

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2016

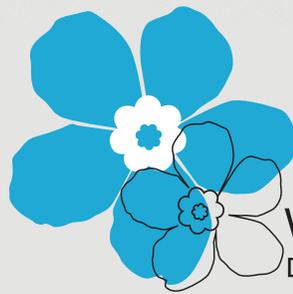
## „Richtig“ Älterwerden?

Wie Sie Ihren eigenen Weg finden. > 4

**Gesundheit.** Blutgerinnsel – Risiken, Vorbeugung, Therapie. > 14

**Trainingsprogramm.** „Alter muss nicht altern bedeuten.“ > 8

**Notruftelefon.** Sinnvolles zu Weihnachten. > 10



Vergissmeinnicht.at  
Die Initiative für das gute Testament



## Von mir bleibt einmal nur Gutes.

„Mein ganzes Leben habe ich mich für soziale Belange eingesetzt – auch ehrenamtlich: Es hat mir immer viel gegeben. Meiner Frau und mir war das Schicksal anderer Menschen nie gleichgültig. Es gibt so viele benachteiligte Menschen auf der Welt. Deswegen habe ich gemeinsam mit meiner Frau beschlossen, in meinem Testament eine gemeinnützige Organisation zu berücksichtigen, die in unserem Sinne für Menschen Gutes tut.“



Wundervolle Ideen, um mit meinem Testament in Erinnerung zu bleiben.

**Broschüre jetzt anfordern:**  
[Vergissmeinnicht.at](http://Vergissmeinnicht.at) oder Tel.: 0800-700-111



## 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 „Lebensalters“, 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 nach der Erwerbsphase zur Verfügung stehende Zeit und Mittel werden als Chance erkannt, diesen Lebensabschnitt für sich neu zu entdecken.

In diesem individuellen Sinn stimmt der Begriff des „Abenteuer Älterwerdens“ 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 **„Richtig“ Älterwerden?**  
Den eigenen Weg finden.
- 8 **Trainingsprogramm.** „Alter muss nicht altern bedeuten.“

## PFLEGE & BETREUUNG

- 10 **Notruftelefon.** Sinnvolles zu Weihnachten.
- 13 **24-Stunden-Betreuung.** Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 **Interview.** Gefahr Blutgerinnsel
- 15 **Neu und kostenlos.** Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.

## HILF-SWERK

- 16 **FIDI-Comic**
- 16 **Buchtipps**
- 18 **Preisrätsel**
- 19 **Hilfswerk Austria International.** Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?
- 20 **Family Tour.** Hilfswerk für Sie unterwegs!
- 21 **Politik.** Unsere Kinder sind unsere Zukunft!
- 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:** Mag. Gerald Mussnig **Redaktion:** Elisabeth Anselm, Karin Fürst, Martina Goetz, Petra Groll, Daniel Gunzer, Daniela Gutschl, Esther Herrmann, Eva Hickmann, Romana Klär, Susanne Königs-Astner, Sigrid Kraberger, Gerald Mussnig, Roland Nagel, Heiko Nötstaller, Angelika Spraidner, Viktoria Tischler, Stefanie Zmöltnig **Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Steiermark, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover, Seiten 3, 5, 6, 9/Robert Kneschke; S. 4/Susan Leggett; S. 8/Belushi; S. 14/Tibanna; S. 19/Giovanni Vale) **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Mag. Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

# „Richtig“ Älterwerden?

## Den eigenen Weg finden.

Wieso das Älterwerden oft so schwer ist. Was Sie tun können, damit es Ihnen möglichst gut geht. Und welche Entschlüsse Gertraud nach ihrem achtzigsten Geburtstag gefasst hat.

Gertraud hat am Sonntag Geburtstag gefeiert, es war ihr 80er. Kinder und Enkel waren da. Sogar ihr ältester Sohn Bernhard war angereist. Ihre jüngste Tochter Elisabeth, die nicht weit entfernt wohnt, hat mit Gertraud gekocht. Die Enkel waren fröhlich, die Kinder haben erzählt. Alles war fein. Und dennoch war Gertraud am Abend wehmütig. In solchen Momenten fehlt ihr Franz. Franz und Gertraud waren über fünfzig Jahre verheiratet. Franz starb vor zwei Jahren nach einem Schlaganfall. Seitdem lebt Waltraud alleine im Haus. Oft genießt sie die Ruhe und dass sie sich für alles mehr Zeit nehmen kann. Ganz besonders für den kleinen Garten, den sie liebt. Aber manchmal fühlt sie sich alleine. Möchte mit jemandem reden. Über früher, über die Veränderung der Zeit, auch über ihre Gelenkschmerzen, die sie seit Jahren plagen. Die Kinder möchte sie mit solchen Themen nicht belasten, und manches würden sie wohl auch nicht verstehen.

## Wichtige Orientierung nach außen

Für ältere Menschen, die sich ähnliche Gedanken machen wie Gertraud, hat Martina Genser-Medlitsch, Expertin des Hilfswerks, folgenden Rat: „Früher haben Sie als Mutter oder Vater ein Ohr für die Sorgen



Ihrer Kinder gehabt, heute dürfen Sie davon ausgehen, dass Ihre Kinder auch ein Ohr für Ihre Sorgen haben. Aber achten Sie bitte darauf, dass das keine Einbahnstraße wird. Bleiben Sie neugierig dafür, was Ihre Kinder und Enkel beschäftigt. Fragen Sie nach. Wenn Sie über Ihre eigenen Sorgen sprechen, erzählen Sie. Jammern überfordert oft das Gegenüber.“ Im Hinblick auf das körperliche und seelische Wohlbefinden sagt Genser-Medlitsch: „Viele ältere Menschen konzentrieren sich auf ihre Befindlichkeiten. Das ist auch nachvollziehbar: Man hat Zeit. Es gibt weniger Anregung und Aufgaben von außen. Also hört man verstärkt in sich hinein. Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes, kann aber auch zu einer Spirale werden, die einen nach unten

zieht.“ Genser-Medlitsch empfiehlt Orientierung nach außen: „Weiten Sie Ihren Blick! Gehen Sie hinaus oder holen Sie die Welt zu sich herein. Was interessiert Sie? Was sehen Sie gerne im Fernsehen? Was lesen Sie gerne? Wen haben Sie schon lange nicht getroffen? Oder angerufen?“ Genser-Medlitsch weist darauf hin, dass das Telefonieren oft unterschätzt wird. „Früher hat man – auch aus Kostengründen – oft nur kurz und sachlich telefoniert. Aber das Telefon ist ein wunderbares Kommunikationsmittel – gerade wenn man nicht mehr so mobil ist. Ich kenne ältere Menschen, die machen sich für mehrere Tage in der Woche fixe Telefontermine mit ihren Lieben und Freunden aus. Da kann ein Telefonat schon mal eine Stunde dauern. Das



wirkt anregend, entlastend und gibt dem Alltag auch etwas Struktur.“

### Älterwerden als Last?

Es ist dienstags vormittags. Gertraud holt die Post aus ihrem Briefkasten. Sie macht sich Kaffee und sortiert die Post am Küchentisch. Der Prospekt einer Versicherung fällt ihr in die Hände. „Entscheiden Sie selbst, wie Sie im Alter leben!“ steht da. Links sieht man ein Bild, auf dem eine ältere Frau zu sehen ist. Sie sitzt am Küchentisch und liest. Wie Gertraud. Sehr viel ärmlicher sieht die Wohnung allerdings aus als Gertrauds gepflegtes Häuschen. Rechts sieht man das Bild einer älteren Dame, die mit Pelz und Schmuck behangen aus einem teuren Auto steigt, ein Herr in Uniform ist ihr behilflich. „Nur

weil ich gerne daheim bin und es mir gemütlich mache, muss ich mich noch lange nicht ärmlich fühlen“, denkt Gertraud. „Und hätte ich mehr Geld und wäre noch beweglicher, würde ich ganz andere Dinge tun, als teuer behangen in einer Limousine durch die Gegend zu fahren“, stellt Gertraud fest. Sie blättert weiter in ihrer Post. In der Zeitung, die Gertraud abonniert hat, steht auf dem Titel: „Streit um Pensionsreform: Überalterung belastet Sozialbudget“. In solchen Momenten fühlt sich Gertraud schlecht. Eine Last soll sie sein? Sie und Franz haben doch ihr Leben lang hart gearbeitet. Gertraud legt die Zeitung zur Seite. Als sie dann im Garten Rosen

Finden Sie heraus, was Ihnen guttut!

schneidet, ärgert sie sich nicht nur über ihre schmerzenden Finger, sondern ist auch sehr nachdenklich.

### Druck schadet

„Machen Sie sich bewusst, dass Sie nach einem Leben voller Arbeit und meist auch Sorge um die Familie gerade im Alter das Recht haben, so zu leben, wie es Ihnen guttut. Das haben Sie sich redlich verdient“, meint Martina Genser-Medlitsch. „Wenn Sie einfach gerne zu Hause sind, sich dort entspannen und wohlfühlen, dann ist das gut so. Und wenn Sie sich für alles etwas mehr Zeit nehmen als früher, dann ist das in Ordnung. Das ist ein Vorteil des Älterwerdens. Klar ist es auch gut, auf andere Menschen zu hören, die es >>



>>

gut mit Ihnen meinen. Aber lassen Sie sich keinesfalls unter Druck setzen. Nehmen Sie die Ideen als Anregung auf und wägen Sie ab, was jeweils Vor- und Nachteile sein könnten“, meint Genser-Medlitsch. Und weiter: „Achten Sie auch darauf, ehrlich mit sich zu sein. Was tut Ihnen wirklich gut? Und wo verstecken Sie sich vielleicht, weil Ängste hochkommen, weil es Veränderung bedeuten könnte, oder weil Unterstützung annehmen nicht so leicht ist. Manchen Menschen hilft beispielsweise ein Stimmungstagebuch. Schreiben Sie einige Tage lang auf, was Sie gemacht haben. Wie geht es Ihnen dabei? Wobei haben Sie sich gut gefühlt? Wobei nicht so sehr? Wenn Sie das ehrlich tun, bekommen Sie ein recht gutes Bild, was Sie für Ihre Lebenszufriedenheit brauchen

und was nicht. So können Sie auch rechtzeitig bemerken, wenn sich Ihre Befindlichkeit verändert.“

### **Erreichbare Ziele setzen**

Heute ist Mittwoch. Gertraud hat einen Entschluss gefasst. Sie wird die Ortsgruppenleiterin des Seniorenvereins im Ort anrufen. Frau Schmidl kennt sie schon seit Jahren. Sie hat Gertraud immer wieder zu Veranstaltungen eingeladen, zuletzt zu einem Nachmittag mit Kaffee und Kartenspiel. Kartenspielen war etwas, was Gertraud und Franz gerne getan haben. Seit Franz nicht mehr lebt, hat Gertraud kaum noch gespielt. Aber jetzt hat sie wieder Lust auf eine Partie. Zum Vereinslokal ist es nicht weit. „Ich werde eben gemütlich und in meinem Tempo dorthin spazieren“,

denkt Gertraud. Und Gertraud hat heute auch einen zweiten Entschluss gefasst. Sie wird ihrer Tochter Elisabeth sagen, dass sie gerne eine Heimhilfe hätte. Elisabeth sprach das Thema bereits vor einem Jahr an. Aber Gertraud hat den Vorschlag damals – fast empört – zurückgewiesen. Schon wenige Tage später kommt Heimhilfe Christina ins Haus. Was für eine Erleichterung für Gertraud! Außerdem ist Christina nett, und Gertraud freut sich, wenn sie da ist. Übrigens: Die Kartenpartie im Seniorenverein war ein Erfolg! Gertraud fand rasch zur alten Form zurück. Die Gesellschaft war lustig und anregend. „Nur der Kaffee könnte besser sein“, dachte Gertraud, als sie langsam, aber zufrieden nach Hause spazierte ... <

# Gesund, vital und aktiv das Leben genießen

**Vitalität.** Sehr oft stellt man sich die Frage, wie man mit zunehmendem Alter die Vitalität erhalten oder speziell nach längerer Krankheit auch wieder zurückholen kann.

Üblicherweise wird dies mit dem Hinweis auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und ausreichendem Trinken beantwortet, natürlich kommt auch die tägliche Bewegung ins Spiel. Doch heute, nach Vorliegen ganz neuer, faszinierender Studien, muss man diese Frage anders beantworten.

Die wissenschaftliche Forschung zeigt uns nämlich, dass die Verfügbarkeit von Vitaminen und Spurenelementen, die für Vitalität und Energie bestimmend sind, ganz wesentlich davon abhängt, ob wir eine ausreichende Menge und Vielfalt an Darmbakterien in unserem Körper angesiedelt haben. Die Vielfalt an gesunden Darmbakterien bestimmt nämlich darüber, ob Vitalstoffe

überhaupt in Ihre Zellen transportiert werden können, wo sie dann erst ihre Wirkungen entfalten.

Einige wenige Darmbakterien sind sogar in der Lage – sofern sie in ausreichender Anzahl vorhanden sind –, das für Knochenstoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Blutgerinnung wichtige Vitamin K selbst zu produzieren. Nach längerer Krankheit oder nach einer den Darm schädigenden Antibiotikagabe benötigt unser Darm dringend exakt ausgewählte probiotische Bakterien. Besonders wichtig sind diese auch mit fortschreitendem Alter, denn veränderte Hormonproduktion und Stoffwechsel verursachen ab dem 50. Lebensjahr ein immer stärkeres Ver-

schwinden von Bifidobakterien und Laktobazillen, stattdessen vermehren sich übelriechende und Toxine produzierende Fäulniskeime.

Ergänzen Sie daher die Darmflora mit zunehmenden Lebensjahren mit genau jenen Bifidobakterien und Laktobazillen, die mit zunehmendem Alter immer weniger werden – kombiniert in OMNi-BiOTiC® 60+ aktiv. <

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



bezahlte Anzeige

## 900 Alten- und Pflegeheime in ganz Österreich

Alle Informationen zu Alten- und Pflegeheimen finden Sie auf:  
[infoservice.sozialministerium.at](http://infoservice.sozialministerium.at)



**sozial**  
MINISTERIUM

Jetzt bestellen unter der kostenlosen Broschürenservicenummer des Sozialministeriums:  
**01 711 00-86 25 25** oder per E-Mail unter: [broschuerenservice@sozialministerium.at](mailto:broschuerenservice@sozialministerium.at)



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



[facebook.com/sozialministerium](https://facebook.com/sozialministerium)

# „Alter muss nicht altern bedeuten“

**Trainingsprogramm.** Alte Menschen sind nicht alle gleich, wahrscheinlich sind sie das sogar noch weniger als irgendeine andere Altersgruppe: denn ihr langes Leben hat sie zu Individualisten gemacht. Eines unserer augenblicklichen Probleme ist, dass die Gesellschaft sich weigert, das zu verstehen und alle alten Leute als „gleich“ behandelt.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass das hohe Alter selbst Veränderungen unterliegt: Altern in unserer Zeit bedeutet etwas anderes als zu Zeiten unserer Eltern und Großeltern, und die 80-Jährigen von morgen werden in Hinblick auf die körperlichen, seelischen und kognitiven Ressourcen, die finanziellen und bildungsbezogenen Potenziale, aber auch in Hinblick auf das soziale, kulturelle und politische Engagement ein anderes Altern zeigen als die 80-Jährigen von heute. Zudem wird sich die Differenzierung innerhalb der Gruppe der alten Menschen verstärken: Sie wird in Zukunft noch heterogener, noch

verschiedenartiger sein als heute. Für diese schon heute erkennbare, in Zukunft weiter zunehmende Heterogenität spricht die Tatsache, dass die Biografien älterer Menschen eine beeindruckende Vielfalt aufweisen, die sich bis in das hohe Alter fortsetzt und gerade im hohen Alter noch einmal zusätzlich betont wird. Selbstverständlich können die negativen altersbedingten Verluste im hohen Alter wie Fragilität und Verletzlichkeit tatsächlich zunehmen. Seitens der mobilen Dienste beobachten wir vermehrt, dass der Abbau körperlicher und kognitiver Fähigkeiten einer der entscheidenden Gründe

ist, warum alte Menschen in ihrem Alltag nicht mehr allein zurechtkommen und pflegebedürftig werden. Mit Bewegung kann man also gleich „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“. Da Bewegung im Alter neben dem Verlust körperlicher Fähigkeiten auch vor dem Abbau kognitiver Fähigkeiten schützen kann, bekommt die körperliche Aktivierung älterer Menschen vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung auch in der Steiermark und den damit einhergehenden Problemen der sozialen Sicherungssysteme eine große gesundheits- und sozialpolitische Bedeutung. Es ist heute wissenschaftlich aner-



*Wöchentliches Psychomotorik-  
training zusammen mit  
einem Gedächtnistraining  
steigert die Gedächtnisleistung.*

kannt, dass Bewegung nicht nur die Muskeln, die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch den Kopf. Heute weiß man, dass spezielle Bewegungen nachweislich positive Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen und die Gehirnstrukturen haben können. Bei selbstständig lebenden Hochaltrigen konnte diesen Nachweis bereits die SimA®-Studie (Selbstständigkeit im hohen Lebensalter), die von Psychogerontologen aus Erlangen-Nürnberg durchgeführt wurde, erbringen. Die Forscher ermittelten bei den Personen, die neun Monate lang einmal pro Woche ein Psychomotoriktraining zusammen mit einem Gedächtnistraining durchführten, im Vergleich zur Kontrollgruppe gesteigerte Gedächtnisleistungen, eine verbesserte Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit sowie eine Verzögerung bei der Entwicklung demenzieller Symptome. Somit kann eine gezielte körperliche Aktivierung die Leistungsfähigkeit des Gehirns fördern und dessen Funktionsverlust im höheren Alter aufhalten.

Aufgrund der jahrzehntelangen Erfahrungen in den Mobilien Diensten und gestützt auf diese wissenschaftlichen Grundlagen hat sich das Hilfswerk entschlossen, sein Angebot zu erweitern, um älter werdende und alte Menschen in den Regionen zu unterstützen, in Körper und Geist beweglich und somit „am Ball zu bleiben“.

Das Trainingsprogramm LIMA basiert auf der SimA®-Studie und bietet die Kombination von Gedächtnis-, Kompetenz- und



Psychomotoriktraining sowie Informationen und Austausch über Sinn- und Glaubensfragen.

Diese Aktivierung vereint sowohl motorische (z.B. Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining) als auch psychosoziale Inhalte (Training in der Gemeinschaft). Die Methoden bewähren sich in der Arbeit mit hochaltrigen Menschen, die bereits Einschränkungen in der körperlichen und geistigen Funktionsfähigkeit und im Bereich der psychosozialen Ressourcen aufweisen. Die Voraussetzungen für eine Teilnahme sind lediglich die Fähigkeit zu sitzen und eine nicht zu starke kognitive Beeinträchtigung. Mit LIMA soll die Selbstständigkeit im Alter erhalten, das Wohlbefinden und die Lebensqualität gesteigert

werden. Dabei geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern im Rahmen der eigenen Möglichkeiten die körperlichen und geistigen Fertigkeiten zu erhalten und eventuell zu verbessern. Dafür werden vor allem viele praktische Übungen angeboten. Der Austausch über Themen, die sich mit zunehmendem Alter verstärkt stellen, wird über kurze Inputs und motivierende Fragen gefördert.

## LIMA-Trainingsprogramm

### Nähere Informationen:

PDL Erika Wagner  
Tel.: 0664/807 85 88 01  
erika.wagner@hilfswerk-steiermark.at

# Sinnvolles zu Weihnachten

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

Wie wäre es heuer mit einem ganz besonderen Weihnachtsgeschenk? Nämlich dem guten Gefühl der Sicherheit in den eigenen vier Wänden? Das Notruftelefon des Hilfswerks ist hier das ideale Geschenk. Ein Druck auf den Sender genügt, und die Notrufzentrale wird alarmiert. Sie organisiert rasch genau die Hilfe, die Sie gerade benötigen. Und zwar rund um die Uhr. Sie tragen den Funksender wie eine Armbanduhr oder eine Halskette. Das Notruftelefon wird von einem Monteur des Hilfswerks zu Ihnen ins Haus gebracht, angeschlossen und gewartet. Die Vorteile des Notruftelefons liegen auf der Hand: Die Lebensqualität und das Sicherheitsgefühl werden erhöht, außerdem ermöglicht es den Menschen, länger in der gewohnten Umgebung zu bleiben.

## Weihnachtsaktion

Jetzt bietet das Hilfswerk eine besondere Aktion zu Weihnachten: Im Dezember 2016 und Jänner 2017 zahlen Sie keine Anschlussgebühr – somit sparen Sie 30 Euro. Wenn Sie noch mehr Sicherheit zu Weihnachten verschenken möchten, gibt es auch noch den Rauchmelder als Zusatzgerät zum Notruftelefon: Die praktische Erweiterung löst bei

Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale des Hilfswerks aus – ideal für die vorweihnachtliche Zeit, in der Kerzen nicht nur für besinnliche Stimmung sorgen, sondern auch für Brandgefahr.

## Immer am neuesten Stand

Im Laufe der Jahre wurde die Technologie ständig weiterentwickelt, um die Lebensqualität in den eigenen vier Wänden stetig zu verbessern. So ist ein Festnetzanschluss keine zwingende Voraussetzung mehr, um ein Notruftelefon verwenden zu können. Bei dieser GSM-Funktion ist die SIM-Karte bereits in der

monatlichen Miete inkludiert. Es muss kein eigener Mobiltelefon-Vertrag abgeschlossen werden. In der monatlichen Miete des Notruftelefons sind außerdem alle Wartungen, Reparaturen und Gerätüberprüfungen inkludiert (ausgenommen mutwillige Beschädigung). Die elastischen Armbänder des wasser- und staubfesten Handsenders werden bei Bedarf gerne ausgetauscht. <

## Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at).



österreichische | DER PARTNER DER  
**LOTTERIEN | SENIORENHILFE**

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.**





**S-VERSICHERUNG**

VIENNA INSURANCE GROUP

**s Pflegevorsorge  
Damit Pflege erschwinglich wird**

**Pflegerente  
schon ab  
Stufe 1**

**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.**



# Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

**24-Stunden-Betreuung.** Kurzzeitpflege kann eine hervorragende Lösung für pflegende Angehörige sein, wenn sie eine Auszeit brauchen, selbst krank oder aus anderen Gründen verhindert sind. Auch eine Förderung ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.



„Ich bin gerne für meine Mutter da. Sie ist fast neunzig Jahre alt und seit einem schweren Sturz im Vorjahr sehr ängstlich geworden. Weil sie auch sonst mit allerlei gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat, braucht sie laufend Unterstützung. Glücklicherweise wohnen wir im selben Haus, sie hat ihre eigene kleine Einliegerwohnung. Ich bringe ihr Einkäufe mit, unterstütze sie im Haushalt, helfe ihr beim Waschen und Anziehen, wir plaudern und essen oft gemeinsam. Nun möchte ich gerne nach Weihnachten meine Tochter und die Enkel besuchen. Aber ich möchte Mama nicht alleine lassen. Was kann ich tun?“ Solche und ähnliche Fragen haben viele pflegende Angehörige. In diesem Fall kam sie von Bettina. Bettina und ihre Mutter ließen sich vom Hilfswerk beraten und haben sich für eine Kurzzeitpflege entschieden. „Eine Kurzzeitpflege ist eine hervorragende Lösung, wenn pflegende Angehörige eine Auszeit brauchen, aber die Person, die sie unterstützen und betreuen, keinesfalls alleine lassen wollen oder können“, sagt Karin Fürst, Expertin des Hilfswerks. „Die Kurzzeitpflege ist eine besondere Form der 24-Stunden-Betreuung, die für einen begrenzten Zeitraum

von zwei, drei oder vier Wochen in Anspruch genommen wird“, erläutert Fürst. „Unsere Betreuerinnen wohnen im Haushalt und teilen den Alltag mit den Menschen, die betreut werden. Das gibt Sicherheit, sorgt für Gesellschaft und stellt entsprechende Unterstützung sicher. Die Betreuerinnen helfen im Haushalt, kochen, putzen, machen Besorgungen und Einkäufe, erledigen die Wäsche. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, helfen sie auch bei der Körperpflege und Toilette, beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Niederlegen“, so Fürst. <

## Finanzielle Unterstützung von Kurzzeitpflege bzw. Ersatzpflege

Für die Kurzzeit-/Ersatzpflege kann eine Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Diese Förderung kann je nach Einstufung lt. Pflegegeldgesetz zwischen 1.200 und 2.200 Euro im Jahr betragen und ist an bestimmte Voraussetzungen geknüpft: Die/der Angehörige pflegt seit mindestens einem Jahr überwiegend

- einen nahen Angehörigen mit Pflegegeld der Stufe 3–7 oder
- einen nahen Angehörigen mit einer nachweislich demenziellen Erkrankung und Pflegegeld zumindest der Stufe 1 oder
- einen minderjährigen, nahen Angehörigen mit Pflegegeld zumindest der Stufe 1
- und ist wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen wichtigen Gründen verhindert.

## Wir informieren gerne

Weitere Informationen zu Einkommensgrenze, Höhe und Dauer der Förderung finden Sie auch unter [www.sozialministeriumsservice.at](http://www.sozialministeriumsservice.at). Das Hilfswerk bietet Ihnen bei Interesse unverbindlich verlässliche Beratung. Kontaktieren Sie das Hilfswerk unter Telefon 0810 820 024 oder unter [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)



# Gefahr Blutgerinnsel!

**Interview.** Was Sie über Thrombosen und moderne Thrombosederapie wissen sollten.

Thrombosen – ausgelöst durch sogenannte Blutgerinnsel – sind eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Sie können lebensgefährliche Folgen nach sich ziehen. Hand in Hand sprach mit Sibylle Kozek-Langenecker über Thrombosen und moderne Therapieansätze.

**HiH: Was versteht man genau unter einer Thrombose?**

**Kozek-Langenecker:** Bei einer Thrombose kommt es zum Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel, einen Thrombus. Am häufigsten treten Thrombosen in den Venen auf - und hier insbesondere in den tiefen Beinvenen.

**Wie macht sich eine Thrombose bemerkbar?**

Oft verspüren Betroffene einen plötzlichen Schmerz im Bein und bemerken eine rasch zunehmende Schwellung. Häufig ist es auch ein unspezifisches Schwere- und Spannungsgefühl oder eine ungewöhnliche Erwärmung im betroffenen Bein, die auf eine Thrombose hindeutet. Wenn Sie Ihre Beine hochlagern, ist dies meist mit einer Reduktion der Schmerzen verbunden.

**Welche Folgen können Thrombosen haben?**

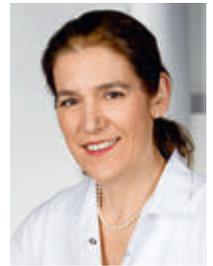
Je nachdem, wo sich das Blutgerinnsel festsetzt, sind unterschiedliche Folgeerkrankungen möglich. Bei tiefen venösen Thromben in den Beinen kann ein sogenanntes postthrombotisches Syndrom entstehen. Diese Venenschwäche kann im schlimmsten Falle zu einer Venenklappenzerstörung

führen. Die Konsequenzen sind Ödeme (Wassereinlagerungen) und eine Blutstauung. Daraus können sich auch Geschwüre bilden, die sehr schlecht heilen.

**Welche Therapie ist bei Thrombose angezeigt?**

Die wichtigste Maßnahme ist die Einleitung einer sofortigen Blutverdünnung. Sie hilft, die Zirkulation des Blutes zu sichern. Sogenannte Blutverdünnungsmittel sorgen dafür, dass das Blut wieder leichter fließen kann und somit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen aufrecht bleibt. Die Folge einer langfristigen Blutverdünnungstherapie liegt in einer erhöhten Blutungsneigung, was insbesondere nach Stürzen oder bei Verletzungen problematisch sein

Prim. Univ.-Prof. Dr. Sibylle Kozek-Langenecker, Leiterin der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin im Evangelischen Krankenhaus Wien



kann, aber auch im Hinblick auf möglicherweise rasch notwendige Operationen. Mittlerweile ist jedoch ein hochwirksames Gegenmittel für eines der modernen Blutverdünnungsmittel verfügbar, mit welchem die Blutgerinnung innerhalb weniger Minuten normalisiert werden kann. Das ist ein großer Vorteil! <

## Ratgeber

Wenn Sie sich weiterführend über das Thema Thrombose, aber auch über Osteoporose und Rheuma informieren möchten, bestellen Sie die nützlichen Ratgeber des Hilfswerks (siehe rechte Seite). Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at). Wir senden Ihnen die Broschüren gerne zu!



# Neu: Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose, Rheuma

**Kostenlos.** Die Broschüren des Hilfswerks sind zu Recht beliebt: Sie bieten eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktische Anlaufstellen. Nun gibt es einen neuen Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.

Mobilität, sich bewegen zu können, ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität. Das fällt besonders dann auf, wenn man mit Einschränkungen der Beweglichkeit bzw. Mobilität zu kämpfen hat. Schmerzende Glieder sind eine rechte Plage. Und umgekehrt ist Bewegung wichtig für die Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, aber auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie beispielsweise Thrombosen.

Was aber tun, wenn man nicht mehr so kann, wie man möchte? Was kann man machen, um möglichst viel Lebensqualität zu erhalten? Wie erkennt man Risiken und Symptome ernsthafter Erkrankungen? Welche Therapien gibt es? Wie kann man vorbeugen? Wo bekommt man Hilfe und Unterstützung? Im neuen Ratgeber des Hilfswerks finden Sie nützliche Informationen rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma – allesamt Risiken bzw. Erkrankungen, die in enger Wechselwirkung mit Mobilität und Bewegung stehen. Außerdem finden Sie einen Überblick über Unterstützungsangebote und Anlaufstellen.

Im Anhang des Ratgebers hat das Team des Hilfswerks außerdem ein paar einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, Kraft, Balance und Koordination zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen sind auch geeignet, wenn Sie schon älter sind oder bereits Bewegungseinschränkungen haben. <



## Thrombose. Osteoporose. Rheuma. Ein praktischer Ratgeber rund um Mobilität und Lebensqualität.

Mit praktischen Bewegungstipps zum Heraustrennen!



Besonders beliebt und vielfältig:  
der kostenlose Hilfswerk  
Pflegekompass (oben)

Die kostenlosen Hilfswerk Ratgeber  
zu Demenz und Depression (rechts)

## Kostenlose Bestellung

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



Seelen.Leben.  
Ein praktischer Ratgeber zu Älterwerden,  
Psyche und Lebensqualität.



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

## Buchtipp Anna Pevny: Natürlich backen

### Selber backen mit besten vollwertigen Zutaten – weil es Körper und Seele guttut!

Der Duft von frisch gebackenem Roggenbrot, das knusprig bricht. Die noch warme Apfel-Buchweizentorte, um die sich die ganze Familie versammelt. Das traditionell geformte Brauchtumsgebäck aus flaumigem Germteig, das jedes Fest zu etwas Besonderem macht. Und die himmlisch duftenden Kekse, denen niemand widerstehen kann. Anna Pevny bäckt aus Leidenschaft mit wertvollen natürlichen Zutaten und hat sich dem Genuss mit allen Sinnen verschrieben: fein gemahlenes Mehl aus Dinkel, Weizen und Einkorn, regionale Produkte und wohlschmeckende Gewürze bilden die Grundlage all ihrer Rezepte. Sie verkauft ihr beliebtes Brot und viele Mehlspeisen direkt ab Hof und gibt ihr Wissen in Brotbackkursen weiter. Das Getreide baut ihre Familie auf ihrem Bauernhof in Oberösterreich selber biologisch an. <http://www.bio-pevny.at>

### Ausführliches Back-ABC und große Rezeptvielfalt

In einem ausführlichen Back-ABC und 100 Rezepten beschreibt sie, wie einfach sich ursprüngliches Gebäck im Jahreskreislauf selber machen lässt.

- 100 Rezepte für Brot, Mehlspeisen, Kuchen und Kekse
- Backen mit Getreidevielfalt: Roggen, Buchweizen, Dinkel, Einkorn, Hirse und Co.
- Back-ABC: ausführliche Beschreibungen zu den verschiedenen Mehlsorten und ihren Backeigenschaften
- mit glutenfreien Varianten
- Backen im Einklang mit den Jahreszeiten
- auf genussvolle Weise zu mehr Energie und Gesundheit

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)



### Natürlich backen

Brot, Kuchen und Kekse aus vollem Korn. 250 Seiten, fest gebunden. Von Anna Pevny, mit Fotografien von Rita Newman, 24,95 Euro, ISBN 978-3-7066-2599-9, Löwenzahn Verlag

Ihr umfangreiches  
**WOHLFÜHLPAKET\***

- 1 Hydrojetmassage
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Entspannungsbad
- 1 Naturfango  
(Teilkörperpackung)

buchbar bei  
7 Nächten (SO-SO)



**Bad Schöнау**  
„Zur Quelle“  
02646 90500-2501

**Bad Traunstein**  
02878 25050

## Zeit für Wärme & Genuss im 4-Sterne Gesundheitshotel

gültig von 20.11. bis 18.12.2016 und von 01.01. bis 05.03.2017;  
begrenztetes Zimmerkontingent

- 3 Nächte (DO - SO), 4 Nächte (SO - DO) oder 7 Nächte (SO - SO) im Vital Einzel- oder Doppelzimmer
- Verpflegung: Frühstück oder Halbpension inkl. Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü/Buffer
- freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken
- vielseitiges Unterhaltungs- und Aktivprogramm
- Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- kostenloses WLAN in der Hotelhalle sowie in den Zimmern
- ein kostenloser PKW-Tiefgaragenstellplatz pro Zimmer

pro Person  
von **€ 202,-**  
bis € 615,-

Saisonzeiten		7 Nächte		4 Nächte		3 Nächte	
		SO bis SO		SO bis DO		DO bis SO	
		DZ	EZ	DZ	EZ	DZ	EZ
20.11. - 18.12.2016	<b>Übernachtung mit Frühstück</b>	€ 399,-	€ 446,-	€ 228,-	€ 256,-	€ 202,-	€ 224,-
	<b>Übernachtung mit Halbpension</b> inkl. 20% Rabatt auf alle Einzeltherapien	€ 469,-	€ 516,-	€ 267,-	€ 296,-	€ 237,-	€ 259,-
	<b>Übernachtung mit Halbpension</b> + WOHLFÜHLPAKET*	€ 539,-	€ 586,-	-	-	-	-
01.01. - 05.03.2017	<b>Übernachtung mit Frühstück</b>	€ 425,-	€ 475,-	€ 242,-	€ 273,-	€ 215,-	€ 238,-
	<b>Übernachtung mit Halbpension</b> inkl. 20% Rabatt auf alle Einzeltherapien	€ 495,-	€ 545,-	€ 283,-	€ 314,-	€ 250,-	€ 273,-
	<b>Übernachtung mit Halbpension</b> + WOHLFÜHLPAKET*	€ 565,-	€ 615,-	-	-	-	-

Alle Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

### Ihre Buchungshotline:

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

## Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Natürlich backen“ von Anna Pevny.

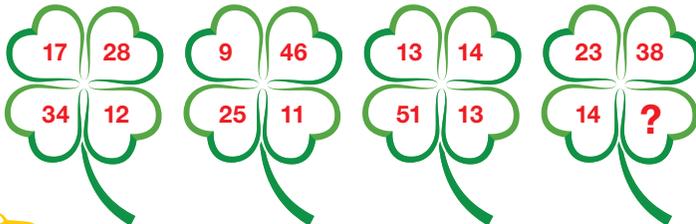
**1. Klee:** Finden Sie mehr als 10 Wörter, die zwei E unmittelbar hintereinander enthalten?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. Kleeblatt:** Welche Zahl fehlt?



An das Hilfswerk – Bundesgeschäftsstelle  
Apollogasse 4/5, 1070 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Natürlich backen“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwen-  
zahn 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. Linseninhalte:** 42g x 15 = 630g. **2. Linsen mit Speck:**

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Die gute Landkräuterküche“.

L I N S E N L I N S  
I L L E L N I E S S  
N N I K C E P S E N  
S E N S I L N L I  
E S S N N E S I K L  
N N E I S K E L C E  
L I L L C S L I E L  
I L I E E N I N P I  
N E P N L I N S N  
S S S I L S I N S



# FREI FÜHLEN

von Symptomen trockener Augen

Gerade bei Wind und Wetter  
im Herbst



Langanhaltende Feuchtigkeit  
und Linderung<sup>1,2</sup>

### SYSTANE® HYDRATION

- 0,15% Hyaluronsäure
- Für Kontaktlinsenträger geeignet
- Einzeldosen ohne Konservierungsmittel

Bei Tränenden Augen<sup>3</sup>  
**SYSTANE® BALANCE**

- LipiTech® System, gleicht die gestörte Lipidschicht aus
- Stabilisiert den Tränenfilm, dadurch tränen die Augen nicht mehr
- Lindert die Symptome lang anhaltend<sup>4</sup>

1. Ketelson H, Rangarajan R, Kraybill B. Effects of a dual polymer artificial tear solution on prolonged protection, recovery, and lubricity in an in vitro human corneal epithelial cell model. The Association for Research in Vision and Ophthalmology Annual Meeting; 2014; E-Abstract #3695/A0209. 2. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection Recovery and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. October 1; 31(8): 491-497. 3. Longitudinal Changes in Tear Evaporation Rates After Eyelid Warming Therapies in Meibomian Gland Dysfunction 4. Systane Balance Fachinformation, Stand 2014 Alcon Ophthalmika GmbH - Stella-Klein-Löw-Weg 17 1020 Wien Geschäftsbereich Pharma - Firmenbuch: FN62217 X AT - D11607504047, Juli 2016 Novartis®

# Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?

**Kriegsopfer.** Ein sicheres Zuhause, Ausbildung und ein geregeltes Einkommen – viele Vertriebene in Bosnien-Herzegowina können bis heute nur davon träumen, dass es ihnen eines Tages wieder besser geht. Die Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben ist für die Menschen, nur eine Tagesfahrt mit dem Auto von uns entfernt, ohne Hilfe unerreichbar.

Hilfswerk International ist seit 20 Jahren in Bosnien-Herzegowina tätig und unterstützt benachteiligte Bevölkerungsgruppen und intern Vertriebene durch sozialen Wohnbau, neue Einkommenswege und Start-hilfen für Kleinbauern.

## Ein Leben nach dem Krieg

Der Krieg in Bosnien-Herzegowina ist lange vorbei. Doch der Alltag ist für viele Vertriebene immer noch zermürbend. Frauen wie Fata verloren durch den Krieg ihr Zuhause und mussten jahrelang, vertrieben aus ihrer Heimat, in Notunterkünften

leben. Mehr als 20 Jahre ist es her, dass Fata ihren Mann und den gemeinsam bewirtschafteten Hof in Visegrad verlor. Mit ihren beiden Kindern gelang ihr die Flucht. Doch es folgten qualvolle Jahre. Fatas Überlebenskampf dauerte an, bis sie als anerkanntes Kriegsopfer durch das Projekt von Hilfswerk International Unterstützung fand. Unglaublich und doch wahr: noch immer warten zahlreiche vom Krieg entwurzelte Familien auf Hilfe. Es fehlen Starthilfen für Wohnraum und Einkommen schaffende Maßnahmen. <



Bitte helfen Sie mit! Ihre  
Spende schenkt Zukunft

### Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002. Kennwort  
„Nothilfe Bosnien/Herzegowina“  
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar;  
Reg. Nr. SO 1149.

### 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

# Hilfswerk für Sie unterwegs!

**Hilfswerk Family Tour.** Über 50 Stationen auf Österreichs Plätzen und Straßen, Information, Beratung, nützliche Broschüren, Gesundheitschecks, Spiel und Unterhaltung für Jung und Alt – das war die Hilfswerk Family Tour 2016.

Auch im Jahr 2016 war das Hilfswerk nicht nur verlässlicher Partner und Dienstleister für viele Eltern, Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige, sondern wieder aktiv unterwegs auf Österreichs Plätzen und Straßen. Im Dienste der Information und Beratung hat die jährliche Hilfswerk Family Tour heuer über 50 Stationen in ganz Österreich umfasst. Geboten wurde wieder eine Fülle von Information und Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege. Praktische Gesundheitschecks, eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen sowie ein tolles Gewinnspiel ergänzten das Angebot. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei!



Auch 2017 geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie hier in Ihrer Hand in Hand, wann und wo die Tour im nächsten Jahr bei Ihnen in der Nähe ist. In der ersten Ausgabe im März 2017 finden Sie einen Überblick über die Hilfswerk Family Tour 2017. Im April geht's wieder los!

Die Partner der Hilfswerk-Jahresinitiative sind sVersicherung, sBausparkasse, Erste Bank und Sparkassen sowie Neuroth. Wiener Städtische, Jako-o und die Sportunion unterstützen das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Kindergesundheit“. <

# Unsere Kinder sind unsere Zukunft!

**Kinderbetreuung.** Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, setzt sich für den Ausbau der Kinderbetreuung in Österreich ein. Er fordert bedarfsgerechte und zukunftsfähige Lösungen, die Eltern wirklich helfen und Kinder bestmöglich fördern.



„Das Hilfswerk setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, dass Bund und Länder gute Rahmenbedingungen schaffen, um den Ausbau der Kinderbetreuung voranzutreiben“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Wir haben immer noch nicht genügend passende Möglichkeiten für die ganz Kleinen, die Unter-Drei-Jährigen. Aber auch die Nachmittagsbetreuung für Schulkinder muss dringend weiter

entwickelt werden!“, erläutert Karas. Er möchte beim Ausbau der Kinderbetreuung grundsätzliche Vielfalt und Wahlfreiheit gefördert sehen. Aber auch Rahmenbedingungen wie einheitliche Qualitätskriterien oder attraktive Ausbildungsmöglichkeiten für Pädagogen spricht Karas an. „Besonders am Herzen liegen mir die Schulen“, betont Karas. „Wir sollten Schulen als offene und atmende

Lern- und Lebenswelten begreifen. Verschiedene Berufsgruppen und Träger müssen zum Wohle unserer Kinder zusammenwirken. Schulen können wunderbar mit Vereinen aus dem sozialen, kulturellen und sportlichen Bereich kooperieren. Aber auch Schulsozialarbeit und psychosoziale Angebote sind wichtig, um den Anforderungen des modernen Schulalltags gerecht zu werden“, meint Karas abschließend. <

## Gratis-Service-Paket

**Kostenlos bestellen!** Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung mit dem Kinderbetreuungskompass und dem Kindergesundheitskalender!

### Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Mit wertvollen Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Eingewöhnung und Krisen, Lernen und Fördern, Geld und Recht, Aufsichtspflicht, Haftung und Versicherung, Service und Anlaufstellen, Gesundheit und Erziehung. Mit lustigen und anschaulichen Bildern und Grafiken durch den Jahreskreis. Mit Rezepten und Bewegungstipps, die sich spielerisch umsetzen lassen.



**Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern**  
Gratis bestellen:  
0800 800 820 oder  
office@hilfswerk.at

# Hilfswerk-Adressen

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

## • Mobile Dienste – Notruftelefon

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

## • Mobiles Palliativteam

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

## • Simultania Liechtenstein

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

## • Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung	
Feldbach	03152/249 36
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung	
Fürstenfeld	03382/557 91
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung	
Lieboch	0316/81 31 81-4290
Beratungsstelle Feldbach	03152/58 87-0
Beratungsstelle Lieboch	0316/81 31 81-4290
PSD-Tagesstruktur Feldbach	03152/58 87 41 20
PSD-Tagesstruktur Pirching	0316/81 31 81-4180
Streetwork Fürstenfeld	03382/529 11
Streetwork Südoststeiermark	03152/674 64
Streetwork Hartberg	03332/661 93
Jugendzentrum Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Jugendzentrum Hartberg	0664/807 85 40 06
Beratungsstelle Fürstenfeld	03382/518 50
Beratungsstelle	
Bad Radkersburg	03476/38 68
Beratungsstelle	
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Beratungsstelle Mureck	03472/404 85
Vollzeitbetreutes Wohnen	
Feldbach	03152/58 87 41 94
Gerontopsychiatrischer Dienst	
Feldbach	0664/80785 4900 od. 4901

## • MoKidi – Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

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

## • Kinderbetreuung in der Steiermark

Fachbereichsleitung	0664/807 85 88 05
Tagesmütter in den Bezirken:	
Murau, Murtal, Leoben	0664/807 85 20 01
Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark, Weiz, Graz, Graz-Umgebung, Bruck-Mürzzuschlag	0664/807 85 12 49
Leibnitz, Deutschlandsberg, Voitsberg	0664/807 85 12 51
Lernbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 5646
Krippe Markt	
Hartmannsdorf	0664/807 85 5669
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

## • Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf	03114/3166
---------------------	------------

**LORENZ** GmbH  
PFLEGE BETTEN



Pflegebetten und Zubehör  
für die Krankenpflege



Symbolbild



Miete Pflegebett ab **55,-** (Miete / Monat)  
Kauf Pflegebett ab **980,-**

20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

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





ICH MESSE SELBST  
einfach. jederzeit. sicher.

[www.ich-messe-selbst.at](http://www.ich-messe-selbst.at)



# Blutverdünnt?

## Unabhängig und sicher mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement!

Alle vier bis sechs Wochen muss der Gerinnungswert (INR-Wert) beim Arzt gemessen werden, um zu erfahren, ob und wie die Medikamentendosis verändert werden soll.

Im Gerinnungs-Selbstmanagement ist eine wöchentliche Selbst-Messung vorgesehen. Das vermindert – in Kombination mit vierteljährlichen Kontrolluntersuchungen beim Arzt – das Risiko für einen Schlaganfall oder Blutungen deutlich. Für Sie bedeutet das: mehr Sicherheit, Komfort und Unabhängigkeit.

„Die Erfahrung zeigt: Selbstmanager haben die beste Therapiequalität.“

Priv. Doz. Dr. Benjamin Dieplinger

Präsident der Österreichischen Arbeitsgruppe für das Selbstmanagement der oralen Antikoagulation

Mit einem kleinen mobilen **Messgerät**, dem **CoaguChek® INRange**, kann der Gerinnungswert durch einen winzigen Stich in die Fingerbeere jederzeit selbst bestimmt werden. In einer von etwa 40 Schulungsstellen erlernen Sie, wie das Gerinnungs-Selbstmanagement funktioniert und Sie die Tablettenmenge selbst anpassen können.



## HABEN SIE INTERESSE UND OFFENE FRAGEN?

- Wie kann ich ein Gerät erhalten?
- Welche Kosten werden von der Krankenkasse übernommen?
- Wo kann ich mich schulen lassen?

Kontaktieren Sie Ihren **Arzt** oder das **CoaguChek® Kunden Service Center** unter: **(01) 277 87 – 455**. Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf: [www.ich-messe-selbst.at](http://www.ich-messe-selbst.at)

# Vermehrt Schönes!