

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! > 15

Fassungslos. Wie sich Demenz
für Angehörige anfühlt. > 14

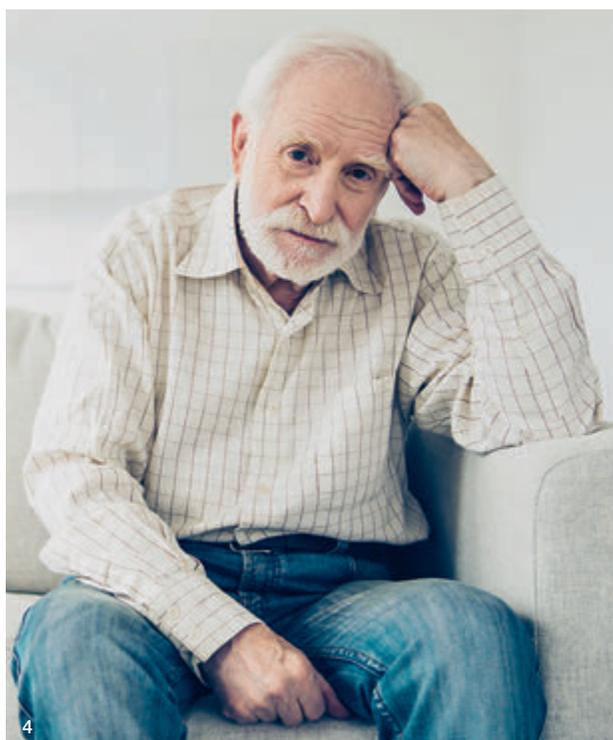
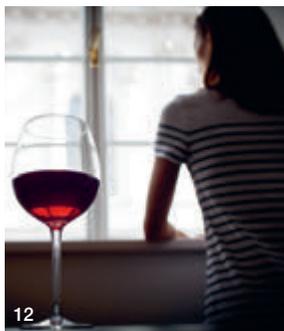
Breite Gefühlspalette. Depressionen
im Kindes- und Jugendalter. > 19

THE FUTURE IS YOURS.

2000

JAHRE

#GLAUBANDICH



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Gegenpol

In unserer Zeit der Flexibilität, der Kurzfristigkeit, der Unverbindlichkeit steht die Psyche des Alters, die sich stärker am zu Bewahrenden als am zu Ändernden orientiert, diametral gegenüber.

Dies ist wohl auch der Grund dafür, dass Alter vielfach als Belastung und nicht als Gewinn erlebt wird. Wenn man den Ansprüchen nicht mehr entsprechen kann oder will, so ist man schnell ein Bremsklotz, wird nicht mehr gebraucht, ist nutzlos. In einer auf Effizienz getrimmten Gesellschaft, in der sich der Sinn des Lebens aufgrund des Nutzens, nach Möglichkeit aus dem Nutzen eines Konsumenten, am besten verbunden mit dem Nutzen des innovativ, wirtschaftlich Produktiven definiert, erschließt, wird man mit sinkender „Produktivität“ schnell nutzlos.

Mit dem Nutzen geht auch der Sinn verloren, mit dem Sinn schwindet der Inhalt des Lebens. Das Gefühl, zu einer Klasse der „Nutzlosen“ zu gehören, scheint gerade im Alter verbreitet zu sein, da der Verbrauch der Antidepressiva gerade in dieser Gruppe besonders hoch ist.

Gleichzeitig könnte das Alter der Gegenpol zum gesellschaftlichen Mainstream sein, dessen junge Opfer zunehmend der Erschöpfung oder dem finanziellen Abstieg anheimfallen.

Die ruhigere, erfahrenere, bedächtiger Lebensweise des Alters als Alternative? – Warum nicht: denn jedes Gleichgewicht beruht auf zwei Polen.

COVERSTORY

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

GESUNDHEIT & LEBEN

- 11 **Zukunft Pflege: Sebastian Kurz im Interview.** Altern in Würde als zentrales Anliegen einer nachhaltigen Pflegepolitik.
- 12 **Fataler Kreislauf.** Die unbekanntere Seite der Depression.
- 14 **Fassungslos.** Wie es sich anfühlt, wenn ein Familienmitglied dement wird.
- 15 **Notruftelefon Mobile Pro.** Sicherheit jetzt auch unterwegs.

PFLEGE & BETREUUNG

- 17 **24-Stunden-Betreuung.** Qualitätszertifikat für das Hilfswerk.

KINDER & JUGEND

- 19 **Breite Gefühlspalette.** Depressionen im Kindes- und Jugendalter.
- 21 **Kostenlose Broschüren.** Praxisnahe Ratgeber für Eltern.

HILFSWERK

- 22 **Hilfswerk International.**
- 24 **Finanzielle Entlastung.** Jährlicher Inflationsausgleich des Pflegegeldes beschlossen.
- 25 **HILFSWERK ON TOUR**
- 26 **Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Christa Fürchtgott, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk International, Hilfswerk Steiermark, Shutterstock (Cover/4/wavebreakmedia, 5/Fatmawati Achmad Zaenuri, 6/Roman Samborskiy, 12/Syda Productions, 13/KieferPix, 14/Halfpoint, 19/Oleksandra Naumenko 24/Marian Weyo), 8/9/Wiener Hilfswerk/Wagner-Strauß, 11/Volkspartei/Glaser, 19/Derler **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

„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?“

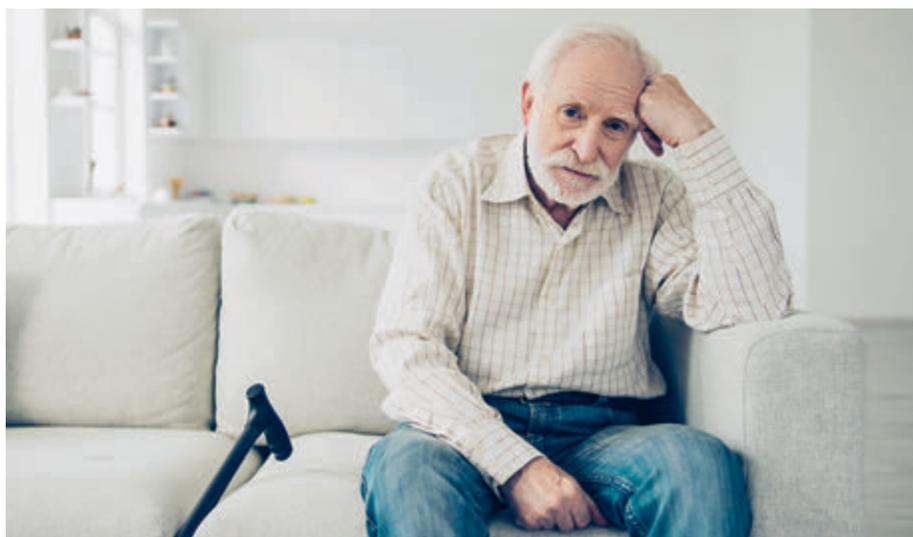
Sabine Maunz: „Sie können Ihrer Frau helfen, indem Sie sich zu Hause kleine Hilfsmittel und Routinen zu rechtlegen. Benennen Sie beispielsweise einen Platz, wo der Schlüssel immer hingelegt wird, oder helfen Sie sich mit Klebezetteln als Gedächtnisstütze. Animieren Sie sie zu kleinen Unternehmungen und 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

**OMNi
BiOTiC®**



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“.

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. <

Die unbekannte Seite der Depression

Fataler Kreislauf. Eine Depression kann sich als Suchterkrankung äußern, ein Fakt, der wenig bekannt ist. Wir beleuchten die Erkrankungen „Depression“ und „Abhängigkeits- bzw. Suchterkrankungen“ und versuchen, diese verständlich darzustellen und in weiterer Folge zu erklären, warum eine umfassende und fundierte Betrachtung dieser beiden unbedingt notwendig ist.

Alkohol wird als vermeintlich „stressreduzierend“ wahrgenommen. Warum?

Die Gesellschaft toleriert und akzeptiert Alkohol als Genussmittel. Alkohol ist legal – es gibt ihn überall zu kaufen, man findet ihn in fast jedem Haushalt. Es gibt kaum Feiern, auf denen nicht mit Alkohol angestoßen wird, aber auch bei traurigen oder belastenden Ereignissen greifen wir darauf zurück. Alkohol wird häufig als sogenannter „Seelentröster“

eingesetzt. Passiert dies in regelmäßigen Abständen, kann es in weiterer Folge dazu kommen, dass man die Mengen an Alkohol stetig erhöht, um die vermeintlich angenehme Wirkung des Vergessens, des sich Wohlfühlens immer wieder aufs Neue erreichen zu können. Zusätzlich entsteht mit der Zeit das Gefühl, dass man den Alkohol „braucht“, um „in die Gänge“ zu kommen. Wenn das eintritt, dann spricht man von einer Abhängigkeitserkrankung.

Das Grundproblem aller Suchterkrankungen ist, dass psychische Beschwerden zwar kurzfristig durch die Substanz gedämpft werden können, darauf aber immer eine Phase mit entgegengesetzter, unangenehmer Nachwirkung folgt. In dieser Folgephase können bestehende psychische Beschwerden sogar verstärkt werden. Der Beginn eines fatalen Kreislaufs: psychische Beschwerden verschlimmern sich – die Alkoholmenge steigt immer weiter.

Mag. Andrea Descovich,
Psychosoziale
Dienste Hilfswerk
Steiermark



Mag. Clemens Mayr, Psycho-
soziale Dienste
Hilfswerk
Steiermark





Gibt es einen Zusammenhang zwischen Abhängigkeitserkrankungen und Depressionen?

Ja, vor allem aber besteht ein Teufelskreis zwischen Alkohol und Depression. Mediziner und Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von einer Begleiterkrankung. Die Situation ist vergleichbar mit der Geschichte von der Henne und dem Ei. Depressionen und Alkohol stehen in einer wechselseitigen Beziehung. Das bedeutet, dass Depressionen sowohl eine Alkoholkrankheit begünstigen, als auch umgekehrt ein langjähriger überhöhter Alkoholkonsum mit erhöhter Wahrscheinlichkeit eine Depression auslösen kann.

Welche Auswirkungen haben Abhängigkeitserkrankungen auf die Depression?

Eine fatale! Suchtmittelerkrankungen „gaukeln“ unserem Gehirn ein Wohlbefinden vor, das nicht vorhanden ist. Sie verschlechtern den psychischen

Zustand der Depression und setzen auch die Wirkung von Psychopharmaka außer Kraft.

Was kann ich tun?

Abhängigkeitserkrankungen können Depressionen auslösen, Depressionen können aber auch zu Abhängigkeitserkrankungen führen. In beiden Fällen sollte man unbedingt einen Facharzt und/oder einen Klinischen- und Gesundheitspsychologen aufsuchen, um die Erkrankung abzuklären und eine Behandlung zu beginnen. Beide Erkrankungen sind durch begleitende Medikamenteneinnahme, psychologische Behandlung und Beratung sowie Psychotherapie gut behandelbar. Auf keinen Fall sollte man sich durch den Konsum von Suchtmitteln selbst „behandeln“ wollen. Falls Sie oder ein Familienmitglied sich in einer solchen Situation befinden, nehmen Sie Hilfe an und suchen Sie sich Rat bei den zuständigen Stellen in Ihrer Region. <

Depression | Sucht

Was ist eine Depression?

Depressionen sind durch die Symptome Antriebsmangel, geringe Freude, niedergeschlagene Stimmung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Entscheidungsschwierigkeiten, Verlangsamung der Bewegung, Energiemangel oder auch wiederkehrende Selbstmordgedanken, die über einen längeren Zeitraum auftreten, gekennzeichnet. Abgeklärt und diagnostiziert wird diese Form der Erkrankung durch einen Facharzt und/oder einen Klinischen- und Gesundheitspsychologen. Gut behandelbar ist die Erkrankung durch Medikamente, sogenannte Psychopharmaka (Antidepressiva), psychologische Behandlung und Beratung sowie auch durch Psychotherapie.

Was ist eine Abhängigkeits- bzw. Suchterkrankung?

Eine Abhängigkeits- oder Suchterkrankung liegt dann vor, wenn man von etwas „abhängig“ ist, wie eben z. B. von Substanzen. Diese Substanzen können z. B. illegale Drogen wie Heroin, aber auch Alkohol und vieles andere sein. In jedem Fall kann der Betroffene nicht mehr ohne „seine Droge“ leben. Die Entwicklung einer Suchterkrankung dauert Monate und Jahre, man wird nicht von heute auf morgen abhängig. Ursachen der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung können darin liegen, dass man Schwierigkeiten hat, Probleme zu bewältigen, oder nicht mehr in der Lage ist, auf stressige Situationen zu reagieren. Weitere Ursachen können aber auch Burn-out oder Depression sein, es kann sein, dass der Betroffene denkt, sich durch Konsum von abhängig machenden Substanzen kurzfristig besser zu fühlen.

Beratungsstellen

Für Rat und Hilfe nehmen Sie Kontakt zu den Psychosozialen Beratungsstellen in Ihrer Region auf:

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

„Sprechen Sie ungarisch?“

Fassungslos. Wie es sich anfühlt, wenn ein Familienmitglied dement wird.

Eisenstadt 1949. Eine schwarzgekleidete junge Frau mit beachtlichem Hüftumfang und Flechtfrisur läuft resolut die Stufen der Musikschule empor, um noch rechtzeitig zur ihrer Gesangsstunde zu gelangen. Vielleicht hat es gerade angefangen zu regnen und sie wischt sich ärgerlich einen Tropfen von der Nase und richtet sich das Haar, als sie den Eingang erreicht. Vielleicht hat sich dieser Tag aber auch ganz anders zugetragen. Fakt ist, ich weiß es nicht, denn ich kann meine Oma nicht mehr danach fragen, weil die Demenz der einst stattlichen, beeindruckenden und großzügigen Matrone mit dem Stimmvolumen einer Operndiva sukzessive Teile weggenommen, einzelne Stücke nach und nach abgebrochen hat. Mir weggenommen hat.

Die kleine weißhaarige Dame, die mich, wenn ich sie besuche, freundlich anstrahlt und fragt: „Grüß Gott, sprechen Sie ungarisch?“ hat mit meiner omnipräsenten, wunderbaren Oma nur noch die schnurgerade Haltung und die spitzbübischen Augen gemein, die mich neugierig mustern, wenn ich ihr wie jedes Mal antworte: „Nein, Oma, du wolltest es mir beibringen aber meine Aussprache war zu schlecht.“ Sofort wird ihr Blick etwas trüber, sie driftet davon, hinein in ihre eigenen Gedanken. Die Muttersprache meiner Oma war, wie zu dieser Zeit im Burgenland üblich, ungarisch, auch das ist eine der Erinnerungen, die sie in perfektem Hochdeutsch oft wiederholt: „Wissen Sie, ich habe erst mit sieben Jahren deutsch gelernt.“ Wenn ich bei ihr bin, kann ich nicht mit Bestimmtheit sagen, in welchem Jahr ihrer Erinnerungen sie sich zu diesem Zeitpunkt aufhält, sie spricht von früher und macht sich viele Sorgen.



Seit ungefähr drei Jahren weiß sie nicht mehr, wer ich bin. Sie hat unsere Abenteuer vergessen und wie viel wir zusammen gelacht haben. Sie erinnert sich nicht daran, mich beim Schlafen in fünf Daunendecken eingewickelt zu haben, weil es in ihrem Haus keine Zentralheizung gab. Stattdessen nimmt sie bei meinen Besuchen, sobald ich Platz genommen habe, meine Hand und streichelt sie, ich streichle ihre. Meine warmherzige, dauernd kochende, Zöpfe flechtende, Kirschsafat kaufende, mit einem großartigen Humor gesegnete Oma. Sie strahlt mich an und sagt: „Deine Hände sind so wunderbar warm, meine sind immer so kalt.“ Ich lächle zurück. Es kostet mich meine gesamte Selbstbeherrschung, nicht zu weinen. Ich frage mich, was sie wohl denkt, wer ich bin, wenn wir so nebeneinander sitzen, und habe ein schlechtes Gewissen, weil mein letzter Besuch schon so lange her ist.

Doch es spielt keine Rolle, denn sie weiß in zwei Minuten nicht mehr, dass ich sie besucht habe. Nach einiger Zeit verabschiedete ich mich und küsste meine Oma und umarme sie und sage ihr, wie lieb ich sie hab. Ihre Augen leuchten,

sie drückt meine Hand und sagt laut: „Danke, danke schön.“ Wenn ich im Treppenhaus angekommen bin, brauche ich eine Minute, die Tränen kommen jedes Mal, und ich versuche ruhig ein- und auszuatmen. Wenn jemand, den man liebt, dement ist, verabschiedet man sich in Stücken. Jahr für Jahr, Erinnerung für Erinnerung, Umarmung für Umarmung. Dem Vergessenwerden liegt eine Unfassbarkeit zugrunde, die man als Angehörige nie gänzlich begreifen wird können.

An einem frostigen Februarmorgen im vergangenen Jahr richtete sich meine Großmutter in ihrem Pflegebett auf und sang. Sie sang so laut, dass die Schwester ins Zimmer kommen musste, um sie zum Schlafen zu ermahnen. Als diese eine Stunde später das Frühstück brachte, war sie bereits tot. Sie ist friedlich eingeschlafen. Später erzählte uns die diensthabende Schwester, was meine Oma kurz vor ihrem Tod gesungen hat: „Az a szép, az a szép.“ Übersetzt bedeutet das so viel wie „Oh wie schön, oh wie schön.“ Es ist tröstlich zu wissen, dass sie am Ende ein Lied auf den Lippen hatte. <

Autorin: Alexandra Pack, Hilfswerk Steiermark

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





ULLI

Hat vor nichts Angst, außer vor Spinnen.

Schon als Kind war ihr kein Baum zu hoch und keine Kletterei zu schwierig, damals wie heute wollte Ulli wissen, wie die Welt von oben aussieht. Die große Neugierde auf alles, was das Leben zu bieten hat, wurde ihr schon in die Wiege gelegt. Kein verstecktes Geschenk war vor ihren detektivischen Fähigkeiten sicher. Furchtlos wurden Radrennen bergab ohne Bremsen und Helm veranstaltet. Nächtelang in Wald und Wiese war sie auf der Suche nach dem Krampus. Eigentlich hätte die fallschirmspringende, motorkunstfliegende, reiselustige Ulli ja Indiana Jones ersetzen sollen. Da der aber noch nicht bereit ist in Pension zu gehen, lebt sie hauptberuflich ihre Wissbegierde aus, verschiedene Charaktere kennenzulernen, diese zu verstehen und in ihrer Komplexität bestmöglich zu unterstützen.

**Weil unsere Mitarbeiter/innen mehr sind
als „Pflegepersonal“:**

www.hilfswerk.at/steiermark/jobs

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



Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Breite Gefühlspalette. Von Geburt an verfügen wir Menschen über eine Bandbreite an Gefühlen, zu der auch Traurigkeit, Angst und Verzweiflung gehören und die jeder von uns kennt. Depressionen jedoch verursachen einen hohen Leidensdruck und drücken sich im Kindes- und Jugendalter anders aus als bei Erwachsenen.

Während bei Säuglingen depressive Episoden selten diagnostiziert werden, treten bei Kindergartenkindern schon eher entsprechende Symptome auf, die sich vor allem auf der körperlichen Ebene und im Verhalten zeigen: So kann die Trennung von einer wichtigen Bezugsperson bei 2-Jährigen bereits depressive Reaktionen auslösen, die sich in Appetitlosigkeit bis hin zur Nahrungsverweigerung mit Gewichtsverlusten äußern. Auch mangelnde Bewegungsfreude, Passivität, Desinteresse oder auffälliges Schlafverhalten können Anzeichen sein. Ein wichtiges Warnsignal ist das Nachlassen der Spielfreude, aber auch Episoden mit heftigen Weinkrämpfen, verstärktem Anklammern im Wechselspiel mit Wutanfällen, Bauchschmerzen, ja sogar Entwicklungsrückschritte (z.B. wiederum Einnässen, Einkoten) sowie Sprach- und Entwicklungsauffälligkeiten sind im Vorschulalter mögliche Symptome einer Depression. Schulkinder können schon besser über ihre Gefühle berichten. Lebensüberdrussgedanken, Zukunftsängste und Belastungsfaktoren werden bereits geäußert. Zudem können Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, häufige Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Interessensverlust an Freizeitaktivitäten und/oder sozialen Kontakten Anzeichen kindlicher Depression sein. Im Jugendalter zeigen sich oft massive Selbstzweifel, Minderwertigkeits-

gefühle sowie verstärkter sozialer Rückzug. Änderungen des Essverhaltens, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper als auch Wut und Aggression (oft in Form von selbstverletzendem Verhalten) können Anzeichen sein. Falls es zu Selbstmordäußerungen kommen sollte, müssen diese immer ernst genommen werden.

Auslöser für depressive Erkrankungen sind vielfältig

Im Prinzip kann jede akut oder chronisch auftretende negative Lebenssituation zu einer depressiven Reaktion führen (z.B. Verlust eines nahen Angehörigen). Andere Auslösefaktoren sind genetische, biologische sowie organmedizinische Ursachen

(z.B. Schilddrüsenunterfunktion etc.). Medikamente (z.B. Cortisonpräparate, orale Verhütungsmittel etc.) können mitverantwortlich sein. Auch chronische körperliche Krankheiten begünstigen depressive Reaktionen. Hinter den Symptomen können aber auch andere Erkrankungen wie Angststörungen oder Posttraumatische Belastungsreaktionen stecken.

Wichtig: Rechtzeitige Abklärung und adäquate Behandlung

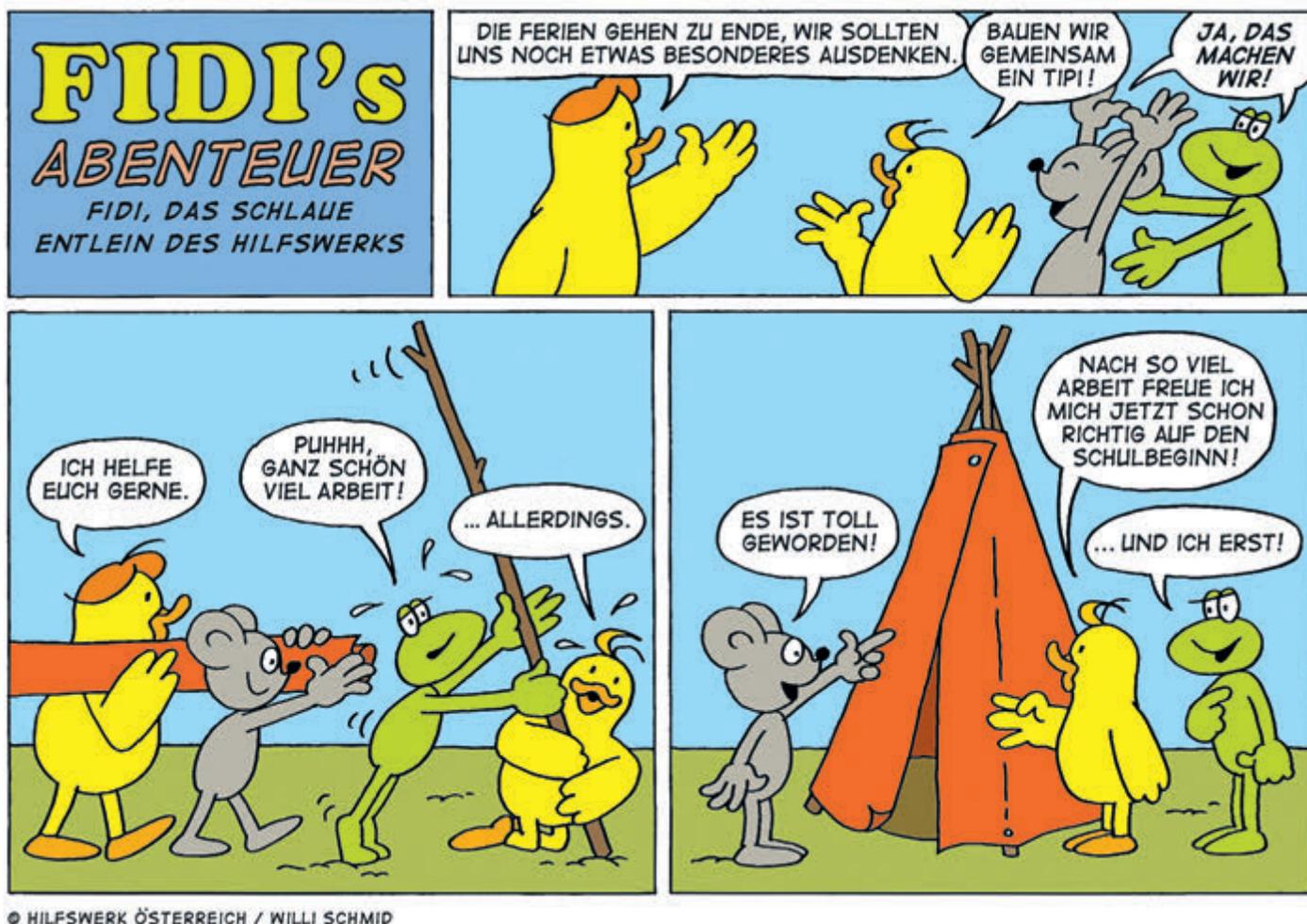
Mehrere Wochen andauernde Verhaltensveränderungen bzw. Auffälligkeiten sollten daher durch Fachpersonen aus dem Bereich der Klinischen Psychologie oder Kinder- und Jugendpsychiatrie abgeklärt werden. <

Anlaufstelle

Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum in Feldbach der Psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark, Tel.: 0664/807 85 42 68

Dr. Christine Kopp,
Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und psy-
chotherapeutische Medizin,
Psychosoziale Dienste
Hilfswerk Steiermark





Die Highlights der Hochzeitsbäckerinnen

Buchtipp „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 was lässt es sich durch Eltern anregen? Welche Stressfaktoren 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 Hilfswerk 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 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, Dorrfest
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	11.10.	ganztags	Stmk	8831 Niederwölz, Maxlaunmarkt bis Mo 14.10.
Fr	15.11	ganztags	Ktn	9020 Klagenfurt, Valentin-Leitgeb-Straße 1 bis So 17.11. 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

GROSSE HILFE. GANZ NAH. HILFSWERK

ICH BIN DANN MAL ALT.
 Wie sich das Gehirn im Alter verändert.

Hilfswerk Servicehotline
0800 800 820

GROSSE HILFE. GANZ NAH. HILFSWERK

MEHR ALS VERGESSLICH.
 Alltag mit Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige.

Hilfswerk Servicehotline
0800 800 820

Hilfswerk-Adressen

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

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

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

Psychosoziale Beratungsstellen:

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

Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

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

Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:

Feldbach	0664/807 85 42 68
----------	-------------------

PSD-Tagesstrukturen:

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

Streetwork:

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

Jugendzentren:

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

Vollzeitbetreutes Wohnen:

Feldbach	03152/58 87 41 94
----------	-------------------

Gerontopsychiatrischer Dienst:

Feldbach	0664/807 85 49 00
Feldbach	0664/807 85 49 01
 - **Kinderbetreuung in der Steiermark**

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

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

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

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

Einsatzleitung	0664/807 85 12 01
----------------	-------------------
 - **Tageszentrum für Senioren**

Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
---------------------	-------------

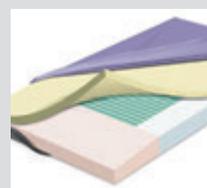
Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



Symbolbild

20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

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





“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 Höschen 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, Neufels & Bergmann

LEBE DAS LEBEN

Mit unserer Pensionsvorsorge

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN