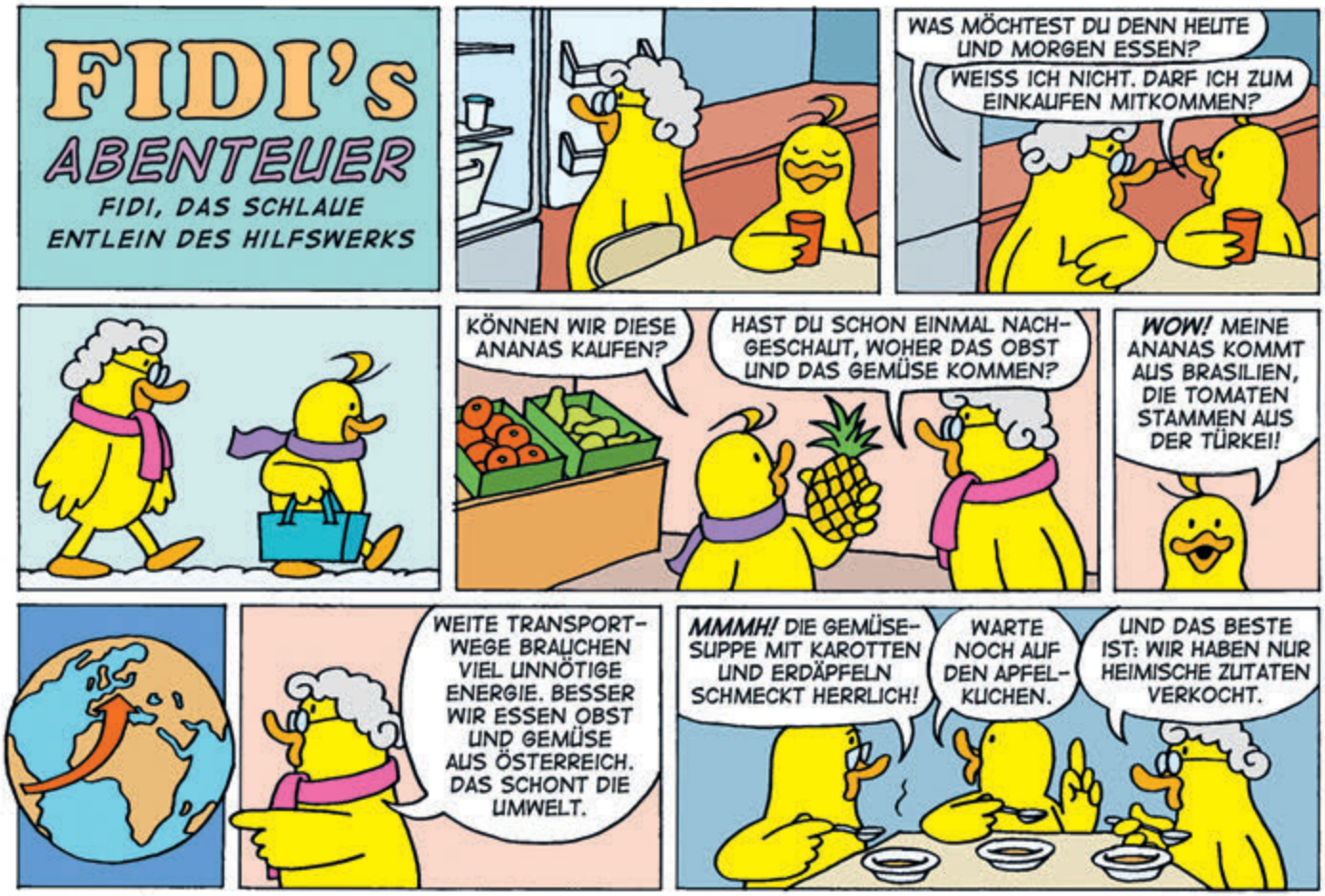
Nicht irgendeine Betreuung

Heute können Mutter und Tochter über das damalige Gefühl der Ungewissheit nur schmunzeln. Das Leben mit 24-Stunden-Betreuung hat sich als sehr angenehm herausgestellt. Die Mutter entschied sich nach dem Reha-Aufenthalt für eine regelmäßige 24-Stunden-Betreuung. Der Vertrag wurde unbürokratisch in eine Langzeitbetreuung umgewandelt. Für Zufriedenheit sorgten die korrekte Abwicklung und die umfassende Information sowie Beratung seitens des Hilfswerks. Das gute Zusammenspiel von Betreuerin/Familie vor Ort und dem Hilfswerk-Team, das bei den regelmäßigen Qualitätsvisiten immer wieder mit Rat und Tat zur Seite steht, vermittelt zusätzliche Sicherheit im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung. <

24h BETREUUNG SICHER.KOMPETENT.FAIR.

Wir informieren gerne

Weitere Informationen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks erhalten Sie unter der Telefonnummer 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif, unter 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf www.24stunden.hilfswerk.at



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

Buchtipp
Andrea Fičala: Superfoods einfach & regional

Vergessen Sie die Unaussprechlichen: Chia, Quinoa, Acai und Goji. Auch bei Superfoods ist regionaler und nachhaltiger Genuss möglich. Dieses Buch rückt heimische Alternativen ins Rampenlicht – gesundes Powerfood, das keine langen Transportwege hinter sich hat, sondern frisch und leicht ist – und zeigt Ihnen, wie einfach sich das tägliche Extra an Vitaminen und Nährstoffen in Ihre Ernährung integrieren lässt. Die Autorin ist Köchin und Ernährungswissenschafterin und gibt spannendes Hintergrundwissen zu den Inhaltsstoffen sowie positiven Wirkungen von Haferflocken, Leinsamen, Beeren, Buchweizen, Spinat & Co, die ihre exotischen Konkurrenten blass aussehen lassen. Die rund 80 Rezepte sind saisonal aufgebaut und zeigen die bunte Vielfalt regionaler Kraftspender im Jahresverlauf. Die Gerichte bestehen aus möglichst wenigen verschiedenen Zutaten, die in jedem Supermarkt leicht erhältlich sind. Entspannte Freude beim Nachkochen, Energie und Gesundheit für den anstrengenden Alltag sind garantiert. **www.ess-werk.at**

Rezepte, die dabei helfen, gesund zu bleiben

- das Beste aus unserer Natur: biologisches Obst, Gemüse, Samen, Wildkräuter sind von Haus aus reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen
- Körper und Seele mit positiver Energie versorgen, vom Frühstücks-Smoothie bis zum Abendessen
- alle aktuellen Ernährungstrends in einem Buch: leichte, saisonale und vegetarische Küche
- heimische, überall erhältliche Zutaten: der unkomplizierte Weg, gesunde Lebensmittel in den Alltag zu integrieren
- Lust aufs Nachkochen mit farbenfrohen, vielfältigen und natürlichen Produkten
- praktische Umsetzung durch passende Rezepte, Tipps und Tricks der Expertin
- Regionalität und gesunde Ernährung im Einklang

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: **www.loewenzahn.at**

Superfoods einfach & regional
250 Seiten, fest gebunden mit Schutzumschlag. Von Andrea Fičala mit über 120 Farbfotos von Sonja Priller und 80 Farbzeichnungen von Julia Lammers, 29,90 Euro, ISBN 978-3-7066-2610-1, Löwenzahn Verlag

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Superfoods einfach & regional“ von Andrea Fičala

Das Wiener Hilfswerk wurde 1947 gegründet. Die Gedächtnistrainings der vier Hand-in-Hand-Ausgaben 2017 sind dem Gründungsjahr gewidmet. (Quelle: www.wien.gv.at/rk/historisch/1947)

a) 9. Jänner 1947: Zuteilung von Fensterglas

Ab diesem Datum wurden jeden Montag von der zuständigen Magistratsabteilung 25, Kriegsschadenbehebung, die ausgegebenen Nummern für die Glaszuteilung ausgerufen. Wie kommen Sie vom Wort GLAS zum Wort GROG, wenn Sie Schritt für Schritt nur einen Buchstaben ändern und jeweils ein sinnvolles deutsches Wort einfügen?

GLAS – _____ – _____ – _____ – GROG

b) 13. Jänner 1947: Wärmestuben für Kinder

An diesem Tag wurden in sieben Wiener Gemeindebezirken 12 Wärmestuben für Kinder von 6 bis 14 Jahren in Betrieb genommen, die täglich außer Sonntag von 9 bis 16 Uhr geöffnet waren. Kreisen Sie so rasch wie möglich alle Zahlenpaare ein, deren Summe 12 ergibt:

28479385741248739656621845675928935661648579246398251296685799742845639761838427524766389324576965238456821457765381448563574525846766932154684526395485142126627562 3

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

☐ Ja, ich möchte ein Exemplar „Superfoods einfach & regional“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwenzahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:
1. Klee: Zum Beispiel: Tee, Fee, See, Kaffee, Teer, Meer, Lee, Seele, Beere, Leere, Allee, Idee, Speer, Schnee. **2. Kleeblätter:** Die Zahl 16: 17+28+34+12=91; 9+6+25+11=91; 13+14+13+51=91; 23+38+16+14=91

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Natürlich backen“.

Lebensgeschichten und Erfahrungsberichte gesucht!

Aufruf. Gibt es in Ihrer Familie, in Ihrem persönlichen Umkreis Menschen, die ihre Lebenserinnerungen aufgeschrieben haben? Die ein Tagebuch führen oder eine Familienchronik erstellt haben?

Autobiografische Texte aller Art sind nicht nur für die Schreiber/innen und ihre Angehörigen interessant, sie sind auch wertvolle sozial- und kulturgeschichtliche Dokumente. Deshalb sammeln wir solche Schriften in einem Archiv an der Universität Wien, wo sie in Kopie für Studierende und Fachleute aus dem Wissenschafts- und Bildungsbereich bereitstehen. Von Zeit zu Zeit werden Menschen durch Schreibaufrufe auch direkt angeregt, ihre Erfahrungen zu bestimmten – historischen oder gegenwärtigen – Themen mitzuteilen. So wurden im vergangenen Jahr „Geschichten vom Sorgen, Pflegen und Betreuen“ gesammelt, aus denen nun ein Buch entstehen soll.

Aktuelles Thema: „Wenn die Hitze Sorgen macht …“

Zurzeit befasst sich ein Team u. a. mit der Problematik von sommerlichen Hitzeperioden für ältere Menschen, besonders in Pflegesituationen. Wie wirken sich hohe Temperaturen auf Ihr Befinden aus? Gibt es vielleicht ein besonders einprägsames Erlebnis zu erzählen? Welche Vorkehrungen gegen Hitzebelastungen treffen Sie? Wir suchen Erfahrungsberichte von älteren Menschen, pflegenden Angehörigen und haupt- oder ehrenamtlich tätigen Pflege- und Betreuungspersonen. <

Schreibaufruf

Falls Sie aus eigenem Erleben zu einem der genannten Themen etwas beitragen möchten, schreiben Sie bitte an:
Doku Lebensgeschichten, Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte, Universitätsring 1, 1010 Wien.
Wir senden Ihnen gern unseren Schreibaufruf zu: Tel. 01/4277-41306 (Mag. Günter Müller); lebensgeschichten@univie.ac.at
Infos unter:
http://lebensgeschichten.univie.ac.at
www.uni-klu.ac.at/pallorg/inhalt/2527.htm

Loslassen

Genießen Sie den farbenfrohen Wandel der Jahreszeiten rund um unsere Gesundheitshotels und nutzen Sie die Kraft des Frühjahrs für einen Neuanfang.

Während unserer Gesundheitswoche kommen Sie in den Genuss wohltuender Therapien mit unseren natürlichen Heilvorkommen. Oder entscheiden Sie sich für unsere Basenfasten-woche und spüren Sie die heilende Kraft der basischen Lebensmittel.

Gesundheitswoche

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 14 wohltuende Therapien
- 1 Blutuntersuchung
- 2 Arztgespräche
- Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken u.v.m.

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

von **€ 660,–**
bis € 850,–

Basenfastenwoche

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension mit basischer Ernährung
- wohltuende Therapien
- 2 Arztgespräche
- BIA-Messung
- Ernährungsberatung
- Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken u.v.m.

von **€ 660,–**
bis € 850,–

buchbar in **Bad Goisern, Bad Schönau „Zur Quelle", Bad Eisenkappel** und **Umhausen im Ötztal**

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

KUR ZENTRUM
Vivea
Gesundheitshotels

Bad Bleiberg 04244 90500 (K) . **Bad Eisenkappel** 04238 90500 (K) . **Bad Häring** 05332 90500 (T)
Bad Goisern 06135 20400 (OÖ) . **Bad Schönau** „Zum Landsknecht" 02646 90500-1501 (NÖ)
Bad Schönau „Zur Quelle" 02646 90500-2501 (NÖ) . **Bad Traunstein** 02878 25050 (NÖ)
Bad Vöslau 02252 90600 (NÖ) . **Umhausen im Ötztal** 05255 50160 (T)

VIVEA-HOTELS.COM

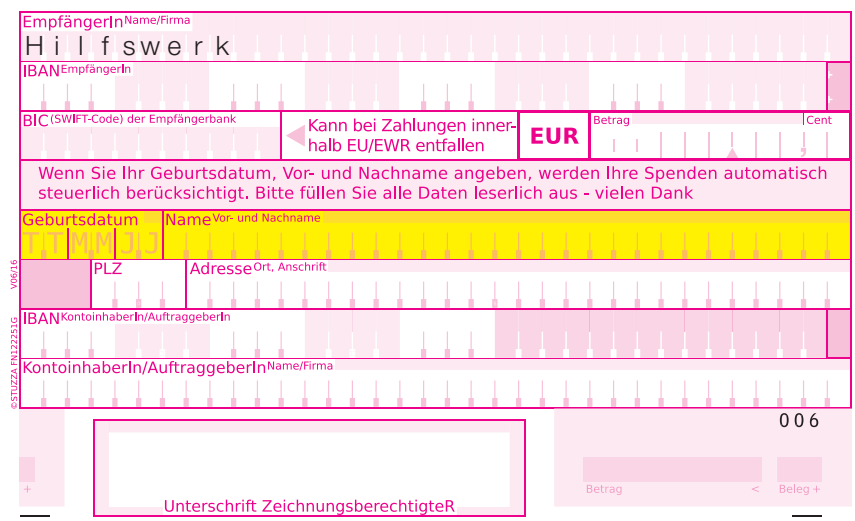
Spenden: Steuer sparen ohne „Papierkram"!

Engagement stärken. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, kämpft für Erleichterungen für Spenderinnen und Spender. Freiwilliges finanzielles Engagement hilft unserer Gesellschaft – Hürden sind kontraproduktiv.

„Wenn Bürgerinnen und Bürger freiwillig Geld in die Hand nehmen, um Arbeit im Sinn des Gemeinwohls zu unterstützen, dann sollte von staatlicher Seite Wohlwollen signalisiert werden", sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Jahrelang haben wir daher darum gekämpft, dass Spenden an gemeinnützige Einrichtungen steuerlich absetzbar sind. Dieser erste Schritt gelang mit der massiven Ausweitung der Liste der begünstigten Organisationen im Jahr 2009", erläutert Karas. Das starke Wachstum des Spendenvolumens seit 2009 von österreichweit 390 auf 625 Mio. Euro sieht er als Bestätigung des eingeschlagenen Weges. Jeder dritte Spenden-Euro wird bereits steuerlich abgesetzt. „Nach der steuerlichen Begünstigung von Spenden war der nächste logische Schritt die Beseitigung des dafür nötigen ‚Papierkrams'. Dieser wird nun mit der Neuregelung der Spendenabsetzbarkeit ab 2017 umgesetzt", freut sich Karas. Dann müssen nicht mehr die Spenderinnen und Spender selbst ihre Spenden als Sonderausgaben geltend machen, sondern die jeweils spendenbegünstigten Organisationen leiten – wenn die Spenderin bzw. der Spender es wünscht – die erforderlichen Daten in verschlüsselter Form an die Finanzbehörden weiter. „Wer sich eine starke Zivilgesellschaft mit Bürgerinnen und Bürgern wünscht, die sich in Form von Geld- oder Zeitspenden für das Gemeinwohl engagieren, dann müssen wir alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Seit 1. Jänner sind wir wieder einen Schritt weiter", meint Karas abschließend. <

Automatisch Spenden absetzen: Was sich ab Jänner 2017 für Sie ändert.

Neue Regeln für die Spendenabsetzbarkeit: Mit Jahresbeginn können Spender nicht mehr selbst ihre Spenden als Sonderausgabe steuerlich geltend machen, sondern die spendenbegünstigten Organisationen müssen die erforderlichen Daten an die Finanzbehörden weiterleiten. Wer Gutes tut und zudem weniger Steuern zahlen möchte, sollte daher im Falle einer Spende dem Zahlungsempfänger (z. B. dem Hilfswerk) seinen Vor- und Zunamen sowie sein Geburtsdatum bekanntgeben. Aus diesem Grund gibt es künftig neue Zahlscheine, welche die erforderlichen Zusatzfelder aufweisen. Achten Sie bitte beim Ausfüllen auf die korrekte Schreibweise. Nur wenn Ihre Daten mit denen Ihres Meldezettels übereinstimmen, ist eine Zuordnung und damit automatische Berücksichtigung durch die Finanzbehörde durchführbar. Anonyme Spenden sind auch weiterhin möglich, allerdings verzichten Sie dadurch auf Ihren steuerlichen Vorteil.



Bislang mussten sich Spenderinnen und Spender persönlich darum kümmern, dass Ausgaben für wohltätige Organisationen als Sonderausgaben steuerlich Berücksichtigung finden. Künftig geschieht dies automatisch, wenn Geburtsdatum und Name am Zahlschein angeführt werden.

AquaBuddy Home: „Einfach duschen im Bett!"

Duschsystem. Mal geht es besser, mal etwas schlechter. Bettlägerige Menschen fühlen sich nicht jeden Tag gleich gut. Die daraus resultierende eingeschränkte Mobilität steht oft dem eigenen Bedürfnis nach Körperhygiene im Weg.

Promotion

AquaBuddy Home, ein neuartiges Duschsystem von Camillo, ermöglicht dank einfacher Handhabung eine Dusche direkt im Bett und kann dadurch die Lebensqualität der Betroffenen steigern. Zur Bedienung des Gerätes genügt eine einzige Person. AquaBuddy Home mit seiner schonenden Art der Körperpflege bedeutet einerseits eine Arbeitserleichterung für die Pflegefachkraft und versetzt andererseits Kunden in die Lage, auch mal im Bett zu bleiben. Denn nicht zu jeder Zeit ist ein Transfer vom Bett eine passende Möglichkeit, pflegebedürftige Menschen zu stärken und ihnen die erwünschte Körperhygiene angedeihen zu lassen. Das Duschsystem basiert auf einem speziellen „Wannentuch", das ein Bett in eine wasserdichte „Duschwanne" verwandelt. Dank der innovativen Konstruktion drückt komprimierte Luft das Sauberwasser aus dem Sauberwasserbehälter heraus, während gleichzeitig das Schmutzwasser durch Unterdruck abgesaugt wird. Alle Bestandteile von AquaBuddy Home, die mit Flüssigkeiten (Sauber- und Schmutzwasser) in Berührung kommen, sind gut erreichbar angeordnet und können sowohl desinfiziert als auch überprüft und abgenommen werden. Die Wasserkapazität beträgt acht Liter. Wenn es darauf ankommt, die Haare zu waschen, ist ein aufblasbarer Reifen mit Einwegabdeckung eine zusätzliche wertvolle Hilfe. Ein weiterer Vorteil von AquaBuddy Home liegt in der Einsatzmöglichkeit auf engstem Raum. Die Produktneuheit ist bereits in einigen Langzeitpflegeeinrichtungen erfolgreich im Einsatz und erleichtert schon jetzt Kunden wie Pflegefachkräften den Alltag.
www.camillo-care.at

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.

▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha büro.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

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 **www.boso.at**
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

Syrien: Wenn die Seele schmerzt

Flüchtlinge. Die Zahlen sind fatal: In dem seit sechs Jahren vom Bürgerkrieg gebeutelten Syrien starben bisher über 400.000 Menschen; mehr als 5,6 Millionen flohen mit ihren wenigen Habseligkeiten und der Hoffnung aufs Überleben ins Ausland.

Im Libanon, der als Land den Löwenanteil von rund 1,1 Millionen Flüchtlingen aufnahm, leben die Familien nun unter prekären Bedingungen. Mehr als 50 Prozent der syrischen Flüchtlinge im Libanon sind Kinder. Kinder, die im Krieg zwischen die Fronten geraten, die Flucht und Vertreibung miterleben mussten. Die Ereignisse lasten schwer auf den Mädchen und Buben. Dazu kommt, dass die Kinder teilweise die fremde Sprache nicht beherrschen und der Lebensalltag von Hunger und Not geprägt ist.

Wege aus der Krise

Für die Zukunft der syrischen Flüchtlingskinder im Libanon sind die Aufarbeitung ihrer schmerzhaften Erfahrungen und der Zugang zu Bildung von existenzieller Bedeutung. Hilfswerk Austria International setzt sich mit Nothilfe- und Bildungsmaßnahmen für eine Stabilisierung der fragilen Situation im Libanon ein. In sieben Kinder- und Jugendzentren fördern die Mitarbeiter derzeit über 1.100 Mädchen und Buben durch psychologische Begleitung und Ausbildung. <

Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Syrische Flüchtlingskinder“

IHRE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR
Reg.Nr. SO1149

Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

Foto: Schuster/Wien

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114

Hilfswerk Austria International,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien
www.hilfswerk-austria.at

„EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER IST OFT NÄHER ALS MAN DENKT."

SEIT 1824 NEHMEN WIR SORGEN AB.

/wienerstaedtische

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER STÄDTISCHE

VIENNA INSURANCE GROUP

Hilfswerk auf Tour

Hilfswerk Family Tour. Information, Beratung und Unterhaltung. Neben der Kinderbetreuung und Kindergesundheit bilden auch die Themen Älterwerden, Pflege und Schmerz, der richtige Umgang mit Finanzen sowie Vorsorge die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks. Weitere Aktivitäten: Kinderschminken, Basteln, Gesundheits-Checks für Jung und Alt, Brillenputzen und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße!

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour bis Juni

Sa	18.3.	9.00–15.00 Uhr	9141 Eberndorf, Josefimarkt
So	19.3.	9.00–15.00 Uhr	9141 Eberndorf, Josefimarkt
Di	25.4.	9.00–17.00 Uhr	4020 Linz, Taubenmarkt
Do	27.4.	7.00–12.00 Uhr	4400 Steyr, Stadtplatz
Fr	28.4.	13.00–18.00 Uhr	4050 Traun, Stadtplatz, Bauernmarkt
Sa	29.4.	9.00–12.00 Uhr	3910 Zwettl, Zwettler Rathausmarkt
Mo	1.5.	14.00–18.00 Uhr	2380 Perchtoldsdorf, Kulturzentrum, Indianerfest
Do	4.5.	8.00–12.00 Uhr	4710 Grieskirchen, Landlplatz
Fr	5.5.	15.00–18.00 Uhr	9131 Grafenstein, Vorplatz Raiffeisen, Generationennachmittag
Sa	6.5.	7.00–12.00 Uhr	4600 Wels, Welser Wochenmarkt
So	7.5.	ab 13.00 Uhr	2022 Immendorf, Kellergasse Zeisselberg, Familienwandertag
Mi	10.5.	8.00–13.00 Uhr	4840 Vöcklabruck, Stadtplatz
Fr	12.5.	14.00–18.00 Uhr	4560 Kirchdorf, Wochenmarkt
Sa	13.5.	10.00–15.00 Uhr	5101 Bergheim, Marktplatz, Familienfest/Entenrennen
Di	16.5.	8.30–12.00 Uhr	4910 Ried, Hauptplatz, Wochenmarkt
Do	18.5.	8.00–12.00 Uhr	4780 Schärding, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	19.5.	8.00–12.00 Uhr	4070 Eferding, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	19.5.	14.00–18.00 Uhr	4100 Ottensheim, Marktplatz
Sa	20.5.	8.00–11.30 Uhr	4150 Rohrbach, Stadtplatz, Wochenmarkt
So	21.5.	9.00–17.00 Uhr	3631 Ottenschlag, Marktplatz, Maikirtag
Do	25.5.	8.00–12.00 Uhr	5280 Braunau, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	26.5.	9.00–15.00 Uhr	8380 Jennersdorf, Seniorenwandertag
Fr	2.6.	13.00–16.30 Uhr	4320 Perg, Wochenmarkt
Mo	5.6.	10.00–17.00 Uhr	2731 St. Egyden, Gesundheitstag
Mi	7.6.	13.30–16.30 Uhr	4181 Oberneukirchen, Lebenshaus, Auf der Bleich 2a
Sa	10.6.	8.00–12.00 Uhr	5400 Hallein, Pernerinsel, Wochenmarkt

In der nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“ (erscheint am 16. Juni) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird. Detailprogramm: siehe auch **www.hilfswerk.at**

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie die Erste Bank und Sparkassen, s Versicherung, s Bausparkasse, Wiener Städtische und Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Schmerz“.

Jetzt gratis bestellen

Der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass liefert wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Lernen und Fördern, Geld und Recht sowie Gesundheit und Erziehung. Mit anschaulichen Bildern, Checklisten und praktischem Adressverzeichnis. Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

Hilfswerk – immer in Ihrer Nähe.

Unsere Standorte „Hilfe und Pflege daheim“.

Amstetten	3300	Amstetten	Ardagger Straße 50	07472/615 20
Aschbach	3361	Aschbach	Rathausplatz 11	07476/776 89
Aspang	2870	Aspang	Johanna-Pergen-Straße 6	02642/512 45-10
Atzenbrugg	3452	Heiligeneich	Hauptstraße 3a	02275/53 42
Baden	2500	Baden	Perger Straße 15	02252/862 60-10
Böheimkirchen	3071	Böheimkirchen	Untere Hauptstraße 7	02743/27 00
Bruck/Leitha	2460	Bruck/Leitha	Fischamender Straße 12	02162/686 81-12
Ernstbrunn	2115	Ernstbrunn	Hauptplatz 7	02576/30030
Gänserndorf	2230	Gänserndorf	Bahnstraße 51	02282/60 666
Gloggnitz	2640	Gloggnitz	Zenzi-Hölzl-Straße 2a	02662/454 50
Gmünd	3950	Gmünd	Conrathstraße 38	02852/532 59
Groß Gerungs	3920	Groß Gerungs	Hauptplatz 15	02812/58 98
Herzogenburg	3130	Herzogenburg	Keltengasse 10	02782/828 03-1
Hollabrunn	2020	Hollabrunn	Aspersdorfer Straße 5	02952/53 64
Horn	3580	Horn	Josef-Kirchner-Gasse 5	02982/39 66
Klosterneuburg	3400	Klosterneuburg	Rathausplatz 3	02243/320 45
Korneuburg	2100	Korneuburg	Hans-Gruber-Gasse 17	02262/909 19-10
Kottingbrunn-Bad Vöslau	2542	Kottingbrunn	Hauptstraße 35	02252/79 07 77
Krems	3500	Krems	Kasernstraße 16/22	02732/832 24
Land um Laa	2133	Loosdorf	Loosdorf 40	02524/82 53
Langenlois	3550	Langenlois	Am Röhrbrunn 1/4	02734/35 18-10
Laxenburg	2361	Laxenburg	Münchendorfer Straße 1	02236/729 00
Lilienfeld	3163	Rohrbach/Gölsen	Rohrwiesenstraße 10	02764/34 03
Marchfeld	2304	Orth a.d. Donau	Zwenge 1/7	02212/26 33
Maria Enzersdorf	2344	Maria Enzersdorf	König-Bauer-Straße 25a	02236/86 45 82-22
Melk	3390	Melk	Bahnhofstraße 1	02752/542 72
Mistelbach	2130	Mistelbach	Gewerbeschulstraße 2	02572/46 85-10
Mödling	2340	Mödling	Neusiedler Straße 1	02236/469 55
Neulengbach	3040	Neulengbach	Wiener Straße 48	02772/553 55
Neunkirchen	2620	Neunkirchen	Schwarzottstraße 2a/2	02635/690 90
Ötscherland	3270	Scheibbs	Gürtel 21	07482/430 04-20
Ottenschlag	3631	Ottenschlag	Florianiplatz 6	02872/61 60
Perchtoldsdorf	2380	Perchtoldsdorf	Salitergasse 39	01/86955 16-10
Pielachtal	3204	Kirchberg/Pielach	Am Fronberg 3	02722/29 88
Piestingtal	2753	Piestingtal	Gutensteiner Straße 1c	02633/438 83
Pottendorf-Seibersdorf	2486	Pottendorf	Am Rothen Hof 5	02623/749 00
Poysdorf	2170	Poysdorf	Brunngasse 6	02552/27 10
Retz	3741	Pulkau	Bahnstraße 4	02946/274 10
Schmidatal	3712	Maissau	Leopold-Figl-Straße 10	02958/849 02
Schwechat	2320	Schwechat	Mautner-Markhof-Straße 1	01/909 40 40
St. Pölten	3100	St. Pölten	Kollerbergweg 3	02742/25 25 14-20
St. Valentin	4300	St. Valentin	Raiffeisenstraße 17	07435/549 00
Stockerau	2000	Stockerau	Neubau 67	02266/613 70
Südliches Waldviertel	3680	Hofamt-Priel	Dorfplatz 1	07412/534 14
Thayatal	3830	Waidhofen/Thaya	Hamernikgasse 26a	02846/400
Traiskirchen	2512	Tribuswinkel	Schlossallee 5	02252/820 41-0
Triestingtal	2560	Berndorf	Brunntalstraße 15	02672/879 09
Tulln	3430	Tulln	Frauenhofner Straße 56	02272/640 00-11
Wagram	3482	Fels am Wagram	Wiener Straße 15	02738/80 30
Weitra	3970	Weitra	Kirchenplatz 117	02856/36 00
Wienerwald	2384	Breitenfurt	Hirschentanzstraße 1a	02239/42 30
Wiental	3021	Pressbaum	Hauptstraße 60a	02233/544 28
Wiener Neustadt	2700	Wiener Neustadt	Wiener Straße 67b	02622/905 09-11
Wiener Neustadt/Land	2801	Katzelsdorf/Leitha	Hauptstraße 45	02622/786 63
Zistersdorf	2225	Zistersdorf	Hauptstraße 35	02532/85 04
Zwettl	3910	Zwettl	Hauensteiner Straße 15	02822/542 22-201

Die Familien- und Beratungszentren.

3300 Amstetten
Ardagger Straße 50
zentrum.amstetten@noe.hilfswerk.at
Tel. 07472/615 20

2500 Baden
Kaiser-Franz-Josephs-Ring 35
zentrum.baden@noe.hilfswerk.at
Tel. 02252/20 91 11-2681

2230 Gänserndorf
Hans-Kudlich-Gasse 11
zentrum.gaenserndorf@noe.hilfswerk.at
Tel. 02282/602 33

2100 Korneuburg
Kreuzensteiner Straße 18–22
zentrum.korneuburg@noe.hilfswerk.at
Tel. 02262/909 19- 20

3504 Krems-Stein
Karl-Eybl-Gasse 5
zentrum.krems@noe.hilfswerk.at
Tel. 02732/786 90

3390 Melk
Bahnhofstraße 1
zentrum.melk@noe.hilfswerk.at
Tel. 02752/512 33

2340 Mödling
Neusiedler Straße 1
zentrum.moedling@noe.hilfswerk.at
Tel. 02236/463 33

2320 Schwechat
Mautner-Markhof-Straße 1
zentrum.schwechat@noe.hilfswerk.at
Tel. 01/706 54 44-18

3100 St. Pölten
Steinergasse 2a
zentrum.sanktpoelten@noe.hilfswerk.at
Tel. 02742/31 22 50-21

3430 Tulln
Wildgasse 3
zentrum.tulln@noe.hilfswerk.at
Tel. 02272/909 09

2700 Wiener Neustadt
Gröhrmühlgasse 32
zentrum.wienerneustadt@noe.hilfswerk.at
Tel. 02622/260 80-20

3910 Zwettl
Hauensteiner Straße 15
zentrum.zwettl@noe.hilfswerk.at
Tel. 02822/542 22-101

www.s-versicherung.at

S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

Pflegerente schon ab Stufe 1

s Pflegevorsorge
Damit Pflege erschwinglich wird

Pflege ist keine Frage des Alters, sondern des Geldes.
Mit der s Pflegevorsorge steht im Pflegefall eine Pflegerente zur Verfügung, die für Unabhängigkeit durch Liquidität sorgt.
Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.

kratkys.net

Vermehrt Schönes!

ERSTE BANK SPARKASSE