

01 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

WISSEN

Schluckbeschwerden
erkennen

Seite 9

NEUES KINDER- SCHUTZKONZEPT

des OÖ Hilfswerks

Seite 12

MOBILE KINDER- KRANKENPFLEGE

unterstützt zuhause

Seite 14



Gesund genießen

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

DAS JAHR 2024 ist schon einige Wochen alt und schenkt uns bereits Frühlingstage, die uns hinaus in die Natur rufen. Neues Leben sprießt und viele Menschen widmen sich neuen Aufgaben und Zielen.

2024 bietet im Pflegebereich und in der Betreuung einiges an Neuerungen, über die wir uns freuen dürfen. So gibt es z. B. eine bessere finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige und den Angehörigenbonus. Pflegekarenz soll 2024 auch für Selbstständige möglich sein und die Höhe der Pflegestufe soll zukünftig auch von diplomierten Pflegekräften eingestuft werden können. Das sind nur einige Punkte, die 2024 in Kraft getreten sind oder im Laufe des Jahres umgesetzt werden und an deren Durchsetzung das OÖ Hilfswerk mitgearbeitet hat. Die Weiterentwicklung des Pflege- und Betreuungsbereichs ist uns auch in Zukunft ein großes Anliegen, das wir nicht aus den Augen lassen werden.

Neben der richtigen Ernährung im Alter werfen wir in dieser Ausgabe auch einen Blick auf das neue Kinderschutzkonzept des OÖ Hilfswerks sowie auf die mobile Kinderkrankenpflege und wir stellen das Thema „Männergesundheit“ in den Mittelpunkt. Wir berichten auch darüber, wie der Alltag mit den Angeboten des OÖ Hilfswerks lebenswert und bunt für Menschen aller Altersgruppen und Gesellschaftsschichten gestaltet werden kann.

Ich wünsche Ihnen einen informativen Lesespaß und das Beste für 2024! Bleiben Sie gesund!

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

4

IM FOKUS

**Bewusst essen,
fit und mobil bleiben**

12

KINDHEIT & JUGEND

Kinderschutz an erster Stelle

16

LEBEN & GESELLSCHAFT

Krebsvorsorge für Männer

30

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Essen und trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern verleiht dem Tag auch Struktur.

Bewusst essen und fit bleiben

Gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade im hohen Alter sollten wir besonders darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um geistig und körperlich lange fit und unabhängig zu bleiben.

In Gesellschaft schmeckt es einfach besser“, sagt die 81-jährige Elfi, während sie sich mit ihrem Mann Martin einen schmackhaften Kürbis-Linsen-Auflauf schmecken lässt. „Wenn ich alleine bin, dann mache ich mir nur schnell ein Käsebrot oder esse ein Stück Obst.“ Es zeigt sich einmal mehr, dass Essen und Trinken mehr als nur Nahrungsaufnahme sind. Sie werden zu einem Erlebnis, das weit über die bloße Versorgung mit Energie und Nährstoffen hinausgeht. Essen hat auch soziale und emotionale Funktionen. Gerade für ältere Menschen ist auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie trägt dazu bei, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig das Wohlbefinden zu stärken sowie die Gesundheit und damit auch die Selbstständig-

keit aufrechtzuerhalten. Die Lebensqualität im Alter steigt und man kann gesundheitlichen Herausforderungen entgegenwirken.

DER KÖRPER VERÄNDERT SICH

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf unseres Körpers. Wir bewegen uns meist weniger und die Muskelmasse nimmt ab. Dazu kommt, dass Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge sich ändern oder verlangsamen. Wir fühlen uns länger satt, haben weniger Appetit. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf so hoch wie in jüngeren Jahren. In manchen Fällen steigt er sogar leicht an. Wenn man sich dann nicht ausgewogen und nährstoffreich ernährt, kommt es relativ leicht zu Mangelerscheinungen, die sich nachteilig auf unsere Vitalität auswirken. Orientieren Sie sich z.B. am Konzept des „Gesunden Tellers“.





UNSER TIPP

Wenn Sie bei Ihren Mahlzeiten auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achten und zu jeder Mahlzeit einen Salat genießen, tun Sie sehr viel für Ihre Gesundheit.



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Das alte Sprichwort ‚Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen‘ zeigt, welchen Stellenwert Ernährung in unserem Leben einnimmt. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit sind ältere Menschen dabei mit großen Herausforderungen konfrontiert. Als Hilfswerk ist es uns ein Anliegen, pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen im Alltag bestmöglich zu unterstützen. Unsere Heimhilfen sorgen für Entlastung bei der Haushaltsführung und das Service ‚Essen auf Rädern‘ vielerorts für eine unkomplizierte und zuverlässige Versorgung mit Mahlzeiten. Unsere Pflegekräfte stehen bei Ernährungsproblemen beratend und unterstützend zur Seite. Sprechen Sie mit uns, wir helfen gerne!“



Im Tageszentrum im Kreise der anderen essen, macht gleich viel mehr Freude!

» Jede Hauptmahlzeit soll aus einem Eiweißanteil (Viertel des Tellers), einer sättigenden Beilage (Viertel des Tellers) und Gemüse (Hälfte des Tellers) bestehen. Wer außerdem auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achtet und einen Salat dazu genießt, tut sehr viel für die Gesundheit. Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) beispielsweise ist ein Thema, das viele ältere Menschen betrifft. Durch eine Kombination aus Bewegung, Krafttraining und eben auch Ernährung kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Proteine, Vitamin D und ungesättigte Fettsäuren spielen hier eine maßgebliche Rolle. „Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Linsen, Bohnen, Tofu und Nüsse. Kombiniert man

verschiedene Eiweißquellen, erhöht das die biologische Wertigkeit. Spitzenreiter ist die Kombination Kartoffel mit Ei“, erläutert uns Viktor Schiffer, Leiter des Care Catering im Hilfswerk Salzburg. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Knochendichte bei Frauen und Männern ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Kalzium ist in diesem Zusammenhang ganz wichtig. Wichtige Lieferanten dafür sind Milch und Milchprodukte, mit Kalzium angereichertes Mineralwasser, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat oder Hülsenfrüchte.

IDEALE DURSTLÖSCHER

Im Alter nimmt oft das Durstempfinden ab, was zu einer unzureichenden Flüssigkeits-



Dieser gesunde, abwechslungsreiche Teller ist ein Fest für die Sinne.

zufuhr führen kann. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen. „Greifen Sie zu Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees und verdünnten Obst- oder Gemüsesäften – ungefähr 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und auch zu jeder Mahlzeit. Füllen Sie Ihr Glas immer wieder sofort auf“, rät Ernährungsexperte Viktor Schiffer.

Glücklicherweise haben wir mit unserer Ernährung ein wirkungsvolles Mittel in der Hand. Durch abwechslungsreiche, vielfältige Kost können wir zahlreiche Veränderungen ausgleichen bzw. verlangsamen. Und der Genuss kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz! ■



WISSEN

MANGELERNÄHRUNG SELBST ERKENNEN

Malnutrition ist ein Sammelbegriff, der für Mangel-, Fehl- und Unterernährung steht. Malnutrition hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Autonomie, die Abhängigkeit oder Unabhängigkeit von Pflege und Betreuung im fortgeschrittenen Alter.

Erste Anzeichen einer Mangelernährung:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Blässe, schlaaffe Haut
- Gewichtsabnahme
- Nachlassende Muskelkraft
- Geschwächtes Immunsystem, erhöhte Infektanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Sehstörungen

Bei Fragen holen Sie sich ärztliche oder pflegerische Unterstützung. Auch beim Thema Ernährung stehen unsere Pflegefachkräfte beratend und unterstützend zur Seite.

Information und Beratung rund um Pflege erhalten Sie bei der Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820.



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



● **Resource® Trinknahrungen¹** – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

● **ThickenUP® clear²** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes³, ergiebiges und geschmacksneutrales Andickungspulver für sicheres Schlucken.

Kostenlose Risiko-Tests in nur 5 Minuten durchführen:

- **Mangelernährung: MNA** (Mini Nutritional Assessment) www.nestlehealthscience/mna
- **Schluckstörung: EAT-10** (Eating Assessment Tool) www.nestlehealthscience/eat-10

Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: office.nhs@at.nestle.com

1 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
2 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
3 Gleichbleibende Konsistenz auch nach Speichelkontakt.

HARTMANN
+

„Danke, ich fühle mich gut“

Mehr Informationen & Gratismuster unter molicare.at

Speziell MoliCare® von HARTMANN bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von Sicherheit und optimaler Hautverträglichkeit (pH-Wert 5,5).

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



www.molicare.at

WUSSTEN SIE SCHON ...

Schluckbeschwerden erkennen

Schluckstörungen können Betroffene in ihrer Lebensqualität stark beeinflussen. Wenn man ständig Angst hat, sich zu verschlucken, wird Essen und trinken häufig abgelehnt, was zu Gewichtsabnahme und infolge dann zu einer Mangelernährung führen kann. Ein Flüssigkeitsmangel kann Austrocknung und weiters Kreislaufprobleme verursachen.

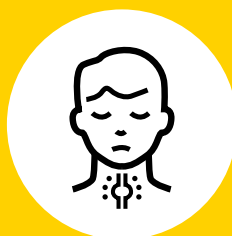


Tipps und Infos von
Sabine Maunz, fachliche Leiterin
Pflege und Betreuung im
Hilfswerk Österreich



MÖGLICHE URSACHEN

- Neurologische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose)
- Tumorerkrankungen oder Entzündungen im Bereich von Mund, Rachen, Speiseröhre



WICHTIGE ANZEICHEN

- Belegte oder raue Stimme
- Verschlucken, Husten, Räuspern, Nachschlucken während der Mahlzeit
- Speichel oder Nahrung läuft aus dem Mund
- Nahrungsreste bleiben im Mund
- Hörbares Herunterwürgen des Essens
- Es wird zu wenig getrunken



ERSTE MASSNAHMEN

- Ess- oder Trinkhilfen
- Konsistenz der Nahrung und Getränke anpassen
- Medikamente oder chirurgische Eingriffe
- Therapiemaßnahmen z.B. Sprachtherapie, Bewegungstraining und Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Schlucktechniken, Haltungsveränderungen

SERVICEHOTLINE

Haben Sie noch Fragen? Informieren Sie sich unverbindlich über Beratungsangebote und Dienstleistungen unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich).

GLÜCK IST, WENN SOZIALE VERANTWORTUNG DIE HÄNDE IM SPIEL HAT

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

gantnerundenzi



„Playspensible – Gemeinsam Verantwortung leben“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Spielerschutz ist dabei nur ein wichtiger Aspekt. Wir übernehmen darüber hinaus bewusst Verantwortung für die sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen unserer Geschäftstätigkeit. Es ist unser Bestreben, Corporate Social Responsibility (CSR) und damit Nachhaltigkeit in alle Geschäftstätigkeiten strategisch zu integrieren und dabei unsere Fortschritte laufend zu evaluieren. Dazu treffen sich regelmäßig MitarbeiterInnen aus allen Unternehmensbereichen und fungieren als Steuerungs- und Diskussionsforum. Mit unserer CSR-Strategie „Best in Class für Mensch, Spiel und Umwelt“ leisten wir unseren Beitrag zur Erfüllung der „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen.

sponsoring.lotterien.at, playspensible.at

Druckfrisch und informativ!

Starten Sie mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Frühling.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

GESUND GENIEßEN AKTIV BLEIBEN

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

hilfswerk.at
Servicehotline 0800 800 820

**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

ERNÄHRUNGSBROSCHÜRE

Nehme ich genug Eiweiß zu mir? Trinke ich täglich ausreichend? Was tun bei Schluckbeschwerden? Diese und viele andere Themen finden Sie in der aktuellen Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“.

WEBPORTAL

Auf www.hilfswerk.at/ernaehrung haben wir unseren Ratgeber auch als Webportal für Sie aufbereitet. Ab April finden Sie dort ergänzende Informationen und interessante Videos zum Thema „Ernährung im Alter“!

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Service-materialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé Health Science, Essity und Ornamin.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Ihre Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

ERSTE SPARKASSE WIENER STÄDTISCHE

PFLEGEKOMPASS

Die praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung – mit den aktuellen Pflegegeldzahlen für 2024. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Pflegekompass finden Sie alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Älterwerden und vieles mehr. Jetzt gleich bestellen!

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

ICH FÜHL MICH WOHL IN MEINER HAUT

Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

Leukoplast

HAUTBROSCHÜRE

Im Frühling, wenn die Outdoor-Saison wieder Fahrt aufnimmt, empfehlen wir „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ ganz besonders. Mit vielen Tipps für Ihre Pflegeroutine!



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

AN DER WELTSPITZE

Gibt es einen schöneren und besseren Platz zum Leben als Oberösterreich? Nein. Das ist aber keine Selbstverständlichkeit, wir alle, die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher, arbeiten gemeinsam tagtäglich daran, unser Bundesland kontinuierlich zu verbessern. Unsere Aufgabe als Politik ist es, die Rahmenbedingungen dafür so zu gestalten, dass uns das auch gelingt. Das ist aber nicht nur unsere Aufgabe, sondern eine Herzensangelegenheit.

Deshalb investieren wir viel Geld in die wichtigen Zukunftsthemen wie den Gesundheitsbereich. 1,6 Milliarden Euro sind im aktuellen Budgetvoranschlag für die gesundheitliche Versorgung vorgesehen. Das ist auch ein klares Signal der Wertschätzung an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diesem Bereich. Gleiches gilt für den Sozialbereich – das Sozialbudget haben wir auf 747 Millionen Euro erhöht. Investitionen erfolgen aber nicht nur in die Erhaltung unseres Gesundheitssystems – das trotz aller Probleme nach wie vor weltweit absolute Spitze ist –, sondern auch in die Weiterentwicklung. Digitalisierung ist im Gesundheits- und Pflegebereich eines der entscheidenden Zukunftsthemen. Auch der Fachkräftemangel muss angegangen werden, weshalb wir uns bereits intensiv darum bemühen, qualifizierte Kräfte aus dem Ausland nach Oberösterreich zu holen. Damit wir gemeinsam die Schönheit unseres Bundeslandes möglichst lange genießen können.

Zum Wohl der Kinder

Das Kinderschutzkonzept des OÖ Hilfswerks ist Leitfaden für den Umgang mit auffälligen Situationen.

Seit Herbst 2023 haben Mitarbeitende im OÖ Hilfswerk ein neues Konzept zur Hand, das es ihnen erleichtert, Situationen, die auf die Gefährdung von Kindern hinweisen, zu erkennen, richtig einzuschätzen und Hilfsmaßnahmen im Sinne des Kindeswohls einzuleiten. Themen, die das Konzept zum Schutz vor Gewalt, Vernachlässigung und Missbrauch umfasst, sind u. a.: verschiedene Formen von Gewalt, Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten, Prävention, Schulung und Sensibilisierung, Förderung von Kinderschutz durch Organisationsstrukturen und -prozesse, Handlungskonzepte bei Verdacht von Kindeswohlgefährdung, Einschätzung der Gefährdungssituation, Verfahrensablauf bei Verdacht, Unterstützung der betroffenen Kinder und Familien, Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Kinderschutz sowie ein umfassender Verhaltenskodex.

LEITFADEN FÜR SCHWIERIGE SITUATIONEN

Das Kinderschutzkonzept dient als Leitfaden und wird regelmäßig evaluiert und weiterentwickelt. Wichtig ist dafür auch die Rückmeldung der Mitarbeitenden und das Einfließen ihrer Erfahrungen. Das Konzept sieht spezielle Schulungen für Kinderschutzbeauftragte in den Bezirken und regelmäßige Seminare und Fortbildungsangebote sowie verpflichtende Schulungen für Betreuungspersonen vor. Die Thematisierung in Dienstbesprechungen soll zusätzlich sensibilisieren und Feedback für die Weiterentwicklung liefern. „In unserer täglichen Arbeit sind wir mit Situationen konfrontiert, die behutsam und mit Fingerspitzengefühl angegangen werden





Kinder brauchen unseren besonderen Schutz.

müssen. Die Zusammenarbeit bei einem Verdacht oder einem konkreten Fall umfasst alle Beteiligten: die Kinder selbst, ihre Familien, die Mitarbeiter*innen in den Kinderbetreuungseinrichtungen und mobilen Diensten, Kinderschutzzentren und zuständige Behörden“, erklärt Mag. Doris Weiglein, Bereichsleitung KinderJugendFamilie im OÖ Hilfswerk und maßgeblich an der Entwicklung des Kinderschutzkonzeptes beteiligt.

UMSETZUNG IN DEN KINDERBETREUUNGSEINRICHTUNGEN

Je nach Einrichtung, von der Krabbelstube über Kindergarten bis zur Nachmittags- und Jugendbetreuung, gibt es unterschiedliche Herangehensweisen für die Risikoanalyse. Die Partizipation der Kinder sieht zum Beispiel Gesprächskreise zu bestimmten Themenschwerpunkten vor, Aktivitäten zu Themen wie „Nein sagen“ und „Konfliktlösung“ oder vertrauensstiftende Maß-

nahmen, die es Kindern leichter machen, sich anzuvertrauen. Die pädagogische Arbeit mit Blickwinkel Kinderschutz wird u. a. für Spiele mit Körperkontakt, sensible Alltagssituationen wie z. B. Wickeln, Toilettengang oder Schlafsituation besonders sensibilisiert. Älteren Kindern, aber auch den Eltern und dem pädagogischen Personal soll die Implementierung eines verbesserten Beschwerdemanagements für ihre Anliegen helfen.

SOCIAL MEDIA & CO

Kinderschutz betrifft auch die Darstellung von Kindern in der Öffentlichkeit und in den sozialen Medien. Auch hierzu erhält das Betreuungspersonal der OÖ Hilfswerk-Einrichtungen intensive Schulungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, wie z. B. Richtlinien zum Fotografieren von Kindern, zur Weitergabe und Veröffentlichung von Fotos, Ton- und Videoaufzeichnungen.

AUGEN AUF UND HELFEN

Mag. Simone Leibetseder, zuständig für Jugendprojekte im OÖ Hilfswerk und ebenfalls intensiv mit der Entwicklung des Kinderschutzkonzeptes beschäftigt, sieht bereits erste Erfolge: „Wir können auf jeden Fall eine Sensibilisierung für das Thema Kinderschutz in unseren Einrichtungen, aber auch bei den Kindern und Eltern feststellen. Wegschauen ist heute keine Option mehr. Nachfragen und Hilfe anbieten ist wichtiger denn je. Und diese Hebel werden immer öfter bedient.“

Wer Unterstützung, Rat und Hilfe zum Thema Kinderschutz sucht, kann sich an die jeweiligen Kinderschutzbeauftragten des OÖ Hilfswerks in den Bezirken wenden, an Kinderschutzzentren, die Kinder- und Jugendanwaltschaft, an Familienberatungsstellen, die Krisenhilfe OÖ, die Telefonseelsorge oder etwa an Rat auf Draht. ■



Die Mobile Kinderkrankenpflege unterstützt bei der Pflege zuhause.

Baden mit Fritzi

Die Mobile Kinderkrankenpflege des OÖ Hilfswerks unterstützt Eltern bei der Pflege ihrer Kinder zuhause.



Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung

BERATUNG

Wir beraten Sie gerne, welche Möglichkeiten der Unterstützung für Sie am geeignetsten sind.

Oliver Weichselbaumer

Pflegedienstleitung
Dametzstraße 6, 4020 Linz
+43 664 80765 1165
oliver.weichselbaumer@
ooe.hilfswerk.at

Wenn Friederike von der Mobilen Kinderkrankenpflege des OÖ Hilfswerks in Eferding an der Haustüre klingelt, ist Badetag im Hause Gstöttner. Regelmäßig kommt Friederike, von allen „Fritzi“ genannt, zu Familie Gstöttner, um dem elfjährigen Kevin bei der Körperpflege zu helfen. Kevin braucht nach einem Schiunfall vorübergehend den Rollstuhl, und für seine Eltern ist es eine große Entlastung, wenn Fritzi bei den Pflegebädern hilft und den Verband an Kevins Arm und Bein wechselt. „Ohne die Hilfe von Fritzi müsste Kevin im Krankenhaus bleiben, denn ich kann ihm die fachliche Pflege zuhause nicht bieten. Vor allem beim Wechseln des Verbandes ist die Entlastung groß, denn dafür müssten wir jedes Mal ins Krankenhaus fahren“, sagt Kevins Mutter.

Friederike besucht an diesem Tag auch noch eine Familie, die ihren von Geburt an schwer beeinträchtigten Sohn pflegt. „Die Mutter muss die aufwendige Pflege größtenteils alleine meistern, da der Vater tagsüber berufstätig ist. Während meiner Entlastungs- pflege nutzt sie daher die Zeit für Erledigungen, Arztbesuche, Behör-

dengänge etc. oder auch sehr gerne mal für ein Gespräch mit mir, da es ihr ja auch schwer möglich ist, soziale Kontakte zu pflegen“, erzählt sie.

DIPLOMIERTES PFLEGEPERSONAL

Kinder, die kurzzeitig oder bei chronischen Erkrankungen dauerhaft Pflege zuhause benötigen, werden von mobilen Diplom-Kinderkrankenpflegerinnen oder -pflegern in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten betreut, versorgt und gepflegt. Die Kinder können in der gewohnten Umgebung ihres Zuhauses bleiben. Die Durchführung der ambulanten Kinderkrankenpflege wird von Anfang an flexibel auf die familiäre Situation abgestimmt.

BERATUNG UND FÖRDERUNGEN

Das OÖ Hilfswerk steht beratend, erklärend und entlastend zur Seite und hilft beim Wechseln von Verbänden, Pflegebädern, der Gewinnung von Untersuchungsmaterial wie Harn, Stuhl oder Blut und steht pflegenden Angehörigen mit fachlicher Anleitung zur Pflege sowie Beratung bei der Beantragung von Pflegebeihilfen zur Seite. Das Land Oberösterreich fördert den mobilen Kinderbetreuungsdienst. ■

Vormittags wird das Krabbeln leichter

Das OÖ Hilfswerk begrüßt die ab September 2024 beitragsfreie Vormittagsbetreuung in oberösterreichischen Krabbelstuben, die das Land OÖ beschlossen hat.

Als einer der wichtigsten Träger von Kinderbildungs- und -betreuungs-einrichtungen in Oberösterreich ist das OÖ Hilfswerk über diesen Schritt der OÖ Landesregierung besonders erfreut. „Wir sind überzeugt davon, dass die beitragsfreie Vormittagsbetreuung eine sofortige finanzielle Entlastung und ideale Unterstützung für die Familien darstellt“, betont LT-Präsident Max Hiegelsberger, Obmann des OÖ Hilfswerks.

Für viele Familien bedeutet die Kinderbetreuung eine essenzielle Stütze, um Alltag und Beruf vereinbaren zu können. „Einen Arbeitsplatz annehmen oder Arbeitsstunden aufstocken zu können, hängt bei jungen Familien oft davon ab, ob günstige Kinderbetreuung zur Verfügung steht. Mit einer beitragsfreien Vormittagsbetreuung, die nun auch auf Krabbelstuben ausgeweitet wird, wird die finanzielle Belastung durch Kinderbetreuung für die oberösterreichischen Familien spürbar verringert“, ist sich Viktoria Tischler, Geschäftsführerin des OÖ Hilfswerks, sicher. Neben dem beitragsfreien Vormittag wird auch der Nachmittagstarif deutlich günstiger werden. Der Ausbau

von Betreuungsplätzen ist eines der wichtigsten Projekte des OÖ Hilfswerks in den kommenden Jahren.

Der Bedarf an Betreuungsplätzen für unter dreijährige Kinder wächst stetig, die beitragsfreie Vormittagsbetreuung kommt daher einer Vielzahl an Familien zugute. „Der Beschluss ist eine maßgebliche Zukunftsinvestition für das Kinderland Oberösterreich, da die qualitativ hochwertige Betreuung in Krabbelstuben junge Familien punktgenau unterstützt. Daher ist es umso wichtiger, diese für alle leistbar zu halten“, begrüßt Obmann LT-Präs. Max Hiegelsberger den richtungsweisenden Schritt. ■



Max Hiegelsberger, Obmann des OÖ Hilfswerks, freut sich über die beitragsfreie Vormittagsbetreuung.



Krebsvorsorge: Männer, nicht gschamig sein!

Zum Abschluss des Prostata-Krebs-Monats November machte der Präsident des OÖ Hilfswerks, Max Hiegelsberger, gemeinsam mit der Krebshilfe Oberösterreich und Prim. Univ.-Prof. Dr. Steffen Krause, Leiter der Urologie am Kepler Universitätsklinikum, auf die Bedeutung der Vorsorge bei Männern aufmerksam.

Mehr als 6.000 Männer erkranken jährlich an Prostatakrebs. Mit der Loose-Tie-Aktion, dem Lockern der Krawatte als Symbol für die Initiative, rufen die Krebshilfe Österreich und mittlerweile viele prominente Männer zur Prostatakrebs-Früherkennung auf, allen voran Publikumsliebling „Bergdoktor“ Hans Sigl.

Mit Landtagspräsident Max Hiegelsberger wirbt nun auch ein Spitzenvertreter der Oö. Landespolitik dafür, dass Männer ihre Gesundheit mehr beachten und regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen sollen – die im Übrigen völlig schmerzfrei mit Ultraschall durchgeführt wird. Männer hinken bei der Vorsorge noch immer deutlich nach, was sich negativ auf die Lebenserwartung und vor allem die gesund verbrachten Lebensjahre auswirkt.

Das OÖ Hilfswerk sieht es als seine Verantwortung, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Selbstständigkeit und eine hohe Lebensqualität im Alter zu erhalten. „Um gesunde und fitte Jahre im Alter zu erleben, kann ‚Mann‘ nie genug in die Gesundheitsvorsorge und einen gesunden Lebensstil investieren. Das OÖ Hilfswerk ist aufgrund seiner umfassenden Tätigkeitsfelder ein maßgeblicher Systempartner bei Prävention und Gesunderhaltung im Alter“, so der Präsident des Oö. Landtags und Obmann des OÖ Hilfswerks, Max Hiegelsberger. ■



Unterstützen die Aktion „Loose Tie“: v. l.: Steffen Krause, Leiter der Urologie am KUK, Maria Sauer, GF der Österr. Krebshilfe, Viktoria Tischler, GF OÖ Hilfswerk, und LT-Präsident Max Hiegelsberger.



**WIR
OBERÖSTERREICHISCHE
RÜCKENSTÄRKER.**

Wir sind stolzer Partner des
oberösterreichischen Hilfswerkes.

Oberösterreichische
www.keinesorgen.at

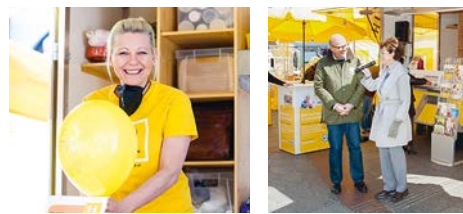


Max Hiegelsberger
Aufsichtsratsvorsitzender der
OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

2024: MITGESTALTEN UND VORSORGEN!

Das Jahr 2024 bringt im Bereich der Kinderbetreuung einige Neuerungen. Ein großes Anliegen ist mir, dass wir für die Kleinsten ausreichend und gute Betreuungsplätze schaffen. Als eine der wichtigsten Trägerorganisationen betreibt das Hilfswerk OÖ in vielen Gemeinden Oberösterreichs Krabbelstuben, die ab September an den Vormittagen beitragsfrei besucht werden können. Es fallen dann für die Eltern von 0- bis 3-jährigen Kindern nur die Kosten für Verpflegung und verwendete Materialien für die Tagesgestaltung an. Das ist ein Meilenstein für unsere jungen Familien, um Kinderbetreuung und Berufsleben gut unter einen Hut zu bekommen. Darauf sind wir vom OÖ Hilfswerk als beratender Mitgestalter des Gesetzes sehr stolz. Ein zweites Thema, das mir besonders am Herzen liegt, ist die Gesundheitsvorsorge für Männer, im Speziellen die Krebsvorsorge. Meinen Aufruf an die Herren, sich bewusster um ihre Gesundheit zu kümmern und einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, möchte ich mit meiner Teilnahme an der „Loose Tie“-Aktion untermauern. Früherkennung von Krebs kann Ihr Leben retten – aber hingehen müssen Sie! In diesem Sinne: Nützen Sie 2024 für einen ersten Schritt!

Der Hilfswerk- Tourbus rollt wieder



Das OÖ Hilfswerk kommt zu Informationstagen in die Bezirke.

DER HILFSWERK-TOURBUS macht wieder Stopp in den oberösterreichischen Bezirken. Hier können sich Interessierte zu Gesundheit und Älterwerden, Pflege und Betreuung, Erziehung und Kinderbetreuung oder Vorsorge und Finanzen informieren. Es gibt auch wieder die Gelegenheit, den einen oder anderen Gesundheits-Check wie Blutdruck-

messen zu machen. Auch für die Unterhaltung der jüngsten Besucherinnen und Besucher ist bestens mit Spielen, Bastecke und unserem Maskottchen FIDI gesorgt. Die Kick-off Veranstaltung findet am 30. April am Linzer Taubenmarkt statt. Danach ist „Hilfswerk On Tour“ bis September in ganz Oberösterreich unterwegs. ■

Dies und das im Hilfswerk



Hans und Alfons sorgten für Stimmung beim Kathreintanz in Oberneukirchen.

GESELLIGER NACHMITTAG IM HILFSWERK-TAGESZENTRUM

„Kathrein stellt den Tanz ein“, lautete Mitte November die Einladung des Hilfswerk-Teams im Lebenshaus Oberneukirchen. Neben den Tageszentrum-„Lebensgarten“-Besucherinnen und -Besuchern folgten rund 20 weitere Gäste der Einladung und verbrachten einen geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Für die musikalische Unterhaltung sorgten die beiden Vollblutmusiker Hans und Alfons. Es wurde mitgesummt, mitgesungen und vor allem geschunkelt.



Das Alpakaparadies Waxenberg stattete dem Lebenshaus Oberneukirchen einen Besuch ab.

ALPAKAS IM LEBENSHAUS OBERNEUKIRCHEN

Ein großes Staunen und Hallo gab es im Lebenshaus des OÖ Hilfswerks, als die Alpakas Lewis und Murcielago die Seniorinnen und Senioren besuchten. Das Streicheln, Berühren und Kuschneln mit den sehr „gemütlichen“ Tieren machte allen viel Freude. Die Familie Kitzmüller vom Alpakaparadies in Waxenberg überreichte auch einen Scheck über 500 Euro für das Lebenshaus Oberneukirchen. Danke für die großzügige Spende!

DAS VERMÄCHTNIS DER 8 GESCHICHTEN

Mit großem Stolz präsentierten einige Schülerinnen und Schüler der Nachmittagsbetreuung der VS Bad Wimsbach das von ihnen selbst geschriebene Buch „Das Vermächtnis der 8 Geschichten“. Monatelang haben die Kinder gemeinsam mit Michaela Gasperlmair daran gearbeitet und auch die Illustrationen selbst gestaltet. Die Autorinnen und Autoren präsentierten das Buch bei einer Lesung ihren Schulkolleginnen und -kollegen und den Lehrerinnen. Das gesamte Projekt entstand, um die Lesekompetenz zu fördern und die Motivation für das Schreiben und Lesen zu steigern.





v. l.: Rudolf Raffelsberger, Martina Pühringer, Gisela Wydra, Leitung Familien- und Sozialzentrum Gmunden und Bad Ischl, Viktoria Tischler, Geschäftsführung OÖ Hilfswerk, Max Hiegelsberger, Aufsichtsratsvorsitzender OÖ Hilfswerk

NEUER OBMANN BEIM HILFSWERK SALZKAMMERGUT

Nach acht Jahren als Obfrau beim Hilfswerk Salzkammergut übergab Martina Pühringer ihre Funktion an Rudolf Raffelsberger. Sie lobte die Hilfswerk-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter für ihren täglichen Einsatz in der Betreuung der Kundinnen und Kunden, angefangen bei den ganz Kleinen in der Krabbelstube bis zu den älteren Menschen in der Mobilen Betreuung. LT-Präsident Max Hiegelsberger dankte Martina Pühringer für ihre Tätigkeit und Unterstützung und überreichte als Dankeschön Geschenke. „Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit dem Hilfswerk-Team im Bezirk“, betonte der neue Obmann Rudolf Raffelsberger.



NEUIGKEITEN AUS DEM KINDERNEST REGAU

Der Umbau des Kinderneests in Regau wurde fertiggestellt und alle vier Gruppen können nun unter einem Dach betreut werden. Im Sommer wurde aus dem ehemaligen Leiterzimmer und den Garderoben ein neuer Gruppenraum mit Ruhe- und Rückzugsbereich, aus dem Abstellraum der unteren Gruppe ein neuer Wickelraum und aus der Aula ein Büro gebaut. Herzlichen Dank an alle, die dies ermöglicht und bei der Umsetzung geholfen haben.

SÜSSE SPENDE:

WELSER IMKERVEREIN VERSCHENKT HONIG

Der Imkerverein hat dem Familien- und Sozialzentrum Wels des OÖ Hilfswerks eine großzügige Spende an hochwertigem Honig zukommen lassen. Die Mitglieder des Imkervereins überreichten mit viel Freude das süße Präsent aus ihrer Ernte. Die Köstlichkeit wurde von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Weihnachtsgeschenk dankend entgegengenommen und unter dem Personal und den Kundinnen und Kunden verteilt.



v. l.: Karl Zaubmair, Peter Kletzmayer, Sabine Kopplhuber, Judith Lenzmann, Wolfgang Burgstaller und Reinhard Habermayer



Ausgezeichnet



DANIELA PÖCHTRAGER
pädagogische
Assistenzkraft in
der Krabbelstube

Seit 2010 arbeite ich beim Hilfswerk als pädagogische Assistentin in der Krabbelstube HansBergLand in Niederwaldkirchen. In unserem Team steht dabei die Kollegialität an oberster Stelle, ebenso ein gutes und fröhliches Arbeitsklima. Besonders Freude an meiner Arbeit bereitet mir, dass ich Kinder ein Stück weit auf ihrem Lebensweg begleiten darf. Ich liebe meine Tätigkeit und leiste gerne meinen Beitrag in der Kinderbetreuung.



JOHANNA TAUSCH
pädagogische
Assistenzkraft im Hort

Ich bin seit 2009 im Hort Lembach als pädagogische Assistentin tätig. Das Schöne an der Arbeit mit unterschiedlichen Kolleginnen ist, dass ich dadurch viele verschiedene und interessante Arbeitsweisen mit Kindern kennenlernen durfte. Besonders schön ist es, in einem harmonischen Team zu arbeiten. Kinder mag ich sehr gerne, deswegen finde ich es optimal, das mit dem Beruf zu vereinbaren. Sehr wertschätzend ist der Umgang mit meinen netten Kolleginnen, durch die ein jeder Horttag zu einem schönen Arbeitstag wird.



KARIN KEHRER
Büroassistentin,
Einsatzleitung

Seit 2008 bin ich Büroassistentin und habe 2017 die Einsatzleitung für den Haus- und Heimservice sowie die mobilen Therapien im Bezirk Rohrbach übernommen. Mein Bereich umfasst auch den Kontakt zu den Kundinnen und Kunden. Menschen in ihren verschiedenen Lebensabschnitten zu begleiten und zu unterstützen, finde ich interessant, bereichernd und erfüllend. Die wertschätzende Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen in der Zentrale und draußen bei den Menschen sind für mich sehr wertvoll.



PATRICIA SCHADL
Heimhilfe

Ich bin seit Juni 2011 als Heimhilfe im Raum Kirchdorf tätig und unterstütze Personen bei ihnen zuhause. Das OÖ Hilfswerk ist in all den Jahren einfach ein toller Arbeitgeber für mich gewesen. Für viele der Kundinnen und Kunden ist man oft der einzige Ansprechpartner des Tages, und dafür sind sie einem auch sehr dankbar. Man bekommt dadurch sehr viel Dank und Wertschätzung zurück. Darüber hinaus gleicht nicht jeder Tag dem anderen, was viel Abwechslung mit sich bringt. Es macht einfach Spaß und wird nie langweilig.

DIENTSJUBILÄEN IM FSZ RIED IM INNKREIS

Im Rahmen einer Feier durfte sich FSZ-Leiterin Mag. Sonja Angleitner bei insgesamt neun Mitarbeiterinnen für ihre zehn- bzw. fünfzehnjährige Treue zum Hilfswerk bedanken. Trotz der unterschiedlichen Tätigkeitsbereiche in der mobilen Pflege, Haus- und Heimservice und Schülerbetreuung sind sich alle geehrten Kolleginnen einig: „Das Hilfswerk ist ein guter Platz zum Arbeiten!“

Neun Damen wurden für ihre langjährige Mitarbeit im OÖ Hilfswerk geehrt.



WEIHNACHTEN IM SENIOREN-CAFE BUCHKIRCHEN

Im festlich geschmückten Senioren-Cafe in Buchkirchen fand auch heuer wieder ein Weihnachtsfest statt, das zahlreiche Gäste, darunter Bürgermeister Nicon Baumgartner und Pensionisten-Obmann Johann Oswald, zum Feiern einlud. Der Bürgermeister unterstützte die festliche Stimmung mit Keksen der Buchkirchner Goldhauben-Frauen. Eine deftige Jause (Weißwürste und Brezen) stellte die Leiterin des SeniorenCafes Christine Hofstadler zur Verfügung. Ihr sowie der Helferin Herta Borz wurde in der besinnlichen Atmosphäre mit Geschenken für ihre jahrelange Arbeit gedankt.



Gemütliche Weihnachtsfeier im SeniorenCafe Buchkirchen

Das SeniorenCafe bietet jeden Mittwoch von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr die Möglichkeit, sich mit Seniorinnen und Senioren in lockerer Atmosphäre zu treffen, zu reden und auch mal zu feiern. ■

Wir suchen Hilfswerkerinnen und Hilfswerker

Attraktive Berufsmöglichkeit in einem zukunftsweisenden Bereich unseres Sozialsystems, familienfreundliche Umgebung, Vollzeitarbeit bei 37 Wochenstunden, flexible Arbeitstage, verschiedene Arbeitsmodelle, Fort- und Weiterbildungsangebote sowie ein offenes und vertrauensvolles Betriebsklima: Das bietet das OÖ Hilfswerk.

WIR SUCHEN LAUFEND IN GANZ OBERÖSTERREICH:

- Pädagogische Mitarbeiter*in
- Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger*in (DGKP)
- Fachsozialbetreuer*in für Altenarbeit (FSBA)
- Pflegeassistent*in (PA)
- Heimhelfer*in
- Mitarbeiter*in im Haus- und Heimservice





Maria Kainz
Regionsverantwortliche
bei der 24-Stunden-Betreuung
des Hilfswerks

HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- Österreichische Agentur mit ÖQZ-Zertifikat
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- Langzeitbetreuung zur dauerhaften Unterstützung
- Kurzzeitbetreuung als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

www.24stunden.hilfswerk.at
24stunden@hilfswerk.at
Servicehotline: 0810 820 024

24-Stunden-Betreuung hautnah

Rund um die Uhr. Die Hand in Hand war einen Tag lang auf Tour mit Maria Kainz, der regionsverantwortlichen DGKP der 24-Stunden-Betreuung. Ein Einblick in einen ganz besonderen Berufsalltag.

An einem kalten, aber sonnigen Dezembertag im Süden von Wien setze ich mich ins Dienstauto zu Maria Kainz, um sie einen Tag lang bei ihren Visiten zu begleiten. Die 46-jährige Steirerin ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) und seit nunmehr 5 Jahren Regionsverantwortliche bei der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks.

SCHICHTWECHSEL

Unser erster Termin führt uns zu Herrn E. Bei ihm steht ein sogenannter „Wechsel“ an. Das bedeutet, dass eine 24-Stunden-Betreuerin nach 4 Wochen im Dienst nun von einer Kollegin abgelöst wird. Damit diese Übergabe reibungslos funktioniert, ist Maria Kainz vor Ort. Herr E. geht es heute nur „mittelprächtigt“, wie er sagt. Er liegt in der Früh noch im Bett, das Gehen hat sich in der letzten Woche verschlechtert, erfahren wir von der Betreuerin. Leider hatte Herr E. zusätzlich zu seiner Grunderkrankung vor einigen Monaten einen leichten Schlaganfall. Aus dem Radio ertönt Musik und Maria Kainz deutet ein kleines Tänzchen am Bett von Herrn E. zur Begrüßung

an, das ihm erstmalig ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vor dem Besuch hat sie bereits alles Notwendige mit dem Sohn von Herrn E. abgeklärt. Nun bespricht sie mit den beiden Betreuerinnen die aktuelle pflegerische Situation und gibt Tipps, wie Herr E. am besten mobilisiert werden kann, und motiviert auch ihn zu so viel Bewegung, wie eben möglich ist. „Man glaubt gar nicht, wie rasch so ein Abbau der Muskeln passieren kann“, gibt sie zu bedenken. Anschließend überprüft sie die Medikamentenliste. Sie erkundigt sich, wie sein Appetit ist und ob er ausreichend trinkt. Alles wird sorgfältig im Laptop dokumentiert.

Szenenwechsel vom Gespräch über den Gesundheitszustand des Kunden nun zur administrativen Arbeit mit der neuen Kollegin. Trotz der knapp bemessenen Zeit erklärt Maria Kainz verständlich alle Schritte, die die Betreuerin zu Dokumentationszwecken aufzeichnen muss und finalisiert die Verträge. Eine ausführliche Einschulung hatte die Betreuerin bereits im Vorfeld. Nebenbei zeichnet Maria ihr noch den Weg zum nächsten Supermarkt auf. Die erfahrene DGKP



Energiegeladen startet Maria ihre Tour um 8 Uhr früh.



Maria Kainz unterstützt die 24-Stunden-Betreuerin gerne auch beim Ausfüllen der notwendigen Formulare.

arbeitet ruhig und fokussiert und stellt sich in Sekundenschnelle auf die jeweiligen Bedürfnisse ein. „Flexibel und spontan muss man schon in meinem Job sein. Und ein Organisationstalent. Im Normalfall ist alles so perfekt organisiert wie heute bei einer Ablöse. Aber es kommt auch hin und wieder vor, dass etwas nicht klappt. Das ist dann wirklich eine Herausforderung. Wenn es zum Beispiel Probleme bei der Anreise der neuen Betreuerin gab. Dann müssen wir schnell einen Ersatz organisieren, denn die Kund*innen dürfen natürlich nicht alleine gelassen werden“, schildert Maria Kainz ein Notfall-Szenario. Während sie ihr Dienstauto mühelos durch den dichten Adventverkehr steuert, beantwortet sie laufend Anrufe ihrer Kolleginnen in der Einsatzleitung und übernimmt auch Kundenanrufe.

VISITE IM ZENTRUM

Unser nächster Stopp ist eine „reguläre“ Visite im Rahmen der Betreuung mitten in der Wiener Innenstadt. Die Begrüßung auf allen Seiten ist sehr herzlich. Man kennt einander schließlich schon seit 5 Jahren. Maria Kainz überprüft bei der 95-jährigen Frau B.

gleich einmal den Heilungsprozess am großen Zeh und eine kleine Wunde am Knöchel. Während Frau B. Maria das Neueste über ihre Kinder und Enkerln erzählt, bereitet die Betreuerin das Mittagessen in der Küche zu. Obwohl Marias Tag eng getaktet ist – es stehen noch weitere drei Visiten auf ihrem Programm –, nimmt sie sich für jede einzelne Person Zeit. Man spürt ihre Hingabe zu diesem Beruf, der alle Facetten des Lebens widerspiegelt und ihre Empathie für den Menschen. Wie gelingt es ihr, auch nach einer belastenden Situation, abzuschalten, die Gedanken zu ordnen und zuversichtlich zu bleiben? „Mir ist bewusst, dass ich Menschen in einer schwierigen Situation zumindest ein Stück weit entlasten kann. Manchmal einfach nur zuhören und Zeit zu schenken ist so etwas Wertvolles – ganz besonders dann, wenn es dem Ende des Lebens zugeht. Wichtig ist aber auch, sich persönlich abzugrenzen. Das ist unbedingt notwendig, um helfen zu können. All das macht meinen Beruf für mich unglaublich sinnvoll und bereichernd“, so Maria über ihre Motivation für diese ebenso schöne wie herausfordernde Tätigkeit. ■



GUT ZU WISSEN

ÖQZ 24

Das ÖQZ 24-Gütesiegel wird an Vermittlungsagenturen verliehen, die nach den Richtlinien des Sozialministeriums geprüft wurden. Das bedeutet u. a., dass wir die fachlichen Kenntnisse unserer Betreuer*innen überprüfen und für Ersatz sorgen, wenn eine Betreuungskraft ausfällt. Diplomierte Fachkräfte – wie Maria Kainz in unserer Reportage – gewährleisten durch regelmäßige Hausbesuche, dass die Qualitätskriterien eingehalten werden und stehen den Kund*innen bei Problemen und Fragen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Weitere Infos:
oetz.at



Mangelernährung rechtzeitig vorbeugen

Bewusst essen. Besonders im Alter kann man mit einer ausgewogenen Ernährung viel dazu beitragen, aktiv und selbstständig zu bleiben. Wir haben mit Pflegedirektor Stefan Tautz gesprochen.



Stefan Tautz, MSc, MBA
Pflegedirektor im Hilfswerk Salzburg

HAND IN HAND: Welche Rolle spielt das Thema Ernährung für ältere bzw. pflegebedürftige Menschen?

STEFAN TAUTZ: Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Pflegebedürftigen ist unumstritten. Nicht nur im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung kann nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch das Risiko von Krankheiten verringern und den Heilungsprozess unterstützen. Obwohl im Alter der Grundumsatz und die Energiezufuhr geringer sind, bleibt der Nährstoffbedarf unverändert. Gezielte Ernährungsberatungen können zu deutlichen Verringerungen von Mobilitätseinschränkungen bei Senior*innen führen.

Wie unterstützen Pflegekräfte bei Ernährungsproblemen?

Die Ernährungssituation im Alter ist ein dynamischer Prozess und hängt von physischen, psychischen und sozialen Faktoren ab. Neben den ange-

sprochenen Beratungen sollten auch die persönliche Krankengeschichte und Essbiografie berücksichtigt werden. Im Rahmen von speziellen Assessments kann Mangelernährung rechtzeitig erkannt bzw. können die Risikofaktoren erfasst werden. Ziel ist es, den vielfältigen negativen Folgen präventiv entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu fördern. Dabei ist ein multiprofessioneller Fokus aus ernährungswissenschaftlicher, pflegewissenschaftlicher und diätologischer Perspektive sinnvoll.

Was sind die Anzeichen einer Mangelernährung?

Wenn die Energiezufuhr geringer ist als der Energiebedarf, spricht man von einer Mangelernährung. Die Diagnose einer Mangelernährung kann aber nur anhand verschiedener Parameter erstellt werden. Das Körpergewicht bzw. der Body Mass Index (BMI) spielt dabei eine wichtige Rolle. Im Alter lassen das Durstempfinden und der Geruchs- bzw. der Geschmackssinn nach, es kommt zu einem Schwund der Skelettmuskulatur und die Zusammensetzung der Körperstruktur verändert sich. Zusammen mit den natürlichen Funktionseinschränkungen der Organe, z. B.

der Niere oder des Magens, braucht es Kompensationsmechanismen, damit trotzdem die Nährstoffzufuhr erhalten bleibt.

Wie kann ich selbst bzw. als Angehörige*r vorbeugen bzw. gegensteuern?

Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig – auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt. Ein wichtiger Punkt sind regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen. Schlechtsitzender Zahnersatz kann dazu führen, dass sich Betroffene weniger ausgewogen ernähren. Durch die regelmäßige Bereitstellung von Getränken, entsprechende Trinkbehältnisse, eine individuell angepasste Getränkeauswahl und Rituale kann das Trinkverhalten optimiert werden. Außerdem ist Essen und trinken in Gemeinschaft appetitanregend.

Was kann ich tun, wenn Nährstoff- und Energiebedarf nicht über die herkömmliche Ernährung gedeckt werden können?

Man kann Nahrungsergänzungsmittel in Form von Trinknahrung oder Pulverform (Eiweiß) in den Speiseplan einbauen. Die Herausforderung besteht darin, kleine Portionen mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen anzubieten. Außerdem ist es wichtig, aufgrund mangelnder Verdauungs- und Absorptionsleistung, in ärztlicher Abstimmung, Vitamine und Spurenelemente (Vitamin B12, Folsäure, Calcium) zu nehmen.

Welche Botschaft liegt Ihnen besonders am Herzen?

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist besonders im Alter wichtig und kann zusammen mit entsprechender Bewegung die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Grundsätzlich kann man aber sagen, alles, was individuell abgestimmt ist, was schmeckt und gut vertragen wird und je bunter und abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto besser.

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■

Wenn der Nährstoffbedarf nicht ausreichend gedeckt werden kann, macht es Sinn, Nahrungsergänzungsmittel in den Speiseplan einzubauen.



Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung stärkt auch das Immunsystem.



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpteknik 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. 67,90 Euro



BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

JUST IN TIME
9 TAGE LIEFERZEIT

www.blaha.co.at **blaha OFFICE**

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefarztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Unsere Energieküche“ gewinnen.

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Unsere Energieküche“ von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli.

1 2400

Die Erde benötigt für ihren Umlauf um die Sonne exakt 365,24 Tage. Da unser Kalenderjahr nur 365 Tage umfasst, wird die Differenz (0,24 Tage) alle vier Jahre mit einem zusätzlichen Schalttag am 29. Februar ausgeglichen. Schaltjahre sind Jahre, die durch vier teilbar sind. Da diese Regel jährlich 0,01 Tage zuviel ausgleicht, wird seit Einführung des gregorianischen Kalenders (1582) bei allen nachfolgenden Jahren, die auf 00 enden (1700, 1800, 1900 ...) auf das Schaltjahr verzichtet. Ausnahme bilden Jahre, die ohne Rest durch 400 teilbar sind. **Wird das Jahr 2400 ein Schaltjahr sein?**

2 SCHALTJAHRE

a. Welches der folgenden Jahre war kein Schaltjahr?
1924 – 1940 – 1972 – 1994 – 2004

b. Ferdinand wurde am 29. Februar 1960 geboren. Am 17. März 2024 wird er gefragt, wie oft er bis dahin seinen Geburtstag an einem 29. Februar feiern konnte. Wissen Sie es?

3 UNENDLICH?

Setzen Sie die folgende Wortschlange mit mindestens 8 weiteren zusammengesetzten Hauptwörtern fort. Der zweite Teil des Wortes bildet den ersten Teil des folgenden Wortes:
Schaltjahr – Jahrbuch – Buchdruck –

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. Vollmundig MUND > BUND > BAND > BALD > BALZ **2. Ein Lächeln** Die Zahl 2 fehlt. Die Zahlenreihe rechts ist die spiegelverkehrte, verdoppelte Version der linken Reihe: 3 links > 6 rechts; 2 > 4; 7 > 14; 4 > 8; 1 > 2 **3. Mundgerecht?** a. sofort eine Antwort parat haben; b. etwas aussprechen, was jemand anderer gerade sagen möchte; c. Dinge offen und direkt ansprechen; d. die Lust auf etwas wecken.

**BUCHTIPP:
Unsere Energieküche**

Essen gegen Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeheit einfach wegkochen?

Wie das geht, zeigen Schwester Teresa, nach einer schweren Krebserkrankung selbst jahrelang vom Fatigue-Syndrom

betroffen, und der renommierte Krebspezialist Prof. Sehouli von der Berliner Charité. Neben medizinischen Tipps finden Sie 45 Rezepte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen.

Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli
Unsere Energieküche
ISBN 978-3-7088-0837-6
Kneipp Verlag 2023



Globale Nahrungssicherheit im Fokus

Hunger und Mangelernährung steigen. Die weltweiten Krisen, sei es durch Kriege oder Naturkatastrophen, haben großen Einfluss auf die Nahrungssicherheit auf der ganzen Welt. Hilfswerk International setzt sich für kurz- und langfristige Lösungen im Bereich der Nahrungssicherheit ein.

Seit zwei Jahren herrscht Krieg in der Ukraine. Der gewaltvolle Konflikt hat erhebliche Auswirkungen auf globale Ernährungssysteme. Das liegt unter anderem an ausbleibenden Lieferungen von Düngemitteln und Nahrungsgütern wie Weizen, Mais und Sonnenblumenöl aus der Ukraine und Russland. Auch direkt in der Ukraine brauchen Menschen dringend Unterstützung, um ihr Grundbedürfnis nach Nahrung zu decken.

HUMANITÄRE HILFE IN AKTION

Die alleinerziehende Mutter Sarah und ihre Tochter Alina sind in der Ukraine auf Hilfe angewiesen. Sarah hat wegen des Kriegs ihren Job verloren. Ihre finanziellen Rücklagen sind mittlerweile aufgebraucht. Das Hilfswerk International unterstützt die beiden regelmäßig mit Lebensmittelpaketen. „Die Lebensmittel des

Hilfswerk International sind enorm wichtig für uns. Dank ihnen haben Alina und ich für rund einen Monat genug zu essen. Es ist eine große Erleichterung, sich im Krieg zumindest nicht um den Hunger sorgen zu müssen“, schildert Sarah dankbar.

LANGFRISTIGE LÖSUNGEN

In der Provinz Sofala in Mosambik setzt das Hilfswerk International mit seinen Maßnahmen für Nahrungssicherheit auf eine andere Strategie. Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International, erklärt die Vorgehensweise: „Wir kümmern uns um die Aufrechterhaltung des Ökosystems rund um die Flüsse Pungue und Buzi. Davon profitieren rund 95.000 Menschen. Ein gutes Ökosystem ist ausschlaggebend für gute Ernten. Das bedeutet wiederum weniger Hunger und eine stabilere Ernährungssituation für zahlreiche Familien.“

JETZT SPENDEN!

Ihre Spende an das Hilfswerk International fördert die globale Nahrungssicherheit und mindert Hunger weltweit. Vielen Dank!

Spendenkonto
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Nahrung“



Sarah und Tochter Alina in der Ukraine sind dankbar für die Lebensmittelpakete des Hilfswerk International.



Durch den Anbau von Amaranth lassen sich sehr gute Ernteerträge erzielen.

Ernteausfälle sind in Mosambik aufgrund von Umweltkatastrophen wie Dürre und Flut keine Seltenheit. Das Ziel des Hilfswerk International ist es, die besonders vulnerablen Küstenregionen und die landwirtschaftlichen Anbauggebiete vor solchen Umwelteinflüssen zu schützen. Außerdem fördert es gezielt den Anbau von dürreresistenten und nahrhaften Pflanzen wie Amaranth. Schulungen für Landwirtinnen und Landwirte zu cleveren Anbaustrategien verbessern die Ernteerträge. Die Errichtung von Bewässerungssystemen rundet die Maßnahmen zur Nahrungssicherheit in Mosambik ab.

ERFOLGE STILLEN HUNGER

Ruth betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Clint einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb in einem Dorf rund um Beira in Mosambik. Die letzten Jahre wurde der Boden im-

mer trockener und der Anbau immer ressourcenintensiver. Die Ausgaben überstiegen die Einnahmen der vierköpfigen Familie. Seit Ruth an unseren Schulungen teilnimmt und auf den Anbau von Amaranth umgestiegen ist, ist ihre Ernte wesentlich ertragreicher. Der überschüssige Ertrag wird weiterverkauft und ist für die umliegende Region ein wichtiger Bestandteil zur Absicherung der Lebensmittelbestände. „Wir müssen jetzt selbst keine Mahlzeiten mehr einsparen. Ich kann gar nicht sagen, wie glücklich mich das macht“, erzählt die zweifache Mutter Ruth voller Freude.

GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ

Nahrungssicherheit ist eines der zentralen Themen unserer Zeit. Der Zugang zu ausreichend sicheren und nahrhaften Lebensmitteln für ein ge-

sundes Leben steht dabei im Fokus. Sozioökonomisch benachteiligte oder durch Krisen und Umweltkatastrophen geschwächte Regionen sind in ihrer Lebensmittelversorgung eingeschränkt und abhängig vom globalen Markt. Steigende Preise erschweren die zielgerechte Nahrungsversorgung der Menschen vor Ort.

Globale Solidarität ist in dieser Debatte unumgänglich. Hilfswerk International leistet deshalb in betroffenen Regionen dringende Unterstützung, um die Nahrungssicherheit für die lokale Bevölkerung zu gewährleisten und einen Beitrag zur globalen Nahrungssicherheit zu leisten. ■

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

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)
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **FREISTADT**
Familien- und Sozialzentrum Freistadt
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **PERG**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 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
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 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, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
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 11 65
E-Mail: oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd
Teufflstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 31 00
E-Mail: simone.leibetseder@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
- Hauptstraße 12, 4770 Andorf
Tel. 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 0664/807 651 720
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



Sag hallo zu:

Mehr für Familien.

Der Abschied von
der kalten Progression
bleibt ein
Ciao ohne au!



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Hier informieren, wovon Sie profitieren: bmf.gv.at/entlastungen2024

Denn wir heißen auch 2024 weitere Vorteile für Familien willkommen:

- Anhebung der Steuertarifgrenzen. 2023 waren Jahreseinkommen ab 11.693 Euro zu versteuern, 2024 erst ab 12.816 Euro.
- Erhöhung des Kindermehrbetrags von 550 Euro auf 700 Euro.
- Verdoppelung des steuerfreien Arbeitgeberzuschusses zur Kinderbetreuung auf 2.000 Euro.

Zusätzlich mehr finanziellen Spielraum bringen:

- Anpassung der wesentlichen Absetzbeträge und der Familienbeihilfe zur Gänze an die Inflationsrate.
- Dauerhafte Verlängerung der Homeoffice-Regelung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Worauf man im Alter zurückblickt? Auf die Zukunft.



Da schauen Pensionsorgen alt aus:

Gemeinsam finden wir die passende Strategie für Ihre Altersvorsorge. Mehr auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

