

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2018



Jede Bewegung zählt

Bequemlichkeit überwinden,
Wohlbefinden steigern. > 4

Forschungsprojekt. Mobile Dienste leisten Beitrag zu mehr Lebensqualität. > 12

Im Gehirn bewegt sich was. Besser denken durch Bewegung. > 8

Geschenkidee. Schenken Sie 24-Stunden-Betreuung. > 11



www.lotterien.at

Ein Gewinn für die Zukunft

Gelebte Verantwortung. Vom Spielerschutz über den schonenden Umgang mit Ressourcen bis hin zur Unterstützung zahlreicher Organisationen und Projekte im Sozialen, der Kultur und im Sport. Die Österreichischen Lotterien leben Nachhaltigkeit seit ihrer Gründung vor mehr als 30 Jahren.



österreichische
LOTTERIEN



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Bewegung

Diese Ausgabe der Hand in Hand hat sich zum Schwerpunkt das Thema „Bewegung“ gemacht. Bewegung bewegt unser gesamtes Dasein. Dies wahrscheinlich sogar weniger in Form der physikalischen Bewegung, welche uns heute meist von technischen Hilfsmitteln abgenommen werden, welche wir erfunden haben, um uns möglichst eigenenergieschonend und damit unserer Faulheit entsprechend von A nach B bewegen zu können; vielleicht müssen wir uns heute vielmehr die Frage nach der geistigen Beweglichkeit gefallen lassen. Geistige Beweglichkeit verbinden wir heute wahrscheinlich nicht mit Bewegung, da sie sich nicht so leicht in den Fitnesscentern finden lässt; gleichzeitig bewegt geistige Beweglichkeit in unserem Leben aber viel mehr, als es Auto-, Zug- oder Flugkilometer je vermögen; wahrscheinlich ist die geistige Beweglichkeit aber auch jene Bewegung, welche unsere Zeit aufgrund der technischen, gesellschaftlichen und globalen Entwicklungen mehr als andere Zeiten davor von uns fordert. Eine Beweglichkeit, in welcher das Individuum rasch überfordert ist, da es unserer Sehnsucht nach Konstanz, Beständigkeit und Sicherheit widerspricht. „Die einzige Konstante ist die Veränderung“ ist eine Aussage, welche der menschlichen Psyche das Fürchten lernen müsste; ungeachtet davon ist sie das Credo unserer Zeit. Uns räumlich und geistig zu bewegen ist somit unsere individuelle und gesellschaftliche Anforderung. In jedem Fall ist damit die Chance gegeben, Neues zu entdecken und Lebenszugänge zu verändern. Wenn wir schon nicht dem Veränderungsdruck der Zeit entgehen können, so sollten wir diesem zumindest die Bewegungsrichtung geben, welche wir für richtig halten.

COVERSTORY

- 4 Jede Bewegung zählt.**
Bequemlichkeit überwinden,
Wohlbefinden steigern.
- 7 Kostenlose Broschüren.**
Bewegung hilft auch
bei chronischen Schmerzen.

12 Mobile Dienste.
Beitrag zu mehr Lebensqualität.

13 Preisrätsel

GESUNDHEIT & LEBEN

- 8 Im Gehirn bewegt sich was.** Besser denken durch Bewegung.

KINDER & JUGEND

14 FIDI-Comic

HILFSWERK

16 Großzügige Geste. Promipoker-Gewinner Johnny Ertl spendet Preisgeld an das Hilfswerk.

17 Politik. Gute Pflege absichern.

19 Hilfswerk International

21 Hilfswerk ganz nah!
Rund 50 Stationen Family Tour.

PFLEGE & BETREUUNG

- 10 Notruftelefon.** Sicherheit bringt heuer das Christkind.
- 11 Geschenkidee.** Schenken Sie 24-Stunden-Betreuung.

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:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutsch, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Steiermark (8/Erika Wagner), Hilfswerk Austria (19/Constantine Bassel), Shutterstock (Cover/3/4/Halina Valiushka, 5/glenda, 6/kazoka, yamel photography), 22/ATV **Gesamtauflage:** 100.000 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 oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Jede Bewegung zählt

Wundermittel. Sie wirkt Osteoporose und Arthrose entgegen, kann das Risiko für Diabetes senken, hilft bei Bluthochdruck, beugt Demenzerkrankungen vor, schützt das Herz und wirkt sich positiv auf Psyche und Schlafqualität aus. Regelmäßige Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden – in jedem Alter und in jedem Gesundheitszustand.

Ein Zwicken hier, ein Ziehen da. Im Laufe der Jahre verändert sich der menschliche Körper – Muskeln bilden sich zurück, Gelenke können sich versteifen. Manche Menschen reagieren auf diese körperlichen Veränderungen damit, Anstrengungen einzuschränken oder gänzlich zu vermeiden. Doch nur aktives Training und Bewegung können auf Dauer Beweglichkeit und Kraft erhalten und dem Muskelabbau entgegenwirken. Das gilt insbesondere auch für Menschen, die für einen bestimmten Zeitraum oder dauerhaft im Bett liegen müssen.

In Bewegung bleiben – beweglich bleiben

Regelmäßige Bewegung trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und wirkt einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden entgegen. Wer körperlich aktiv ist, hat ein besseres Gleichgewichtsgefühl, stärkt sein Herz-Kreislauf- sowie Immunsystem und verringert die Sturzgefahr. Studien haben zudem gezeigt, dass aktive Personen ein um 14 Prozent reduziertes Risiko für Demenz und den Abbau kognitiver Fähigkeiten zeigen. Menschen, die selbst im fortgeschrittenen Alter wieder aktiver werden und sich mehr bewegen, können ihre Chance, bei besserer Gesundheit älter zu werden, verdreifachen. Insgesamt beugt Bewegung also einer körperlichen und kognitiven Schwächung vor und trägt dazu bei, länger mobil und selbstständig zu bleiben. Bei längerer Bettlägerigkeit bauen Muskeln besonders schnell ab. Muskeln können aber auch im Liegen oder Sitzen mit speziellen Übungen gestärkt werden. Ein Mobilisierungsprogramm für den ganzen Körper regt Durchblutung und Atmung an und sollte in die tägliche Pflege einbezogen werden.



Quelle:www.paprica.ch

Umdenken im Alltag

Für mehr Bewegung braucht es keine Einschreibung im Fitnessstudio oder den Besuch eines Sportkurses. Bereits im Alltag lassen sich viele Gelegenheiten für mehr Bewegung nutzen: Muss etwa der anstehende Einkauf wirklich mit dem Auto erledigt werden? Oder könnte man dafür auch aufs Fahrrad steigen oder zu Fuß gehen?

Für einen positiven gesundheitlichen Effekt sollten Erwachsene pro Woche 2,5 Stunden (150 Minuten) bei leichter bis mittlerer Intensität aktiv sein. Mittlere Intensität bedeutet, dass sich die Atmung etwas beschleunigt, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Zweieinhalb Stunden pro Woche mögen im ersten Moment nach sehr viel oder gar abschreckend klingen. Doch dazu können auch alltägliche Aktivitäten wie Staubsaugen, Gartenarbeit, Stiegen steigen und spazieren gehen gerechnet werden. Wem die Bewegung in der mittleren Intensität zu wenig ist, wer sich entsprechend fit fühlt und das Trainingsprogramm mit seinem Arzt abgesprochen hat, kann alternativ auch 1,25 Stunden (75 Minuten) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität ausüben – dabei kommt man ins Schwitzen, die Atmung wird vertieft und Wortwechsel sind nur mehr kurz möglich (siehe Tabelle linke Seite). Natürlich sind auch Kombinationen möglich.

Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit

Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm trainiert neben der Ausdauer auch Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Zweimal pro Woche raten Experten dazu, die großen Muskelgruppen mit Übungen zu stärken, bei

denen das eigene Körpergewicht oder einfache Hilfsmittel wie Therabänder (Gymnastikband aus Latex) oder Wasserflaschen als Widerstand beziehungsweise Gewichte eingesetzt werden.

Für besseres Gleichgewicht und mehr Beweglichkeit lassen sich Übungen gut in den Alltag einbauen: zwischendurch auf einem Bein stehen, Arme oder Schultern kreisen, in der Straßenbahn stehen statt sitzen, verschiedene Körperpartien vorsichtig dehnen. Kurse wie Tai-Chi, Yoga oder Pilates sind besonders gut geeignet, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu verbessern.

Bewegung im Sitzen oder Liegen

Täglich die Muskeln zu trainieren ist auch für Menschen, die längere Zeit oder dauerhaft im Bett liegen, wichtig. Entsprechende

Übungen sollten täglich durchgeführt werden, um die Muskeln kräftig sowie Gelenke beweglich zu halten und die Durchblutung zu fördern. Für die Beine eignet sich beispielsweise diese Übung: In Rücklage die Zehen strecken und sie abwechselnd heranziehen, so kräftigt man die Wadenmuskulatur. >>



>> Die Fersen abwechselnd Richtung Po ziehen und wieder ausstrecken stärkt die Oberschenkel. Für die Arme: Beide Arme vom Bett weg senkrecht nach oben anheben und dabei einatmen, beim Senken ausatmen.

Keine Ausreden mehr

Heute ist es zu heiß! Ich bin zu alt dafür! Das ist schlecht für meine Gelenke! Ich habe keine Lust auf Sport! Ausflüchte, warum man sich nicht zu mehr Bewegung aufraffen will oder kann, sind meist schnell zur Hand. Doch die meisten Hinderungsgründe, auch im Alter (wieder) körperlich aktiver zu werden, können leicht entkräftet werden, wie unsere Auflistung rechts zeigt. Und es bleibt dabei: Bereits einige Minuten Bewegung täglich wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus!



„Sport und Bewegung jeden Tag sind keine Frage des Alters oder des Gesundheitszustandes, sondern sollten für jeden Menschen so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen sein.“

Ingrid Turkovic-Wendl, Hilfswerk-Markenbotschafterin



Das richtige Maß

Ist die Entscheidung zu mehr Bewegung gefallen, ist der erste wichtige Schritt bereits getan. Wer nach längerer Pause wieder sportlich aktiver werden möchte, sollte sich von seinem Arzt oder einem Physiotherapeuten beraten lassen. Dieser kann die jeweiligen Belastungsgrenzen einschätzen und den Gesundheitszustand überprüfen. Er oder sie weiß auch, welche körperlichen Beschwerden oder Erkrankungen bei der Zusammenstellung eines individuellen Bewegungsprogramms berücksichtigt werden müssen.

Hat das aktivere Leben schließlich begonnen, heißt es: Dran bleiben!

Möglicherweise bleibt die Motivation nicht immer so hoch, wie sie am Anfang ist, oder schwankt je nach Tagesverfassung. Macht eine Sportart einfach keinen Spaß mehr, ist sie möglicherweise nicht die richtige. Trainiert jemand lieber in den eigenen vier Wänden, kann die Anschaffung eines Fitnessgerätes, etwa eines Crosstrainers, überlegt werden. Fällt es schwer, sich alleine zu mehr Bewegung aufzuraffen, kommen vielleicht spezielle Kurse oder Aktivitäten in einer Gruppe in Frage. Tipps fürs Dranbeiben sind: Setzen Sie sich realistische Ziele, trainieren Sie gemeinsam, um der Versuchung zu widerstehen, das Training auszulassen, und dokumentieren Sie Ihr Training z.B. in einem Notizblock oder mit einem Fitnessarmband oder Schrittzähler. Einfach ausprobieren, sich nicht zu viel Druck machen und auf Abwechslung achten – das sind die besten Voraussetzungen für ein langfristiges, motivierendes Training. <

Den inneren Schweinehund überwinden

„Ich bin zu alt“

Es geht nicht darum, Sportler zu werden, sondern so in Form zu bleiben, dass Sie von Ihrer Freizeit in der Pension profitieren und möglichst lange selbstständig bleiben können.

„Ich bin zu müde, zu erschöpft“

Auch wenn der erste Schritt schwer fällt, nach der Bewegung fühlen Sie sich entspannt, können besser schlafen und haben insgesamt mehr Energie.

„Das ist mir zu langweilig“

Sorgen Sie für Abwechslung (zu Fuß gehen, Rad fahren, Gärtnern, Schwimmen, Tanzen) und nutzen Sie, wenn Ihnen danach ist, auch die Möglichkeit für Aktivitäten in der Gruppe.

„Es ist zu heiß/zu kalt/zu nass“

Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden oder in einem Fitnesszentrum möglich.

„Es ist zu anstrengend“

Starten Sie ohne Druck und gönnen Sie sich zum Abschluss eine kleine Belohnung. Steigern Sie Ihre Bewegungseinheiten langsam.

„Ich habe Angst, mich zu verletzen“

Wärmen Sie sich vor der Aktivität schrittweise auf und vergessen Sie danach nicht, sich zu dehnen.

„Meine Gelenke machen das nicht mit“

Es gibt zahlreiche Sportarten, die auch für Menschen mit Gelenkproblemen geeignet sind (Schwimmen, Wassergymnastik, Nordic Walking, Rad fahren, Crosstrainer). Gelenke brauchen Bewegung! Bleibt sie aus, wird die Knorpelschicht in den Gelenken nicht ausreichend „geschmiert“.

Quelle: Seematter-Bagnoud L. et al., Rev Med Suisse, 2012

Bewegung hilft auch bei chronischen Schmerzen

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. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,8 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akuten Schmerzen schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

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

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



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

Hilfswerk-Ratgeber „Chronischer Schmerz“

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Hilfswerk-Schmerzratgeber inklusive Schmerztagebuch unter: Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Das Hilfswerk Schmerztagebuch
 Ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

Ebenfalls kostenlos zu bestellen: der Hilfswerk-Pflegekompass sowie für Eltern der Hilfswerk-Kinderbetreuungs-kompass



Der Hilfswerk Pflegekompass
 Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.



Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass
 Eine Orientierungshilfe rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

Besser denken durch Bewegung

Im Gehirn bewegt sich was. Wissenschaftler haben vor noch gar nicht allzu langer Zeit herausgefunden, 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. Eine gezielte körperliche Aktivierung kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns fördern und den Funktionsverlust des Denkkorgans im höheren Alter aufhalten. In unserem „Oberstübchen“ befindet sich ein gigantisches Informationsnetz, ein Netzwerk von Nervenzellen. Somit trägt Bewegung im Alter dazu bei einen Abbau der Gehirnleistung zu verhindern und die Lebensqualität zu erhalten. Inzwischen gilt es sogar als erwiesen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko, im Alter

dement zu werden, deutlich reduziert. Wer bis in höchste Alter hinein gesund und selbstständig leben möchte, sollt sich also bewegen – nicht nur um Muskelkraft und Beweglichkeit zu erhalten, sondern auch um geistig fit zu bleiben.

Bewegung hält das Gehirn jung.

Ältere Menschen profitieren ganz besonders von den positiven Wirkungen, die Bewegung auf das Gehirn hat, denn durch Bewegung können die typischen inaktivitätsbedingten Veränderungen der Gehirnfunktionen im Alter ausgeglichen werden. Regelmäßige Bewegung im Alter

hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Es wird vermutet, dass der typische Abbau von Dendriten (Zellfortsätze von Nervenzellen) und damit auch von Synapsen und Nervenzellverbindungen im hohen Lebensalter durch Bewegung verlangsamt oder sogar aufgehalten wird. Die Hirndurchblutung verbessert sich – ausgelöst durch die Bildung neuer Blutgefäße und die Bildung neuer Nervenzellverbindungen. Spezifische Formen von körperlichem Training steigern nachweislich die Aufmerksamkeit, das Denkvermögen und die Gedächtnisleistung im Alter.



Die Wirkungen von Bewegung auf das Gehirn

Lange Zeit war man der Meinung, dass die Gehirndurchblutung unabhängig von der Durchblutung des restlichen Körpers geschieht und dass deshalb durch körperliche Aktivität das Gehirn nicht intensiver durchblutet wird.

Durch viele Untersuchungen weiß man heute, dass sanfter Ausdauersport, wie z. B. spazierengehen, die Durchblutung in verschiedenen Gehirnarealen um 20 Prozent erhöht, intensiver Ausdauersport, wie Joggen, steigert die Durchblutung um etwa 30 Prozent. Diese verstärkte Gehirndurchblutung bringt mehr Sauerstoff und gleichzeitig mehr Nährstoffe in den Kopf und wirkt dadurch wie ein Energie-Kick für das Denken. Den Effekt hat jeder schon einmal an sich selbst gespürt, wenn man sich nach einem flotten Spaziergang an der frischen Luft im Kopf klar und aufnahmefähig fühlt. Diese Erkenntnis kann z. B. bedeuten, dass sanfter Ausdauersport vor einer anstrengenden geistigen Herausforderung dazu beitragen kann, die geistigen Potenziale zu optimieren.

Am Beispiel Jonglieren (siehe Foto linke Seite) konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass spezielle Bewegung das Gehirn strukturell verändert. Regelmäßiges Jonglieren mit Bällen aktiviert den Kopf so intensiv, dass die Gehirnstrukturen sich weiterentwickeln, und zwar in den Bereichen, die für das Lernen und für die Wahrnehmung von Bewegungen zuständig sind. Sobald die Testpersonen jedoch mit dem Training aufhörten, entwickelten sich diese Bereiche unmittelbar wieder zurück.

Bewegen reduziert das Demenzrisiko

Körperliche Aktivität hat nicht nur Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, sondern auch auf die Gehirngesundheit. Inzwischen gilt es auch als erwiesen, dass regelmäßige Bewegung das Gehirn vor demenziellen Erkrankungen, wie z. B. vor der Alzheimer-Krankheit, schützt. Wissenschaftler der Harvard School of Public Health haben in einer Studie Frauen zwischen 70 und 80 Jahren untersucht. Sie stellten fest, dass die körperlich aktiven Frauen ein um 20 Prozent geringeres Risiko hatten, dement zu werden, als die nicht aktiven Testpersonen. Einen besonders guten Schutz vor dem Ausbruch einer demenziellen Erkrankung hatten die Frauen, die mindestens 1,5 Stunden pro Woche spazieren gingen. Körperliches Training kann somit dem Ausbruch einer Gehirnerkrankung vorbeugen.

Ein Großteil der Senior/innen, die zu Hause wohnen, benötigen keine pflegerischen Leistungen, können und möchten aber auch in Zukunft noch geistig fit, beweglich und gesund sein. In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk hat das Hilfswerk Steiermark das bestehende Angebot daher zusätzlich erweitert. Hinter dem Kürzel LIMA verbirgt sich „Lebensqualität im Alter“, es ist ein niederschwelliges Trainingsprogramm für Senior/innen ab 65+. Es umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining sowie Sinn- und Lebensfragen und kombiniert sie miteinander. <

Erika Wagner, Hilfe & Pflege daheim

LIMA-Information

Alle Informationen zu LIMA finden Sie auf www.hilfswerk.at/steiermark unter Pflege und Betreuung.

Motorisches Training in Form einer Bewegungsgeschichte

Zum Beispiel: „Ein Urlaubstag im Sommer – wir gehen schwimmen“

Morgens aufstehen und sich räkeln:

- Beide Arme nach oben strecken und abwechselnd den rechten und linken Arm aus dem Schultergelenk etwas weiter nach oben schieben.

In das Badezimmer gehen:

- Marschieren in Sitz- bzw. Stehposition.

Sich waschen und anziehen:

Die entsprechenden Bewegungen des täglichen Lebens nachahmen. • Das Gesicht waschen (auch den Hals, hinter den Ohren und im Nacken). • Die Arme waschen (rechter Arm wäscht linken Arm und umgekehrt – von der Hand bis zur Schulter). • Den Rücken waschen (von oben, von unten, von der Seite). • Beine und Füße waschen (auch in der Kniekehle und zwischen den Zehen). • Socken anziehen (Beine hochführen). • Hosen anziehen (zunächst Beine anheben und in die Hosen steigen, dann zum Hochziehen der Hose aufstehen).

Kurze Morgengymnastik:

- Fingerspitzen auf die Schultern legen (hohe Ellbogen) und Schulterkreisen.
- Beine im Sitzen nach vorne strecken und wechselseitig überkreuzen. • Unterarme vor Oberkörper übereinanderlegen und Knie zu Ellbogen führen.

Fahrrad aufpumpen:

- Entsprechende Bewegung durchführen.

Losfahren:

- Fahrradbewegung nachahmen (Körperhaltung: Rücken anlehnen, Hände halten sich an seitlichen Armstützen fest). Zunächst einbeinig rechts/links, dann beidbeinig.

Im Schwimmbad:

- Auf das 3-Meter-Brett steigen: gleichzeitig marschieren und Kletterbewegung der Arme. • Kopfsprung ins Wasser: Rücken aufrichten und Arme nach oben strecken, dann Rücken langsam beugen und Fingerspitzen Richtung Boden führen („eintauchen“). • Armbewegungen für das Brustschwimmen. • Armbewegungen für das Kraulschwimmen. • Aus dem Wasser gehen und Körper abtrocknen.

Nach Hause radeln:

- Fahrradbewegung der Beine (Körperhaltung: Rücken anlehnen, Hände halten sich an seitlichen Armstützen fest).

Sicherheit bringt heuer das Christkind

Notruftelefon. Per Knopfdruck werden im Notfall die Fachleute des Hilfswerks alarmiert und so rasche Hilfe organisiert.

Das Notruftelefon, der „Schutzengel am Handgelenk“, kann in Niederösterreich, Wien, dem Burgenland, Oberösterreich, der Steiermark,

Kärnten und Salzburg bestellt werden. Das Notruftelefon kann wie eine Armbanduhr oder um den Hals getragen werden. Es besteht

aus einem Funksender und einem Basisgerät. Alle relevanten Daten der Kundin/des Kunden sind bei der Notrufzentrale gespeichert, um die benötigte Hilfe rasch einleiten zu können.

Zusatzleistungen

Mit der Servicetaste am Notruftelefon können Sie täglich von 8 bis 17 Uhr Zusatzleistungen bestellen: Dazu gehören die Organisation von Arztterminen, Taxibestellungen oder Erinnerungsalarne. Der Rauchmelder ist mit dem Notruftelefon gekoppelt und löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale aus. Dank der GSM-Funktion wird kein Festnetzanschluss mehr benötigt.

Weihnachtsaktion

Wer zu Weihnachten Sinnvolles schenken möchte, liegt mit dem Notruftelefon des Hilfswerks richtig. Im Rahmen der Weihnachtsaktion ist es besonders günstig, das Notruftelefon zu testen. Interessent/innen sparen sich im Dezember 2018 und im Jänner 2019 die Anschlussgebühren. <

Notruftelefon-Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich unter Tel. 0800 800 408 oder auf www.notruftelefon.at



Schenken Sie Betreuung

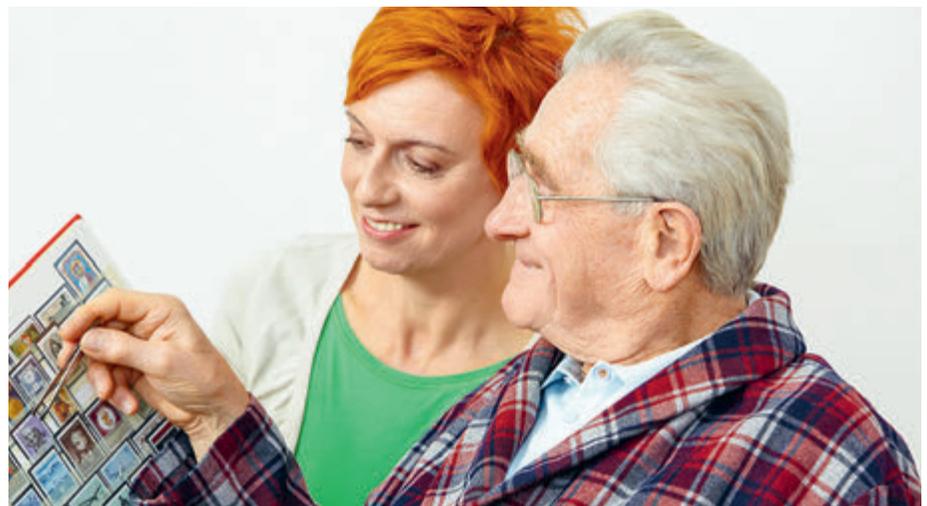


Geschenkidee. Mit Gutscheinen des Hilfswerks kann man hochwertige 24-Stunden-Betreuung ganz einfach verschenken.

Haben Sie einen Angehörigen, der Unterstützung braucht und den Sie beschenken wollen? Dann ist ein Gutschein für 24-Stunden-Betreuung daheim vielleicht genau das Richtige. Der Gutschein kann in beliebiger Höhe ausgestellt werden und kann für eine bestehende Betreuungsvereinbarung, aber auch für eine neu abgeschlossene 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks eingesetzt werden. Die Abwicklung ist völlig unkompliziert. Einfach die Telefonnummer 0810 820 024 (Orts-tarif) wählen oder eine E-Mail an 24stunden@hilfswerk.at senden. Der Gutschein wird dann per Post versendet und kann mit jeder zukünftigen Rechnung der Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH gegenverrechnet werden.

Betreuung in den eigenen vier Wänden

Die 24-Stunden-Betreuung ist für Menschen mit einem Hilfe- und Unterstützungsbedarf ab der Pflegegeldstufe 3 gedacht (bei Demenzerkrankung ab Pflegegeldstufe 1 und 2), wenn eine ständige Anwesenheit einer Betreuungskraft erforderlich oder wünschenswert ist. Die betreuten Personen können damit in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben. Die Personenbetreuer/innen werden vom Hilfswerk vermittelt und stammen in der Regel aus der Slowakei, aus Bulgarien oder aus anderen EU-Staaten. Sie sprechen gutes Deutsch und arbeiten auf selbstständiger Basis mit einem österreichischen Gewerbeschein und haben zumindest eine Ausbildung, die einer Heimhilfe in Österreich entspricht. Je nach Notwendigkeit gibt es auch Personenbetreuer/innen mit einer



höheren Qualifikation, deren Dienste dann auch etwas mehr kosten.

Kosten und Preise

Die Gesamtkosten setzen sich aus einer einmaligen Vermittlungsgebühr, aus dem Honorar der Betreuungskräfte (ab 69,30 Euro/Tag), deren Haftpflichtversicherung sowie dem Ersatz der Fahrtkosten und einem Monatsbeitrag zusammen. Dazu kommt der Sachaufwand, der aus Unterkunft und Verpflegung der Betreuungskräfte (bei der betreuten Person) entsteht. Die Fahrtkosten sind unterschiedlich, je nach Herkunft der Betreuungskräfte. Mit dem Monatsbeitrag ist die Vermittlung einer Ersatzkraft innerhalb von 48 Stunden an Arbeitstagen abgedeckt. Als qualitätssichernde Maßnahme gibt es eine Begleitung in Form von Betreuungsvisiten durch Fachkräfte des Hilfswerks.

Steuerliche Absetzbarkeit

Die Kosten der 24-Stunden-Betreuung sind (abzüglich Förderung und

Pflegegeld) als außergewöhnliche Belastung unter bestimmten Bedingungen steuerlich absetzbar. Nähere Informationen erhalten Sie dazu auch beim Bundesministerium für Finanzen: www.bmf.gv.at/steuern <

24-Stunden-Betreuung

Alle Informationen:
 Telefon 0810 820 024 (zum Ortstarif),
 Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr
 E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at
 Internet: www.hilfswerk.at

Preisbeispiel monatlich

(Pflegestufe 4, Förderungsvoraussetzungen erfüllt):

Monatsbeitrag, Honorar,		
Haftpflichtversicherung	2.652,-	Euro
Förderung	- 550,-	Euro
Pflegegeld	- 677,60	Euro
Gesamt (pro Monat)	1.424,40	Euro

Dazu kommt einmalig eine Vermittlungsgebühr von 590 Euro für zwei Betreuungskräfte sowie laufend die Verpflegungs- und Fahrtkosten für die Betreuungskräfte.

Mobile Dienste: Beitrag zu mehr Lebensqualität



Dr.ⁱⁿ Birgit Trukeschitz

Interview. Wenn der Alltag nicht mehr alleine zu bewältigen ist, können mobile Pflege- und Betreuungsdienste das Leben in den eigenen vier Wänden unterstützen.

Im Rahmen eines internationalen Forschungsprojekts untersuchte das Forschungsinstitut für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien, wie sich mobile Dienste auf die Lebensqualität von betreuten Personen und pflegenden Angehörigen auswirken. Auch Hilfswerk-Kund/innen gaben ihre Erfahrungen weiter.

Frau Trukeschitz, Sie haben das Projekt EXCELC „Lebensqualität durch Betreuung und Pflege“ in Österreich geleitet. Warum wurde diese Untersuchung durchgeführt?

Für den Einzelnen, der mobile Betreuung und Pflege in Anspruch nimmt, mag es klar sein, wie hilfreich die Unterstützung ist oder wo Wünsche offenbleiben. Fundierte

Informationen darüber, wie mobile Dienste die Lebensqualität von betreuten Menschen und deren Angehörigen tatsächlich beeinflussen, gab es bisher allerdings nicht. Diese Daten sind jedoch wichtig, um die Dienstleistungen den Bedürfnissen der Menschen entsprechend zu gestalten und Ressourcen bestmöglich zu nutzen.

Was waren die wesentlichen Erkenntnisse der Studie in Österreich?

Mobile Dienste beeinflussen die Lebensqualität der betreuten Personen in allen sieben erfassten Bereichen positiv. Für „Körperpflege/körperliches Wohlbefinden“, „Essen/Trinken“ und „Sauberes/wohnliches

Zuhause“ gaben Kund/innen mobiler Dienste mehrheitlich an, so versorgt zu werden, wie sie sich das vorstellen. Ebenso erhöhen mobile Dienste die Selbstbestimmung. Ansatzpunkte für Verbesserungen wurden jedoch auch sichtbar: Für die Bereiche „Tätigkeiten, mit denen der Tag sinnvoll verbracht wird“ und „Sozialleben“ wird die Versorgung zwar im Schnitt als okay bezeichnet. Dennoch wäre hier noch Luft nach oben.

Wie schätzen pflegende Angehörige die Situation ein?

Mobile Dienste verbessern auch die Lebensqualität betreuender Angehöriger. Sie ermöglichen ihnen, für „sich selbst Raum und Zeit“ zu haben, „auf sich selbst zu achten“ oder „eigenen Aktivitäten nachzugehen“. Angehörige sind eine belastete Gruppe. Den mobilen Diensten kommt daher auch hier eine wichtige Rolle im österreichischen Pflegesystem zu: Sie tragen dazu bei, dass sich pflegende Angehörige weniger überfordert oder allein gelassen fühlen und dass Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, länger in den eigenen vier Wänden bleiben können. <



Dr.ⁱⁿ Birgit Trukeschitz ist Wissenschaftlerin am Forschungsinstitut für Altersökonomie der WU Wien und Projektleiterin von EXCELC Austria. Im Projekt EXCELC wird die Lebensqualität durch Betreuung und Pflege im Vergleich dreier Länder (England, Finnland, Österreich) erhoben. Mehr unter <https://www.wu.ac.at/altersökonomie/projekte/laufendeprojekte/norface/>

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Unsere beliebte Rätsel­seite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnis-trainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Gesunde Wohlfühlküche“ von Lisa Hauser.



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

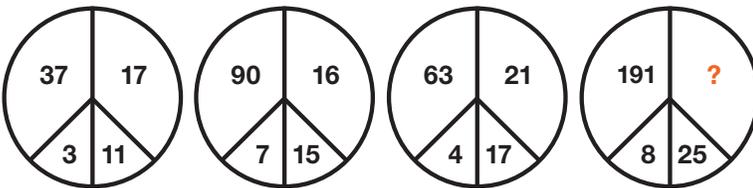
Ja, ich möchte ein Exemplar
 „Gesunde Wohlfühlküche“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwen-zahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DIE 68-ER

1) 1968: Die Friedensbewegung

Welche Zahl fehlt?



2) 1968: Der Prager Frühling

Österreich fungierte als Asyl­land für tschechoslowakische Flüchtlinge. Rund 200.000 Menschen flüchteten nach Österreich.

Wie gelangen Sie vom Wort PRAG zum Wort GLAS, wenn Sie jeweils nur einen Buchstaben ändern?

PRAG – – – – – GLAS

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) Der Name **KARL** kommt insgesamt 12-mal vor.
 (In jeder Zeile 3-mal).

2) 384567531493569667839448257129239128426672

Wir gratulieren den Gewinner/innen von „Kuchen backen mit Christina“.

sozialministeriumservice.at

Ersatzpflege

Zuwendungen
 für pflegende Angehörige



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Bundesministerium
 Arbeit, Soziales, Gesundheit
 und Konsumentenschutz

Wer bei der Pflege naher Angehöriger auf Ersatzpflege angewiesen ist, hat unter folgenden Voraussetzungen Anspruch auf finanzielle Zuwendungen:

- Sie sind die Hauptpflegeperson
- Sie pflegen seit über einem Jahr
- Die pflegebedürftige Person bezieht Pflegegeld zumindest der Stufe 3 (Stufe 1 bei demenzieller Beeinträchtigung oder bei Minderjährigen)
- Sie sind erkrankt oder brauchen dringend Urlaub

Finanzielle Zuwendung für die Ersatzpflege

- bei durchgehender Verhinderung von 7 bzw. 4 Tagen für maximal 28 Tage/Jahr
- Höhe zwischen maximal EUR 1.200,- und EUR 2.500,-/Jahr (abhängig von der Stufe des Pflegegeldes)
- Für private Ersatzpflege, stationäre Pflege, soziale Dienste



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID; BAKABU © BY VERMES-VERLAG

Buchtipps: Gesunde Wohlfühlküche

Kochen mit der Kraft der Kräuter und Gewürze. Heimische Wildkräuter und Gewürze beeinflussen und verfeinern nicht nur den Geschmack von Gerichten, sondern wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Und genau deshalb sind sie die Hauptdarsteller der 50 köstlichen Rezepte in diesem Buch! Der bewusste Einsatz von Kräutern und Gewürzen sorgt für eine Extraportion an gesunder Energie – aber damit nicht genug: alle Rezepte sind Low Carb, clean und glutenfrei und damit am aktuellsten Stand der Ernährungstrends! Lisa Hauser zeigt uns mit ihren leicht umsetzbaren Rezepten, wie einfach es ist, sich gesund zu ernähren – und das ganz ohne Verzicht! Aromatische Kräuter und Gewürze bieten neben einer köstlichen Geschmacksvielfalt auch die unterschiedlichsten positiven Effekte: Als Kraftspender, Immunstärker, Abnehmhilfe oder Seelentröster sind sie unschlagbar und dabei auch noch ganz natürlich.

Die Stars in der Küche? Kräuter und Gewürze!

- Die Kraft der Kräuter und Gewürze nutzen: 50 Rezepte mit natürlichen Energiespendern
- Gesundes Essen, das wirkt und Spaß macht: entschlacken, beruhigen, abnehmen, stärken
- Tradition trifft Innovation: Naturheilkunde in Verbindung mit glutenfrei, Low Carb, Clean Eating
- Perfekt für warmes Frühstück, gesunde Mittagssnacks oder leichtes Abendessen
- Kleiner Infoguide zu den wohltuenden Inhaltsstoffen heimischer Wildkräuter
- Traumhafte Fotografien von Nadja Hudovernik

Über die Autorin: Lisa Hauser sprüht vor Leidenschaft und Ehrgeiz für das, was sie tut, und macht ihre Ernährungsphilosophie mit ihren Ernährungstrainings, Kochworkshops und Blogbeiträgen zugänglich und schmackhaft. Die Autorin ist selbstständige Ernährungstrainerin, führt eine Kochschule und bloggt über Low Carb, Ernährung, Restaurants und Reisen auf www.kochmitherz.com.

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



Gesunde Wohlfühlküche

Kochen mit der Kraft der Kräuter und Gewürze
 19,90 Euro
 ISBN 978-3-7066-2633-0
 144 Seiten, gebunden

ADELI bringt neue Hoffnung

Zwei Fälle - zwei Schicksale: Nach einem Unfall auf seinem Dienstweg landet der Gendarmeriebeamte **Gerald Wurm (44)** im Rollstuhl. **Philipp Öendorfer (8)** leidet bei seiner Geburt unter Sauerstoffmangel und ist dadurch spastisch gelähmt. Was beide verbindet: Nach Therapien im ADELI Medical Center verbessert sich Gerald Wurms Oberkörperstabilität und Philipp Öendorfer macht seine ersten Schritte ins Leben.

„Die Arbeit der Therapeuten im ADELI Medical Center hat einen höheren Standard als in Österreich, die Geräte sind modern und auch die Therapeuten sind viel engagierter als ich mir das erwartet hatte“, sagt der ehemalige Gendarm, Gerald Wurm, der seit seinem Dienstwegunfall vor mehr als 20 Jahren an den Rollstuhl gefesselt ist.



Gerald Wurm im ADELI Medical Center - 2018

Hier, bei ADELI, hat der ehemalige Exekutivbeamte aus Hainburg auch seine ersten gesundheitlichen Erfolge seit vielen Jahren gemacht: „Meine Oberkörperstabilität und meine Körperspannung haben sich seit den Therapien bei ADELI deutlich verbessert. Auch meine positive Lebenseinstellung und Motivation habe ich wieder zurück“, sagt er mit einem Funkeln in den Augen. Unmittelbar nach den Heilbehandlungen hat sich Gerald Wurm im Fitnesscenter angemeldet - und sieht an der Seite seiner Frau wieder Sinn im Leben. Warum Wurm von ADELI

positiv überrascht ist? „Hier ist jede Therapiesitzung effektiv und die Therapieeinheiten finden kontinuierlich statt“, sagt er, „und die Therapeuten verdienen höchsten Respekt für ihren Umgang mit selbst schwerbehinderten Kindern: Sie gehen geduldig und freundlich auf jeden Patienten ein. Immer mit dem Ziel weitere Fortschritte zu erreichen.“

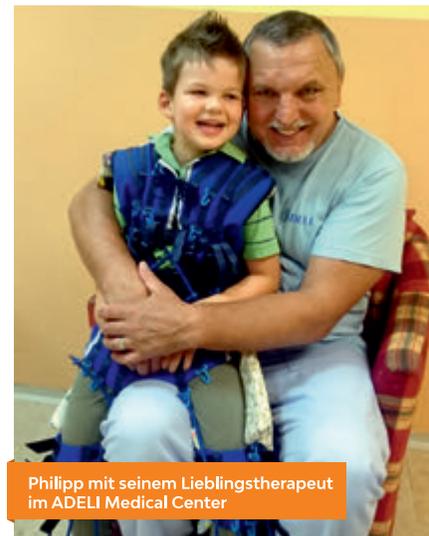
„Philipp kann endlich selbständig gehen“

Das sieht auch Susanne Öendorfer so. Ihr Sohn Philipp litt während der Geburt unter Sauerstoffmangel. Das Gehirn des Säuglings ist seither schwer geschädigt. Die Eltern bangen um ihren Frischgeborenen. Philipp verbringt zehn Tage auf der Kinderintensivstation.



Ein Jahr später bekommt die junge Familie die erschütternde Diagnose: Philipp ist spastisch gelähmt. Das Einzige, das ihr Knirps kann: Er liegt am Boden und schlägt mit den Beinen um sich. Für seine Eltern bricht eine Welt zusammen: „Wir waren von der Diagnose geschockt und auch von der Aussicht, dass unser Sohn nie gehen können wird“, erinnert sich seine Mutter.

Die Eltern kämpfen trotzdem weiter. Sie werden auf das ADELI Medical Center in Piestany aufmerksam. Hier macht Philipp ab seinem dritten Lebensjahr zahlreiche Therapien. Sie zeigen Wirkung: Erstmals spricht er den Namen seines Onkels richtig aus. Und er macht hier im Alter mit sechs Jahren seine ersten selbständigen Schritte. „Es war wie ein Wunder für uns“, erinnert sich seine Mutter Susanne. „Wir haben das im Kreis der Familie gefeiert. Wenn mir früher jemand gesagt hätte, was Philipp heute alles kann, hätte ich das für unmöglich gehalten.“



Philipp mit seinem Lieblingstherapeut im ADELI Medical Center

Unerwartete Spende an das Hilfswerk

Großzügige Geste. Ex-Profifußballer Johnny Ertl gewann das Promipoker-Turnier der Casinos Austria und stiftete das Preisgeld von 15.000 Euro an das Hilfswerk Österreich.

„Beim Hilfswerk waren wir einigermaßen überrascht, aus den Medien von der Spende an unsere Organisation zu erfahren. Wir mussten erst recherchieren, wer uns da mit einer so erfreulichen Spende bedacht hatte und wie es dazu kam“, schildert Elisabeth Anselm, Geschäftsführerin des Hilfswerks Österreich, die Geschehnisse am Morgen nach der Ausstrahlung des Pokerturniers. Wie sich rasch herausstellte, bot das Promipoker-Turnier der Casinos Austria im Programm des Fernsehsenders ATV den Anlass für diese mehr als großzügige Geste. Bei dieser illustren Veranstaltung setzten sich Snowboard-Olympiasiegerin Anna Gasser, Witzbold

Harry Prünster, Kabarettistin Nina Hartmann, VIP-Experte Dominic Heinzl, Volksmusikstar Marc Pircher, Moderatorin Silvia Schneider, Musiker Thorsteinn Einarsson und Ex-Profifußballer Johnny Ertl an den Pokertisch und zockten mit großem Einsatz für den guten Zweck. Die Casinos Austria dotierten den Pot für die Charity-Pokerrunde mit insgesamt 35.000 Euro Preisgeld.

Promi-Pointenfeuerwerk statt Pokerface

Es war ein rundum unterhaltsamer Pokerabend, an dem zwar nach den Regeln gespielt wurde, angesichts des andauernden Pointenfeuerwerks der Promis aber kaum jemand das



Bettina Glatz-Kremsner, Vorstandsdirektorin der Casinos Austria, überreicht persönlich den Spendenscheck über 15.000 Euro an Hilfswerk-Österreich-Präsident Othmar Karas.

Pokerface wahren konnte. Sieger des Abends wurde Ex-Profikicker Johnny Ertl, den eine richtige StraÙe am Ende gegen Dominic Heinzl zum Erfolg führte. „Es freut mich, dass der gute Zweck hier im Mittelpunkt steht. Zwei- oder dreimal habe ich geblufft und die Taktik ist aufgegangen. Die 15.000 Euro gehen an das Hilfswerk Österreich. Das Geld ist dort gut investiert“, so Johnny Ertl.

Engagement von Mensch zu Mensch gehört unterstützt

Die Wahl des gebürtigen Steirers fiel nicht ohne Grund auf das Hilfswerk, sondern hat etwas mit dem Familienleben des 1982 in Graz geborenen Profifußballers, späteren Vorstand des englischen Fußballclubs FC Portsmouth und nunmehrigen TV-Co-Kommentator beim Privatsender Puls4 zu tun. „Durch die Geburt unserer Tochter Helena hat sich das Leben für meine Frau Selma, die als Sängerin arbeitet, und für mich verändert. Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist manchmal gar nicht so einfach. Zum Glück unterstützte uns eine sehr engagierte Tagesmutter vom Hilfswerk bei der Kinderbetreuung“, erläutert Ertl seinen persönlichen Bezug zur Hilfsorganisation. „Ich habe das Engagement von Mensch zu Mensch beim Hilfswerk erlebt. Deshalb war es mir ein Anliegen, diese für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft so wichtige Arbeit mit meinem Pokergewinn zu unterstützen.“ <



Bluff mit erfreulichen Folgen: Ex-Profifußballer Johnny Ertl führte am Pokertisch seine namhaften Mitspieler/innen geknnt in die Irre und gewann das Promipoker-Turnier mit knappem Vorsprung.

Karas: Gute Pflege absichern

Politik. Investitionen in Pflege sichern Lebensqualität beim Älterwerden und schaffen zukunftsfähige Arbeitsplätze in den Regionen.

Kaum ein soziales Thema beschäftigt derzeit die Politik mehr als die Frage nach der künftigen Ausgestaltung des Pflegesystems. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, vertritt dazu eine klare Position: „Jeder Mensch hat gute Pflege verdient, die ihm im Alter eine angemessene Lebensqualität garantiert.“

Das Hilfswerk als größter Anbieter von mobiler Pflege und Betreuung zu Hause hat natürlich den Anspruch, die Weiterentwicklung des Pflegesystems aktiv mitzugestalten, und bringt sich daher mit folgenden Forderungen in die laufende Diskussion ein.

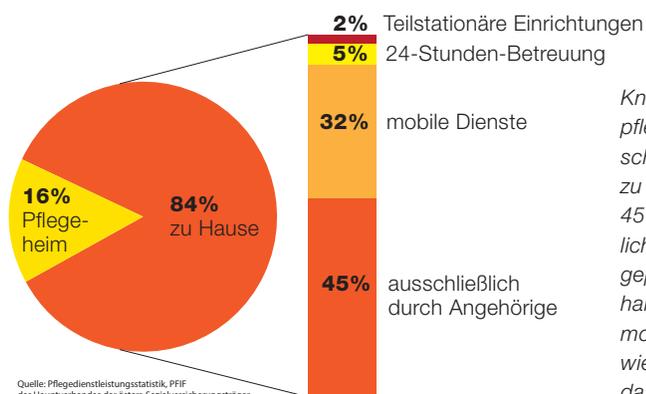
- Ausbau der Angebotspalette für Pflege zu Hause im Sinne einer höheren Versorgungsqualität und zur effektiven Entlastung pflegender Angehöriger – beispielsweise durch eine mehrstündige Tagesbetreuung.
 - Sicherstellung der Leistbarkeit von Pflege und mehr Fairness im System. Weg mit den ungleichen Versorgungsstandards oder den Unterschieden bei der Höhe der Eigenbeiträge in den Bundesländern.
 - Ausbildungsoffensive als Antwort auf den sich abzeichnenden Fachkräftemangel.
- „Jeder Euro, den wir in Pflege investieren, kommt den Menschen in unserem Land unmittelbar zugute. Pflege bringt hohe Wertschöpfung und schafft zukunftssichere Jobs, selbst in strukturschwachen Regionen. Worauf also noch warten“, so Karas abschließend. <



„Neben der Klärung der Finanzierungsthematik wird sich die Frage der Sicherstellung einer flächendeckenden Pflegeversorgung in den nächsten Jahren und Jahrzehnten vor allem an der Verfügbarkeit von Fachkräften entscheiden“, betont Hilfswerk-Österreich-Präsident Othmar Karas. „Deshalb brauchen wir einen massiven Ausbau der Ausbildungsangebote, damit genügend junge Menschen diesen ebenso anspruchsvollen wie sinnstiftenden Beruf ergreifen können.“

Versorgungslandschaft Pflege und Betreuung in Österreich 2016

Rund 455.000 Anspruchsberechtigte für Pflegegeld



Knapp 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen in Österreich leben zu Hause. Davon werden 45 Prozent ausschließlich von Angehörigen gepflegt, 32 Prozent erhalten Unterstützung von mobilen Pflegediensten, wie sie beispielsweise das Hilfswerk anbietet.

Quelle: Pflegedienstleistungsstatistik, PFIIF des Hauptverbandes der österr. Sozialversicherungsträger

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.

► **BÜROIDEEN AUF 3.500m²**

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

blaha[®]

büro.möbel

WWW.BLAHA.CO.AT

Zurück auf die richtige Tonspur

Hörakustik. Eine Hörminderung kommt meistens schleichend. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig helfen zu lassen. Erfahrene Hörakustiker von Neuroth werden zu treuen Begleitern auf dem Weg zurück zu besserem Hören.

Leise, unvollständig, verschwommen – so fühlt es sich an, wenn man schlecht hört. Gewisse Laute verabschieden sich schleichend. Ton für Ton. Buchstabe für Buchstabe. Aus Gesprächen und Umgebungslauten entsteht ein Geräusche-Chaos, das alleine nur schwer zu entwirren ist. Das Klangbild wird unvollständig – wie bei einem Puzzle, bei dem Teile fehlen. Und dann versteht man nur noch einen Bruchteil.

Die Folgen einer Hörminderung

Im Alter sind es in erster Linie Konsonanten bzw. hochfrequente Laute wie „s“, „f“ und „sch“, die man nur mehr schwer wahrnehmen kann. „Aus ‚schön‘ wird somit schnell der ‚Föhn‘, Gesprächen kann man kaum folgen, man muss häufig nachfragen

und sich stärker konzentrieren“, sagt Hörakustik-Experte Lukas Schinko, der das Familienunternehmen Neuroth in vierter Generation leitet. Aber auch auf das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden wirkt sich eine Hörminderung aus: Wer schlecht hört, isoliert sich häufig und rutscht in eine Depression. Außerdem zählt Schwerhörigkeit zu den offiziellen Risikofaktoren für Demenz. Umso wichtiger ist es, sich so früh wie möglich kompetente Unterstützung zu holen – zuerst von einem HNO-Arzt, dann bei einem Hörakustiker. Doch Menschen mit Hörminderung zögern oft, bis sie den Schritt tatsächlich wagen. „Je früher man eine Hörminderung mit den richtigen Hörgeräten versorgt, umso besser ist es“, sagt der Neuroth-Experte. <



PROMOTION

Hörberatung

Hören Sie noch alle Töne? Nutzen Sie jetzt die neue telefonische Erstberatung von Neuroth: 00800 8001 8001 (kostenlos aus ganz Österreich). www.neuroth.com



HILFSWERK

**Wie Kinder fürs Leben lernen
Spielen macht schlauer**

Mit Empfehlungen zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung

**WIENER STÄDTISCHE
VERSICHERUNGSGRUPPE**

Spielen macht schlauer

Ratgeber für Eltern. Jetzt kostenlos bestellen.

Der Erziehungsleitfaden des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen über das Zusammenwirken von Spielen und dem Kompetenzaufbau von Kindern. Er gibt Tipps über die stressfreie Gestaltung des gemeinsamen Alltags. Finden Sie und Ihr Kind doch einfach in ein alle Sinne anregendes Spielen und damit Lernen zurück.

Hilfswerk-Ratgeber „Spielen macht schlauer“

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

Geschenke mit Sinn

Hilfswerk International. Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke für Ihre Lieben gefunden? Vielleicht wollen Sie heuer mit einem besonderen Geschenk überraschen? Das geht ganz einfach.

Wählen Sie ein Geschenk

Hilfswerk International leistet weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. Nachfolgende Spendenvorschläge sind Beispiele unserer Arbeit in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa.

- 30 Euro** schenken medizinische (Not-)Versorgung für ein syrisches Flüchtlingskind.
- 55 Euro** sichern medizinische Betreuung und Geburtshilfe für eine Mutter in Afrika.
- 70 Euro** schenken Küken, einen Stall, Zäune und Futter für eine kleine Hühnerzucht.
- 80 Euro** schenken einem Kind mit Behinderung zwei Monate Bewegungstherapie.
- 150 Euro** sind ein wertvoller Beitrag zum Bau eines Brunnens in Afrika.
- 240 Euro** sichern einen Therapie- und Ausbildungsplatz für zwei Monate.
- 300 Euro** ermöglichen den Aufbau von Fischzuchten zur Ernährung von 150 Familien.
- 350 Euro** schenken eine Milchkuh zur Stärkung hungriger Kinder.
- 610 Euro** kostet eine Rikscha für Krankentransporte in Afrika.



Rufen Sie mich an

Sie brauchen noch ein passendes Weihnachtsbillett mit Kuvert zur Übergabe? Oder möchten Sie sich noch über andere Geschenke informieren lassen? Ich unterstütze Sie gerne: Luzia Wibiral, Spenderservice, Tel. 01/40 57 500-114



Luzia Wibiral

Ihre Spende schenkt doppelt Freude

Mit Ihrer Spende schenken Sie lebensnotwendige Hilfe und bereiten auch dem oder der Beschenkten große Freude durch ein sinnvolles Geschenk. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Ihr individuelles Weihnachtsbillett mit Informationen zum Geschenk und Platz für persönliche Glückwünsche.

Bitte überweisen Sie Ihren Beitrag auf unser Spendenkonto:
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort: Mein Weihnachtsgeschenk
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. <

Hilfswerk International

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien
Tel.: 01/40 57 500-111
office@hilfswerk-international.at
www.hilfswerk.at/international/geschenke



Familienfreundlichkeit bringt messbare Vorteile

Audit „berufundfamilie“.

In vielen Branchen ist der Personal- und Fachkräftemangel spürbar. Um motivierte und engagierte Mitarbeiter/innen zu finden und zu halten, müssen Arbeitgeber auf deren Bedürfnisse reagieren.



Unternehmen und Organisationen, die auf Familienfreundlichkeit setzen, haben die Nase vorne. Eine familienfreundliche Personalpolitik bringt Vorteile für Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber/innen. Für die Arbeitgeber/innen kann der Fokus auf mehr Familienfreundlichkeit im Betrieb zu einem zentralen Wettbewerbsvorteil und Image-Attribut im Kampf um die besten Köpfe werden. Arbeitnehmer/innen können Beruf, Familie und Freizeit besser vereinbaren. Dadurch steigt die Zufriedenheit, die Produktivität und das Arbeitsklima verbessern sich. Zudem ergeben sich auch wirtschaftlich eindeutige Vorteile: In familienfreundlichen Unternehmen gibt es um 23 Prozent weniger krankheitsbedingte Fehltag und um 11 Prozent weniger Fluktuation als im Durchschnitt. Die Mitarbeitermotivation ist um 11 Prozent höher und die Karenzdauer um 9 Prozent kürzer als im Durchschnitt. Familienfreundlichkeit hat sich also

längst von einem „soft factor“ zu einem „hard factor“ entwickelt, der auch ökonomische Vorteile bringen kann.

Das Audit „berufundfamilie“

Um die Arbeitgeber/innen bei der Frage der Vereinbarkeit zu unterstützen, bietet die Familie & Beruf Management GmbH das Audit „berufundfamilie“ an. Bei diesem systematischen Prozess stehen die realen Bedürfnisse im Fokus. In Workshops wird gemeinsam mit den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das vorhandene familienfreundliche Angebot im Betrieb evaluiert und werden neue, an die individuellen Bedürfnisse angepasste Maßnahmen entwickelt. Die Lösungen sind vielfältig und reichen von einer verbesserten Integration von flexiblen Arbeitszeiten über ein umfassendes Karenzmanagement bis hin zu Betreuungsangeboten für Kinder im Betrieb, etwa an Feiertagen. Schon kleine Maßnahmen kön-

nen hier große Unterschiede bringen. Ziel des Prozesses soll eine familienfreundliche Gesamtstrategie für die Organisation sein. Unternehmen, die den Auditprozess erfolgreich durchführen, werden vom Bundesministerium für Frauen, Familien & Jugend mit dem staatlichen Gütezeichen „Audit berufundfamilie“ ausgezeichnet. In Österreich haben bereits mehr als 500 österreichische Unternehmen quer durch alle Branchen am Audit „berufundfamilie“ teilgenommen. Somit profitieren österreichweit schon rund 360.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von familienfreundlichen Maßnahmen, die in den Auditprozessen erarbeitet wurden. <

FAMILIE & BERUF
MANAGEMENT GMBH

 **berufundfamilie**

Hilfswerk ganz nah!

Hilfswerk Family Tour. Rund 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 2018.

Auch im Jahr 2018 war das Hilfswerk nicht nur verlässlicher Partner und Dienstleister für mehr als 50.000 Familien – Eltern, Kinder, Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige –, sondern aktiv unterwegs in Österreichs Gemeinden und Städten. Im Dienste der Information und Beratung hat die diesjährige Hilfswerk Family Tour an fast 50 Stationen in ganz Österreich haltgemacht. Geboten wurde wieder eine Fülle von Infos bzw. Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege sowie praktische Gesundheitschecks, eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen. Ein tolles Gewinnspiel ergänzte das Angebot. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei! Auch im nächsten Jahr geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Hand in Hand, wann und wo die Tour 2019 bei Ihnen in der Nähe sein wird. Im April geht's wieder los!

Die Partner der Hilfswerk-Jahresinitiative sind Erste Bank und Sparkassen sowie Team sVersicherung. Die Wiener Städtische unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Spielen. Lernen. Bilden.“ <



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
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**

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

Psychosoziale Beratungsstellen:

Feldbach	03152/58 87-0
Lieboch	0316/81 31 81-4290
Fürstenfeld	03382/518 50
Bad Radkersburg	03476/38 68
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Mureck	03472/404 85

Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

MSB Feldbach	03152/249 36
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	03152/58 87 41 20
PSD Pirching	0316/81 31 81-4180

Streetwork:

Fürstenfeld	03382/529 11
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
	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
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	03114/31 66
---------------------	-------------
 - **Mobiler Kinderkrankenpflegedienst**

Einsatzleitung	0664/807 85 12 01
----------------	-------------------

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



LORENZ

PFLEGE BETTEN



GmbH

Miete ab 55,-/Monat

Kauf ab 980,-

Symbolbild

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





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

ERSTE  SPARKASSE 

Unser Land braucht Menschen, die an sich glauben.

Und eine Bank, die an sie glaubt.

#glaubandich

**Last-Minute-
Vorsorge**

S-VERSICHERUNG

Ihre sofort beginnende Zusatzpension

Mit der s Sofort-Pension und der s Fonds-Sofort-Pension können Sie verfügbares Geld für eine private Zusatzpension nutzen, die Ihnen ab Versicherungsbeginn pünktlich und grundsätzlich auf Lebenszeit ausgezahlt wird.

Interessiert? Dann kommen Sie jetzt in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.