

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

3 | 2019

„Heute fühle
ich mich
antriebslos.“

Wenn sich Betrübtheit und
Vergesslichkeit ausbreiten. > 4

Notruftelefon Mobile Pro.
Sicherheit jetzt auch unterwegs! > 12

**Elisabeth Scheucher-Pichler im
Interview.** Neue Wege in der Pflege. > 14

Menüservice. Günstig
gesund essen. > 19

THE FUTURE IS YOURS.

2000

JAHRE

#GLAUBANDICH



14



18



4



EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Liebe Leserinnen und Leser,

die aktuelle Ausgabe unseres Magazins beschäftigt sich diesmal schwerpunktmäßig mit einem Thema, das uns in Zukunft immer öfter begegnen wird: Altersdepression und Demenz.

Aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung werden diese Erkrankungen auch immer stärker in unsere Gesellschaft Einzug halten. Deshalb hat das Hilfswerk bereits jetzt Angebote geschaffen, die den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen, um Betroffene so bestmöglich unterstützen zu können. So bieten wir beispielsweise eine mobile Demenzberatung an, die Menschen in dieser außergewöhnlichen Lebenssituation begleitet. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege sind dafür bestens ausgebildet und gehen – mit dieser auch für die Angehörigen sehr belastenden Situation – sehr sensibel um.

Die Pflegesituation wird sich aber nicht nur in diesem Bereich stark verändern. Darüber und über die neuesten Entwicklungen spreche ich in einem Interview, dass Sie auf den Seiten 14–15 finden.

Wir haben für Sie auch wieder jede Menge Unterhaltsames und zeigen Ihnen wie immer einen kleinen Einblick in die vielen schönen Momente rund um die Arbeit des Hilfswerks.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit unserer Lektüre!

Ihre Elisabeth Scheucher-Pichler

COVERSTORY

- 4 „Heute fühle ich mich antriebslos.“ Was Traurigkeit, depressive Verstimmung und Demenz unterscheidet.
- 8 Interview. Wechselwirkung von Seele und Körper.

PFLEGE & BETREUUNG

- 11 Zukunft Pflege: Sebastian Kurz im Interview. Altern in Würde als zentrales Anliegen einer nachhaltigen Pflegepolitik.
- 12 Notruftelefon Mobile Pro. Sicherheit jetzt auch unterwegs.
- 13 24-Stunden-Betreuung. Qualitätszertifikat für das Hilfswerk.
- 14 Interview. „Politik muss in der Pflege neue Wege gehen!“

GESUNDHEIT & LEBEN

- 17 Gesundheit 2040. Blick in die Zukunft.

- 18 Inklusion. Sportlich neue Freundschaften knüpfen.
- 18 Integrationsprojekt. Kulturen (er)leben.
- 19 Menüservice. Gesunde Ernährung für die ganze Familie.

KINDER & JUGEND

- 22 FIDI-Comic
- 23 Kostenlose Broschüren. Praxisnahe Ratgeber für Eltern.

HILFSWERK

- 24 Hilfswerk International. Mosambik nach dem Zyklon Idai.
- 26 Finanzielle Entlastung. Jährlicher Inflationsausgleich des Pflegegeldes beschlossen.
- 27 HILFSWERK ON TOUR
- 29 Termine
- 30 Adressen

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at Redaktion Kärnten: Petra Groll Redaktion Österreich: Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler, Roland Wallner Bildnachweis, Fotos: Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk International, Shutterstock (Cover/4/wavebreakmedia, 5/Fatmawati Achmad Zaenuri, 6/Roman Samborskyi, 26/Marian Weyo), 8/9/Wiener Hilfswerk/Wagner-Strauß, 11/Volkspartei/Glaser 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 Layout/Produktion: Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien Druck: Wograndl Druck GmbH, 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.

„Heute fühle
ich mich
antriebslos.“

Was Traurigkeit, depressive Verstimmung und Demenz unterscheidet.

Fit, vital und zufrieden im Alter – ein Wunsch vieler Menschen, der jedoch nicht immer in Erfüllung geht, schleichen sich doch mit dem Älterwerden so manche Beschwerden ein, der Körper will nicht immer so wie in jungen Jahren, und auch die Seele leidet mitunter.



Nicht jede Traurigkeit oder Be-
trübtheit ist gleich eine Depression,
aber es gilt, achtsam zu sein und die
Symptome zu beobachten – denn die
Symptome einer Depression können
leicht mit jenen einer demenziellen
Erkrankung verwechselt werden.

„Herr Doktor, mir fällt es schwer,
mich zu konzentrieren, oft fallen mir
Namen nicht mehr ein und ich fühle
mich antriebslos – ich glaube, ich
bin dement“, klagt Frau Hannelore
bei ihrem Hausarzt. Benennen ältere
Menschen von sich aus kognitive
Defizite, liegt jedoch häufig keine
Demenz vor, sondern möglicherweise
eine Depression. Im Gegensatz zu
depressiven Personen tendieren Men-
schen mit Demenz eher dazu, ihre

Defizite zu bagatellisieren. Selbst für
medizinische Fachkräfte ist es nicht
immer einfach, beides klar zu trennen.
Zum einen kann es in der Anfangs-
phase einer Demenz zu depressiven
Verstimmungen kommen, weil viele
Menschen merken, dass die geistigen
Kräfte nachlassen, zum anderen schie-
ben gerade ältere Menschen häufig
organische Beschwerden vor, wenn
ihre Stimmung am Boden ist.

**Altern ist kein
einheitlicher Prozess**

Kinder entwickeln sich schnell. Auch
Erwachsene entwickeln sich weiter,
und selbst das Alter bedeutet Entwick-
lung, wenn auch in einem anderen
Tempo. Manche Dinge beherrschen

wir im Alter besser, manche schlech-
ter. Altern ist kein einheitlicher,
linearer Prozess. Im Alter profitieren
wir von unserem Wissen, von unseren
Erfahrungen, und die sogenannten
„Power-Funktionen“ unseres Gehirns
(auch „kristalline“ Funktionen ge-
nannt) sorgen dafür, dass wir dieses
Wissen weiterhin anwenden können.
Hier haben ältere Menschen Vorteile
gegenüber jungen, die zwar schneller
lernen, aber noch keinen so großen
„Wissensspeicher“ haben.

Gewisse Fähigkeiten lassen jedoch im
Alter auch nach. Umso wichtiger ist
es, Fertigkeiten und Kompetenzen
bis in hohe Alter weiterzuentwickeln,
zu trainieren und zu behalten. Tref-
fen mit Freunden, das Pflegen von

sozialen Kontakten, Spaziergänge an der frischen Luft, den eigenen Interessen und Hobbys nachgehen – all das hilft, die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten.

Herausforderungen im Alter

Mal zwickt es hier, mal schmerzt es dort, mal lässt einen das Gedächtnis im Stich. „Früher war ich viel flexibler“, denken sich viele Menschen im Alter. Gewisse Herausforderungen müssen beim Älterwerden also durchaus bewältigt werden. Ereignisse, die das Leben im Alter spürbar verändern, lassen sich allerdings nicht so leicht wegstecken. Das sind vor allem Ereignisse, die man nicht selbst steuern oder beeinflussen kann. Einschneidend kann der Verlust von Familienmitgliedern, Lebenspartner/innen oder Freundinnen und Freunden sein. Ein solches Ereignis verändert vieles, beeinträchtigt stark das eigene Leben. Aber auch die Zeit nach dem Pensionsantritt oder eine Erkrankung können für manche Menschen ein kritisches Lebensereignis darstellen. All das kann einen traurig, nachdenklich oder auch einsam

machen und zu seelischen Verstimmungen führen. Wenn das eigene Wohlbefinden dadurch stark beeinflusst wird, kann sich hinter diesen Beschwerden eine ernstzunehmende Erkrankung verbergen: eine sogenannte Depression.

Wie äußert sich eine Depression?

Vor einigen Jahren war Depression noch ein Tabuthema. Wer darunter litt, wurde rasch als jemand abgestempelt, der „nicht ganz richtig“ ist. Heute weiß man, dass hinter Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit, Angstzuständen, innerer Unruhe, Appetitverlust oder Schlafstörungen die Krankheit Depression stecken kann, bei der der Stoffwechsel im Gehirn beeinträchtigt ist. Eine medikamentöse Behandlung ist möglich, sowohl bei jungen als auch bei älteren Menschen. Wichtig sind jedoch eine ärztliche Diagnose und die richtige Behandlung. Ein falsches Schamgefühl verhindert oft das richtige Deuten der Symptome. Angehörige bemerken zunächst eine Veränderung der Person, die Gemütsschwankungen machen den Umgang mit dem betroffenen

Menschen zur Herausforderung. Bei älteren Menschen treten neben den oben genannten Symptomen oft auch Minderwertigkeitsgefühle auf (die Befürchtung, anderen zur Last zu fallen), Gewichtsverlust, Mattigkeit oder auch Vereinsamung durch das starke Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Kontakte mit anderen Menschen werden vermieden. Nach Verlusten, Ereignissen oder auch Misserfolgen allerdings, die zum Leben dazugehören, ist eine Phase der Trauer oder Verstimmtheit mitunter „ganz normal“ und hört nach einiger Zeit wieder auf. >>



Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten



Psychologin und Pflegeexpertin
 Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:

Maria M. aus Wien: „Mein Mann hat eine Depression und zieht sich immer mehr zurück.“

Wie kann ich ihm helfen?“

Sabine Maunz: „Signalisieren Sie Ihrem Mann, dass Sie für ihn da sind. Gemeinsame Spaziergänge oder andere Aktivitäten können in so einer Situation wohltuend sein. Vergessen Sie dabei

jedoch nicht, dass Sie keine/n Therapeutin/Therapeuten ersetzen. Achten Sie auch auf sich selbst und erlauben Sie sich, etwas Gutes für sich selbst zu tun.

Herbert S. aus Leibnitz: „Meine Tochter sagt, ich soll mich gesünder ernähren, das würde auch bei meinen depressiven Stimmungen helfen. Stimmt das?“

Sabine Maunz: „Ja, da hat Ihre Tochter recht! Gerade wenn man sich antriebslos fühlt, braucht der Körper Energie, die man ihm in Form von gesunden Nahrungsmitteln zuführen muss. Achten sie darauf, viel frisches Obst und Gemüse zu essen, trinken Sie ausreichend Wasser oder Tees. Versuchen Sie es doch auch einmal mit gemeinsamem Kochen – gesundes Kochen und Essen in Gesellschaft macht meist mehr Freude.

Manfred F. aus Seefeld: „In letzter Zeit vergisst meine Frau ständig, wo sie ihre Schlüssel hingelegt hat und sie ist nicht mehr so unternehmungslustig wie früher. Was soll ich tun?“

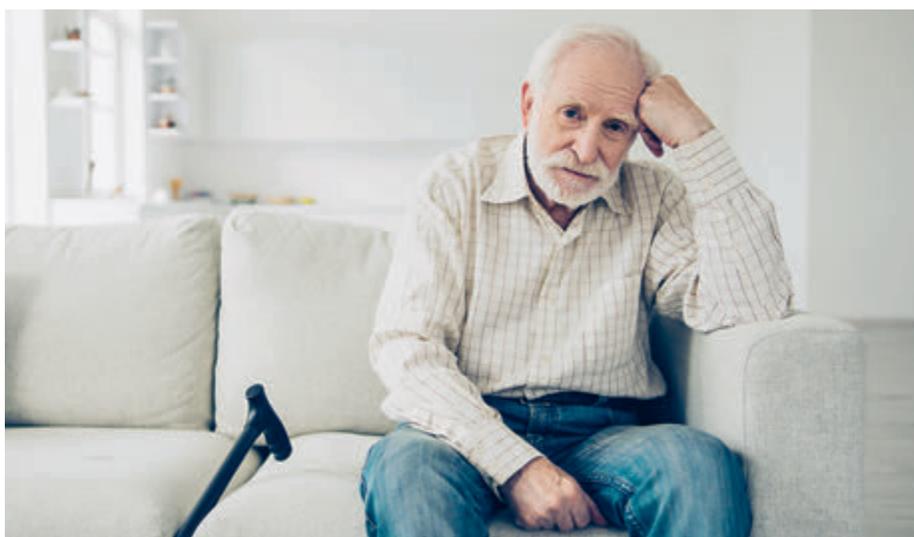
Sabine Maunz: „Sie können Ihrer Frau helfen, indem Sie sich zu Hause kleine Hilfsmittel und Routinen zuordnen. Benennen Sie beispielsweise einen Platz, wo der Schlüssel immer hingelegt wird, oder helfen Sie sich mit Klebezetteln als Gedächtnisstütze. Animieren Sie sie zu kleinen Unternehmungen und Aktivitäten. Sollten die Symptome im Laufe der Zeit zunehmen, ist eine ärztliche Abklärung ratsam, um festzustellen, ob mehr als nur Vergesslichkeit vorliegt und therapeutische Maßnahmen erforderlich sind.

>> **Depression oder Demenz?**

Frau Hannelore muss nicht unbedingt an Demenz erkrankt sein, nur weil sie Konzentrationsschwierigkeiten hat und sich antriebslos fühlt. Demenz und Depression weisen oft ähnliche Symptome auf. Eine Depression, beispielsweise, dauert meist nur relativ kurz, wohingegen eine Demenz sehr schleichend eintritt und lange andauert. Eine andere Unterscheidung liegt darin, dass Betroffene einer Depression rasch über Beschwerden klagen, Betroffene einer Demenz jedoch meist ihren Zustand verharmlosen und so lange wie möglich den Anschein der Normalität bewahren möchten.

Eine ärztliche Abklärung ist in jedem Fall wichtig, kann doch eine echte Depression lebensgefährlich werden, wenn sie nicht erkannt und den Betroffenen nicht geholfen wird. Auch eine möglichst frühe Erkennung einer Demenz ist wichtig. Denn auch wenn Demenz derzeit nicht geheilt werden kann, so besteht die Möglichkeit, durch eine medikamentöse Behandlung den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

Lesen Sie mehr dazu im Interview mit den Therapeutinnen Marie-Christine Giuliani und Beate Schrank auf den Seiten 8 und 9. <



Unterscheidungsmerkmale – Depression und Demenz

Merkmale	Depression mit kognitiver Störung	Demenz
Eintritt	Rasch	Schleichend
Dauer	Relativ kurz (Wochen)	Lang (Monate, Jahre)
Stimmung	Tagesschwankungen, meistens gedrückte Stimmung	Wechsel von teilnahmslos bis normal bis hin zu reizbar
Geistige Defizite	Oft geringer als von der erkrankten Person wahrgenommen	Erkrankte Person verleugnet bzw. überspielt Defizite
Symptome, Verhalten	Schlafstörung, Appetitlosigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Angst	Manchmal Schlafstörungen, uneinsichtig, Persönlichkeitsveränderungen
Veranlassung Arztbesuch	Eigeninitiative	Familie, Freunde
Vorgeschichte	Psychiatrische Vorerkrankungen und/oder persönliche Probleme	Familiäre Häufung

Test zur Beobachtung der seelischen Gesundheit

Mit dem nachfolgenden Fragebogen lässt sich herausfinden, wie es um die eigene seelische Gesundheit oder die von Angehörigen bestellt ist. Wichtig: Dieser Fragebogen ersetzt keine ärztliche Diagnose, er dient aber als Hilfestellung bei der Diagnose.

	JA	NEIN
Sind Sie im Wesentlichen mit Ihrem Leben zufrieden?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie viele Ihrer Interessen oder Aktivitäten aufgegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben leer ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie oft gelangweilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie meistens gute Laune?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie besorgt darüber, dass Ihnen etwas Schlimmes zustoßen könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft hilflos?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Ziehen Sie es vor, zu Hause zu bleiben, anstatt auszugehen und sich mit etwas Neuem zu beschäftigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie den Eindruck, mit dem Gedächtnis in letzter Zeit mehr als sonst Probleme zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Finden Sie es schön, jetzt in dieser Zeit zu leben?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich, wo wie Sie im Augenblick sind, wertlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Fühlen Sie sich voller Energie?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie den Eindruck, dass es anderen Menschen besser geht als Ihnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

Auswertung: Gezählt wird die Anzahl der angekreuzten roten Kästchen .
0–5 Punkte: kein Verdacht auf Depression.
6–10 Punkte: Verdacht auf leichte bis mäßige Depression. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.
11–15 Punkte: Verdacht auf schwere Depression. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

DEMENZ KANN JEDEN TREFFEN



Hilfe für Betroffene und Angehörige
Wir liefern Antworten auf Ihre Fragen!

www.demenz-portal.at

Demenz_1901_L

Aktiv durchs Leben

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



www.omni-biotic.com

**OMNi
BiOTiC®**



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Liebevoll und lösungsorientiert

Interview. Es ist wichtig, eine Patientin/einen Patienten umfassend und als ganze Person zu betrachten, denn Seele und Körper haben eine starke Wechselwirkung, betonen die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin Beate Schrank und die Psychotherapeutin Marie-Christine Giuliani.

Hand in Hand: Worauf sollte man im Zusammenhang mit einer Depression achten?

Dr. Schrank: So unterschiedlich die Menschen und Formen von Depression sind, so kann man Depression doch immer mit Stress in Verbindung bringen. Stress ist alles, was uns aus unserem Gleichgewicht bringt. Negativer Stress kann durch hohen Arbeitsdruck ebenso entstehen wie durch Einsamkeit oder den Verlust von geliebten Menschen. Wenn wir etwas als Stress empfinden, dann hat das körperliche Auswirkungen, z. B. auf unsere Hormone, die Verdauung, das Immunsystem, das Schmerzempfinden oder die Schlafregulation.

Mag. Giuliani: Gerade bei älteren Menschen darf man diesen Zusammenhang nicht unterschätzen. Nicht selten klagen Patientinnen und

Patienten über körperliche Beschwerden und werden nach einer langen Tour durch verschiedene medizinische Einrichtungen unter dem Motto „Sie haben ja eh nichts“ wieder nach Hause geschickt. Das Konzept unseres Zentrums ist es, liebevoll, lösungsorientiert und interdisziplinär für den Patienten/die Patientin zu arbeiten, also die ganze Person umfassend zu betrachten. Das heißt, wir schauen uns die psychische und körperliche Ebene an und bieten im Bedarfsfall weiterführende Informationen an. Unser Angebot ist multimodal, also wie ein großer Blumenstrauß, aus dem der Patient das für ihn passende Angebot wie eine Blume herausziehen kann.

Dr. Schrank: Man muss Angebote ganz vorsichtig machen. Mitunter kommen ältere Menschen zu uns, die viele unterschiedliche Befunde

haben und verzweifelt sind, weil sie nicht wissen, ob oder auf welche Weise sie krank sind. Das ist Stress und belastet. Als Psychiaterin und als Ärztin kann ich das zusammenführen und aufklären, was wichtig ist und wo Sorgen unbegründet sind.

Hand in Hand: Wie kann man einer Depression entgegenwirken?

Dr. Schrank: Gegen Depression kann und soll man in jedem Lebensalter etwas tun. Natürlich sind in bestimmten Fällen Medikamente zu geben, denn in der Depression hängt man oft in seinen Gedanken fest und kommt immer mehr in eine Negativspirale. Medikamente machen die Gedanken flexibler und bremsen die Abwärtsspirale. Das muss aber sehr professionell und nachhaltig behandelt werden – gerade Antidepressiva werden oft leichtfertig und falsch verordnet.

Mag. Giuliani: Die Kunst des Psychiaters ist es, darauf zu achten, dass die Wirkung von Medikamenten bei der Patientin/beim Patienten in eine positive Richtung geht. Dies sollte auch regelmäßig beobachtet werden, so wie Frau Dr. Schrank das tut.

Dr. Schrank: Präventiv und therapeutisch wichtig ist es auch, wie viel Hoffnung die/der Betroffene hat und ob es ihr/ihm gelingt, die zur Verfügung stehenden Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Hier beginnt das psychotherapeutische Arbeitsfeld. Das hat sehr viel Einfluss auf den Genesungsprozess.





Mag. Giuliani: Um ein bisschen Erste Hilfe für unsere Leser/innen anzubieten, möchte ich fünf kleine Regeln in Erinnerung rufen, die bei Depression positiv wirken können:

1. Wenn man in Bewegung kommen möchte, aber antriebslos ist, soll man nie länger als 5 Sekunden warten, sich aufzuraffen. Danach wird es nämlich immer schwieriger, weil das Gehirn beginnt, nach 5 Sekunden die ersten Ausreden zu erfinden.
2. Bewegung an der frischen Luft, vor allem im Wald, hilft in jedem Fall, negative Gedanken zu reduzieren.
3. Ein Tagebuch schreiben. Es ist schlecht, belastende Dinge zu verdrängen, denn die Gedanken werden dadurch immer diffuser und dunkler. Wenn man sich aber mit den belastenden Themen befasst und sie aufschreibt, bekommt man einen besseren Überblick über die Problematik, in der man sich befindet, und bringt Kontrolle herein.
4. Im Alltag auf negative TV-Serien, triste Filme und düstere Musik verzichten – nicht Tragödien anschauen, sondern etwas Fröhliches.

Das klingt banal, aber das hat einen unglaublichen Einfluss auf die Stimmung. Führen Sie sich gute Gefühle zu, das wirkt sich positiv aus.

5. Den Schmerz als Impuls für die Veränderung annehmen lernen und das Vertrauen haben, dass man etwas ändern kann. Seien sie dankbar, dass Ihnen Ihre Seele und Ihr Körper zeigen, dass es Zeit wird für Veränderung. Die Entscheidung liegt allein bei Ihnen.

Hand in Hand: Welchen Einfluss hat der Lebensstil?

Dr. Schrank: Der Lebensstil hat einen großen Einfluss. Alkohol zum Beispiel führt zur Ausschüttung von Serotonin in den Synapsen, d.h. wenn man Alkohol trinkt, wird man kurzfristig „glücklicher“. Viele Menschen nutzen das als Selbsttherapie bei Ängsten. Wenn man das aber immer wieder macht, ist das Serotonin irgendwann weg und man manövriert sich in eine Depression hinein, oft gekoppelt mit einer Alkoholabhängigkeit. Ähnliches gilt für Cannabis und andere Drogen.

Mag. Giuliani: Natürlich spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

Depressive Menschen neigen dazu, nicht gut für sich zu sorgen, und so kommt es aufgrund einseitiger Ernährung und Junkfood oft zu einem Vitamin- und Nährstoffmangel mit negativen Auswirkungen. „Du bist, was du isst, und dein Stoffwechsel hat auch Einfluss auf deine Gedanken!“ Das Gehirn ist ein Teil des Körpers, und was du denkst, danach richtest du dich wiederum aus, das ziehst du an, das lebst du. Also achte auf dich, du bist wertvoll. <

Gesundheitszentrum psy19

Im Gesundheitszentrum **psy19.wien** in Wien Döbling, Gatterburggasse 6, haben sich mehrere Spezialistinnen zu einer interdisziplinären psychotherapeutischen Ordination zusammengefunden. OÄ Priv.-Doz. Dr. Beate Schrank, MSc, PhD ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Mag. Marie-Christine Giuliani ist Psychotherapeutin und einer breiten Öffentlichkeit durch ihre langjährige Tätigkeit als ORF-Moderatorin bekannt. Neben klassischer psychiatrischer und psychotherapeutischer Betreuung bietet das Zentrum auch Ozontherapie und Yoga zur Unterstützung von Regeneration und Genesung. **Kontakt: www.psy19.wien**

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“ von Bernhard Wieser und Michael Rathmayer.



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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“ gewinnen.

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

1.) Schriftsteller

Herman Melville wird in New York als drittes von acht Kindern einer schottischen Einwandererfamilie geboren.

Ordnen Sie die folgenden Städte von Ost nach West:

- a.) New York – Chicago – Dublin – San Francisco – Glasgow
- b.) Madrid – Berlin – Lissabon – London – Paris – Moskau
- c.) Rom – Tokio – Brüssel – Washington – Peking – Kairo – Katmandu

2.) Walfang

Melville heuerte am 3. Januar 1841 in Nantucket auf dem Walfänger Acushnet an, verließ ihn aber 1842 beim ersten Zwischenhalt auf der Insel Nuku Hiva im Pazifik.

Finden Sie so viele Wörter wie möglich, die wie WALFANG aus zwei Silben bestehen und nur den Vokal A enthalten (z. B. Salat, Drama):

.....

.....

3.) Moby Dick

Melvilles berühmter Roman erschien 1851 in London und New York. Sind die Zahlen 1851 und 1819 (Melvilles Geburtsjahr) Primzahlen? (nur durch sich selbst und durch 1 teilbar)

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung 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: Wie viele Höhenmeter legt jeder der beiden Bergsteiger vom ersten Aufbruch aus dem Basislager bis zur abschließenden Rückkehr ins Basislager zurück? 1. Tag: Basislager (BL) > Lager 1 (L1) > BL: 1.600 m. 2. Tag: BL > L1: 800 m. 3. Tag: L1 > L2: 500 m. 4. Tag: L2 > BL: 1.300 m. 5. Tag: BL > L2: 1.300 m. 6. Tag: L2 > L3: 700 m. 7. Tag: L3 > L1: 1.200 m. 9. Tag: L1 > L3: 1.200 m. 10. Tag: L3 > L4: 700 m. 11. Tag: L4 > Gipfel: 848 m; Gipfel > L3: 1.548 m. 12. Tag: L3 > BL: 2.000 m. Summe: 13.696 Höhenmeter.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „+2 Grad“.

Gut zu hören ist gut fürs Gehirn

Immer mehr Menschen leiden an einer Hörminderung: In Österreich ist Schätzungen zufolge jeder Fünfte betroffen. Meistens setzt die Hörminderung schleichend ein: Sprache wird undeutlich und klingt verschwommen. Je früher eine Hörminderung entdeckt und versorgt wird, desto besser - denn wenn das Gehör leidet, leidet auch das Zwischenmenschliche.

Demenzrisiko steigt um rund 50 %
 Ein gesundes Gehör ist auch wichtig für die geistige Fitness. Eine un-

behandelte Hörminderung erhöht das Demenzrisiko durchschnittlich um 49 Prozent – das zeigt eine neue wissenschaftliche Studie. Testen Sie daher Ihr Gehör kostenlos und unverbindlich in einem von über 135 Neuroth-Fachinstituten in ganz Österreich!



Foto: Neuroth AG

WERBUNG

Jetzt Termin vereinbaren unter der kostenlosen Info-Telefonnummer 00800 8001 8001 oder online unter www.neuroth.com

Vertragspartner aller Krankenkassen

NEUROTH

Kurz: Pflege zukunftsfit machen

Sozialthema Nr. 1. Sebastian Kurz besuchte im Zuge seiner Österreichtour Pflegeeinrichtungen, unter anderem auch das Hilfswerk. Im folgenden Interview erklärt er sein Konzept zur Pflege von morgen.

Hand in Hand: Die Zukunft der Pflege beschäftigt die Politik seit vielen Jahren. Wie ist Ihr Ansatz?

Sebastian Kurz: Für uns ist klar: Wir lassen niemanden im Stich, der Hilfe braucht. Wir haben in Österreich 461.000 pflegebedürftige Menschen und ca. eine Million pflegende Angehörige. Das ist eine enorme gesellschaftliche Herausforderung. Wir wollen, dass alle Österreicher/innen in Würde altern können – dazu haben wir ein umfangreiches Pflegekonzept vorgelegt.

Zu Ihrem Konzept: Wo setzen Sie an, um die Situation für Betroffene zu verbessern?

Wir wollen eine „Pflege daheim“-Garantie einführen, das Pflegegeld weiterentwickeln und die 24-Stunden-Betreuung als Teil des „Pflegegeldes Neu“ fördern. Auch alternative Wohnkonzepte wie Betreutes Wohnen wollen wir forcieren. Durch einen One-Stop-Shop für alle Anliegen rund um die Pflege sollen Bürger/innen künftig Fragen rund um die Pflege an einem Ort beantwortet bekommen.

Was planen Sie zur Schlüsselfrage der Pflegefinanzierung?

Wir möchten, dass das Lebensrisiko Pflege von der Sozialversicherung abgedeckt wird. Es soll genauso anerkannt werden wie eine Krankheit, die Pension, Arbeitslosigkeit oder ein Unfall. Denn niemand kann etwas dafür, wenn er pflegebedürftig wird.



Von den pflegenden Angehörigen war bereits die Rede. Was wollen Sie für sie tun?

Was pflegende Angehörige leisten, kann nicht hoch genug geschätzt werden. Daher brauchen sie unsere bestmögliche Unterstützung. Wir wollen die Kapazitäten für Kurzzeitpflege und tageweise mobile Betreuung ausweiten. Die Möglichkeiten der Mitversicherung in der Kranken- und Pensionsversicherung müssen ausgebaut werden und junge pflegende Angehörige brauchen unsere besondere Unterstützung.

Wie wollen Sie die Situation für Pflegekräfte verbessern?

In den letzten Wochen konnte ich mit zahlreichen Pflegekräften in ganz Österreich ins Gespräch kommen. Ein Punkt, der immer wieder erwähnt wurde, ist die Bürokratie. Pflegekräfte wollen Menschen helfen und unterstützen – und nicht unzählige Formulare ausfüllen oder die meiste Zeit am Computer

verbringen. Hier werden wir in den nächsten Jahren definitiv ansetzen.

Wie stehen Sie zum Lehrberuf Pflege?

Schon heute sind wir mit einem Personalmangel in der Pflege konfrontiert. Da es aber eine Lücke im Ausbildungssystem gibt, gehen viele der Interessenten andere berufliche Wege. Mit der neuen Pflegelehre sollen vor allem jene eine Möglichkeit bekommen, die sich bereits nach dem Pflichtschulabschluss für die Pflege interessieren.

Danke für das Interview. Gibt es etwas, das Sie unseren Leserinnen und Lesern abschließend mitgeben wollen?

Einen großen Dank an alle Pflegekräfte – egal ob als pflegende Angehörige oder in der mobilen oder stationären Pflege. Es ist unglaublich, was sie alle leisten. Mit ihrer Arbeit tragen sie tagtäglich dazu bei, Menschen ein Altern in Würde zu ermöglichen, und dafür gebührt ihnen vollste Anerkennung und Wertschätzung. <

Sicherheit rund um die Uhr – jetzt auch unterwegs!

Notruftelefon Mobile Pro. Mobilität gepaart mit maximaler Sicherheit: Diesen Service bietet das neue Notruftelefon des Hilfswerks – kurz Mobile Pro. Denn es ist auch mobil verwendbar und begleitet Sie überall hin!

Seit 35 Jahren bietet das Notruftelefon des Hilfswerks auf Knopfdruck Hilfe im Notfall und damit Sicherheit rund um die Uhr. Nun ist das Gerät auch außerhalb der eigenen vier Wände zu verwenden. Ob beim Einkaufen, Spaziergehen oder sogar im Urlaub in Österreich: Es funktioniert überall, wo Sie hingehen! „Mit dem mobilen Notruftelefon kann ich ohne Bedenken wieder jederzeit in den Garten gehen und mit meinen Nachbarn plaudern“, freut sich etwa Notruftelefon-Kundin Maria M.

Und so funktioniert es

Der mobile Funksender kann um den Hals oder in der Tasche getragen werden. Auf Knopfdruck wird man sofort mit der ständig besetzten Notrufzentrale des Hilfswerks verbunden. Hier sind alle Daten der Kundin/des Kunden gespeichert, sodass rasch und gezielt Hilfe organisiert werden kann. Im Falle einer Alarmabsetzung wissen die Mitarbeiter/innen in der Zentrale ganz genau, wo sich die Person gerade befindet. Damit ist das Notruftelefon auch für aktive, noch rüstige Seniorinnen und Senioren bestens geeignet.

Informationen und Bestellungen

Die Anschlussgebühr beläuft sich auf 30 Euro, die Monatsmiete für das mobile Notruftelefon beträgt im heurigen Jahr 30 Euro, ab 2020 wird eine monatliche Miete von 37 Euro verrechnet. Um zusätzlich 7,50 Euro kann ein Erinnerungsservice gebucht werden. <

Notruftelefon Mobile Pro

Informationen und Bestellungen unter der Gratis-Hotline 0800 800 408, auf www.notruftelefon.at oder auf www.hilfswerk.at



Das Hilfswerk setzt auf Qualität

24-Stunden-Betreuung. Das Hilfswerk trägt ab sofort das „Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ (ÖQZ 24).

Gemeinsam mit einigen wenigen Agenturen war das Hilfswerk als Pilotagentur maßgeblich an dem vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz initiierten Zertifizierungsverfahren für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung beteiligt und hat dieses herausragend bestanden. Und das nicht grundlos, denn das Hilfswerk setzt sich seit den Anfängen im Jahr 2007 für hohe Qualitätskriterien in der Betreuung von Personen in den eigenen vier Wänden ein und hebt sich dadurch seit jeher von anderen Agenturen ab. Dieser hohe Qualitätsanspruch wurde bereits Ende 2018 durch die Auszeichnung mit der Note „Sehr gut“ durch den Verein für Konsumenteninformation (VKI) gewürdigt und spiegelt sich außerdem in dem Qualitätslabel „Sicher. Kompetent. Fair“ (einem gemeinsamen Qualitätsstandard von Caritas, Hilfswerk und Volkshilfe) wider.

Wir haben die Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk, Karin Grössing, zum Thema Betreuungsqualität befragt: **Was sind die Voraussetzungen für die Erlangung des Österreichischen Qualitätszertifikats?** **Karin Grössing:** Zu den zentralen Zertifizierungskriterien gehören die Qualifikation der Personenbetreuer/innen, die Erstellung und Einhaltung eines schriftlich festgelegten Notfallplans sowie der verpflichtende Hausbesuch durch eine diplomierte



Gesundheits- und Krankenpflegeperson bei Einsatzbeginn und in regelmäßigen Abständen – als sichtbares Zeichen für einen hohen Qualitätsanspruch.

Auf welche anderen Qualitätsmerkmale setzt das Hilfswerk in der 24-Stunden-Betreuung?

Wir punkten mit transparenten und fairen Vertragsbedingungen, laufender Beratung, Begleitung und Information sowie mit hochqualifiziertem Personal. Egal, ob Kundinnen und Kunden, Angehörige oder Betreuungspersonen – das Hilfswerk ist für alle Beteiligten in der Betreuungssituation da. Darüber hinaus bietet das Hilfswerk ein umfassendes Bildungsmanagement für Personenbetreuer/innen an, denn Fortbildung ist ein wichtiges Kriterium im Rahmen der Qualitätssicherung.

Welchen Vorteil haben Kundinnen und Kunden durch die Zertifizierung?

Erstmals werden Vermittlungsagenturen, von denen es in Österreich sehr viele gibt, hinsichtlich Transparenz und Qualität miteinander vergleichbar. Diese direkte Vergleichsmöglichkeit kommt den Kundinnen und Kunden zugute, die sich so rasch ein Bild über die jeweilige Agentur machen können. Mit einer zertifizierten Agentur erhalten sie die Sicherheit, dass ihre Qualitätsansprüche erfüllt werden. <

Information und Beratung

Für Fragen und Beratung rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie bitte die Info-Hotline: 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: 24stunden.hilfswerk.at



Karin Grössing,
 Geschäftsbereichsleiterin
 der 24-Stunden-
 Betreuung beim Hilfswerk



„Politik muss in der Pflege neue Wege gehen!“

Zukunft der Pflege. Die Bevölkerung wird immer älter, und damit verbunden wird sich der Pflegebedarf schon in den nächsten Jahren drastisch erhöhen. Im Interview erklärt die Vizepräsidentin des Hilfswerks Österreich und Präsidentin des Hilfswerks Kärnten, Elisabeth Scheucher-Pichler, wo dringender Handlungsbedarf besteht, und spricht über die Zukunft der Pflege.



Elisabeth Scheucher-Pichler – eine Präsidentin, die viel Herzlichkeit ausstrahlt und überall gern gesehener Gast ist.

Frau Präsidentin, die demografische Entwicklung wird die Pflegesituation in Österreich drastisch verändern. Wie sehen Sie das?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung wachsen die Herausforderungen zusehends. In Kärnten ist die Pflegesituation bereits jetzt prekär, deshalb muss rasch ein Umdenken stattfinden und auf die vielfachen Ankündigungen müssen nun endlich Taten folgen. Mobile Pflegedienste sind in vielerlei Hinsicht aufzuwerten und der Zugang ist zu erleichtern, um den Menschen einen möglichst langen Verbleib im eigenen Zuhause zu ermöglichen.

Was meinen Sie damit konkret?

Generell sind im Bereich der niedrigen Pflegegeldstufen und bereits davor präventive Maßnahmen zu setzen, um den Grad der Intensivpflege möglichst lange hintanzuhalten. Dies kommt nicht nur den Betroffenen zugute, sondern würde auch die allgemeinen Kosten, die das Land Kärnten zu tragen hat, positiv beeinflussen.

Außerdem sind die vielfältigen, bereits ausgereiften alternativen Wohnformen für Senior/innen, wie beispielsweise Alterswohngemeinschaften, betreubares Wohnen, betreutes Wohnen etc. nachhaltig auszubauen und langfristig zu fördern.

Gleichzeitig sind konkrete neue Ausbildungswege zu forcieren, die dem eklatanten Fachkräftemangel in der Pflege und Betreuung entgegenwirken.

Warum ist es so schwierig, Pflegepersonal zu bekommen?

Wir benötigen dringend eine Ausweitung der Ausbildungsplätze für alle Qualifikationen des Pflege- und Betreuungsberufs. Die Einstiegsriterien für Ausbildungswillige sind außerdem niederschwelliger anzusetzen, um vorhandene Ausbildungsplätze zu besetzen und gleichzeitig alternative „Zugangskanäle“ zu öffnen. Beispielsweise gilt es, die Ausbildung von Heimhilfen in dezentralen Regionen zusätzlich zu fördern, um Arbeitsplätze, vornehmlich für Frauen, vor Ort zu schaffen. Darüber hinaus ist eine positive

Darstellung aller Pflege- und Betreuungsberufe wünschenswert, um die Faszination bei der Arbeit am, mit und um den Menschen zu wecken. Was gibt es Schöneres, als in seiner Heimatregion für andere Menschen da sein zu können und eine Berufung zum Beruf zu machen und gleichzeitig Beruf und Familie gut vereinbaren zu können?

Wie sieht die Situation derzeit beim Hilfswerk Kärnten aus? Fehlt Ihnen Pflegepersonal?

Natürlich spüren auch wir den Pflegepersonal-Mangel. Deshalb schaffen wir zusätzlich Anreize, die wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bieten. Über die Hilfswerk-Akademie haben diese die Möglichkeit, fachliche Zusatzqualifikationen zu erwerben, wie beispielsweise eine eigene Demenzausbildung. Die Kosten dafür trägt das Hilfswerk. Zudem gibt es Seminare und Veranstaltungen, die nicht unmittelbar mit der Tätigkeit zu tun haben. Vor allem im Gesundheitsbereich haben wir zahlreiche Angebote, die dem Wohlbefinden und der Gesundheitsprävention unserer

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dienen. Dass wir hier auf dem richtigen Weg sind, zeigt sich durch eine sehr geringe Fluktuation und eine äußerst hohe Mitarbeiterzufriedenheit.

Spüren Sie hier auch die Konkurrenz von privaten Agenturen?

Private Agenturen spielen vor allem im Bereich der 24-Stunden-Betreuung eine Rolle. Derzeit gibt es viele private Agenturen, deren Personal nicht einmal die grundlegendsten Betreuungskennnisse besitzt. Oftmals sind die Betroffenen den Betreuer/innen hilflos ausgeliefert. Deshalb hat das Hilfswerk gemeinsam mit der Wirtschaftskammer Österreich einen Kriterienkatalog erarbeitet. Der Entwurf wurde dem Ministerium übermittelt und für sehr gut erachtet. Das Hilfswerk ist auch in diesem Bereich Vorreiter und hat die Hilfswerk Personaldienstleistungs GmbH, die 24-Stunden-Betreuung anbietet, bereits nach diesen Kriterien freiwillig zertifiziert.

Wir tragen ab sofort das „Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ (ÖQZ 24), das hochwertige Betreuung garantiert.

Wenn Sie in die Zukunft blicken, wie wird sich der Pflegebereich verändern?

Wie eingangs erwähnt, müssen wir in allen Bereichen umdenken und auch querdenken. Die klassische Pflege wird in Zukunft so nicht mehr funktionieren. Wir müssen beispielsweise neue Wohnformen schaffen, wir benötigen dringend den Ausbau der gerontopsychiatrischen Pflege, und auch die Palliativpflege muss gefördert werden. Vor allem in den ländlichen Regionen muss der Zugang zur mobilen Pflege, insbesondere auch

zu mobilen psychologisch-psychotherapeutischen Diensten ermöglicht werden. Sogenannte Ambulatorien, die diese Dienstleistungen anbieten, befinden sich ausschließlich in den Zentralräumen.

Derzeit taucht immer wieder das Thema „Digitalisierung der Pflege“ auf. Werden in Zukunft Roboter die Pflege übernehmen?

Digitalisierung bedeutet nicht gleich den Ersatz der menschlichen Arbeitskraft. Aber es gibt zukunftsweisende Technologien, die unterstützend in der Pflege eingesetzt werden können. Das Hilfswerk Kärnten war in den letzten beiden Jahren Teil eines solchen Pilotprojektes, das von den Kundinnen und Kunden sehr gut angenommen wurde und auch zukünftig

gewünscht ist. Solche Projekte müssen schnellstmöglich in den Regelbetrieb übernommen und – zumindest teilweise – von der öffentlichen Hand finanziert werden, weil sie nicht nur den Betroffenen eine Vielzahl von Vorteilen bieten, sondern sich auch auf das gesamte Gesundheitssystem positiv auswirken.

Was ist Ihre Vision bzw. Ihr Wunsch für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass jeder pflegebedürftige Mensch nach seinen Vorstellungen leben kann. Deshalb ist eine zentrale Forderung an die Politik, dass das Recht auf Pflege in die Verfassung aufgenommen wird. Niemand in Österreich soll in Zukunft Angst davor haben, seinen Lebensabend nicht in Würde verbringen zu können. >



Elisabeth Scheucher-Pichler ist es wichtig, direkt von den Menschen zu erfahren, was sie benötigen.

Verantwortung zeigen

Bereits über zehn Jahre gibt es das Netzwerk „Verantwortung zeigen!“, das Partner aus Wirtschaft und Gesellschaft über soziale Projekte miteinander verbindet. Die Firma Mahle beispielsweise ist bereits seit vielen Jahren mit dabei und unterstützt regelmäßig das Hilfswerk, wie unlängst, als im Haus der Generationen die Lehrlinge des Unternehmens ordentlich „gegartelt“ haben. Herzlichen Dank den engagierten Mitarbeitern!



„Stadt der Generationen“

Nicht nur viele Klagenfurterinnen und Klagenfurter waren zu dieser informativen Veranstaltung rund um Gesundheit, Soziales und Freizeit gekommen, auch zahlreiche Interessierte von außerhalb der Landeshauptstadt waren gekommen, um sich über die zahlreichen Angebote aus diesen Bereichen zu informieren. Beliebter Treffpunkt dieser Veranstaltung war einmal mehr der Hilfswerk-Stand, an dem man unter anderem auch kleine Gesundheits-Checks machen lassen konnte. Im Bild (v.l.): HW-Geschäftsführer Horst Krainz, Stadtrat Franz Petritz, Bürgermeisterin Maria-Luise Mathiaschitz, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Gemeinderat Erich Wappis und Vizebürgermeister Jürgen Pfeiler

Neue Wundmanager/innen

Das Hilfswerk legt großen Wert darauf, dass seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer auf dem neuesten Wissensstand in ihrem Tätigkeitsbereich sind bzw. Zusatzausbildungen absolvieren, um den Kundinnen und Kunden qualitativ hochwertige Pflege zu garantieren. So ließen sich in den letzten Monaten 18 Hilfswerk-Mitarbeiter/innen aus der Pflege und Betreuung von Univ.-Prof. Dr. Vlastimil Kozon im Bereich des Wundmanagements ausbilden. Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Abschluss!



Blick in die Zukunft

Gesundheit. In Kooperation mit dem Hilfswerk veranstaltete das Magazin „advantage“ im Generationentreff eine spannende Diskussionsveranstaltung mit namhaften Persönlichkeiten zum Thema „Gesundheit und Wohlergehen 2040“.

Referiert wurde durchwegs vor Fachpublikum über die Ziele für nachhaltige Entwicklung. Dabei wurde unter anderem intensiv über die regionale Gesundheitsversorgung sowie Perspektiven für Gesundheit und Wohlergehen in Zukunft diskutiert.

Neben Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler diskutierten: LH-Stv.ⁱⁿ Beate Prettner, Andrea Samonigg-Mahrer (Krankenhaus Spittal/Drau), Peter Stauber (Gemeindebund Kärnten), Maximilian Miggitsch (GKK Kärnten), Klaus Koban (Koban Südvers Group Austria), Elke Zechner (Kelag Personalentwicklung), Reinhard Wallner (ÖBB) und Sylvia Gstättnner (Wirtschaftsbund Kärnten).



Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: „Das Hilfswerk Kärnten ist sich der großen Verantwortung gegenüber seinen rund 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bewusst. Durch Familienfreundlichkeit, Betriebliche Gesundheitsförderung und ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsprogramm wollen wir ein positives und wertschätzendes Arbeitsumfeld schaffen, das die körperliche, seelische und soziale Gesundheit erhalten und fördern soll. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist auch die flexible Arbeitszeitgestaltung, die es vor allem Frauen ermöglicht, Familie und Beruf zu vereinbaren.“ <

GROSSE HILFE,
 GANZ NAH.



HILFSWERK



VEROVAL® DUO CONTROL

Das Veroval® Duo Control-Blutdruckmessgerät ist erste Wahl für Patienten, die bereits an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzrhythmusstörungen leiden und ihren Blutdruck täglich messen müssen. Die DUO SENSOR Technologie sorgt für höchste Präzision! Durch Messung mit 2 innovativen Messmethoden (Korotkoff Mikrofonmessung, oszillometrische (arterielle Pulswellen) Messung) misst das Veroval® Duo Control-Blutdruckmessgerät auch bei Arrhythmien korrekt. Darüber hinaus wird die Messgenauigkeit zusätzlich mit der patentierten „Secure fit“ Manschette des Veroval® Duo Control sichergestellt.

Im **Hilfswerk Kärnten Sanitätshaus** erhältlich um **€ 74,90** inkl. MwSt.

- Vollautomatische Blutdruck- und Pulsmessung am Oberarm
- Erkennung und Anzeige von Herzrhythmusstörungen
- Großes, beleuchtetes Display für leichtes Ablesen der Messwerte
- Einfache Messwert-Analyse per Ampelsystem
- USB-Kabel und 4 x 1,5 V AA Batterien inklusive
- 5 Jahre Langzeitgarantie

HILFSWERK KÄRNTEN. SANITÄTSHAUS.

Ingrid Pegrin | Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Tel.: 05 0544-1000 | Mobil: 0676 / 8990 2002
 E-Mail: ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

Sportlich neue Freundschaften knüpfen

Inklusion. Die „Freundschaftsbänder e.V.“ nimmt sich gezielt Sportprojekten mit Inklusionscharakter an und bringt verstärkt Menschen mit Behinderung zur Bewegung. Wichtige Initiativen benötigen auch starke Partner. Das Hilfswerk Kärnten ist deshalb Botschafter dieser Initiative und intensiviert nun die erfolgreiche Zusammenarbeit.

„Jeder soll die Chance bekommen, dem gesunden Sport folgen zu können. Wir bringen daher Menschen mit und ohne Behinderung zusammen, damit sie gemeinsam ihrer Leidenschaft folgen können“, so der Leiter und Initiator Manuel Wunder. Sport steigert nicht nur die Gesundheit, sondern fördert auch die Sozialkompetenzen. Durch die gemeinsamen sportlichen Aktivitäten werden mit der Zeit auch neue Freundschaften geknüpft, die oft ein Leben lang bestehen bleiben. <

Im Bild: Sportbotschafterin Mäggie Jeschofnik, Leiterin der Hilfswerk-Sozialservicestelle mit den sportbegeisterten Kolleg/innen, Donis Alagic und Sabrina Steiner.



Integrationsprojekt: Kulturen (er)leben

Integration. Gemeinsam mit der Stadt Klagenfurt bietet das Hilfswerk Kärnten über das Projekt „Kulturen (er)leben“ Menschen, die neu in unserem Land sind, die Möglichkeit, sich tiefgreifendes Wissen über ihre neue Heimat anzueignen.

Dazu zählen wichtige Themen wie: die Geschichte und Rolle der Frauen in Österreich, Gesetze, Verkehrssysteme, arbeiten in Österreich, das Schulsystem und viele andere wichtige Informationen für Menschen, die in dem Projekt Orientierung und Informationen zu ihrem neuen Lebensumfeld bekommen. Anlässlich der Zertifikatsverleihung wies Vizebürgermeister Jürgen Pfeiler bei seiner Ansprache auf die Wichtigkeit solcher Projekte hin: „Nur wenn Menschen genug und ausreichend Informationen und Wissen über die Gebräuche und Regeln der neuen Heimat bekommen, können

sie sich wohlfühlen und gut integriert werden.“ Mäggie Jeschofnik, Leiterin der Sozialservicestelle des Hilfswerks, bedankte sich für die

gute Zusammenarbeit mit der Stadt Klagenfurt und freut sich bereits auf den nächsten Kursbeginn am 10. September 2019. <



Zertifikatsverleihung mit Vizebürgermeister Jürgen Pfeiler und Mäggie Jeschofnik vom Hilfswerk Kärnten zum Abschluss des ersten Kursdurchgangs „Kulturen (er)leben“.

Menüservice – gesunde Ernährung für die ganze Familie

Gesund und günstig. Immer mehr Kundinnen und Kunden nutzen das Hilfswerk-Menüservice, um täglich gesundes und frisches Essen direkt nach Hause geliefert zu bekommen.

Von Montag bis Sonntag und an Feiertagen gibt es täglich drei Auswahlmenüs, die nach modernen ernährungswissenschaftlichen Richtlinien zubereitet werden. Angeboten werden auch Spezialmenüs wie leichte Diät, Diabetes-Diät, Stoffwechseldiät, Reduktionskost, passierte Kost, Zöliakie-Diät oder laktosearme Menüs.

Regionale Produkte

Gekocht wird in der Diakonie de la Tour in Waiern bei Feldkirchen. Hier legt man allergrößten Wert darauf, dass die verwendeten Produkte, so weit das Angebot reicht, aus der Region kommen. So gibt's Bio-Gemüse, das in einer eigenen Einrichtung angebaut wird, Milchprodukte von einem Biohof und auch die Kräuter stammen aus dem hauseigenen Garten.

Frisches Essen, wann man möchte

Die hohe Qualität des Essens beruht nicht alleine auf den Produkten, auch die Methode, mit der die Zubereitung und das Erwärmen erfolgen, ist einzigartig. Bei der sogenannten „Cook and Chill“-Methode werden Speisen zu 90 Prozent vorgekocht und dann rasch abgekühlt, aber nicht tiefgekühlt. Durch den extrem schnellen Temperaturentzug bleiben alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten, und dies 72 Stunden lang.

Der Kunde selbst muss dann nichts anderes machen, als auf einer speziellen Kochplatte, die vom Hilfswerk zur Verfügung gestellt wird, das Essen zu erwärmen. Der große Vorteil: Die Zeit,



wann man essen möchte, bestimmt man selbst, ohne dass die Speisen an Qualität und Geschmack verlieren.

Günstig gesund essen

Egal, wo in Kärnten man wohnt, das Menü kostet immer gleich viel. Für 9,55 Euro erhält man das 3-Gänge-Menü direkt ins Haus geliefert, ohne zusätzliche Lieferkosten. „Das ist ein Preis-Leistungs-Verhältnis, bei dem herkömmliche Lieferservices, die man sonst oft nützt, nicht mithalten können. Und da sprechen wir noch nicht von der Qualität, der Frische und der Auswahl der Speisen“, weiß die Leiterin des Menüservices Sigrid Bister.

Perfekt für Familien und Unternehmen

Waren es früher fast ausschließlich alleinstehende ältere Menschen, die das Menüservice in Anspruch genommen haben, nutzen es jetzt auch immer mehr Familien und Unternehmen. Bister: „Gerade wenn beide Elternteile berufstätig sind, ist das eine tolle Möglichkeit, die Kinder zu Hause mit gesundem Essen anstatt

Tiefkühlpizza zu versorgen. Auch die Zustellung in Büros ist natürlich möglich, nicht alle Unternehmen haben eine Kantine, in der gesund gekocht wird.“

Wer auf den Geschmack gekommen ist, findet die aktuellen Menüpläne auf der Internetseite des Hilfswerks unter Menüservice. www.hilfswerk-ktn.at <

Seit 17 Jahren zufriedener Kunde!

Die schönste Bestätigung für die Arbeit sind zufriedene Kunden. Gleich eine Vielzahl davon kann das Menüservice vorweisen.

Eine ganz besondere Geschichte ist die von Alfred Kattinig. Er verlor vor 17 Jahren seine Ehefrau und wird seither von Montag bis Freitag vom Hilfswerk beliefert. Der rüstige 93-Jährige ist vom Menüservice begeistert: „Man kann das Essen, das ich hier bekomme, mit dem von meiner Frau vergleichen, das hat auch so gut geschmeckt! Ich wähle immer das Mittagessen, da ist eine Suppe dabei, die esse ich dann am Abend, alles auf einmal ist mir zu viel. Und auch das Personal, das das Essen bringt, ist sehr zuverlässig. Ich könnte mir nichts Besseres vorstellen!“

Dies und das im Hilfswerk



Großzügige Spende

Anlässlich des gemeinsamen 70. Geburtstages von Maria und Gemeinderat Thomas Walter wurde statt Geschenken um Spenden für einen guten Zweck gebeten. Der langjährige Personalvertreterobmann im Magistrat Klagenfurt spendete den hohen Betrag an eine Familie mit großem Bedarf an orthopädischen Hilfsmitteln. HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler (im Bild links) bedankte sich gemeinsam mit der Leiterin der HW-Sozialservicestelle Mäggie Jeschofnik bei Thomas Walter für diese großartige Spendenaktion.

Gelebtes Miteinander

Das Sommerfest im Haus der Generationen war wie jedes Jahr bestens besucht. Unter dem Motto „Ich hör etwas, was du nicht siehst“ wurde einmal mehr veranschaulicht, wie hier ohne Vorurteile und Berührungängste das Miteinander gelebt wird. Die Hilfswerk-Einrichtung, die eine Behindertentagesstätte, einen Kindergarten und die Bezirksstelle beheimatet, gehört in Völkermarkt zum fixen Bestandteil der Stadtgemeinschaft. Das zeigt sich auch dadurch, dass Gäste aus Wirtschaft und Politik immer gerne mit dabei sind.



Im Bild oben (v.l.):
 HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz, HW-Bezirksleiterin Carmen Brezlan, Angelika Kuss-Bergner, Leiterin des Kindergartens Birgit Roscher, Bürgermeister Valentin Blaschitz, Stadtrat Andreas Sneditz, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Leiterin der Behindertentagesstätte Karin Daniel und HW-Geschäftsführer Christian Sickl.



Kunst im Park

Gemeinsam mit dem Künstler David Holzinger haben Jugendliche der Schulischen Tagesbetreuung der NMS Viktring ein ganz besonderes Projekt umgesetzt. Sie haben rund um den Teich des Stiftes Viktring die Parkbänke kunstvoll gestaltet.

Mit dieser Aktion wollten die Schüler/-innen den achtsamen und respektvollen Umgang mit öffentlichem Gut veranschaulichen, denn gerade Parkbänke werden oft willkürlich zerstört.



Lehrreich

Die pädagogischen Einrichtungen des Hilfswerks legen großen Wert darauf, Kindern auch den respektvollen Umgang mit Tieren näherzubringen. Deshalb werden immer wieder auch Bauernhöfe besucht. Besonders beliebt bei den Kleinen sind natürlich die Streichelzoos. Diesmal konnten die Kinder der KITA Wölfnitz sogar Ponyreiten. Auch die Familien und Freunde sind zu den Ausflügen immer herzlich eingeladen.

Übernahme Kindergarten Maria Saal

Bereits seit dem Jahr 2013 betreibt das Hilfswerk die Kindertagesstätte in Maria Saal und seit 2014 auch den Hort. Die hervorragende Zusammenarbeit mit der Gemeinde und das qualitativ hochwertige Betreuungsangebot war ausschlaggebend dafür, dass nunmehr auch der Gemeindekindergarten vom Hilfswerk betrieben wird. Mit Herbst 2019 wird hier die Leitung die Pädagogin Maggy Rabitsch übernehmen, die bereits viele Jahre bei dem Hilfswerk im Bereich Kinder und Jugend tätig ist.



Maschinenring

Wir helfen Ihnen & unterstützen Sie gerne!

- Baumpflege und -fällung
- Gartengestaltung
- Grünraumdienste
- Winterdienst
- für Privathaushalte & Firmen

Kontaktieren Sie uns:

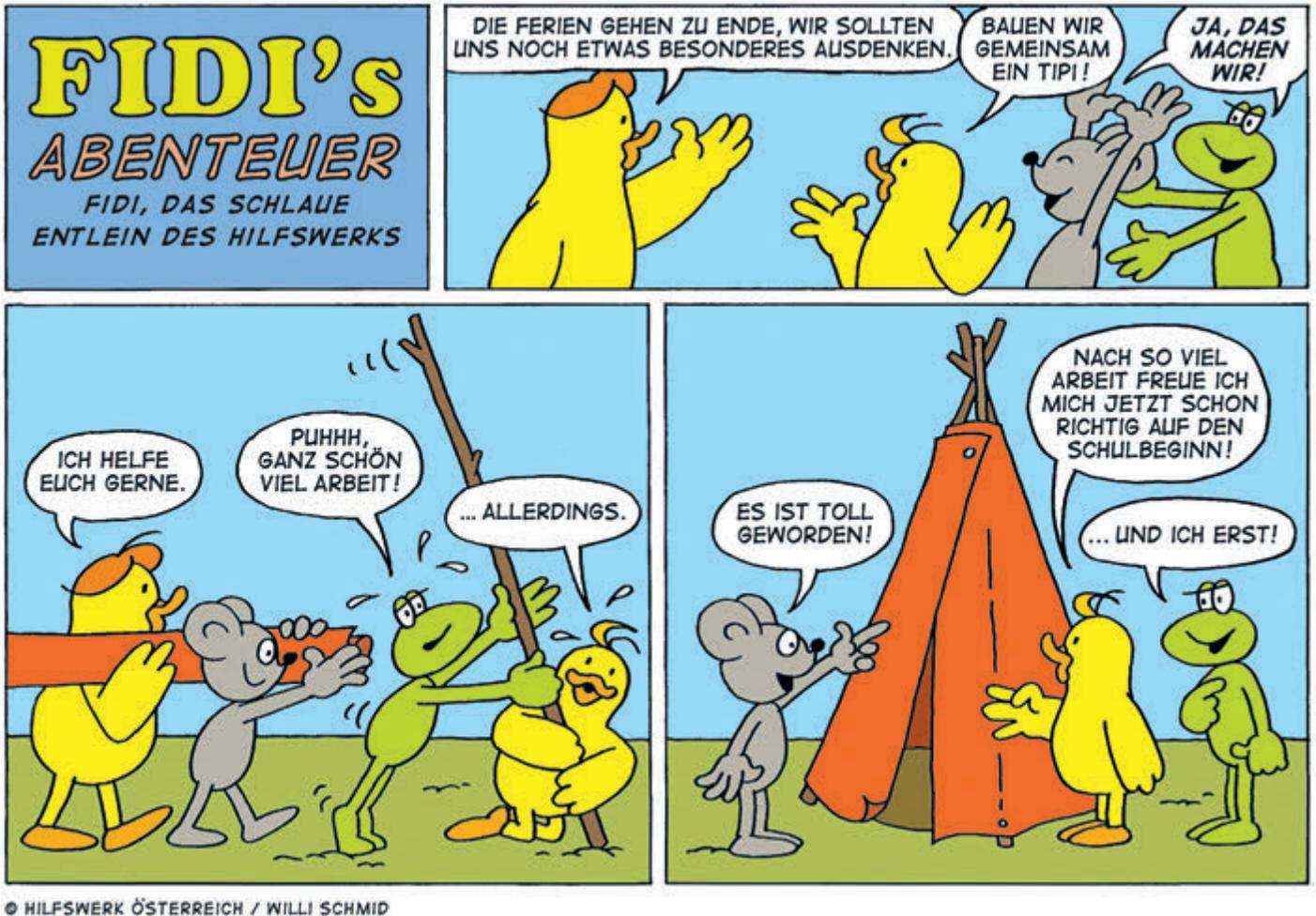
Maschinenring Kärnten
05 9060 200

www.maschinenring.at



**365 Tage im
Jahr für Sie
im Einsatz!**





Die Highlights der Hochzeitsbäckerinnen

Buchtipps „Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“:

Eine Verführung zum Zugreifen – die beliebtesten und viele neue Rezepte in einem Band. Die burgenländische Hochzeitsbäckerei hat längst nicht nur am schönsten Tag des Lebens eine wunderbare Tradition: Von Kekserln und Krapferln über feines Kleingebäck, Schnitten und Kuchen bis hin zu sündhaft guten Torten ist sie bei Einsteiger/innen und erfahrenen Bäcker/innen gleichermaßen beliebt. Über 70 abwechslungsreiche, vielfach erprobte Rezepte werden thematisch frisch aufbereitet und durch neue Highlights ergänzt. Mit praktischen Tipps und zahlreichen Fotos zu wichtigen Arbeitsschritten machen Backen und Naschen gleichermaßen Freude.

Autor und Fotograf: Bernhard Wieser schreibt als Texter und Konzeptionist im con:gas kreativteam über alles, was ihn begeistert – und besonders gern über die irdischen Genüsse. Für unsere Bestseller ist er gemeinsam mit Michael Rathmayer immer wieder durch das Burgenland gereist, um mit Bäckerinnen zu plaudern, in Backstuben zu blicken und zu naschen.

Michael Rathmayer hatte die geniale Idee, die Backkunst der burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen in Bild und Text zu verewigen. Als Fotograf ist er bereits seit 1990 in den Bereichen Food, Still-Life und Fotokunst für Auftraggeber im ganzen EU-Raum tätig, um Leben und Lebensmittel von ihrer schönsten Seite zu zeigen.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at



Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen

Bernhard Wieser und Michael Rathmayer
 Hardcover, 19 x 24,5 cm; 192 Seiten, 27 Euro
 Pichler Verlag, ISBN 978-3-222-14040-2

„Spielen macht schlauer“ – Praxisnaher Ratgeber für Eltern

Jetzt kostenlos bestellen! Der praktische Erziehungslitfadens des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen über das Zusammenwirken von Spielen und der kindlichen Aneignung von Kompetenzen sowie Fähigkeiten. Er gibt zudem Tipps über die stressfreie Gestaltung des gemeinsamen Alltags mit Kindern.

Neueste Erkenntnisse aus der Hirn- und vor allem auch aus der Lernforschung unterstreichen die Bedeutung des freien, unorganisierten Spielens für die Entwicklung von Kindern. Wie Wissenschaftler/innen bestätigen, ist das kindliche Spiel eine wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Grundlage für die Aneignung und Ausformung von Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen und einer motivierten Lern- und späteren Arbeitshaltung. Das steht im krassen Gegensatz zum allgemeinen Trend, Kinder und Jugendliche mit immer mehr zieloptimierten Aktivitäten und Förderprogrammen in durchgetakteten Tagesabläufen auf die Herausforderungen des Erwachsenenlebens vorbereiten zu wollen. Wie funktioniert nun „gutes“ Spielen? Was bewirkt es im Gehirn und wie lässt es sich durch Eltern anregen? Welche Störfaktoren gilt es zu vermeiden? Der Ratgeber des Hilfswerks gibt Eltern praxisnahe Tipps zu einer entspannten und ganzheitlichen Art, Kinder in ihrer Entwicklung vor allem durch ein freies und ungezwungenes Spielen bestmöglich zu unterstützen.



Wie Kinder fürs Leben lernen Spielen macht schlauer

Mit Empfehlungen zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung



Kostenlose Bestellung

Weitere besonders beliebte und vielfältige Ratgeber: der **Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass** – eine Orientierungshilfe rund um die richtige Betreuung und Förderung von Kindern sowie der **Hilfswerk Pflegekompass** mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Bestellen Sie die kostenlosen Ratgeber rund um die Themen „Spielen, Lernen und Bilden“, „Kinderbetreuung“ sowie „Pflege“ unter: 0800 800 820 (gebührenfrei) oder office@hilfswerk.at



Der Zyklon Idai ist fort, aber João bleibt

Mosambik. Es ist der 13. März 2019 in der Provinz Sofala – einer der ärmsten Provinzen in Mosambik. Juliana ist hochschwanger und erzählt, wie sie den verheerenden Zyklon Idai erlebt hat – und wie ihr das Hilfswerk geholfen hat.



„Als die Wehen einsetzten, weinte ich. Ich war so verzweifelt wie nie zuvor. Es regnete seit Tagen und ich wusste, dass der Sturm kommen würde“, erzählt Juliana. So hat sie den katastrophalen Zyklon in Mosambik erlebt: „Ich ließ meine beiden Töchter bei meiner Mutter, sie sind in einer Schule untergekommen. Dort wurden sie während des Zyklons versorgt. Ich ging viereinhalb Stunden zu Fuß zum nächsten Hilfswerk-Gesundheitsposten. Ich wusste von meinen beiden ersten Geburten, dass ich hier mein Kind sicher zur Welt bringen konnte. Während ich ging, hatte ich Angst um mein Leben, Angst um das Leben meines Babys und Angst um das Leben meiner Töchter.“

14. März 2019

Am 14. März erreichte der tropische Zyklon Idai seinen Höhepunkt. Enorme Sturmböen fegten über das bitterarme Land Mosambik. Idai hinterließ mehr als 600 Tote, viele Verletzte und Obdachlose, zerstörte Schulen, Krankenhäuser und vernichtete Ernten. Aber als Idai fort war, war João geboren.

„Ich habe in dieser Nacht mit der Hilfe vom Hilfswerk João gesund zur Welt gebracht. Die Geburt war turbulent. Zwei Hebammen und eine Krankenschwester haben sich im Gesundheitsposten verbarrikadiert. Aber sie sind den Patientinnen und



werdenden Müttern nicht von der Seite gewichen, die ganze Nacht. Ich hätte nicht gewusst, was ich ohne sie gemacht hätte.“

Heute

„Wenn ich meinen Sohn ansehe, empfinde ich tiefste Dankbarkeit, dass er gesund zur Welt kommen konnte und wir den Zyklon überlebt haben. João ist für mich ein Zeichen der Hoffnung, und ich danke Gott, dass meine Familie diese Katastrophe überlebt hat.“

Schleppender Wiederaufbau

Das Hilfswerk-International-Team in Mosambik berichtet, dass sich der Wiederaufbau trotz großer internationaler Bemühungen als schwierig erweist. Neben lahmgelegter Infrastruktur (Krankenhäuser, Schulen und Straßen) ist das größte Problem der Hunger. 800.000 Hektar Anbauflächen wurden überschwemmt; die Ernte ist zerstört.

„1,8 Millionen Menschen sind auf Lebensmittellieferungen angewiesen. Nachdem die Felder der Bauersfamilien tagelang kniehoch unter Wasser standen, ist alles Gemüse verdorben. Wir vom Hilfswerk helfen den Familien, ihre Felder von der kaputten Ernte zu befreien. In der Zwischenzeit versorgen wir akut unterernährte Kinder mit Nahrungspaketen. Wir

verteilen Saatgut an die Familien und helfen, dass sich Familien in Mosambik ehestmöglich wieder selbst ernähren können. Bis dahin brauchen

wir dringend Spenden, um Leben zu retten!“, berichtet Hilfswerk-International-Programmdirektor Dr. Fredy Rivera aus Sofala, Mosambik. <



Hilfswerk
 International

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



Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft.



Spendenkonto Bawag P.S.K.
 IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
 Kennwort „Mosambik“ oder
 www.hilfswerk.at/international/idai

Jährlicher Inflationsausgleich des Pflegegeldes beschlossen

Finanzielle Entlastung. Ein erster Schritt für pflegebedürftige Menschen – die Modernisierung des heimischen Pflegesystems muss rasch folgen.

„Anfang Juli hat der Nationalrat die jährliche Valorisierung des Pflegegelds – das heißt die Abgeltung des inflationsbedingten Wertverlustes – beschlossen und damit auch eine langjährige Forderung des Hilfswerks erfüllt“, zeigt sich Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich erfreut. Die Valorisierung ist laut Hilfswerk längst überfällig gewesen, denn das Pflegegeld hat durch unregelmäßige und unzureichende Anpassungen seit seiner Einführung rund 35 Prozent an Kaufkraft eingebüßt.

Leistung der Pflege sicherstellen

Pflegebedürftigkeit bringt für die Betroffenen und deren Familien nicht nur Änderungen der Lebensgewohnheiten und des Alltags mit sich, sondern bedeutet in der Regel auch eine nicht unwesentliche finanzielle Belastung. „Es ist daher mehr als fair, den schleichenden Wertverlust beim Pflegegeld auszugleichen“, so Karas. Die neue Regelung tritt mit 1. Jänner 2020 in Kraft, die Höhe der jährlichen Anhebung orientiert sich am Pensionsanpassungsfaktor. Als wichtig und richtig bewertet Karas auch, dass der Inflationsausgleich alle Pflegegeldstufen umfasst. Eine Erhöhung lediglich ab der Pflegegeldstufe 4 – wie zuletzt



diskutiert – hätte man beim Hilfswerk im Hinblick auf die reale Situation der Betroffenen und deren Angehöriger insbesondere in der häuslichen Pflege und Betreuung höchst kritisch gesehen.



Ein kleiner Schritt macht noch keine große Reform

„So erfreulich dieser Nationalratsbeschluss ist, darf dieser dennoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass ein großer Modernisierungs- und Reformschritt notwendig ist, um das österreichische Pflegesystem zukunftsfähig zu machen“, warnt Karas. „Alleine die Zunahme an Menschen mit Pflege- oder Betreuungsbedarf in den nächsten Jahren und Jahrzehnten wird uns vor große Herausforderungen stellen. Aus Sicht des Hilfswerks braucht es daher ein Gesamtkonzept, das eine nachhaltige Finanzierung ebenso einschließt wie eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Versorgungslandschaft und wirksamer Maßnahmen zur Gewinnung und Bindung von Fachpersonal“, so Karas abschließend. <

Das Hilfswerk tourt durch Österreich

Erfolgreiche Zwischenbilanz. Bei seinen bislang 28 Tour-Stops konnte die beliebte Hilfswerk-Tour durch Österreich bereits über 30.000 interessierte Besucherinnen und Besucher anziehen.



Egal, ob jung oder alt – HILFSWERK ONTOUR bietet Information, Beratung und Unterhaltung für alle Generationen. Die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks bilden die Themen Älterwerden und Pflege, Arbeiten in Pflegeberufen, Leben mit Demenz, aber auch Spielen und Lernen, Kinderbetreuung sowie Finanzen und Vorsorge. Weitere Aktivitäten sind Kinderspiele, Basteln, Kinderschminken, Brillen putzen, Gesundheits-Checks für Jung und Alt und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße! Bei so manchem Tour-Stopp dürfen die Besucherinnen und Besucher auch mit prominenten Ehrengästen rechnen. So stand beispielsweise Hilfswerk-Schirmherrin Ingrid Turković-Wendl beim oberösterreichischen Tour-Auftakt in Linz den Fragen des Publikums Rede und Antwort.

Besuchen auch Sie eine der nächsten Stationen in Ihrer Nähe! <

Die nächsten Stationen von HILFSWERK ON TOUR

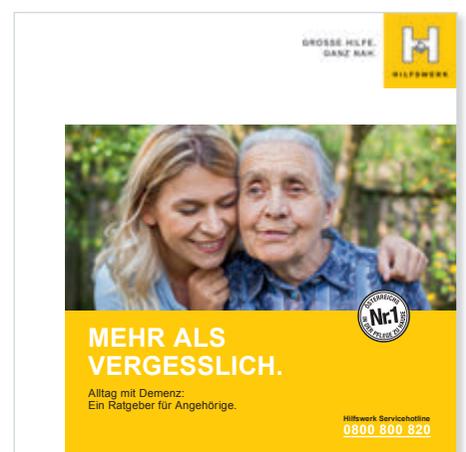
Mi	4.9.	10.00–16.00 Uhr	Ktn	9020 Klagenfurt am Wörthersee, Alter Platz
Fr	6.9.	15.00–19.00 Uhr	NÖ	3340 Waidhofen an der Ybbs, Schlosshof, Schlossweg 2, Das Hilfswerk stellt sich vor
Sa	7.9.	9.00–16.00 Uhr	NÖ	2620 Neunkirchen, Hauptplatz, Stadtfest
So	15.9.	10.00 –18.00 Uhr	NÖ	2564 Furth an der Triesting, Furth 2, Dorffest
So	15.9.	9.00–17.00 Uhr	Wien	1130 Wien, Hügelpark, Hügelparkfest (bei Schlechtwetter Ersatztermin So 22.9.)
Sa	21.9.	ganztags	Sbg	5621 St. Veit im Pongau, Eröffnung Seniorenheim
Di	24.9.	8.00–12.00 Uhr	OÖ	4810 Gmunden, Rathausplatz, Wochenmarkt
So	6.10.	11.00–16.00 Uhr	Sbg	5731 Hollersbach, Ortszentrum Hollersbacher Bauernherbst
Fr bis Mo	11.10. 14.10.	ganztags	Stmk	8831 Niederwölz, Maxlaunmarkt
Fr bis So	15.11 17.11.	ganztags	Ktn	9020 Klagenfurt, Valentin-Leitgeb-Straße 1 Gesund Leben Messe

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, Wiener Städtische, Neuroth, Publicare, Allergosan und Jako-o.

Detailprogramm: siehe auch www.hilfswerk.at

Hilfswerk-Ratgeber kostenlos bestellen

Unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at können Sie die Broschüren „Ich bin dann mal alt. Wie sich das Gehirn im Alter verändert.“ sowie „Mehr als vergesslich. Alltag mit Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige.“ kostenlos bestellen. Weiterführende Informationen mit zahlreichen Tipps für Angehörige sowie Video-Tipps von Expertinnen und Experten finden Sie auf unseren Webportalen: ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at





Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpetechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

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



DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► **BÜROIDEEN AUF 3.500m²**

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



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

Generationentreff-Termine

Yoga sanft

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Übungen auf Matte und Stuhl.

Termine: jeden Montag ab 23. September bis 9. Dezember 2019, jeweils 14.30 bis 16 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

Kosten: 8 Euro pro Einheit **Vortragende:** Anneliese Schobel

Gemeinsam Kultur erleben

Andere Kulturen, andere Gebräuche. Wir erzählen und berichten über unsere Kultur und lernen im Gegenzug Gebräuche aus anderen Kulturen kennen.

Termine: jeden Dienstag ab 24. September bis 10. Dezember 2019, jeweils 14 bis 16 Uhr

Mitzubringen: Offenheit, Wertschätzung und Ideenreichtum

Vortragende: Mäggie Jeschofnik

Mit Leib und Seele Pflanzenkraft erleben

Freude an Begegnung und Natur, Bewegung in der Natur.

Termine: jeden Mittwoch ab 25. September bis 11. Dezember 2019, jeweils 14.30 bis 16 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Kosten: 75 Euro für 12 Einheiten **Vortragende:** Beatrix Haidutschek, Pflanzenexpertin

Tanzen bringt dich in Schwung

Zu flotten Rhythmen partnerunabhängig tanzen. Trainieren Sie Ausdauer sowie Koordination und aktivieren Sie Ihren Kreislauf.

Termine: jeden Donnerstag ab 3. Oktober bis 2. Dezember 2019, jeweils 14.30 bis 16 Uhr

Kosten: 30 Euro für 10 Einheiten **Vortragende:** Karin Stark

Kumm, setz ma uns zsam und ratsch ma a bissl

Vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freunde für gemeinsame Unternehmungen finden.

Termine: Freitag ab 27. September bis 13. Dezember 2019, jeweils von 14 bis 16 Uhr

Vortragende: Mäggie Jeschofnik

Mit Andrea-m zum selbstgeschneiderten Designerstück

Andrea-m, Designerin und Schneidermeisterin mit 30-jähriger Erfahrung, gibt Ihnen die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Ihr eigenes Kleidungsstück zu entwerfen und anzufertigen.

Termine: Drei Samstage: 5., 12. und 19. Oktober von 9 bis 14 Uhr.

Kosten: 60 Euro plus Material **Vortragende:** Andrea-m Preyhaupt

Generationenweihnachtsfeier selbst gestaltet

Die Weihnachtsfeier der Generationen ist schon Tradition geworden. Wir freuen uns wieder auf ein gemeinsames Fest mit Darbietungen verschiedener Generationen. Jeder, der möchte, bereitet einen Beitrag vor.

Termin: Freitag, 20. Dezember von 15 bis 18 Uhr

Mitzubringen: Kreativität **Vortragende:** Mäggie Jeschofnik

**Alle Veranstaltungen finden im Hilfswerk-Generationentreff,
Pischeldorfer Straße 53, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, statt.**

Anmeldungen unter:

Mäggie Jeschofnik, Hilfswerk Kärnten,

Telefon 050544-2039 oder 0676/89901139

E-Mail: margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at

Steuertipps

Familienbonus

PLUS. Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit der Steuerpflichtige einen Anspruch auf den Familienbonus PLUS hat?

1. Bezug von Familienbeihilfe (ohne Altersgrenze, z. B. bei Behinderung) und ein in Österreich, der restlichen EU/EWR bzw. Schweiz lebendes Kind.
2. Dabei gilt eine monatliche Betrachtungsweise, d. h. der Bezug von mehr als 6 Monaten Familienbeihilfe ist nicht erforderlich.

Für im EU/EWR-Ausland bzw. in der Schweiz lebende Kinder wird der Familienbonus PLUS an das Preisniveau des jeweiligen Landes angepasst und indexiert. Dasselbe gilt für den Alleinverdiener-, Alleinerzieher- und den Unterhaltsabsetzbetrag.

Ein Kindermehrbetrag und der Familienbonus stehen nicht zu, wenn für mindestens 330 Tage im Kalenderjahr steuerfreie Leistungen (beispielsweise Arbeitslosengeld) oder Leistungen aus der Mindestsicherung bezogen werden.

Hannes Lora,
Abteilungs-
leitung
Rechnungs-
wesen und
Logistik



Wir sind da, wenn
Sie Unterstützung
brauchen!

www.hilfswerk-ktn.at

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin Hilfswerk Kärnten
Sprechstunde nach
Vereinbarung
Tel. 0676/89 90 10 00



Ihre Ansprechpartner
in den Fachbereichen

Behindertenhilfe

Leiterin: Karin Daniel
Tel. 05 0544-7101
Mobil 0676/89 90 53 01
karin.daniel@hilfswerk.co.at



Kinder und Jugend

Leiterin: Elisabeth Sickl
Tel. 05 0544-5007
Mobil 0676/89 90 10 07
elisabeth.sickl@hilfswerk.co.at



Menüservice

Leiterin: Sigrid Bister
Tel. 05 0544-5532
Mobil 0676/89 90 10 20
sigrid.bister@hilfswerk.co.at



Pflege und Betreuung

Pflegedienstleiterin:
Hermine Pobatschnig
Tel. 0676/89 90 10 10
hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at



Sanitätshaus

Leiterin: Ingrid Pegrin
Tel. 05 0544-1000
Mobil 0676/89 90 20 02
ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



**Sozialservicestelle, Frei-
willigen- und Integrationsarbeit**
Leiterin: Mäggie Jeschofnik
Tel. 05 0544-2039
Mobil 0676/89 90 11 39
margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

• Feldkirchen

Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen
Tel. 05 0544-02, Fax 05 0544-5299
feldkirchen@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter:
Heinz Leitner
Mobil 0676/89 90 71 01



• Hermagor

Gösseringlände 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0544-06, Fax 05 0544-5699
hermagor@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter:
Daniel Gärtner
Mobil 0676/89 90 81 01



• Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land

Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Tel. 05 0544-09, Fax 05 0544-5999
klagenfurt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Gerda Fodermayer
Mobil 0676/89 90 11 50



• St. Veit/Glan

Grabenstraße 10, 9300 St. Veit/Glan
Tel. 05 0544-03, Fax 05 0544-5399
st.veit@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Hannelore Spöck
Mobil 0676/89 90 41 01



• Spittal/Drau

Lutherstraße 7, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0544-5802, Fax 05 0544-5899
spittal@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter:
Josef Pleikner
Mobil 0676/89 90 31 01



• Villach/Villach-Land

Peraustraße 1, 9500 Villach
Tel. 05 0544-05, Fax 05 0544-5599
villach@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Andrea Klemenz
Mobil 0676/89 90 21 01



• Völkermarkt

Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt
Tel. 05 0544-01, Fax 05 0544-5199
voelkermarkt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Carmen Brezlan
Mobil 0676/89 90 52 01



• Wolfsberg

Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0544-04, Fax 05 0544-5499
wolfsberg@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Andrea Draxl
Mobil 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Kinderrettungswerk Kärnten

Elisabeth Scheucher-Pichler,
jeden ersten Mittwoch im Monat 10–12 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung,
Tel. 0676/89 90 10 00

Soziale Hilfsgemeinschaft Klagenfurt

Vereinsbüro, 8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00
jeden 1. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr

Sozialservicestelle des Hilfswerks Kärnten

Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr
Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher
Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung unter:
Tel. 0676/89 90 11 39, Beratung kostenlos

Lese- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

Bezirksstelle St. Veit/Glan
Sabine Stattnann, Tel. 0676/89 90 44 01
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr, u. A. w. g.

„Man(n)agement – Verein zur Gewaltprävention“

In allen Bezirksstellen nach Terminvereinbarung,
Rainer Tripolt, Tel. 0463/50 11 82

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit,
Sonja Isopp, Alfred Candolini, Tel. 05 0544-03
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020, Mi, Fr 9–11 Uhr
• Hilfswerk St. Veit
Sprechstunde nach Vereinbarung:
Erwin Londer, Tel. 0699/13 23 11 00

Rechtsberatung Bezirksstelle Spittal

Dr. Marion Koch-Hipp, Tel. 05 0544-08
Freitag 8–11 Uhr, nach vorheriger Vereinbarung

SHG/Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47:
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Vor Anmeldung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
• Bezirksstelle Hermagor:
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53
Termin nach Vereinbarung,
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten
• Bezirksstelle Spittal,
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

„Väter für Recht – gemeinsam für unsere Kinder“

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt, Villach,
St. Veit, Spittal, Feldkirchen und Völkermarkt
Information und Kontakt:
Clemens Costisella, Tel. 0680/3042552,
office@v-f-r.at, www.v-f-r.at

“Es geht um die richtige Unterstützung”

Über Jahrzehnte war Richard in seinem Fußballverein aktiver Spieler. Und obwohl er nicht mehr aktiv spielt, heißt das noch lange nicht, dass er nicht jeden Samstag die jungen Spieler anfeuert.

„Mir macht einfach die Begeisterung für den Sport, die Herausforderung und der Mannschaftsgeist bei diesem Spiel Spaß. Innerhalb dieser 90 Minuten kann praktisch alles passieren.“

Durch seine Blasenschwäche weiß Richard, dass er sich vorbereiten muss.

„Ich bin dankbar für die neuen MoliCare® Premium Men Produkte von HARTMANN. Mit dem schnellabsorbierenden Saugkern, den Bündchen und dem Odour Neutralizer geben mir die Vorlagen und Höschchen die nötige Sicherheit und Diskretion.“

Mit HARTMANN kann sich Richard auf die Unterstützung seiner Mannschaft konzentrieren und weiter der Fußballheld sein, der er schon immer war.

MoliCare®
Premium

Erhältlich
bei Ihrem
Bandagisten

Für die Helden
des Alltags

NEU



HARTMANN

Ja, ich möchte ein gratis Muster-Set MoliCare® MEN PADS!

Gratis
Muster!

Name, Straße, PLZ/Ort

Bitte senden Sie den Gutschein an:
PAUL HARTMANN Ges.m.b.H., IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 64,
2355 Wr. Neudorf oder an office@at.hartmann.info oder
bestellen Sie Ihre Muster online auf www.molicare.at

Sandoz

eine gesunde
Entscheidung



Ihr Partner bei Demenz und Depression

SANDOZ A Novartis
Division



Demmer, Neufelsch & Pergmann

LEBE DAS LEBEN

Mit unserer Pensionsvorsorge

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN