

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2021

## Kontinenz fördern

Lebensqualität verbessern. > 4

**Mobiles Notruftelefon.** Mehr Bewegungsfreiheit im Alltag. > 9

**24-Stunden-Betreuung.** Auch in schwierigen Zeiten für Sie da. > 11

**Interview.** Inkontinenz bei jungen Frauen. > 12

TENA®

Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das **TENA ProSkin Sortiment** hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

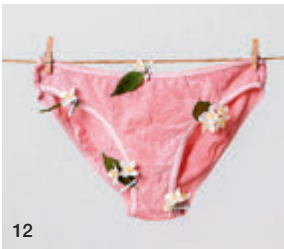
Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern:  
[www.tena.at/proskin](http://www.tena.at/proskin) oder unter **08 10 - 30 01 11\*\***

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream oder TENA Wet Wipes.

\*\* 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.

**TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.**

[www.tena.at](http://www.tena.at)



12



18



4



## EDITORIAL

Christina Mohr, BSc, MSc, DGKP und Ass. der Fachbereichsleitung Hilfe & Pflege daheim

## Reden wir über Inkontinenz

Mit dem Begriff Inkontinenz wird der Verlust der Fähigkeit bezeichnet, Harn und/oder Stuhl bewusst zurückzuhalten und den Zeitpunkt der Entleerung selbst zu bestimmen. Harninkontinenz wird im Volksmund oft als „Blasenschwäche“ bezeichnet und ist ein sehr weit verbreitetes Leiden. Etwa jede 4. Frau und jeder 10. Mann sind im Laufe des Lebens von Harninkontinenz betroffen. Stuhlinkontinenz betrifft etwa 1,5 bis 5,3% der deutschen Bevölkerung. Und doch ist es ein großes Tabuthema und es spricht kaum jemand offen darüber! Viele Betroffene ziehen sich aus Angst, ihr Problem könnte in der Öffentlichkeit, im Freundeskreis oder in der Familie bemerkt werden, zurück und vereinsamen. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Inkontinenz zu leiden, aber auch junge Menschen können aus unterschiedlichen Gründen davon betroffen sein. Ursachen für Inkontinenz können beispielsweise neurologische Erkrankungen, Tumore, Entzündungen, hormonelle Veränderungen, vergrößerte Prostata oder Medikamente sein. Ebenso kann es nach einer Schwangerschaft durch eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur zu unfreiwilligem Harnverlust kommen. Bitte glauben Sie nicht an die Annahme, dass die Blasenschwäche unabwendbar ist und dass man nichts dagegen tun kann, denn diese ist falsch. Durch Informationen und das Hintergrundwissen über Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten kann Inkontinenz gut behandelt werden. Sollten Sie betroffen sein, haben Sie den Mut, sich zu informieren, denn es kann Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

### COVERSTORY

- 4 Kontinenz fördern.**  
Reden und Tun – beides wirkt!
- 8 Kostenlos bestellen.** Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

### PFLEGE & BETREUUNG

- 9 Bewegungsfreiheit.**  
Das mobile Notruftelefon.
- 11 Reportage.** 24-Stunden-Betreuung zu Zeiten von Corona.

### GESUNDHEIT & LEBEN

- 12 Interview.** Inkontinenz bei jungen Frauen.

### KINDER & JUGEND

- 14 FIDI-Comic**

### HILFSWERK

- 15 Preisrätsel**
- 17 Pflege.** Jobmotor in Krisenzeiten.
- 18 Wasserkrise in Syrien.**  
Das Hilfswerk International hilft und versorgt fast 5.000 Haushalte mit sauberem Wasser.
- 21 Wieder startklar.**  
HILFSWERK ON TOUR.
- 22 Adressen**

**Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Hermann F. Hagleitner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Thomas Stockhammer, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover & Seiten 3/4/6/Syda Productions, 11/Kaspars Grinvalds, 13/Geobor, 15/miss.lemon); 5/Schuster, 9/Hilfswerk Niederösterreich/Franz Gleiß, 12/Jutta Tauderer, 17/Martin Lahousse, 18/Hilfswerk International; Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl; Hilfswerk Steiermark **Gesamtauflage:** 80.000 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](mailto:datenschutz@hilfswerk.at) oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

# Reden und Tun – beides

**Weiter verbreitet, als man denkt.** Obwohl in Österreich rund ein Zehntel der Bevölkerung betroffen ist, bleibt sie ein Tabuthema: die Inkontinenz, ist sie doch meist mit Schamgefühlen besetzt. Kein Wunder also, dass nicht gerne darüber gesprochen wird. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Behandlung und Unterstützung kann die Lebensqualität Betroffener enorm verbessert werden!

„Dort vorne müssen wir links abbiegen“, sagt Irmgard erleichtert nach einem prüfenden Blick auf den Umgebungsplan zur ihrem Mann. Die beiden suchen in diesem Moment nicht die Kapelle, die sie später noch besuchen möchten, sondern die öffentliche Toilette. Der Umgebungsplan ist auch kein gewöhnlicher, sondern ein sogenannter „WC-Stadtplan“, auf dem alle öffentlichen Toiletten eingezeichnet sind. Dieser hilft Menschen mit geschwächter Kontinenz, Ausflüge entspannt genießen zu können. Das Gefühl, zu wissen, wo die nächste Toilette ist, verleiht Sicherheit. So auch Irmgard, die unter Harninkontinenz leidet. Obwohl „leiden“ gar nicht das richtige Wort ist, denn sie hat ihre Blase mittlerweile wieder sehr gut im Griff und gelernt, mit der Situation umzugehen.



# wirkt!

„Anfangs habe ich wirklich gelitten“, erzählt sie, „ich habe niemandem davon erzählt, nicht einmal meinem Mann, obwohl wir uns fast alles anvertrauen. Ich wollte immer weniger unternehmen, weil ich ständig Angst vor einer ‚Panne‘ hatte.“

## Wer ist betroffen?

„Das betrifft nur alte Menschen“ ist einer jener Mythen, die sich um das Thema Inkontinenz ranken. Diesen Mythen sollte man nicht unbedingt Glauben schenken. Harninkontinenz tritt nämlich in allen Altersstufen auf, nimmt jedoch im Alter stark zu. Frauen sind generell stärker betroffen als Männer.

Das liegt vor allem an der unterschiedlichen Anatomie der beiden Geschlechter. Der Beckenboden, eine etwas „versteckte“ Muskelgruppe, die eine sehr wichtige Rolle im Zurückhalten und Loslassen von Harn und auch Stuhl übernimmt, ist bei Frauen (z. B. durch Geburten oder Hormonveränderungen) weniger stabil als bei Männern. Bei der unbekannteren und seltener auftretenden Stuhlinkontinenz ist die Verteilung auf Frauen und Männer annähernd gleich groß.

Dass es in Österreich fast eine Million betroffener Menschen gibt, kann man nur schätzen. Über dem Thema lastet immer noch ein großes Tabu, und vielen Betroffenen ist die Situation so unangenehm, dass sie mit niemandem darüber sprechen und daher oft erst sehr spät eine Arztpraxis aufsuchen. Sie ziehen sich zurück, vermeiden soziale Kontakte und hegen oft sogar die Hoffnung, dass „die unangenehme Sache“ von selbst vergeht. Sich jemandem >>



## Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

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

**Herbert M. aus Wiener Neustadt:** „*Meine Frau leidet seit einiger Zeit an Inkontinenz. Wie soll ich als Angehöriger reagieren, wenn meiner Frau eine ‚Panne‘ passiert?*“

**Sabine Maunz:** Zunächst ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass Peinlichkeiten und Missgeschicke genauso zum Leben dazugehören wie schöne Momente. Als sehr entlastend erleben es Betroffene, wenn Sie als Angehöriger bei einer Panne Verständnis zeigen und mit Gelassenheit darauf reagieren. Vertuschen Sie die Sache nicht, sondern sprechen Sie das Thema behutsam an. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, die Sache mit Humor zu nehmen. Sollten Sie Ärger verspüren, gehen sie dem nach und überlegen Sie, mit wem Sie Ihre Gefühle besprechen könnten.

**Ingrid H. aus Innsbruck:** „*Ich leide an Harnverlust und habe mir Inkontinenz-Vorlagen besorgt. Aber die halten nicht immer, was sie versprechen und sind unangenehm zu tragen. Was soll ich tun?*“

**Sabine Maunz:** Die Palette an Inkontinenz-Hilfsmitteln ist sehr groß! Lassen Sie sich bei einer Inkontinenz-Beratungsstelle oder bei Ihrem Bandagisten ausführlich

beraten. Nehmen Sie sich Muster unterschiedlicher Produkte und Hersteller mit nach Hause, dann finden Sie bestimmt ein Produkt, mit dem Sie zufrieden sind und das Ihnen eine Steigerung Ihrer Lebensqualität ermöglicht. Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse – je nach Schweregrad – auch den Großteil der Kosten.

**Anna S. aus Salzburg:** „*Ich pflege meine Mutter, die nun leider auch an Inkontinenz leidet. Wir haben gute Hilfsmittel, wie Vorlagen und Höschenwindeln, aber ihre Haut ist oft gerötet. Was kann man dagegen tun?*“

**Sabine Maunz:** Die Intimpflege ist bei Inkontinenz besonders wichtig, da Harn und Stuhl die Haut reizen und schädigen können. Verwenden Sie hautschonende, pH-neutrale Mittel für die Reinigung, die den hauteigenen Säureschutzmantel so wenig wie möglich belasten. Vermeiden Sie herkömmliche Seife, die die Haut austrocknen kann. Besonders schonend ist Reinigungsschaum. Um der Haut genügend Feuchtigkeit zuzuführen, sollten hochwertige, rückfettende Pflegeprodukte verwendet werden, die eine Art „Feuchtigkeitsbarriere“ bilden und die Haut nachhaltig schützen.

anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt ihnen meist gar nicht in den Sinn.

### Reden hilft

Dabei fühlen sich die meisten Personen nach einem ersten Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert. Reden ist ein erster Schritt, reden hilft! Wenn man sich öffnet, stellt man schnell fest, dass man mit dem Problem keineswegs alleine ist. Schon diese Tatsache hilft dabei, den Blick nach vorne zu richten und zu erfahren, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern. Auch Angehörige und das familiäre Umfeld werden mehr Verständnis aufbringen und Unterstützung

anbieten, wenn man darüber spricht, wo der Schuh drückt.

Doch auch, wenn es zunächst etwas Überwindung kostet: je eher die Ursache einer Inkontinenz erkannt und behandelt wird, desto schneller kann Besserung eintreten. Es ist daher ratsam, sich so früh wie möglich mit der Situation auseinanderzusetzen und Rat einzuholen.

### Sich wieder sicher fühlen

Seit dem Zeitpunkt, als Irmgard das richtige und für sie passende Hilfsmittel gefunden hatte, ging es wieder bergauf. Nachdem sie sich zu Hause mit der Vorlage samt Fixierhöschen schon viel sicherer fühlte, begann sie auch wieder Spaziergänge und kleine Ausflüge zu machen. „Ich hatte ja keine Ahnung, dass es so viele

Hilfsmittel gibt! Man muss sie ausprobieren und herausfinden, welches das passende ist. Nur in den Drogeriemarkt zu gehen und irgendeine Packung aus dem Regal zu nehmen, ist eindeutig der falsche Weg“, weiß sie im Nachhinein schmunzelnd zu berichten.

Irmgard hat es richtig gemacht. Obwohl sie zu Beginn große Sorgen hatte, sich schämte und nicht darüber redete, wollte sie aber auch ihrem Schicksal nicht einfach so nachgeben. In der Apotheke fiel ihr ein Informationsfolder in die Hand und sie begann nach und nach, sich mit dem Thema Inkontinenz auseinanderzusetzen, bis sie schließlich den Telefonhörer in die Hand nahm und einen Termin bei einer Beratungsstelle, die es in ganz Österreich gibt,



vereinbarte. Dieser erste Schritt war nicht leicht, aber die Erleichterung danach umso größer. Irmgard war begeistert von der Kompetenz und der Diskretion der diplomierten Pflegekräfte, die sie nicht nur über die große Palette und die richtige Handhabung der passenden Hilfsmittel aufklärten, sondern auch über mögliche Therapien und Maßnahmen. Nicht zuletzt bekam sie dort auch eine Empfehlung für einen geeigneten Facharzt, wo schließlich die notwendigen Untersuchungen vorgenommen wurden.

### Besserung in Sicht

Eine Form der Therapie, die sich nicht nur präventiv stärkend auf die Kontinenz auswirkt, sondern in den meisten Fällen von Inkontinenz Besserung und manchmal sogar Heilung bringen kann, ist das Beckenbodentraining. Zu Beginn ist es ratsam, das Training im Rahmen einer Physiotherapie zu erlernen. Danach sollten Beckenbodenübungen in die tägliche Routine einfließen. Sie sind leicht zu erlernen und können auch zu Hause durchgeführt werden. Am besten in bequemer Kleidung und auf einer Matte, aber auch auf einem Sessel kann geübt werden.

„Fast jede Form von Inkontinenz kann durch therapeutische Maßnahmen verbessert werden. Beckenbodentraining steht hier an erster Stelle. Aber es gibt auch andere konservative Behandlungsmethoden, wie z. B. Elektrotherapie, Biofeedback oder medikamentöse Therapie, die erfolgreich eingesetzt werden“, sagt Gisele Schön, Inkontinenz-Expertin mit langjähriger Erfahrung in der mobilen Hauskrankenpflege und in der Kontinenzberatung. „Auch Medikamente und Operationen können bei der Behandlung in Frage

*In ihrem Buch „Wenn Blase und Darm nicht mehr halten, was sie versprechen“ gibt Gisele Schön einen Überblick über die verschiedenen Arten von Inkontinenz sowie über bewährte Behandlungsmethoden, mit vielen praktischen Tipps und einem Quäntchen Humor.*



kommen, falls konservative Therapien keinen Erfolg erzielen. Was alle Therapien und Behandlungen gemeinsam haben, ist die Verbesserung der Lebensqualität für betroffene Personen“, setzt sie fort.

Was man sonst noch tun kann, um seine Kontinenz zu stärken oder den Verlauf einer Inkontinenz zu verbessern, erfahren Sie im Infokasten auf der nächsten Seite. Einen Überblick über die Beratungsstellen bietet u. a. die Website der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich ([kontinenzgesellschaft.at](http://kontinenzgesellschaft.at)). <



*Der neue Aufsteck-Button der Pflegekräfte im Hilfswerk signalisiert vielfältige „KOMPETENZ IN KONTINENZ“.*



## Tipps zur Stärkung der Kontinenz

- **In Bewegung bleiben**

Tägliche Bewegung an der frischen Luft tut dem Organismus gut und hält den Verdauungsapparat in Schwung.

- **Das Gewicht im Auge behalten**

Ein wenig auf sein Gewicht zu achten, ist förderlich für die eigene Gesundheit. Übergewicht kann die Beckenbodenmuskulatur belasten und sich daher negativ auf die Erhaltung der Kontinenz auswirken.

- **Ausreichend trinken**

Es ist empfehlenswert, 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken (Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte, Suppen). Trinkt man zu wenig, erhöht sich durch die Konzentration des Harns die Gefahr einer Infektion, und Bakterien und andere Erreger können nicht ausreichend ausgeschwemmt werden. Steigern Sie Ihre Trinkmenge langsam, Woche für Woche!

- **Stress vermeiden**

Stress kann das Übel vieler Erkrankungen sein, so auch von Inkontinenz. Stress zu vermeiden ist nicht immer einfach. Versuchen Sie dennoch, genügend Ruhepausen einzulegen, und nehmen Sie sich genügend Zeit für jeden Toilettengang.

### Ratgeber kostenlos bestellen

Bestellen Sie den neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“ kostenlos (Information Seite 8).

# Gratis Ratgeber!

**Jetzt kostenlos bestellen.** Der Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Dass Inkontinenz und Lebensqualität kein Widerspruch sind, erfahren Sie im neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“, der Ende April erscheinen wird. Vielen Menschen fällt es schwer, über das Thema Inkontinenz zu sprechen. Aber die meisten Betroffenen sind erleichtert, wenn sie das Tabu brechen und merken, wie viele Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt.

## Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie jetzt Ihren Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at). Auch auf unserer Website [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) können Sie in den vielfältigen Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern. Schauen Sie vorbei!

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

**SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM?**

Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**

**TENA**

Nr. 1  
IN DER KATEGORIE  
IN DER KATEGORIE

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!



## HARNKATHETERPFLEGE MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter. Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478** für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.



# Ein Schutzengel für Mutter und Kinder

**Sicherheit und Bewegungsfreiheit.** Auch mit der Angst vor einem plötzlichen Anfall trotzdem gut leben. Das mobile Notruftelefon des Hilfswerks macht's möglich.

Julia Obermüller ist erst 33 Jahre alt. Sie ist stolze Mama von zwei Kindern im Alter von 8 und 5 Jahren. Trotzdem hat die junge Frau schon ein Notruftelefon. Üblicherweise sieht man das Gerät eher bei älteren Nutzerinnen und Nutzern. Bei Julia Obermüller ist das Notruftelefon sogar ein dreifacher Schutzengel am Handgelenk – für die Mutter und für ihre beiden Kinder.

Bei einem Busunfall erlitt Julia Obermüller eine schwere Rückenverletzung, danach traten viele Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, auf. Erst Spezialisten erkannten nach unzähligen Untersuchungen, dass die 33-jährige Mutter an einer sehr seltenen Erkrankung, dem spontanen Liquorunterdrucksyndrom, leidet. Durch den Unfall entstand ein Loch in der harten Gehirnhaut im unteren Bereich der Wirbelsäule. Aus diesem Loch tritt Liquor, also Gehirnflüssigkeit, aus. Nach monatelangem Spitalsaufenthalt kam es zuhause immer wieder zu Anfällen. Zuerst vermuteten die Ärzte Epilepsie. Der Hirndruck hängt mit dem Herzkreislauf-System zusammen, dadurch kommt es immer wieder zu diesen Anfällen. „Das ist wie ein Kreislaufkollaps. Ich merke vorher, wenn ein Anfall kommt“, erklärt die junge Frau. Beim ersten Anfall hat sie sich den Kopf gestoßen. Da war klar, sie muss umgehend etwas unternehmen, um sich selbst und vor allem ihre beiden Kinder zu schützen. „Das Hilfswerk war der einzige Anbieter, der auch eine

mobile Variante angeboten hat. Mit Kindern kann und will man natürlich viel raus“, begründet die 33-Jährige die schnelle Entscheidung für das mobile Notruftelefon des Hilfswerks. Die Inbetriebnahme war dann ganz einfach: ein Mitarbeiter des Hilfswerks ist zu ihr nach Hause gekommen, hat sich um den Aufbau gekümmert sowie Mutter und Kindern geduldig den Umgang mit dem Notruftelefon erklärt.

## Meine Kinder fühlen sich sicher

„Das Gefühl der Sicherheit ist natürlich viel größer. Ich bin abgesichert und vor allem auch meine Kinder. Das war auch der Hauptgrund für die Anschaffung.“ Jetzt ist Julia Obermüller überall mit ihrem mobilen Notruftelefon sicher unterwegs – daheim, bei Spaziergängen, bei Ausflügen oder bei Einkäufen. Da die junge Notruftelefon-Nutzerin schon im Vorfeld merkt, wann ein Anfall kommt, legt sie sich schon vorsorglich auf den Boden und drückt den kleinen Knopf an ihrem Handgelenk, der sie umgehend mit der Notrufzentrale des Hilfswerks verbindet. So kann sie selbst Hilfe holen. Die Kinder hat sie instruiert, dass sie im Ernstfall das Zimmer verlassen sollen, damit sie einen Anfall nicht beobachten müssen und zur Basisstation des Notruftelefons gehen. „Das ist ein schwieriges Thema. Ich habe diese Krankheit, und auch meine Kinder müssen leider damit leben. Aber: Meine beiden Kinder sollen



Die mobile Variante des Notruftelefons ermöglicht Julia Obermüller und ihren beiden Kindern Normalität im Alltag.

auf keinen Fall die Verantwortung tragen müssen. Deswegen habe ich auch das Notruftelefon“, erklärt die zweifache Mama. Beim Ernstfall ist das Notruftelefon doppelt hilfreich. Die Mitarbeiter/innen in der Notrufzentrale holen Hilfe für die Mutter und gleichzeitig können sie mit den Kindern sprechen und sie beruhigen. Das Notruftelefon kommt aber nicht nur im Ernstfall zum Einsatz. „Mein kleiner Sohn hat beim Schlafengehen schon ein paar Mal auf den Knopf gedrückt“, erzählt die junge Mutter lachend. „Die Damen und Herren in der Notrufzentrale haben aber immer sehr, sehr freundlich geantwortet.“ Durch den offenen und lockeren Umgang mit dem Notruftelefon wissen Mutter und Kinder, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks für sie da sind. <

## Nähere Informationen

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Wir beraten und informieren gerne kostenlos unter 0800 800 408, auf [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder auf [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)



Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach.  
Diskret.  
Kompetent.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:  
0800 080 100  
Wir sind'gerne für Sie da.*

Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **publicare** für Sie.



**Urofem**  
-ratiopharm®

**BEI HARNWEGSINFEKT.**

www.urofem.at



**EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:**

- |   |  |
|---|--|
|  Hibiskus  |  Cranberry      |
|  D-Mannose |  Vitamin C & D3 |

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden **Harnwegsinfekten.**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Was täte ich ohne Anna und Ivanka?



**Zuhause gut betreut.** 2020 war für alle Menschen ein sehr herausforderndes Jahr. Auch 2021 wird uns das Thema Corona noch weiter beschäftigen. Aber auch in schwierigen Zeiten ist die 24-Stunden-Betreuung für Sie da.

Ältere Menschen leiden häufig unter der Isolation, es fehlen die Besuche der Kinder, Enkelkinder und anderer Verwandter. Frau M. hatte sich vor einigen Jahren für die Rund-um-die-Uhr-Betreuung in ihrem eigenen Zuhause entschieden. Angesichts der Corona-Krise ist sie sehr froh darüber, diese Entscheidung getroffen zu haben.

## Nicht ganz alleine

„Da entweder Anna oder Ivanka ständig bei mir in der Wohnung sind, fühle ich mich nicht ganz so alleine. Sie sind wirkliche Perlen!“, weiß Frau M. über ihre beiden Personenbetreuerinnen zu berichten. Frau M. hat von ihrer Tochter ein Smartphone bekommen, damit sie sich über Videotelefonie beim Telefonieren auch sehen können, aber Frau M. tut sich sehr schwer mit der Technik. „Die größte Freude machen mir Anna und Ivanka, wenn sie mir

dabei helfen, einmal am Tag meine Enkel anzurufen. Sie zeigen mir dann ihre neuen Spielsachen oder bringen mich zum Lachen – das tut wirklich gut!“

## Herausforderungen meistern

Darüber, dass Anna und Ivanka nun wieder regelmäßig im 14-Tages-Rhythmus abwechselnd Frau M. betreuen können, sind alle drei sehr froh. Zu Beginn der Corona-Krise, als die Grenzen geschlossen wurden, konnte Anna plötzlich nicht mehr ein- und Ivanka nicht mehr ausreisen. So wie Ivanka haben viele Personenbetreuer/innen große Flexibilität und Einsatzbereitschaft bewiesen und ihren Turnus verlängert, um ihre Kundinnen und Kunden weiter betreuen zu können. „Wir sind sehr stolz auf alle unsere Mitarbeiter/innen und Personenbetreuer/innen. Mit viel Zusammenhalt und

Verantwortungsbewusstsein haben wir es geschafft und werden wir es auch weiterhin schaffen, auch in diesen schwierigen Zeiten für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein und die Betreuung in den meisten Fällen aufrechtzuerhalten“, berichtet Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Und ich möchte auch allen Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen danken, die viel Verständnis und auch Engagement zeigten, wenn es wirklich zu Engpässen kam“, setzt sie fort.

## Mit Zuversicht in die Zukunft

Mit dem weltweiten Start der Corona-Impfung sowie einer ausgedehnten Test-Strategie blickt das Hilfswerk, das in Österreich zu den größten Anbietern sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen zählt, optimistisch in die Zukunft der Pflege- und Betreuungsdienste. „Egal, ob Pflegeheim, mobile Dienste oder 24-Stunden-Betreuung – neben den bekannten Maßnahmen wird die Impfung einen wesentlichen Beitrag für das Wohl und die Sicherheit unserer Kundinnen und Kunden, Personenbetreuer/innen sowie unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten“, schließt Karin Grössing ab. <



## Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr) zum Ortstarif. Wir beraten Sie gerne.  
E-Mail: [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)  
Internet: [24stunden.hilfswerk.at](http://24stunden.hilfswerk.at)

# Inkontinenz bei jungen Frauen

**Inkontinenz.** Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreichs informiert in einer Presseaussendung darüber, dass Harninkontinenz während oder nach einer Schwangerschaft sehr häufig ist, denn etwa jede dritte Frau hat in dieser Lebensphase Probleme mit der Kontinenz.

Physio-  
therapeutin  
Jutta  
Tauderer



Jutta Tauderer ist Physiotherapeutin mit dem Fachschwerpunkt Urologie, Proktologie, Gynäkologie und Geburtshilfe. Mit uns hat sie im Interview über das Thema Inkontinenz bei jüngeren Frauen gesprochen. Es ist kein angenehmes Thema, darum ist es Zeit, darüber zu reden.

***Inkontinenz aufgrund einer Schwangerschaft oder Geburt kann das Leben von Frauen massiv einschränken. Was würden Sie Frauen raten, die bei diesem Thema ein Gefühl der Scham empfinden oder ungerne darüber sprechen?***

Ich sehe es eher als Aufgabe der gesamten Gesellschaft, über körperliche Vorgänge von Frauen mehr zu sprechen. Das Schamgefühl fängt bei vielen Frauen bei der Periode an und zieht weite Kreise, wenn es um die Themen Sexualität, körperliche Veränderungen bei Schwangerschaft und Geburt geht. Ich denke, es gibt viele natürliche Körpervorgänge, die mit Scham besetzt sind, hier sollte man sich selbst öfter hinterfragen, warum man dies so empfindet. Ich ermutige Frauen daher, sich mit ihrem Körper zu befassen und ihn auch zu entdecken.

***Denken Frauen, es wäre normal, dass das Harnhalten nach einer Schwangerschaft oder Geburt eben einfach nicht mehr so gut funktioniert?***

Ich erlebe es in meiner Praxis öfter so, ja. Nach der Geburt oder auch schon während der Schwangerschaft bemerken manche Frauen, dass es

ihnen nicht so gut gelingt, den Harn zu halten. Meist wendet man sich mit dem Thema an die eigene Mutter, Tante oder an eine Freundin, die bereits entbunden hat, und bekommt Antworten wie: „Ja, das ist normal, das ist so, wenn man ein Kind bekommen hat.“ Das führt dazu, dass Frauen dem Thema nicht mehr nachgehen und es akzeptieren, dass sie zum Beispiel beim Husten Harn verlieren. Ich möchte ausdrücklich betonen, dass es nicht normal ist und man sich dem Thema unbedingt widmen sollte. Und obwohl eine Schwangerschaft sicher ein Risikofaktor für Inkontinenz ist, gibt es auch Frauen, die schon seit ihrer Kindheit in bestimmten Situationen unfreiwillig Harn verlieren, etwa beim Lachen.

***Laut MKÖ ist jede dritte Frau nach der Geburt mit dem Thema Harninkontinenz konfrontiert, jede zehnte mit Stuhlinkontinenz. Was kann man konkret bei den Formen der Inkontinenz tun?***

Hier bedarf es einer sehr guten Anamnese und Befunderhebung, aus diesem Grund empfehle ich jeder Frau, die Kontinenzprobleme bemerkt, sich zur Abklärung in professionelle Hände zu begeben. Denn nur in diesem Bereich ausgebildete Physiotherapeuten, Gynäkologen oder Urologen können eine korrekte Diagnostik anbieten. Die Therapie des Beckenbodenmuskels ist auch nur dann sinnvoll, wenn bestätigt ist, dass die Inkontinenz aufgrund eines Beckenbodenproblems entstanden ist. Wichtig zu wissen ist, dass nicht jede inkontinente Frau automatisch einen

schwachen Beckenboden hat. Es gibt verschiedene Formen der Harninkontinenz, wie etwa auch die Dranginkontinenz, bei der Frauen, wenn sie beim Harndrang nicht sofort die Möglichkeit zum Toilettenbesuch bekommen, Harn verlieren. Meistens haben diese Frauen sogar eine sehr hohe Spannung im Beckenboden und in den Bauchmuskeln, in solchen Fällen setzt die Therapie dabei an, dass die Spannung reguliert wird.

Zur Stuhlinkontinenz zählen nicht nur Betroffene, die nicht in der Lage sind, den Stuhl zu halten, sondern auch die Windinkontinenz. Das ist die Unfähigkeit, Blähungen zurückzuhalten, in Situationen, in denen man das möchte. Diese betrifft viele Frauen bereits in der Schwangerschaft, denn der Beckenboden verändert sich als Vorbereitung auf die Geburt. Falls die Stuhlinkontinenz aufgrund eines schwachen Beckenbodens entstanden ist, kann in der Therapie gut daran gearbeitet werden, denn die hintere Schließmuskulatur kann ebenso trainiert werden wie die vordere, beide sind in die Gesamtmuskulatur des Beckenbodens eingebunden.

***Sollte man nach einer Schwangerschaft immer zur Physiotherapie oder nur dann, wenn man Kontinenzschwierigkeiten hat?***

Nach einer Schwangerschaft würde ich empfehlen, zumindest einmal eine/n Physiotherapeutin, -therapeuten mit dem Schwerpunkt Beckenboden aufzusuchen. Wenn das nicht möglich ist, so kann man zum Beispiel an einem Kurs zur Unterstützung der Rückbildung

teilnehmen. Da gibt es – vor allem in der Stadt – ein großes Angebot. Es geht ja nicht nur um Therapie, sondern auch um Prävention!

Bei einer Einzeltherapie kann nach einer genauen Befunderhebung und Muskelfunktionsprüfung das weitere Vorgehen abgeklärt werden. Durch eine vaginale Untersuchung kann die Therapeutin genau feststellen, ob die Frau in der Lage ist, die richtigen Muskeln zu aktivieren und auch wie es um die Kraft, Ausdauer und Koordination der Beckenbodenmuskulatur bestellt ist. Durch diese international standardisierte Methode kann eine genaue Aussage über den Zustand des Beckenbodens getroffen werden und so bei Bedarf eine Therapie eingeleitet werden.

### **Ab welchem Alter sollte man mit der Prävention starten?**

Der aus meiner Sicht richtige Ansatz wäre, bereits mit Kindern und Jugendlichen über die körperlichen Vorgänge genau zu sprechen und ihnen zu erklären, wie man sich etwa richtig auf die Toilette setzt. Das hätte gleichzeitig auch den Vorteil, dass Kinder lernen, über diese Dinge zu sprechen und sie in Worte zu fassen. Oft werde ich in der Therapie damit konfrontiert, dass Frauen nie gelernt haben, ihre Blase oder ihren Darm richtig zu entleeren, auch ich habe mich erst während meiner Ausbildung damit beschäftigt. Der beste Zeitpunkt, um sich mit seinem Beckenboden und allen körperlichen Vorgängen, die damit zusammenhängen, zu beschäftigen, ist also schon im Rahmen der Erziehung. Mit dem Heranwachsen und Frauwerden wird es Zeit, über Menstruation und die damit verbundenen Hilfsmittel zu sprechen. Es wäre schön, wenn junge Frauen hier bereits ihren Beckenboden kennenlernen würden. Sei es vielleicht im Biologie- oder Sportunterricht oder auch durch Gespräche mit anderen

Frauen, Müttern oder Freundinnen. Hier geht es auch um achtsamen Umgang mit dem Körper, schwere körperliche Arbeit, in Kombination mit ungünstiger Körperhaltung, kann hier auch zu Schäden am Beckenboden sowie am gesamten Bewegungsapparat führen.

### **Nach allem, worüber wir gesprochen haben, müssen Frauen nun Angst vor einer vaginalen Geburt haben?**

Bereits die Schwangerschaft an sich ist schon mehr Belastung für den Beckenboden, hier kommt es zu Veränderungen, die der Vorbereitung auf die Geburt dienen. Das ist der Grund, dass es auch bei Frauen, die per Kaiserschnitt entbunden haben, zu Inkontinenzproblemen kommen kann. Ein höheres Risiko für Inkontinenz oder Senkungen bergen schwere vaginale Geburten. Also vor allem sehr lange und komplizierte Geburten, bei denen es zu Verletzungen wie zum Beispiel großen Dammrissen kommt. Wenn hier Muskulatur verletzt wird, ist eine gute Rehabilitation wichtig. Dann ist auch die Wahrscheinlichkeit einer bleibenden Inkontinenz gering, man sollte davor keine Angst haben. Das wäre so, als würde man sich ständig fürchten, einen

Bandscheibenvorfall zu bekommen, was rein theoretisch möglich ist, aber dennoch nicht eintreten muss. Die Geburtsvorbereitung ist daher wirklich wichtig, das Kennenlernen des Beckenbodens, die Möglichkeit der Beeinflussung der Muskulatur. Hier kann bereits sehr viel unterstützend getan werden.

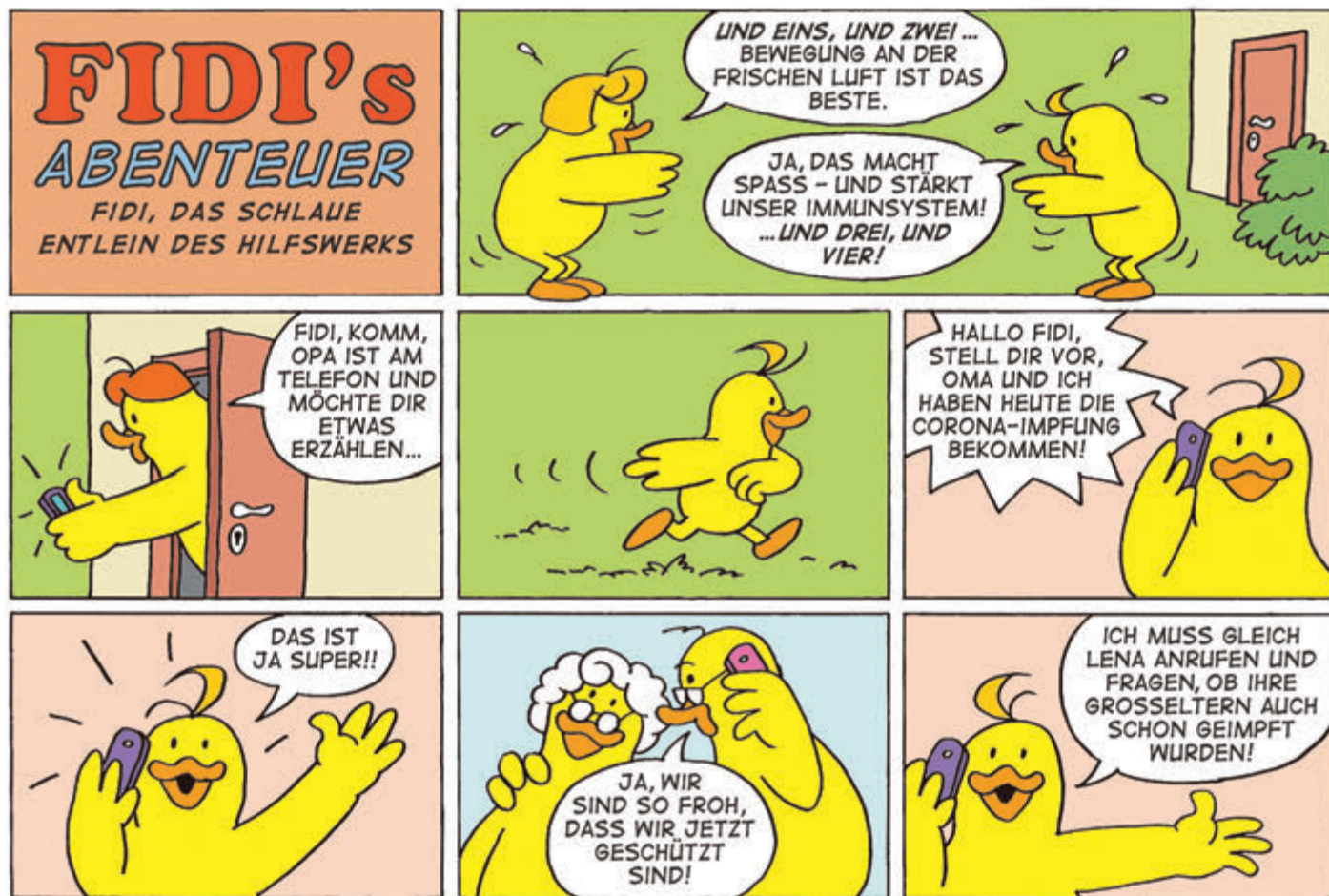
### **Vielen Dank für das wertvolle Gespräch und die Zeit dafür. Ihre abschließenden Worte zu diesem Thema, was möchten Sie betroffenen Frauen mitgeben?**

Ich möchte allen Frauen Mut machen, sich mit ihrem eigenen Körper zu beschäftigen und ich möchte allen Frauen Lust machen, ihren eigenen Beckenboden kennenzulernen. Nicht nur als Prävention oder Therapie in Bezug auf Inkontinenz, sondern auch in Verbindung mit ihrem eigenen Frausein und ihrer Sexualität. Suchen Sie sich Unterstützung, es gibt professionelle Hilfe! <

## Tipps und Empfehlungen

Das vollständige Interview mit Jutta Tauderer inklusive vieler weiterer Tipps und Empfehlungen sowie ein Adressverzeichnis geeigneter Physiotherapeut/innen finden Sie online auf der Hilfswerk-Website [www.hilfswerk.at/steiermark](http://www.hilfswerk.at/steiermark) im Bereich Neuigkeiten & Wissenswertes.





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Wolf-Dieter Nagl  
**Denke was dein Herz fühlt**  
Hardcover, 224 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0800-0  
24 Euro, Kneipp Verlag Wien

## Buchtipps: Dein Herz weiß mehr, als du denkst

### Wie wir mit Meditation Herz und Verstand in Einklang bringen.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch Körper und Geist und zeigt, wie Sie mit meditativen Techniken die Gehirnaktivität, das Schlagmuster des Herzens und damit Ihr Leben verändern können. Sorgenspiralen und Ängste sind die großen Herausforderungen der heutigen Zeit, und die Schulung des Geistes kann uns nachweislich aus dem Gedankenkarussell befreien. In der Stille des Bewusstseins begegnen wir unseren Herzenswünschen und erkennen unser enormes Potenzial, das Leben zu gestalten.

In diesem Buch trifft Wissenschaft auf Poesie, geistiges Training auf körperliche Entspannung und vereinigen sich Herz und Verstand auf heilsame Art und Weise. Mithilfe der geführten meditativen Übungen in diesem Buch kommen Sie sich selbst ein großes Stück näher.

- Ein Buch über das immense Potenzial des menschlichen Geistes
- Praktische Anleitungen, das eigene Leben und den Körper positiv zu verändern

**Über den Autor:** Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose, die heilsamen Brücken zwischen Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität sowie den bewussten und unterbewussten Kräften des Geistes zu schlagen. In seinem Buch vereint er Wissen und Praxis der letzten 18 Jahre, die er den Wirkweisen der Meditation gewidmet hat.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

# Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Denke was dein Herz fühlt“ von Dr. Wolf-Dieter Nagl.



## 1. FRÜHLINGSERWACHEN

Die Frühlingsblumen wurden kräftig durcheinandergewirbelt!  
Welche sind hier versteckt? Jeder Anfangsbuchstabe ist bereits an seiner richtigen Stelle! (Beispiel: **REOS** > **ROSE**)

- a) TENLUP   b) PNELMRI   c) SÜTTIEMFERCHTEN  
d) KUROKS   e) HANNYZEITH   f) NIZARSESN

## 2. FRÜHLINGSZEIT IST WANDERZEIT

Auf unserer Wanderung begegnen wir Wörtern, in denen jeweils eine Zahl gesucht ist! (Beispiel: Sch**a**chtelhalm > Sch**8**elhalm)

- a) \_schläfer   b) wal\_ch   c) Gond\_ahrt  
d) Ab\_gung   e) pr\_voll   f) Re\_

## 3. GERECHTE OSTEREIERVERTEILUNG

Der Osterhase legt in die 9 Kästchen des Quadrats mit den Zahlen 1–9 jeweils so viele bunte Ostereier hinein, so dass sich vertikal, diagonal sowie horizontal immer die gleiche Summe ergibt! Wie könnte die Verteilung aussehen und um welche Summe handelt es sich? (Zahlen ins Quadrat einsetzen)




An das Hilfswerk  
Österreich, Grünberg-  
straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar  
„Denke was dein Herz fühlt“ gewinnen.

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

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

### Auflösung aus dem letzten Heft:

1. z.B. a) KIND, b) LAND, c) SAMT, d) TAUFE, e) PUMA, f) PAUSE, g) RABE.

2. Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab. (7 mal).

3. 3.000 Gramm : 12.000 Stück = 0,25 Gramm pro Blütenknospe.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“.

## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**boso-medicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpetechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus 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](http://www.boso.at)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro

**BOSCH +SOHN** **boso**





# Give me 5!

Für Sie erforscht:  
**5 Bakterien-Profis + Vitamin D**  
für Ihr **Immunsystem**



**WELT-NEUHEIT**



Institut **AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



Vergiss  
mein  
nicht

# Mein Wille hilft helfen

Die Initiative für  
das gute Testament



# Pflege als Jobmotor in Krisenzeiten

**Konjunkturbelebung.** In der raschen Umsetzung der Pflegereform sieht Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, eine besonders wirkungsvolle Maßnahme zur Schaffung neuer Arbeitsplätze und zur Ankurbelung der Wirtschaft.

„Angesichts hoher Arbeitslosenzahlen und eines stotternden Wirtschaftsmotors müssen wir dringend in konjunkturbelebende Maßnahmen investieren“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich. „Die von der Regierung angekündigte Reform des Pflegesystems sollte unbedingt Teil eines umfassenden Konjunkturpaketes der Bundesregierung sein. Denn mit dem Ausbau der Pflege- und Betreuungsangebote können wir tausende attraktive und zukunftssichere Jobs schaffen – für junge Menschen, die Perspektiven suchen, aber auch für Umsteiger/innen, die sich in bzw. nach der Corona-Krise beruflich neu orientieren müssen.“

Die Pandemie hinterlässt deutliche Spuren in unserem Land. In vielfältiger Weise werden Menschen mit den Auswirkungen dieser wohl schwersten Krise in der Geschichte der Zweiten Republik konfrontiert. Besonders hart hat es Österreichs Wirtschaft und in weiterer Folge auch die Beschäftigten getroffen, wie ein Blick auf die aktuellen Daten des Arbeitsmarktservice (AMS) zeigt. So schnellte etwa die Arbeitslosenquote im Vergleich zum Vorjahr um mehr als 30 Prozent in die Höhe.

Rund 468.000 Menschen suchen gegenwärtig einen Job. Nur wenige Wirtschaftsbereiche konnten sich dem vorherrschenden Trend entziehen. Einer davon ist die Pflege. Das liegt nicht zuletzt an der demografischen Entwicklung – die Menschen leben erfreulicherweise immer länger.

## **Pflegesektor: stabilisierender Faktor für die heimische Wirtschaft**

Karas fordert daher dringend ein Umdenken: „Die Pflege und die Betreuung älterer Menschen sind ein mächtiger Jobmotor. Wir müssen aber aufhören, in diesem Zusammenhang immer nur von den Belastungen für die Steuerzahler/innen zu sprechen. Das Gegenteil ist der Fall, denn jeder in die Pflege investierte Euro generiert eine Wertschöpfung von 1,70 Euro und darüber hinaus Steuern und Sozialversicherungsabgaben in der Höhe von 0,70 Euro. Diese Win-win-Situation sollten wir nutzen.“ Damit aber möglichst viele Menschen ihre berufliche Chance in der dynamisch wachsenden Pflegebranche tatsächlich ergreifen können, müssten sämtliche Einstiegshürden aus dem Weg geräumt werden, ist der Hilfswerk-Präsident überzeugt. „Neben



einer Ausbildungsoffensive brauchen wir auch Umstiegsprogramme und Arbeitsstiftungen. Der Umstieg in die Pflege darf nicht daran scheitern, dass Menschen während der Ausbildungsphase um ihre finanzielle Absicherung fürchten. Wir müssen deshalb rasch in eine konzertierte und kraftvolle Umsetzung kommen, sonst läuft uns die Zeit davon!“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>

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

**blaha**<sup>®</sup>  
b.ü.r.o.möbel  
WWW.BLAHA.CO.AT

# Wasserkrise in Syrien

**Ein Leben ohne Trinkwasser.** Für uns kaum vorstellbar, für Familien in Syrien traurige Realität. Das Hilfswerk International hilft und versorgt fast 5.000 Haushalte mit sauberem Wasser.

Insbesondere im Norden des Landes, in Idlib, gibt es nicht genügend Wasser zum Trinken, Kochen oder für Körperhygiene. Die Folgen für die Gesundheit sind fatal – und betreffen vor allem Frauen und Kinder. Der anhaltende Konflikt in Syrien, die Bedingungen, unter denen vor allem Binnenflüchtlinge in Idlib leben, und die Corona-Pandemie verstärken die Wasserkrise in Idlib massiv.

„Die Situation für Binnenflüchtlinge in Idlib ist ein Alptraum. Die Menschen geben rund ein Fünftel ihres Einkommens für Wasser aus, und dieses ist nicht einmal trinkbar. Wenn so etwas Grundlegendes wie sauberes Wasser fehlt, ist nicht nur die persönliche Gesundheit der Menschen in Gefahr, sondern auch die der gesamten Gemeinde“, berichtet LEMONIA LANGE, Hilfswerk-International-Regionalmanagerin für den Nahen Osten.

## Hilfswerk International in Syrien

Daher versorgen wir vom Hilfswerk 4920 syrische Haushalte in Idlib mit sauberem Wasser. „Damit verbessern wir nicht nur die Gesundheit der Menschen, wir unterstützen diese



besonders fragile Region auch dabei, die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen“, erklärt Lange.

In diesem Projekt stellen wir sicher, dass die Wasserreservoirs in Siedlungen mit qualitativ hochwertigem Wasser gefüllt sind und dass alle, die Bedarf haben, auch darauf zugreifen können. Die Qualität des Wassers wird laufend geprüft. Gleichzeitig verteilen wir Hygiene-Kits, in denen

LEMONIA LANGE,  
Hilfswerk-International-  
Regionalmanagerin  
für den Nahen Osten



unter anderem Desinfektionsmittel, Seife, Damenhygieneartikel und Gesichtsmasken enthalten sind. „Die Verteilung alleine wird noch keine spürbare Verbesserung mit sich bringen. Daher stärken wir die Familien zusätzlich im Rahmen von Sensibilisierungs-Workshops zu Themen wie Covid-19-Prävention, dem Schutz von Risikogruppen als auch der Vorbeugung anderer Krankheiten.“ <



Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft.

**IHRE SPENDE IST  
STEUERLICH  
ABSETZBAR**  
Reg.Nr. 801149

Mit Ihrer Hilfe können wir noch weitere intern Vertriebene mit Wasser und Hygieneprodukten versorgen. Bitte, helfen Sie mit! Kennwort „Syrien“. Spendenkonto: Hilfswerk International AT71 6000 0000 9000 1002 [www.hilfswerk.at/international](http://www.hilfswerk.at/international)

# Österreich impft.

Seit Dezember läuft die  
Corona-Schutzimpfung.

1

Zuerst werden Bewohner und Personal in Alten- und Pflegeheimen sowie Personen im Gesundheitsbereich und erste Hochrisikogruppen geimpft.

2

Zu Beginn der Phase 2 folgen dann vor allem ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und in kritischer Infrastruktur.

3

Die allgemeine Bevölkerung folgt in Phase 3.



Der Impfstoff ist gratis für alle, er ist sicher und wirksam.  
Nur durch die Impfung können wir die Corona-Einschränkungen minimieren.



Alle Informationen zu Ihrer Impfung unter  
[Österreich-impft.at](https://oesterreich-impft.at) oder  
telefonisch unter **0800 555 621**

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



gantnerundenzi Foto: Achim Bieniek

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn fest verankert. Zu helfen, wo Hilfe dringend benötigt wird, ist unser klar definiertes Ziel. Und damit ermöglichen wir vielen Menschen neue Perspektiven und Momente des Glücks, an die sie vielleicht selbst schon nicht mehr geglaubt haben.

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at)

# HILFSWERK ON TOUR wieder startklar

**Das Hilfswerk kommt zu Ihnen.** Zuversichtlich blicken wir trotz Corona in Richtung Frühjahr und darauf, dass wir Sie wieder in Österreichs Gemeinden und Städten bei HILFSWERK ON TOUR begrüßen dürfen.

Sobald es die Situation wieder erlaubt, informieren und beraten wir Sie vor Ort rund um Älterwerden, Pflege und Betreuung, Gesundheit für Jung und Alt sowie Erziehung und Kinderbetreuung. Weiters im Programm beim Hilfswerk-Tourbus: die Möglichkeit zu praktischen Gesundheits-Checks sowie Spaß und Unterhaltung für unsere jüngsten Besucherinnen und Besucher.

Das legendäre Hilfswerk-„Info-Sackerl“ mit den Hilfswerk-Ratgebern, Informationen zu Gesundheit und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen, haben wir auch dieses Jahr wieder mit dabei. 2021 informieren wir unter anderem zum Themenschwerpunkt „Inkontinenz“. Unsere neue Broschüre „Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.“ (erscheint Ende April 2021) verrät, welche Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt, die den Alltag erleichtern.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen**, **Wiener Städtische**, **s Versicherung**, **Publicare**, **Allergosan**, **Essity** und **B. Braun**.

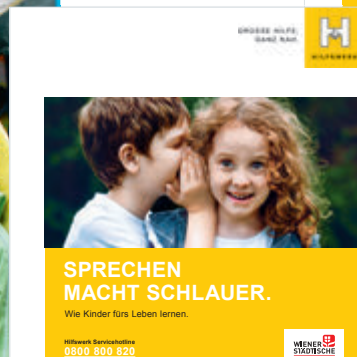
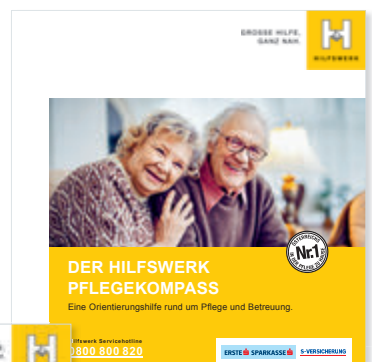


## Termine

Sobald die ersten Termine zu HILFSWERK ON TOUR fixiert sind, finden Sie diese auf unserer Webseite [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder auf Facebook unter [facebook.com/hilfswerk.at](https://facebook.com/hilfswerk.at)

## Jetzt gratis bestellen!

Sie möchten das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl per Post erhalten? Jetzt gratis bestellen! [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at) | **Tel.: 01/40 57 500**  
 Besonders beliebte Broschüren in unserem Info-Sackerl sind der Hilfswerk Pflegekompass, der heuer in neuem Glanz erstrahlt, mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung, der Hilfswerk Kinderbetreuungs-Kompass, eine Orientierungshilfe rund um die Betreuung und Förderung von Kindern, sowie die Broschüre „Sprechen macht schlauer“ mit Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung.



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

## • Mobiles Palliativteam

Südsteiermark	03452/701-5801 bzw. -5802
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

## • Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0
<b>Psychosoziale Beratungsstellen:</b>	
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

## • Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Einsatzleitung	0664/807 85 12 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

## • Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf 03114/31 66



# Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

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



MÜNZEN AUS SILBER

# TREUE BEGLEITER



Die Münzenserie „Engel – Himmlische Botes“ präsentiert Michael, Gabriel, Raphael und Uriel in all ihrer himmlischen Pracht. In der Qualität „Polierte Platte“ sind die Münzen noch dazu farbig bedruckt. Die Talismanmünzen mögen dir und deinen Lieben Glück und Schutz bringen. Münzen und andere Geschenkideen sind in den Geldinstituten, im Onlineshop und in ausgewählten Filialen der Österreichischen Post AG, in den Filialen des Dorotheums, im Münzhandel, im Münze Österreich-Shop Wien sowie unter [www.muenzeoesterreich.at](http://www.muenzeoesterreich.at) erhältlich. **MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.**

#glaubandich

## Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

**ERSTE  SPARKASSE **

#glaubandich