

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

3 | 2020



## Wie die Zeit vergeht!

Gut so, keine Angst vor dem Alter. > 4

**Hilfswerk Notruftelefon.**  
Sicher zu Hause und unterwegs. > 9

**Offener Brief.** Hauskrankenpflege –  
die gibt's auch? > 12

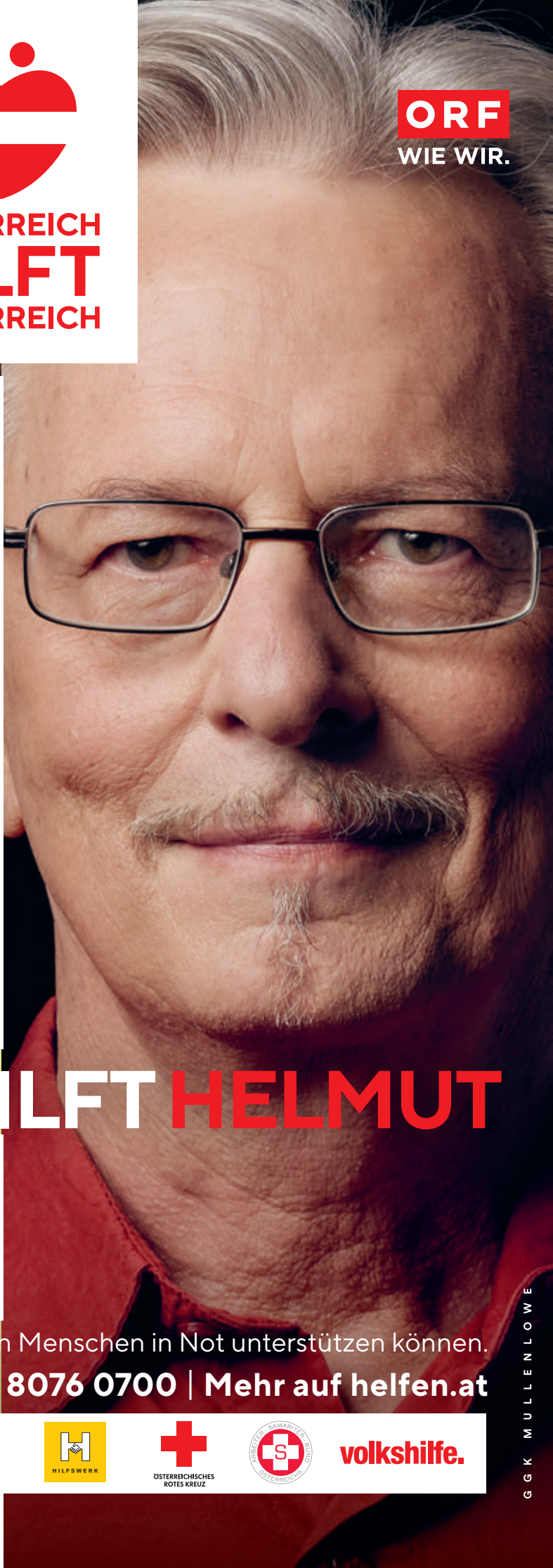
**Vorausdenken.** Älterwerden –  
(k)eine fachliche Betrachtung. > 13





ÖSTERREICH  
**HILFT**  
ÖSTERREICH

**ORF**  
WIE WIR.



# VERONIKA HILFT HELMUT

HILFSWERK

Helfen Sie uns helfen. Damit wir weiterhin Menschen in Not unterstützen können.  
**Jetzt spenden: AT06 2011 1800 8076 0700 | Mehr auf [helfen.at](http://helfen.at)**

Eine Initiative  
des ORF und:

**Caritas**

**Diakonie**



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ



**volkshilfe.**





12



13



4



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,  
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

## Abenteuer Älterwerden

Verfolgt man die Bedeutung des Wortes „Alter“ zu seinem Ursprung zurück, so findet man nicht nur den Bedeutungszusammenhang des germ. „Lebensalter“, sondern auch die Begriffe des „Nährens“ und des „Entstehens“. „Alter“ wird heute immer mehr als eigene Lebensphase begriffen, welche neben Verlust auch Chancen, Veränderung und Entwicklungsmöglichkeiten enthält. Nicht nur der Erfahrungsschatz wird wie auch in früheren Zeiten als Ressource begriffen, sondern auch die Zeit und die Mittel, die nach der Erwerbsphase zur Verfügung stehen, werden als Chance erkannt, diesen Lebensabschnitt für sich neu zu entdecken. In diesem individuellen Sinn stimmt der Begriff des „Abenteuer Älterwerden“ und verbindet sich auch mit den Ursprüngen des Wortes. Die einzelnen Menschen erkennen für sich diese Chancen sehr gut, die Gesellschaft steht erst am Anfang. Gefangen in starren Mustern der Erwerbstätigkeit und des Ruhestandes, einer oft überlasteten Berufs- und einer „verdienten“ Ruhephase, schaffen wir es nicht, die im Laufe eines Lebens erworbenen Ressourcen des Einzelnen besser und Beschäftigungsmöglichkeiten flexibler zu nutzen, Jung und Alt miteinander zu verbinden. Aber gerade eine solche neue Betrachtung von „Tätigkeit“, welche, eingehend auf die Ressourcen und Möglichkeiten der jeweiligen Lebensphasen und damit auch jene des Alters, die Potenziale nutzt, könnte zu einem Abenteuer werden, nicht nur zu einem „Abenteuer Alter“ sondern zu einem „Abenteuer Leben“.

COVERSTORY

- 4 Aktiv ins Alter.**  
Wieder ein Jahr älter? Kein Grund, Trübsal zu blasen!

PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Bewährte Hilfswerk-Ratgeber.**  
Jetzt kostenlos bestellen.
- 9 Notruftelefon.** Sicher zu Hause und unterwegs.
- 11 Unbürokratisch.**  
24-Stunden-Kurzzeitbetreuung.
- 12 Hauskrankenpflege – die gibt's auch?** Offener Brief von Hilfswerk-Steiermark-Einsatzleitung Sonja Rienessel.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 13 Vorausdenken.** Älterwerden – (k)eine fachliche Betrachtung.

KINDER & JUGEND

- 14 FIDI-Comic**
- 15 Othmar Karas.** Mehr Geld für die Elementarbildung!

HILFSWERK

- 17 Preisrätsel**
- 18 Libanon.** Hilfe vor Ort.
- 21 HILFSWERK ON TOUR**
- 22 Adressen**

**Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/Krakenimages.com, 6/wavebreakmedia, 11/Photographee.eu, 15/C. Na Songkhla, 15/bigacis), 7/Gerald Lechner, 9/Hilfswerk NÖ/Franz Gleiss, 13/stockfour, 18/19/Hilfswerk International, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy, Hilfswerk Steiermark **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [datenschutz@hilfswerk.at](mailto:datenschutz@hilfswerk.at) oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

# Wieder ein Jahr älter? Kein

**Aktiv ins Alter.** Was wie ein Werbeslogan klingt, ist mittlerweile das Motto vieler älter werdenden Menschen. Auch wenn die Kraft im Alter etwas nachlässt und so manches etwas beschwerlich wird, ist das noch lange kein Grund zur Beunruhigung und in gewissem Maße auch ganz normal. Sich körperlich und geistig fit zu halten ist die wichtigste Voraussetzung, um aktiv und positiv gestimmt älter zu werden.

„Rosi, kannst du mir bitte mal kurz helfen?“, ruft Hanna vom Fenster in den kleinen Garten hinunter, wo Rosi gerade Unkraut zupft. Dafür muss die 78-Jährige auch gar nicht am Boden kauern, denn die Enkelkinder haben für sie und ihre Mitbewohner/innen ein Hochbeet gebaut, das auch von älteren Personen leicht bearbeitet werden kann. Vor ein paar Jahren stellte sich Rosi die Frage, wie und wo sie alt werden möchte. Die Heimhilfe, die ihr ab und zu bei den Haushaltstätigkeiten half, erzählte ihr von der Senioren-Wohngemeinschaft, die sie ebenfalls in regelmäßigen Abständen betreut. Nach einem Besuch und gegenseitigem Kennenlernen war die erste Skepsis schnell verfliegen, man war sich sofort sympathisch. Das ist wichtig, wenn man sich entschließt, seinen Lebensabend mit gleichgesinnten älteren Menschen in einem gemeinsamen Haus zu verbringen.

## Gesellschaft im Wandel

Menschen in den westlichen Wohlstandsgesellschaften leben heute so gesund und lange wie keine Generation zuvor. In Österreich werden laut Statistik Austria Frauen im Durchschnitt 84 Jahre, Männer 79,3 Jahre alt, Tendenz steigend. Eine positive Entwicklung, auf die sich die Gesellschaft allerdings vorbereiten muss. Persönlich sollte man nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich proaktiv darauf vorbereiten. Rechtzeitig damit anzufangen ist sinnvoll!

„Natürlich ist es nachvollziehbar, dass das Älterwerden manchen Menschen

Unbehagen bereitet, denn diese Lebensphase ist wie keine andere stark mit gewissen Vorstellungen behaftet, wie zum Beispiel Krankheit oder Einsamkeit“, erzählt Psychologin und Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz. „Es ist unrealistisch, wenn man erwartet, mit 80 Jahren 100% gesund zu sein. Aber aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass viele Menschen auch mit chronischen Erkrankungen ein gutes Leben führen können. Und es ist wichtig, neben dem Körper auch auf Geist und Seele zu achten.“

## Dem Alter positiv begegnen

Je gelassener man dem Alter entgegenguckt, je früher man sich positiv darauf einstellt, desto besser wird einem das Älterwerden gelingen. Vorausdenken ist dabei oft schon die halbe Miete! Leider machen sich viele Menschen erst sehr spät Gedanken darüber. Es lohnt sich, sich rechtzeitig damit auseinanderzusetzen, was einen später erwarten wird oder wie, wo und mit wem man seine „goldenen Jahre“ verbringen möchte. Womit möchte man sich im Alter beschäftigen, möchte man Reisen unternehmen, sich um die Enkelkinder kümmern oder sich sogar ehrenamtlich betätigen und für andere da sein? Ziele und Pläne zu haben, auch im Alter, das hilft! Dass die Gesundheit nicht immer so mitspielt, wie man das gerne hätte, kommt natürlich auch vor. Wichtig ist es dabei, alters- oder krankheitsbedingte Einschränkungen anzunehmen und zu lernen, damit umzugehen. Verdrängen ist meist kein guter Ratgeber.

## Seien Sie aktiv!

Auch wenn private Senioren-Wohngemeinschaften, so wie oben beschrieben, eine durchaus interessante Alternative zum Älterwerden in den eigenen vier Wänden oder zum Pflegeheim darstellen, sind sie heutzutage eher noch die Ausnahme. Das Beispiel von Rosi und ihren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern zeigt jedoch auf, dass Alternativen möglich sind, dass man durchaus auch „über den Tellerrand hinaus“ denken darf, wenn man sich Gedanken über das Älterwerden macht. Der Angst vor Einsamkeit entgeht man in einer betreuten Wohnform oder einer Wohngemeinschaft sicherlich eher, als wenn man alleine in den eigenen vier Wänden wohnt. „Regelmäßig soziale Kontakte zu pflegen, kann ein wahrer Jungbrunnen sein und schützt vor Einsamkeit“, bestätigt Sabine Maunz. „Wählen Sie Ihre Aktivitäten danach, wie fit Sie sich fühlen. Der Bogen kann sich von gemeinsamen Ausflügen über Kaffeehausbesuche bis zu regelmäßigen Tanzabenden spannen. Seniorentreffs beispielsweise eignen sich hervorragend, um Bekanntschaft mit anderen Menschen zu machen. Gegen einen gelegentlichen nachbarschaftlichen Plausch über den Gartenzaun hinweg ist auch nichts einzuwenden. Selbst regelmäßiges und ausgiebiges Telefonieren mit Familienangehörigen oder Freunden stärkt das Gefühl, sozial verbunden zu sein. Nehmen Sie am familiären Leben teil – das geht auch am Telefon.“ Neben dem Pflegen der sozialen Kontakte bedeutet aktiv sein aber auch



# Grund, Trübsal zu blasen!

sprichwörtliche Aktivität, denn Bewegung ist ja bekanntlich „das halbe Leben“. Körperliche Bewegung sorgt dafür, dass unser Gehirn gut mit Sauerstoff versorgt wird, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und kann auch mal den Geist von trüben Gedanken befreien. Die Bandbreite an Möglichkeiten ist sehr groß – auch mit gewissen gesundheitlichen Einschränkungen ist Bewegung möglich, selbst bis ins hohe Alter. Erkundigen Sie sich bei Turn- und Sportvereinen oder Volkshochschulen in Ihrer Umgebung, viele bieten spezielle Kurse für Seniorinnen und Senioren an. Falls Sport nicht möglich ist, steigen Sie auf tägliche Spaziergänge an der frischen Luft um – diese kurbeln den Kreislauf an und halten fit. Variieren Sie Tempo, Länge und Strecken, je nach täglicher Verfassung. Selbst im Sitzen oder Liegen ist Mobilisierung möglich! Lesen Sie dazu die Tipps unserer Expertin auf Seite 7. >>





### **Mit beiden Beinen im Leben stehen**

Auch Rosi hat manchmal schlechtere Tage. Ein Bandscheibenvorfall vor einigen Jahren macht ihr immer wieder zu schaffen, manchmal mehr, manchmal weniger. Sie vermisst auch ihre Tochter, die nach Portugal ausgewandert ist. An solchen Tagen sagt sie sich selbst: „Sei doch stolz auf das, was du geschafft hast im Leben, worauf du zurückblicken kannst!“ Und stolz ist sie, dass sie einige richtige Entscheidungen in ihrem Leben getroffen hat, ihrer Tochter gemeinsam mit ihrem Mann eine Zukunft bieten konnte. Nur der zu früh eingetretene Tod ihres Mannes

war ein echter Schicksalsschlag für sie. Umso mehr freut sie sich oft über die Gesellschaft ihrer Mitbewohner/innen, an so manchen Abenden werden Geschichten erzählt, es wird Karten gespielt oder gemeinsam ein Film angeschaut. Als sie vor kurzem einige Tage lang schlechte Stimmung hatte, brachte ihr die Heimhilfe ein paar Broschüren mit und legte sie mit den Worten „Sie müssen nicht alles alleine schaffen, Frau Rosi“ auf den Küchentisch. Diese Worte sollten Sie sich zu Herzen nehmen und nicht zögern, ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollten Sie sich längere Zeit schlecht fühlen, oft traurig oder antriebslos sein.

### **Sich wohl in seiner Haut fühlen**

Jenseits der etwas bedrückenden Bilder des Älterwerdens, die weit verbreitet sind, kommt es besonders auf den eigenen Umgang mit dem Älterwerden an. Auch wenn die Haare grauer oder die Falten mehr werden, nehmen Sie sich, wie Sie sind, und blicken Sie positiv in die Zukunft. Freuen Sie sich auf das, was noch kommt, nehmen Sie die Herausforderungen des Lebens an und ihre persönlichen Chancen wahr. Warum nicht im Alter noch lernen, Schach zu spielen oder ein Smartphone zu bedienen? <







## Ingrid Wendl – immer in Bewegung

„Überwinden muss man sich schon“, sagt Ingrid Turković-Wendl, ehemalige Europameisterin im Eiskunstlauf und Hilfswerk-Schirmherrin, die vor kurzem ihren 80. Geburtstag feierte und sich täglich fit hält. „Aber man muss es einfach machen. Zuerst wissen, wo die persönlichen Schwachstellen liegen, und dann mit passenden leichten Übungen beginnen. Ich fange immer mit meiner Lieblingsübung an. Und wenn ich dann spüre, wie gut es meinem Körper tut, bleibe ich dran und mache die nächste Übung und noch eine. Und denken Sie daran – je stärker das Muskelkorsett, desto stabiler unsere Haltung.“



### Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

**Psychologin und  
Pflegeexpertin**

**Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich,  
beantwortet Ihre Fragen:**

**Brigitte F. aus Unterach:** „*Es heißt immer, man soll viel Bewegung machen, aber ich bin nicht mehr so mobil wie früher und mein Mann tut sich schwer beim Gehen. Wie können wir uns dennoch bewegen?*“

**Sabine Maunz:** Versuchen Sie, mehr Bewegung in Ihre Alltagsabläufe zu bringen. Nehmen Sie beispielsweise die Stiegen statt dem Aufzug, auch wenn es nur langsam geht, machen Sie eine sanfte Dehnübung daraus, wenn Sie eine Tasse aus dem Kasten nehmen oder Ihre Haare kämmen. Versuchen Sie, immer wieder einmal auf einem Bein zu stehen, am besten mit Anhalten. Das kräftigt die Muskulatur und fördert das Gleichgewicht. Auch für Ihren Mann ist eine Kräftigung und Dehnung der Muskeln wichtig. Die Wadenmuskulatur lässt sich kräftigen, indem Sie in Rückenlage die Zehen strecken und abwechselnd heranziehen. Die Oberschenkel kann man kräftigen, indem man die Fersen abwechselnd Richtung

Po zieht und wieder ausstreckt. Armkräftigung lässt sich gut im Sitzen ausführen, z. B. mit einem elastischen Band oder einer Wasserflasche als Widerstand.

**Hermine B. aus Wien:** „*Das Älterwerden macht mir immer mehr zu schaffen. Die körperlichen Beschwerden nehmen zu, alles strengt mich an und vor allem seit der Coronakrise mache ich mir sehr viele Sorgen, bin nervös oder schlecht gelaunt. Wie kann ich diesen Zustand ändern?*“

**Sabine Maunz:** Versuchen Sie Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten und Sie von trüben Gedanken ablenken. Gehen Sie so viel wie möglich an die frische Luft, treffen Sie sich mit Freundinnen und Freunden oder Nachbarinnen und Nachbarn oder hören Sie sich ein schönes Musikstück an. Auch ein paar tiefe Atemzüge in den Bauchraum haben sehr viel positives Potenzial und sind immer und überall durchzuführen. Sie senken den Stresspegel, zentrieren in die eigene Mitte und heben die Stimmung. Denken Sie aber auch darüber nach, Hilfe anzunehmen. Unterstützungsangebote gibt es viele, trauen Sie sich, diese auch zu nutzen. Angefangen von der Telefonseelsorge bis hin zu den unterschiedlichen

Beratungsstellen, die sowohl telefonische Hilfe anbieten als auch Einzelgespräche, Gruppengespräche oder verschiedene Formen von Therapien.

**Herbert L. aus Hall:** „*Ich mache täglich lange Spaziergänge mit meinem Hund, das hält mich jung. Trotzdem mache ich mir Gedanken über das Älterwerden. Was kann ich sonst noch vorbeugend tun, um fit ins Alter zu gelangen?*“

**Sabine Maunz:** Gesunde Ernährung! Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel pflanzlicher Kost und Vollkornprodukten. Milchprodukte, sofern keine Unverträglichkeit vorliegt, Fisch und maximal zwei Mal pro Woche Fleisch. Vermeiden Sie Zucker und ziehen Sie pflanzliche Fette tierischen vor. Sollten Sie rauchen, wäre es jetzt ein guter Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören, denn Rauchen kann viele Gesundheitsprobleme verursachen. Und, nicht zuletzt, Humor bewahren und die Dinge positiv sehen – und das am besten in guter Gesellschaft, denn auch das Aufrechterhalten von Freundschaften spielt beim Älterwerden eine wichtige Rolle.

# Gut informiert mit den Hilfswerk-Ratgebern

**Jetzt kostenlos bestellen.** Der bewährte Hilfswerk-Ratgeber „Chronischer Schmerz“ bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen.

Das in der Broschüre „Chronischer Schmerz“ enthaltene Schmerztagebuch ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen und 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 die Lebensqualität aufrechtzuerhalten. Schöpfen Sie auch in weiteren Hilfswerk-Ratgebern, die Orientierungshilfen rund um die Themen Älterwerden, Vergesslichkeit sowie Alltag mit Demenz bieten: In der Broschüre „Ich bin dann mal alt“ zeigen wir, wie das menschliche Gehirn altert, und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Gedächtnis „fit“ halten können. In unserem Ratgeber „Mehr als vergesslich“ finden Sie viele Tipps aus



## Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk-Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

der Praxis, damit Sie den fordernden Alltag mit einem Menschen mit Demenz besser meistern können. Der Hilfswerk Pflegekompass bietet Wissenswertes über Gesundheit,

Krankheit und Älterwerden sowie zu Fragen wie z. B. was bei der Entlassung aus einem Spital zu beachten ist oder welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. <



## BIO CBD HANFPRODUKTE

direkt vom burgenländischen Hersteller



Die **biozertifizierten CBD Öle** von BioBloom tragen aufgrund ihrer Qualität das **AC-Gütesiegel** des unabhängigen Patientenvereins ARGE CANNA. Basis aller **Bio Hanfprodukte** sind die **gesunden Pflanzen** von den BioBloom-Feldern.

**100% naturrein und ohne Zusatzstoffe**  
Für mehr Wohlbefinden,  
innere Balance und Vitalität!



Alle Produkte sind im Onlineshop [www.biobloom.at](http://www.biobloom.at) sowie telefonisch +43 664 88 74 77 10 erhältlich.

Foto: AdobeStock/vladk213 | PROMOTION



# Notruftelefon: Sicher zu Hause und unterwegs

**Rasche Hilfe.** Das Notruftelefon steht für Sicherheit für die Benutzerinnen und Benutzer. Im Notfall werden per Knopfdruck die Fachleute des Hilfswerks alarmiert und es wird umgehend Hilfe organisiert.

Wenn ein Notfall eintritt, ist das Notruftelefon des Hilfswerks der Schutzengel: Ein Druck auf den Sender genügt und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Hilfswerk-Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht: Binnen kurzer Zeit können die angegebene Vertrauensperson oder die Rettung zur Stelle sein.

## Überall sicher unterwegs

Die Nutzerinnen und Nutzer sind mit ihrem Notruftelefon auch daheim, bei Spaziergängen, bei der Gartenarbeit oder bei Einkäufen sicher unterwegs. Denn im letzten Jahr wurde das Angebot um das mobile Notruftelefon erweitert. Dieses ist für aktive Seniorinnen und Senioren geeignet, die gerne unterwegs sind und dabei das gute Gefühl der Sicherheit genießen möchten! Stemmen oder Bohren sind bei der Montage übrigens nicht notwendig: Das Notruftelefon lässt sich einfach aufstellen und anstecken. Fast 6.500 Kundinnen und Kunden in ganz Österreich werden von der Hilfswerk-Notrufzentrale betreut. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in



der Notrufzentrale sind professionell geschult, krisenerprobt und wissen genau, wie sie in heiklen Situationen rasch die richtige Hilfe organisieren. 24.000 Notrufe trafen im gesamten letzten Jahr hier ein. Neunmal täglich wurde im Durchschnitt ein Rettungsdienst alarmiert. 100.000 Minuten wurde 2019 von den

Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Hilfswerk-Notrufzentrale in Sachen Sicherheit telefoniert. <

## Nähere Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Wir beraten Sie gerne kostenlos unter 0800 800 408 oder [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)





# Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:  
Jeden Tag – in jedem Alter.  
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.



www.omni-biotic.com

Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



## HARNKATHETERPFLEGE

MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter

Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

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



# 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung

**Unbürokratisch.** Willkommenen Auszeit für pflegende Angehörige und ideal, diese bewährte Form der Betreuung zu Hause auszuprobieren – auch für einen kurzen Zeitraum.

Frau M. betreut seit mehr als zwei Jahren unter Mithilfe ihres Ehemannes die Schwiegermutter zu Hause. Nun steht der Schulbeginn vor der Tür und damit die Umgewöhnung der Zwillinge vom Kindergarten in den Schulalltag. Zeitgleich findet eine längere Dienstreise von Frau M.'s Ehemann statt. Alleine schafft Frau M. die Betreuung der Schwiegermutter dann nicht mehr, noch dazu, wo sich ihr Gesundheitszustand in den letzten Wochen stark verschlechtert hat.

Die Tage, an denen sich die beiden Ehepartner von den Betreuungsverpflichtungen freispielen können, lassen sich an einer Hand abzählen, denn dazu muss jedes Mal die Schwester von Frau M. anreisen, die es aus familiären Gründen an das andere Ende von Österreich verschlagen hat. Aber Anfang September hat sie selbst jede Menge Arbeit und kann dieses Mal nicht einspringen.

## Rasche und unbürokratische Hilfe zur Entlastung

Die Organisation von Ersatzbetreuung bereitet den beiden jedes Mal aufs Neue Kopfzerbrechen. Nicht zuletzt durch die starke Medienpräsenz während der Coronakrise sind sie auf die 24-Stunden-Betreuung aufmerksam geworden und beim weiteren Recherchieren rasch darauf gekommen, dass es diese auch zur Überbrückung bei Urlauben pflegender Angehöriger oder anderen Situationen gibt, in denen man für kurze Zeit eine



Rund-um-die-Uhr-Betreuung benötigt. „Es war uns sehr wichtig zu wissen, dass die Schwiegermutter bestmöglich betreut wird und Betreuungsqualität bei der Vermittlungsagentur an oberster Stelle steht. So sind wir sehr schnell auf das Hilfswerk gestoßen, da das Hilfswerk nicht nur das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung trägt, sondern auch vom Verein für Konsumenteninformation ausgezeichnet wurde. Das schafft Vertrauen.“

Sollte sich die 24-Stunden-Betreuung bewähren und ihre Schwiegermutter ebenfalls zufrieden sein, dann können Frau und Herr M. früher oder später auch über eine dauerhafte 24-Stunden-Betreuung nachdenken. Und dann hätte man bereits Erfahrungswerte, die einen derartigen Schritt wesentlich erleichtern würden. <



## Tipp: Förderung beantragen!

Für die Kurzzeitbetreuung kann eine Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Der Antrag wird beim Sozialministeriumservice gestellt. Nähere Informationen unter [sozialministeriumservice.at](https://sozialministeriumservice.at)

## Wir informieren gerne

Für alle Informationen, Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif. Weiter Informationen erhalten Sie unter [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at) oder im Internet auf [24stunden.hilfswerk.at](https://24stunden.hilfswerk.at)



# Hauskrankenpflege – die gibt's auch?

**Offener Brief.** Hilfswerk-Steiermark-Einsatzleitung Sonja Rienessel hat mit einem offenen Brief zur Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 für viel Aufsehen gesorgt und wurde damit sogar für ein EU-Projekt ausgesucht. Ihre ehrlichen Worte haben viele Menschen erreicht und die Situation unserer Pflegefachkräfte treffend beschrieben.

„ Gerade in Krisenzeiten ist die Pflege in aller Munde, jedoch von der Hauskrankenpflege und den Mobilien Diensten ist nichts zu lesen oder zu hören. Warum eigentlich nicht? Gibt es uns im kollektiven Empfinden nicht? Sind wir zu wenig sichtbar oder zu wenig laut? Pflege ist selten laut und wohl auch zu selten plakativ.

Wir betreuen und pflegen die Hochrisikogruppen, die Alten, die mit den vielen Vorerkrankungen, die Sterbenden, die Wundklient/innen, die Dialysepflichtigen und die Krebskranken, die Immungeschwächten, die Diabetiker/innen und viele andere. Wir sind oft die erste Person am Tag, die unsere Klientinnen und Klienten sehen, und vielfach bleiben wir auch die Einzigen. Wir bringen Neuigkeiten und sind Seelsorger/innen, wir sind ein bisschen Familienersatz und auch der Blitzableiter für schlechte Laune und Frustration. Wir sind dann zur Stelle, wenn Angehörige nicht mehr weiterwissen, wenn alles schief läuft, wenn Wunder gewünscht sind. Wir übernehmen Klientinnen und Klienten aus Krankenhäusern, pflegen –

wenn es keinen Pflegeheimplatz oder keine 24-Stunden-Betreuung gibt – auch dann, wenn alles andere abgelehnt wird.

Mir kommt es so vor, als sei auch diese Gruppe von Menschen, die zu Hause gepflegt werden, derzeit nicht sichtbar. Das sind nicht jene, die von Kurzarbeit und Kündigung betroffen sind, sie kurbeln auch die Wirtschaft nicht mehr an, wenn die Krise vorbei ist. Wir betreuen die unterschiedlichsten Menschen – finanziell besser und weniger gut gestellte, höfliche und unhöfliche, traurige und lustige, einsichtige und eigensinnige. Sie leben in kleinen und großen Wohnungen, in Häusern, mit und ohne Luxus, in Ordnung oder in Messie-Haushalten. Sie alle haben eines gemeinsam, dass sie nicht mehr alleine leben können und ohne uns auch nicht mehr in ihrem gewohnten Umfeld bleiben könnten.

Viele unserer Klientinnen und Klienten verstehen die Ausgangsbeschränkungen nicht, manche haben sie bereits nach kurzer Zeit wieder vergessen und andere sind einfach nicht willens mitzumachen. Unsere Klientinnen und



Sonja Rienessel, DGKP  
Einsatzleitung Mobile Dienste Graz-Andritz

Klienten haben, wenn überhaupt, Angehörige, die selbst zur Risikogruppe gehören, Angehörige, die ebenfalls Hilfe benötigen.

Wir haben keine Sicherheit, wenn wir in die Haushalte gehen, keine Triage-Container, in denen der „Verdachtsfall“ abgeklärt wird. Wir haben jeden Tag, bei jeder Klientin und jedem Klienten eine neue Situation. Wir sind alleine vor Ort, nur telefonisch miteinander verbunden. Wir sind auf die Mithilfe von Hausärztinnen und -ärzten, Rettungsleitstellen, Krankenhäusern, Sozialarbeiter/innen und vielen anderen angewiesen. Wir haben keine medizinische Diagnostik-Möglichkeit, um akute Veränderungen vor Ort abklären zu können. Wir müssen uns auf unsere Erfahrung verlassen. Wir alle – Heimhilfen, Alltagsbegleiter/innen, Pflegeassistent/innen und Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal – machen diesen Beruf aus Überzeugung und mit Hingabe, mit Enthusiasmus und in vollem Wissen, welches Risiko wir tragen. Wir erscheinen zum Dienst – auch dann, wenn die Lage hoffnungslos aussieht, auch dann, wenn es schwierig wird. Wir wollen gesehen werden, wir wollen gehört werden. < “





# Älterwerden – (k)eine fachliche Betrachtung

**Vorausdenken.** Älterwerden als Optimierungsplan, graue Haare und Trends sowie die Tatsache, dass wir uns vom gehetzten Zeitgeist nicht vereinnahmen lassen sollten und vor allem im Bereich Finanzen einen Plan brauchen.

Ich bin nun Mitte 30, wenn ich an meine früheste Erinnerung, was das Älterwerden betrifft, zurückdenke, so sind das Omas Zähne, welche mich aus einem Glas mit milchiger Flüssigkeit freundlich anlächeln. Es sind Kopftücher, Kittelschürzen, Ischias-Beschwerden, Knoblauchkapseln oder die vehemente Weigerung aller Tanten, ihre Haare grau werden zu lassen, weil das nämlich alt aussehe und ungepflegt. Das sollte man heute mal der Hipster-Instagram-Generation erzählen, die 200 Euro beim Friseur zahlt, um graue Haare zu haben, weil das gerade angesagt ist. Ha! Tante Ursi, da hättest du schön geschaut. Die Zeiten haben sich allerdings nicht nur in Bezug auf Schönheitsideale gewandelt, wir gehen heute generell anders mit dem Thema Älterwerden um. Die einen nennen das Achtsamkeit und gesunden Lebenswandel, die anderen Selbstoptimierungswahn(sinn). Die

Wahrheit liegt in der Mitte. Durch viele wissenschaftliche Erkenntnisse und unzählige Expertenempfehlungen wissen wir bereits heute, wie wir morgen noch gesünder und fitter altern können und was man dazu in jeder Lebensphase beitragen kann. Stichworte: gesunde Ernährung, mentale Fitness, frische Luft, Neues lernen, Sport und in Bewegung bleiben. Von der Arbeit zum Supermarkt und anschließend nach Hause zu hetzen oder tausend Freizeittermine wahrzunehmen, ist allerdings nicht die ideale Form, unseren Körper und Geist zu bewegen. Ab und zu hilft innehalten, Zeit nehmen, hinterfragen und reflektieren, bewusst Druck und Tempo herausnehmen. Gleichzeitig möchte man natürlich etwas schaffen, etwas aufbauen, das man im Alter genießen kann. Um dazu in der Lage zu sein, müssen wir aber nicht nur Körper und Geist gut behandeln, sondern sollten uns ebenso unserer finanziellen Vorsorge widmen. Dabei ist es egal, ob man diese als Familie oder als Einzelperson in Angriff nimmt, wichtig ist nur, dass man sich damit beschäftigt. Aus vielen Studien und Umfragen großer Banken geht hervor, dass gerade Frauen sich nicht oder nur ungern mit dem Thema Geld auseinandersetzen, dabei sind sie oftmals erfolgreicher bei Investments und Strategien, da sie vorsichtiger und bedachter mit Geld umgehen. Bedingt durch Familienzuwachs, Teilzeitarbeit oder häusliche Pflege stecken gerade Frauen

besonders häufig zurück und müssen daher ihre Finanzen genau kennen und im Auge behalten. Nur wenige wissen, dass Eltern für die Jahre der Kindererziehung ein freiwilliges Pensionsplitting vereinbaren können, dabei werden im Pensionskonto eingetragene Teilgutschriften übertragen, welche durch die Kindererziehung entstehende finanzielle Verluste zumindest teilweise reduzieren sollen. Es gibt, neben offiziellen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten, bereits zahlreiche Online Angebote, Bücher oder Podcasts, mit denen man sich privat und in Eigeninitiative über das Thema Finanzen informieren kann. Wenn wir also darüber sprechen, was Älterwerden bedeutet und wie wir gut und gesund altern können, müssen wir ebenso den finanziellen Aspekt miteinbeziehen. Informieren Sie sich und bleiben Sie am Ball, denn bereits mit einem geringen monatlichen Betrag ist es möglich, sinnvoll und langfristig ein Vermögenspolster aufzubauen. Somit sichern Sie sich nicht nur für das Alter ab, sondern ermöglichen sich darüber hinaus ein sorgenfreies Älterwerden. < Alexandra Pack

## Tipps

### Buchtipp:

**Andre Kostolany:** Die Kunst, über Geld nachzudenken

**Henning Jauernig:** Young Money Guide

**Margarethe Honisch:** Easy Money

**Meike Schreiber, Angelika Slawik:** Money Queen

### Podcasts:

Der Madame Money Penny Podcast

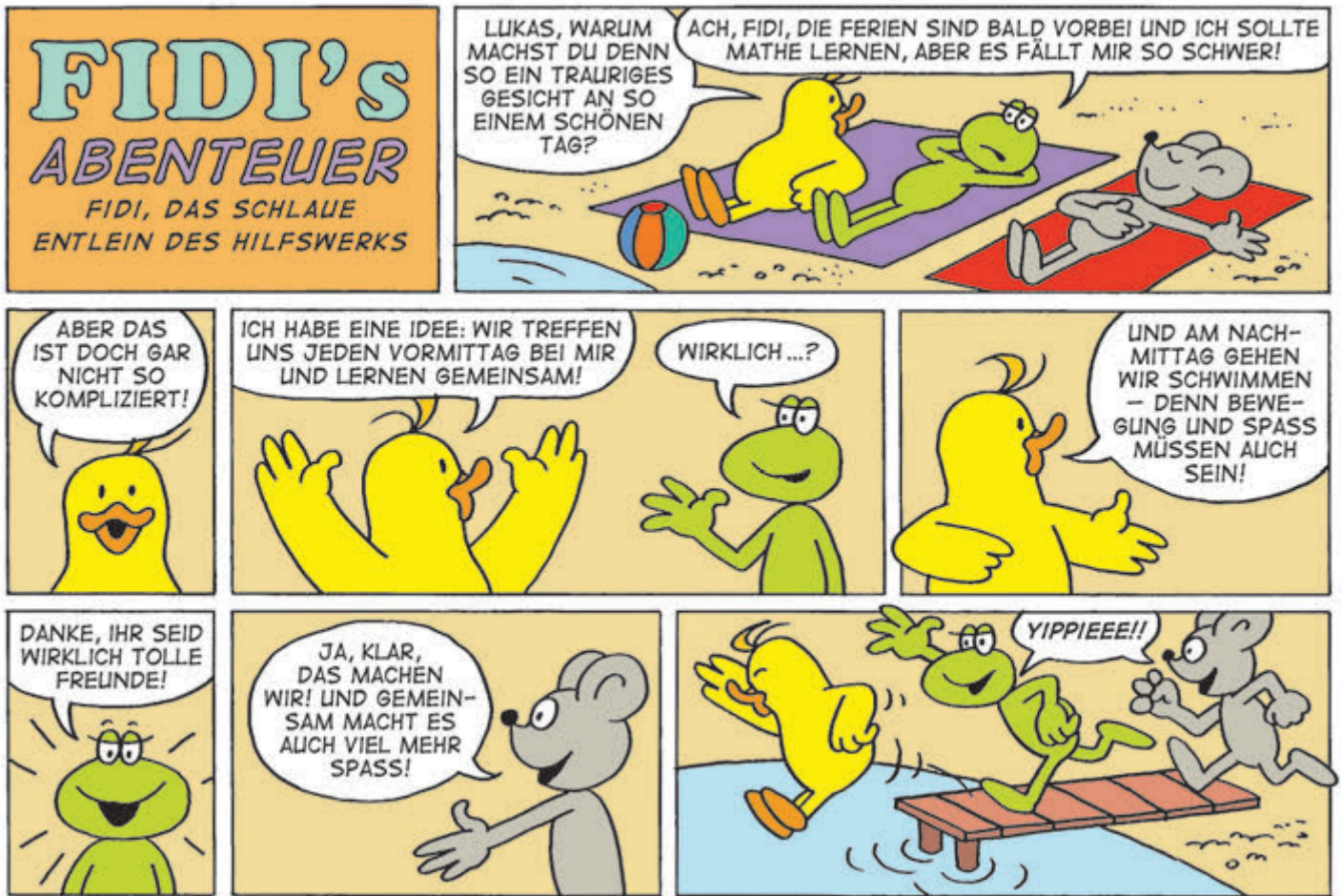
Finanzfluss Podcast

**Informationen zum Pensionsplitting:**

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







© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

## Buchtipps: Gehen auf alten Wegen

**Wanderwege in die Vergangenheit: Auf den Spuren der Römer, Pilger und Händler.** Wo in alten Zeiten blühender Handel und stetes Treiben herrschte, finden sich heute noch malerische Wanderwege quer durch Niederösterreich. Anhand verwitterter Wegmarkierungen und alter Karten begeben wir uns auf die Suche nach längst vergangenen Zeiten. Martin Burger hat die alten Wege erforscht, rekonstruiert und in 30 lohnenden und erlebnisreichen Wanderungen zusammengefasst. Er nimmt die Leser/innen mit auf seine Erkundungen durch Niederösterreich und zeigt uns, wie das Leben in Bewegung in früherer Zeit aussah. Die malerischen Wanderungen führen Sie zum Beispiel zum Straßenthaler Ruinenweg, wo Sie die Ruine Falkenberg bestaunen können, über den Polansteig, über dem das wunderschöne Schloss Greillenstein thront, bis hin zur Venediger Straße, wo Sie auf dem Gipfel des Großen Otters die Bucklige Welt überblicken können.

- 30 Touren auf alten Wegen durch Niederösterreich: Römerwege, Bernsteinstraße, Ruinenwanderung: Geschichte hautnah erleben auf historischen Pfaden.

**Über den Autor:** Martin Burger, geboren 1971, studierte Botanik und Publizistik in Wien und war viele Jahre Redakteur des „Kurier“. Seit 2015 ist er stv. Chefredakteur einer medizinischen Fachzeitschrift. Seit er in den 1980ern mit seiner Familie den Zentralalpenweg 02 von Hainburg nach Feldkirch gegangen ist, lässt ihn die Sehnsucht nach der Natur und den Bergen nicht mehr los. Hier spürt Martin Burger jenen Pfaden nach, auf denen wir uns aus der Hektik unserer Tage zurückschleichen können.

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



Martin Burger: **Gehen auf alten Wegen**  
 Broschur, 16,8 x 24 cm; 192 Seiten  
 ISBN 978-3-222-13665-8  
 28 Euro, Styria Verlag



# Mehr Geld für die Elementarbildung!

**Spracherwerb.** Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, setzt sich für die Bildung der Kleinsten ein und beziffert den zusätzlichen Investitionsbedarf mit rund 1,5 Milliarden Euro. Speziell die Sprachkompetenz soll künftig gestärkt werden.

Das Hilfswerk begleitet in Österreich tagtäglich fast 19.000 Kinder. „Ihre ganzheitliche Entwicklung ist uns ein zentrales Anliegen. Neben den Eltern oder Erziehenden haben Tageseltern, Kinderbildungs- und Kinderbetreuungseinrichtungen eine besonders verantwortungsvolle Aufgabe in der Anregung der kindlichen Sprachentwicklung sowie in der Förderung ihrer kommunikativen Kompetenzen“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, und fährt fort: „Elementarpädagogische Einrichtungen brauchen jedoch deutlich mehr Personal, damit Kinder sprech- und sprachfit werden und sie das Rüstzeug für die weitere Bildungslaufbahn erhalten können. Qualitätsvolle Begleitung von Kindern in der Einrichtung heißt, dass pro Tag die Zeit für mindestens ein langes, ausführliches Gespräch, Spiel oder Interaktionsgeschehen mit jedem Kind möglich sein muss.“

Ein angemessener Personal-Kind-Schlüssel und überschaubare Gruppengrößen sind dafür Voraussetzung. Je ausgewogener das Verhältnis von betreuten Kindern zu Pädagoginnen bzw. Pädagogen ist, umso vorteilhafter sind die Auswirkungen auf die kognitive und sprachliche Entwicklung sowie das Wohlbefinden von Kindern in den Einrichtungen. Derzeit variiert der Schlüssel Pädagogische Fachkraft-Kind bei Kleinkindgruppen in der Altersstufe der

Zwei- bis Dreijährigen je nach Bundesland zwischen 1:3 und 1:15. Die Empfehlungen von Expertinnen und Experten liegen hingegen bei einem Schlüssel von 1:3 bis maximal 1:8. Nach Schätzungen des Hilfswerks könnte dies mit zusätzlichen 4.000 bis 6.000 Pädagoginnen und Pädagogen in Österreich bewerkstelligt werden.

## **Bildungsausgaben erhöhen**

Die Investition in mehr pädagogische Fachkräfte ist vertretbar, denn aktuell gibt Österreich mit 0,6 Prozent des BIP rund ein Viertel weniger

für Elementarbildung aus als der Durchschnitt der OECD-Staaten (0,8 Prozent). Die Spitzenreiter sind die bildungspolitischen Musterländer Schweden und Norwegen mit jeweils zwei Prozent. „Eine Erhöhung der Bildungsausgaben auf ein Prozent des BIP, das entspricht zusätzlichen Investitionen im Ausmaß von rund 1,5 Milliarden Euro, wäre leistbar und würde die Bildungschancen unserer Kleinsten dramatisch erhöhen. Das sind wir unseren Kindern und der Zukunft unseres Landes schuldig“, so Karas abschließend. <





# Die Corona-Helden im Gesundheitsbereich brauchen eine stärkere Stimme in Europa. Das ist mir Auftrag.

Dr. Othmar Karas  
Vizepräsident des Europäischen Parlaments



[www.othmar-karas.at](http://www.othmar-karas.at)

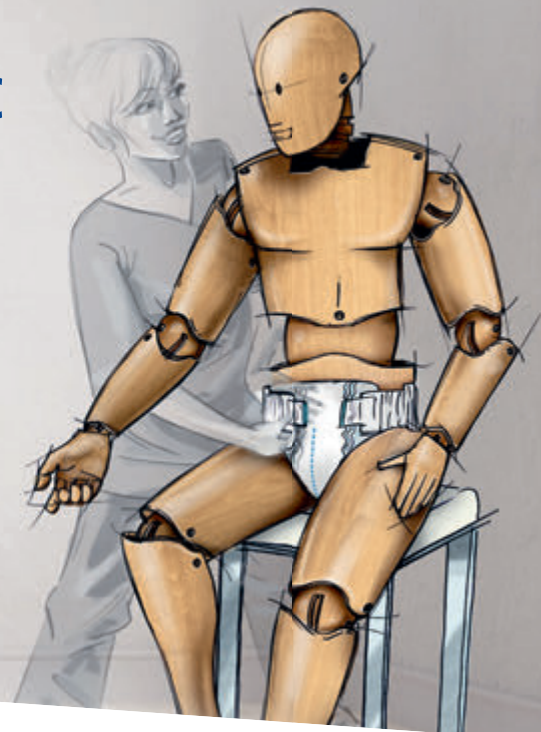
## MoliCare® Premium Elastic

Das neue Inkontinenz-Produkt mit Elastic-Fix-System, der Kombination aus patentierten, dehnbaren Seitenteilen und handlichen, wiederverschließbaren Klett-Klebestreifen.

Beste Pflege. Ganz einfach.



NEU



Optimale Passform und Auslaufschutz in jeder Position.

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



Gratis  
Muster!

Firma, Name

Straße, PLZ/Ort

Ja, ich möchte ein gratis Musterpaket von MoliCare® Premium Elastic zugeschickt bekommen.

Bitte senden Sie den Gutschein an: PAUL HARTMANN Ges.m.b.H., IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 64, 2355 Wr. Neudorf oder [bestellung@at.hartmann.info](mailto:bestellung@at.hartmann.info)



# Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Gehen auf alten Wegen“ von Martin Burger.



## 1. SALZ

Streichen Sie im folgenden Buchstabensalat so rasch wie möglich alle Buchstaben, die NICHT im Wort SALZ vorkommen:

SATZLWASLULDSAOLZAPALSZBSLAHNSL  
 ASTLAZSXSLMLALS DAL SOS LABASLASRS  
 ESLAZCZSZLASDFLASLZRELADASLFLGLA  
 SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZOADZ  
 SLKALSRZWLOASUSNAGALZSAPAE LZAS

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

Ja, ich möchte ein Exemplar  
 „Gehen auf alten Wegen“ gewinnen.

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

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

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

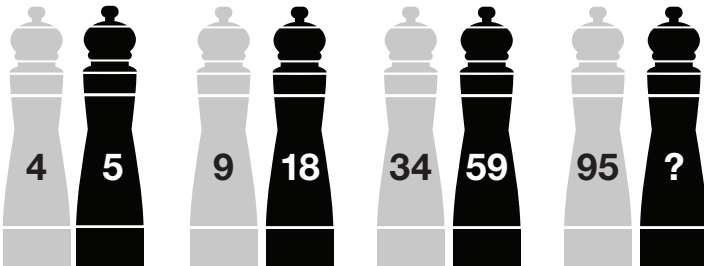
Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

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

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

## 2. SALZ- und PFEFFERMÜHLE

Welche Zahl fehlt?



## 3. PFEFFER

Dieses Gewürz kommt je nach Erntezeitpunkt und Nachbehandlung in den Farben Grün, Weiß, Schwarz und Rot vor.

Drehen Sie die Zeitschrift um 90 Grad gegen den Uhrzeigersinn und finden Sie dann – in dieser ungewöhnlichen Leseposition – heraus, welche Farben im folgenden Text versteckt sind:

Gernot Busch war zur Gründung der Grottenbahn zu spät gekommen und jeder weiß natürlich warum. Er gab launig bekannt, in Rosa Violetta Braun verliebt zu sein, und ging raus, um seinem Engel bei dieser Gelegenheit ganz locker einen Heiratsantrag zu machen.

### Auflösung aus dem letzten Heft:

1. 12 x € 2,50 = € 30 pro Markttag. € 1.170 : € 30 = 39 Markt-tage. 2. Lösungen sind z.B. Klarapfel, Kanton, Tanne, Schlinge, Sirene, Motto, Kurs.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Schenk. Das Buch“.

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>

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

**blaha**<sup>®</sup>  
 b.ü.r.o.möbel

WWW.BLAHA.CO.AT

# Hilfe vor Ort

**Libanon.** Hilfswerk International hilft syrischen Flüchtlingen.

**„Meine Mama ist eine starke Frau. Aber manchmal, wenn sie glaubt, dass wir alle schon schlafen, höre ich sie weinen.“**

Die kleine Leyla lebt mit ihrer Mutter Sara und ihren Geschwistern im Flüchtlingslager in Al Marj. Das ist ein kleiner Ort im Libanon, nahe der syrischen Grenze. Leyla kam hier vor 10 Jahren zur Welt. Sie kennt nichts anderes als das Leben auf der Flucht.

Den syrischen Familien fehlt es hier im Flüchtlingslager an allem: Nahrung ist Mangelware, Trinkwasser ist kaum vorhanden und auch Hygieneartikel gibt es so gut wie nicht. Seit der Corona-Krise ist die Not noch größer geworden: Die Preise für Lebensmittel sind im Libanon massiv gestiegen, Hunger ist ein ständiger Begleiter der Flüchtlingsfamilien, Hygienemaßnahmen können nicht eingehalten werden.

**„Ich kann meine Familie nicht mehr ernähren“**

Leylas Mutter, die 37-jährige Sara, ist verzweifelt: „Ich möchte für meine Kinder stark sein. Aber wir haben keine Essensvorräte. Manchmal essen wir tagelang nichts. Auch wenn wir hier in Sicherheit vor dem Krieg in Syrien sind, jeder Tag ist erneut ein Kampf ums Überleben.“

Das Hilfswerk International setzt sich seit 2006 für syrische Flüchtlinge im Libanon, aber auch für libanesischen Familien aus einkommensschwachen Verhältnissen, ein. „Derzeit brauchen die Familien besonders Nahrung, medizinische Betreuung und Hygieneartikel. Das ist jetzt überlebenswichtig“, erzählt Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International. „Gleichzeitig wissen





wir, dass ein Großteil der Familien im Flüchtlingslager sich nichts mehr wünscht, als nach Hause zurückzukehren, in ein friedliches Syrien“, so Fritz weiter.

### Nothilfe und Ausbildung

Daher kümmert sich das Hilfswerk International zusätzlich zur Verteilung von Nahrungs- und Hygienepaketen um die Ausbildung von Frauen, insbesondere um Näh- und Alphabetisierungskurse. „Viele Familien sind schon enorm lange hier. Junge Frauen haben oft keine Ausbildung. Wenn sie

nach Syrien zurückkehren, brauchen sie eine Starthilfe. Die Nähkurse sind bei den Frauen besonders beliebt, viele von ihnen wollen in Zukunft Schneiderinnen werden. Außerdem helfen die Kurse den Frauen, sich vom tristen Alltag im Flüchtlingslager abzulenken, und etwas Hoffnung zu empfinden.“ Das Hilfswerk International konnte schon 1.800 Familien im Libanon mit Nahrungs- und Hygienepaketen durch die aktuelle Krise helfen. Abertausende Frauen und Kinder sind immer noch auf sich alleine gestellt und brauchen dringend Hilfe. <



### Hilfswerk International



Bianca Weissel  
 Tel.: 01 40 57 500-112  
 bianca.weissel@hilfswerk-international.at  
 www.hilfswerk.at/international  
 Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Ihre Spende  
 sichert  
 Überleben



**Lassen wir syrische Flüchtlinge  
 jetzt nicht im Stich!**

**Spendenkonto**

IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002  
 Kennwort „Hilfe vor Ort“ oder  
 www.hilfswerk.at/international

## 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](http://www.boso.at)  
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
 Unverb. Preisempf. 66,90 Euro







## 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.



# Information, Beratung, Service

**Das Hilfswerk ist für Sie da!** Bestellen Sie noch heute Ihr HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl.

Auch wenn unsere Hilfswerk-Tour in diesem Jahr infolge von Corona an weniger Stationen Halt macht, sind wir für alle Interessierten mit Rat und Unterstützung da. Das bereits legendäre „Info-Sackerl“ der Hilfswerk-Tour, mit unseren aktuellen Ratgebern, Informationen rund um Gesundheit, Finanzen und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen gibt es nicht nur bei den Stationen vor Ort, sondern wir lassen es Ihnen heuer auch gerne per Post zukommen. Besonders beliebt, vor allem bei Eltern von kleinen Kindern, sind unser Kinderbetreuungscompass und unsere neue Broschüre „Sprechen macht schlauer“ – unser praktischer Ratgeber über Wissenswertes zur kindlichen Sprachentwicklung, mit zahlreichen Tipps für den Alltag. Besuchen Sie auch unser Webportal [www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer](http://www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer) Die aktuellen Termine zu HILFSWERK ON TOUR finden Sie auf unserer Webseite [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)



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

Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl  
**office@hilfswerk.at | Tel.: 01/40 57 500**

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.




**SPRECHEN  
 MACHT SCHLAUER.**

Wie Kinder fürs Leben lernen.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.




**DER HILFSWERK  
 KINDERBETREUUNGS-KOMPASS**

Eine Orientierungshilfe rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**




# Hilfswerk-Adressen

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

## • Mobile Dienste

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

## • Mobiles Palliativteam

Südsteiermark	03452/701-2802
Fürstenfeld	03382/506-2461
Mürzzuschlag/Bruck	03852/2080-2400

## • Simultania Liechtenstein

Sekretariat: 03572/42706-3  
Tagesstätte: 03572/42706  
Betreutes Wohnen: 0664/807 85 27 05

## • Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

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

### Psychosoziale Beratungsstellen:

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

### Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

MSB Feldbach 03152/249 36  
MSB Radkersburg 0664/807 85 42 44  
MSB Fürstenfeld 03382/557 91  
MSB Lieboch 0316/81 31 81-4290

### Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:

Feldbach 0664/807 85 42 68

### PSD-Tagesstrukturen:

PSD Saaz 0664/807 85 42 15  
PSD Pirching 0664/807 85 44 01

### Streetwork:

Fürstenfeld 0664/807 85 41 12  
Südoststeiermark 03152/674 64  
Hartberg 03332/661 93

### Jugendzentren:

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

### Vollzeitbetreutes Wohnen:

Feldbach 03152/58 87 41 94

### Gerontopsychiatrischer Dienst:

Feldbach 0664/807 85 49 00  
Feldbach 0664/807 85 49 01

## • Kinderbetreuung in der Steiermark

Assistentin Fachbereichsleitung  
Kinderbetreuung 0316/813 181-4044  
Kinderbetreuung Bezirke MT, MU, LE 0664/807 85 20 01  
Kinderbetreuung Bezirke VO, LB, DL 0664/807 85 12 51  
Kinderbetreuung Bezirke HF und WZ 0664/807 85 55 12  
Nachmittagsbetreuung 0664/807 85 48 01  
Krippe Stainz 0664/807 85 57 04  
Krippe Wies 0664/807 85 57 03  
Krippe Judenburg 0664/807 85 57 02  
Krippe Heimschuh 0664/807 85 56 46  
Krippe Markt  
Hartmannsdorf 0664/807 85 56 69  
Krippe Mautern 0664/807 85 55 17  
Krippe St. Veit i. d. S. 0664/807 85 55 86  
Kinderhaus Empersdorf 0664/807 85 57 01

## • Betreute Seniorenwohnungen

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

## • Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Einsatzleitung 0664/807 85 12 01

## • Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf 03114/31 66

**LORENZ** GmbH  
PFLEGE BETTEN



Pflegebetten und Zubehör  
für die Krankenpflege

**25 Jahre**

Miete Pflegebett ab 55 /  
Kauf Pflegebett ab 980,-

Symbolbild

**25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig**

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





DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So hat unsere Unternehmensgruppe ein Corporate-Volunteering-Programm für alle MitarbeiterInnen gestartet, das ihnen Zeit für soziales Engagement schenkt. Bei voller Bezahlung stellen wir fünf Arbeitstage im Jahr für freiwillig gewählte Projekte zur Verfügung. Über 800 MitarbeiterInnen haben dieses Angebot bisher angenommen und mehr als 1.200 Einsätze für Organisationen wie Caritas, Hilfswerk, Diakonie, Wiener Tafel, Österreichisches Rotes Kreuz oder den e.motion-Lichtblickhof geleistet. Unsere MitarbeiterInnen erledigen verschiedenste Arbeiten, die dabei anfallen; vom Lebensmittel einsammeln und verteilen bei der Wiener Tafel bis zum Versorgen der Therapiepferde beim e.motion Lichtblickhof.

Weitere Infos unter [www.sponsoring.lotterien.at](http://www.sponsoring.lotterien.at).



Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



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

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

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

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream.  
\*\* 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.