

Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK



Wenn ich einmal alt bin ...

Kinder freuen sich bei jedem Geburtstag, ein Jahr älter zu werden. Später würde so mancher die Zeit gerne anhalten. Über die verschiedenen Seiten des Älterwerdens lesen Sie in unserer großen Coverstory ab Seite 6.

ZUFRIEDENE
KUNDEN.
WIR
SCHAFFEN
DAS.



Recommender Award 2022:
Wir freuen uns, dass unsere Kunden
die NV gerne weiterempfehlen.



Die Niederösterreichische
Versicherung



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind stolz und freuen uns sehr, Ihnen mit diesem Heft ein völlig neues Magazin präsentieren zu dürfen. Mit spannenden Reportagen, Geschichten aus dem Hilfswerk-Alltag, News aus dem Sozialbereich und vielen Tipps für die Praxis bieten wir darin „**Einblicke**“ in unsere Arbeit.

Wir möchten darin die Menschen zeigen, die das Hilfswerk ausmachen: Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, unsere Kundinnen und Kunden, unsere Ehrenamtlichen & Spender, unsere Partner & Freunde. Und für all diese Menschen ist das Heft auch gemacht. „**Einblicke**“ soll Sie, liebe Leserin und lieber Leser, unterhalten, informieren, überraschen, berühren und manchmal auch zum Nachdenken anregen.

Vieles lässt sich online zeigen. Auf unserer Website und in den sozialen Medien lesen, hören und sehen Sie tagesaktuell, was wir tun und was uns wichtig ist. Aber auch in unserer digitalisierten Welt halten wir es für bedeutsam, etwas Bleibendes zu produzieren. Etwas, das Sie in Händen halten, in dem Sie blättern können und das bei Ihnen zuhause liegen darf.

**Einblicke: Unser
neues Magazin für Sie.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und wünschen Ihnen alles Gute!


Mag. Christoph Gleirscher M.A.
 Geschäftsführer
 Hilfswerk Niederösterreich


LAbg. Bgm. KR Michaela Hinterholzer
 Präsidentin
 Hilfswerk Niederösterreich



Abonnieren Sie
kostenlos das neue
Hilfswerk Magazin
Einblicke

Schreiben Sie
ein Mail an presse@noe.hilfswerk.at



Hilfswerk Niederösterreich
Landesgeschäftsstelle
Ferstlergasse 4
3100 St. Pölten
T 05 9249-0
presse@noe.hilfswerk.at
f [noe.hilfswerk](https://www.facebook.com/noe.hilfswerk)
i [hilfswerkniederosterreich](https://www.instagram.com/hilfswerkniederosterreich)

Inhalt

Coverthema: Wenn ich einmal alt bin

- 06** Man ist so alt, wie man sich fühlt!
Über das Älterwerden
- 09** So lebe ich im Alter!
Was junge Menschen denken
- 10** Ein Traum wird wahr
Mit 71 durch Italien und zurück
- 14** Wenn ich einmal alt bin
Kindermund
- 16** Der Tod gehört zum Leben
Abschied in Würde
- 18** Was ich euch gerne mitgeben möchte...
Ratschläge an die jüngere Generation



10



18

03 Editorial

05 Impressum

19 „Jetzt passiert was in der Pflege!“ Wirklich?

Der Runde Tisch zur Pflege

22 Von der Heimhelferin zur Pflegeassistentin

Arbeiten in der Pflege

26 So lebt Frau Strasser

Gut betreut zuhause leben

29 Kurzmeldungen

30 Bilder im Kopf

Lesekompetenz fördern

34 Lernen soll Spaß machen. Geht das überhaupt?

So gelingt das Lernen

36 Wenn die Tage kürzer werden ...

Tipps gegen den Herbstblues

39 Kurzmeldungen

40 Gehen wir in den Wald!

Die Hilfswerk-Kinderseite

43 Kurzmeldungen

44 Aromapflege im Hilfswerk Niederösterreich

Ein neuer Fachschwerpunkt

47 „Ein Einser für die Küche“

Hilfswerk liefert Essen nach Hause

49 Kinder in der Ukraine

Hilfswerk International ist vor Ort



IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Einblicke, Hilfswerk NÖ, Ferst-
 lergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249-30140, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at **Redaktion:** Petra Satzinger, Ute Pils, Elisabeth Schreiner **Grafik:** Elisabeth Bosch **Bildnachweis:**
 Hilfswerk NÖ, Hilfswerk International, Freepik.com **Gesamtauflage:** 50.000 Stück **Vertrieb:** niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sen-
 dungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impressum **Datenschutzhinweis:** datenschutz.noehilfswerk.at **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m., 3580 Horn



Man ist so alt, wie man sich fühlt!

Eine positive Einstellung zum Altern hilft.

Mit dem Begriff des Alters verbinden wir meistens Defizite. Doch ist das wirklich so? Das Älterwerden bringt nämlich nicht nur Herausforderungen, sondern auch sehr viele schöne Aspekte.



“

Wichtig ist so lange
wie möglich autonom
zu bleiben.



Mag. Kerstin Pammer-Schweighofer
Klinische- und Gesundheitspsychologin
im Hilfswerk NÖ spricht über das Älterwerden.

Die Haut wird faltig. Die Haare werden weiß. Gehen ist nur mehr mit dem Rollator möglich. Die Augen werden immer schlechter. Das Gehirn lässt uns Dinge vergessen. „Mit dem Begriff des Alters bzw. des Älterwerdens verbinden wir Menschen meistens Defizite in Bezug auf die eigenen körperlichen, mentalen und psychischen Fähigkeiten. Wir tun uns mit dem Älterwerden schwer, weil wir nichts Gutes vom Alter erwarten. **Es gibt viele Faktoren, die zu einem negativen Bild des Menschen im Alter führen**“, weiß Mag. Kerstin Pammer-Schweighofer, Klinische- und Gesundheitspsychologin mit Demenzausbildung. Wir verbinden Altwerden mit dem Verlust körperlicher Attraktivität, von sozialen Kontakten oder der körperlichen und geistigen Gesundheit und diese wahrgenommenen Verluste führen sodann häufig auch zu psychischen Problemen wie der Entwicklung von Depressionen oder Angsterkrankungen. **„Natürlich ist es möglich, sich auch noch im Alter neues Wissen aufgrund der neuronalen Plastizität anzueignen, jedoch dauert es ein-fach länger als bei einem jüngeren Menschen“**, bekräftigt Pammer-Schweighofer.

DAS ALTER DURCH UNSERE EINSTELLUNG BEEINFLUSSEN

Das Älterwerden können wir nicht aufhalten. Wir können jedoch das biologische Alter durch unsere Einstellung zum Alter beeinflussen, damit gesünder alt werden und so dem Alter gelassener entgegensehen. **„Man ist so alt, wie man sich fühlt“**, sagt ein Sprichwort. Und wie man sich fühlt, darüber entscheiden unsere Gedanken und Einstellungen. „Wichtig ist, sich die Veränderungsprozesse bewusst zu machen und Gefühle zuzulassen, die durch diese Veränderungen ausgelöst werden“, empfiehlt die Hilfswerk-Expertin.

Doch wie schafft man eine positivere Einstellung zum Alter? Machen Sie einen Lebensrückblick und ziehen sie für sich Schlussfolgerungen, was alles in ihrem Leben positiv verlaufen ist und was sie sich gerne mitnehmen möchten ins Alter. Weiters versuchen Sie, sich einen Plan zu erstellen, was sie noch gerne erleben bzw. erledigen möchten. Bleiben Sie aktiv! Wer noch selbst über viele körperliche, mentale und seelische Kapazitäten verfügt, kann auch sein Leben positiv gestalten.

Info

Ab wann ist man alt?

- > **Übergang ins Alter:**
60-65 Jahre
- > **Hohes Alter** („junge Alte“):
65-80 Jahre
- > **Sehr hohes Alter**
(„Hochbetagte“): 80+
- > **Extremes Alter**
(„Langlebige“): 100+

Lebenserwartung

(Statistik Austria, 2020)

- > Frauen: 83,74 Jahre
- > Männer: 78,94 Jahre

Gesunde Lebenserwartung

(Statistik Austria, 2019)

Die gesunde Lebenserwartung bildet ab, wie viele Jahre eine Person in einem gewissen Alter noch in guter Gesundheit verbringen wird.

- > Frauen: 64,7 Jahre
- > Männer: 63,1 Jahre

Positiv älter werden

- > Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich regelmäßig!
- > Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund!
- > Lernen Sie etwas Neues!
- > Fördern Sie Ihre sozialen Kontakte!



Sprechen Sie mit Personen derselben Altersgruppe über ihre Ängste! Es kommt nicht auf das wirkliche Alter an, sondern eher auf die körperliche und geistige Kondition.

SO LANGE WIE MÖGLICH AUTONOM BLEIBEN.

Um geistig und körperlich fit zu werden bzw. zu bleiben, muss man regelmäßig etwas dafür tun. Ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung kombiniert mit sozialen Kontakten fördern die Zufriedenheit und die gute Lebensqualität bis ins höchste Alter. „Wichtig ist so lange wie möglich autonom zu bleiben.“, bekräftigt Kerstin Pammer-Schweighofer. Durch bewusste Übung lassen sich geistige und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter hinein erhalten.

Das Älterwerden genießen können Menschen vor allem dann, wenn sie sich lange einer sehr guten Gesundheit erfreuen. In Österreich liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei 78,9 Jahren (Männer) bzw. 83,7 Jahren (Frauen). Die gesunde Lebenserwartung ist jene Zeitspanne, die wir ohne Einschränkung seit der Geburt erleben dürfen. Sie beträgt in Österreich durchschnittlich 63 bzw. 64 Jahre. Schweden liegt bei der Erwartung der gesunden Lebens-

jahre mit 73 Jahren an der Spitze. Österreich liegt hier unter dem EU-Durchschnitt und hat trotz guter ärztlicher Versorgung noch Nachholbedarf.

GRUND ZUR VORFREUDE AUFS ÄLTER WERDEN.

Menschen hilft es das Älterwerden anzunehmen wenn sie schauen, welche Gewinne sie dadurch erlangt haben: Reife, lebenspraktisches Wissen/Intelligenz, bessere Emotionskontrolle oder auch Weisheit. Mit der Pension können sich die Menschen frei entscheiden, was sie tun möchten – ohne auf einen Job Rücksicht nehmen zu müssen: Reisen, dem Hobby nachgehen, Bücher lesen, im Wald spazieren gehen oder mehr Zeit für die Familie.



GRATIS BROSCHÜRE BESTELLEN!
"Ich bin dann mal alt: Das Gehirn im Alter" | T 05 9249 - oder online lesen unter www.hilfswerk.at/ich-bin-dann-mal-alt



So lebe ich im Alter

Ich wünsche mir natürlich, gesund alt zu werden. Dabei möchte ich weiterhin aktiv und beweglich bleiben und meinen Freizeitaktivitäten in der Natur weiterhin nachgehen. Solange es geht, werde ich auf Reisen gehen und spannende Orte besuchen. Am gesellschaftlichen Leben möchte ich solange wie möglich teilnehmen.

Julia, 30 Jahre



Ich hoffe im Alter genügend gespart zu haben, um ein ruhiges Leben leben zu können, aber auch die Freude an meinen Hobbys nicht zu verlieren, damit mir nicht langweilig wird, sowie körperlich als auch geistig möglichst fit zu bleiben. Natürlich die Gegenwart von mindestens drei Katzen.

Ricarda, 25 Jahre

Ich möchte in meinen zukünftigen Oma-Jahren sowohl körperlich als auch im Kopf fit und mobil genug sein, dass ich mit meinen Enkel- und Urenkelkindern spielen und Geschichten erzählen kann. Mein Ziel ist es, dass sie einmal denken „Ich habe die beste Omi der Welt, weil man mit ihr alles machen kann!“

Bernadett, 26 Jahre



Wenn ich alt bin, bin ich mit meinem Mann in das „Gartengeschoß“ unseres Hauses umgezogen. Dort verbringe ich jede freie Minute mit dem Hegen, Pflegen meiner (Heil-)Kräuter, des Gemüses und der Blumen. In meiner Hexenküche brodelt es. So manch hilfreiche Tinkturen, Cremes und Tees entstehen und ich freue mich über all die ratsuchende Menschen, die ich mit Aroma- und Kräuterwissen unterstützen darf. Ich widme mich meiner Leidenschaft, kenne und nähre meine eigenen Bedürfnisse.

Meine Familie ist eine weitere wichtige Säule – sie ist Stütze und Inspiration gleichermaßen.

So lang es möglich ist, gehe ich mit meinem Mann im kleinen Campervan auf Reisen – wir genießen die Natur und sammeln Erinnerungen, für die Zeit, wo wir dann mit unseren Enkeln beisammen sitzen und ihnen von unseren Erlebnissen erzählen.

Elisabeth, 41 Jahre





**Bewegung bringt Lebensqualität.
Sepp Eder ist das beste Beispiel dafür.**



Ein Traum wird wahr

4.700 Kilometer, 55 Tage, 1 Fahrrad, 1 Mann: Josef „Sepp“ Eder hat sich heuer einen echten Lebens Traum erfüllt. Mit dem Fahrrad fuhr er einmal quer durch Italien und zurück. Klingt beeindruckend, wird es aber erst so richtig, wenn man das Alter des sportlichen Salzburgers hört: Sepp ist 71.

Lebensqualität

Radfahren ist Josef Eders große Leidenschaft.

Rund um seine Heimatstadt Salzburg, aber auch auf vielen Radreisen ins Ausland, tritt er regelmäßig in die Pedale – vier- bis fünftausend Kilometer im Jahr. Begonnen hat diese Liebe vor vielen Jahrzehnten, kurz nachdem der gebürtige Niederösterreicher mit seiner Frau nach Salzburg zog und seinen ersten Job als Elektroingenieur antrat. „Mein erstes Fahrrad hatte ich damals über ein Zeitungsinserat gekauft, und ich war mächtig stolz, als ich die 20 Kilometer von Salzburg nach Hof geschafft hatte“, erzählt Sepp. „Und das hat sich halt dann von Jahr zu Jahr gesteigert.“ Seit einigen Jahren ist er in Pension und kann sich seinem Hobby nun vollends widmen. Denn er hat gemerkt, wie gut diese Leidenschaft seiner Gesundheit und Mobilität tut.

Abenteurer und Freiheit. Und dann kam irgendwann die Idee, etwas richtig Großes zu machen. Italien war sofort im Fokus, da Land, Leute und

Kulinarik schon immer eine Herzenssache waren. Familiäre Umstände und dann Corona verzögerten das Projekt ein wenig, doch seit Anfang dieses Jahres war klar: „Jetzt ist es soweit, im Mai geht's los!“ Abenteuer, Freiheit, „einfach drauf losfahren“, sportlich und mental an seine Grenzen gehen – diesen Lebens Traum galt es nun 2022 endlich auszuleben. Die Reaktionen des Umfelds schwankten zwischen Ungläubigkeit, Bewunderung und „du bist völlig wahnsinnig“, und sporneten dadurch erst recht an. Einige Radlerkumpels, die zumindest einen Teil der Strecke mit dabei sein wollten, fanden sich schnell – jeder von ihnen um einiges jünger als der 71jährige. Die Ausrüstung wurde monatelang akribisch geplant. Eher freestyle wurde dagegen die Reise selbst in Angriff genommen: „Der Grobplan war relativ einfach: Von zuhause losfahren, über den Gardasee und die Westküste nach Sizilien, an der Ostküste entlang der Adria wieder nach Hause. Fertig.“ Tageskilometer, genaue Route und abendliches Ziel wurden am Vortag oder überhaupt erst in der Früh festgelegt. Je nach Wetter, Anforderungen der Strecke oder was man sich eben auf der Reise anschauen wollte. Die Unterkünfte waren nur für die ersten paar Tage vorgebucht – danach wurde mithilfe praktischer Buchungsplattformen eher spontan entschieden.



So viele verschiedene Landschaften kennenzulernen war gewaltig: Von den Südtiroler Bergen über sanfte Hügel und Terrassendörfer bis zum blauen Meer.



Stolz und glücklich. Nach drei Wochen ist das Ziel "Sizilien" erreicht.

Leichtes Gepäck. Überschaubare 12 kg wog das gesamte Gepäck des Radlers, aufgeteilt auf zwei Seitentaschen links und rechts am Hinterreifen. Zwei Radtrikots, zwei Hosen, ein paar wenige Toilettedinge, Werkzeug, Reiseapotheke zum Lindern diverser Schmerzen. Und die wurde (leider) intensiv genutzt. Denn auch wenn der trainierte Radlerkörper einiges gewöhnt ist, waren die Schmerzen von Anfang an allgegenwärtig. Die Beine, die Handgelenke, die „Körperrückseite“ – sehr schnell spürte Sepp, dass dies alles ganz schön belastet wird. Der tägliche Aufstieg aufs – eigentlich geliebte – Fahrrad wurde so des öfteren zur Qual. Denkt man sich dann nicht irgendwann: Ich mag nimmer, ich pfeif auf's Radfahren und leg mich an den Strand? „Nein, niemals. Aufgeben war keine Option für mich“, versichert Josef Eder. „Eine der Triebfedern für diese Reise war ja für mich, zu testen wie stark man im Kopf ist und was man alles schaffen kann, wenn man nur aus seiner Komfortzone heraustritt. Sportlich etwas Besonderes machen, aber auch sich mal etwas trauen – auch wenn man nicht weiß wie es laufen wird. Das war für mich das Spannende.“

Im Schatten der LKW. Zu den körperlichen Herausforderungen kamen das Wetter (teilweise extreme Hitze bis 39 Grad!) und der Zustand der Straßen. Aufgebrochener Asphalt, Sand, Schotter, Wurzelaufbrüche abseits stark befahrener Wege waren an der Tagesordnung. „Ganz ehrlich,





der Spaß am Rad war schon mal größer“, erzählt Sepp Eder. „Speziell ganz im Süden wurde das Radeln dann fast ein bisschen beängstigend. Es gibt nur eine Hauptstraße, man kann kaum auf Nebenwege ausweichen. LKW-Kolonnen ohne Rücksicht auf Verluste rasen da knapp an dir vorbei, das war ein paarmal ziemlich haarig.“

Während das Radfahren selbst also nicht den erwarteten Genuss gebracht hat, tat es die Gesamtreise aber sehr wohl. Die Eindrücke, die sich bei einem so intensiven „Erfahren“ des Landes bieten, prägen sich ein und bleiben für immer. Auf der Strecke liegen viele, viele klingende Namen: Bozen, Gardasee, Cinque Terre, Pisa, Florenz, Amalfi-Küste, Vesuv, Neapel, Rom, Ätna, Apulien, Grado. Was war denn am Schönsten? „So viele Landschaften kennen zu lernen war einfach gewaltig, besonders beeindruckend waren für mich die Amalfi-Küste, Cinque Terre, die Stadt Matera mit ihren Höhlensiedlungen und die Gegend um Cefalu in Sizilien.“

Sepp kann wahrlich stolz auf sich sein. Was ist sein persönliches Fazit der Reise? „Es war eine lange und weite Reise. In diesem Umfang würde ich es kein zweites Mal machen. Wobei – sag niemals nie“, schmunzelt er. „Es ist ein Geschenk, wieder gesund zu Hause zu sein, und wieder einmal die tiefe Erkenntnis zu haben: Nirgends ist es schöner als daheim.“



“

Aufgeben war keine Option für mich.



„Wenn ich einmal alt bin...“

Für unsere Kleinsten ist das Leben im Alter noch ganz, ganz weit weg. Und doch hat jedes Kind schon seine Vorstellungen und Träume, wie das einmal sein wird. Wir haben in unseren Kinderbetreuungseinrichtungen gefragt: **„Wie glaubst du denn ist es, als Opa oder Oma zu leben?“**

Kindermund



Wenn ich einmal alt bin, ...

- ... fahre ich auf einem Schiff zur Schatzsuche (Hanna 6 Jahre)
- ... habe ich eine Katze und einen Kirschenbaum im Garten (Julia, 6 Jahre)
- ... bin ich 8 Jahre (Maximilian, 7 Jahre)
- ... kann ich länger wach bleiben (Viktoria, 6 Jahre)
- ... kann ich machen was ich möchte (Mark, 6 Jahre)
- ... möchte ich in Pension gehen (Emma, 7 Jahre)
- ... werde ich Tierärztin (Lina, 6 Jahre)
- ... werde ich Polizist sein (Botond, 6 Jahre)
- ... bin ich eine Oma (Jana, 4 Jahre)
- ... sterbe ich (Paul, 6 Jahre)
- ... bekomme ich ein Baby (Zoey, 5 Jahre)
- ... bin ich ein Papa (Deniz, 4 Jahre)
- ... erfinde ich Computerspiele und bin 99 Jahre alt (Esila, 4 Jahre)



Tipp von Paul, 6 Jahre

„Wenn man gesunde Sachen isst, dann stirbt man nicht so schnell“



... man dann länger
fernsehen kann
(Viktoria, 6 Jahre)

... ich dann
etwas lernen werde
(Chiara, 5 Jahre)

Älterwerden ist schön, weil ...



- ... man mehr machen kann (Maximilian, 7 Jahre)
- ... man arbeiten gehen kann (Lina, 6 Jahre)
- ... man so lange mit seinen Freunden spielen kann (Liam, 6 Jahre)
- ... ich drei Enkelkinder haben mag (Isabella, 6 Jahre)
- ... sich die Männer rasieren und waschen (Benedict, 6 Jahre)
- ... ich eine riesige Wolke sehen werde (Esila, 4 Jahre)
- ... ich Kuchen essen kann (Hanna, 6 Jahre)

... man dann
Kinder kriegt
(Aaron, 6 Jahre)



Älterwerden ist nicht schön, weil ...



- ... man dann wie die Oma Gelenkschmerzen haben kann (Lina, 6 Jahre)
- ... man dann den Kindergarten verlässt (Viktoria, 6 Jahre)
- ... man weniger mit seinen Freunden spielen kann (Botond, 6 Jahre)
- ... man gebrechlich wird (Mark, 6 Jahre)
- ... ich einfach nicht alt werden mag (Isabella, 6 Jahre)
- ... man stirbt (Julia, 6 Jahre)
- ... man ein Kind abholen muss (Liam, 6 Jahre)

... man manchmal
nicht durchpasst,
z.B. durch Löcher
(Maximilian, 7 Jahre)

... man umgebogene
Haut bekommt
(Paul, 6 Jahre)

... man nicht mehr
so gut Fußball
spielen kann
(Luca, 5 Jahre)

Der Tod gehört zum Leben

Mit dem Tod setzt man sich nicht gern auseinander. Dabei ist es wie es ist: Sterben ist ein Teil des Lebens. Und für jeden kommt die Zeit loszulassen und sich zu verabschieden. Wir können uns nur wünschen, dass dies friedlich und in Würde passieren wird.



Ein Gespräch mit Amra Karadza, Pflegemanagerin des Hilfswerk-Standorts Horn.

Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist Palliativexpertin und viele Jahre in der Sterbebegleitung tätig.

Frau Karadza, Sie werden in ihrem Berufsleben sehr oft mit dem Thema „Sterben“ konfrontiert. Wie gehen Sie damit um?

Wenn man sich für die Pflege entscheidet und einen alternden Menschen länger begleitet, ist das Thema Tod natürlich allgegenwärtig. Wir alle werden jeden Tag älter, mit all den schönen und den weniger schönen Aspekten des Alters. Und der Tod gehört einfach zum Leben dazu, ist ein Teil davon. Die Menschen, die wir betreuen, beschäftigen sich teils intensiv damit und möchten mit uns auch darüber reden. Denn manchmal ist es einfacher, nicht mit den Angehörigen über den eigenen Tod zu sprechen, sondern mit einer Vertrauensperson außerhalb der Familie.

Und worüber sprechen Sie dann konkret, was können Sie einem Menschen sagen, der vielleicht mit Ängsten kämpft?

Für viele ist es schon eine große Hilfe, wenn sie jemanden haben, der aufmerksam zuhört und dem sie ihre Gedanken mitteilen können. Ängste auszusprechen kann Mut geben.

Es ist wichtig, aktiv zuzuhören, nachzufragen und mit Empathie und Aufmerksamkeit auf den Menschen einzugehen. Wenn jemand schon im Sterben liegt, kann man durch Zuwendung eine große Hilfe sein. Denn auch ein sterbender Mensch kann vieles wahrnehmen, selbst wenn er keine Reaktionen zeigt. Hautkontakt, Geborgenheit und Ruhe nehmen in dieser Phase Ängste – und helfen den Angehörigen beim Verabschieden.

Der Abschied. Wie wichtig sind Rituale beim Verabschieden?

Sehr sehr wichtig! Wie man sich verabschiedet hängt vom Leben des Verstorbenen ab. War dieser ein religiöser Mensch so wird Religion auch beim Abschied eine Rolle spielen. Kunst, Musik, Natur – alles was dem Verstorbenen lieb und wichtig war, kann Teil eines schönen Rituals sein. Manche möchten in einem Ruhewald ihre letzte Ruhestätte finden, manche stellen sich ihr Begräbnis als buntes Fest ohne schwarze Kleidung vor, manche wünschen sich bestimmte Musikstücke. Wenn man mit dem Sterbenden





Auch die Pflegeteams des Hilfswerks haben ihre Rituale, um sich von verstorbenen Kunden zu verabschieden und ihrer zu gedenken. Viele veranstalten regelmäßige Gedenkmessen oder haben eigene Erinnerungstafeln in der Sozialstation.



vorher gesprochen hat, kann man den Abschied genau so gestalten, wie er es sich gewünscht hat.

Nachdem Sie sich beruflich sehr stark mit dem Tod beschäftigen müssen: Wie gehen Sie denn mit Ihrer eigenen Sterblichkeit um?

Wie wohl jeder Mensch wünsche ich mir, dass ich lange leben darf, und das möglichst mobil und gesund. Mein Haus ist gut vorbereitet, damit ich zuhause gepflegt werden kann und – so wäre mein Wunsch – auch zuhause sterben kann. Ganz wichtig ist für mich, dass ich in meiner letzten Stunde nicht alleine bin,

dass meine Lieben um mich sind und dass ich noch klar genug bin, um zu sagen, was mir am Herzen liegt.

Gibt es ein Erlebnis, das Ihnen besonders in Erinnerung ist und von dem Sie uns erzählen möchten?

Meine erste Kundin, die ich beim Sterben begleiten durfte, hatten wir zuvor acht Jahre lang gepflegt, ich kannte sie und ihre Familie also gut. Es war an diesem Tag nicht vorherzusehen, dass es zu Ende geht. Doch als es soweit war, saßen ihr Sohn und ihre Tochter an ihrem Bett. Ich habe ihre Hand gehalten, und sie ist eingeschlafen.

Jeder Schmerz und jedes Leiden haben sich gelöst, und das war so schön zu sehen. Ich habe den noch warmen Körper gewaschen und dabei geweint, denn auch als Pflegeperson darf ich trauern und Gefühle zeigen. Die Familie war dankbar, dass ich für sie da war und ihnen einiges abnehmen konnte. Das war ein trauriges, aber auch schönes Erlebnis. Es war so ruhig an diesem Tag im Haus, so friedlich.

Was ich euch gerne mitgeben möchte...

Mit einem Mehr an Jahren und an Lebenserfahrung gibt es so manchen Ratschlag, den man der jüngeren Generation mitgeben könnte. Manches sieht man mit mehr Gelassenheit, mehr Abstand, mehr Ruhe. Wir haben einige unserer Kundinnen und Kunden gefragt, was sie denn einem jungen Menschen gerne sagen möchten.



Friederike (94)



Wolfgang (100)



Valerie (106) und Christine (76)



Alois (86)

Wir unterstützen Sie im Alltag

Das kann unsere Heimhilfe für Sie tun:

- Unterstützung bei alltäglichen Aktivitäten zuhause, z.B. Körperpflege, Essen
- Unterstützung bei der Haushaltsführung
- Einkäufe und Erledigungen, Apothekengänge, Begleitung bei Arztbesuchen

Hilfswerk Niederösterreich | T 05 9249 | www.noehilfswerk.at



„Jetzt passiert was in der Pflege!“ Wirklich?

Passiert jetzt wirklich etwas in der Pflege? Ein aktuelles Gespräch mit Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer, Pflegedirektorin und Geschäftsbereichsleitung Gabriela Goll, Geschäftsführer Christoph Gleirscher und Maria Mühlwanger, Pflegemanagerin am Hilfswerk-Standort Amstetten.



Gabriela Goll

Michaela Hinterholzer

Maria Mühlwanger

Christoph Gleirscher

Im Mai wurde die lang ersehnte, lang erhoffte und lang geforderte Pflegereform von der Bundesregierung präsentiert. Kann der Pflegebereich nun aufatmen?

Hinterholzer: Nun, wir freuen uns natürlich sehr, dass damit endlich Bewegung in die Sache gekommen ist. In Niederösterreich sind wir mit der Förderung der Ausbildung schon wesentlich früher aktiv geworden. Wir – und viele andere Vertreter des Pflegebereichs – haben lange und vehement gefordert, dass auf bundesweiter Ebene etwas passieren muss. Verstärkte Investitionen in die Ausbildung, finanzielle Unterstützung und spezielle Programme für Um- und Wiedereinsteiger/innen sowie eine Neu-Strukturierung der Ausbil-

dungslandschaft können mittelfristig Entspannung in die Personalsituation bringen. Die konkreten Beschlüsse müssen nächstes Jahr im Bund-Länder-Finanzausgleich gefasst werden – es gibt noch viel zu tun!

Goll: Als die Reform bekannt wurde sind viele unserer Mitarbeiter/innen gekommen und haben gemeint: „Jetzt passiert endlich was in der Pflege! Jetzt kriegen wir mehr Geld, mehr Personal.“ Sie haben wirklich Hoffnungen in diese Reform gesetzt – und sind jetzt eher frustriert. Es ist ihnen unverständlich, dass manche Initiativen so lange zur Umsetzung brauchen – denn auf dem Konto haben sie z.B. noch immer nicht mehr. Und sie haben Angst, dass das Ganze wieder in Vergessenheit gerät.

Mühlwanger: Unsere Leute waren enttäuscht, dass manche Maßnahmen so wenig praxisnah und so weit vom Alltag in einem Pflege- und Betreuungsteam sind. Dass man anfangs die Berufsgruppe der Heimhelfer überhaupt nicht mitbedacht hat, hat niemand bei uns eingesehen.

Hinterholzer: Ja, das haben wir sofort kritisiert. Und zum Glück haben die Bemühungen des Landes Niederösterreich gefruchtet und die Bundesregierung hat nachgebessert.

Goll: Die Heimhelfer/innen sind mit rund 1.000 Mitarbeiter/innen unsere größte Berufsgruppe und ein wertvoller Bestandteil unserer Teams. Sie schauen, dass es den Kundinnen und Kunden

gut geht und leisten ungeheuer wichtige Arbeit. Sie unterstützen bei der Körperpflege, gehen einkaufen, organisieren Fußpflege, kümmern sich um die Mahlzeiten und vieles mehr.

Gleischer: Mobile Pflege, so wie wir sie verstehen und leisten, sieht den ganzen Menschen mit seinen Bedürfnissen und in seinem Umfeld. Wenn die Heimhelferin in der Früh dem Kunden nicht aus dem Bett hilft und ihn beim Anziehen unterstützt, braucht die diplomierte Pflegekraft gar nicht kommen, um Medikamente einzuschachteln oder einen Verband zu wechseln. Der Mensch braucht ein ganzes Set an Leistungen, und das können wir in der Hauskrankenpflege bieten.

Was ist das Besondere an der Hauskrankenpflege, wenn wir es aus Sicht des Pflegebedürftigen betrachten?

Hinterholzer: Es entspricht einfach dem ureigenen Wunsch der Menschen, im Alter zuhause zu bleiben. Es ist bewundernswert, mit wie viel fachlicher

Qualität und Einfühlungsvermögen unsere Mitarbeiter/innen es schaffen, auf die individuelle Situation des Menschen einzugehen und ihm so viel Lebensqualität schenken zu können. Ich habe das selbst bei meinem Vater miterleben dürfen.

Goll: Unsere oberste Prämisse ist es, die Selbstständigkeit so gut es geht zu erhalten. Zuhause ist eine aktivierende Pflege möglich, das heißt dass wir den Menschen so viel wie möglich selbst machen lassen. Es ist natürlich einfacher, einem alten Menschen die Schuhe anzuziehen, aber viel wichtiger ist es, mit ihm gemeinsam daran zu arbeiten: Schafft er es, selbst in die Schuhe zu schlüpfen? Sie vielleicht sogar zuzubinden?

Gleischer: Für den älteren Menschen ist es ja viel wertvoller, mit Unterstützung den Salat selbst aus dem Hochbeet zu holen, als einfach ein Tablett vorgesetzt zu bekommen. Auch wenn es eine halbe Stunde dauert. Das schafft Souveränität und Selbst-

bestimmung, und das zu gewährleisten sehen wir als klaren Auftrag an uns als größte Pflegeorganisation des Landes.

Und für die Mitarbeiter/innen in der Hauskrankenpflege? Was ist für sie das Besondere?

Mühlwanger: Ich arbeite seit meinem 19. Lebensjahr in der Mobilen Pflege und ich könnte es mir nicht anders vorstellen. Hier habe ich Zeit für den Menschen, kann ihn kennen lernen und auf ihn eingehen. Das ist wunderschön. Vor Ort, beim Kunden, bin ich alleine. Das heißt ich kann sehr selbstständig arbeiten, habe aber immer mein Team im Rücken, mit dem ich mich absprechen kann.

Goll: Bei uns haben die Mitarbeiter/innen Abwechslung. Jeder Tag ist anders, jeder Kunde und jeder Haushalt ist anders. Das schätzen viele unserer Mitarbeiter/innen sehr an der Hauskrankenpflege. Man erlebt mit, wie sehr die Familie entlastet ist durch unsere Arbeit – das ist zutiefst befriedigend.

Präsidentin Michaela Hinterholzer mit Mitarbeiterinnen in der Pflege.





Mehr zum Thema

Das sind die Eckpunkte der Pflegereform:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Pflegereform.html>



Informationen zur NÖ Pflegeausbildungsprämie:

https://www.noegv.at/noe/Stipendien-Beihilfen/NOe_Pflegeausbildungspraemie.html



Dass jeder Tag anders ist erfordert wohl besonderes Geschick im Organisieren und Jonglieren?

Mühlwanger: Unser Tag besteht aus ständigem Wandel. Und tagtäglich können wir nur versuchen, die Bedürfnisse von Kundinnen/ Kunden und Mitarbeiter/innen unter einen Hut zu bringen. Kunden kommen ins Krankenhaus oder werden kurzfristig entlassen, Mitarbeiter/innen werden krank, es kommen neue Praktikantinnen/Praktikanten, neue Diabetespatienten/innen, Wundversorgungen etc. Wir müssen dynamisch reagieren, und das gelingt uns meistens ziemlich gut.

Goll: Es gibt eben bei uns kein stabiles Verhältnis von Betten und Leistungen. Wenn es in einem Pflegeheim oder auf einer Spitalstation 40 Betten gibt, dann sind die irgendwann mal voll, und mehr kann man nicht aufnehmen. Das ist in der Hauskrankenpflege etwas anders: Wir bekommen derzeit mehr Anfragen als wir personalmäßig bewältigen können, möchten aber jedem die Pflege und Betreuung bieten, die er braucht.

Gleirscher: Ein stabiler Dienstplan ist daher in der Hauskrankenpflege leider ein Ding der Unmöglichkeit. Aber es gibt den Mitarbeiter/innen auch mehr Freiheit und Flexibilität als in anderen Systemen. Das schätzen gerade jene, die aus dem stationären Bereich zu uns (zurück-)kommen.

Was würden Sie sich für die Pflege in Zukunft wünschen?

Hinterholzer: Ich wünsche mir ein klares Commitment der Politik und der Gesellschaft zur Pflege. Wir brauchen eine langfristig gesicherte Finanzierung, zukunftsfähige Maßnahmen im Bildungsbereich und einen Ausbau der Hauskrankenpflege als klar wirtschaftlichste Betreuungsform. Mit der Aufstockung der Schulplätze und der Ausbildungsprämie ist bei uns in Niederösterreich schon einiges passiert, da muss bundesweit noch mehr folgen.

Gleirscher: Mehr Personal. Das wäre mein Wunsch für alle unsere Teams in ganz Niederösterreich. Damit die so

engagierten Kolleginnen und Kollegen, die die Betreuung aufrechterhalten, entlastet werden, stabile Dienstpläne haben und nur noch jene Wochenstundenanzahl leisten müssen, für die sie tatsächlich eingestellt wurden.

Goll: Ich wünsche mir ein transparentes und ehrliches Bild, was den Pflegeberuf ausmacht. Nicht die Bilder von verzweifelten, überlasteten Pflegekräften, die jetzt immer in den Medien präsent waren. Sondern die Professionalität und die Möglichkeiten, die der Job bietet. Pflege ist ein Beruf mit Perspektiven, und zudem kann man viel bewirken. Die Möglichkeiten sind unglaublich vielfältig.

Mühlwanger: Das ist er wirklich. Und deshalb würde ich mir mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von den Ärztinnen und Ärzten wünschen. Wir haben so viel Fachwissen, wir müssen nicht in der zweiten Reihe stehen. Ein stärkerer Auftritt und eine echte Lobby würdendem Beruf auch ein besseres Image und sicher mehr Interessentinnen/Interessenten beschaffen. Davon bin ich überzeugt.



Der nächste Schritt:

Von der Heimhelferin zur Pflegeassistentin

Bereits seit acht Jahren ist Sandra Binder Teil des Teams von Hilfe und Pflege daheim am Standort Gänserndorf. Nach dem Abschluss der Ausbildung zur Heimhelferin hat sich Frau Binder beim Hilfswerk Niederösterreich beworben und die Entscheidung nie bereut: denn neben der beruflichen Erfüllung, die sie täglich bei ihren Kundinnen/Kunden erfährt, arbeitet sie mit einem eingespielten, motivierten Team zusammen.

Die gelernte Einzelhandelskauffrau war lange in ihrem ursprünglichen Beruf tätig. Die Arbeit hat ihr Spaß gemacht, doch nach der Schließung des Unternehmens musste sie sich überlegen, wie es weiter gehen soll. Und so wagte

sie den beruflichen Neustart im Pflegebereich. Bei ihrer Recherche war es vor allem das selbstständige Arbeiten mit Menschen, das sie angesprochen hat.

VON DER HEIMHELFERIN ZUR PFLEGEASSISTENTIN

Für Frau Binder war der nächste Schritt klar: sie wollte weitere Aufgaben im Rahmen der mobilen Pflege und Betreuung übernehmen, und so führte ihr Weg ganz klar zur Ausbildung der Pflegeassistentin. Dem Antrag auf Weiterbildung wurde schnell stattgegeben und so startet die ehemalige Heimhilfe 2018 ihre Ausbildung zur Pflegeassistentin. Neben Familie und Beruf startete sie in eine sehr intensive Zeit, aber dank der Unterstützung von Kolleginnen/Kollegen und

Familie gelang Frau Binder der Spagat zwischen Beruf, Familie und lernen sehr gut. Trotz aller Herausforderungen während der Ausbildung ist sich Frau Binder heute sicher: „Ich bin froh, mich für diesen Weg entschieden zu haben. Die Ausbildung zur Pflegeassistentin ermöglicht mir jetzt, jene pflegerischen Aufgaben am Kunden durchzuführen, die mich schon immer sehr interessiert haben. Ich würde mich immer wieder für diesen Schritt entscheiden!“

DEN NEUEN WEG NIE BEREUT

Sandra Binder genießt die abwechslungsreiche, verantwortungsvolle und selbstständige Arbeit als Pflegeassistentin. Den Schritt in die Pflege hat Frau Binder nie bereut. „Es ist jedes



“

„Ich kann nur jedem, der darüber nachdenkt, empfehlen, den Schritt zu machen und einen Beruf in der Pflege und Betreuung anzunehmen. Es ist eine wunderschöne, manchmal mit Herausforderungen verbundene Arbeit, in der man so viel Gutes und Positives zurückbekommt und das ist einfach toll.“

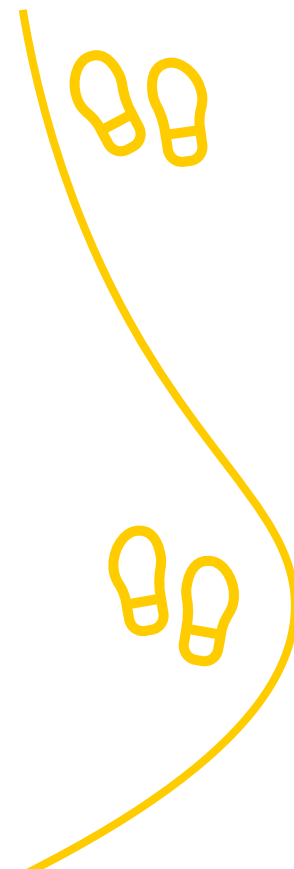
Sandra Binder, über ihren beruflichen Neustart als Pflegeassistentin

Mal schön zu sehen, wie sich die Kundinnen/Kunden über unseren Besuch freuen. Und es ist schön, den Menschen ein Stück Selbstständigkeit zu ermöglichen. Durch die mobile Pflege haben sie die Möglichkeit, so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben und dafür sind die Leute einfach sehr dankbar.“ Aber auch wenn in erster Linie die Pflege und Unterstützung im Vordergrund stehen, so ist es genauso wichtig, sich die Zeit zu nehmen und zuzuhören: So kann man auf die Bedürfnisse der Menschen besser eingehen und erfährt über manche Unsicherheiten, Ängste und Erfahrungen. Gerade in den letzten beiden herausfordernden Jahren war dieser persönliche Kontakt besonders wichtig.

ZU DEN HAUPTAUFGABEN DER PFLEGEASSISTENTIN ZÄHLEN:

- die Beobachtung des allgemeinen Zustandes der Kundinnen/Kunden und gegebenenfalls die Weiterleitung der relevanten Informationen an den/die diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/in oder Ärztin/Arzt
- Medikamenten-Management
- Messung des Blutzuckers
- Verbandswechsel und Wunddokumentation

Teilweise auf ärztliche Anordnung und unter Aufsicht durch eine diplomierte Gesundheits- und Pflegekraft.



Vermehrt Schönes!

Wir unterstützen auch das
Hilfswerk Österreich.



Verantwortung und Abwechslung



Beruflicher Neustart im Pflegebereich

AUSBILDUNG PFLEGEASSISTENZ:

- Die Ausbildung dauert 1 Jahr und umfasst 1.600 Stunden in Theorie und Praxis.
- Weitere Informationen sind bei den Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege www.pflegeschulen-noe.at zu finden.

AUSBILDUNG HEIMHELFER/IN:

- Der/Die Heimhelfer/in sorgt für die Unterstützung im hauswirtschaftlichen und persönlichen Bereich und ist ein wesentliches Bindeglied zwischen den Kundinnen und Kunden und dem gesellschaftlichen Umfeld.
- In der Ausbildung zur Heimhilfe werden Inhalte zur Grundpflege und Beobachtung, Mobilisation, Pharmakologie, etc. vermittelt, die zur Ausübung des Berufs als Heimhilfe berechtigen.
- Die Ausbildung dauert rund vier Monate. Es sind je 200 Stunden in Theorie und Praxis zu absolvieren.

DIE NÄCHSTEN AUSBILDUNGEN ZUR HEIMHILFE STARTEN BALD:

WIFI Gmünd	21.11.2022 – 16.03.2023
WIFI Mistelbach	23.01.2023 – 26.04.2023
WIFI St. Pölten	20.03.2023 – 27.06.2023
WIFI Mödling	11.09.2023 – 20.12.2023



Eine Förderung der Ausbildung ist im Rahmen des Projekts "Arbeitsplatznahe Qualifizierung" des AMS möglich. **Details dazu sind unter www.ams.at zu finden.**

Hier finden Sie weitere Informationen zur Ausbildung im Pflege- und Betreuungsbereich



So lebt Frau Strasser (95)

– das Hilfswerk gibt ihr Sicherheit



Alltagseinblicke

Heiß ist es an dem Sommertag im Juli, als wir die Hilfswerk-Kundin Rosa Strasser (95) besuchen. Bereits um 09.00 Uhr in der Früh klettert das Thermometer auf über 30 Grad. Die kleine Wohnung im Süden von St. Pölten heizt sich schnell auf. Sicherheitshalber hat Frau Strasser bereits in den frühen Morgenstunden die Jalousien runtergelassen.

Gleich nachdem wir in die Wohnung kommen, läutet das Telefon: „Das ist meine Nichte – sie ruft mich jeden Tag an, um zu schauen ob’s mir eh gut geht. Ob ich in der Früh gut aufgekommen und nicht gestürzt bin.“

Ob sie einen Geheimtipp hat wie man körperlich fit bleibt, wollen wir wissen? Gesunde Ernährung und viel Bewegung war Frau Strasser ihr ganzes Leben lang wichtig. Deshalb sind auch die Haare noch so dicht und glänzend, ist die ehemalige Turnerin überzeugt.

Nur in der Früh nach dem Aufstehen ist es oft der Schwindel, der Frau Strasser plagt. Trotzdem macht sie sich alleine

jeden Tag im Bad fertig, zieht sich an und richtet sich ihr Frühstück, auch wenn die Augen nicht mehr so richtig wollen. Ab 10.00 Uhr geht es ihr dann auch mit dem Schwindel wieder besser und sie erwartet schon die Heimhelferin vom Hilfswerk Niederösterreich. Sie erledigt für Frau Strasser die Einkäufe. Heute sind es nur drei Dinge die auf der Liste stehen – besonders wichtig ist ihr heute die frische Marillenmarmelade!

Ein bisschen Angst hat Frau Strasser vor Stürzen – deshalb ist es ihr auch so wichtig, dass regelmäßig jemand vom Hilfswerk vorbeischaut. Das gibt ihr Sicherheit.

SICH VERLASSEN KÖNNEN

Neben der Unterstützung einer Heimhelferin nimmt Frau Strasser aber auch die Dienste der mobilen Hauskrankenpflege in Anspruch. Eine der diplomierten Krankenpflegerinnen die regelmäßig bei Frau Strasser zu Besuch sind, ist Daniela Monio - stellvertretende Pflegeteamleiterin von Hilfe und Pflege daheim St. Pölten. Dann stehen Blutdruck und Puls messen sowie das Dispensieren von Medikamenten am Programm.

Ist alles erledigt, nimmt sich Frau Monio aber auch noch Zeit zum Plaudern.

Wie vielen Kundinnen ist es auch Frau Strasser ein Anliegen, dass sich jemand die paar Minuten Zeit nimmt und ihr zuhört.

Für Rosa Strasser ist das Hilfswerk eine wichtige Einrichtung und wird immer wichtiger – denn so wie früher, dass

sich Angehörige um ältere Familienangehörige kümmern, das geht meist nicht mehr. Denn Angehörige müssen meist einer beruflichen Tätigkeit nachgehen und da ist es schön, wenn man sich auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Hilfswerk verlassen kann.



Info

Das Hilfswerk Niederösterreich unterstützt mit einer breiten Palette an Leistungen, die individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden:

- Hauskrankenpflege
- Heimhilfe
- Soziale Alltagsbegleitung
- Mobile Pflegeberatung
- Mobile Physio- und Ergotherapie, Logopädie

KONTAKT

T 05 9249

service@noe.hilfswerk.at

Hauskrankenpflege: Blutdruck und Puls werden bei jedem Besuch gemessen.



Auch zuhören und plaudern ist vielen Kundinnen/Kunden wichtig.

Im Gespräch

mit Daniela Monio, stellvertretende Pflegemanagerin



Daniela Monio

stv. Pflegemanagerin von Hilfe und Pflege daheim St. Pölten

“

Ich finde es jedes Mal schön, wenn ich mit einem Lächeln begrüßt werde.

Wie sieht das Aufgabengebiet in der mobilen Hauskrankenpflege aus?

Welche Tätigkeiten werden regelmäßig bei Kundinnen und Kunden durchgeführt?

Daniela Monio: Eine Regelmäßigkeit in dem Sinn gibt es eigentlich nicht.

Kein Tag sieht aus wie der andere – eine Routine haben wir nicht. Jede Kundin, jeder Kunde ist unterschiedlich, hat unterschiedliche Bedürfnisse. Steht bei dem einen ein Verbandswechsel an, helfen wir dem anderen bei der Körperpflege oder machen wichtige Termine bei Ärzten zur Blutabnahme oder bei der Röntgenkontrolle aus. Aber auch das Wechseln oder Setzen von Kathetern fällt in unseren Aufgabenbereich.

Gibt es bestimmte Situationen, die schwierig oder herausfordernd sind?

Daniela Monio: Schwierigkeiten können dort auftreten, wo zum Beispiel die Kundin oder der Kunde aus dem Krankenhaus entlassen wurde und man als Pflegefachkraft dann sehr kurzfristig noch Medikamente organisieren muss. Oft muss auch die Betreuung adaptiert werden, wenn sich die Verfassung der Person verschlechtert – oder manchmal auch verbessert – hat.

Wie unterstützt das Hilfswerk Niederösterreich seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei den täglichen Herausforderungen?

Daniela Monio: Beispielsweise sind wir natürlich auch bei jeglicher Witterung, sei es Schnee, Regen, Wind, Kälte oder auch Hitze unterwegs. Da bietet uns das Hilfswerk ein regelmäßiges Fahrsicherheitstraining an. Das ist sehr wichtig für uns, damit wir gut und sicher unterwegs sind und so die optimale Versorgung für die Kundinnen und Kunden bieten können. Ich weiß von vielen Kolleginnen und Kollegen, die dieses Angebot bereits genutzt haben.

Welche schönen Situationen fallen Ihnen (trotz all der Schwierigkeiten und Herausforderungen) ein, die vielleicht gerade in den letzten beiden Jahren öfters aufgetreten sind?

Daniela Monio: Ich finde es jedes Mal schön, wenn ich mit einem Lächeln begrüßt werde – viele Kundinnen und Kunden freuen sich sehr, wenn wir zu ihnen kommen. Wir sind dann neben den klassischen Tätigkeiten einer Hauskrankenpflege natürlich auch fürs Plaudern und Zuhören da.

Kurznotiert



HOCHKARÄTIGER GASTREDNER FÜR DAS HILFSWERK-KURATORIUM

Sich vernetzen, soziales Engagement fördern und Innovationen im Sozialbereich entwickeln: Das sind die Ziele des 2018 gegründeten Hilfswerk-Kuratoriums. Namhafte Vertreter aus Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur des Landes Niederösterreich sind Teil dieser Plattform, die die Arbeit des Hilfswerks begleitet und unterstützt. Für das diesjährige Kuratoriumstreffen konnte ein hochkarätiger Gastredner gewonnen werden: Dr. Franz Schellhorn, Direktor von Agenda Austria, sprach über „Die soziale Frage im 21. Jahrhundert“ und regte eine spannende Diskussion über den aktuellen Arbeitsmarkt, Inflation sowie die Finanzierung der Sozialsysteme an.



Das Kuratorium des Hilfswerks



EHRENAMTLICHE ERHALTEN NÖ-CARD ALS DANKESCHÖN

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen des Hilfswerk Niederösterreich können sich alljährlich über ein besonderes Dankeschön freuen: Vom Hilfswerk und der NÖ Versicherung erhalten sie (gegen einen geringen Aufpreis) die Niederösterreich-CARD – und haben so freien Eintritt zu über 300 Ausflugszielen.

Ehrenamtlich beim Hilfswerk tätig zu sein bedeutet, ein Stück seiner Zeit zu schenken. Als Essen auf Rädern-Fahrer, als Besucher/in oder als Hobbyhandwerker/in in der mobilen HilfswerkStätte. „Ehrenamtliches Engagement erfüllt Menschen mit viel Freude und neuer Erfahrung. Durch Flexibilität und Organisationsgeschick vermitteln Ehrenamtliche auch in herausfordernden Zeiten ein Stück Normalität“, zeigt sich LAbg. Bgm. Michaela Hinterholzer, Präsidentin des Hilfswerk Niederösterreich, dankbar für das Engagement.

Freuen sich über die schöne Kooperation zugunsten der Ehrenamtlichen: Michaela Pasching (Hilfswerk, Servicestelle Ehrenamt), Christa Niederhammer (Vorsitzende Hilfswerk Stockerau), Bernhard Lackner (Vorstandsdirektor Niederösterreichische Versicherung), Michaela Hinterholzer (Präsidentin Hilfswerk NÖ)

Möchten auch Sie Zeit schenken?

Infos auf www.noehilfswerk.at oder per Anfrage unter ehrenamt.support@noehilfswerk.at bzw. Tel. 05 9249-30170

Bilder im Kopf

Lesekompetenz ist mehr als nur Texte flüssig zu lesen. Dr. Veronika Steinhauser spricht über die Freude am Lesen, Tipps zur Förderung von Lesekompetenz, warum Lesekompetenz für die Entwicklung der eigenen Potentiale so wichtig ist und dass auch das Lesen von Comics positiv sein kann.



Dr. Veronika Steinhauser,
Klinische- und Gesundheits-
psychologin aus dem Team
Tageseltern/Bildung, Hilfswerk NÖ

Warum ist Lesekompetenz so

wichtig? Ganz allgemein kann gesagt werden, dass Lesen – auch Vorlesen – gesund ist. Es hilft uns, zu entspannen, nach einem stressigen Tag abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Außerdem regt Lesen unsere Fantasie an, indem eigene Bilder im Kopf entstehen (im Gegensatz zum Fernsehen, bei dem Bilder präsentiert werden). Generell werden durch Lesen unser Gehirn und Gedächtnis trainiert. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Lesen ist Bildung! Durch Lesen und Vorlesen entwickelt sich der Wortschatz, wir nehmen neue Informationen auf. Schließlich bewirken Lesen und Vorlesen, dass die Schreibkompetenzen steigen. Lesen fördert auch soziale Kompetenzen, indem wir lernen, uns in andere Menschen hineinzusetzen, andere Ansichten oder Lösungswege für Probleme kennenzulernen.

Wie erreicht man Lesekompetenz?

Durch vielfältige Anregungen von Geburt an. Es geht nicht rein um das Lesen, sondern um die Freude am Umgang mit der Sprache allgemein. Lieder, Sprüche, Fingerspiele, Reime, Spiele mit Silben – sie wirken sich auf die spätere Lesekompe-

tenz positiv aus. Im Vorschulbereich ist beispielsweise die Lautschulung eine wichtige Vorläuferfähigkeit für den Lese- und Schreibprozess. (Beispiel: Wo hörst du das „O“ in Ofen – am Anfang, in der Mitte oder am Schluss?). Mit dem Einstieg in die Schule geht es darum, dass Kinder die Zuordnung von Buchstaben zu Lauten und umgekehrt erlernen. Neben dem Erwerb dieser wichtigen Grundkompetenz ist es essentiell, die Motivation und Lesefreude der Kinder zu fördern, auch durch das Vorlesen von witzigen, spannenden,





abenteuerlichen, lustigen Geschichten. Kinder laut vorlesen zu lassen und über Texte zu sprechen sind ebenso wichtige Meilensteine in der Entwicklung der Lesekompetenz.

Wie kann man Lesekompetenz fördern? Lesekompetenz wird nicht nur durch Lesen und Vorlesen gefördert, sondern es geht um den sprachlichen Austausch und um ein vielfältiges Angebot. Generell gilt es, die Freude an der Sprache zu erwecken, zu fördern und aufrechtzuerhalten. Es ist günstig, Bücher auszuwählen, die dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes entsprechen, Bücher, die neugierig machen und das Kind weder über- noch unterfordern. Gemeinsames Lesen kann und soll eine Routine im Familienalltag werden, beispielsweise vor dem Zubettgehen. Auch wenn Kinder schon selbst (flüssig) lesen können, lieben sie es, wenn ihnen Geschichten vorgelesen werden. Gespräche über den Lesestoff sind ebenso wichtig: Was meinst du, wie wird die Geschichte weitergehen? Was würdest du tun, wenn du an der Stelle der Hauptfigur wärst? Lläuft der

Leselernprozess sehr beschwerlich ab, verweigert das Kind das Lesen zur Gänze, sind keine Fortschritte trotz viel Übens ersichtlich, ist es wichtig, fachlichen Rat einzuholen, um dem Kind eine spezielle Unterstützung und Förderung beispielsweise in Form eines Silbentrainings zukommen zu lassen.

Wie vermittelt man Kindern Freude am Lesen? Ein wichtiger Punkt in der Vermittlung der Lesefreude ist die Vorbildwirkung. Lesen die Bezugspersonen des Kindes gerne und oft? Ebenso wichtig ist es, eine entsprechende Anzahl an Kinderbüchern daheim zu haben und diese für das Kind griffbereit zur Verfügung zu



WAS IST EINE LESESTÖRUNG?

Eine Lesestörung liegt dann vor, wenn ein Kind normal intelligent ist, keine Seh- und Hörprobleme hat, das Kind normal beschult wurde und seine Leseleistungen dennoch deutlich unter dem Niveau liegen, das altersgemäß zu erwarten wäre. Die betroffenen Bereiche können vielfältig sein: Schwierigkeiten beim Benennen der Buchstaben, Schwierigkeiten, Wortreime zu bilden, Fehler beim Vorlesen wie Hinzufügen oder Auslassen von Worten/Wortteilen, eine niedrige Lesegeschwindigkeit, Buchstaben- oder Wortvertauschungen sowie Defizite im Leseverständnis, sodass ein betroffenes Kind nicht wiedergeben kann, was es gelesen hat. Eine Lesestörung kann von Klinischen und Gesundheitspsycholog/innen mit Hilfe von standardisierten Testverfahren diagnostiziert werden. Die Häufigkeit der Lesestörung wird in Studien mit 4% bis 7% angegeben, wobei Buben häufiger als Mädchen betroffen sind.



“

*Lesen ist gesund,
Lesen fördert Bildung,
Lesen fördert soziale
Kompetenzen.*

stellen. Ein gemütlicher Lese- und Vorleseplatz zu Hause sowie Leserituelle und -routinen fördern die Lesefreude. Das Kind soll selbst aussuchen dürfen, was es gerne lesen möchte. Gemeinsame Büchereibesuche sind hier ein gutes Mittel zum Zweck. Schließlich soll das Gespräch mit einer erwachsenen Bezugsperson über das Gelesene nicht fehlen.

Wie viel soll ein Kind lesen? Die Frage nach dem „Wie viel?“ ist nachrangig gegenüber der Frage nach dem „Wie oft?“. Die Regelmäßigkeit der sprachlichen Förderung im Allgemeinen und der Leseförderung im Speziellen ist besonders wichtig. Vor allem zu Beginn des Leselernprozesses soll Freude an Texten und Büchern und an der Sprache entwickelt werden sowie Leseflüssigkeit und Verständnis für gelesene Texte erworben werden. Daher ist es zu Beginn der Volksschulzeit besonders wichtig, dass das Kind täglich liest und dass es einer erwachsenen Bezugsperson laut vorliest.

Was soll ein Kind lesen? Können auch Comics zur empfohlenen Literatur zählen? Welche Rolle spielen digitale Medien in diesem Zusammenhang?

Es geht weniger darum, was Kinder lesen, sondern eher darum, dass sie lesen. Genauso wie es empfehlenswerte Bücher gibt, gibt es empfehlenswerte Comics; genauso, wie Bücher überfordern können, können Comics überfordern. Comics sind ein wertvoller Übergang von Bilderbüchern zu Büchern mit ausschließlich Text. Der Vorwurf, dem Comics häufig ausgesetzt sind, ist die mangelnde Sprachvielfalt. Hier wird vergessen, dass es auch sehr hochwertige Comics gibt. In Bezug auf digitale Medien kann festgehalten werden, dass Lesen für viele Online-Aktivitäten eine Voraussetzung ist. Digitale Leseangebote können unterwegs besser genutzt werden im Vergleich zu gedruckten Büchern. Eine Vielfalt beim Lesestoff ist sicher zu bevorzugen. Nicht empfehlenswert ist Literatur, die das Kind vom Alter oder Entwicklungsstand über- oder unterfordert oder die das Kind verängstigt.



LINKS

www.stube.at – Die STUBE ist eine Service-Einrichtung für alle, die sich für Kinder- und Jugendliteratur interessieren, für alle, die Literatur und Medien an Kinder und Jugendliche vermitteln – samt Buchtipps und Rezensionen

www.jugendliteratur.at – Website des Instituts für Jugendliteratur mit Buchtipps, allgemeinen Infos, Veranstaltungsinfos, etc.

www.oettinger.de – Klassiker-Kinderbücher mit den Helden Pippi Langstrumpf, Ronja Räubertochter, Michael aus Lönneberga oder Petterson und Findus

https://buuu.ch - Alternativer Bücherblog mit Kinderbüchern zum Thema Aufklärung, Flucht, Rassismus, Geschlechterrollen, etc.

#füreinandersorgen



Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.

Online auf wienerstaedtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



Lernen soll Spaß machen. Geht das überhaupt?

„Ich mag einfach nicht mehr – die anderen sind schon viel weiter und ich mach‘ immer noch dieselben Fehler. Alle glauben bestimmt, dass ich dumm bin!“, klagt Lena immer wieder. Obwohl Lena eigentlich ganz gern in die Schule geht, macht Lernen inzwischen gar keinen Spaß mehr. Hausübungen erledigen und sich auf Schularbeiten vorbereiten wird immer mehr zur Qual, sie hat das Gefühl es funktioniert einfach nichts mehr.

Lerntipps



Dabei kann Lernen tatsächlich auch Spaß machen! Man braucht nur die richtigen Methoden, eine Portion Kreativität und manchmal auch den passenden Lernpartner. Ein solcher Partner ist zum Beispiel Susanne Aigner, Lerntrainerin beim Hilfswerk Niederösterreich.

Sie weiß wie man Kinder motiviert und hilft ihnen, Schwierigkeiten beim Lernen zu überwinden. Zum Beispiel indem man gemeinsam den richtigen Lerntyp ermittelt (den Stoff lesen, hören, selbst schreiben?), Lerntechniken kennen lernt und zusammen an konkreten Stoffgebieten arbeitet. Und das mit möglichst viel Spaß und Abwechslung. Es gibt viele spielerische Ansätze, durch die man den Stoff im wahrsten Sinn des Wortes „begreifen“ kann. Es wird mit Rätseln, Farben und Lernplakaten gearbeitet, mit Geschichten und Bewegung. „Wenn man den ganzen Körper einsetzt, bringt das Abwechslung und Freude und aktiviert außerdem das Gehirn“, weiß Suanne Aigner, die auch ausgebildeter Bewegungscoach ist. „Die Kinder dürfen bei mir zum Beispiel beim Rechnen Springschnur springen oder von Buchstabe zu Buchstabe ‚hüpflesen‘“, erklärt Aigner ihre erfolgreiche Methode.

Holen Sie sich Unterstützung! Auch wenn man das eigene Kind tatkräftig beim Lernen unterstützt – manchmal steht man an. Dann ist es für die ganze Familie entspannter und wesentlich erfolgreicher, sich professionelle Hilfe zu suchen. Pro Schuljahr begleitet das Hilfswerk mehrere hundert Schüler/innen, vom Volksschulalter bis zur Unterstufe, im Lerntraining. Die Lernprofis gehen dabei zielgerichtet auf die Bedürfnisse des Kindes ein und erstellen für jeden ein ganz individuelles Förderprogramm. Im Gegensatz zur klassischen Nachhilfe ist das Lerntraining auf eine ganzheitliche Sichtweise und eine längerfristige Begleitung aufgebaut.

Informationen zum Lerntraining finden Sie in den Hilfswerk Familien- und Beratungszentren, unter der Tel. 05 9249-0 oder unter www.noehilfswerk.at.



AUCH SIE KÖNNEN UNTERSTÜTZEN!

Das Lernttraining ist ein so wichtiges Angebot, um Kindern die Basis für eine gute Bildung und damit Chancen für die Zukunft zu schenken. Nicht alle Familien können sich jedoch diese Unterstützung leisten, darum werden immer wieder sozial schwache Kinder mit Hilfe von Spenden betreut. Wir bedanken uns bei allen Vereinen und privaten Spendern, die einen Beitrag dazu geleistet haben, auf das Herzlichste!

Möchten auch Sie helfen?

Mit 20 Euro können wir z.B. Kindern aus sozial schwachen Familien eine Lernttraining-Einheit ermöglichen oder Utensilien dafür ankaufen. Dürfen wir auf Sie zählen?

Spendenkonto Hilfswerk Niederösterreich:
IBAN: AT30 2011 1825 5940 0201

Danke!



Lerntechniken
Lernplakate zeichnen,
Eselsbrücken & Lern-
kartei verwenden

Lernen mit allen Sinnen
Wörter und Buchstaben
klatschen, sprechen,
schreiben, modellieren,
Rechenhilfen

Wiederholen
ist wichtig für das
Festigen des Lernstoffes

Pausen
Legt immer wieder
Pausen ein



Wenn die Tage kürzer werden ...

FÜR gute Stimmung – GEGEN den Herbst-Winter-Blues

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt mit den Temperaturen auch die Stimmung bei vielen Menschen. Der Mangel an natürlichem Tageslicht gilt als Hauptursache für die saisonal abhängige Depression – auch Herbst- und Winterblues genannt. Das Hormon Melatonin beeinflusst den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers und wird nur bei Dunkelheit produziert. Wegen des Lichtmangels in den kälteren Monaten bleibt auch tagsüber der Melatoninspiegel erhöht. Ein hoher Melatoninspiegel heißt auch ein niedriger Serotoninspiegel. Mangelt es uns an diesem „Gute Laune-Hormon“ sinkt auch die Stimmung. Charakteristisch für den Herbst- und Winterblues ist die anhaltende Müdigkeit, man fühlt sich schlapp, die Energie fehlt.

Was können wir selbst aktiv gegen den Herbst- und Winterblues machen?

MEHR LICHT!

Bringen Sie im Alltag mehr Licht in Ihr Leben. Achten Sie auf eine hellere Beleuchtung in den Innenräumen. Installieren Sie zusätzliche Lampen. So steuern Sie dem Lichtmangel entgegen und steigern das Wohlbefinden.

MEHR BEWEGUNG IM FREIEN!

Auch sportliche Aktivitäten helfen gegen den Herbst- und Winterblues. Besonders Ausdauersport im Freien fördert die Ausschüttung von Endorphinen – und die sind bekanntlich stimmungsaufhellend. Aber schon ein Spaziergang im Freien hilft. Bewegung macht fit – und das Tageslicht kurbelt die Serotoninproduktion an. Übrigens: strahlenden Sonnenschein braucht es dafür nicht unbedingt. Auch wenn



Wolken den Himmel verhängen, ist ausreichend Tageslicht vorhanden, mit dem Sie die übermäßige Produktion von Melatonin in Schach halten können.

SCHÖNES ERLEBEN!

Zusammensein mit anderen Menschen und positive Erlebnisse im Alltag tragen sehr stark zum Wohlbefinden bei. Verabreden Sie sich mit netten Leuten, gehen Sie einem Hobby nach. So verschaffen Sie sich auch im Alltag ein bisschen Genuss.

ANGENEHME DÜFTE VERBREITEN!

Die Wahl des richtigen Duftes kann dafür sorgen, dass sich die Stimmung erhellt. Eine aufmunternde Wirkung haben ätherische Öle wie Orange und Zitrone – sie sind wahre Lichtbringer fürs Gemüt. Auch Vanille vermittelt ein positives Gefühl. Beruhigend und klärend wirkt Lavendel. Nehmen Sie ein



Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

- 150 g Butter (sehr weich)
- 250 g Vollrohrzucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- Gewürzmischung (15 g Muskatpulver, 15 g Zimtpulver, 3 g Nelkenpulver)
- Zitronenschale
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelweißmehl
- 200 g Mandeln (gerieben)
- 1 TL Backpulver

REZEPT-TIPP: Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verkneten. Teig im Kühlschrank über Nacht rasten lassen. Den Teig in mehrere Teile teilen und zu Rollen formen. Die Rollen kurz in die Gefriertruhe legen und dann mit einem scharfen Messer Scheiben herunterschneiden. Alternativ kann der Teig auch ausgerollt und ausgestochen werden. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 13 bis 15 Minuten bei 170 Grad backen und nach dem Auskühlen genießen.

Achtung: Erwachsene sollten nicht mehr als 3-5 Kekse pro Tag zu sich nehmen. Schwangere und Kinder höchstens 3.



Wohlfühl-Bad oder nutzen Sie eine Aromalampe und riechen Sie sich durch den Winter. Achten Sie beim Kauf ätherischer Öle auf naturreine Qualität und namhafte, europäische Lieferanten.

ESSEN MACHT GLÜCKLICH!

Bestimmte Nahrungsmittel kurbeln die körpereigene Serotoninproduktion an. Serotonin ist auch als „Gute Laune Hormon“ bekannt. Damit es von unserem Körper gebildet werden kann, braucht er die Aminosäure Tryptophan. Allein kann dieser Eiweißbaustein jedoch nicht für gute Laune sorgen – dazu benötigt der Körper auch noch Kohlenhydrate. Tryptophan ist beispielsweise in Käse, Sojabohnen, Cashewkernen, Erdnüssen, Fisch, Linsen und Eiern enthalten. Lebensmittel wie Nudeln, Kartoffeln, Reis und Brot sind gute Kohlenhydratquellen. Aber auch Vitamine sind im Winter

Mangelware, vergessen Sie also nicht auf die tägliche Portion an Obst und Gemüse. Apropos Vitamine: Während der lichtstarken Monate produziert unsere Haut selbst Vitamin D, im Herbst und Winter fehlt das nötige Sonnenlicht. Gegensteuern lässt sich mit Fisch, Eiern, Pilzen oder Avocados. Gewürze, die glücklich machen, gibt es ebenso: Chili bringt den Kreislauf ordentlich in Schwung. Die Schärfe sorgt dafür, dass unser Gehirn Endorphine ausschüttet. Gerichte mit Ingwer haben ebenfalls eine aufmunternde Wirkung, denn er wärmt uns von innen, stärkt das Immunsystem und regt die Verdauung an – und das macht uns leistungsfähiger.

NEHMEN SIE UNTERSTÜTZUNG IN ANSPRUCH!

Wenn die Stimmung gar nicht steigen mag, ist es ratsam, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Unsere Experten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen. Sie unterstützen und begleiten in vielen belastenden Situationen. Melden Sie sich einfach in einem unserer elf Hilfswerk Familien- und Beratungszentren in Ihrer Nähe.



Anonyme, kostenlose und unverbindliche Unterstützung ausschließlich von Frau zu Frau gibt es beim NÖ Frauentelefon unter 0800 800 810.



NÖ Frauentelefon
0800 800 810

Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzzranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthau Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows-Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis+ Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • TAfE-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin-Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Hilfswerk Österreich • Österreichische Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • s Häferl der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - Le + O Lager und Sammlung • Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzzranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows-Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis+ Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • TAfE-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin-Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Österreichisches Hilfswerk Österreich • Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • s Häferl der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - Le + O Lager und Sammlung • Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache •

DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Hilfswerk Österreich bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.

Endlich wieder ein Heurigenbesuch

Schon lange kann Thomas Köferl seine Wohnung in Perchtoldsdorf nicht mehr verlassen. Ohne Aufzug ist ihm das vom zweiten Stock aus nicht mehr möglich. Dreimal pro Tag erhält Herr Köferl Besuch vom Hilfswerk – und das sorgte kürzlich auch dafür, dass ihm ein großer Herzenswunsch erfüllt wurde. Ein Rollstuhl wurde ausgeborgt, die Rettung wurde für den Hin- und Rücktransport organisiert, und somit konnte Herr Köferl nach langer Zeit wieder einen Heurigen besuchen und einen schönen Abend mit seinen Verwandten aus Deutschland verbringen. Vom Hilfswerk-Team waren Pflegemanagerin Nadja Wamser und seine Betreuer/innen Pia-Christina Hiermann, Yasmine Klodner, Dagmar Moser und Daniel Gaubinger mit dabei.



Wunderschöne Überraschung zum 100er

„Einmal mit einer Kutsche fahren – das wär‘ noch ein großer Traum von mir!“ Diesen Wunsch von Theresia Ladinig hat das Hilfe und Pflege daheim-Team von Böheimkirchen zum Anlass genommen, um etwas ganz Besonderes zum runden Geburtstag zu organisieren.

Nach der Abendbetreuung stand plötzlich eine Pferdekutsche des nahe gelegenen Pferdehofs Blamauer vor der Tür und „entführte“ Frau Ladinig gemeinsam mit ihren vertrautesten Hilfswerk-Pflegekräften zur eineinhalbstündigen Ausfahrt. Am Pferdehof gab es noch eine gemütliche Feier mit einer guten Jause.

„Ich bin sehr, sehr dankbar“, freute sich das Geburtstagskind über die Überraschung. „Es war ein wunderschöner Geburtstagsabend!“ So lässt sich der 100ste Geburtstag würdig feiern.

eltern.tisch: Ein Begegnungsraum für Erziehende

Eltern aufgepasst! Sie möchten sich mit anderen Eltern über aktuelle Erziehungsthemen austauschen und hilfreiche Tipps für den Familienalltag erhalten?

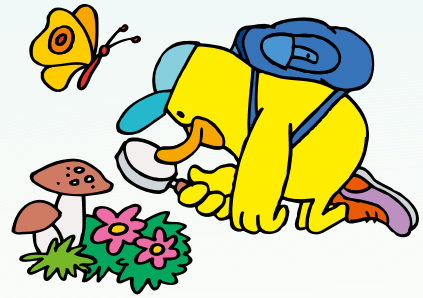
Der eltern.tisch des Hilfswerks bringt Eltern ins Gespräch und lässt – professionell moderiert – Erfahrungen miteinander teilen. Persönlich oder virtuell via Zoom: Jetzt im Herbst sind wieder einige Termine geplant. **„Kinder stark machen“**, **„Spielend lernen“** oder **„Geschwisterliebe – Geschwisterstreit“** sind einige der spannenden Themen. **Anmeldungen unter eltern.tisch@noe.hilfswerk.at.**

Die konkreten Termine finden Sie hier auf unserer Website. Einfach QR-Code scannen und informieren!





"Gehen wir in den Wald!"



Marschieren wir los! Hilfswerk-Maskottchen Fidi freut sich, wenn ihr ihn begleitet! Schaut mal, was Fidi beim Waldspaziergang mit seinen Freunden gefunden hat: Blätter, Bockerl, Steckerl, Tannennadeln... Ihr könnt einen Papierteller oder ein großes Stück Karton mitnehmen, auf den ihr zuhause ein doppelseitiges Klebeband befestigt habt. Während des Spaziergangs könnt ihr ein Erinnerungsbild kleben, mit Dingen, die am Waldboden zu finden sind.

BASTELN



Mit den Materialien aus dem Wald kann man wirklich wunderbar basteln. Fidi zeigt euch wie es geht!

Der Blätterigel

Material:

- bunte, selbst gesammelte Herbstblätter
- flüssiger Klebstoff (Bastelleim)
- Pinsel



Blätter gemeinsam sammeln und zum Trocknen zwischen Bücher legen. Sobald die Blätter trocken sind, kann schon mit den Klebearbeiten begonnen werden. Zeichnet die Umriss eines Igels auf ein Blatt Papier und klebt die Blätter darauf. Tipp: mehr Blätter als nötig sammeln, da bei den ersten Klebeversuchen viele Blätter reißen.

Herbstlichter

Benötigtes Material:

- leere Gurken- oder Marmeladengläser
- Klarlack, Pinsel
- gesammelte, getrocknete Blätter
- Spagat oder Naturbast
- Teelichter



Anleitung:

- leere Gläser gründlich reinigen
- gesammelte und getrocknete Blätter mit Klarlack auf die Gläser aufpinseln (ev. mit Einweghandschuhen)
- mit Spagat oder Naturbast umwickeln und eine Masche binden
- mit Teelicht befüllen

... und die trüberen Herbstabende werden erhellt!



BEWEGUNG(STIPP)

Wenn du ganz große Blätter, zum Beispiel Kastanienblätter beim Waldspaziergang gefunden hast, kannst du mit diesen gleich den Herbstwind tanzen. Zu den herbstlichen Bastelarbeiten passt das folgende Herbstgedicht mit Bewegungen:

Der Herbstwind, der braust!

Der Herbstwind, der saust!

(Die Kinder halten in jeder Hand ein Blatt und bewegen dieses kräftig hin und her.)

Sieh, wie er die Blätter rüttelt!

Sieh, wie er die Blätter schüttelt!

(Die Blätter kräftig schütteln.)

Im Herbst sind die Blätter viel bunter und fallen zum Abschied vom Baum herunter.

(Die Kinder lassen ihre Blätter auf den Boden fallen)

Quelle: <http://www.kleine-strolche-suckow.de/Der%20Herbstwind.pdf>



BUCHTIPP

Weißt du, wer im Herzwald geboren ist? Nein? Genau. Das NEINHorn. Hast du davon schon gehört? Nein? Na dann pass mal auf: Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Aber obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht einhornmäßig. Es sagt einfach immer Nein, sodass seine Familie es bald nur noch NEINHorn nennt.



Das NEINHorn. Von Marc-Uwe Kling. Carlsen Verlag.



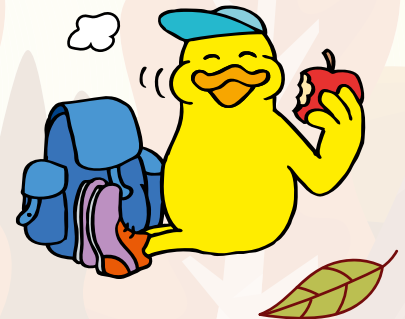
Am liebsten
esse ich Milchreis
mit Apfelkompost!

ZUM SCHMUNZELN

Auf dem Nachhauseweg fängt Fidi an zu schmunzeln, ihm fällt etwas Lustiges ein, das ein anderes Kind letztns bei Ursula Nagode, Fachberaterin im Waldviertel, erzählt hat:

„Am liebsten esse ich Milchreis mit Apfelkompost“

Da mussten Fidis Freunde auch schmunzeln und alle bekamen prompt Hunger.



REZEPT

Nach einem langen Spaziergang mit Blättersuche und Herbstwindtanz sind Fidi und seine Freunde ganz schön hungrig geworden. Schnell machen sie sich auf den Heimweg und kochen sich eine köstliche Kürbissuppe.

Süße Kürbissuppe

Zutaten

- 500g Kürbis
- 1l Wasser
- 1 Prise Zimt
- 3 Stk. Nelken
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Grieß
- 100g Zucker

Zubereitung

Den Kürbis schälen (bei der Sorte Hokkaido kann die Schale mitgekocht werden) und die Kerne entfernen. Anschließend den Kürbis in Stücke schneiden und in einem Topf mit einem 3/4 Liter Wasser, Zimt und Nelken ansetzen und weich kochen. Die gekochten Kürbisstücke fein pürieren und nochmals aufkochen. Den Grieß mit dem restlichen Wasser kalt verrühren und die Grieß-Wasser-Mischung zum pürierten Kürbis dazugeben. Kurz aufkochen und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.



Hmmm tut die gut, ist warm und gibt Kraft für weitere Abenteuer. Was sie wohl noch alles erleben werden? **Bist du auch schon gespannt, wie es weiter geht? :)**

S-VERSICHERUNG

s Pflegevorsorge

Es macht froh, für die möglichen Kosten professioneller Pflege vorgesorgt zu haben.

Das wollen Sie auch?

Dann informieren Sie sich jetzt in Ihrer Erste-Filiale oder Sparkasse.

Kurznotiert

LANDESRÄTIN TESCHL-HOFMEISTER BESUCHT HILFSWERK-STANDORT

Gemeinsam mit ihrem Team durfte Hilfswerk-Pflegemanagerin Michaela Kahri-Samwald Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Bundesministerin Susanne Raab am Hilfe und Pflege daheim-Standort in Tulln begrüßen.

Der Besuch wurde zum persönlichen Austausch genutzt: Die Landesrätin und Bundesministerin Raab informierten sich über die aktuelle Situation in der Pflege und Betreuung. Das Team gab einen Einblick in die Hauskrankenpflege und Betreuung – sie berichteten über die schönen, motivierenden Momente und die Herausforderungen im Arbeitsalltag.



v.l.n.r.: NÖAAB Mag. Simon Schmidt, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Petra Netek, Michaela Kahri-Samwald, Danka Marjanovic, Claudia Pumper, Christa Haider, Bundesministerin Susanne Raab, Stadträtin Elfriede Pfeiffer, NÖAAB Matthias Zagler



Geschäftsführer Christoph Gleirscher gratuliert Gabriela Goll zum Abschluss des Studiums.

HILFSWERK-PFLEGEDIREKTORIN GOLL NUN „MASTER OF SCIENCE“

Gabriela Goll, Pflegedirektorin und Geschäftsbereichsleitung des Bereichs „Hilfe und Pflege daheim“ im Hilfswerk Niederösterreich schloss den Universitätslehrgang „Führungsaufgaben in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens (Gehobenes Pflegemanagement Teil II) ab und trägt nun den akademischen Grad „Master of Science“. In ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich mit Maßnahmen zur Mitarbeiterbindung in der Pflege.

Gabriela Goll startete ihre Karriere beim Hilfswerk Niederösterreich bereits 2005 als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie war in unterschiedlichen Positionen im Bereich Hilfe und Pflege daheim beschäftigt. Seit 2018 verantwortet Gabriela Goll in ihrer Rolle als Geschäftsbereichsleitung und Pflegedirektorin den größten Bereich des Hilfswerk Niederösterreich fachlich und wirtschaftlich.

Aromapflege

im Hilfswerk Niederösterreich



**Aromapflege-Expertin
Andrea Hochgerner
gibt Einblicke in den
Aufbau und die
Anwendung von
Aromapflege in
der mobilen Pflege**



Frau Hochgerner, ist die Aromatherapie ein neues Thema im Pflegebereich? Oder werden die Vorteile der Aromapflege schon seit längerem genutzt?

Aromapflege verbindet uraltes bewährtes Erfahrungswissen der Heilpflanzenkunde und Pflege mit aktuellem Wissen aus der laufenden Forschung beider Wissensgebiete. Sie unterstützt in prophylaktischer und pflegender Weise Gesundheit, Selbstheilungskräfte, Immunsystem und verbessert so die Lebensqualität. Personen, die in der Pflege tätig sind, beschäftigen sich bereits seit rund 50 Jahren explizit mit der Nutzung von aromatherapeutischem Wissen. In Verbindung mit kompetenten und verantwortungsbewussten Produktionsfirmen von Aromapflegeprodukten kann heute ein großer Bereich von Pflegeproblemen mit dieser sanften und doch so wirksamen, natürlichen Methode bearbeitet werden. Vor allem in der stationären Pflege im Akut- und Langzeitbereich wird die Aromapflege bereits in zunehmendem Maß angeboten.

Welche Produkte werden zur Aromapflege verwendet?

Zur Anwendung kommen Aromapflegeprodukte aus hochwertigen ätherischen Ölen, Pflanzenwässern und fetten Pflanzenölen. Ihr Duft sorgt für Wohlbefinden. Mischungen dienen als hochpotente Hauptpflege und natürliche Unterstützung aller Körperfunktionen. Angewendet werden nur qualitativ hochwertige Produkte, die inzwischen schon von unterschiedlichen kompetenten Anbietern erhältlich sind. Das Hilfswerk NÖ arbeitet mit Unterstützung unseres Lieferanten für Pflegemittel „Publicare“ mit der österreichischen Firma „Aromapflege“ von Evelyn Deutsch-Grasl zusammen.

Wie kann man sich die Aromapflege bei der Kundin / beim Kundin vorstellen?

Die Inhaltsstoffe der Aromapflegeprodukte gelangen über den Geruchssinn und die intakte Haut in den Körper und stärken Körper und Psyche. Sie fördern Wohlbefinden und Entspannung und unterstützen dabei Atmung, Bewegung, Verdauung, Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und Schlaf. Der Ablauf einer Aromapflege



Zur Person Andrea Hochgerner

Andrea Hochgerner ist seit 2000 bei Hilfe und Pflege daheim am Standort Hollabrunn als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin tätig. Ihr umfangreiches Wissen in der Aromapflege eignete sich Frau Hochgerner bei diversen beruflichen Fortbildungsveranstaltungen an.

Seit der 2013 abgeschlossenen 564 GuKG Weiterbildung „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ beschäftigt sie sich vertiefend mit dem Thema, u.a. begleitete sie die Aromapflege auch im Masterstudiums Advanced Nursing Practice, das sie 2021 abschloss.

pflege im professionellen Pflegebereich folgt gemäß heutiger Qualitätsansprüche und gesetzlichen Vorgaben einer Pflegeplanung und genau definierten Standards: Auf Grund des zu bearbeitenden Pflegeproblems vereinbart die/der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/in mit der Kundin/dem Kunden das passende Produkt und die Anwendungsart.

Ist Aromapflege für alle Kundinnen/Kunden gleichermaßen geeignet?

Kann Aromapflege auch von Angehörigen an der zu pflegenden Person durchgeführt werden oder bedarf es einer speziellen Ausbildung?

Da die Rezepturen der Fertig-Aromapflegeprodukte auf Erfahrungswissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, können sie bei jeder erwachsenen Person angewendet werden, sofern diese keine persönliche Abneigung gegen einen der enthaltenen Düfte zeigt. Allerdings sollte für die Auswahl, die Dosierung und die sinnvolle Anwendung ein Basiswissen vorhanden sein. Natürlich ist es erstrebenswert, wenn auch An- und Zugehörige unserer Kundinnen und Kunden in die Anwendung eingebunden werden können – Anleitung dazu ist eine unserer wichtigsten Aufgaben.

Wie sieht die Zukunft der Aromapflege in der mobilen Pflege und Betreuung aus?

Das Hilfswerk ist Vorreiter in Niederösterreich bei der systematischen Einführung von Aromapflege. Bisher wurde sie nur von mobilen Palliativteams angeboten. Es ist geplant, in den kommenden 1,5 Jahren alle Personen der Heimhilfe, Pflege(fach)assistenz und des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege im Basiswissen zu schulen. Die derzeit noch sehr kleine standardisierte Produktpalette soll laufend erweitert werden. An drei Standorten von Hilfe und Pflege daheim läuft seit Juli ein Pilotprojekt, um den Ablauf von Aromapflege, den wir an die Gegebenheiten der mobilen Pflege und Betreuung angepasst haben, zu erproben. Die Ergebnisse werden dann in die Schulungen der nächsten Standorte einfließen.





Aromapflege fördert Wohlbefinden und Entspannung

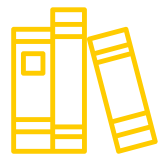


WELCHE ZUSÄTZLICHE AUSBILDUNG WIRD BENÖTIGT?

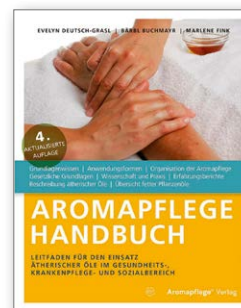
Aromapflegeprodukte kann jede Privatperson selber mischen und im privaten Bereich auch therapeutisch anwenden. Im professionellen Pflegebereich dürfen Aromapflege-Expert/Innen nach GuKG §64 Beratungen durchführen und individuell abgestimmte Mischungen rezeptieren, aber nicht zusammenmischen.

Hier werden neben Einzeldüften Fertigmischungen verwendet, deren Rezepturen von renommierten Fachleuten stammen und von verantwortungsbewussten Produktionsfirmen erzeugt wurden. Um diese anzuwenden braucht jede anwendende Person eine verpflichtende Einschulung in die Grundzüge der Aromapflege.

Buchtipps Aromapflege



Es gibt umfangreiche deutschsprachige Literatur zu Aromatherapie und -pflege von renommierten Expertinnen und Experten. Die Bücher enthalten zumeist fundierte Angaben über ätherische und fette Öle, auch wie sie zielführend anzuwenden sind.



Aromapflege Handbuch
von Evelyn Deutsch-Grasl, Bärbl Buchmayr, Marlene Fink
Aromapflege Verlag
ISBN 978-3200057074

Österreichisches Aromapflegebuch: Ein wertvolles Nachschlagewerk für Aromapflegende im institutionellen Bereich. Liefert umfangreiche Informationen zur Implementierung der Aromapflege.



Hausapotheke Ätherische Öle
von Maria M. Kettenring
Joy Verlag
ISBN 9783928554862

Kompaktes Buch für den privaten Bereich. Empfehle ich allen, die sich ein bisschen ins Thema einlesen und Aromastoffe bei Familie / Freunden anwenden möchten.

„Ein Einser für die Küche“

Beim Hilfswerk-Menüservice werden Speisen bis zur Haustür geliefert: Bequem, praktisch, gesund – und die Auswahl ist riesig!

Erna, 97 Jahre und noch sehr aktiv unterwegs, möchte jetzt nicht mehr jeden Tag für sich selbst kochen. Christian hat das Menüservice bei seinen Großeltern kennen gelernt und bestellt nun regelmäßig ein Mittagessen für seine Homeoffice-Tage. Angelika hat immer ein paar Portionen zuhause, die sich ihr 12-jähriger Sohn nach der Schule selbst zubereiten kann. Herbert, bis jetzt ein großer Skeptiker von Lieferservices, wurde von seinem Sohn überrascht – und freut sich jetzt jede Woche auf seine Essenslieferung. So vielfältig wie die Kundinnen und Kunden ist das Hilfswerk-Menüservice auch selbst: A la carte kann aus über 100 Speisen gewählt werden,

oder man bestellt die praktischen und sorgfältig zusammengestellten Wochenmenüs. Ein Frischepaket, bestehend aus Obst, Salat und Milchprodukten sorgt für zusätzlichen gesunden Genuss. Auch spezielle Diätmenüs, Diabetiker- und Leichtkost sind im Angebot. Und je nach Saison gibt es immer wieder neue Schmankerl. Wie zum Beispiel Wild, Kürbis und Schwammerl jetzt im Herbst. Das „Rundherum“ ist denkbar einfach: Einmal pro Woche werden die tiefgekühlten Menüs direkt ins Haus geliefert, wo sie auch tiefgekühlt gelagert werden. Je nach Gusto kann man sein Wunschgericht dann minutenschnell in der Mikrowelle oder im Ofen aufwärmen und genießen. Und es schmeckt richtig gut: „Die Küche bekommt von mir einen Einser für die Zubereitung des Essens“, so die lobenden Worte eines zufriedenen, satten Kunden.



Hilfswerk Menüservice

Bestellen Sie jetzt unser Top-Angebot für Neukundinnen und Neukunden. 4 Speisen um nur € 9,90!

Laden Sie die neue Menüservice-App herunter oder fordern Sie unseren neuen Katalog an!

BESTELLTELEFON 05 9249-80800
Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr



WENN ES ETWAS WARMES SEIN SOLL...

In vielen Ortschaften in Niederösterreich liefern die Ehrenamtlichen des Hilfswerks auch warmes Essen auf Rädern aus. Die Mahlzeiten werden in örtlichen Gasthöfen oder Großküchen zubereitet und täglich nach Hause gebracht.



Die genauen Lieferorte erfahren Sie auf unserer Website **www.no.e.hilfswerk.at** unter dem Menüpunkt „Ehrenamt“.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an die vielen engagierten Essen auf Rädern-Fahrer/innen!

Notruftelefon

Sicherheit auf Knopfdruck - rund um die Uhr

Ob zuhause oder unterwegs:
Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt auf Sie auf!

- 30 Euro* sparen im November und Dezember 2022
- Gratis Aufstellung und Installation**
- Auf Wunsch mit persönlichen Erinnerungsrufen z.B. bei Medikamenteneinnahme

Hilfswerk Niederösterreich

Information und Bestellung unter 0800 800 408

www.notruftelefon.at

* Keine Anschlussgebühr im Aktionszeitraum November und Dezember 2022.
Aktion gültig für Neukundinnen und -kunden mit 3 Monaten Bindefrist.
** Unter Einhaltung der Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen

Jetzt
Winteraktion
nutzen und
Sicherheit
schenken!



WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellernneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefarztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at

Kinder in der Ukraine

Das Hilfswerk hilft denen, die sich nicht selbst helfen können.

Mariia Kuk ist Kinderärztin im Ivano Frankivsk Kinderspital in der Ukraine und berichtet von ihrem Alltag im Krieg: „Immer noch ertönt jeden Tag mehrmals ein Fliegeralarm. Das gesamte Krankenhauspersonal muss dann alle kleinen Patient*innen in den Keller bringen, der als Schutzraum dient. Wir verbringen dort mehrere Stunden. Es ist jede Nacht dasselbe. Die Kinder erschrecken beim Fliegeralarm. Sie haben Angst, manche sind hysterisch.“

EVAKUIERUNGEN ALS ALLTAG

Am schwierigsten ist die Situation auf der Intensivstation, berichtet Mariia weiter. Die Kinder dort benötigen ständig Sauerstoff. Aber auch die Evakuierung der Kinder auf der Neurologie ist schwierig, weil viele Kinder nicht bewegungsfähig sind. Auf der Onkologie sind die jungen Patient*innen 24 Stunden am Tag auf Chemotherapie angewiesen, die für die Stunden im Keller ausgesetzt werden muss. „Wenn der Fliegeralarm während Notoperationen losgeht, können wir nicht aufhören. Wir Ärzt*innen operieren weiter. Das Leben der Kinder hängt davon ab.“

Die Situation im Kinderkrankenhaus ist schwierig.



*Danke an alle,
die spenden und helfen!*

HILFE FÜR DAS KINDERKRANKENHAUS IVANO FRANKIVSK

Dem Kinderspital fehlt es seit Kriegsbeginn vor allem an mobilen medizinischen Geräten und lebensnotwendigen Medikamenten. Innerhalb der Ukraine ist die Beschaffung der Güter nicht (mehr) möglich. Das Hilfswerk International unterstützt das Kinderkrankenhaus mit der Beschaffung und dem Transport von genau diesen Gütern. „Ohne diese Hilfe hätten viele Kinder nicht überlebt. Danke an alle, die das ermöglicht haben.“



IHRE SPENDE KOMMT AN

IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Kinderspital Ukraine“

www.hilfswerk.at/international

A bright yellow door is shown slightly ajar, set within a matching yellow frame. The door has a silver handle and is set against a light blue background.

Niederösterreich öffnet Türen

ecoplus.at

Seit über 50 Jahren beraten und begleiten wir bei Betriebsansiedlungen und -erweiterungen, regionalen Förderungen und Internationalisierung, überbetrieblichen Kooperationen und Branchen Netzwerken, Forschung und Entwicklung. Wir verbinden Wirtschaft und Politik, Unternehmen und Verwaltung, Investoren und Initiatoren regionaler und internationaler Projekte.

WOHNKREDIT NEU:
OHNE
Bearbeitungsgebühr!



**TRÄUMEN.
PLANEN.
LANDESBANK.
BAUEN.
LEBEN.**

Damit Ihre Träume zu Räumen werden.

Und dabei noch genug finanzieller Spielraum bleibt: **Ihr HYPO NOE Wohnkredit mit attraktiven Konditionen ist da!** Egal was Sie planen, rechnen Sie jetzt mit der Bank für Land und Leute: Ihrer HYPO NOE Landesbank.

Finanzierungs-Hotline: 05 90 910



HYPO NOE

WIR SUCHEN SIE!

Kommen Sie zur Nr. 1 in der Pflege.



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



**DU BIST
WIE DU BIST.
UND DARAUF
FREUENWIRUNS.**

So vielfältig wie unsere Kunden
sind auch unsere Teams.



WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN
ERSTE SPARKASSE S-VERSICHERUNG

ATTRAKTIVE AUSBILDUNGSPRÄMIE.

In Niederösterreich erhält jeder Auszubildende in der Pflege eine Prämie von 600 Euro pro Monat. Dies gilt für die Ausbildung zur Pflegeassistentin (1 Jahr), zur Pflegefachassistentin (2 Jahre) und für das 3-jährige FH-Studium der diplomierten Pflege.

WWW.JOBS-PFLEGE.AT



Gemeinsam für die Stärkung der Pflege: Hilfswerk-Pflegedirektorin Gabriela Goll, Heimhelferin Selina Linauer, Präsidentin Michaela Hinterholzer und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Österreichische Post AG, SP 22Z043452 N
Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten