

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

Tageszentrum Oberneukirchen.
Abwechslung vom Alltag. > 15

Soziales Engagement. Hilfs-
projekt für „School of Hope“. > 19

ERSTE  SPARKASSE 

THE FUTURE IS YOURS.

2000

JAHRE

#GLAUBANDICH

erstebank.at
sparkasse.at



15



29



4



EDITORIAL

Viktoria Tischler,
Geschäftsführerin OÖ Hilfswerk

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

Nach einem langen und vor allem intensiven Sommer, der so manchen von uns – sei es nun im In- oder Ausland – mit seinen überaus hohen Temperaturen ordentlich ins Schwitzen gebracht und somit gleichwohl viele Menschen zwecks erfrischender Abkühlung in diverse Seegebiete getrieben hat, steht in wenigen Wochen auch schon wieder unmittelbar die sogenannte goldene Jahreszeit bevor. Die Blätter werden zunehmend bunter und die Tage allmählich wieder kürzer. Besonders letzteres, so macht sich alljährlich bemerkbar, schlägt sich bei vielen Menschen oftmals aufs Gemüt und sorgt bei so manchen für depressive Stimmung. In unserer 3. Ausgabe möchten wir uns daher gleichsam etwas intensiver mit dem Thema Depression im Alter beschäftigen und anhand zahlreicher interessanter Beiträge über entsprechende Ursachen, Erkennungsmerkmale, Vorsorgemaßnahmen sowie Schattenseiten dieser Krankheit, die laut WHO in den kommenden 20 Jahren bereits zu den Volkskrankheiten zählen wird, auseinandersetzen. Konkret handelt es sich hierbei um eine Krankheit, die sich quer über alle Altersgruppen erstreckt, jedoch vor allem bei älteren Menschen in vielen Fällen kaum bis gar nicht als solche erkannt wird. Daher ist es umso wichtiger, auch hier für ausreichend Aufklärungsarbeit zu sorgen und die Gesellschaft mitunter im Zuge dieser Edition für das Thema Altersdepression zu sensibilisieren. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre Viktoria Tischler

COVERSTORY

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

PFLEGE & BETREUUNG

- 10 **Preisrätsel**
- 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.
- 15 **Lebenshaus Oberneukirchen.** Kein Platz für Einsamkeit.

- 17 **Haus- und Heimservice.** Ordnung ist das halbe Leben.

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 **Tour-Stopp Wels.** Schwerpunkt „Demenz“.
- 29 **Lions Day 2019.** Hohe Spendenbereitschaft.
- 30 **Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4010 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at Redaktion Oberösterreich: Viktoria Tischler, BULLDOGagentur GmbH Redaktion Österreich: Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutsch, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner Bildnachweis, Fotos: Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), OÖ Hilfswerk, Hilfswerk International, Shutterstock (Cover/4/wavebreakmedia, 5/Fatmawati Achmad Zaenuri, 6/Roman Samborskyi, 17/Antonio Gravante, 26/Marian Weyo), 3/Starmayr, 8/9/Wiener Hilfswerk/Wagner-Strauß, 11/Volkspartei/Glaser, 14/Sigrid Katzlinger, 14/OÖVP, 15/19/29/OÖ Hilfswerk Wels, 15/Erika Ganglberger, 19/OÖ Versicherung Wels, 21/Bad Haller Kurier 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 (Oberösterreich): Hilfswerk OÖ, Tel. 0732/76 06-728 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.

„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 wohlthuend 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.



Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



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“.

WERBUNG

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

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 Österrichtour 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



KOMMENTAR

Landeshauptmann
Mag. Thomas Stelzer



Tabuthema Depression

Phasen der Niedergeschlagenheit oder inneren Erschöpfung sind vielen Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen vertraut. Im Regelfall handelt es sich jedoch um Stimmungstiefs, welche im Alltag des Öfteren auftreten und eine normale Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis darstellen. Aufgrund ähnlich verlaufender Symptome fällt es jedoch häufig tatsächlich schwer, eine solch vergleichsweise harmlose Verstimmtheit von einer Depression zu unterscheiden, insbesondere im zunehmenden Alter, wo das Risiko, daran zu erkranken, kontinuierlich steigt. Die Gründe hierfür können vielseitig sein: der Verlust des Partners oder eines engen Freundes, die Abnahme sozialer Kontakte, das Nachlassen geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeiten sowie der damit oftmals verbundene Rückzug in die Isolation.

Obwohl die Kernsymptome durchaus jenen jüngeren Menschen ähneln, werden klare Anzeichen für eine Depression im vorangeschrittenen Alter zumeist nicht sofort erkannt, zumal sie sich in dieser Lebensphase sehr langsam entwickeln und zumeist von körperlichen Beschwerden überdeckt werden.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass die Depression nach wie vor als gesellschaftliches Tabuthema gilt, über das sowohl Betroffene als auch Angehörige nicht gerne sprechen. Doch angesichts des Umstandes, dass die Menschen immer älter werden, ist es von zentraler Bedeutung, eben jenem Verhalten entgegenzuwirken und die Bevölkerung umfassend für dieses Thema zu sensibilisieren.

„Unser Ziel ist es, den Menschen ein Altern in Würde in unserem Land zu ermöglichen“

Der Politik hat in den letzten Jahren vielfach der Mut gefehlt, die drängenden Probleme im Pflegebereich anzugehen. In den vergangenen eineinhalb Jahren hat die Bundesregierung unter Kanzler Sebastian Kurz erste wichtige Schritte auf diesem Weg gesetzt und ist in einen breiten Dialog mit Vertretern der Gesellschaft getreten, um die Zukunft der Pflege breit zu diskutieren. Auf Basis dieses Dialogs wurde ein Konzept entwickelt, das



die Eckpunkte der notwendigen Reformen auf Bundesebene bildet. „Unser Ziel ist es, den Menschen ein Altern in Würde in unserem Land zu ermöglichen“, erklärt Sebastian Kurz. Die Eckpunkte sind die Weiterentwicklung und Erhöhung des Pflegegeldes, Förderung der 24-Stunden-Betreuung, Qualitätssicherung von Pflege und Betreuung, Einführung einer Pflegeversicherung, „Mobil vor stationär“-Kapazitäten für Kurzzeitpflege und tageweise mobile Betreuung ausweiten, stärkere Berücksichtigung von Demenz im System des Pflegegeldes Neu sowie ein Maßnahmenpaket zur Absicherung des Pflegepersonals.

Oberösterreich ist im Pflegebereich Vorreiter

In Oberösterreich wurde bereits gehandelt und konnte schon einiges umgesetzt werden, um ein Altern in Würde zu für die Zukunft zu sichern. Unter anderem werden in den Landwirtschaftlichen Fachschulen ab 2020 die Abschlüsse „Heimhilfe“ und „Fachsozialbetreuer Altenpflege“ (FSB-A) ermöglicht. Im mobilen Dienst dürfen seit 2019 auch Pflegeassistenten arbeiten, um Pflegemitarbeiter zu entlasten. Auch wurden die Ausbildungsplätze in der Altenpflege seit 2019 auf 1.080 Plätze verdoppelt.

Zur Pensionierung alles Gute

Nach beinahe 18 Jahren bricht für Sigrd Katzlinger, Leiterin des Familien- und Sozialzentrums Perg, mit ihrer Pensionierung nun ein neuer Lebensabschnitt an, der im Zuge einer „zünftigen“ Abschiedsfeier im Gasthaus Jägerwirt in Au/Donau eingeläutet wurde. Zu den Gästen zählten u. a. Frau Dr. Viktoria Tischler sowie der Obmann des Vereins OÖ Hilfswerk Bgm. Ernst Lehner, die beide die Pensionärin für ihr Engagement ehrten und sich für den persönlichen Einsatz all die Jahre bedankten.



So hat Frau Katzlinger im Familien- und Sozialzentrum, wo die Anzahl der Beschäftigten heute bereits bis auf nahezu 100 Festangestellte und 12 freie Mitarbeiter/innen gestiegen ist, viel bewegt. Hierzu zählt ihre maßgebliche Beteiligung am Aufbau des Familien- und Sozialzentrums in Freistadt, das heute bis zu 65 fixe und 15 freie Mitarbeiter/innen zählt, sowie die vor 2 Jahren realisierte Übernahme von 3 Kindergärten und 2 Krabbelstuben in Perg mit mehr als 60 neuen Mitarbeiter/innen. Angesichts all dieser und noch weiteren großartigen Leistungen wünschen wir Sigrd Katzlinger, deren Position Ende August von Frau Claudia Klem übernommen wurde, für den Start in ihren nächsten Lebensweg alles Gute!

Kein Platz für Einsamkeit

Reportage. Einsamkeit ist kein schönes Gefühl und wird vor allem für ältere Menschen oftmals zur Qual. Daher ist es wichtig, dass es Einrichtungen wie das Lebenshaus Oberneukirchen gibt, wo Einsamkeitsgefühle erst gar keinen Platz finden.

Geht es um Einsamkeit, wird relativ rasch klar, dass es sich dabei keineswegs um einen bevorzugten Gemütszustand handelt. Besonders wenn man weiß, dass damit ebenso gesundheitliche Risiken wie Stress, Schlaflosigkeit oder Depressionen einhergehen. Darüber ist man sich auch im Lebenshaus Oberneukirchen bewusst, das wahrhaftig nicht umsonst den Beinamen „Ein Haus gegen Einsamkeit“ trägt. So vermittelt bereits die im Foyer des Eltern-Kind-Zentrums bzw. des Lebensgartens liebevoll gestaltete Eingangswand einen ersten Eindruck über die warme sowie überaus angenehme Atmosphäre, die hier im Lebenshaus, das seit 2003 besteht und in dem u. a. auch das EKiz Wichelhaus sowie das „Stöbereck“ beinhaltet sind, herrscht. Weiters beheimatet das Haus über 9 Betreubare Wohnungen, 3 Mietwohnungen für Jungfamilien und 2 Wohneinheiten der Diakonie für Wohngemeinschaften für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Geselliges Zusammensein unter Senioren

Stützpunktleiterin Anneliese Bräuer erklärt, dass das im Haus befindliche Tageszentrum, eine teilstationäre Einrichtung zur Tagespflege und Betreuung älterer Menschen, großen Zuspruch bei den Menschen aller Altersstufen findet, da diese hier die Möglichkeit haben, in geselliger Runde einem vielseitigen Programm nachzugehen. Jeder Neuzugang wird herzlich aufgenommen. Demzufolge gestaltet sich auch der Zusammenhalt innerhalb der zumeist 12- bis



14-köpfigen Gruppen als äußerst gut. Großes Amüsement hat man auch mit den Mitarbeiter/innen, ausgebildete Altenfachbetreuer/innen, die ebenfalls allseits für diverse Späßchen offen sind.

Dass es bei den rüstigen Damen und Herren nie langweilig wird, lässt sich bspw. ebenso anhand ungewöhnlicher tierischer Besucher wie etwa zweier liebevoller Alpakazuchthengste (Mica und Florestan) erkennen, die in Begleitung ihrer Züchter am 9. Juli für reichlich Entzückung im Tageszentrum sorgten. Neben tierischen Besuchen werden aber auch klassische Programmpunkte wie Bastelarbeiten, Gesellschaftsspiele, Bewegungs- und Gesangseinheiten, Gedächtnistrainings oder andere an den Jahreskreis angepasste Aktivitäten (z. B. Adventkranz oder Palmbuschen binden)

geboten. Darüber hinaus wird alle zwei Monate vor Ort auch ein Gottesdienst mit den Senior/innen gefeiert. Das Tageszentrum ist immer dienstags und donnerstags von 8 bis 17 Uhr geöffnet und bietet für interessierte Senioren Platz. Der anfallende Beitrag ist sozial gestaffelt sowie besteht die Möglichkeit eines kostenlosen Schnuppertages.

Was gibt es also Schöneres, als mit solch einer mitreißenden Programmviefalt und Herzlichkeit der Einsamkeit ein Schnippchen zu schlagen! <

Kontakt

Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen

Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
 Tel. 07212/30 12 oder 0664/177 09 97
 E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at

ISG

S
CH
AUENS
IEMALAU
FUNSEREWES
ITEUNTER
www.isg-wohnen.at

NICHT TRÄUMEN. WOHNEN.



Wohlfühlen in bester Qualität!

Die gemeinnützige Steyrer Wohn- und Siedlungsgenossenschaft „Styria“ errichtet in ganz Oberösterreich Wohnungen mit höchstem Wohnkomfort - für Jung und Alt.

Erfahren Sie mehr zu unseren aktuellen Bauprojekten auf unserer Website unter: www.styria-wohnbau.at



Intelligentes
Bauen verbindet
Menschen.

PORR Bau GmbH
Niederlassung Oberösterreich
Pummererstraße 17, 4020 Linz
T +43 50 626-2701
porr-group.com

PORR

 **LAWOG**

PARTNER DER
OÖ. GEMEINDEN



Architekten: ARGE: Drexel-Zweier, Hohenems

KOMPETENZ UND ERFAHRUNG

- Zeitgemäßes Wohnen seit 1953
- Verwaltung und Großinstandsetzung
- Projektmanagement im Kommunalbau
- Über 50 Alten- und Pflegeheime seit 1974

LAWOG – Die Nummer 1
bei seniorenrechtlichem Wohnen

Gemeinnützige Landeswohnungsgenossenschaft für OÖ.



Mehr als gewohnt

LAWOG | eingetr. Gen.m.b.H. | Garnisonstraße 22 | 4021 Linz
T 0732.93 96-0 | F 0732.93 96-261 | E office@lawog.at | www.lawog.at



Ordnung ist das halbe Leben!

Interview. Haushaltsarbeiten gehören zum Alltag dazu und fallen zumeist tagtäglich an. „Hand in Hand“ hat sich bei Mag. Roberta Pelzl-Mairwöger zu diesem Zweck über die Serviceleistung „Haus- und Heimservice“ informiert.

Was ist konkret unter Haus- und Heimservice zu verstehen?

Das Haus- und Heimservice ist ein Angebot des OÖ Hilfswerk und bietet Dienstleistungen rund um das Thema Haushalt. Die Serviceleistungen sind dabei auf keine bestimmte Altersgruppe beschränkt. Unsere Mitarbeiter/innen verfügen zudem über eine Haftpflicht- und Sozialversicherung, sollte bei Reinigungsarbeiten im Haushalt einmal etwas beschädigt werden.

Welche Aufgaben fallen in den Tätigkeitsbereich?

Von Fenster putzen über Wäsche waschen und bügeln, klassische Reinigungsarbeiten, Kochen, Abwaschen bis hin zu leichten Gartenarbeiten sowie dem Erledigen von Besorgungen sind so ziemlich alle Reinigungsarbeiten dabei, die im Haushalt anfallen. Dabei kommt freilich auch das Führen anfallender Gespräche nicht zu kurz!

Welche Eigenschaften sind für diesen Beruf wichtig?

Wichtig ist ein ausgeprägter Sinn für Ordnung und Reinlichkeit. Vorausgesetzt werden zudem gute Deutschkenntnisse, eine hohe soziale Kompetenz sowie Toleranzgrenze, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und eine gewisse emotionale Belastbarkeit. Von Vorteil gestaltet sich, neben der Zusammenarbeit mit Menschen, insbesondere die gute Vereinbarkeit mit dem eigenen Familienleben, wie mir beispielsweise von Frau Fazlii Sebehat, einer unserer langjährigen Mitarbeiterinnen und Mutter zweier Kinder, bestätigt wurde.

Warum nehmen Menschen den Haus- und Heimservice in Anspruch?

Da gibt es viele Motive. So sind es etwa gesundheitliche Gründe, die das Bewerkstelligen derlei Arbeiten erschweren, oder berufliche bzw. familiäre Faktoren, wo die Hausarbeit aus zeitlichen Gründen auf der Strecke bleibt. Auch „junge“ Menschen nehmen unsere Dienste wahr, da wir in puncto Planung sehr flexibel sind und der organisatorische Ablauf sehr unkompliziert ist.

Fällt es Menschen schwer, Hausarbeiten an „Fremde“ abzugeben?

Generell fällt es keinem schwer. Die Kund/innen sind eher froh, dass die Arbeit so ordentlich verrichtet wird, und schätzen die Ehrlichkeit und Verlässlichkeit unserer Mitarbeiter/innen sehr. Besonders ältere Menschen nehmen unsere Hilfe gerne in Anspruch, um entweder ihre Freizeit genießen zu können oder um jemanden zum Reden zu haben. In solchen Fällen steht ebenso die persönliche Ansprache im Vordergrund. <

Haus- und Heimservice

Sämtliche Informationen – sei es nun für den Bereich Linz oder für andere Regionen in OÖ – erhalten Sie bei Frau Mag. Roberta Pelzl-Mairwöger unter 0732/757111, per Mail linz-stadt@ooe.hilfswerk.at oder im Internet unter www.ooe.hilfswerk.at in der Rubrik Haus- und Heimservice.

Mag. Roberta Pelzl-Mairwöger,
 Leiterin Familien und Sozialzentrum Linz, OÖ Hilfswerk GmbH



KOMMENTAR

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



Alltagsunterstützung für zu Hause

Mit zunehmendem Alter oder im Falle gesundheitlicher Probleme können alltägliche Haushaltstätigkeiten zu einer immer größeren Herausforderung werden – sei es nun beim Putzen, Einkaufen, Aufräumen, Wäschewaschen, Bügeln oder bei Gartenarbeiten. In diesen oder ähnlichen Situationen bietet das OÖ Hilfswerk mit seinem Haus- und Heimservice genau die richtige Unterstützung.

Das Angebot gestaltet sich dabei äußerst vielseitig und richtet sich gänzlich nach den jeweiligen Bedürfnissen. Ob nun ein Besuch pro Woche genügt oder es je nach Bedarfsfall erforderlich ist, zweimal täglich oder kurzfristig tages-, monats- oder jahresweise die Dienste der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Haus- und Heimservice in Anspruch zu nehmen, lässt sich ganz unkompliziert bereits in einem ersten unverbindlichen Beratungsgespräch vereinbaren. Die Einbindung in unser Team gewährleistet die Qualität der Arbeit bei unseren Kundinnen und Kunden und sorgt für Zufriedenheit, Komfort und Sicherheit. Sorgfalt, Vertrauen und Verlässlichkeit haben bei unseren Hilfswerk-Heimhilfen, die sämtliche gesetzlich verordneten Ausbildungen absolviert haben und speziell für diese Tätigkeit geschult wurden, oberste Priorität, sodass Sie bedenkenlos entsprechende Haushaltsverpflichtungen abgeben und die dadurch gewonnene freie Zeit wohlverdient mit der Familie, mit Freunden oder ganz entspannt im eigenen Garten genießen können.



MYTHOS TRAUNSTEIN

DIE AUSSTELLUNG ZUM BERG

IM SEESCHLOSS ORT

**BERGDRAMEN ♦ GEHEIMNISSE ♦
ALPINGESCHICHTE**

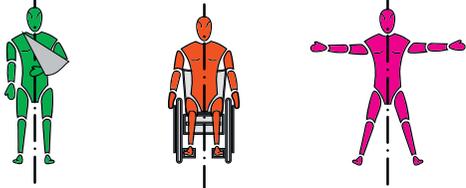
IM SEESCHLOSS ORT ERLEBEN SIE DEN
MYTHOS TRAUNSTEIN UND DIE PACKENDE
HISTORIE DER
GMUNDNER BERGRETTUNG

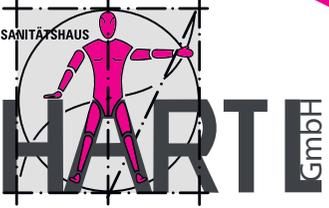

WWW.MYTHOSTRAUNSTEIN.AT
WWW.SEESSCHLOSS-ORT.AT



Freiheit
Mobilität
Leben
Dank Hartl

Freiheit Mobilität Leben





Postgasse 2 | 5230 Mattighofen | T +43.7742.5111 | F +43.7742.5111.8
 Stadtplatz 12 | 5280 Braunau | T +43.7722.64422 | F +43.7722.64422.12
 Triumph Shop | Stadtplatz 9 | 5230 Mattighofen | T +43.7742.58811



MEIN ZUHAUSE

IHR KOMPETENTER PARTNER IN WOHNUNGSFRAGEN!

WSG - WOHNBAUGENOSSENSCHAFT
 4020 Linz, Goethestraße 2
 0732/66 44 71 service@wsg.at www.wsg.at



DER FREUNDLICHE MALER

PERSÖNLICHKEIT IN FARBE

LINZ (Zentrale)
Lindemayrstr. 10a
T: +43 (0)732/77 10 60
office@freundlinger.at

GMUNDEN
Grüner Wald 23
T: +43 (0)7612/71 58 2
gmunden@freundlinger.at

KREMSMÜNSTER
Schubertweg 1
T: +43 (0)7583/84 17
kremsmuenster@freundlinger.at

WIENER NEUDORF
IZ NÖ Süd Straße 2, M06/M07
T: +43 (0)2236 / 90 84 90
office@freundlinger.at



www.derfreundlichemaler.at

G. KLAMPFNER

BUILDINGS SERVICES

G. Klampfer Elektroanlagen GmbH, Paschinger Straße 104, A-4060 Leonding
 Telefon: +43 (0) 732 / 67 13 14-0, Telefax: +43 (0) 732 / 67 77 60
 E-Mail: office@klampfer.at, Homepage: www.klampfer.at

Soziales Engagement für die „School of Hope“ in Ghana

Wie viele attraktive Möglichkeiten den Kindern der VS St. Peter zur Verfügung stehen, ist spätestens seit dem Umbau ihrer Schule ersichtlich. Darüber freuen sich freilich auch die Kinder, die Direktorin Frau Margit Caviezel sowie das Nachmittagsbetreuungsteam sehr. Gleichzeitig ist man sich jedoch auch bewusst, dass es anderswo Kinder gibt, denen es nicht so gut geht und die in ihrer Schule nicht einmal das Nötigste vorfinden. Aus diesem Grund hat man in der VS St. Peter die letzten Wochen vor den Sommerferien gänzlich ins Zeichen der guten Sache gestellt und unter der Anleitung von Felix Doku aus Ghana kleinere Bastelarbeiten mit afrikanischen Motiven gestaltet, die schließlich am 30. Juni nach den Gottesdiensten am Kirchenplatz verkauft wurden. Der Erlös von insgesamt 859,30 Euro geht an die „School of Hope“ in Sam Village in Ghana, die gänzlich aus Spendenmitteln finanziert wurde und den dort lebenden Kindern eine Ausbildung ermöglicht. Ein wesentliches Ziel dieses Projekts bestand zudem darin, die Kinder erleben zu lassen, dass sie mit gemeinsamer Kraft Hilfe für andere leisten können.



Felix Doku, Margit Caviezel (Direktorin), Maria Stelzer, Freizeitbetreuerinnen: Sabine Diendorfer, Eva Meßthaller, Marianne Wögerbauer und Maria Mitter mit Kindern der Nachmittagsbetreuung

Seniorencafé Buchkirchen

Christine Hofstadler, Einsatzleitung des Haus- und Heimservices, ist nun auch im Seniorencafé Buchkirchen tätig, wo sich neben dem Verzehr von Kuchen und Kaffee die Möglichkeit bietet, sich mit anderen Senioren in lockerer Atmosphäre zu treffen, zu reden und auch zu feiern. Treffpunkt ist jeden Mittwoch 14–17 Uhr im Gemeindeamt.



Zu Gast in der Stadt am See

Die Bewohner des Betreubaren Wohnens in Geinberg besuchten Gmunden. Initiiert wurde der Ausflug von ihrer Hilfswerk-Betreuerin Gabriele Mairhofer, die ihren Schützlingen auf diese Weise einen unvergesslichen Tag am Traunsee bereitet hat. Gestartet wurde mit einer Besichtigung des Seeschlosses Ort und seinem sehenswerten Renaissance-Arkadenhof. Im Anschluss ging es schließlich auf die andere Seite des Sees zum beliebten Grünbergwirt, wo bereits ein köstliches Mittagessen auf die hungrigen Reisenden wartete, gefolgt von einer erfrischenden Abkühlung im Café an der Esplanade.



VERSICHERUNG

GD Dr. Josef Stockinger,
 Oberösterreichische
 Versicherung AG



Keine Sorgen, Schutzengel

Von Zeit zu Zeit braucht man im Leben auch mal einen Schutzengel. Das Gute daran ist, dass man sich in einer Vielzahl der Fälle nicht nur auf die Güte des eigenen Schicksals verlassen muss: Gegen eine geringe Prämie im Monat steht professionelle und verlässliche Hilfe für den Ernstfall bereit. Jederzeit auf ein 24-Stunden-Service vertrauen zu können, ist ein gutes Gefühl. Als ideale Ergänzung zum eigenen Versicherungsschutz bieten diese sogenannten Assistance-Produkte einen entscheidenden Mehrwert im Alltag, vor allem aber im Notfall. Von der schnellen Hilfe bei der Autopanne über den unkomplizierten Schlüsseldienst am Wochenende, der Betreuung des Haustiers oder dem Einkaufsdienst im Krankheitsfall – auf den Keine Sorgen Schutzengel ist immer Verlass, egal ob mitten in der Nacht, zu Hause oder im Ausland.

Vor allem im Fall einer langwierigen Erkrankung oder nach einem Spitalsaufenthalt sind Leistungen wie Haus- oder Pflegehilfe, die Organisation therapeutischer Versorgung oder auch nur die Unterstützung bei Schneeräumung oder der Gartenpflege besonders wertvoll. Auch die Einholung einer qualifizierten ärztlichen Zweitmeinung kann unter Umständen notwendig sein und wird vom Schutzengel übernommen. Es ist ein gutes Gefühl, einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben. Alle Infos bei Ihrem Keine Sorgen Berater oder unter: www.keinesorgen.at

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

Gemeinde Eberstalzell
Marktgemeinde Gallneukirchen

Danke!



MARKTGEMEINDE GÜNSKIRCHEN

36,18 km²
über 6.000 Einwohner

- wirtschaftlicher Schwerpunkt mit ca. 4.000 Arbeitsplätzen
- Ausgezeichnete Verkehrslage - Westautobahn
- beste Voraussetzungen für Betriebsansiedelungen – hervorragende Infrastruktur
- Erholungsgebiet
- Wanderwege

Nähere Auskünfte:
Marktgemeindeamt Günskirchen
Marktplatz 1, 4623 Günskirchen
Tel.: 07246/6255



www.gunskirchen.com

Generalplaner

Industrie
Gesundheitswesen
Umwelt und Sicherheit

DR. SHEBL & PARTNER
GENERALPLANER GMBH
A-4040 LINZ, HAUPTSTRASSE 4
TEL +43 (0) 5 709 1-0, FAX -95
E-MAIL: OFFICE@SHEBL-PARTNER.AT
HTTP://WWW.SHEBL-PARTNER.AT

SHEBL
&
PARTNER
Qualität
auf
Antrieb



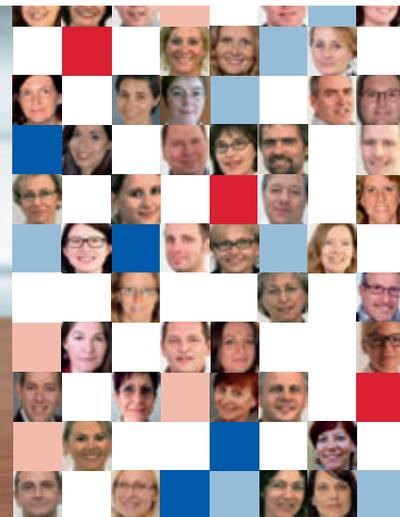
Ennskraft

Energie im Fluss

www.ennskraft.at



kompetent, menschlich & initiativ



Veränderungen in der Arbeitswelt und ständig neue Verordnungen aus dem Arbeitnehmerschutz sind große Herausforderungen an die Unternehmen von heute. Wie bekommt man **Gesetzesvorschrift, Mitarbeitergesundheit und notwendige Effizienz** unter einen Hut? Als Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt, wissen wir die Antwort und bieten unseren Kunden **praxisnahe, rechtssichere und innovative Gesamtlösungen**. Wir geben der Präventiv-Arbeit innerhalb Ihres Unternehmens Struktur und Menschlichkeit und entwickeln sie auf qualitativem Weg laufend weiter. Über 100 ASZ-Experten aus den Bereichen Arbeitssicherheit und Arbeitsgesundheit arbeiten Hand in Hand mit Ihnen an einem gemeinsamen Ziel: die beste Gesundheitsbegleitung für die Menschen in Ihrem Unternehmen.

Wollen Sie Teil unseres erfolgreichen Team sein? Wir suchen Ärzte mit Herz und Verstand. Kontaktieren Sie uns! Mag. Renate Krenn, 0664 213 82 84 oder renate.krenn@asz.at

ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH,
A-4021 Linz, Europaplatz 7, office@asz.at
Tel. 0732/60 99 88, www.asz.at



Gesundheitsbegleitung
von Mensch zu Mensch

ASZ
ÖSTERREICHS ERSTES ZENTRUM
FÜR PRÄVENTION IN DER ARBEITSWELT

Dschungelhaftes Flair im Lebenshaus Oberneukirchen

Im Mai erhielt die große Eingangswand im Foyer des Eltern-Kind-Zentrums bzw. des Lebensgartens des Hilfswerks einen neuen Anstrich. Unter dem Motto „Dschungel“, einem Malprojekt der Schüler/innen der Neuen Mittelschule Oberneukirchen, die allesamt das Wahlpflichtfach „Handwerk Kreativ“ gewählt haben, konnte der Kreativität unter der Leitung der Pädagoginnen Gabi Kröpl und Gerlinde Brückl bei diesem Vorhaben so richtig freien Lauf gelassen werden. Und das Ergebnis kann sich mehr als sehen lassen. So findet sich in der Eingangshalle fortan geradezu alles, was es auch bei einer Dschungelsafari zu entdecken gäbe: Affen, Gorillas, Elefanten, bunte Papageien sowie Schmetterlinge u.v.m. Ein buntes Potpourri an tierischer Vielfalt, das mit seiner Detailgenauigkeit ein richtiges Dschungelfeeling vermittelt. Die verwendeten Farben wurden von der Malerei „Der freundliche Maler – Freundlinger“ gesponsert, der an dieser Stelle ebenfalls nochmals ein großes Dankeschön für diese großzügige Spende gebührt.



Die Indianer sind los

Im Hort Gmunden Traundorf ging es unter dem Motto „Mit Musik durch das Jahr“ im Schuljahr 2018/19 überaus musikalisch zu. Zu einer Begegnung ganz besonderer Art kam es beim Besuch von Perry Silverbird – einem echten Nachkommen der Navaho, Cherokee und Apachen aus den USA –, der den Kindern die indianische Musik mit Gesang, Instrumenten und Tanz vorstellte. Dabei konnte auch so einiges über Tanzrituale sowie die Herstellung von Instrumenten und Schmuck aus Naturmaterialien in Erfahrung gebracht werden.



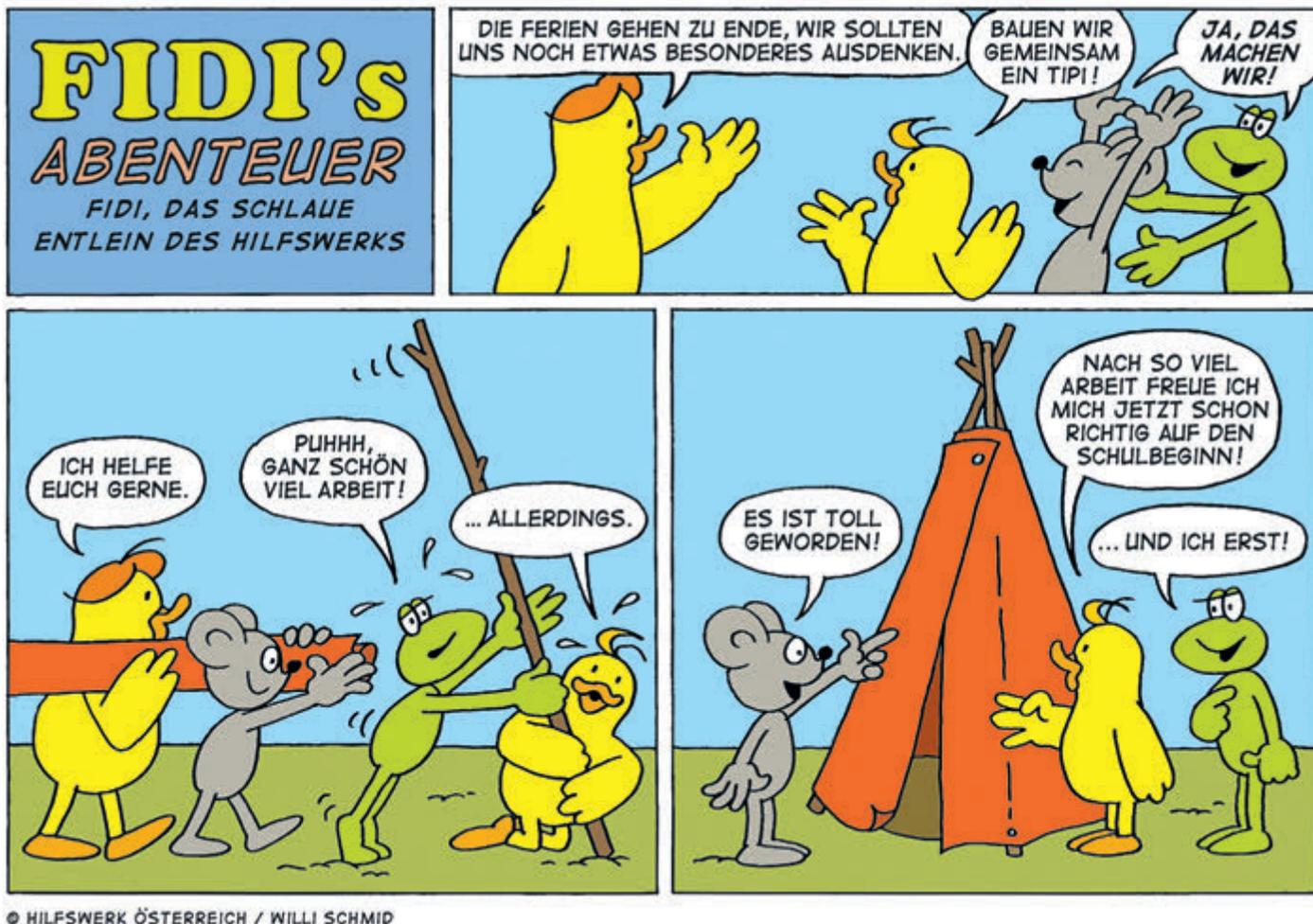
„Küssen verboten“, aber Singen erlaubt!

Die Senior/innen des Tageszentrums Hilfswerk im Lebenshaus bekamen im Mai Besuch von der 4. Klasse der VS Oberneukirchen. Die 19 Mädchen und Burschen, die von ihrer Lehrerin Martina Baumgartner begleitet wurden, trugen eigens für diesen Anlass Lieder wie „Ich hab’ nen Floh, der quält mich so!“, „Old MacDonald had a farm“ sowie der Ohrwurm „Küssen verboten“ von der deutschen Band „Die Prinzen“ beschwingt vor. Ein besonderes Highlight stellte vor allem der Auftritt gleich zweier Pipi Langstrumpfe dar, die – heiter tanzend – ihre Gesangseinlagen zum Besten gaben. Neben den Senior/innen lauschten ebenso die Spielgruppenkinder des EKIZ-Wichelhauses gemeinsam mit ihren Mamas gespannt den heiteren Liedern. Der restliche Vormittag wurde schlussendlich gemütlich mit gemeinsamen Gesellschaftsspielen verbracht.

Zum Vatertag alles Gute!

Am 9. Juni durften sich wieder viele Papas zum Vatertag über schöne und vor allem selbstgebastelte Geschenke ihrer Kinder freuen. Vorbereitet und „getüfelt“ wurde vorab in der flexiblen Schülernachmittagsbetreuung in Pfarrkirchen. Dabei wurde sich freilich viel gedacht! Erfüllt doch das Geschenk – ein handgemachter Flaschenöffner – durchaus auch einen mehr als praktischen Nutzen. Finanzielle Unterstützung erhielten die eifrigen Bastler dabei von Kai Zorn vom Cafe „Da Vinci“ am Bad Haller Hauptplatz, dem an dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön für die großzügige Spende gebührt.





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 Pflegegeldes – 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.

Leistbarkeit 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 ON TOUR 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, Schlossohof, 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. bis 14.10.	ganztags	Stmk	8831 Niederwölz, Maxlaunmarkt
Fr bis So	15.11 bis 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

BOSCH +SOHN **boso**

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

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

HILFSWERK ON TOUR – Schwerpunkt „Demenz“

Tour-Stopp Wels. Mitte Mai machte das Hilfswerk, das sich mit dem Schwerpunktthema „Demenz“ noch bis 24. September durch Oberösterreich auf Tour befindet, auch in Wels halt.



Zahlreiche Besucher/innen des Wochenmarkts hatten in Wels im Zuge der „HILFSWERK ON TOUR“-Veranstaltungsreihe die Chance, sich bei den Expert/innen direkt vor Ort über das Thema Demenz zu informieren. Unter den Besuchern befand sich u. a. auch Frau Dr. Angelika Winzig, die sogleich die Gelegenheit nutzte, sich im

Rahmen des Gesundheits-Checks den Blutdruck messen zu lassen. Neben der persönlichen Beratung wurden seitens der Hilfswerk-Mitarbeiter/innen auch wieder gratis Service-Pakete zu den Bereichen Pflege- und Betreuungsmöglichkeiten, Gesundheit und Vorsorge, Familie und Kinderbetreuung sowie Jobchancen und Pflegeberufe verteilt.

Weiters am Programm standen: Gesundheits-Checks für Jung und Alt, ein Brillenputzservice sowie das Hilfswerk-Maskottchen FIDI in Originalgröße. <

Letzter Tour-Stopp in OÖ

Gmunden Rathausplatz, Wochenmarkt
Di, 24. September, von 8 bis 12 Uhr

Hohe Spendenbereitschaft

Lions Day 2019. In Zusammenarbeit mit den Merkur-Filialen unterstützen die Mitarbeiter des Lions Clubs auch dieses Jahr wieder Bedürftige mit Produkten des täglichen Bedarfs.

Im Merkur-Markt Enns ist der Lions Club Enns-St. Valentin dieses Jahr erneut sehr aktiv gewesen und hat für das Hilfswerk Linz-Land bzw. Steyr insgesamt 50 Bananenschachteln gefüllt mit Waren des täglichen Gebrauchs im Warenwert von 2.500 Euro zusammengesammelt. Ein überwältigendes Ergebnis, von dem sich auch Frau Andrea Hettich, Leiterin des OÖ Hilfswerks Linz-Land, überaus begeistert zeigte.

Eine Aktion, die sich sehen lassen kann und noch dazu beispielgebend für die große Spendenbereitschaft der heimischen Bevölkerung ist. Ein großes Dankeschön gilt zudem Frau Natascha Wimhofer, Marktleiterin der Merkur-Filiale Enns, welche sowohl

die Infrastruktur als auch die Bananenschachteln zur Verfügung stellte. Der Lions Day, der alljährlich auch in Österreich stattfindet, ist eine Initiative des „Lions Clubs“, einer weltweiten Vereinigung von Menschen, die

sich unter dem Motto „We serve“ für hilfsbedürftige Menschen, beginnend bei der alleinerziehenden Mutter mit vielen Kindern bis hin zu unverschuldet in Not geratene Senioren, tatkräftig engagieren. <



OÖ Hilfswerk – wir unterstützen Sie im Alltag

Standorte

Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit dem für Ihren Bezirk zuständigen Familien- und Sozialzentrum auf. Die Beratung erfolgt kostenlos.

• Braunau am Inn

Familien- und Sozialzentrum Munderfing

Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at

• Eferding

Familien- und Sozialzentrum Eferding

(Tageszentrum Eferding)
Schiferplatz 1, 4070 Eferding
Tel. 07272/72 97 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at

• Freistadt

Familien- und Sozialzentrum Freistadt

Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at

• Perg

Familien- und Sozialzentrum Perg

Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at

• Gmunden

Familien- und Sozialzentrum Gmunden

Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl

Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at

• Grieskirchen

Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen

Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen
Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at

• Kirchdorf/Krems

Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf

Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at

• Linz

Landesgeschäftsstelle Oberösterreich

Dametzstraße 6, 4010 Linz
Tel. 0732/77 51 11-101 oder -102
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord

Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-stadt@ooe.hilfswerk.at

• Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd

Teufelstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-sued@ooe.hilfswerk.at

• Linz-Land

Familien- und Sozialzentrum Traun

Rumaer Straße 12, 4050 Traun
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at

• Ried im Innkreis

Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis

Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at

• Rohrbach

Familien- und Sozialzentrum Rohrbach

Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at

• Schärding

Familien- und Sozialzentrum Schärding

Linzer Straße 22, 4780 Schärding
Tel. 07712/356 74 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at

• Steyr

Steyr-Stadt und Steyr-Land

Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
(Tageszentrum Ennsleite)
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at

• Urfahr-Umgebung

Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen

Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/177 09 97
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Ottensheim

Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at

• Vöcklabruck

Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck

Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at

• Wels

Wels-Stadt und Wels-Land

Familien- und Sozialzentrum Wels
Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at

Leistungen

Gesundheits- und Sozialdienste

- Hauskrankenpflege
- Mobile Kinderkrankenpflege
- Mobile Frühförderung
- Mobile Betreuung und Hilfe
- Mobile Therapien
- Haus- und Heimservice
- Notruftelefon
- „Mahlzeit“-Menüservice
- Kurs für pflegende Angehörige
- Tageszentrum Ennsleite in Steyr
- Tageszentrum Leumühle
- Betreubares Wohnen
- Lebenshaus mit Lebensgarten in Oberneukirchen
- Case Management im Rahmen der bedarfsorientierten Mindestsicherung

Kinderbetreuung

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

Familienservice

- Arbeitsbegleitung
- Check In
- Institut Legasthenie Linz
- Institut Legasthenie Wels
- Lernbegleitung
- Produktionsschule Perg 17er-Garage
- UPGRADE
- OÖ Hilfswerk Family Tour

www.ooe.hilfswerk.at



Wir schaffen mehr Wert.



„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



Denner, Nerlicek & Bergmann

LEBE DAS LEBEN

Mit unserer Pensionsvorsorge

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN