

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2017



Pflegende Angehörige

Pflege verändert den, der Hilfe braucht – aber auch den, der Hilfe gibt. > 4

Hilfswerk Austria International.
Moldau – gemeinsam Zukunft schenken. > 19

Pflegealltag. Sind pflegende Angehörige eine Selbstverständlichkeit? > 8

Notruftelefon. Sicherheit lässt sich verschenken. > 10

Vermehrt Schönes!



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Es kommt uns allen zugute

Pflegende Angehörige – der größte Pflegedienst des Landes. Diese Worte werden oft gesagt – von denjenigen, welche froh sind, dass Angehörige heute noch immer den weitaus größten Teil von Pflege und Betreuung von Angehörigen übernehmen; sie werden auch oft gehört – von denjenigen, welche die Pflege durchführen und sich oft fragen, wie lange sie diese noch schaffen.

In den letzten Jahren sind in der Steiermark viele unterstützende Strukturen geschaffen worden. Sowohl im Bereich behinderter wie auch im Bereich der älteren Menschen. Vieles ist heute selbstverständlich, was vor 20 Jahren als Vision gesehen wurde.

Einiges wird in den nächsten Monaten noch umgesetzt werden. Die Alltagsbegleitung, um tageweise Entlastung für pflegende Angehörige zu ermöglichen; die Senkung der Kundentarife für die Mobilen Dienste, damit diese leichter in Anspruch genommen werden können; neue Wohnformen für Senioren, um die Selbstständigkeit im Alter zu stärken.

Nicht desto weniger ist Pflege und Betreuung eine familiäre Herausforderung, welche die meist weiblichen Durchführenden vor hohe organisatorische, psychische und physische Herausforderungen stellt. Bei längerer Lebensarbeitszeit, höheren beruflichen Mobilitätsanforderungen, bei aufgrund des Kostendrucks immer kleiner werdenden Wohnungen und bei sich verlängernden Pflegedauern wird diese Belastung steigen – die Familien werden diese Faktoren immer schwerer koordinieren können; nicht immer, weil sie nicht wollen, sondern schlicht, weil auch die anderen Anforderungen bestehen.

Die Familien in der Pflege zu unterstützen, ist daher eine notwendige Investition in unser Sozialkapital und in unseren gesellschaftlichen Frieden und somit in sich sinnvoll: es kommt uns allen zugute.



COVERSTORY

- 4 Pflegende Angehörige.** Pflege verändert den, der Hilfe braucht – aber auch den, der Hilfe gibt.

PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Pflegealltag.** Sind pflegende Angehörige eine Selbstverständlichkeit?
- 10 Notruftelefon.** Sicherheit lässt sich verschenken.
- 11 24-Stunden-Betreuung.** Beste Qualität von Mensch zu Mensch.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 12 Kostenlose Broschüren**
- 13 Preisrätsel**

HILFSWERK

- 17 Politik.** Pflegende Angehörige stärken.
- 19 Moldau.** Gemeinsam Zukunft schenken.
- 21 Erfolg.** Family Tour 2017.
- 22 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutsch, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Steiermark, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/6 JP Wallet, 8 Lighthunter) **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. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

Pflege verändert den, der Hilfe aber auch den, der Hilfe gibt

Interview. Psychologin Martina Genser-Medlitsch kennt die seelischen Belastungen von Menschen, die plötzlich mit dem Thema Pflege in der eigenen Familie konfrontiert sind. Kaum jemand ist auf eine derartige Situation vorbereitet. Ein Gespräch über die Herausforderungen für Betroffene und deren pflegende Angehörige.

Aktuell ist jede vierte Familie in Österreich mit der Problematik von Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit unmittelbar konfrontiert. Von den 455.000 Pflegegeldbezieherinnen und -beziehern leben 84 Prozent daheim und werden größtenteils von Familienmitgliedern sowie Freunden gepflegt bzw. betreut. Während im realen Leben der Menschen das Thema Pflege durch Angehörige eine wichtige Rolle spielt, ist es im öffentlichen Diskurs praktisch kaum vorhanden. Warum?

Martina Genser-Medlitsch:

Wir alle wollen in den eigenen vier Wänden alt werden – wir verbinden damit Sicherheit, Vertrautheit und Stabilität – Gefühle, die für unser Bild von uns selbst und unseren Selbstwert wichtig sind. Das Bild vom Lebensabend als rüstiger Senior, als aktive Seniorin wird uns in der idealen Welt der Werbeklischees tagtäglich aufgedrängt. Die statistisch belegbare hohe Wahrscheinlichkeit einer Pflegebedürftigkeit mit zunehmendem Alter wird dabei gerne aus dem Bewusstsein verbannt. Fragt man genauer nach, dominiert die Hoffnung, wenn es im Alter dann doch nötig sein sollte, von Familienmitgliedern betreut und gepflegt zu werden. Altern ist und bleibt wahrscheinlich ein Tabuthema,

der allzu menschliche Verdrängungsmechanismus lässt sich leicht erklären. Wer setzt sich schon freiwillig und gerne mit Krisen, plötzlicher Krankheit, dem Angewiesen sein auf andere und letzten Endes mit der eigenen Endlichkeit oder gar dem Tod auseinander? Die öffentliche Debatte klammert das Thema hinsichtlich der psychosozialen Bedeutung ebenfalls aus und konzentriert sich bestenfalls auf jene medienwirksamen Aspekte der Pflege, die entweder die größten Kosten produzieren oder durch Missstände auffallen. Die Pflege durch Angehörige daheim ist zwar die Regel, darüber gesprochen wird jedoch kaum.

Welche Ursachen liegen dieser „Tabuisierung“ zugrunde? Ist sie vielleicht dem Umstand geschuldet, dass diese sogenannte „informelle“ Pflege hauptsächlich von Frauen geleistet wird und die unbezahlte Frauenarbeit generell ein Schattendasein fristet?

Ja, da besteht meines Erachtens tatsächlich ein Zusammenhang. Um pflegebedürftige Angehörige kümmern sich innerhalb der Familien in der Mehrzahl Frauen. Genau genommen zwei Gruppen von Frauen.

- (Ehe-)Partnerinnen, die ihre Männer pflegen. Diese klassische Situation wird meist durch einen Ehepartner ausgelöst, der alters- oder krankheitsbedingt plötzlich auf Pflege angewiesen ist. Betroffen sind davon Frauen, die im Schnitt etwa 75 Jahre alt sind.

- (Schwieger-)Töchter, die ihre (Schwieger-)Eltern pflegen. Übernimmt die jüngere Generation die innerfamiliäre Pflege, so trifft dies fast immer Töchter bzw. Schwiegertöchter. Deren familiäre Situation stellt sich aufgrund der Altersbandbreite von 45 bis 60 Jahren höchst unterschiedlich dar. Zum einen kann es sich um Frauen handeln, die selbst

Statistisch gesehen ist jede 4. Familie in Österreich mit Pflegebedürftigkeit konfrontiert.

noch Kinder zu versorgen haben, obendrein noch einen Job ausüben und dadurch in eine Dreifachbelastung geraten. Sie müssen tagtäglich den Spagat zwischen einer guten Pflege für den Angehörigen und den Bedürfnissen der Familie, sprich Ehepartner und Kinder oder Jugendliche, bewerkstelligen. Und im Job soll natürlich auch alles klappen. Zum anderen trifft es auch Frauen, die am Sprung in die Pension sind und auf eine angenehme gemeinsame Zeit mit Hobbys und Ähnlichem hoff(t)en.

braucht —

In allen Fällen verschiebt sich die Lebensperspektive dieser Frauen radikal. Pflege ist körperlich belastend und psychisch herausfordernd. Die Gesellschaft, insbesondere unser Sozialsystem, unternimmt viel zu wenig, um diese Arbeit zu erleichtern und entsprechend anzuerkennen. Hier braucht es einen Wandel im System und in der Politik (siehe Seite 23.) Vor allem muss die Begleitung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen unbürokratisch, für jeden leistbar und niederschwellig nutzbar sein!

Was treibt Menschen an, sich um ihre Angehörigen manchmal bis zur Selbstaufgabe zu kümmern?

Drei Gründe lassen sich dafür benennen. Zum einen bilden familiäre Beziehungen sehr häufig die Grundlage für eine starke Loyalität sowie ein Verantwortungsbewusstsein gegenüber pflegebedürftigen Angehörigen. (Ehe-)Partner/innen oder Kinder möchten von dem, was sie über viele Jahre erfahren haben, auch etwas „zurückgeben“. Zum anderen kann auch sozialer Druck ausschlaggebend sein. Meist dort, wo jede/r jeden kennt und das familiäre Leben nicht anonym abläuft. Da fällt es dann, um Beispiele zu nennen, besonders schwer, die Mutter trotz fachlicher Gründe in die Obhut eines Pflegeheims zu überantworten oder selbst Urlaub von der Pflege zu nehmen, wenn man dadurch als „Rabenkind“/schlechte

Partnerin dasteht. Zu guter Letzt sei als Motiv noch das schlechte Gewissen genannt, das sich schrittweise oft über Jahre aufbauen kann: Wenn Eltern gegenüber den Kindern im Laufe ihres gemeinsamen Lebens, mitunter sogar ohne böse Absicht, immer wieder eine klare Erwartungshaltung in Bezug auf das Verhalten der eigenen Kinder anklingen lassen – im Sinne von „Also

wenn ich mal alt bin, dann rechne ich schon damit, dass du dich um mich kümmerst“. Sich hier klar abzugrenzen, fällt besonders schwer. >>





In Österreich beziehen aktuell 455.000 Menschen Pflegegeld. Davon werden 84 % zu Hause betreut oder gepflegt, wobei der Anteil derer, die alleine durch ihre Angehörigen gepflegt werden bei 46 % liegt. 31 % nehmen zusätzlich die Unterstützung mobiler Dienste in Anspruch. Statistisch gesehen ist damit jede 4. Familie in Österreich mit der Problematik von Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit unmittelbar konfrontiert. (Quellen: Pflegedienstleistungsstatistik 2015; ÖBIG 2005)

>> **Warum ist ein schlechtes Gewissen kein guter Ratgeber?**

Weil ein schlechtes Gewissen nicht immer zu einer liebevollen Betreuung führt. Das eine Extrem offenbart sich in einer Überbehütung, die zu einer massiven Einschränkung der Selbstständigkeit der zu pflegenden Person führen kann – zu einer Art von überfürsorglicher „Entmündigung“ als Resultat einer Kompensation des schlechten Gewissens. D. h., dass dem alten/kranken Menschen ALLES abgenommen wird, was er vielleicht noch selbst leisten könnte (z. B. Dinge im Haushalt erledigen, Selbstpflege, Bewegung u. Ä.). Im Falle einer unbedachten Unterdrückung des schlechten Gewissens droht aber auch das unkontrollierte Ausbrechen von Aggression gegenüber der mir anvertrauten pflegebedürftigen Person. Fremdgefährdung oder -verletzung sind dann das Resultat. Wichtig ist in jedem Fall, über die eigene Situation nachzudenken – und sich Fragen

zu stellen wie: „Wem nutzt mein schlechtes Gewissen jetzt? Was bringt das jetzt für meine Mutter, für meinen Vater oder für mich, wenn ich, nur um diesem Gefühl zu entgehen, über meine eigenen Grenzen gehe? Die Selbstsorge vor der Fürsorge ist schon wichtig, sonst werden aus pflegenden Angehörigen rasch selbst zu pflegende Angehörige.“

Was macht die Pflege und Betreuung durch Angehörige so besonders?

Klassische Hilfestellungen bilden den „handwerklichen“ Kern der Pflege. Ich helfe im Haushalt, ich helfe bei der Bewältigung des Alltags und unterstütze den pflegebedürftigen Angehörigen bei der Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte usw. Ziel dabei ist ja, „Normalität“ so weit wie möglich aufrechtzuerhalten bzw. herzustellen. Als pflegebedürftigem Menschen fällt es einem nicht automatisch leicht, diese Hilfe

anzunehmen und die aus dem Rollenwechsel entstehenden Gefühle wie Selbstwertminderung, Scham, Ohnmacht und Bedürftigkeit auszuhalten. Pflege durch Angehörige hat darüber hinaus eine sehr wichtige Komponente: die emotionale Unterstützung nach dem Motto. „Du, ich helfe dir, weil ich dich einfach gern habe. Du bist mir/uns wichtig, und daher übernehme ich einen Teil der Sorge.“ Dadurch wird die familiäre Bindung verstärkt und unser Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit gestillt.

Was verändert sich durch die Pflegebedürftigkeit in etablierten Familienstrukturen, und wie geht man damit um?

Psychologisch betrachtet löst eine innerfamiliäre Pflegesituation eine ganze Reihe von Veränderungsprozessen aus, die leider oft zu Konflikten führen. Die Situation, als Pflegebedürftige/r plötzlich auf Hilfe angewiesen zu sein, lässt etablierte Rollen in der Familie ins Wanken geraten. Ein vielleicht bisher tonangebender Vater erfährt eine Entmächtigung, denn die Tochter weiß auf einmal, wo es langgeht. Eine derartige Rollenumkehr verwirrt anfangs, und es braucht bewusste Auseinandersetzung mit der veränderten Dynamik. Auch bei Partnern kommt es zu Turbulenzen im System: idealerweise ist man „gleichwertig“ unterwegs – einmal ist der eine schwächer und braucht Unterstützung und dann wieder der andere. Und plötzlich funktioniert dieses eingespielte Team nicht mehr, die Aufgaben müssen neu verteilt werden. Jetzt liegt es verstärkt an dem pflegenden Angehörigen, Hilfe zu gewähren – und genau das kann mitunter zu einem „neuen“ Machtgefühl führen. Dieses Verschieben der „Kräfte-Verhältnisse“ sollte dabei keinesfalls zur Begleichung

von offenen Rechnungen in alten Konflikten dienen. Denn dies führt geradewegs in ein Desaster. Auch in der Kommunikation findet die Rollenumkehr manchmal ihren Niederschlag, wenn Pflegende in eine Kindersprache verfallen und wenn Dreiwortsätze an die Stelle einer Kommunikation auf Augenhöhe treten. Das verschlechtert die Beziehungsebene dramatisch. Regelmäßige (Selbst-)Reflexion verhindert ein Entgleiten dieser zwischenmenschlichen Dynamik: Wenn ich beispielsweise merke, dass irgendwas unstimmig oder „eigenartig“ ist. Oder wenn ich spüre: ‚Jetzt bin ich ausgerastet und das tut mir gar nicht leid.‘ Oder wenn ich immer wieder denke, dass es ihr/ihm (= der/dem zu Pflegenden) eh recht geschieht. Das sollte man selbstkritisch hinterfragen und über die Situation mit Außenstehenden sprechen. So lassen sich ungünstige Handlungsweisen hinterfragen und Auswege finden.

Wie schützt man sich vor einem Burn-out? Hat man ein Recht auf ein eigenes Leben, wenn es dem Partner/der Partnerin, den Eltern, dem Kind schlecht geht?

Jeder hat ein Recht auf ein eigenes Leben. Freiräume bewahren uns davor, selber unter die Räder zu kommen. Hilfreich sind dabei Maßnahmen, die auch in anderen Lebensbereichen vor Burn-out schützen. Erholungszeiten beispielsweise werden in der Arbeitswelt nicht ohne Grund vorgeschrieben. Kein Mensch arbeitet 365 Tage ohne Verschnaufpause durch. Wichtig ist auch wirklich einmal zu schauen, was ist alles zu tun und was kann ich davon abgeben (delegieren)? Sei es an Hilfsdienste oder innerhalb von Familie, Freundes- und Bekanntenkreis. Pflegende Angehörige übersehen diesen Aspekt

sehr häufig, weil ihnen das Delegieren von Tätigkeiten bzw. Verantwortung schwerfällt. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von der Angst vor den Kosten, über Bedenken bezüglich der in der Öffentlichkeit ja immer wieder diskutierten Missstände der Fremdbetreuung bis hin zum Vermeiden des schlechten Gewissens, aus egoistischen Gründen den zu Pflegenden im Stich zu lassen. Bedenken Sie bitte: Verantwortung zeitweise bewusst abzugeben, schafft gerade jene Zeit für mich, die es braucht, um wieder Energie zu tanken und das, was ich im Pflegealltag gut mache, auch dauerhaft meinem Angehörigen geben zu können. Wer früh genug Profis am Pflege- und Betreuungsgeschehen mitwirken lässt, sorgt für Entlastung, denn in einem „Team“ verteilen sich Verantwortung und Druck auf mehrere Schultern.

Wer hilft mir aus schwierigen Situationen?

Professionelle Beratungsgespräche bieten neue Perspektiven in einer scheinbar ausgeweglosen Lage. Wer sich von außen helfen lässt, verhält sich kompetent und verantwortungsvoll, denn durch Entlastung und Unterstützung sichert er die familiäre Pflege für einen Angehörigen langfristig ab. Egal ob es sich um psychologische Problemstellungen oder medizinisch-pflegerische Herausforderungen handelt: Expertenrat oder Unterstützung zu nutzen, beispielsweise beim Hilfswerk, erleichtert das Leben eines pflegenden Angehörigen UND des zu Pflegenden spürbar.

Was machen Betreuung und Pflege mit uns?

Egal wie herausfordernd und belastend sich die Pflege eines Angehörigen darstellt, sie wird – meist in der Rückschau – überwiegend als

sinnstiftend empfunden, vervollständigt sich doch durch sie der Blick auf das Leben. Meist wächst auch das Vertrauen in die eigene Problemlösekompetenz und Bewältigungskraft. Dankbarkeit für die Momente im Leben eines nahestehenden Menschen, die man noch miterleben durfte, wird intensiv erlebt und das Gefühl von „Gemeinsam haben wir die Herausforderung angenommen und gemeistert“ nachhaltig als wertvoll und stärkend empfunden. <

Unterstützung durch das Hilfswerk

Das Hilfswerk unterstützt pflegende Angehörige mit Rat und Tat. Wenden Sie sich telefonisch an 0800 800 820 oder per Mail an office@hilfswerk.at Bestellen Sie noch heute unseren Pflegekompass mit wertvollen Informationen rund um die Pflege (s. S. 16).

Zur Person

Mag. Martina Genser-Medlitsch, Klinische und Gesundheitspsychologin, Fortbildung in gerontopsychologischer Diagnostik und Beratung, langjährige Tätigkeit in Beratung und Begleitung von pflegenden Angehörigen und Pflegepatienten, übernahm ab 1998 verschiedene Aufgaben beim Hilfswerk Niederösterreich, unter anderem lenkte sie für vier Jahre die Geschicke des Familien- und Beratungszentrums Baden. Seit Herbst 2016 leitet sie den Fachbereich Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich.



Sind pflegende Angehörige eine

Pflegende Angehörige. Der Pflegealltag bringt körperliche und seelische Belastungen. Pflegestammtische und Selbsthilfegruppen können diesen Belastungen entgegenwirken und dabei helfen, Krisen zu überwinden.

Frau B. ist 63 Jahre alt, sie lebt mit ihrem Mann auf einem Bauernhof, die Viehwirtschaft existiert nicht mehr, der Mann ist nach vielen Jahren schwerer körperlicher Arbeit in Pension – die Ehe ist kinderlos geblieben. Sie war immer nur zu Hause, hatte ein schweres Leben neben der Schwiegermutter, die nun in einem Pflegeheim untergebracht ist, weil sie es nicht geschafft hat, neben ihren beiden pflegebedürftigen Eltern, welche nur unweit in ihrem Heimathaus leben, auch noch die Schwiegermutter mit ihrer zunehmenden Gebrechlichkeit und vermehrten Stürzen zu betreuen. Sie schämt sich dafür, eigentlich, – so ist sie überzeugt, hätte sie das alles schaffen müssen – die Wirtschaft, den Haushalt, die Partnerschaft, die Pflege von drei Angehörigen, zwei davon bettlägerig und alle drei teilweise geistig verwirrt und mit völlig unterschiedlichen Schlaf-Wach-Rhythmen.

Selbstzweifel, Ängste, Überforderung

So fährt Frau B. täglich für mehrere Stunden in ihr Elternhaus, um sich zumindest dort einzubringen. Sie hat Angst um ihre Eltern, denn beide müssen immer wieder krisenhaft ins nahegelegene Krankenhaus, weil Entzündungen, Harnverhalten und unstillbare Schmerzen auch die mittlerweile zur Unterstützung geholte 24-Stunden-Pflege an die Grenzen bringen. Weshalb die Eltern noch nicht in einem Pflegeheim sind? Weil Frau B. bei der Übergabe des Elternhauses mitunterschrieben hat, dass die Mutter

zu Hause bis zu ihrem Ableben betreut werden muss. Ob sie es bereut? – Nein, – der Wille der Mutter steht über allem. Und die Mutter kann nicht ohne Vater sein. So stehen die beiden Pflegebetten eng nebeneinander in einem kleinen überwärmten Raum. Am liebsten würde sie alles, so wie früher, selber machen und sie versteht nicht, weshalb sie jetzt hier sitzt und ihr die Tränen über die Wangen fließen und sie diese nicht mehr stoppen kann. Sie zweifelt an sich und fragt sich, was denn aus der starken Frau geworden ist, die früher alles stillschweigend geschafft hat. Jetzt kann sie nicht mehr. Sie hat ständig Schmerzen im Rücken, ihre Hände zittern, sie hat keinen Appetit mehr, schläft nur wenige Stunden, um dann wieder hellwach in die Küche zu gehen und irgendetwas hin und her zu räumen und zu putzen. Das Handy liegt immer eingeschaltet in ihrer Nähe, sie könnte ja im Elternhaus gebraucht werden. Auf ihren Mann reagiert sie gereizt, und an der 24-Stunden-Pflege nörgelt sie herum und stellt ständig dieselben Fragen. Ihre noch berufstätige Schwester kontaktiert sie nur selten, sie will sie nicht mit ihren Sorgen belasten ...

Ein Einzelschicksal?

Nein! Frau B. ist nur eine von vielen pflegenden Angehörigen, die von der jahrelangen belastenden Situation überfordert sind und trotz aller Bemühungen unter dem chronischen Stress und der chronischen Belastung selbst sowohl körperliche als auch seelische Krankheitssymptome entwickelt haben.



Eine Selbstverständlichkeit?

Nein! Die Pflege eines Angehörigen (Partners, Elternteil, Schwiegerelternteil, Großelternanteil, Onkel, Tante, Schwager, Schwägerin, Kind) zählt wohl zu den größten Herausforderungen, die jemand in seinem Leben zu bewältigen haben kann. Sozial ist sie wenig angesehen, oft wird sie als Selbstverständlichkeit betrachtet. Dabei ist die Familie der größte Pflegedienst im Staat. Ohne den Einsatz pflegender Angehöriger würde das System zusammenbrechen, wäre unfinanzierbar. Die größte Gruppe

Selbstverständlichkeit?



pflegender Angehöriger sind erwachsene (Schwieger-)Kinder (oft selbst bereits über 60 Jahre alt), die sich um ihre Eltern kümmern, gefolgt von Eheleuten, die für ihren Partner sorgen, gefolgt von Eltern, die ihre Kinder betreuen. Körperliche Belastungen durch Heben, Lagern etc. oft ohne Hilfsmittel haben Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats zur Folge. Erforderliche Arzt- und Behandlungstermine werden meist verschoben, weil die zu Pflegenden nicht alleine gelassen werden können. Ganz zu schweigen von der hohen

psychischen Belastung durch das Erleben von Hilflosigkeit und Ohnmacht in Situationen, in denen man nahestehende Menschen leiden sieht. Sprachlosigkeit, da man den zu Pflegenden nicht sagen kann und möchte, dass sie zur Belastung geworden sind. Auch umgekehrt wird dieses Thema von den Betroffenen meist gemieden. Soziale Isolation in Folge der „Unabkömmlichkeit“ wirkt sich zusätzlich erschwerend aus. Noch schwieriger wird es, wenn es um die Pflege und Betreuung eines an Demenz erkrankten Angehörigen geht, denn dann erlebt

man täglich den schrittweisen Verlust eines geliebten Menschen, ohne darüber trauern zu können. Auch Aggressionen, die aus Hilflosigkeit und Überforderung entstehen, werden als beschämend erlebt und erschweren die psychische Situation.

Aber was tun, um aus dieser Spirale herauszukommen?

Entscheidend ist, dass Sie sich als pflegende Angehörige bewusst machen, welche zentrale Rolle sie im Helfernetz für ihre zu betreuenden Angehörigen einnehmen! Es ist auch wichtig, dass Sie ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Grenzen wahrnehmen und den geeigneten Menschen mitteilen.

Unterstützung suchen

Pflegestammtische, Selbsthilfegruppen für Angehörige von Demenzkranken und andere Angebote wurden ins Leben gerufen, um diesen Belastungen entgegenzuwirken. Sie werden großteils sehr gut angenommen. Zusammenarbeit mit den regionalen professionellen Pflegediensten und den gerontopsychiatrischen Fachdiensten können sehr entlasten. Im Sinne einer guten Selbstfürsorge kann es auch notwendig sein, die Schwelle zu überschreiten, psychologische, psychotherapeutische und/oder ärztlich/psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese kann helfen, Krisen zu überwinden und Lösungen zu finden, die der herausfordernden Situation gerecht werden. <

Dr. Eva Tröbinger, Stellv. ärztl. Leitung – Psychosoziale Dienste, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie

Informationen für pflegende Angehörige

Kontaktadressen des Hilfswerks entnehmen Sie bitte der letzten Seite des Magazins.

Sicherheit lässt sich verschenken

Notruftelefon. Das Hilfswerk bietet ein besonderes Geschenk zu Weihnachten: Für Neuanschlüsse entfällt im Dezember und Jänner die Anschlussgebühr.

„84-Jährige nach Sturz vier Tage in der Küche gelegen“ – wie oft hört und liest man von Fällen, in denen Hilfe beinahe zu spät gekommen ist. Mit einem Notruftelefon des Hilfswerks könnten viele Unfälle einen weniger tragischen Verlauf nehmen: Denn der „Schutzengel am Handgelenk“ (oder um den Hals getragen) bietet rund um die Uhr Hilfe auf Knopfdruck. Und gerade zu Weihnachten kann das Notruftelefon ein sinnvolles Geschenk sein, das sogar Leben retten kann.

Die meisten Unfälle passieren ja keineswegs im Straßenverkehr, sondern in den eigenen vier Wänden. Ein Notruftelefon bietet hier Sicherheit: Durch einen Knopfdruck auf den Funksender läuten in der Notrufzentrale des Hilfswerks die Alarmglocken – und im Notfall kann rund um die Uhr rasch und gezielt Hilfe organisiert werden.



Weihnachtsaktion

Jetzt bietet das Hilfswerk eine besondere Aktion zu Weihnachten: Im Dezember 2017 und Jänner 2018 zahlen Sie keine Anschlussgebühr – Sie sparen 30 Euro! Für ältere Menschen, die alleine wohnen, ist das Notruftelefon eine wirklich sinnvolle Idee zu Weihnachten.

Wenn Sie noch mehr Sicherheit zu Weihnachten verschenken möchten, gibt es auch noch den Rauchmelder als Zusatzgerät zum Notruftelefon: Die praktische Erweiterung löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale des Hilfswerks aus – ideal für die vorweihnachtliche

Zeit, in der Kerzen nicht nur für besinnliche Stimmung sorgen, sondern auch für Brandgefahr. <

Notruftelefon-Information

Gratis-Hotline 0800 800 408
oder www.notruftelefon.at

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

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

blaha[®]
b.ü.r.o.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

Beste Qualität von Mensch zu Mensch

24-Stunden-Betreuung nur mit Qualitätslabel. Beim Hilfswerk gibt es von Anfang an eine professionelle Beratung und laufende Qualitätssicherung in Form von Pflegevisiten.



Seit einem Schlaganfall vor einem Jahr ist die Mutter von Sabine H. auf Hilfe angewiesen. Sie betreut mit Unterstützung der Schwester ihre Mutter zu Hause, aber Sabine H. möchte gerne wieder in ihren „alten“ Beruf zurückkehren. Da sie ihre Schwester mit der Betreuungsaufgabe nicht überfordern will und ihre Mutter gut aufgehoben wissen möchte, konnte sie diesen Schritt bisher nicht wagen.

Unterstützung daheim

Einer Freundin von Sabine H. kam diese Situation nur allzu bekannt vor. Ihre Familie entschied sich damals für eine 24-Stunden-Betreuung und war damit gut beraten, denn diese Betreuungsform findet zu Haus in vertrauter Umgebung statt. Zwei Betreuungskräfte sorgen abwechselnd – in einem 14-Tage-Turnus – für die betreuungsbedürftige Person. Sabine H. wandte sich zur Abklärung der Rahmenbedingungen, der Kosten sowie Förderung der 24-Stunden-Betreuung an das Hilfswerk. „Schon bei der Beratung und Vorbereitung des Hilfswerks wusste ich, dass ich hier richtig war. Die Beraterin vom Hilfswerk nahm sich viel Zeit für meine Mutter und mich. Dadurch waren wir über die Rahmenbedingungen, die Verträge, die Preise und allerhand Kleinigkeiten, die man sonst so wissen muss,

bestens informiert“, erklärt Sabine H. Das Hilfswerk Fachpersonal erhob vor Ort den Gesundheitszustand, den Betreuungsbedarf und klärte alle Rahmenbedingungen. Erst dann erfolgten der Abschluss des Vermittlungsauftrags und die individuelle Auswahl geeigneter Personenbetreuer/innen. Diese wurden bei Betreuungsbeginn in die Situation vor Ort eingeführt und danach mittels regelmäßiger Betreuungsvisiten durch Fachpersonal laufend begleitet und unterstützt.

Transparente Leistungen und Preise

Zu Beginn fallen Kosten für die einmalige Vermittlung an, in weiterer Folge die Monatsgebühr inklusive Haftpflichtversicherung sowie die Fahrtkosten und das Bruttohonorar für die Betreuungskräfte.

Laufende Qualitätssicherung

Der Monatsbeitrag deckt alle qualitätssichernden Maßnahmen des Hilfswerks ab. Sie beinhalten die laufende Begleitung der Betreuung durch eine diplomierte Fachkraft sowie die Ersatzstellung bei Ausfall einer Betreuungskraft. Für Sabine H. ist die laufende Begleitung von großer Wichtigkeit, denn sie garantiert Sicherheit während der gesamten Betreuungsdauer. Sabine H. hat einen Ansprechpartner, an den sie

24-Stunden-Betreuung

Für weitere Infos, eingehende Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Info-Hotline 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif oder informieren Sie sich im Internet unter 24stunden.hilfswerk.at

sich bei Fragen zur Betreuung und Pflege sowie bei Problemen wenden kann. Außerdem bietet das Hilfswerk auch Unterstützung bei der Beantragung der Förderung.

Dauerhafte Betreuung

Sabine H. ist glücklich, eine Lösung gefunden zu haben, die für alle Beteiligten zufriedenstellend ist. Beide Betreuungskräfte haben sich mittlerweile bestens in das Familienleben eingegliedert und betreuen die Mutter gemäß der fachlichen Anleitung mit viel Engagement und Herz. <



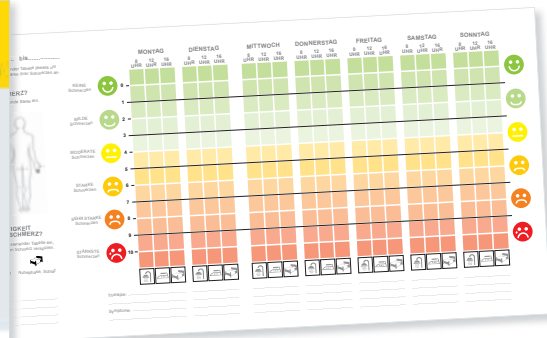
Information aus erster Hand

Gratis Ratgeber und Broschüren. Ein Hilfswerk-Service für ältere Menschen.

Wissenswertes für Senioren

Das Hilfswerk hat kompakte Ratgeber sowie Servicebroschüren rund um die Themen Älterwerden, Gesundheit, Pflege & Betreuung erstellt, die Sie gerne gratis beziehen können. Bestellen Sie jetzt kostenlos die Broschüren ihrer Wahl mit vielen wertvollen Tipps.

Rufen Sie uns an: 0800 800 820 oder senden Sie uns eine E-Mail an office@hilfswerk.at



Die Hilfswerk-Broschüren bieten Infos zu Pflege, Vorsorge, Schmerz, Gesundheit, Finanzen sowie zu Älterwerden, Psyche und Lebensqualität.



Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Backen mit Christina“ von Christina Bauer.

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)



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

Ja, ich möchte ein Exemplar
„Backen mit Christina“ 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) a) $12 = 1 + 5 + 8 - 2$ b) $12 = 39 : 3 - 1$ c) $12 = 11 \times 4 - 19 - 16 + 3$

d) $12 = 44 : 11 \times 3$ e) $12 = 21 : 7 - 5 + 14$ f) $12 = 2 \times 3 \times 7 : 6 + 5$

2) $2/3$ von 60.000 = 40.000 (Rest 20.000); $1/4$ von 20.000 =

5.000 (Rest 15.000); $1/5$ von 15.000 = 3.000 (Rest 12.000);

$5/6$ von 12.000 = 10.000 (Rest 2.000);

d. h. 2.000 Kinder bekamen Schuhe der Größe 34.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Gemüseliebe“.

1) 5.9.1947: Maßnahmen gegen Wassersünder

Wegen des anhaltend hohen Wasserverbrauchs führten die Wiener Wasserwerke Kontrollen der Einhaltung des Verbotes der unbefugten Wasserentnahme aus Feuerhydranten durch.

Finden Sie auf beiden Seiten jeweils 5 Wörter, die gemeinsam mit dem Wort „WASSER“ sinnvolle zusammengesetzte Hauptworte ergeben.

z. B. Eis- **WASSER** -Not _____ **WASSER** _____
 _____ **WASSER** _____ **WASSER** _____
 _____ **WASSER** _____ **WASSER** _____

2) 19.12.1947: Fleischzuteilungen zu Weihnachten und Neujahr

Für die Lebensmittelversorgung zu Weihnachten und Neujahr erhielt die Wiener Bevölkerung im Rahmen eines Sonderaufufes pro Person je 20 dkg Schweinefleisch und 30 dkg Seefische.

Angenommen, es lebten damals 1.600.000 Personen in Wien und jede Person (unabhängig von ihrem Alter) erhielt jeweils eine Ration: wie viel Tonnen Schweinefleisch und Seefische wurden ausgegeben? _____

www.s-versicherung.at

S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

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.



PRAXISLEITFADEN VEREINBARKEIT PFLEGE UND BERUF

Jetzt
kostenlos
downloaden!

Der neue Praxisleitfaden „Vereinbarkeit Pflege und Beruf“ liefert kompakte Informationen, Praxistipps und Best-Practice-Beispiele sowohl für Unternehmen, als auch pflegebedürftige Personen und deren pflegenden Angehörige, um die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu erleichtern.

Jetzt kostenlos downloaden auf www.familieundberuf.at



Für jede Hörsituation das passende Hörgerät.

Neuroth – 129x in Österreich
Tel. 00800 8001 8001
www.neuroth.at
Vertragspartner aller Krankenkassen



Jetzt Hörtest
machen & die
neuesten Hörgeräte
gratis testen!

LEBENSQUALITÄT SEIT 1907

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



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

DA HAT MAN MEHR.

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen mit staatlicher Prämie sowie das günstige 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.

sbausparkasse.at

BAUSPARKASSE



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

„Backen mit Christina“: Einfache und schnelle Rezepte, die ganz sicher gelingen!

Selbst gebackenes Brot in 20 Minuten? Geht ganz einfach! 20 Minuten sind genug! Davon ist Christina Bauer überzeugt und zeigt, wie Sie zuhause ganz einfach Brot und Gebäck aus dem Ofen zaubert. Mit wenigen Zutaten, unkompliziert und blitzschnell gelingen selbst gemachte Semmeln und knuspriges Bauernbrot fürs Frühstück, pikante Schinken-Käse-Stangerl zur Jause und süßer Nussstollen zum Kaffee. Dafür braucht es weder Vorteige, ein Dampfl oder gar einen besonderen Backofen. Christina Bauer hat Rezepte kreiert, die sich leicht umsetzen lassen. Vom Griff zum Mehl bis zum Herausholen des fertigen Gebäcks vergeht eine Stunde. Reine Arbeitszeit davon sind nur 20 Minuten. So macht Backen Spaß!

Brot, Gebäck und süße Köstlichkeiten in Windeseile selber backen

- die 50 besten Blitzrezepte zum schnellen Selberbacken
- alle Grundlagen zum Backen: ohne Schnickschnack und viel Drumherum erklärt
- die wichtigsten Handgriffe sind mit Schritt-für-Schritt-Fotos bebildert
- Gelingen garantiert, auch für ungeübte Bäcker/innen
- liebevoll gestaltet und mit wunderschönen Fotos von Nadja Hudovernik

Christina Bauer: Als Christina Bauer gemeinsam mit ihrem Mann den Bauernhof ihrer Schwiegereltern übernommen hat, wollte sie ihren Gästen etwas Besonderes bieten: frisch gebackenes Brot und süßes Gebäck. Weil sie nebenbei zwei Kinder, 30 Schafe und 40 Rinder versorgt, hat sie keine Zeit für klebrige Teige. Daraus sind die besten Rezepte entstanden. Christinas Backkurse sind immer ausgebucht, auf ihrem Blog und auf Facebook folgen ihr 20.000 Backfans. www.backenmitchristina.at

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



Backen mit Christina

Sofort lieferbar!
24,90 Euro
ISBN 978-3-7066-2628-6
144 Seiten, gebunden
mit über 90 Farbfotos von
Nadja Hudovernik



Promotion

Erholen im Vivea Gesundheitshotel Bad Schönau Zur Quelle

Urlaubstipp. Wohlfühlen und entspannen im wiedereröffneten Gesundheitshotel.

Vier Monate lang wurde das Vivea Gesundheitshotel Bad Schönau Zur Quelle umgebaut. Das Element Holz sorgt für Harmonie an den Balkonen, in den Zimmern, im Empfangs-, Spa- und Therapiebereich. Kunstvolles Design und Wohlfühl-Ambiente erwartet die Gäste in den Therapieräumlichkeiten. Weitere Highlights sind die beiden Panoramasaunen in Zirbenholz- bzw. Altholz mit großartigem Blick auf die Naturlandschaft der Buckligen Welt. Die Zimmer und Suiten im Haupthaus können wahlweise mit Teppich- oder Parkettboden gebucht werden; ausgestattet wurden sie jeweils mit neuem Interieur, automatischem Nachtlicht im Schlafbereich, Relax-Sesseln und einer barrierefreien Dusche. In der Dusche befindet sich ein hochwertiges Duschsystem mit Regendusche und separatem Brausekopf.

Neue Lieblingsplätze

Besonders gemütlich präsentiert sich die Hotellobby mit schwenkbarem Kamin und bequemen Lounge-Sesseln. In nächster Nähe befindet sich die Lesecke. Wer auf dem Laufenden bleiben möchte und Gesellschaft schätzt, ist im Café bzw. an der Hotelbar genau richtig.

Angebot: TsunamiMED-Akupunktur

Exklusiv im Vivea Gesundheitshotel Bad Schönau Zur Quelle:

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte und reduzieren Sie Ihre Beschwerden mit TsunamiMED-Akupunktur.

Dieses Angebot umfasst: 7 Übernachtungen (SO-SO), Vollpension, 1x Einführungsvortrag, 1x TsunamiMED-Vitalfeldanalyse, 1x Auswertungsgespräch inkl. Beurteilung des Gesundheitszustandes nach TCM, 3x TsunamiMED-Akupunktur, 1x Muskelentspannung, 1x BIA-Messung inkl. diätologische Beratung, 1x Lymphdrainage, 1x QiGong oder Pilates, 1x Blutuntersuchung, 1x Carbocutan (CO₂-Therapie) und 1x Abschlussuntersuchung

TsunamiMED-Akupunktur: buchbar von € 865,- bis € 1.015,- p. P. zzgl. Ortstaxe, Angebot gültig von 26.11. bis 24.12.2017

Kontakt

Vivea Gesundheitshotel Bad Schönau Zur Quelle

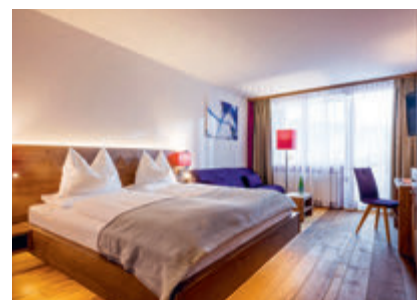
Landsknechteplatz 1
2853 Bad Schönau
zur.quelle@vivea-hotels.com
www.vivea-hotels.com
+43 2646 90500 2501



Café/Hotelbar



Salzsauna



Zimmer

Alle Fotos: © Hannes Dabernig

Pflegende Angehörige stärken

Politik. Mehr Maßnahmen zur Entlastung und Unterstützung pflegender Angehöriger fordert Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich.

„Das Pflege- und Betreuungssystem in Österreich ist ohne den Beitrag pflegender Angehöriger weder denk- noch für die öffentliche Hand leistbar. Von den 455.000 Pflegegeldbezieher/innen werden 46 % ausschließlich von pflegenden Angehörigen umsorgt, 31 % greifen zusätzlich auf mobile Dienste zurück. Macht 350.000 Personen, die durch diesen Einsatz zu Hause, in den eigenen vier Wänden, leben können“, stellt Hilfswerk-Präsident Karas fest.

Beratung und Begleitung

Ganz gleich, ob der Pflege- und Betreuungsbedarf plötzlich entsteht oder sich die Situation allmählich entwickelt: Gerade am Anfang werden die neuen Herausforderungen von vielen Betroffenen und Angehörigen als Spießrutenlauf empfunden, der durch die Suche nach der richtigen Information, einem Kampf mit der Bürokratie und dem Aufarbeiten der veränderten



Lebenssituation geprägt ist. „Wir dürfen Angehörige in dieser schwierigen Zeit nicht allein lassen. Eine flächendeckende kostenlose Erstberatung rund um Themen wie individuell geeignete Unterstützungsmöglichkeiten und soziale Dienste, Pflegegeld und Fördermöglichkeiten, Hilfsmittel und Wohnraumadaptation sowie juristische Belange ist das Mindeste, was hier angeboten werden sollte. Aber auch eine laufende begleitende Beratung und Unterstützung sollten die Regel werden, wollen wir pflegende Angehörige fachlich, aber auch mental nicht überfordern.“

Entlastung und Fairness

Zudem verlangt die latent vorhandene Gefahr einer Überlastung nach effektiven Lösungen, beispielsweise durch die Schaffung von Freiräumen

zur Erholung und Regeneration für pflegende Angehörige. Entlastungsangebote wie die Möglichkeit einer Kurzzeitbetreuung, einer Ersatzpflege oder stundenweiser Tagesbetreuungsangebote gehören dringend forciert. Derartige Angebote unterstützen auch die Bestrebungen zur besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. „Ein Gebot der Fairness wäre auch, das Pflegegeld wirklich jährlich zu valorisieren. Staatliche Transferleistungen müssen eine verlässliche Inflationsanpassung erfahren. Alles andere ist gerade im Falle pflegender Angehöriger in höchstem Maß ungerecht gegenüber all jenen, die mit ihrem Engagement nicht nur den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern, sondern obendrein dem Staat dabei helfen, Steuergelder zu sparen“, so Karas abschließend. <

Ihr Jahresausgleich wird automatisch – die Spendenabsetzbarkeit auch



BMF/Colourbox

Entgeltliche Einschaltung des Bundesministeriums für Finanzen

Bei Ihrer nächsten Arbeitnehmerveranlagung brauchen Sie sich nicht mehr um Ihre Spenden zu kümmern. Kein lästiges Formularausfüllen mehr, Ihr Finanzamt setzt Ihre Spenden automatisch als Sonderausgabe ab. Einzige Voraussetzung: Die Spendenorganisation muss Ihre Daten richtig weitergeben.

Was ist neu?

Seit 1. Jänner 2017 müssen Spendenorganisationen Ihr Finanzamt über Ihre Spende informieren. Das erfolgt durch einen automatischen Datenaustausch zwischen Spendenorganisation und Finanzamt. Ihr Vorteil: Sie brauchen Ihre Spenden nicht mehr in Ihrer Steuererklärung einzutragen, Ihr Finanzamt berücksichtigt sie automatisch als Sonderausgabe.

Wie funktioniert es?

Die Spendenorganisation muss Ihren Vor- und Nachnamen und Ihr Geburtsdatum kennen, damit sie Ihr

Finanzamt informieren kann. Wichtig: Die Daten müssen korrekt sein und Ihr Vor- und Zuname mit den Angaben auf Ihrem Meldezettel übereinstimmen. Stimmen die Daten nicht überein, funktioniert die Datenübertragung nicht. Und damit auch nicht das automatische Absetzen Ihrer Spende von der Steuer.

Wofür gilt die neue Richtlinie?

Die neue Regel gilt nicht nur für Spenden an begünstigte Spendenorganisationen, sondern auch für:

- Kirchenbeiträge
- Freiwillige Weiterversicherung in der gesetzlichen Pensionsversicherung
- Nachkauf von Pensionsversicherungszeiten

Wie werden Ihre Daten geschützt?

Damit keine Fremden Zugang zu Ihren personenbezogenen Daten haben, überträgt sie die Spendenorganisation durch ein verschlüsseltes Personenkennzeichen an Ihr Finanzamt. Die rechtliche Grundlage dafür ist das Österreichische Datenschutzrecht, das besonders streng und auf dem modernsten Stand der Technik ist.

Sie wollen mehr Informationen?

- **Alles über die Spendenabsetzbarkeit:** www.bmf.gv.at/spenden
- **Folder: Spendenabsetzbarkeit ab 1.1.2017** zum Download unter www.bmf.gv.at > Publikationen
- **Details zur automatischen Datenübermittlung:** www.bmf.gv.at > Top Themen



Erklärvideo, Informationen und Tipps finden Sie unter www.bmf.gv.at/spenden

Gemeinsam Zukunft schenken

Moldau. Alina kommt mit einer Hörbehinderung zur Welt. Als Kleinkind wird sie oft von den Nachbarskindern verspottet. Alina kann nichts hören und kann sich daher auch nicht verständigen. Wenn andere Kinder draußen spielen, sitzt sie alleine zu Hause. Unverstanden. Einsam.

Behinderung macht einsam

In der Republik Moldau, dem „Armenhaus Europas“, fehlt es an allen Ecken und Enden. Arztbesuche, Medikamente oder gar Therapien für Kinder mit Behinderung sind für die meisten Eltern unerreichbar. Aufgrund fehlender Unterstützung sind die betreuenden Angehörigen oft überfordert. Als Folge führen Kinder mit Behinderung und auch ihre Eltern ein trauriges, isoliertes Leben.

Zusammenhalt macht stark

Hilfswerk Austria International leistet seit mehr als 15 Jahren Hilfe für Kinder mit Behinderung in der Republik Moldau. In unseren Tageszentren Blue Bird in Hincesti und Soul Drops in Pripiceni erhalten die Kinder fachgerechte Therapien. In Elternschulen wird das erforderliche

Wissen für einen optimalen Umgang mit den Kindern unterrichtet. Auch das soziale Umfeld wird in die Förderung einbezogen. Das stärkt den Zusammenhalt und ermöglicht eine gesunde Entwicklung der Kinder.

Ihre Spende sichert lebenswichtige Veränderungen

Alina – und auch ihre Eltern – haben im Blue Bird Zentrum die Zeichensprache erlernt und unterhalten sich nun mühelos miteinander. Alina hat hier im Zentrum ihre ersten Freundschaften geschlossen. Besonders freut sich Alina, dass sie jetzt sogar eine Schule besuchen darf. All das wirkt wie ein kleines Wunder. Aktuell leben 15.000 Kinder mit Behinderung in der Republik Moldau. Oft könnten sie sich schon mit wenig Unterstützung gut entwickeln. <

Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft

**IHRE SPENDE IST
STEUERLICH
ABSETZBAR**
Reg. Nr. 801149

40 € schenken lebenswichtige Therapien und entlasten die Eltern in der schwierigen Betreuung eines Kindes mit Behinderung – einen Monat lang.



Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Kinder mit Behinderung“

Hilfswerk Austria International

Grünbergstraße 15/2/5
1120 Wien
Tel. 01/40 57 500-111
office@hwa.or.at
www.hilfswerk.at/international

Im Blue Bird Therapiezentrum erlernen Kinder mit Hörbehinderung die Zeichensprache und können sich erstmals verständigen.

Bewegungstherapie, Spiel und Sport fördern die Entwicklung von Kindern mit Behinderung in Moldau.



Gesundheit für Alle!



Magazin Gesundes Österreich beschäftigt sich mit dem Thema: „Flüchtlinge – Zusammenleben gesundheitsfördernd gestalten“ und kann kostenlos beim FGÖ bestellt werden.



Der FGÖ gibt in **Broschüren** und **Foldern** zu diesen und weiteren Themen Informationen mit wertvollen Tipps und Adressen.



Die **Bewegungsempfehlungen für Erwachsene** und **Kinder** gibt es als Plakat in der Größe DIN A2.



Unabhängige und kompetente Informationen rund um das Thema Gesundheit und das Gesundheitswesen.

Alle Publikationen erhalten Sie **gratis** beim **Fonds Gesundes Österreich**, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Bestellung unter: Tel. 01/895 04 00, Fax 01/895 04 00-720, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org



Jeder Schritt nach vorne startet im Hier und Jetzt

Mit dem OneTouch Verio Flex[®] Messsystem mit ColourSure[™] Technologie und der OneTouch Reveal[®] App können Sie Ihre Blutzuckermessresultate* auf ganz neue Art und Weise im Blick behalten - **Einfach die Daten im Griff und Zeit fürs Wesentliche haben.**

ColourSure[™]
TECHNOLOGY

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf **OneTouch.at**



ONETOUCH[®]
every touch is a step forward[™]

* Die unteren und oberen Bereichsgrenzwerte, die Sie im OneTouch Verio Flex[®] eingestellt haben, gelten für alle Blutzuckermessergebnisse. Dazu gehören Ergebnisse, die vor oder nach Mahlzeiten, Medikationen und im zeitlichen Zusammenhang mit sonstigen Tätigkeiten, die den Blutzucker beeinflussen können, gemessen wurden. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, welche unteren und oberen Bereichsgrenzwerte für Sie persönlich richtig sind. Bitte beachten Sie vor Anwendung des Medizinproduktes die beiliegende Gebrauchsanweisung.
iOS ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc. App Store[™] ist eine Servicemarke der Apple Inc. Android[™] und Google Play sind Marken von Google Inc.
© LifeScan, Division of Cilag GmbH International 2017 – CO/DMV/0417/0031. LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH, Vorgartenstr. 206B, 1020 Wien, FN 185815h, (Handelsgericht Wien), DVR: 3003947

Hilfswerk für Sie da!

Erfolg. Mit der Family Tour 2017 hat das Hilfswerk etwa 57.000 Menschen persönlich erreicht. Tausende Informations- und Servicepakete wurden an interessierte Menschen verteilt. FIDI, das Maskottchen des Hilfswerks, begeisterte allorts die Kinder.

Die Hilfswerk Family Tour war auch 2017 ein großer Erfolg. Alleine 5.200 Menschen informierten sich über die Angebote des Hilfswerks und ließen sich im Rahmen des Fachschwerpunktes „Leben mit chronischen Schmerzen“ beraten. Zusätzlich zu den Beratungsstationen gab es bei allen Stopps eine Gesundheitsstraße mit kostenloser Blutdruck- und Blutzuckermessung sowie ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm speziell für junge Besucher/innen (Kinderschminken, Basteln, Gleichgewichtstest, Gewinnspiel ...). Star war wieder einmal FIDI – aus Plüsch und menschengroß – den wollten alle einmal an sich drücken oder für ein Selfie gewinnen!

Starke Partner

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, s Versicherung,

s Bausparkasse, Wiener Städtische sowie Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Aktiv gegen Schmerz“.

Beratungsangebot läuft weiter

Das Hilfswerk-Mobil war auch 2017 in ganz Österreich unterwegs und sorgte für Beratung vor Ort an insgesamt 53 Stationen. Infobroschüren zu den Themen Älterwerden und Pflege sowie Kinderbetreuung und -erziehung können auch weiterhin gratis bestellt werden. Mehr Infos dazu gibt es im Internet unter www.hilfswerk.at.

Auch 2018 wird das Hilfswerk wieder durch Österreich touren. Erfahren Sie in Ihrer Hand in Hand, wann und wo die Tour im nächsten Jahr bei Ihnen in der Nähe ist. In der ersten Ausgabe im März 2018 finden Sie einen Überblick über die Hilfswerk Family Tour 2018. Im April geht's wieder los! <

Gratis bestellen!

Bestellen Sie das kostenlose Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung mit dem Kinderbetreuungs-kompass und dem Kindergesundheitskalender! Rufen Sie uns an: 0800 800 820 oder senden Sie uns eine E-Mail an office@hilfswerk.at



Eines der Highlights der Family Tour bildete der Alterssimulations-Anzug, der auf verblüffend realistische Weise die Effekte des Alterns simuliert und so jüngeren Menschen ermöglicht, sich in die Situation einer älteren Person hineinzuversetzen.



Hilfswerk-Adressen

- **Landesgeschäftsstelle** 0316/81 31 81-0
 - **Notruftelefon** 0316/81 31 81
 - **24-Stunden-Betreuung** 0664/807 85 88 32
-
- **Mobile Dienste – Notruftelefon**

Admont	03613/35 96
Aflenzner Becken	03863/20 48
Edelschrott	03145/657
Eibiswald	03466/426 16
Feldbach	03152/396 97
Fürstenfeld	03382/552 68
Graz-Andritz/Gösting	0316/69 84 05
Groß St. Florian	03464/88 37
Hitzendorf	03137/619 34
Kainach	03148/230
Kainbach-Graz	0316/30 39 72
Langenwang	03854/30 07
Leibnitz Nord	03134/25 46
Leibnitz Süd	03455/69 69
Leoben	03842/449 02
Liesingtal	03845/200 91
Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
Neumarkt	03584/36 06
Straden	03472/404 61
St. Lorenzen	03515/48 87
St. Stefan	03116/811 66
Unteres Kainachtal	03143/204 22
 - **Mobiles Palliativteam**

Fürstenfeld	03382/50 62 46-1
Mürzzuschlag/Bruck	03852/20 80-2400
Leibnitz/Radkersburg	03452/70 12 802
 - **Simultania Liechtenstein**

Fachliche Leitung	0664/807 85 27 02
Organisatorische Leitung	0664/807 85 27 01
Büro	03572/427 06-3
Wohnbetreuung	0664/807 85 27 06
Wohnhausleitung	0664/807 85 27 05
 - **Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit**

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0

Psychosoziale Beratungsstellen:

Feldbach	03152/58 87-0
Lieboch	0316/81 31 81-4290
Fürstenfeld	03382/518 50
Bad Radkersburg	03476/38 68
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Mureck	03472/404 85

Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

MSB Feldbach	03152/249 36
MSB Fürstenfeld	03382/557 91
MSB Lieboch	0316/81 31 81-4290

Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:

Feldbach	0664/807 85 42 68
----------	-------------------

PSD-Tagesstrukturen:

PSD Saaz	03152/58 87 41 20
PSD Pirching	0316/81 31 81-4180

Streetwork:

Fürstenfeld	03382/529 11
Südoststeiermark	03152/674 64
Hartberg	03332/661 93

Jugendzentren:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Hartberg	0664/807 85 40 06

Vollzeitbetreutes Wohnen:

Feldbach	03152/58 87 41 94
----------	-------------------

Gerontopsychiatrischer Dienst:

Feldbach	0664/807 85 49 00
	0664/807 85 49 01
 - **Kinderbetreuung in der Steiermark**

Fachbereichsleitung	0664/807 85 88 05
---------------------	-------------------

Tagesmütter in den Bezirken:

Murau, Murtal, Leoben	0664/807 85 20 01
Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark, Weiz, Graz, Graz-Umgebung, Bruck-Mürzzuschlag	0664/807 85 12 49
Leibnitz, Deutschlandsberg, Voitsberg	0664/807 85 12 51
Lernbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 56 46
Krippe Markt	
Hartmannsdorf	0664/807 85 56 69
Kinderhaus Empersdorf	0664/807 85 57 01
 - **Betreute Seniorenwohnungen**

Burgau	0664/807 85 30 02
Fürstenfeld	0664/807 85 30 04
Graz-Waltendorf	0664/807 85 83 01
Hartberg	0664/807 85 30 07
Kirchberg	0664/807 85 30 11
Leitersdorf	0664/807 85 30 14
Mühlendorf	0664/807 85 30 12
Ottendorf	0664/807 85 30 10
Weißkirchen	0664/807 85 30 08
 - **Tageszentrum für Senioren**

Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
---------------------	-------------
-
- **Mobiler Kinderkrankenpflegedienst**

Graz/Südsteiermark	0316/81 31 81-4610
--------------------	--------------------

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



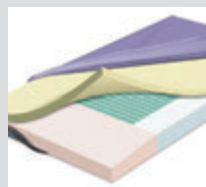
LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN

Miete ab 55,-/Monat
 Kauf ab 980,-

Symbolbild

20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW 15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at



Der Nikolaus-Schlitten „fliegt“ um die beleuchtete Baumspitze!

Mit Musik und Bewegung auf 4 Ebenen



12 beleuchtete Häuser und über 30 Figuren – von Künstlerhand bemalt



©2017 Thomas Kinkade, The Thomas Kinkade Company, Morgan Hill, CA., all rights reserved.

VON INNEN BELEUCHTET

Wunderland-Express

Die erste Christbaum-Skulptur nach Motiven Thomas Kinkades mit 3 fahrenden Zügen, Beleuchtung und Musik



Thomas Kinkade, preisgekrönter „Maler des Lichts™“

Sankt Nikolaus in seinem Rentier-Schlitten fliegt in die Heilige Nacht hinaus, und der Wunderland-Express „schlängelt“ sich durch die schneebedeckte Landschaft des romantischen Weihnachtsbaumes. In seine Zweige schmiegt sich ein verträumtes Dörfchen mit herrlich beleuchteten Häusern. So sieht Winterzauber pur aus. Mit dem „Wunderland-Express Weihnachtsbaum“ erfüllen Sie Ihr Heim mit der Magie von Weihnachten!

Musik, fahrende Züge, warmes Licht

Die 12 beleuchteten Häuser, wie auch die Baumskulptur, sind kunstvoll von Hand koloriert. Über 30 Figuren beleben die winterlich verschneite Szenerie. Warmes Licht strahlt aus den Fenstern der Häuser. Das Musikwerk lässt ein Medley beliebter Weihnachtsmelodien erklingen, die Sie zum Träumen und Vorfrenen einladen. Ein solches Kunstwerk hat es noch nie gegeben: Genießen Sie dieses unvergleichliche Weihnachtsmärchen, inspiriert von Motiven des weltberühmten „Malers des Lichts“, Thomas Kinkade!

Dieses Meisterwerk ist exklusiv bei The Bradford Exchange erhältlich. Bereiten Sie sich, Ihrer Familie und Ihren Enkelkindern ein unvergessliches Weihnachtsfest. Bestellen Sie den „Wunderland-Express Weihnachtsbaum“ am besten noch heute!

Das Angebot ist limitiert – Reservieren Sie daher noch heute!

PERSÖNLICHE REFERENZ-NUMMER: 27670
Mit 1-GANZES-JAHR-Rückgabe-Garantie

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis zum **8. Januar 2018**

Ja, ich reserviere die Baum-Skulptur „Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum“

Name/Vorname Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon für eventuelle Rückfragen

Geburtsdatum

Unterschrift

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (x):

Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung
 Ich zahle in vier bequemen Monatsraten



Bitte einsenden an: The Bradford Exchange
Senderstraße 10 • 6960 Wolfurt/V
Deutschland: Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3, D-63317 Rödermark
Schweiz: Jöchlerweg 2, CH-6340 Baar

Produkt-Nr.: 14-00328-001G
Produktpreis: € 199,80
(zahlbar auch in 4 Monatsraten zu je € 49,95), zzgl. € 9,95 Versand

Originalgröße: ca. 40,6 cm hoch
Durchmesser Sockel: ca. 25 cm
Netzadapter inklusive, wahlweise auch mit 3 „AAA“-Batterien betreibbar (nicht im Lieferumfang enthalten)

www.bradford.at

Für Online-Bestellung
Referenz-Nr.: **27670**

The Bradford Exchange Ltd.
Senderstraße 10 • 6960 Wolfurt/V • kundendienst@bradford.at
Telefon: 0 55 74 / 8 48 48

