

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2017

Schmerz lass nach!

Chronischem Schmerz aktiv begegnen. > 4

24-Stunden-Betreuung. Maßgeschneiderter Service mit höchster Qualität. > 13

Ehrungen. Anerkennung für langjährige Mitarbeiter/innen. > 11

Mobile Kinderhauskrankenpflege. Brauchbare Hilfe für Familien. > 16

ENDLICH!

Duschen im Bett!

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

- 1 Regelmäßige Körperpflege
- 2 Für jeden leicht anwendbar
- 3 Praktisch wartungsfrei



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

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

CAMILLO
FOR ALL WHO CARE



EDITORIAL

Viktoria Tischler,
Geschäftsführerin OÖ Hilfswerk

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

Ein neues Jahr hat begonnen, neue Herausforderungen warten auf das OÖ Hilfswerk. Eine dieser Herausforderungen ist es, die Kinder als wichtigsten Teil unserer Gesellschaft auch in Zukunft bestens zu betreuen.

Der Schmerz ist zentrales Thema dieser Ausgabe der Hand in Hand. Das OÖ Hilfswerk hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch unterschiedliche Therapieformen und Angebote Schmerzen zu lindern. Im Bereich der Kinderbetreuung übernimmt diese Aufgabe unter anderem die Mobile Kinderhauskrankenpflege, auf die wir in dieser Ausgabe ebenfalls besonderes Augenmerk legen. Kranke oder pflegebedürftige Kinder haben es zuhause am leichtesten, doch eine Betreuung allein durch die Familie ist rund um die Uhr nicht möglich. Die diplomierten Krankenschwestern der Mobilen Kinderhauskrankenpflege versorgen und pflegen Kinder in gewohnter Umgebung und machen zumindest einige der ansonsten häufigen Krankenhausaufenthalte überflüssig. In vielen weiteren Artikeln lesen Sie über die unterschiedlichsten Tätigkeiten und Aktionen aus allen Bezirken Oberösterreichs. Unter anderem wurden zur Weihnachtszeit viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre langjährige Unterstützung geehrt.

Viel Vergnügen beim Lesen!
Ihre Viktoria Tischler

COVERSTORY

- 4 Schmerz lass nach!**
Chronischem Schmerz aktiv begegnen.
- 7 Leben in Balance.** Aktiv leben – gesund alt werden.
- 8 Interview.** Schmerz keinesfalls hinnehmen!
- 9 Kostenlose Broschüre.**
„Schmerz“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

PFLEGE & BETREUUNG

- 10 Palliative Care.** Fachtagung.
- 11 Ehrungen.** Mitarbeiter/innen vor den Vorhang!
- 12 Schutzengel am Handgelenk.**
Servicetaste und Rauchmelder.
- 13 Mit gutem Gefühl.**
24-Stunden-Betreuung.
- 14 Reportage.** Seite an Seite.
- 16 Interview.** Kinder im eigenen Zuhause bestens versorgt.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 17 Preisrätsel**
- 19 Gesundheitsbudget 2017.**
Kommentar von Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer
- 20 Miteinander leben.**
Veranstaltungen, Aktionen und soziale Initiativen der letzten Wochen.

KINDER & JUGEND

- 18 FIDI-Comic/Buchtipps**
- 29 Kinderbetreuung.** Gelebte Familienfreundlichkeit im Klinikum Wels.

HILFSWERK

- 23 Spenden.** Steuer sparen ohne „Papierkram“!
- 25 Syrien.** Wenn die Seele schmerzt.
- 27 Family Tour.** Terminkalender.
- 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@ooe.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler, Bulldog agentur GmbH **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutsch, Susanne Königs-Astner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), OÖ Hilfswerk, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover/lightwavemedia, Seiten 3/5/6/Photographie.eu; 8/wavebreakmedia; 16/Dmitry Melnikov), 10/cityfoto.at, 14/15/Fam.Kogler, 15/Andreas Röbl, 29/Klinikum Wels-Grieskirchen, 29/OÖ Versicherung **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0732/76 06-728 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

Schmerz lass nach!

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

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

Über Schmerz reden

Zwei Monate konnte Erika den Schein nach außen wahren, ehe sie ihrer Tochter dann doch von den Schmerzen im Arm erzählte und wie dieses dauerhafte Stechen sie mittlerweile sogar daran hinderte, der täglichen Körperpflege nachzukommen. Zweifellos gab es Menschen, die viel schlimmer dran waren, und zur Last wollte sie auch niemandem

fallen. Aber so konnte es nicht weitergehen. Die Tochter begann sich in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören, denn ihre Mutter brauchte dringend Hilfe.

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

Schmerz sofort behandeln

Erika ist nicht alleine. Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter sogenannten chronischen Schmerzzuständen. Das sind Schmerzen, die über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten anhalten und vielfach auch nach der Beseitigung der Schmerzursachen andauern. „Das sprichwörtliche ‚Zähne zusammenbeißen‘ trägt in der Regel zu einer Verschlechterung der Situation von Menschen mit Schmerzen bei, da

Mit einem 4-Schritte-Programm den Teufelskreis durchbrechen.

wertvolle Zeit ungenutzt verstreicht“, betont Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich. „Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Nerven senden in diesem Fall weiter Schmerzreize, obwohl beispielsweise Gewebeschädigungen längst verheilt sind. Das muss vermieden werden. Deshalb sollte jede Art von Schmerz sofort behandelt werden.“

Aus dem Teufelskreis ausbrechen

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



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

Schritt 1 – Nehmen Sie den Schmerz an!

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

Schritt 2 – Werden Sie aktiv! Ergreifen Sie die Initiative zum

erfolgreichen Umgang mit Ihrem Schmerz. Sie müssen diesen Schritt nicht alleine tun, sondern können auf den Rat und die Unterstützung anderer Menschen zählen. Der Arzt ihres Vertrauens und erfahrene Pflegefachkräfte, aber auch Freunde und Verwandte helfen Ihnen dabei. Versuchen Sie außerdem, Ihren Schmerz zu beschreiben. Schmerz ist immer sehr subjektiv und im Nachhinein nur schwer zu beurteilen, was die Behandlung nicht unbedingt erleichtert. Damit Arzt, Pflegefachkraft und Sie selbst sich leichter ein Bild machen können, hilft ein Schmerztagebuch ungemein. Darin werden auf sehr einfache Weise

neben der Intensität auch der Verlauf der Schmerzen tageweise schriftlich festgehalten. Anhand einer einfachen Schmerzskala von 0 (= keine Schmerzen) bis 10 (= stärkste vorstellbare Schmerzen) können sie selbst das Ausmaß des Schmerzes einstufen. Die über einen Beobachtungszeitraum von drei Wochen gesammelten Informationen sind wertvolle Hinweise zur genauen Anpassung Ihrer Schmerzbehandlung – damit Sie sich bald besser fühlen.

Schritt 3 – Bringen Sie Maß und Ziel ins Leben!

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



>>

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

Schritt 4 – Tun Sie, was Ihnen gut tut!

Am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten – beispielsweise durch Bewegung –, kostet bei Schmerzen mitunter große Überwindung. Gerade körperliche Aktivitäten unterbleiben oftmals, weil die Angst vor einer Verstärkung

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

Expertentipp

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

Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich

Gratis Schmerz-broschüre anfordern!

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



Leben an der Krems.
WARTBERG

Kräutergarten; Baum- und Strauchlehrpfad im Ortszentrum.
Heimathaus mit landwirtschaftlichen und handwerklichen Arbeitsgeräten aus früheren Zeiten und für das Kremstal typischen Geräten zur Musterzeugung.
Sport- und Freizeit-Zentrum, Stockschützenhalle, Tennis, Tenniskurse, Fitnessmeile, Wander- und Radwege, gespurte Langlaufloipe, Kinderspielplätze.
In der „Bildungsanstalt für alpenländische Landkultur“ können Gruppen ab 20 Personen in den Sommermonaten die „Landmatura“ ablegen.
Urlaub am Bauernhof, Gasthöfe, Ferienwohnungen.



Bürgermeisterin
Daniela Durstberger

Gemeindeamt Lichtenberg
Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg

www.lichtenberg.ooe.gv.at



St. Peter am Wimberg

...die familienfreundliche Marktgemeinde
erfreuen - erleben - erholen

www.st-peter.at
www.facebook.com/stpeterwimberg
gemeinde@st-peter-wimberg.ooe.gv.at
Tel. 07282|8055-0



ALTENBERG
Der Balkon von Linz

Altenberg wird aufgrund seiner 593 m hohen ballustradenartigen Lage und seiner weitreichenden Aussicht wegen als der „Balkon von Linz“ bezeichnet. Neben dem Vorzug seiner Nähe zu Linz (ca. 8 km), bietet Altenberg auch die Ruhe, das Ambiente und das Flair einer ländlichen Gemeinde. Auch einige Sehenswürdigkeiten (Pfarrkirche, Ruine Zöch, Franzosenkreuz) hat die Gemeinde anzubieten.

Herzlichen Dank
an alle
Firmen und
Privatpersonen,
die durch
Spenden und
Druckkostenbeiträge
die Arbeit im
Hilfswerk
unterstützen.

Danke!



FRAUSCHER GmbH www.frauscher.at

Gewerbestr. West 8, 4921 Hohenzell, Tel. 07752 825 16

TRANSPORTE | ERDBEWEGUNGEN
ABFALLENTSORGUNGEN | SCHOTTERWERK
CONTAINERDIENST | ABBRUCHARBEITEN



Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft

Lebensräume

eingetragene Genossenschaft mit beschränkter Haftung

Handel-Mazzetti-Straße 1 • 4021 Linz
Tel. 0732 / 69 400 - 0 • Fax 0732 / 60 08 52
e-mail: office@lebensraeume.at
internet: www.lebensraeume.at

Schmerz keinesfalls hinnehmen!

Interview. Was Sie beim Älterwerden über Schmerz wissen sollten.

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

Hand in Hand: Was ist bei der Therapie älterer Schmerzpatienten besonders wichtig?

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

Welche Rolle spielt der persönliche Umgang mit Schmerz?

Schmerzen können nicht immer völlig gelindert werden, jedoch lässt sich meist eine deutliche Erleichterung der Schmerzlasterzielen. Schmerzen sind

nicht gottgegeben und sollten daher keinesfalls als schicksalhafter Teil des normalen Älterwerdens akzeptiert werden. Moderne Therapiekonzepte gegen chronische Schmerzen haben daher immer auch einen aktiven, bewegungstherapeutischen Anteil sowie psychologische Ansätze, um das Leben mit dem Schmerz zu erleichtern.

Welcher besondere Zusammenhang besteht zwischen Schmerz und Bewegung?

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

Worauf muss man bei Patienten mit Alzheimer in Bezug auf Schmerz besonders achten?

Bei älteren Schmerzpatienten, die zusätzlich unter einer demenziellen Erkrankung leiden, besteht das Risiko,

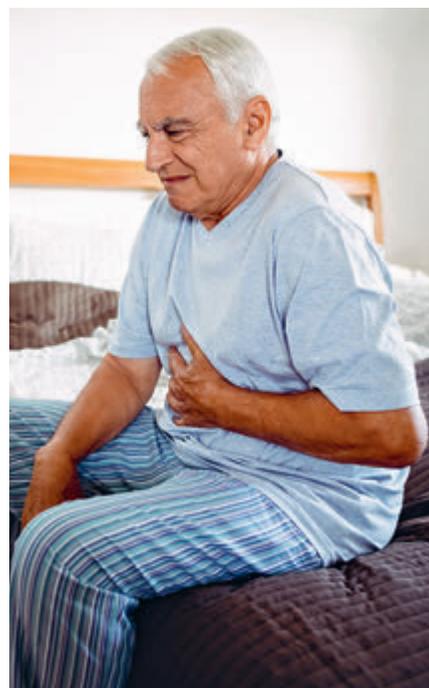
Prim. Dr. Andras Winkler, MSc., Facharzt für Neurologie, Additivfacharzt für Geriatrie und ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth



dass durch die mangelnde Kommunikationsfähigkeit vorliegende Schmerzen nicht oder nicht ausreichend erkannt werden. Bei diesen Menschen sollte man besonders sensibel auf Verhaltensäußerungen wie klagende Laute, Stöhnen oder motorische Unruhe reagieren. <

Ratgeber

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



„Schmerz“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

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

Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akutem Schmerz schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?

Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit Schmerz und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerz Wahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch samt Schmerzlineal ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <



Chronischer Schmerz
Ein praktischer Ratgeber für mehr Lebensqualität bei dauerhaften Schmerzerkrankungen.
Mit Schmerztagebuch und Schmerzskala zum Herausnehmen!

Schmerz-Broschüre

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



Das Hilfswerk Schmerztagebuch
Ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Lebensqualität
Eine Map 'Vor- und Nachhinein' entgegengesetzt



WOCHEN VON..... BIS.....
Bitte kreuzen Sie in nachstehender Tabelle jeweils um 8 Uhr, 12 Uhr und 16 Uhr die Stärke ihrer Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?
Bitte kreuzen Sie die entsprechende Stelle an.

BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?
Bitte kreuzen Sie in nachstehender Tabelle an, bei welcher Tätigkeit Sie den Schmerz verspüren.

KEINE Schmerzen
MILDE Schmerzen
MODERATE Schmerzen
STÄRKE Schmerzen
SEHR STÄRKE Schmerzen
STÄRKSTE Schmerzen

Therapie: _____
Symptome: _____

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



Der Hilfswerk Pflegekompass
Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Kostenlose Bestellung

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

Fachtagung Palliative Care

Schwerpunkt. Die Betreuung von Menschen mit unheilbaren oder chronisch fortschreitenden Krankheiten, mit dem Ziel, ihnen eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende zu verschaffen, bekommt im Bereich der Pflege auch im Hilfswerk einen immer höheren Stellenwert.

Mehr als 100 Interessierte und Betroffene folgten der Einladung des OÖ Hilfswerks zur Fachtagung „Palliative Care“ im Ars Electronica Center in Linz. „Wir bekennen uns zur Würde jedes Menschen am Ende des Lebens. Jeder Sterbende ist ein Lebender – bis zuletzt. Gerade in der letzten Phase des Lebens ist eine würdevolle

Betreuung und Begleitung durch hochqualifizierte Betreuerinnen und Betreuer für die Betroffenen, aber insbesondere auch für die Angehörigen wichtig“, so Obmann Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer: „Der Palliativversorgung als Gegenentwurf zur Sterbehilfe wird künftig ein noch größerer Stellenwert zukommen. Ein ausreichendes

palliatives Angebot ist daher ein wichtiger Schwerpunkt der Gesundheitspolitik in Oberösterreich. Gesellschaftliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und rasch auf die Bedürfnisse der Menschen zu reagieren: Das sind die großen Stärken des OÖ Hilfswerks. Wichtig ist, die relevanten Entwicklungen im Bereich Palliative Care frühzeitig zu erkennen, damit wir auch weiterhin optimal auf die Erfordernisse reagieren können.“ <



Foto v.l.n.r.: HR Mag. Dr. Michael Schöffecker, DGKP Oliver Weichselbauer, Mag. Dr. Viktoria Tischler, Mag. Ulrike Pribil, LABg Mag. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer, OA Dr. Johann Zoidl

10 Jahre im Einsatz für das Betreubare Wohnen in Gmunden

Vor 13 Jahren hat das OÖ Hilfswerk die Betreuung der Bewohner/innen im Betreubaren Wohnen in Gmunden begonnen. Manuela Reichtzeder ist eine engagierte, herzliche Fachsozialbetreuerin sowie diplomierte Senioren-Gesundheitstrainerin und kümmert sich nun bereits seit zehn Jahren um die Anliegen ihrer Schützlinge. Stets bemüht, für alle Bewohner und Bewohnerinnen der 55 Wohnungen ein passendes Angebot zu finden, sind ihrer Kreativität keine Grenzen

gesetzt. Bürgermeister Mag. Stefan Krapf, Stadtrat Mag. Martin Apfler, Thomas Bergthaler vom Sozialamt und Gisela Wydra vom Hilfswerk Gmunden bedankten sich im Zuge der Adventfeier für den besonderen Einsatz.



**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

Mitarbeiter/innen vor den Vorhang!

Ehrungen. Anlässlich der Weihnachtsfeiern wurden in ganz Oberösterreich auch heuer wieder langjährige Mitarbeiter/innen geehrt.

Einsatzleiterin Hannelore Nussbaumer, Elisabeth Krautgartner von der Hauskrankenpflege und 24-Stunden-Betreuung sowie die Fachsozialbetreuerinnen Johanna Nöstlinger und Michaela Allerstorfer sind bereits seit 15 Jahren unermüdlich im Einsatz bei den Mobilien Diensten in Gmunden. Heimhilfe Katja Graml, die Fachsozialbetreuerinnen Sieglinde Schmid-Lösch, Manuela Reichetzeder und Hermine Zauner kümmern sich seit zehn Jahren liebevoll um ihre Kundinnen und Kunden. Obfrau Hilfswerk Salzkammergut LAbg Martina Pühringer, Stadtrat Karl Komaz und Gisela Wydra (Hilfswerk Gmunden und Bad Ischl) bedanken sich für den besonderen Einsatz der Mitarbeiterinnen.



In Bad Ischl ist Margit Eder seit 15 Jahren unermüdlich im Einsatz für die Kinder im Schülerhort. Mit besonderem pädagogischen Geschick sorgt sie mit ihrem sehr guten Team täglich für das Wohlergehen ihrer Schützlinge. Monika Steininger unterstützt nun schon seit zehn Jahren tatkräftig und liebevoll Haushalte und trägt somit maßgeblich dazu bei, älteren oder auch beeinträchtigten Menschen ein Leben in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen.

Wie jedes Jahr lud Leiterin Roberta Pelzl-Mairwöger die 120 Mitarbeiter/innen des Linzer Hilfswerks zum traditionellen Jahresausklang ein. Im Mittelpunkt stand ein großes, herzliches Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für deren Einsatz und Arbeit im Jahr 2016. Im Bild: Viktoria Tischler, Mag. Roberta Pelzl, Rahimzadeh Koerosh, Dr. Elisabeth Manhal



In Eferding wurden geehrt (v.l.n.r.): Kathrin Marböck (5 Jahre), Elisabeth Wöhs, Nicole Scheiterbauer (5 Jahre), Leiterin FSZ Eferding Ulrike Furtmüller, Alexandra Eder (10 Jahre), Obfrau Mag. Beate Zechmeister



Ehrungen gab es auch in Schärding (v.l.n.r.): Karin Raidl, Obfrau Mag. Marianne Reininger, Leiterin FSZ Schärding Ulrike Furtmüller, Gabriele Estermann (10 Jahre) und Veronika Dewald (5 Jahre)



Die Ehrungen in Munderfing: FSZ-Leitung Eva-Maria Schauer, Isolde Greifeneder, Romana Schrottshammer, Daniela Wallerstorfer, Johanna Bruckenberg, Rosina Prügger, Kathrin Mühlberger-Fellner, Sabine Lorenz, Obmann Bgm. Martin Voggenberger

Schutzengel am Handgelenk

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

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

Praktisch: Servicetaste und Rauchmelder

Mit praktischen Zusatzfunktionen kann das Leben für allein wohnende Menschen noch bequemer und sicherer gestaltet werden. Denn mit der „Servicetaste“ können täglich von 8 bis 17 Uhr hilfreiche Leistungen bestellt werden. Bei Frau Huber läutet z. B. jeden Morgen um 8 Uhr das Telefon und ein Mitarbeiter der Hilfswerk-Notrufzentrale erinnert die Seniorin an die Medikamenteneinnahme. Herr Weber wird täglich um 9 Uhr an die Fütterung seines Hundes erinnert. Und wenn Frau Bauer einen Krankentransportwagen für den

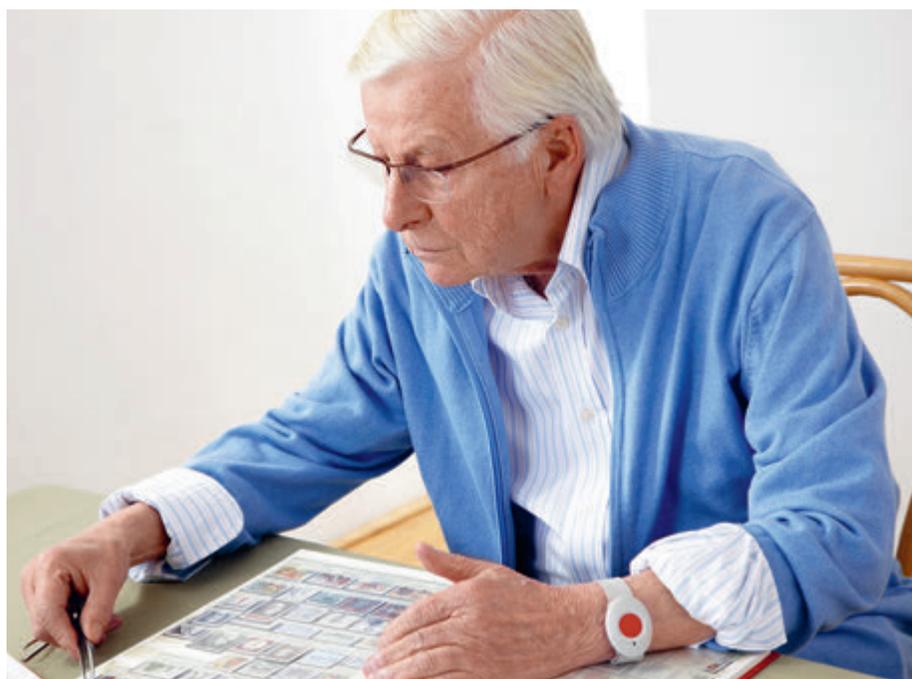
Arztbesuch benötigt, verständigt sie die Notrufzentrale, und das fachkundige Personal organisiert das Transportmittel.

Ein Rauchmelder, als Zusatz zu einem Notruftelefonanschluss, kann sogar im Ernstfall zum Lebensretter werden. Denn er erkennt Rauchentwicklungen rechtzeitig und schlägt Alarm. Wie bei Herrn Gruber, der darauf nicht mehr verzichten würde. Denn schon einmal war es brenzlich, als er auf der Wohnzimmercouch

einschlief und vergessen hatte, die Kerzen am Tisch auszulöschen. Die Tischdecke fing plötzlich Feuer. Doch der Rauchmelder meldete sofort Alarm an die zuständige Notrufstelle. „Dank des Rauchmelders ist nichts passiert“, ist Herr Gruber dankbar. <

Wir informieren gerne

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



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Mit gutem Gefühl

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



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

Qualität braucht Planung

Gute Betreuung gibt es nicht auf Knopfdruck. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig gestalten sich auch Betreuungssituationen. Aus

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

Nicht irgendeine Betreuung

Heute können Mutter und Tochter über das damalige Gefühl der Ungewissheit nur schmunzeln. Das Leben mit 24-Stunden-Betreuung hat sich als sehr angenehm herausgestellt. Die Mutter entschied sich nach dem

Reha-Aufenthalt für eine regelmäßige 24-Stunden-Betreuung. Der Vertrag wurde unbürokratisch in eine Langzeitbetreuung umgewandelt. Für Zufriedenheit sorgten die korrekte Abwicklung und die umfassende Information sowie Beratung seitens des Hilfswerks. Das gute Zusammenspiel von Betreuerin/Familie vor Ort und dem Hilfswerk-Team, das bei den regelmäßigen Qualitätsvisiten immer wieder mit Rat und Tat zur Seite steht, vermittelt zusätzliche Sicherheit im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung. <



Wir informieren gerne

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

Seite an Seite

Reportage. Die Krankenschwestern der Mobilen Kinderhauskrankenpflege unterstützen kranke oder beeinträchtigte Kinder und deren Eltern im Alltag und erleichtern ihnen damit ein wenig das Leben. Hand in Hand hat die diplomierte Krankenschwester Jutta Handlechner und einen ihrer Schützlinge, Marie Kogler, einen Vormittag lang besucht.

Es ist ein kalter, schneereicher Morgen, als Jutta Handlechner, wie an jedem anderen Schultag seit gut eineinhalb Jahren, Marie von zu Hause abholt. Die Achtjährige ist von Geburt an beeinträchtigt und wird seit einem Unfall 2013 künstlich beatmet. Weil sie nicht schlucken kann, wird sie über eine PEG-Sonde ernährt. Doch das alles hat erstmal keine Relevanz, denn der ganz normale Alltagswahnsinn hat auch bei Familie Kogler frühmorgens Priorität. Marie freut sich auf die Schule und fährt in ihrem Rolli, wie alle ihren Rollstuhl nennen, nach draußen

Richtung Schulbus, Jutta trägt ihre Schultasche. Gemeinsam mit anderen Kindern geht es nach Leonding in die Johann-Gottfried-Herder-Schule St. Isidor für bewegungsbeeinträchtigte und körperbehinderte Kinder.

Schulalltag mit Begleitung

Am Stundenplan der ersten Klasse stehen Deutsch, Rechnen, Musik, Sachunterricht, Werken, Malen und das Mobilitätstraining MOVE. Jutta Handlechner ist dabei immer an Maries Seite. Sie unterstützt das

Mädchen im Unterricht und versorgt sie auch medizinisch. Einmal am Vormittag wird Marie gewickelt und katheterisiert. Das fröhliche Mädchen kann etliche Wörter wie „Papa“, „Jutta“, „ja“, „später“, oder „iPad“, sagen. Zusätzlich benutzt sie ein iPad, indem sie auf verschiedene Symbole und Bilder drückt, um sich besser ausdrücken zu können. Jutta ist stolz auf ihren Schützling: „Marie kann grundsätzlich alles alleine. Sie malt, schneidet, klebt und macht vieles andere selbst. Nur braucht sie ein bisschen länger als andere, und manche Aktivitäten strengen sie schneller an.“





In der Pause spielen und lachen die Kinder gemeinsam im Pausenraum, die Kleinen sind an den Umgang mit Mariens Rollstuhl gewohnt und kommunizieren mit Händen und Füßen miteinander. Am Anfang war das anders, sagt Jutta: „Das Beatmungsgerät alarmiert durch lautes Piepsen, das Absaugegerät brummt und die Trachealkanüle, über die Marie abgesaugt wird, macht raschelnde Geräusche. All das und dass Marie Kanüle und Schlauch braucht, um zu atmen, ist für Kinder befremdlich und verschreckt sie. Ich habe Mariens Schulkameraden aber von Anfang an erklärt, warum ich jeden Tag mit ihr in die Schule komme und ihnen so sehr schnell Angst und Scheu genommen. Das war wichtig und ist mir Gott sei Dank gut gelungen.“

Bewegung für mehr Selbständigkeit

Gemeinsam mit bewegungsbeeinträchtigten Kindern auch aus anderen Klassen geht es für Marie und

Jutta nach der Pause in die MOVE-Stunde. Die Bewegungseinheiten im Rolli verhelfen den Kindern zu mehr Selbstständigkeit. Denn durch das kontinuierliche Üben erwerben die Kinder körperliche Fertigkeiten, die zu mehr Selbstbestimmtheit im Alltag führen. Ganz alltäglich sind auch Mariens Interessen: „Sie ist so ein fröhliches, sonniges und ganz typisches Mädchen“, erzählt Jutta und lacht: „Marie hilft ihrer Mama gerne beim Kochen, ihr ist wichtig, was sie anhat, und sie freut sich immer, wenn es ans Shoppen geht.“

Dass Mariens Eltern und ihre beiden älteren Brüder so unkompliziert sind, erleichtert die Arbeit der diplomierten Krankenschwester ungemein. „Marie ist wirklich schwer beeinträchtigt, aber die ganze Familie hat dazu einen sehr unkomplizierten Zugang und ist so liebenswert! Marie und ich verstehen uns super, worüber natürlich auch ihre Eltern sehr froh sind. Und ich freue mich, dass ich durch meine Arbeit die Familie Kogler unterstützen kann!“, erzählt Jutta mit einem Lächeln, bevor sie mit Marie zu Mittag wieder in den Schulbus steigt und nach Hause fährt. <



KOMMENTAR

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

Kinderhauskrankenpflege kümmert sich um die Kleinsten

Als Obmann des OÖ Hilfswerks ist es meine Aufgabe, flächendeckende Betreuung und Pflege für alle Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher zu gewährleisten. Kinder sind die wertvollsten Mitglieder unserer Gesellschaft und in besonderem Maße schutz- und pflegebedürftig. Um die Genesung bzw. die Pflege von kranken Kindern zu erleichtern, bietet das Hilfswerk OÖ die Mobile Kinderkrankenpflege an.

Diplom-Kinderkrankenschwestern betreuen, versorgen und pflegen kranke Kinder in gewohnter Umgebung sowie in enger Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten und Ärztinnen. Dadurch können häufige Krankenhausaufenthalte vermieden werden und die Kinder können z. B. für Verbandswechsel, Pflegebäder und Ähnliches zu Hause bleiben. Die Krankenschwestern entlasten betroffene Eltern und helfen ihnen durch fachliche Anleitung bzw. Beratung in Bezug auf Beantragung von Pflegebeihilfen.

Für alle Kinder, aber im Besonderen für kranke oder beeinträchtigte Kinder, ist die Nähe zu ihren Bezugspersonen sehr wichtig. Die Mobile Kinderkrankenpflege leistet daher einen wichtigen Beitrag in der Versorgung und ist eine hervorragende Alternative zur stationären Pflege. Eine qualifizierte Betreuung im eigenen Zuhause ist somit gewährleistet.

Wir werden auch in Zukunft alles daran setzen, unser Angebot stetig zu verbessern und in allen Regionen Oberösterreichs zu erweitern – damit auch die Kleinsten dauerhaft bestens versorgt sind.

Kinder im eigenen Zuhause bestens versorgt

Interview. Die diplomierten Krankenschwestern der Mobilen Kinderhauskrankenpflege ermöglichen Kindern mit chronischen Krankheiten oder körperlichen bzw. geistigen Beeinträchtigungen und deren Eltern Betreuung, Pflege und Unterstützung im eigenen Zuhause. Hand in Hand sprach mit Einsatzleiterin Karin Dobler über dieses Angebot des OÖ Hilfswerks.



Karin Dobler,
Einsatzleiterin
Mobile Kinder-
hauskrankenpflege

Was bietet die Mobile Kinderhauskrankenpflege und welche Familien brauchen sie?

Unsere diplomierten Krankenschwestern versorgen und pflegen Kinder mit chronischen Krankheiten und körperlich bzw. geistig beeinträchtigte Kinder zuhause. Kinder, die beatmet und/oder künstlich ernährt werden, begleiten wir täglich beim Schul- bzw. Kindergartenbesuch. Wir geben aber auch Familien mit Mehrlingsfrühgeburten „Starthilfe“. Das heißt, wir helfen Eltern, mit ihren Frühchen im Alltag zurechtzukommen, wiegen, baden und füttern die Kleinen, beobachten Gewichtszunahme und Entwicklung und stehen so lange mit Rat und

Tat zur Seite, bis die Eltern alleine zurechtkommen.

Was wir allerdings nicht anbieten, ist die Versorgung von Kindern mit kurzzeitigen Krankheiten wie Grippe, Mumps oder Ähnlichem.

Über welchen Zeitraum werden die Kinder jeweils betreut?

Durchschnittlich betreuen unsere 12 Krankenschwestern 20 Kinder dauerhaft, das heißt über Jahre hinweg. Zusätzlich werden auch Kinder zwischen zwei und sechs Monate lang betreut, beispielsweise bei der Starthilfe oder nach Operationen wie einem künstlichen Darmausgang.

Wie kann die Mobile Kinderhauskrankenpflege Eltern entlasten?

Eltern müssten mit ihren beeinträchtigten Kindern zum Beispiel jeden Tag in die Schule gehen. Doch wie bei allen Kindern verhalten und entwickeln sich auch unsere Schützlinge in der Schule anders, wenn die Mutter immer anwesend ist.

Durch die Pflege und Versorgung zuhause ersparen wir Kindern und Eltern Krankenhausaufenthalte und unterstützen Eltern im Alltag mithilfe von Tipps und Ratschlägen. Gerade bei der Starthilfe versuchen wir, praktische Hilfe im eigenen Zuhause zu geben, bis die Eltern alleine mit ihren Neugeborenen zurechtkommen. Außerdem bieten wir die sogenannte Entlastungspflege an. Dabei versorgen wir beeinträchtigte Kinder zwischen ein und drei Stunden wöchentlich, damit Mütter Besorgungen erledigen oder sich ganz bewusst und gezielt um Geschwister kümmern können.

Wie kann eine Mobile Kinderhauskrankenpflege in Anspruch genommen werden?

Entweder vermittelt die Überleitungspflege im Krankenhaus den Kontakt zum Hilfswerk oder Eltern werden durch aufgelegte Folder oder Mundpropaganda auf uns aufmerksam. Wir schauen uns die Fälle dann genauer an und entscheiden im Falle einer Unterstützung gemeinsam mit den Familien das Stundenausmaß. <



Mobile Kinderhauskrankenpflege

Alle Informationen rund um die Mobile Kinderhauskrankenpflege des OÖ Hilfswerks erhalten Sie bei Karin Dobler unter 0664/807 651 507 oder per Mail an karin.dobler@ooe.hilfswerk.at bzw. im Internet unter www.hilfswerk.at.

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

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

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



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

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

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

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

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

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

Auflösung aus dem letzten Heft:

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

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

a) 9. Jänner 1947: Zuteilung von Fensterglas

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

GLAS - _____ - _____ - _____ - _____ - GROG

b) 13. Jänner 1947: Wärmestuben für Kinder

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

2847938574124873965662184567592893566164857924639825129
6685799742845639761838427524766389324576965238456821457
7653814485635745258467669321546845263954851421266275623

Lebensgeschichten und Erfahrungsberichte gesucht!

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

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

Aktuelles Thema: „Wenn die Hitze Sorgen macht ...“

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



Schreibauf Ruf

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





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

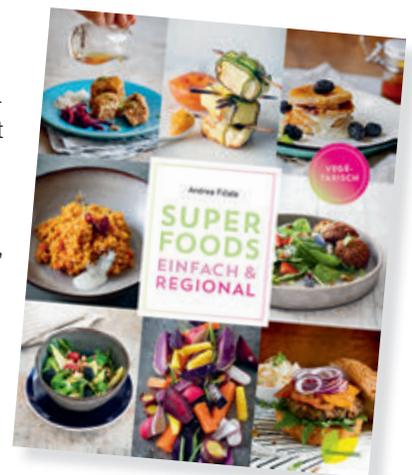
Buchtipp Andrea Fičala: Superfoods einfach & regional

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

Rezepte, die dabei helfen, gesund zu bleiben

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

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



Superfoods einfach & regional

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



KOMMENTAR

Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

Gesundheitsbudget 2017: wichtige Schwerpunkte

Gesundheit ist wohl einer der häufigsten Neujahrswünsche der Oberösterreicher und Oberösterreicherinnen. In der oberösterreichischen Gesundheitspolitik stehen deshalb 2017 viele wichtige Schwerpunkte auf der Agenda.

Insgesamt 114,6 Mio. Euro werden im heurigen Jahr in die heimischen Spitäler in allen Regionen des Landes investiert. Daneben wird die Pflegeausbildung auch in Zukunft regional angeboten. Der hausärztliche Notdienst „HÄND“ bleibt gesichert, und bei den Rotkreuz-Dienststellen wird es auch 2017 ein großes Bauprogramm geben.

Die Palliativ- und Hospizversorgung wird weiter komplettiert, unter anderem durch den Bau eines Stationären Hospizes auf dem Areal der Elisabethinen in Linz. Das muss der gesamten Gesellschaft ein besonderes Anliegen sein, denn in Würde zu sterben ist genauso wichtig, wie würdig zu leben.

Einen weiteren Meilenstein in der oberösterreichischen Gesundheitsversorgung konnten wir mit dem Zuschlag für die Errichtung einer Kinder-Reha in Rohrbach/Berg setzen.

Im Präventionsbereich wurden für die Jahre 2017/18 das Thema „Sicher auf Schritt und Tritt – Vorbeugung von Freizeit- und Haushaltsunfällen“ als Jahresschwerpunkt gewählt.

Außerdem wurde gerade das erste Primärversorgungszentrum in Oberösterreich in Enns in Betrieb genommen. Das Primärversorgungszentrum in Haslach soll in dem von der Gemeinde umgebauten Webereimuseum Anfang 2018 starten. Das Leistungsspektrum in Haslach wird ähnlich wie in Enns sein.



Frische Bauernkräpfen für den guten Zweck

„Hopfen & Malz“ war das diesjährige Motto des beliebten Brauchtumsmarktes der Kulturwerkstatt Schnopfhagen in Oberneukirchen. Um die 10.000 Besucherinnen und Besucher von Nah und Fern stürmten im November regelrecht den über die Gemeindegrenzen bekannten Markt. Die fleißigen Damen des Hilfswerk-Vereins Oberneukirchen rund um Obfrau Elisabeth Freundlinger (rechts im Bild) boten wie jedes Jahr wieder frisch aus der heißen Pfanne gebackene Bauernkräpfen an. Der Reinerlös wird unter anderem für das Lebenshaus-Tageszentrum und soziale Zwecke verwendet.



Strudelvariationen von pikant bis süß

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – das sagt schon ein altes Sprichwort. Im Oktober fand im Oberneukirchner Lebenshaus nach dem großartigen Erfolg des letzten Jahres wieder das gemeinsame Strudelessen statt. Über 60 Gäste folgten der Einladung vom Hilfswerk-Stützpunkt Oberneukirchen und konnten zwischen Erdäpfel-, Gemüse-, Spinat-, Apfel-, Marillen- und Heidelbeerstrudel wählen. Zu Tisch baten der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde der Marktgemeinde Oberneukirchen und das Hilfswerk-Team. „Mit den freiwilligen Spenden unterstützen wir wieder verschiedene soziale Projekte in unserer Marktgemeinde“, zeigte sich die Organisatorin und Lebenshaus-Leiterin Anneliese Bräuer begeistert. Im Bild: Sissy Wolfesberger (FSZ-Assistentin Lebenshaus ONK) und Anneliese Bräuer (Stützpunktleitung Hilfswerk ONK) bei der Strudelausgabe.

Miteinander leben

Besuch in der Produktionsschule Perg

Jugendliche dort abzuholen, wo sie gerade stehen, und sie individuell zu fördern und zu begleiten, ist in der Produktionsschule Perg ein wichtiger Schritt in Richtung Einstieg ins Berufsleben. Davon konnte sich OÖ-Hilfswerk-Obmann Wolfgang Hattmannsdorfer selbst ein Bild machen, als er die 17er-Garage in Perg besuchte. Mehr als 20 Jugendliche und junge Erwachsene bekommen dort aktuell eine neue Chance und Perspektiven fürs Berufsleben, indem sie eine Grundqualifizierung in den Fachbereichen Metall, Gastronomie, Glasbearbeitung und EDV absolvieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuten sich über den prominenten Besuch.



Foto oben: Karim Saleh, Amar Al Gok, Metalltrainer Konrad Schöllner, Wolfgang Hattmannsdorfer. Foto unten: FSZ-Leitung Sigrig Katzlinger, Alina Fodor, Projektleitung Simone Leibetseder, Andrea Man, Wolfgang Hattmannsdorfer, Betriebsrätin Cornelia Pöttinger, Standortleitung Manuela Datzinger, Gerald Prinz, Regina Nader, Projektleitung Wifi ÖFA GmbH, Muhammad Kadir

Benefizkonzert in Munderfing

Ein schon zur Tradition gewordener Fixpunkt im Advent ist das Benefizkonzert der Siebenten-Tages-Adventisten in Munderfing. Ein Programm aus Liedern, Texten und Gedanken ließ die Besucher für einige Stunden zur Ruhe kommen. Der Erlös kam wie schon in den letzten Jahren dem Hilfswerk in Munderfing zugute, damit Menschen schnell und unbürokratisch geholfen werden kann. Im Bild v.l.n.r.: Obmann Bgm. Martin Voggenberger, Regionalleitung Eva-Maria Schauer, Pastor Helge Külls



Großzügige Spende

Die Initiatoren der Oldtimer-Sauwaldrallye 2016 überreichten im Rahmen ihrer Weihnachtsfeier dem OÖ Hilfswerk-Team Mobile Frühförderung in Schärching einen Geldbetrag von 500 Euro. Die Spende kommt Familien aus dem Bezirk zum Ankauf von Therapiematerial und Spielutensilien zugute. Die Familien freuten sich sehr über das zusätzliche Weihnachtssüßigkeiten und sagen Danke! Im Bild Erwin Rothner, Begründer der Sauwaldrallye, Christine Scharnböck und Gabriele Estermann, Team der Mobilen Frühförderung Schärching





Lebenshaus verbindet Generationen

Einen Ausflug ins Lebenshaus Oberneukirchen machten die Mädchen und Buben der Krabbelgruppe und des Kindergartens aus Waxenberg. Die pflegebedürftigen Seniorinnen und Senioren des Tageszentrums Lebensgarten, die dienstags und donnerstags vom Hilfswerk betreut werden, freuten sich über den lebhaften Besuch. Die Kinder sangen und musizierten zu bekannten Weihnachtsliedern. Großen Applaus ernteten sie nach dem Theaterstück „Der Lebkuchenmann“. Mit Obst, Lebkuchen und Saft bedankte sich das Hilfswerk-Team bei den Kindern und Pädagoginnen unter der Leitung von Eva-Maria Pühmayr für ihren Besuch im Tageszentrum.

Strahlende Augen beim Nikolausbesuch

Am 6. Dezember 2016 überraschte der Nikolaus die Kinder und ihre Mamas von der Dienstag-Spielgruppe „Banane“ mit seinem Besuch. Gemeinsam wurde gesungen und geplaudert – vor allem aber wurde der Überraschungsgast von den Kleinen ehrfürchtig betrachtet und bestaunt. Natürlich hatte der liebe Nikolaus für jedes Kind ein selbstgebasteltes Säckchen, gefüllt mit einem Bilderbuch, Mandarinen, Nüssen und Leckereien, dabei. Sein Besuch im Eltern-Kind-Zentrum Wichtelhaus sorgte aber nicht nur bei den Kleinen für strahlende Augen. Auch die Seniorinnen und Senioren vom Tageszentrum Lebensgarten genossen die Anwesenheit des Nikolauses und sangen mit ihm das beliebte Nikolauslied „Lasst uns froh und munter sein“.



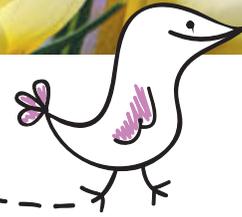
Pionierprojekt „Schlaue Füchse“ auch 2017

Initiiert und basisfinanziert von der Marktgemeinde Oberneukirchen fand im August 2016 erstmals ein zukunftsweisendes Pilotprojekt für Jungfamilien statt. Die bedarfsgerechte, zeitlich flexible und qualitativ hochwertige Ferienbetreuung in Kooperation mit Nachbargemeinden wurde vom Hilfswerk organisiert und fand hervorragenden Zuspruch, auch dank der attraktiven Preise. Ein besonderes Highlight war das Kunstprojekt der Briten Chris und Nicki. An fünf Vormittagen wurden Masken gestaltet, die Stadt Linz in Pappe nachgebaut und ein Puppentheater aufgeführt – und zwar alles in Englisch. Die Spezialprogramme für die „Schlaue Füchse“ beinhalteten außerdem einen Tigerworkshop, einen Forschungsausflug in den Wald, Medizin für Kinder bei der lokalen Ärztin sowie Experimente zu thermischer Energie. Die durchgehenden Öffnungszeiten von 7 bis 17 Uhr ermöglichten eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf, was den Initiatoren Anneliese Bräuer (Vizebürgermeisterin der Marktgemeinde Oberneukirchen, Stützpunktleiterin Hilfswerk Oberneukirchen, Leitung Urfahr-Nord) und Helma Brandlmaier sowie dem Betreuersteam Katharina Preuer, Anna Preuer und Clemens Hochreither besonders wichtig war. Da der Zuspruch seitens der Familien mit Kindern enorm war und das Pilotprojekt so gut ankam, möchte die Marktgemeinde Oberneukirchen mit Unterstützung des Hilfswerks Oberneukirchen das Projekt auch im August 2017 anbieten.





Loslassen



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

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

Gesundheitswoche

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

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

von € 660,-
bis € 850,-



Basenfastenwoche

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

von € 660,-
bis € 850,-

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

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe



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

Spenden: Steuer sparen ohne „Papierkram“!

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

„Wenn Bürgerinnen und Bürger freiwillig Geld in die Hand nehmen, um Arbeit im Sinn des Gemeinwohls zu unterstützen, dann sollte von staatlicher Seite Wohlwollen signalisiert werden“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Jahrelang haben wir daher darum gekämpft, dass Spenden an gemeinnützige Einrichtungen steuerlich absetzbar sind. Dieser erste Schritt gelang mit der massiven Ausweitung der Liste der begünstigten Organisationen im Jahr 2009“, erläutert Karas. Das starke Wachstum des Spendenvolumens seit 2009 von österreichweit 390 auf 625 Mio. Euro sieht er als

Bestätigung des eingeschlagenen Weges. Jeder dritte Spenden-Euro wird bereits steuerlich abgesetzt. „Nach der steuerlichen Begünstigung von Spenden war der nächste logische Schritt die Beseitigung des dafür nötigen ‚Papierkrams‘. Dieser wird nun mit der Neuregelung der Spendenabsetzbarkeit ab 2017 umgesetzt“, freut sich Karas. Dann müssen nicht mehr die Spenderinnen und Spender selbst ihre Spenden als Sonderausgaben geltend machen, sondern die jeweils spendenbegünstigten Organisationen leiten – wenn die Spenderin bzw. der Spender es wünscht – die erforderlichen Daten



in verschlüsselter Form an die Finanzbehörden weiter. „Wer sich eine starke Zivilgesellschaft mit Bürgerinnen und Bürgern wünscht, die sich in Form von Geld- oder Zeitspenden für das Gemeinwohl engagieren, dann müssen wir alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Seit 1. Jänner sind wir wieder einen Schritt weiter“, meint Karas abschließend. <

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

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

EmpfängerIn Name/Firma Hilfswerk			
IBAN EmpfängerIn			
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen	EUR Betrag Cent
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank			
Geburtsdatum	Name Vor- und Nachname		
PLZ	Adresse Ort, Anschrift		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR			006 Betrag < Beleg +

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



Promotion

AquaBuddy Home: „Einfach duschen im Bett!“

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

AquaBuddy Home, ein neuartiges Duschsystem von Camillo, ermöglicht dank einfacher Handhabung eine Dusche direkt im Bett und kann dadurch die Lebensqualität der Betroffenen steigern. Zur Bedienung des Gerätes genügt eine einzige Person. AquaBuddy Home mit seiner schonenden Art der Körperpflege bedeutet einerseits eine Arbeitserleichterung für die Pflegefachkraft und versetzt andererseits Kunden in die Lage, auch mal im Bett zu bleiben. Denn nicht zu jeder Zeit ist ein Transfer vom Bett eine passende Möglichkeit, pflegebedürftige Menschen

zu stärken und ihnen die erwünschte Körperhygiene angeeignet zu lassen. Das Duschsystem basiert auf einem speziellen „Wannentuch“, das ein Bett in eine wasserdichte „Duschwanne“ verwandelt. Dank der innovativen Konstruktion drückt komprimierte Luft das Sauberwasser aus dem Sauberwasserbehälter heraus, während gleichzeitig das Schmutzwasser durch Unterdruck abgesaugt wird. Alle Bestandteile von AquaBuddy Home, die mit Flüssigkeiten (Sauber- und Schmutzwasser) in Berührung kommen, sind gut erreichbar angeordnet

und können sowohl desinfiziert als auch überprüft und abgenommen werden. Die Wasserkapazität beträgt acht Liter. Wenn es darauf ankommt, die Haare zu waschen, ist ein aufblasbarer Reifen mit Einwegabdeckung eine zusätzliche wertvolle Hilfe. Ein weiterer Vorteil von AquaBuddy Home liegt in der Einsatzmöglichkeit auf engstem Raum. Die Produktneuheit ist bereits in einigen Langzeitpflegeeinrichtungen erfolgreich im Einsatz und erleichtert schon jetzt Kunden wie Pflegefachkräften den Alltag.
www.camillo-care.at

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.

BÜROIDEEN AUF 3.500m² BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha[®]
 bü.ro.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

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

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

boso
 BOSCH + SOHN
 GERMANY

Syrien: Wenn die Seele schmerzt

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



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

Wege aus der Krise

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

Bitte helfen Sie mit! Ihre
Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002

Kennwort „Syrische Flüchtlingskinder“



Ihr Erbe wirkt
in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich

Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf:
Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114



Foto: Schuster/Wien

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



“ EIN ZUVERLÄSSIGER
PARTNER
IST OFT
NÄHER ALS
MAN DENKT. ”

SEIT 1824 NEHMEN WIR SORGEN AB.

[f/wienerstaedtische](https://www.facebook.com/wienerstaedtische)

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Hilfswerk auf Tour

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

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour bis Juni

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

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

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



Jetzt gratis bestellen

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

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

DA HAT MAN MEHR.



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

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

 **BAUSPARKASSE**

OMNi
BiOTiC®

OMNi-BiOTiC®
60+ aktiv (60 g):

€ 2,-
GUTSCHEIN*

einzulösen in Ihrer
Apotheke!

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

Institut
AllergoSan

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Aktiv & vital bis ins hohe Alter

Der Darm – Zentrum von:

- Vitalität
- Lebenskraft
- Gesundheit



www.omni-biotic.com

■ VERSICHERUNG



Generaldirektor Dr. Josef Stockinger
Oberösterreichische Versicherung AG

Keine Sorgen, Schutzengel

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

Gelebte Familienfreundlichkeit im Klinikum Wels

Kinderbetreuung. Über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird viel diskutiert. Während es andernorts oft bei der Diskussion bleibt, wird im Klinikum Wels in Kooperation mit dem OÖ Hilfswerk gehandelt.

„Bei uns im Klinikum Wels-Grieskirchen gibt es seit mehr als zwanzig Jahren den Betriebskindergarten und seit 2009 bzw. 2011 die Krabbelstuben an den beiden Standorten“, erklärt Julia Stierberger, Leiterin des Klinikum-Personalmanagements. Im August 2016 gab es erstmalig die Möglichkeit, eine Sommerbetreuung für Kindergarten- und Volksschulkinder in Anspruch zu nehmen, die auch 2017 wieder angeboten wird. Mit Herbst 2016 startete die flexible Kinderbetreuung am Klinikum-Standort Wels in Kooperation mit dem OÖ Hilfswerk. „Sie ist

besonders gut geeignet für Eltern, die einen wechselnden Bedarf – unterschiedlich oft und lang – haben und deshalb keinen Krabbelstubenplatz für eine ganze Woche wollen. Oder für ältere Kinder, die nach der Schule bis zum Dienstschluss der Eltern noch eine Betreuung brauchen und keinen Hortplatz haben“, erklärt die Personalleiterin das Konzept: „Familienfreundlichkeit ist für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern eine Selbstverständlichkeit, um unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen langfristig zu motivieren“, so Stierberger. <



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
Dorfplatz 1, 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
Hauptplatz 14, 4240 Freistadt
Tel. 07942/740 83 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **Perg**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44 oder 0664/807 65 19 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. 06132/218 88 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: badischl@ooe.hilfswerk.at
- **Grieskirchen**
Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen
Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 32 00
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 11-101 oder -102
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

Kinderbetreuung

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

Familienservice

- Arbeitsbegleitung
- Lernbegleitung
- Veranstaltungen
- Berufsausbildungs-Assistenz
- Institut Legasthenie Linz
- Institut Legasthenie Wels

www.ooe.hilfswerk.at



Wir schaffen mehr Wert.



S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

s Pflegevorsorge Damit Pflege erschwinglich wird

Pflege ist keine Frage des Alters, sondern des Geldes.

Mit der s Pflegevorsorge steht im Pflegefall eine Pflegerente zur Verfügung, die für Unabhängigkeit durch Liquidität sorgt.

Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.

**Pflegerente
schon ab
Stufe 1**



Vermehrt Schönes!