

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2021

## Kontinenz fördern

Lebensqualität verbessern. > 4

**Mobiles Notruftelefon.** Mehr Bewegungsfreiheit im Alltag. > 9

**Reportage.** Mobile Betreuung – Hilfe ganz individuell. > 12

**Pflegereform-Forderung.** Mehr Unterstützung bei Demenz. > 15

TENA®

Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das **TENA ProSkin Sortiment** hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern:  
[www.tena.at/proskin](http://www.tena.at/proskin) oder unter **08 10 - 30 01 11\*\***

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream oder TENA Wet Wipes.

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

**TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.**

[www.tena.at](http://www.tena.at)



14



18



4



EDITORIAL

Viktoria Tischler,  
Geschäftsführerin OÖ Hilfswerk

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Hilfswerk-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter!

Nach einem überaus außergewöhnlichen 2020 blicken wir, frischgetankt mit neuer Energie, wieder hoffnungsvoll und optimistisch nach vorne. In diesem Sinne möchte ich Sie recht herzlich im neuen Jahr begrüßen und hoffe, Sie hatten – trotz der aktuell nach wie vor herausfordernden Zeit – dennoch einen guten Start.

Der zentrale Schwerpunkt unserer heurigen ersten „Hand in Hand“ liegt dieses Mal auf der Inkontinenz. Eine Thematik, die in all ihren Formen großteils als gesellschaftliches Tabu gilt und insbesondere von Betroffenen ungerne angesprochen wird. Weiters möchte ich an dieser Stelle erneut die Gelegenheit nutzen und mich recht herzlich bei allen Hilfswerkerinnen und Hilfswerkern für ihren unermüdlischen Einsatz sowie ihr großes Engagement bedanken. Jahr für Jahr geben sie alles, um die Gesundheit sowie Betreuung pflege- bzw. betreuungsbedürftiger Personen unterschiedlichen Alters sicherzustellen. Welche großartigen Leistungen unsere zahlreichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in dieser überaus fordernden Zeit geleistet haben bzw. leisten, können Sie somit gleichfalls in der aktuellen Auflage nachlesen. Ich wünsche Ihnen daher nun viel Vergnügen beim Lesen unserer ersten Ausgabe im neuen Jahr sowie weiterhin alles Gute! Bleiben Sie weiterhin zuversichtlich und vor allem gesund!

Ihre Viktoria Tischler

COVERSTORY

- 4 Kontinenz fördern.**  
Reden und Tun – beides wirkt!
- 8 Jetzt kostenlos bestellen.**  
Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

PFLEGE & BETREUUNG

- 9 Bewegungsfreiheit.**  
Das mobile Notruftelefon.
- 11 Reportage.** 24-Stunden-Betreuung zu Zeiten von Corona.
- 12 Mobile Pflege.** Hilfe und Unterstützung ganz individuell.
- 14 Haus- und Heimservice.**  
Ordnung ist die Seele in allen Dingen.
- 15 Pflegereform-Forderung.**  
Mehr Unterstützung bei Demenz.

KINDER & JUGEND

- 18 Bestens aufgehoben.**  
Schulernachmittagsbetreuung.
- 19 Sprachentwicklung.** Komm, wir lesen eine Geschichte.
- 20 FIDI-Comic**

HILFSWERK

- 21 Preisrätsel**
- 23 Pflege.** Jobmotor in Krisenzeiten.
- 24 Hilfswerk International.**  
Wasserkrise in Syrien.
- 27 Wieder startklar.**  
HILFSWERK ON TOUR.
- 29 Abschied.** Hilfswerk-Pionierin geht in den Ruhestand.
- 30 Adressen**

**Medieninhaber und Herausgeber:** OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4010 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@oee.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler, BULLDOGagentur GmbH **Redaktion Österreich:** Hermann F. Hagleitner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidner, Thomas Stockhammer, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover & Seiten 3/4/6/Syda Productions, 11/Kaspars Grinvalds, 14/VGstockstudio, 18/Oksana Trautwein, 21/miss.lemom); 5/Schuster, 9/Hilfswerk Niederösterreich/Franz Gleiß, 14/OÖ Versicherung, 16/17/Erika Ganglberger, 23/Martin Lahousse, 24/Hilfswerk International; OÖ Hilfswerk; Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0732/76 06-728 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [datenschutz@hilfswerk.at](mailto:datenschutz@hilfswerk.at) oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

# Reden und Tun – beides

**Weiter verbreitet, als man denkt.** Obwohl in Österreich rund ein Zehntel der Bevölkerung betroffen ist, bleibt sie ein Tabuthema: die Inkontinenz, ist sie doch meist mit Schamgefühlen besetzt. Kein Wunder also, dass nicht gerne darüber gesprochen wird. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Behandlung und Unterstützung kann die Lebensqualität Betroffener enorm verbessert werden!

„Dort vorne müssen wir links abbiegen“, sagt Irmgard erleichtert nach einem prüfenden Blick auf den Umgebungsplan zur ihrem Mann. Die beiden suchen in diesem Moment nicht die Kapelle, die sie später noch besuchen möchten, sondern die öffentliche Toilette. Der Umgebungsplan ist auch kein gewöhnlicher, sondern ein sogenannter „WC-Stadtplan“, auf dem alle öffentlichen Toiletten eingezeichnet sind. Dieser hilft Menschen mit geschwächter Kontinenz, Ausflüge entspannt genießen zu können. Das Gefühl, zu wissen, wo die nächste Toilette ist, verleiht Sicherheit. So auch Irmgard, die unter Harninkontinenz leidet. Obwohl „leiden“ gar nicht das richtige Wort ist, denn sie hat ihre Blase mittlerweile wieder sehr gut im Griff und gelernt, mit der Situation umzugehen.



# wirkt!

„Anfangs habe ich wirklich gelitten“, erzählt sie, „ich habe niemandem davon erzählt, nicht einmal meinem Mann, obwohl wir uns fast alles anvertrauen. Ich wollte immer weniger unternehmen, weil ich ständig Angst vor einer ‚Panne‘ hatte.“

## Wer ist betroffen?

„Das betrifft nur alte Menschen“ ist einer jener Mythen, die sich um das Thema Inkontinenz ranken. Diesen Mythen sollte man nicht unbedingt Glauben schenken. Harninkontinenz tritt nämlich in allen Altersstufen auf, nimmt jedoch im Alter stark zu. Frauen sind generell stärker betroffen als Männer.

Das liegt vor allem an der unterschiedlichen Anatomie der beiden Geschlechter. Der Beckenboden, eine etwas „versteckte“ Muskelgruppe, die eine sehr wichtige Rolle im Zurückhalten und Loslassen von Harn und auch Stuhl übernimmt, ist bei Frauen (z. B. durch Geburten oder Hormonveränderungen) weniger stabil als bei Männern. Bei der unbekannteren und seltener auftretenden Stuhlinkontinenz ist die Verteilung auf Frauen und Männer annähernd gleich groß.

Dass es in Österreich fast eine Million betroffener Menschen gibt, kann man nur schätzen. Über dem Thema lastet immer noch ein großes Tabu, und vielen Betroffenen ist die Situation so unangenehm, dass sie mit niemandem darüber sprechen und daher oft erst sehr spät eine Arztpraxis aufsuchen. Sie ziehen sich zurück, vermeiden soziale Kontakte und hegen oft sogar die Hoffnung, dass „die unangenehme Sache“ von selbst vergeht. Sich jemandem >>



## Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

Psychologin und Pflegeexpertin Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:

**Herbert M. aus Wiener Neustadt:** „*Meine Frau leidet seit einiger Zeit an Inkontinenz. Wie soll ich als Angehöriger reagieren, wenn meiner Frau eine ‚Panne‘ passiert?*“

**Sabine Maunz:** Zunächst ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass Peinlichkeiten und Missgeschicke genauso zum Leben dazugehören wie schöne Momente. Als sehr entlastend erleben es Betroffene, wenn Sie als Angehöriger bei einer Panne Verständnis zeigen und mit Gelassenheit darauf reagieren. Vertuschen Sie die Sache nicht, sondern sprechen Sie das Thema behutsam an. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, die Sache mit Humor zu nehmen. Sollten Sie Ärger verspüren, gehen sie dem nach und überlegen Sie, mit wem Sie Ihre Gefühle besprechen könnten.

**Ingrid H. aus Innsbruck:** „*Ich leide an Harnverlust und habe mir Inkontinenz-Vorlagen besorgt. Aber die halten nicht immer, was sie versprechen und sind unangenehm zu tragen. Was soll ich tun?*“

**Sabine Maunz:** Die Palette an Inkontinenz-Hilfsmitteln ist sehr groß! Lassen Sie sich bei einer Inkontinenz-Beratungsstelle oder bei Ihrem Bandagisten ausführlich

beraten. Nehmen Sie sich Muster unterschiedlicher Produkte und Hersteller mit nach Hause, dann finden Sie bestimmt ein Produkt, mit dem Sie zufrieden sind und das Ihnen eine Steigerung Ihrer Lebensqualität ermöglicht. Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse – je nach Schweregrad – auch den Großteil der Kosten.

**Anna S. aus Salzburg:** „*Ich pflege meine Mutter, die nun leider auch an Inkontinenz leidet. Wir haben gute Hilfsmittel, wie Vorlagen und Höschenwindeln, aber ihre Haut ist oft gerötet. Was kann man dagegen tun?*“

**Sabine Maunz:** Die Intimpflege ist bei Inkontinenz besonders wichtig, da Harn und Stuhl die Haut reizen und schädigen können. Verwenden Sie hautschonende, pH-neutrale Mittel für die Reinigung, die den hauteigenen Säureschutzmantel so wenig wie möglich belasten. Vermeiden Sie herkömmliche Seife, die die Haut austrocknen kann. Besonders schonend ist Reinigungsschaum. Um der Haut genügend Feuchtigkeit zuzuführen, sollten hochwertige, rückfettende Pflegeprodukte verwendet werden, die eine Art „Feuchtigkeitsbarriere“ bilden und die Haut nachhaltig schützen.

anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt ihnen meist gar nicht in den Sinn.

### Reden hilft

Dabei fühlen sich die meisten Personen nach einem ersten Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert. Reden ist ein erster Schritt, reden hilft! Wenn man sich öffnet, stellt man schnell fest, dass man mit dem Problem keineswegs alleine ist. Schon diese Tatsache hilft dabei, den Blick nach vorne zu richten und zu erfahren, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern. Auch Angehörige und das familiäre Umfeld werden mehr Verständnis aufbringen und Unterstützung

anbieten, wenn man darüber spricht, wo der Schuh drückt.

Doch auch, wenn es zunächst etwas Überwindung kostet: je eher die Ursache einer Inkontinenz erkannt und behandelt wird, desto schneller kann Besserung eintreten. Es ist daher ratsam, sich so früh wie möglich mit der Situation auseinanderzusetzen und Rat einzuholen.

### Sich wieder sicher fühlen

Seit dem Zeitpunkt, als Irmgard das richtige und für sie passende Hilfsmittel gefunden hatte, ging es wieder bergauf. Nachdem sie sich zu Hause mit der Vorlage samt Fixierhöschen schon viel sicherer fühlte, begann sie auch wieder Spaziergänge und kleine Ausflüge zu machen. „Ich hatte ja keine Ahnung, dass es so viele

Hilfsmittel gibt! Man muss sie ausprobieren und herausfinden, welches das passende ist. Nur in den Drogeriemarkt zu gehen und irgendeine Packung aus dem Regal zu nehmen, ist eindeutig der falsche Weg“, weiß sie im Nachhinein schmunzelnd zu berichten.

Irmgard hat es richtig gemacht. Obwohl sie zu Beginn große Sorgen hatte, sich schämte und nicht darüber redete, wollte sie aber auch ihrem Schicksal nicht einfach so nachgeben. In der Apotheke fiel ihr ein Informationsfolder in die Hand und sie begann nach und nach, sich mit dem Thema Inkontinenz auseinanderzusetzen, bis sie schließlich den Telefonhörer in die Hand nahm und einen Termin bei einer Beratungsstelle, die es in ganz Österreich gibt,



vereinbarte. Dieser erste Schritt war nicht leicht, aber die Erleichterung danach umso größer. Irmgard war begeistert von der Kompetenz und der Diskretion der diplomierten Pflegekräfte, die sie nicht nur über die große Palette und die richtige Handhabung der passenden Hilfsmittel aufklärten, sondern auch über mögliche Therapien und Maßnahmen. Nicht zuletzt bekam sie dort auch eine Empfehlung für einen geeigneten Facharzt, wo schließlich die notwendigen Untersuchungen vorgenommen wurden.

### Besserung in Sicht

Eine Form der Therapie, die sich nicht nur präventiv stärkend auf die Kontinenz auswirkt, sondern in den meisten Fällen von Inkontinenz Besserung und manchmal sogar Heilung bringen kann, ist das Beckenbodentraining. Zu Beginn ist es ratsam, das Training im Rahmen einer Physiotherapie zu erlernen. Danach sollten Beckenbodenübungen in die tägliche Routine einfließen. Sie sind leicht zu erlernen und können auch zu Hause durchgeführt werden. Am besten in bequemer Kleidung und auf einer Matte, aber auch auf einem Sessel kann geübt werden.

„Fast jede Form von Inkontinenz kann durch therapeutische Maßnahmen verbessert werden. Beckenbodentraining steht hier an erster Stelle. Aber es gibt auch andere konservative Behandlungsmethoden, wie z. B. Elektrotherapie, Biofeedback oder medikamentöse Therapie, die erfolgreich eingesetzt werden“, sagt Gisele Schön, Inkontinenz-Expertin mit langjähriger Erfahrung in der mobilen Hauskrankenpflege und in der Kontinenzberatung. „Auch Medikamente und Operationen können bei der Behandlung in Frage

*In ihrem Buch „Wenn Blase und Darm nicht mehr halten, was sie versprechen“ gibt Gisele Schön einen Überblick über die verschiedenen Arten von Inkontinenz sowie über bewährte Behandlungsmethoden, mit vielen praktischen Tipps und einem Quäntchen Humor.*



kommen, falls konservative Therapien keinen Erfolg erzielen. Was alle Therapien und Behandlungen gemeinsam haben, ist die Verbesserung der Lebensqualität für betroffene Personen“, setzt sie fort.

Was man sonst noch tun kann, um seine Kontinenz zu stärken oder den Verlauf einer Inkontinenz zu verbessern, erfahren Sie im Infokasten auf der nächsten Seite. Einen Überblick über die Beratungsstellen bietet u. a. die Website der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich ([kontinenzgesellschaft.at](http://kontinenzgesellschaft.at)). <



*Der neue Aufsteck-Button der Pflegekräfte im Hilfswerk signalisiert vielfältige „KOMPETENZ IN KONTINENZ“.*



## Tipps zur Stärkung der Kontinenz

### • In Bewegung bleiben

Tägliche Bewegung an der frischen Luft tut dem Organismus gut und hält den Verdauungsapparat in Schwung.

### • Das Gewicht im Auge behalten

Ein wenig auf sein Gewicht zu achten, ist förderlich für die eigene Gesundheit. Übergewicht kann die Beckenbodenmuskulatur belasten und sich daher negativ auf die Erhaltung der Kontinenz auswirken.

### • Ausreichend trinken

Es ist empfehlenswert, 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken (Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte, Suppen). Trinkt man zu wenig, erhöht sich durch die Konzentration des Harns die Gefahr einer Infektion, und Bakterien und andere Erreger können nicht ausreichend ausgeschwemmt werden. Steigern Sie Ihre Trinkmenge langsam, Woche für Woche!

### • Stress vermeiden

Stress kann das Übel vieler Erkrankungen sein, so auch von Inkontinenz. Stress zu vermeiden ist nicht immer einfach. Versuchen Sie dennoch, genügend Ruhepausen einzulegen, und nehmen Sie sich genügend Zeit für jeden Toilettengang.

### Ratgeber kostenlos bestellen

Bestellen Sie den neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“ kostenlos (Information Seite 8).

# Gratis Ratgeber!

**Jetzt kostenlos bestellen.** Der Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Dass Inkontinenz und Lebensqualität kein Widerspruch sind, erfahren Sie im neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“, der Ende April erscheinen wird. Vielen Menschen fällt es schwer, über das Thema Inkontinenz zu sprechen. Aber die meisten Betroffenen sind erleichtert, wenn sie das Tabu brechen und merken, wie viele Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt.

## Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie jetzt Ihren Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at). Auch auf unserer Website [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) können Sie in den vielfältigen Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern. Schauen Sie vorbei!

GROSSE HILFE. GANZ NAH.

HILFSWERK

SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM?

Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**

TENA

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!



## HARNKATHETERPFLEGE MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter. Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478** für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.

# Ein Schutzengel für Mutter und Kinder

**Sicherheit und Bewegungsfreiheit.** Auch mit der Angst vor einem plötzlichen Anfall trotzdem gut leben. Das mobile Notruftelefon des Hilfswerks macht's möglich.

Julia Obermüller ist erst 33 Jahre alt. Sie ist stolze Mama von zwei Kindern im Alter von 8 und 5 Jahren. Trotzdem hat die junge Frau schon ein Notruftelefon. Üblicherweise sieht man das Gerät eher bei älteren Nutzerinnen und Nutzern. Bei Julia Obermüller ist das Notruftelefon sogar ein dreifacher Schutzengel am Handgelenk – für die Mutter und für ihre beiden Kinder.

Bei einem Busunfall erlitt Julia Obermüller eine schwere Rückenverletzung, danach traten viele Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, auf. Erst Spezialisten erkannten nach unzähligen Untersuchungen, dass die 33-jährige Mutter an einer sehr seltenen Erkrankung, dem spontanen Liquorunterdrucksyndrom, leidet. Durch den Unfall entstand ein Loch in der harten Gehirnhaut im unteren Bereich der Wirbelsäule. Aus diesem Loch tritt Liquor, also Gehirnflüssigkeit, aus. Nach monatelangem Spitalsaufenthalt kam es zuhause immer wieder zu Anfällen. Zuerst vermuteten die Ärzte Epilepsie. Der Hirndruck hängt mit dem Herzkreislauf-System zusammen, dadurch kommt es immer wieder zu diesen Anfällen. „Das ist wie ein Kreislaufkollaps. Ich merke vorher, wenn ein Anfall kommt“, erklärt die junge Frau. Beim ersten Anfall hat sie sich den Kopf gestoßen. Da war klar, sie muss umgehend etwas unternehmen, um sich selbst und vor allem ihre beiden Kinder zu schützen. „Das Hilfswerk war der einzige Anbieter, der auch eine

mobile Variante angeboten hat. Mit Kindern kann und will man natürlich viel raus“, begründet die 33-Jährige die schnelle Entscheidung für das mobile Notruftelefon des Hilfswerks. Die Inbetriebnahme war dann ganz einfach: ein Mitarbeiter des Hilfswerks ist zu ihr nach Hause gekommen, hat sich um den Aufbau gekümmert sowie Mutter und Kindern geduldig den Umgang mit dem Notruftelefon erklärt.

## Meine Kinder fühlen sich sicher

„Das Gefühl der Sicherheit ist natürlich viel größer. Ich bin abgesichert und vor allem auch meine Kinder. Das war auch der Hauptgrund für die Anschaffung.“ Jetzt ist Julia Obermüller überall mit ihrem mobilen Notruftelefon sicher unterwegs – daheim, bei Spaziergängen, bei Ausflügen oder bei Einkäufen. Da die junge Notruftelefon-Nutzerin schon im Vorfeld merkt, wann ein Anfall kommt, legt sie sich schon vorsorglich auf den Boden und drückt den kleinen Knopf an ihrem Handgelenk, der sie umgehend mit der Notrufzentrale des Hilfswerks verbindet. So kann sie selbst Hilfe holen. Die Kinder hat sie instruiert, dass sie im Ernstfall das Zimmer verlassen sollen, damit sie einen Anfall nicht beobachten müssen und zur Basisstation des Notruftelefons gehen. „Das ist ein schwieriges Thema. Ich habe diese Krankheit, und auch meine Kinder müssen leider damit leben. Aber: Meine beiden Kinder sollen



Die mobile Variante des Notruftelefons ermöglicht Julia Obermüller und ihren beiden Kindern Normalität im Alltag.

auf keinen Fall die Verantwortung tragen müssen. Deswegen habe ich auch das Notruftelefon“, erklärt die zweifache Mama. Beim Ernstfall ist das Notruftelefon doppelt hilfreich. Die Mitarbeiter/innen in der Notrufzentrale holen Hilfe für die Mutter und gleichzeitig können sie mit den Kindern sprechen und sie beruhigen. Das Notruftelefon kommt aber nicht nur im Ernstfall zum Einsatz. „Mein kleiner Sohn hat beim Schlafengehen schon ein paar Mal auf den Knopf gedrückt“, erzählt die junge Mutter lachend. „Die Damen und Herren in der Notrufzentrale haben aber immer sehr, sehr freundlich geantwortet.“ Durch den offenen und lockeren Umgang mit dem Notruftelefon wissen Mutter und Kinder, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks für sie da sind. <

## Nähere Informationen

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Wir beraten und informieren gerne kostenlos unter 0800 800 408, auf [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder auf [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)



Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach.  
Diskret.  
Kompetent.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:  
0800 080 100  
Wir sind gerne für Sie da.*

Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **publicare** für Sie.



**Urofem**  
-ratiopharm®

**BEI HARNWEGSINFEKT.**

www.urofem.at



**EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:**

- |   |  |
|---|--|
|  Hibiskus  |  Cranberry      |
|  D-Mannose |  Vitamin C & D3 |

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden **Harnwegsinfekten.**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Was täte ich ohne Anna und Ivanka?



**Zuhause gut betreut.** 2020 war für alle Menschen ein sehr herausforderndes Jahr. Auch 2021 wird uns das Thema Corona noch weiter beschäftigen. Aber auch in schwierigen Zeiten ist die 24-Stunden-Betreuung für Sie da.

Ältere Menschen leiden häufig unter der Isolation, es fehlen die Besuche der Kinder, Enkelkinder und anderer Verwandter. Frau M. hatte sich vor einigen Jahren für die Rund-um-die-Uhr-Betreuung in ihrem eigenen Zuhause entschieden. Angesichts der Corona-Krise ist sie sehr froh darüber, diese Entscheidung getroffen zu haben.

## Nicht ganz alleine

„Da entweder Anna oder Ivanka ständig bei mir in der Wohnung sind, fühle ich mich nicht ganz so alleine. Sie sind wirkliche Perlen!“, weiß Frau M. über ihre beiden Personenbetreuerinnen zu berichten. Frau M. hat von ihrer Tochter ein Smartphone bekommen, damit sie sich über Videotelefonie beim Telefonieren auch sehen können, aber Frau M. tut sich sehr schwer mit der Technik. „Die größte Freude machen mir Anna und Ivanka, wenn sie mir

dabei helfen, einmal am Tag meine Enkel anzurufen. Sie zeigen mir dann ihre neuen Spielsachen oder bringen mich zum Lachen – das tut wirklich gut!“

## Herausforderungen meistern

Darüber, dass Anna und Ivanka nun wieder regelmäßig im 14-Tages-Rhythmus abwechselnd Frau M. betreuen können, sind alle drei sehr froh. Zu Beginn der Corona-Krise, als die Grenzen geschlossen wurden, konnte Anna plötzlich nicht mehr ein- und Ivanka nicht mehr ausreisen. So wie Ivanka haben viele Personenbetreuer/innen große Flexibilität und Einsatzbereitschaft bewiesen und ihren Turnus verlängert, um ihre Kundinnen und Kunden weiter betreuen zu können. „Wir sind sehr stolz auf alle unsere Mitarbeiter/innen und Personenbetreuer/innen. Mit viel Zusammenhalt und

Verantwortungsbewusstsein haben wir es geschafft und werden wir es auch weiterhin schaffen, auch in diesen schwierigen Zeiten für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein und die Betreuung in den meisten Fällen aufrechtzuerhalten“, berichtet Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Und ich möchte auch allen Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen danken, die viel Verständnis und auch Engagement zeigten, wenn es wirklich zu Engpässen kam“, setzt sie fort.

## Mit Zuversicht in die Zukunft

Mit dem weltweiten Start der Corona-Impfung sowie einer ausgedehnten Test-Strategie blickt das Hilfswerk, das in Österreich zu den größten Anbietern sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen zählt, optimistisch in die Zukunft der Pflege- und Betreuungsdienste. „Egal, ob Pflegeheim, mobile Dienste oder 24-Stunden-Betreuung – neben den bekannten Maßnahmen wird die Impfung einen wesentlichen Beitrag für das Wohl und die Sicherheit unserer Kundinnen und Kunden, Personenbetreuer/innen sowie unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten“, schließt Karin Grössing ab. <



## Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr) zum Ortstarif. Wir beraten Sie gerne. E-Mail: [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at) Internet: [24stunden.hilfswerk.at](http://24stunden.hilfswerk.at)

# Hilfe und Unterstützung ganz individuell

**Reportage.** Ganz gleich, ob Sie akut oder chronisch krank sind, Hilfe beim An- bzw. Auskleiden benötigen oder eine helfende Hand bei der Körperhygiene gebraucht wird, die Mobile Pflege und Betreuung ist immer zuverlässig zur Stelle. Wir haben Pflegeassistentin und Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit Ferda Cem dabei einmal über die Schulter geschaut.

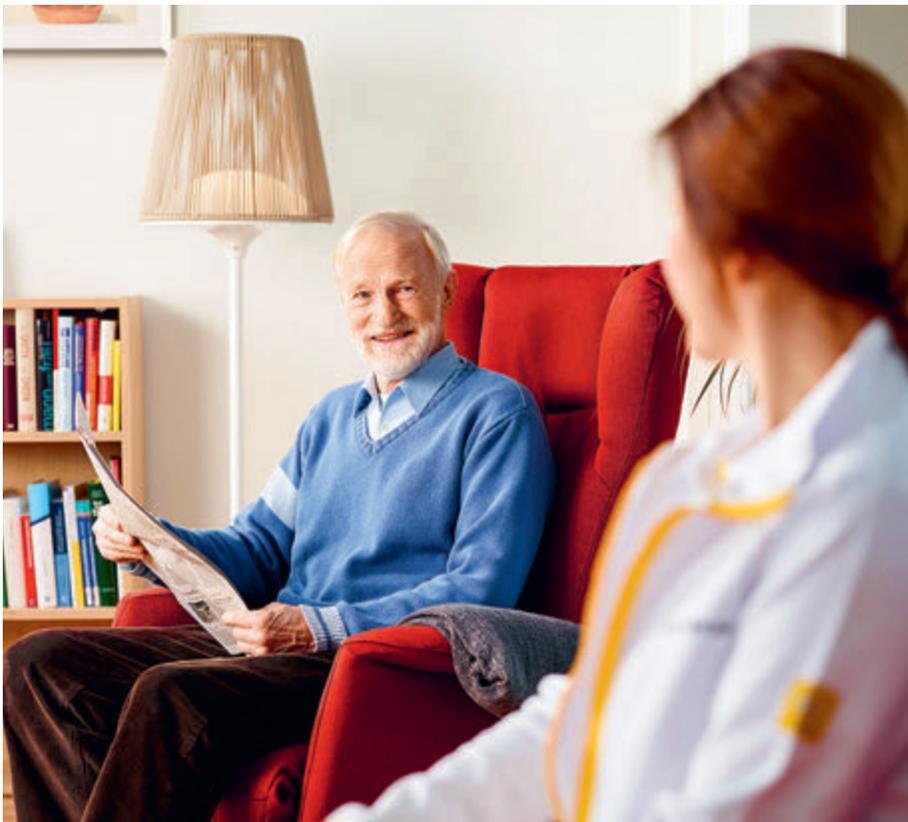
Oberösterreichweit sind viele Menschen auf die Dienste der Mobilen Pflege und Betreuung angewiesen. Ein zentraler Punkt, warum dieser Service so großen Zuspruch erfährt, liegt insbesondere darin, um so vor allem älteren Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen auf Hilfe angewiesen sind, den Verbleib in den vertrauten vier Wänden weiterhin zu ermöglichen. Darin zeigt sich, verbunden mit der damit einhergehenden hohen Lebensqualität, zugleich einer der wesentlichen Vorteile dieser Betreuungsform.

## Professioneller Einsatz in allen Lebenslagen

Die Pflegeassistentin und Fachsozialbetreuerin im Bereich Altenarbeit Ferda Cem gehört auch zu jenen vielen tüchtigen Hilfswerker/innen, die sich in diesem Bereich tagtäglich den Bedürfnissen älterer Menschen annimmt und ihnen so den Alltag maßgeblich erleichtert. Und das schon seit 13 Jahren.

Auf die Frage, was ihr denn an diesem Beruf am meisten gefalle, erfolgt die Antwort ebenso prompt wie der Start in den heutigen Tag, an dem

schon die ersten Klientinnen und Klienten auf die fröhliche Linzerin warten. „Es sind eigentlich mehrere Gründe: Zum einen, um mein Fachwissen in der Pflege eigenverantwortlich anwenden bzw. praktizieren zu können, zum anderen, weil ich autonom arbeiten kann und – ganz wichtig – diese Tätigkeit sehr abwechslungsreich ist, da ich immer mit verschiedenen Kundinnen und Kunden zu tun habe.“ Warum die Wahl dabei ausgerechnet auf die Mobile Pflege und Betreuung gefallen sei, kann die erfahrene Hilfswerkerin nicht genau erklären, sie habe sich schlichtweg zu diesem Bereich hingezogen gefühlt. Sprich das Herz entscheiden lassen. Dabei erweist sich natürlich besonders die aktuelle Situation rund um die Corona-Pandemie sowie die damit verbundenen gesetzlichen Maßnahmen als besondere Herausforderung, zumal die Klientel von Frau Cem vorwiegend zur Risikogruppe zählt und somit, trotz des Einhaltens der strengen Hygienevorschriften, nochmals ein gesondertes Augenmerk auf die Versorgung gelegt werden muss, speziell wenn es um den engen Körperkontakt bspw. bei der Körperpflege oder etwa der Durchführung von Prophylaxen geht. Doch auch in Hinblick auf andere Tätigkeiten, die allgemein hin zu den klassischen Aufgabenfeldern der Mobilen Pflege und Betreuung zählen, wie etwa die Medikamentengabe, die Zubereitung und Verabreichung der Speisen, gilt es aktuell, noch achtsamer zu sein als etwa unter normalen Umständen.





## Herausforderungen gemeinsam meistern

Corona, weil wir uns schon bei diesem gefühlt allgegenwärtigen Thema befinden, dessen wir wohl alle schon überdrüssig sind, beschäftigt, so erfahren wir, viele ältere Menschen mittlerweile hauptsächlich auf mentaler Ebene. Dabei sind es allen voran Zustände und Emotionen wie Angst, Betrübtheit sowie Energielosigkeit, welche ihre Kundinnen und Kunden empfinden. Viele davon ziehen sich auch schon zurück und meiden nahezu gänzlich soziale Kontakte; andere wiederum fürchten sich eben genau vor diesem Gefühl der Isolation. „In solchen Situationen zerreißt es einem wirklich das Herz!“, so Cem.

Während viele zu Beginn des Ausbruchs dieser Pandemie noch viel Verständnis für die getroffenen Schritte hatten, mischt sich bei den Seniorinnen und Senioren, neben den genannten Empfindlichkeiten, aber ebenso Wut dazu. Man spürt und sieht regelrecht die Sehnsucht nach Nähe, Berührung, etwa in Form eines schlichten Händeschüttelns, sowie den normalen, vertrauten Anschluss an die Gesellschaft. „Aus

diesem Grund ist es natürlich nochmals umso wichtiger, für die Menschen nicht nur aus pflegerischen Gründen da zu sein, sondern ihnen gleichfalls ein offenes Ohr zu schenken. Denn man darf nicht vergessen, dass – auch abseits der aktuellen prekären Situation – heutzutage viele ältere Menschen allein leben, u. a. weil der Partner schon verstorben ist oder die Kinder aus beruflichen, familiären oder auch geografischen Gründen wenig bis kaum Zeit für regelmäßige Besuche aufbringen können. Für solche Kundinnen und Klienten sind wir häufig gar die einzige Ansprechperson“, gibt Cem zu bedenken, die im Durchschnitt acht bis zwölf Menschen betreut. Auch hierbei handelt es sich großteils um ältere Personen.

Diese bilden in Hinblick auf die Inanspruchnahme dieses Dienstes in der Regel die Norm. „Natürlich gibt es hin und wieder auch jüngere Generationen zu betreuen, aber in den meisten Fällen nur für kurze Zeit. Unterschiede bei der Pflege und Betreuung gibt es dabei durchaus. Etwa in Bezug auf die Zeitaufwendung, in puncto Sprache oder bei der ressourcenorientierten Pflege. Prinzipiell ist

jedoch jeder Betreuungsfall individuell zu betrachten, ganz gleich, ob es sich um einen jüngeren oder älteren Menschen handelt.“

## Mit viel Leidenschaft dabei

Mit welcher Freude und Leidenschaft die erfahrene Pflegeassistentin und Fachsozialbetreuerin ihren Beruf ausübt und welches gute Verhältnis sie zu ihren Kundinnen und Klienten pflegt, wird schon allein durch die Darstellung ihres beruflichen Alltages deutlich. Die Erzählungen geben jedoch noch über etwas anderes Aufschluss, nämlich dass es in diesem Job niemals langweilig, geschweige denn dieser jemals zur Routine wird. Auch hat Frau Cem in dieser Zeit schon etliche Freundschaften entwickelt, um nicht zu sagen familiäre Verhältnisse zu den Kundinnen und Klienten aufgebaut, die sie, je nach Bedarfsfall, meist zwischen einer halben bis ganzen Stunde betreut und ihnen dabei stets ihre volle Aufmerksamkeit schenkt. Damit verbunden zeigt sich, dass es für diesen äußerst anerkennenden Beruf, neben dem Fachwissen, noch so vieles mehr bedarf. Allen voran Menschlichkeit, Empathie, Geduld und nicht zuletzt Humor!

Die Bedeutsamkeit dieser und anderer Professionen im Pflege- und Betreuungsbereich sollte daher spätestens jetzt erkannt worden sein und, neben der Gesellschaft, vor allem in der Politik gebührend Anerkennung finden. Denn die Arbeit, die hier geleistet wird, ist unbezahlbar. <

## Mobile Hilfe und Betreuung

### Pflegedienstleitung, Leitung Gesundheits- und Sozialdienste

Oliver Weichselbaumer  
 Standort: Dametzstraße 6, 4010 Linz  
 oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at

# Ordnung ist die Seele in allen Dingen



**Interview.** Das Haus- und Heimservice ist zur Stelle, wenn es alters- oder krankheitsbedingt im Haushalt „nicht mehr geht“.

Oliver Weichselbaumer, Pflegedienstleitung und Leitung der Gesundheits- und Sozialdienste, hat uns dieses Angebot ein bisschen näher erklärt.

## **Welche Leistungen umfasst das Haus- und Heimservice?**

Die Leistungen sind äußerst vielseitig und bedarfsorientiert. In erster Linie geht es aber um das Sauberhalten des Haushalts, insbesondere das Putzen und Aufräumen. Weiters aber auch um das Wäschewaschen, das Bügeln und das Erledigen von Einkäufen ebenso wie leichte Gartenarbeiten.

## **Wie sieht es mit den Kosten aus?**

Die Kosten beraumen sich auf 24,10 Euro pro Stunde. Hinzu kommt meist noch eine Aufwendung von 10 Euro pro Besuch. Letzteres hängt allerdings von der räumlichen Distanz bzw. der zu fahrenden Strecke ab.

## **Inwiefern hat sich die aktuelle Situation rund um Corona auf die Dienstleistung ausgewirkt?**

Nur während des 1. Lockdowns konnten die Dienstleistungen dieses Services nicht angeboten werden. Seither hat sich dies jedoch wieder geändert. Durch unser strenges Hygienekonzept, das von den Mitarbeiter/innen konsequent eingehalten wird, können alle Tätigkeiten wieder vollumfänglich und ohne Einschränkungen ausgeführt werden.

## **Kann jeder die Dienste in Anspruch nehmen?**

Ja. Die Serviceleistung ist auf keine

Alters- bzw. Personengruppe beschränkt und kann somit von jedem, der Hilfe und Unterstützung in der Haushaltsführung benötigt, wahrgenommen werden.

## **Welche Voraussetzungen müssen die MitarbeiterInnen erfüllen?**

Neben hoher Zuverlässigkeit und Gründlichkeit wird eine hohe soziale und fachliche Kompetenz im Umgang mit betagten sowie teilweise dementen Menschen vorausgesetzt. Obligat ist zudem ebenso ein Führerschein der Klasse B.

## **Was macht das Haus- und Heimservice so besonders?**

Es handelt sich hierbei um eine äußerst wirksame Alltagsunterstützung für zu Hause. Das Haus- und Heimservice ist somit insbesondere für ältere Menschen eine wichtige Säule, wenn es darum geht, das Leben in den eigenen vertrauten vier Wänden weiterhin zu ermöglichen. Unsere Mitarbeiter/innen sorgen in hoher Qualität für eine saubere Umgebung und somit für Wohlbefinden. <

Oliver Weichselbaumer,  
Pflegedienstleitung sowie  
Leitung Gesundheits-  
und Sozialdienste,  
OÖ Hilfswerk GmbH

## Haus- und Heimservice

Oliver Weichselbaumer  
Tel. 0664 80765 1165  
oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at  
oder www.ooe.hilfswerk.at unter der  
Rubrik „Pflege und Betreuung für zu Hause“.



## VERSICHERUNG

GD Mag. Othmar Nagl,  
Oberösterreichische  
Versicherung AG



## Ein gutes Gefühl

Von Zeit zu Zeit braucht man im Leben auch mal einen Schutzengel. Das Gute daran ist, dass man sich in einer Vielzahl der Fälle nicht nur auf die Güte des eigenen Schicksals verlassen muss: Gegen eine geringe Prämie im Monat steht professionelle und verlässliche Hilfe für den Ernstfall bereit. Jederzeit auf ein 24-Stunden-Service vertrauen zu können, ist ein gutes Gefühl. Als ideale Ergänzung zum eigenen Versicherungsschutz bieten diese sogenannten Assistance-Produkte einen entscheidenden Mehrwert im Alltag, vor allem aber im Notfall. Von der schnellen Hilfe bei der Autopanne über den unkomplizierten Schlüsseldienst am Wochenende, der Betreuung des Haustiers oder dem Einkaufsdienst im Krankheitsfall – auf den Keine Sorgen Schutzengel ist immer Verlass, egal ob mitten in der Nacht, zu Hause oder im Ausland.

Vor allem im Fall einer langwierigen Erkrankung oder nach einem Spitalsaufenthalt sind Leistungen wie Haushalts- oder Pflegehilfe, die Organisation therapeutischer Versorgung oder auch nur die Unterstützung bei Schneeräumung oder der Gartenpflege besonders wertvoll. Auch die Einholung einer qualifizierten ärztlichen Zweitmeinung kann unter Umständen notwendig sein und wird vom Schutzengel übernommen. Es ist ein gutes Gefühl, einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben.

Alle Infos bei Ihrem Keine Sorgen Berater oder unter: [www.keinesorgen.at](http://www.keinesorgen.at)

# Mehr Unterstützung bei Demenz

**Forderung.** Demenzbetreuung als zentraler Bestandteil der Pflegereform.

So sehr die steigende Lebenserwartung aufgrund des medizinischen und gesellschaftlichen Fortschritts eine erfreuliche Entwicklung darstellt, umso bedeutender werden die Herausforderungen in den Fragen der Pflege und der Betreuung im Alter. Einen wesentlichen Stellenwert nimmt hierbei insbesondere das Thema Demenz ein.

## Umdenken erforderlich

In Österreich leben aktuell rund 130.000 Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen. Diverse Studien prognostizieren gar eine Verdoppelung dieser Zahl bis zum Jahr 2030. Trotz dieser massiven Betroffenheit schwankt die Wahrnehmung von Demenz in der Gesellschaft jedoch nach wie vor zwischen Verdrängung und Tabuisierung, mit gleichsam erheblichen Auswirkungen auf den Gesundheits- und Pflegebereich. Ein Umdenken ist, wie es auch das OÖ Hilfswerk fordert, daher dringend erforderlich. Denn ein Mensch mit Demenz bleibt nach wie vor Mensch, dem gleichsam eine bedarfsorientierte Pflege gebührt. Eine wesentliche Rolle spielt in diesem Zusammenhang auch der ökonomische Aspekt, zumal demenzielle Erkrankungen zu den teuersten Krankheitsgruppen im Alter zählen, was in der Regel eine zusätzliche Belastung für Betroffene sowie deren Angehörige darstellt. So gilt es neben Themenbereichen wie Enttabuisierung, Sensibilisierung sowie Aufklärung genauso Modelle der Lebensqualität für Menschen mit Demenz sowie finanzielle Konzepte für deren Versorgung zu priorisieren.



Labg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer ist Obmann des OÖ Hilfswerk. Seine Forderung: „Es braucht eine Festlegung auf eine bundesweite Demenzstrategie.“

Auch in Oberösterreich wird die Anzahl der Demenzkranken in den nächsten Jahren steigen, was nicht zuletzt ebenso die Gesellschaft vor eine große Herausforderung stellt. Aus diesem Grund sei es, so Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer, umso wichtiger, die Demenzbetreuung gleichsam zu einem zentralen Kapitel der aktuellen, in Ausarbeitung befindlichen Pflegereform zu machen.

## Konkrete Maßnahmen gefordert

„Es braucht daher auch eine Festlegung auf eine bundesweite Demenzstrategie. Es geht dabei nicht nur um die Frage von grundsätzlichen Zielsetzungen, sondern vor allem darum, welche konkreten Maßnahmen

ausgerollt und welche Schwerpunkte gesetzt werden. Hierzu muss vor allem die Finanzierung sichergestellt werden“, fordert der Obmann des OÖ Hilfswerk. Dies gelte in der Pflege grundsätzlich und für den Schwerpunkt Demenz ganz besonders. „Demenz muss bei der Einstufung des Pflegegeldes endlich realistisch bewertet werden. Aktuell berücksichtigt das Pflegegeld bei der Feststellung des Pflegebedarfes eine erschwerte Pflegesituation durch Demenz mit einem Zuschlag in Höhe von 25 Stunden pro Monat. Das ist insbesondere in Fällen weiter vorgeschrittener Demenz bei weitem nicht ausreichend“, insistiert Hattmannsdorfer. <



## KOMMENTAR

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

## Altern in Würde und beste Pflege müssen gesichert sein

Auch wenn derzeit die Bewältigung der Corona-Krise, der Schutz der Gesundheit und das Sichern von Arbeitsplätzen im Zentrum stehen, dürfen wir auf die Absicherung der Pflege, als eine der zentralen Herausforderungen unserer Zeit, niemals vergessen.

Die Oberösterreicher sollen sich auch weiterhin darauf verlassen können, dass sie die beste Pflege bekommen. Besonders wichtig ist hierbei das Prinzip der Wahlmöglichkeit zwischen Pflege zu Hause und öffentlichen Angeboten. Es ist unser Ziel, dass jeder Mensch, solange er das möchte, daheim, in den eigenen vier Wänden, bestmöglich betreut und gepflegt werden kann. Da braucht es auch noch eine weitere Verbesserung für pflegende Angehörige.

Rund 80 % der pflegebedürftigen Menschen werden hierzulande zu Hause durch Angehörige beziehungsweise im Familienkreis gepflegt. Um die Betreuung und Pflege unserer älteren Mitmenschen bestmöglich sicherzustellen, werden in Oberösterreich neben der klassischen Betreuung in Alten- und Pflegeheimen noch viele andere Formen angeboten, wie etwa die mobile Hilfe und Betreuung oder die 24-Stunden-Betreuung, wo pflegebedürftige Menschen in den gewohnten eigenen vier Wänden besucht und betreut werden, sowie die Tagesbetreuung, die mit ihren aktivierenden und therapeutischen Maßnahmen gleichfalls ein selbstständiges Leben im Eigenheim ermöglicht.

Fakt ist: Es gibt ein Versprechen in Oberösterreich, dass auch in Zukunft ein Altern in Würde gesichert sein muss.

# Adventzeit, Nikolaus und

## Persönlicher Adventkalender

### In der Vorweihnachtszeit überraschte das Lebenshaus-Team mit einer ganz besonderen Idee die Gäste des Tageszentrums „Lebensgarten“.

Wegen der Corona-Pandemie fiel die Adventzeit im letzten Jahr bedauerlicherweise etwas anders aus als gewohnt. Da sich natürlich auch das Hilfswerk an die vorgeschriebenen Maßnahmen hält, blieben traurigerweise ebenso die Türen des wöchentlichen Tageszentrums „Lebensgarten“ verschlossen. Damit die Seniorinnen und Senioren die beliebte Hilfswerk-Einrichtung und die anderen Gäste in dieser Zeit nicht vergessen, haben sich Lebenshaus-Stützpunktleiterin Anneliese Bräuer sowie ihr Team etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Nämlich einen selbstgebastelten Foto-Adventkalender mit vielen Überraschungsbildern. So „versteckte“ sich hinter jedem Türchen ein anderer Tageszentrum-Gast. Darüber hinaus befanden sich darunter genauso



Elisabeth Schwarz beim Ausschneiden der 24 Türchen.

Schnappschüsse einiger ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen sowie Betreuerinnen und Köchinnen. Freilich nicht fehlen durfte Hilfswerk-Vereins-Obfrau Elisabeth Freundlinger, Schwester Maria Angelika und Pfarrer Pater Wolfgang Haudum, der immer die beliebten Gottesdienste mit den Gästen im Lebenshaus feiert.



Johann Wakolbinger und Gattin Maria freuen sich, wie viele andere Tageszentrum-Besucher, sehr über diese kreative Idee.

## Der Nikolaus brachte schöne Gaben

### Auch der Nikolaus vergaß nicht auf die Lebenshaus-Bewohner!

Am Nikolaustag wurde auch auf die Seniorinnen und Senioren der betreuten Wohnungen im Lebenshaus nicht vergessen. Gemeinsam mit Hilfswerk-Mitarbeiterin Elisabeth Schwarz hat Lebenshaus-Stützpunktleiterin Anneliese Bräuer die älteren Menschen besucht und dabei selbstverständlich eine süße Überraschung in Form eines köstlichen Schokonikolauses mit im Gepäck.



Elisabeth Schwarz (li.) und Anneliese Bräuer (re.) verteilen am Nikolaustag süße Leckereien

# Weihnachten mal anders



*Bewohnerin Elfriede Lepschy freute sich über den schönen Weihnachtsstern*

## Blumengruß zur Weihnachtszeit

### Weihnachtsstern für Bewohnerinnen und Bewohner im Lebenshaus.

Der Weihnachtsstern gilt als eine der beliebtesten Blumen zum Weihnachtsfest. Seine Popularität just zu dieser Jahreszeit ist dabei nicht ganz ohne Grund, passt er doch allein schon wegen seiner passenden Form sowie überaus schönen Farbe perfekt in die besinnliche Zeit. Das haben sich wohl auch die beiden „Christkinder!“ Bürgermeister Josef Rathgeb und Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer gedacht und den Bewohnerinnen und Bewohnern des Lebenshaus Oberneukirchen – passend zu Adventzeit sowie verbunden mit den besten Wünschen für das neue Jahr – wunderschöne blühende Weihnachtssterne überbracht.

## Strahlende Kinderaugen

### Junges Geschwisterpaar beschenkt Kinder vom Sonderhort Gmunden.

Das OÖ Hilfswerk betreibt im Rahmen der Nikolaus-Lenau-Schule einen Sonderhort für fünfzehn Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Dank des Geschwisterpaares Isabella (19 Jahre) und Andreas Streicher (22 Jahre) wurde für diese das Weihnachtsfest zu etwas ganz Besonderem. So konnte mit der großzügigen Spende der beiden jungen Altmünster für jedes Kind ein persönliches Weihnachtsgeschenk besorgt werden.

Die Geschenke wurden allesamt sorgfältig gemäß den Bedürfnissen und Interessen der Kinder ausgewählt. Es ist besonders beachtenswert, wenn junge Menschen zu Weihnachten und nicht zuletzt in dieser ganz besonders fordernden Zeit nicht nur an sich selbst, sondern auch an andere Menschen denken, die es im Leben durch ihre Besonderheit oder körperliche Einschränkung nicht so leicht haben.



*Isabella und Andreas Streicher sorgten für strahlende Kinderaugen*



## KOMMENTAR

*Landesobmann und Aufsichtsratsvorsitzender OÖ Hilfswerk, LAbg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer*

## Sicherheit und Schutz an erster Stelle

Als Obmann des OÖ Hilfswerk steht für mich, neben der Qualität unserer zahlreichen Angebote, allen voran die Gesundheit unserer Kundinnen und Kunden an erster Stelle. Dies gilt gleichsam für unsere vielen fleißigen Hilfswerkerinnen und Hilfswerker, die durch ihren aufopferungsvollen Einsatz tagtäglich das gesundheitliche Wohlbefinden pflegebedürftiger Menschen sowie deren Angehörigen sicherstellen. Damit verbunden erweist sich gewiss die aktuelle Lage rund um die mittlerweile schon ein Jahr anhaltende Corona-Pandemie als große Herausforderung.

So sind es nämlich zuvorderst unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger, die unter dieser äußerst prekären Situation besonders zu leiden haben. Hervorzuheben ist hierbei speziell das seelische Wohl sowie das Sozialverhalten, welche durch die bestehenden gesetzlichen Bedingungen – als traurige Schattenseite – ebenfalls stark strapaziert werden.

Um all diesen unleidlichen Verhältnissen nun bald ein Ende zu setzen, ist es wichtig, mit der Corona-Schutzimpfung einen großen Schritt im Kampf gegen die Pandemie zu gehen und auf diese Weise nicht nur wieder ein Stück weit die gewohnte Normalität zurückzugewinnen, sondern im Besonderen Risikogruppen, zu denen hauptsächlich alte und kranke Menschen gehören, zu schützen sowie diese zugleich vor dem zunehmenden Gefühl der Isolation zu bewahren.

## Dipl.-Ing. Alexander Kubai

Entwicklung und  
Erzeugung  
technischer Gummiartikel



Linzer Straße 70  
A-4780 Schärding

Telefon: 0 77 12/20 58  
Telefax: 0 77 12/44 78

[www.kubai.at](http://www.kubai.at)



## Jedes Kind ist einzigartig

**Bestens aufgehoben.** Das Angebot einer individuellen und bunten Schülernachmittagsbetreuung.

„Ich finde es toll, dass ich hier mit meinen Freunden spielen kann“ oder „Wir haben im Wald ein Baumhaus gebaut und spielen dort sehr oft“, sind nur einige Aussagen jener Kinder, welche die schulische Tagesbetreuung des Hilfswerks in Anspruch nehmen. Denn hier haben sie die ideale Chance, sowohl ihre Freizeit in einer entspannten Atmosphäre genießen zu können (z. B. Bewegung im Freien, kreatives Basteln ...) als auch ein warmes Mittagessen in bester Gesellschaft und eine professionelle Unterstützung beim Erledigen der Hausübungen zu erhalten. So verwalten die Familien- und Sozialzentren in Perg und Freistadt 24 Schülernachmittagsbetreuungen, wo Kinder zwischen 6 und 14 Jahren den Nachmittag verbringen. Das Team setzt sich aus ausgebildeten Lern- und Freizeitbetreuer/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagoginnen und -pädagogen sowie Helfer/innen zusammen. Diese sind darauf bedacht, den Kindern jenen individuellen Raum zu geben, den sie brauchen. Dies gilt ebenso für den

Zeitfaktor. So wollen manche Kinder nach der Schule lieber in Ruhe malen, basteln oder lesen, andere wiederum haben das Bedürfnis, sich im Garten oder Turnsaal auszupeinern.

Die Kinder kommen sehr gerne in die Nachmittagsbetreuung und sind dem Team schon sehr ans Herz gewachsen. Und auch die Eltern erfreuen sich an diesem tollen Angebot, bei dem sie ihre Sprösslinge unter professioneller Aufsicht wissen.

Marianne, selbst Mutter von drei Kindern und langjährige Mitarbeiterin in der Nachmittagsbetreuung Bad Kreuzen, gehört auch zum Team und kommt mit ihrer geduldigen und kommunikativen Art sehr gut bei den Kindern an. Dies zeigt sich u. a. beim gemeinsamen Spielen sowie Bobfahren im Schnee, was natürlich allen großen Spaß bereitet.

Die Betreuung kann ebenso während des Lockdowns sichergestellt werden. Dennoch freut man sich schon wieder sehr, wenn wieder regulärer und normaler Schulbetrieb stattfinden kann. <

# Komm, wir lesen eine Geschichte

**Märchenstunde.** Schon längst weiß man, das Vorlesen fördert nicht nur die Sprachentwicklung, sondern regt auch die Fantasie der Kleinen an.

„Lesen ist ein grenzenloses Abenteuer der Kindheit“, lautet schon ein bekanntes Zitat von Astrid Lindgren. Und ganz ehrlich, was gibt es Besseres, als sich gemeinsam mit seinen Eltern oder Großeltern, gemütlich zusammengekuschelt, auf spannende Entdeckungsreisen zu begeben und dabei die wunderbarsten Dinge zu erleben.

## Lebendig erzählen

Um Geschichten allerdings so richtig zum Leben zu erwecken, bedarf es schon eines kleinen Griffes in die Trickkiste. Denn je lebendiger vorgelesen wird, umso fesselnder gestaltet sich natürlich auch das Erzählte. So können etwa durch den verstärkten Einsatz von Mimik und Stimme die verschiedensten Emotionen vermittelt und in diesem Zusammenhang ebenso das Erlebte besser transportiert werden. Erlaubt ist in diesem Zusammenhang jedes darstellerische Mittel: Beginnend beim Flüstern, Lachen, Seufzen, Krächzen über das Verstellen der Stimme bis hin zum Imitieren von Geräuschen oder dem

Schneiden von wilden Grimassen. Und ganz ehrlich, so und nicht anders macht das Vorlesen bzw. Zuhören doch erst so richtig Spaß. Kinder können sich durch derlei „Gestaltungsmittel“ zudem besser in die (Haupt-)Figuren hineinversetzen und die spannende Reise eigenständig mit inneren Bildern sowie der eigenen Vorstellung ausgestalten. Dies fordert und fördert nicht nur das Abstraktionsvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit, sondern lernen Kinder so zugleich, sich in andere Gefühls- und Erfahrungswelten hineinzusetzen, wodurch wiederum das Einfühlungsvermögen gestärkt wird.

## (Vor-)Lesen fördert Sprachentwicklung

Die positiven Einflüsse beschränken sich allerdings nicht nur auf das Anregen von Fantasie und Vorstellungskraft. Studien verweisen darüber hinaus darauf, dass sich das Vorlesen gleichfalls maßgeblich auf die Sprachentwicklung auswirkt. Dies hängt in erster Linie damit

zusammen, dass hierbei sowohl der Wortschatz und das Verständnis von Sprachstrukturen gefördert werden als auch Kinder direkt mit der Schriftsprache in Berührung kommen, die deutlich komplexere Strukturen aufweist als die gesprochene Sprache. Dadurch wird schon früh eine grundlegende Basis für die Lese- und Schreibkompetenz gelegt.

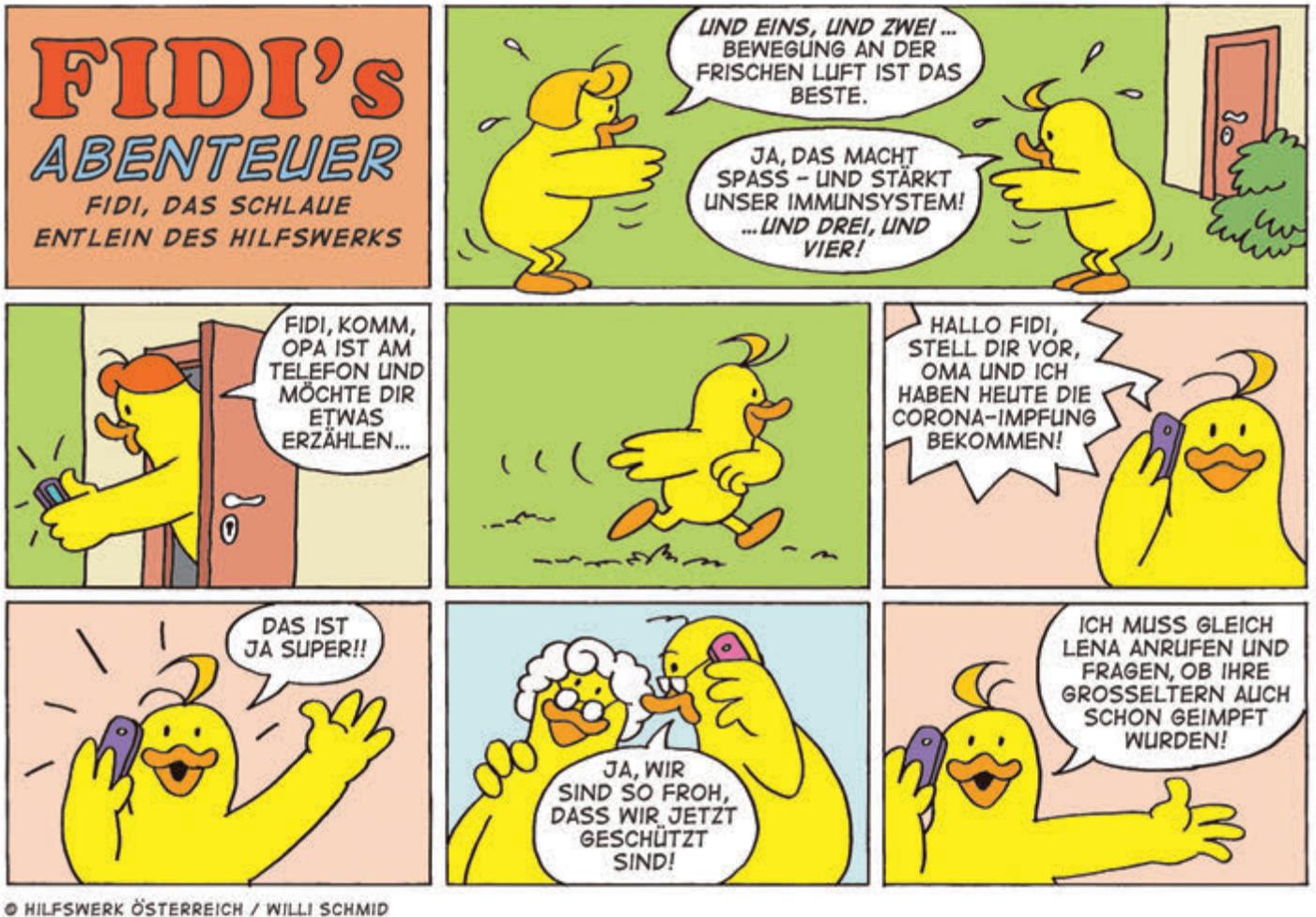
## Lesephasen einplanen

Leseförderung kann nicht früh genug beginnen, daher wäre es empfehlenswert, regelmäßige Lesephasen, am besten einmal täglich, in den Tagesplan zu integrieren und somit gleichfalls einen Ruhepol für das Kind zu schaffen. Dabei ist es nicht tragisch, oftmals dieselben Geschichten vorzulesen. So erfahren Kinder Beständigkeit und Vorhersehbarkeit. Wichtig ist nur, Themen zu wählen, die Ihr Kind besonders interessieren und dass Sie ihm die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen. Denn das macht das Vorlesen und Zuhören gleich noch viel spannender und anschaulicher. <



**Marktgemeinde Wilhering**  
4073 - Linzer Straße 14  
Bezirk Linz-Land, O.Ö.  
Tel. 07226/2255\*0 / Fax 07226/3095  
[www.wilhering.at](http://www.wilhering.at)





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



## Buchtipps: Dein Herz weiß mehr, als du denkst

### Wie wir mit Meditation Herz und Verstand in Einklang bringen.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch Körper und Geist und zeigt, wie Sie mit meditativen Techniken die Gehirnaktivität, das Schlagmuster des Herzens und damit Ihr Leben verändern können. Sorgenspiralen und Ängste sind die großen Herausforderungen der heutigen Zeit, und die Schulung des Geistes kann uns nachweislich aus dem Gedankenkarussell befreien. In der Stille des Bewusstseins begegnen wir unseren Herzenswünschen und erkennen unser enormes Potenzial, das Leben zu gestalten.

In diesem Buch trifft Wissenschaft auf Poesie, geistiges Training auf körperliche Entspannung und vereinigen sich Herz und Verstand auf heilsame Art und Weise. Mithilfe der geführten meditativen Übungen in diesem Buch kommen Sie sich selbst ein großes Stück näher.

- Ein Buch über das immense Potenzial des menschlichen Geistes
- Praktische Anleitungen, das eigene Leben und den Körper positiv zu verändern

**Über den Autor:** Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose, die heilsamen Brücken zwischen Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität sowie den bewussten und unterbewussten Kräften des Geistes zu schlagen. In seinem Buch vereint er Wissen und Praxis der letzten 18 Jahre, die er den Wirkweisen der Meditation gewidmet hat.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

Wolf-Dieter Nagl  
**Denke was dein Herz fühlt**  
 Hardcover, 224 Seiten  
 ISBN 978-3-7088-0800-0  
 24 Euro, Kneipp Verlag Wien

# Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Denke was dein Herz fühlt“ von Dr. Wolf-Dieter Nagl.



## 1. FRÜHLINGSERWACHEN

Die Frühlingsblumen wurden kräftig durcheinandergewirbelt! Welche sind hier versteckt? Jeder Anfangsbuchstabe ist bereits an seiner richtigen Stelle! (Beispiel: **REOS** > **ROSE**)

- a) TENLUP   b) PNELMRI   c) SÜTTIEMFERCHTEN  
 d) KUROKS   e) HANNYZEITH   f) NIZARSES N

## 2. FRÜHLINGSZEIT IST WANDERZEIT

Auf unserer Wanderung begegnen wir Wörtern, in denen jeweils eine Zahl gesucht ist! (Beispiel: Sch**a**chtelhalm > Sch**8**elhalm)

- a) \_schläfer   b) wal\_ch   c) Gond\_ahrt  
 d) Ab\_gung   e) pr\_voll   f) Re\_

## 3. GERECHTE OSTEREIERVERTEILUNG

Der Osterhase legt in die 9 Kästchen des Quadrats mit den Zahlen 1–9 jeweils so viele bunte Ostereier hinein, so dass sich vertikal, diagonal sowie horizontal immer die gleiche Summe ergibt! Wie könnte die Verteilung aussehen und um welche Summe handelt es sich? (Zahlen ins Quadrat einsetzen)




An das Hilfswerk  
 Österreich, Grünberg-  
 straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar  
 „Denke was dein Herz fühlt“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage  
 zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung  
 ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

### Auflösung aus dem letzten Heft:

- z.B. a) KIND, b) LAND, c) SAMT, d) TAUFE, e) PUMA, f) PAUSE, g) RABE.
- Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab. (7 mal).
- 3.000 Gramm : 12.000 Stück = 0,25 Gramm pro Blütenknospe.

Wir gratulieren den Gewinner/Innen der Bücher  
 „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“.

## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**boso-medicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpetechnik 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](http://www.boso.at)  
 Erhältlich in Apotheke  
 und Sanitätsfachhandel  
 Unverb. Preisempf. 66,90 Euro





# Give me 5!

Für Sie erforscht:  
**5 Bakterien-Profis + Vitamin D**  
für Ihr **Immunsystem**



**WELT-  
NEUHEIT**



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



Vergiss  
mein  
nicht

# Mein Wille hilft helfen

Die Initiative für  
das gute Testament

# Pflege als Jobmotor in Krisenzeiten

**Konjunkturbelebung.** In der raschen Umsetzung der Pflegereform sieht Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, eine besonders wirkungsvolle Maßnahme zur Schaffung neuer Arbeitsplätze und zur Ankurbelung der Wirtschaft.

„Angesichts hoher Arbeitslosenzahlen und eines stotternden Wirtschaftsmotors müssen wir dringend in konjunkturbelebende Maßnahmen investieren“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich. „Die von der Regierung angekündigte Reform des Pflegesystems sollte unbedingt Teil eines umfassenden Konjunkturpaketes der Bundesregierung sein. Denn mit dem Ausbau der Pflege- und Betreuungsangebote können wir tausende attraktive und zukunftssichere Jobs schaffen – für junge Menschen, die Perspektiven suchen, aber auch für Umsteiger/innen, die sich in bzw. nach der Corona-Krise beruflich neu orientieren müssen.“

Die Pandemie hinterlässt deutliche Spuren in unserem Land. In vielfältiger Weise werden Menschen mit den Auswirkungen dieser wohl schwersten Krise in der Geschichte der Zweiten Republik konfrontiert. Besonders hart hat es Österreichs Wirtschaft und in weiterer Folge auch die Beschäftigten getroffen, wie ein Blick auf die aktuellen Daten des Arbeitsmarktservice (AMS) zeigt. So schnellte etwa die Arbeitslosenquote im Vergleich zum Vorjahr um mehr als 30 Prozent in die Höhe.

Rund 468.000 Menschen suchen gegenwärtig einen Job. Nur wenige Wirtschaftsbereiche konnten sich dem vorherrschenden Trend entziehen. Einer davon ist die Pflege. Das liegt nicht zuletzt an der demografischen Entwicklung – die Menschen leben erfreulicherweise immer länger.

## **Pflegesektor: stabilisierender Faktor für die heimische Wirtschaft**

Karas fordert daher dringend ein Umdenken: „Die Pflege und die Betreuung älterer Menschen sind ein mächtiger Jobmotor. Wir müssen aber aufhören, in diesem Zusammenhang immer nur von den Belastungen für die Steuerzahler/innen zu sprechen. Das Gegenteil ist der Fall, denn jeder in die Pflege investierte Euro generiert eine Wertschöpfung von 1,70 Euro und darüber hinaus Steuern und Sozialversicherungsabgaben in der Höhe von 0,70 Euro. Diese Win-win-Situation sollten wir nutzen.“ Damit aber möglichst viele Menschen ihre berufliche Chance in der dynamisch wachsenden Pflegebranche tatsächlich ergreifen können, müssten sämtliche Einstiegshürden aus dem Weg geräumt werden, ist der Hilfswerk-Präsident überzeugt. „Neben



einer Ausbildungsoffensive brauchen wir auch Umstiegsprogramme und Arbeitsstiftungen. Der Umstieg in die Pflege darf nicht daran scheitern, dass Menschen während der Ausbildungsphase um ihre finanzielle Absicherung fürchten. Wir müssen deshalb rasch in eine konzertierte und kraftvolle Umsetzung kommen, sonst läuft uns die Zeit davon!“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>

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

**blaha**<sup>®</sup>  
b.ü.r.o.möbel  
WWW.BLAHA.CO.AT

# Wasserkrise in Syrien

**Ein Leben ohne Trinkwasser.** Für uns kaum vorstellbar, für Familien in Syrien traurige Realität. Das Hilfswerk International hilft und versorgt fast 5.000 Haushalte mit sauberem Wasser.

Insbesondere im Norden des Landes, in Idlib, gibt es nicht genügend Wasser zum Trinken, Kochen oder für Körperhygiene. Die Folgen für die Gesundheit sind fatal – und betreffen vor allem Frauen und Kinder. Der anhaltende Konflikt in Syrien, die Bedingungen, unter denen vor allem Binnenflüchtlinge in Idlib leben, und die Corona-Pandemie verstärken die Wasserkrise in Idlib massiv.

„Die Situation für Binnenflüchtlinge in Idlib ist ein Alptraum. Die Menschen geben rund ein Fünftel ihres Einkommens für Wasser aus, und dieses ist nicht einmal trinkbar. Wenn so etwas Grundlegendes wie sauberes Wasser fehlt, ist nicht nur die persönliche Gesundheit der Menschen in Gefahr, sondern auch die der gesamten Gemeinde“, berichtet LEMONIA LANGE, Hilfswerk-International-Regionalmanagerin für den Nahen Osten.

## Hilfswerk International in Syrien

Daher versorgen wir vom Hilfswerk 4920 syrische Haushalte in Idlib mit sauberem Wasser. „Damit verbessern wir nicht nur die Gesundheit der Menschen, wir unterstützen diese



besonders fragile Region auch dabei, die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen“, erklärt LANGE.

In diesem Projekt stellen wir sicher, dass die Wasserreservoirs in Siedlungen mit qualitativ hochwertigem Wasser gefüllt sind und dass alle, die Bedarf haben, auch darauf zugreifen können. Die Qualität des Wassers wird laufend geprüft. Gleichzeitig verteilen wir Hygiene-Kits, in denen

*LEMONIA LANGE,  
Hilfswerk-International-  
Regionalmanagerin  
für den Nahen Osten*



unter anderem Desinfektionsmittel, Seife, Damenhygieneartikel und Gesichtsmasken enthalten sind. „Die Verteilung alleine wird noch keine spürbare Verbesserung mit sich bringen. Daher stärken wir die Familien zusätzlich im Rahmen von Sensibilisierungs-Workshops zu Themen wie Covid-19-Prävention, dem Schutz von Risikogruppen als auch der Vorbeugung anderer Krankheiten.“ <



Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft.

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

Mit Ihrer Hilfe können wir noch weitere intern Vertriebene mit Wasser und Hygieneprodukten versorgen. Bitte, helfen Sie mit! Kennwort „Syrien“. Spendenkonto: Hilfswerk International AT71 6000 0000 9000 1002 [www.hilfswerk.at/international](http://www.hilfswerk.at/international)

# Österreich impft.

Seit Dezember läuft die  
Corona-Schutzimpfung.

1

Zuerst werden Bewohner und Personal in Alten- und Pflegeheimen sowie Personen im Gesundheitsbereich und erste Hochrisikogruppen geimpft.

2

Zu Beginn der Phase 2 folgen dann vor allem ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und in kritischer Infrastruktur.

3

Die allgemeine Bevölkerung folgt in Phase 3.



Der Impfstoff ist gratis für alle, er ist sicher und wirksam.  
Nur durch die Impfung können wir die Corona-Einschränkungen minimieren.



Alle Informationen zu Ihrer Impfung unter  
[Österreich-impft.at](https://oesterreich-impft.at) oder  
telefonisch unter **0800 555 621**

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische  
**LOTTERIEN**

# GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn fest verankert. Zu helfen, wo Hilfe dringend benötigt wird, ist unser klar definiertes Ziel. Und damit ermöglichen wir vielen Menschen neue Perspektiven und Momente des Glücks, an die sie vielleicht selbst schon nicht mehr geglaubt haben.

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at)

# HILFSWERK ON TOUR wieder startklar

**Das Hilfswerk kommt zu Ihnen.** Zuversichtlich blicken wir trotz Corona in Richtung Frühjahr und darauf, dass wir Sie wieder in Österreichs Gemeinden und Städten bei HILFSWERK ON TOUR begrüßen dürfen.

Sobald es die Situation wieder erlaubt, informieren und beraten wir Sie vor Ort rund um Älterwerden, Pflege und Betreuung, Gesundheit für Jung und Alt sowie Erziehung und Kinderbetreuung. Weiters im Programm beim Hilfswerk-Tourbus: die Möglichkeit zu praktischen Gesundheits-Checks sowie Spaß und Unterhaltung für unsere jüngsten Besucherinnen und Besucher.

Das legendäre Hilfswerk-„Info-Sackerl“ mit den Hilfswerk-Ratgebern, Informationen zu Gesundheit und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen, haben wir auch dieses Jahr wieder mit dabei. 2021 informieren wir unter anderem zum Themenschwerpunkt „Inkontinenz“. Unsere neue Broschüre „Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.“ (erscheint Ende April 2021) verrät, welche Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt, die den Alltag erleichtern.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen**, **Wiener Städtische**, **s Versicherung**, **Publicare**, **Allergosan**, **Essity** und **B. Braun**.



## Termine

Sobald die ersten Termine zu HILFSWERK ON TOUR fixiert sind, finden Sie diese auf unserer Webseite [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder auf Facebook unter [facebook.com/hilfswerk.at](https://facebook.com/hilfswerk.at)

## Jetzt gratis bestellen!

Sie möchten das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl per Post erhalten? Jetzt gratis bestellen! [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at) | **Tel.: 01/40 57 500**

Besonders beliebte Broschüren in unserem Info-Sackerl sind der Hilfswerk Pflegekompass, der heuer in neuem Glanz erstrahlt, mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung, der Hilfswerk Kinderbetreuungs-Kompass, eine Orientierungshilfe rund um die Betreuung und Förderung von Kindern, sowie die Broschüre „Sprechen macht schlauer“ mit Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung.



## Ein ungewöhnliches Jahr ging zu Ende

### **Weihnachtsfeier gab es leider keine, dafür tolle Geschenkgutscheine!**

Die aktuelle Situation hat in vielen Bereichen zu zahlreichen Einschränkungen geführt. Hierzu zählte auch die alljährlich stattfindende Weihnachtsfeier des Hilfswerk Vöcklabruck, die 2020 coronabedingt ausfallen musste. „Die jährliche Weihnachtsfeier bietet uns normalerweise die Gelegenheit, uns bei unseren 120 Kolleginnen und Kollegen persönlich für ihr Engagement zu bedanken“, zeigte sich die Leitung des Hilfswerk Vöcklabruck, Bürgermeister Anton Hüttmayr und Sabine Jantzen, über diesen aus Sicherheitsgründen notwendigen Schritt wehmütig. Auf die wertschätzende und überaus engagierte Arbeit sollte trotz dieses Umstandes aber dennoch auf keinen Fall vergessen werden. So erhielten die Hilfswerkerinnen und Hilfswerker als Zeichen des Dankes dieses Mal Gutscheine der Stadt Vöcklabruck, wodurch zugleich ein wesentlicher Beitrag dazu geleistet wurde, dass die Kaufkraft im Ort bleibt. In ähnlicher Form zeigte sich ebenso das Hilfswerk Rohrbach, wo die alljährliche Weihnachtsfeier leider gleichfalls entfallen musste, bei seinen vielen tüchtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erkenntlich. „Die jährliche Weihnachtsfeier bietet uns die Gelegenheit, um sich bei unseren 84 Kolleginnen und Kollegen für die gute Zusammenarbeit und ihr Engagement zu bedanken“, erzählte Maria Stelzer, Leiterin des Hilfswerk FSZ Rohrbach. „Heuer haben wir uns mit Gutscheinen in Form von Rohrbacher Münzen bedankt – auch mit dem Gedanken, dass die Kaufkraft im Ort bleibt“, so die FSZ-Leitung weiter. Begeistert über diese Idee zeigte sich ebenso Gertraud Scheiblberger, Obfrau des Hilfswerk Rohrbach. Als regional erwies sich zudem genauso die Verpackung der Geschenke, die von den ARTEGRA Werkstätten vom Stefansplatzl aus St. Stefan-Afiesl zur Verfügung gestellt wurde. Unter dem Motto „Klick nicht fort – kauf im Ort“ freuten sich auch der Obmann der Innenstadtkaufleute Gerald Laher und Bürgermeister Andreas Lindorfer, dass das Hilfswerk Rohrbach regional schenkte.



Die Leitung des Hilfswerk Vöcklabruck (v.l.n.r., Bgm. Anton Hüttmayr MBA, Sabine Jantzen MBA, Bgm. Christian Mader und DGKP Birgit Leitner) bedanken sich bei allen Hilfswerkerinnen und Hilfswerkern für ihren unermüdlichen Einsatz.



Maria Stelzer, Leitung Hilfswerk FSZ Rohrbach, Gerald Laher, Obmann Innenstadtkaufleute, LAbg. Gertraud Scheiblberger, Obfrau Verein HW Rohrbach, Bgm. Andreas Lindorfer und Stv. Obmann Verein HW Rohrbach bedanken sich für die großartige Leistung in diesem fordernden Jahr.



OÖ Hilfswerk-Obmann  
Dr. Hattmannsdorfer präsentierte  
die druckfrische Weihnachtsfibel

## Sicher den Jahresausklang zelebrieren

### **Mit der Weihnachtsfibel des OÖ Hilfswerk ging es sicher durch die Feiertage.**

Die seit nahezu einem Jahr andauernde Corona-Pandemie hat in vielen Bereichen zu erheblichen Einschränkungen geführt. So wurden Urlaube, Feste sowie andersartige Termine entweder verschoben oder gleich zur Gänze abgesagt. Es gibt jedoch Anlässe, wo derlei drastische Schritte trotz der bestehenden Umstände als ausgeschlossen gelten. Hierzu zählten zweifelsfrei das Weihnachtsfest sowie die damit verbundenen Weihnachtsfeiertage. Aufgrund der bestehenden Maßnahmen gestaltete sich die Abhaltung kleiner Familienfeiern zu den weihnachtlichen Festtagen im Jahr 2020 allerdings als überaus schwierig und waren zugleich mit vielen Fragen verbunden.

Aus diesem Grund wurde mit fachlicher Expertise von Primar Dr. Kurosch Yazdi, Leiter der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin am Kepler Universitätsklinikum, und Prim. Dr. David Oberreiter, Vorstand des Instituts für Psychotherapie, ebenfalls am Kepler Universitätsklinikum, eine kleine Broschüre erstellt, die mit etlichen guten Tipps hier Abhilfe schaffen konnte und auf diese Weise ein halbwegs gewohntes Weihnachtsfest ermöglichte.

„Die Ungewissheit und die ständige Unsicherheit rufen bei weiten Teilen der Bevölkerung psychischen Stress hervor!“, erklärt Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer, Obmann des OÖ Hilfswerk. Daher hat das OÖ Hilfswerk kurz vor den Weihnachtsfeiertagen noch eine kleine Fibel als Orientierungshilfe aufgelegt, wie Weihnachten 2020 dennoch unbesorgt mit den Großeltern geplant bzw. gefeiert werden konnte.

# Hilfswerk ade!

**Abschied.** Hilfswerk-Pionierin Christine Fuchs geht in den wohlverdienten Ruhestand.

Vor 21 Jahren, genauer gesagt im Jahr 1999, hat Frau Christine Fuchs gemeinsam mit dem damaligen FSZ-Leiter Günther Pihan damit begonnen, die Mobilen Dienste in Gmunden aufzubauen. Mit viel Einsatz sowie unendlich viel Herz für ihre Kunden und Mitarbeiter/innen, deren Anzahl in dieser Zeit übrigens bei den Mobilen Diensten von fünf auf 65 und im Hilfswerk Gmunden gesamt von fünf auf 110 gestiegen ist, hat sie gemeinsam mit ihrem wachsenden Team jede Veränderung bravourös gemeistert. Nur mit dem besonderen Einsatz

*Einsatzleiterin  
Hannelore Nuss-  
baumer (re.) und  
FSZ-Leiterin Gisela  
Wyra (li.) verabschieden Einsatzleiterin Christine Fuchs (Mi.) in den Ruhestand.*



von Mitarbeiterinnen wie Christine Fuchs wurde ein solches Wachstum erst möglich. Mit dem Fotobuch „Von Hilfswerk ahoi bis Hilfswerk ade“ mit besonderen Wünschen seitens der Geschäftsführung Viktoria Tischler,

der Obfrau Martina Pühringer, des Kassiers Josef Steinkogler sowie allen Hilfswerklern und anderen Geschenken bedankt sich Gisela Wydra für alles und besonders für die letzten 14 gemeinsamen Jahren. <

**Zuhause  
ist kein Ort,  
sondern  
ein Gefühl.**

Handel-Mazzetti-Straße 1, 4021 Linz  
Tel.: 0732/ 69 400 - 0, office@lebensraeume.at  
www.lebensraeume.at

**Lebensräume**  
DIE WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT SEIT 1909



**Bürgermeisterin  
Daniela Durstberger**

Gemeindeamt Lichtenberg  
Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg

[www.lichtenberg.ooe.gv.at](http://www.lichtenberg.ooe.gv.at)



**Bürgermeister  
Ing. Manfred Hofinger**

**Gemeindeamt Lambrecht**

4772 Lambrecht Nr. 70

Telefon 07765/215 21, Fax 07765/215 15  
E-Mail: [gemeinde@lambrecht.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@lambrecht.ooe.gv.at)

# OÖ Hilfswerk – wir unterstützen Sie im Alltag

## Standorte

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

- **Braunau am Inn**  
**Familien- und Sozialzentrum Munderfing**  
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing  
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04  
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **Eferding**  
**Familien- und Sozialzentrum Eferding**  
(Tageszentrum Eferding)  
Schiferplatz 1, 4070 Eferding  
Tel. 07272/72 97 oder 0664/807 65 13 06  
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **Freistadt**  
**Familien- und Sozialzentrum Freistadt**  
Leharstraße 1a, 4320 Perg  
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02  
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **Perg**  
**Familien- und Sozialzentrum Perg**  
Leharstraße 1a, 4320 Perg  
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02  
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **Gmunden**  
**Familien- und Sozialzentrum Gmunden**  
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden  
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11  
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl**  
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl  
Tel. 0664/807 65 12 01  
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **Grieskirchen**  
**Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen**  
Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen  
Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 13 06  
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **Kirchdorf/Krems**  
**Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf**  
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf  
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25  
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **Linz**  
**Landesgeschäftsstelle Oberösterreich**  
Dametzstraße 6, 4010 Linz  
Tel. 0732/77 51 11-0  
Fax 0732/77 51 11-200  
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord**  
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr  
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 15 58  
E-Mail: linz-stadt@ooe.hilfswerk.at
- **Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd**  
Teufelstraße 7, 4020 Linz  
Tel. 0664/807 65 15 58  
E-Mail: linz-sued@ooe.hilfswerk.at
- **Linz-Land**  
**Familien- und Sozialzentrum Traun**  
Rumaer Straße 12, 4050 Traun  
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00  
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **Ried im Innkreis**  
**Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis**  
Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis  
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12  
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **Rohrbach**  
**Familien- und Sozialzentrum Rohrbach**  
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach  
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00  
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **Schärding**  
**Familien- und Sozialzentrum Schärding**  
Linzer Straße 22, 4780 Schärding  
Tel. 07712/356 74 oder 0664/807 65 13 06  
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **Steyr**  
**Steyr-Stadt und Steyr-Land**  
**Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt**  
(Tageszentrum Ennsleite)  
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr  
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00  
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **Urfahr-Umgebung**  
**Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen**  
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen  
Tel. 07212/30 12 oder 0664/177 09 97  
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Ottensheim**  
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim  
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08  
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **Vöcklabruck**  
**Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck**  
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck  
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08  
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **Wels**  
**Wels-Stadt und Wels-Land**  
Familien- und Sozialzentrum Wels  
Durisolstraße 7, 4600 Wels  
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01  
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at

## Leistungen

### Gesundheits- und Sozialdienste

- Hauskrankenpflege
- Mobile Kinderkrankenpflege
- Mobile Frühförderung
- Mobile Betreuung und Hilfe
- Mobile Therapien
- Haus- und Heimservice
- Notruftelefon
- „Mahlzeit“-Menüservice
- Kurs für pflegende Angehörige
- Tageszentrum Ennsleite in Steyr
- Tageszentrum Leumühle
- Betreubares Wohnen
- Lebenshaus mit Lebensgarten in Oberneukirchen
- Case Management im Rahmen der bedarfsorientierten Mindestsicherung

### Kinderbetreuung

- Krabbelstuben
- Kleinkindertreffs
- Kindergärten
- Horte
- Sonderhorte
- Freizeittteil schulische Tagesbetreuungen
- Schülerbetreuungen
- Saisonkindergärten/-horte
- Flexible Sommerkinderbetreuungen
- Flexible Angebote nach Bedarf
- Betriebliche Kinderbetreuungen

### Familienservice

- Arbeitsbegleitung
- Check In
- Institut für Entwicklungsdiagnostik Linz und Wels
- Lernbegleitung
- Produktionsschule Perg 17er-Garage
- OÖ Hilfswerk Family Tour
- Case Management für BezieherInnen von Sozialhilfe

[www.ooe.hilfswerk.at](http://www.ooe.hilfswerk.at)



Wir schaffen mehr Wert.

MÜNZEN AUS SILBER

# TREUE BEGLEITER



Die Münzenserie „Engel – Himmlische Boten“ präsentiert Michael, Gabriel, Raphael und Uriel in all ihrer himmlischen Pracht. In der Qualität „Polierte Platte“ sind die Münzen noch dazu farbig bedruckt. Die Talismanmünzen mögen dir und deinen Lieben Glück und Schutz bringen. Münzen und andere Geschenkideen sind in den Geldinstituten, im Onlineshop und in ausgewählten Filialen der Österreichischen Post AG, in den Filialen des Dorotheums, im Münzhandel, im Münze Österreich-Shop Wien sowie unter [www.muenzeoesterreich.at](http://www.muenzeoesterreich.at) erhältlich. **MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.**

#glaubandich

## Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

**ERSTE  SPARKASSE **

#glaubandich