

# DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# ПРЕДСЕДАТЕЛИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ГРУПИ/ПРЕДСЕДАТЕЛИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ГРУПИ



**БУРГЕНЛАНД**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**КАРИНТИЯ**  
Irene Mitterbacher



**ДОЛНА АВСТРИЯ**  
Robert Pozdena



**ГОРНА АВСТРИЯ**  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**ЗАЛЦБУРГ**  
Eva Hochstrasser



**ЩИРИЯ**  
Andreas Herz, MSc



**ТИРОЛ**  
Bernhard Moritz, MSc



**ФОРАРЛБЕРГ**  
KommR Susanne Rauch-  
Zehetner



**ВИЕНА**  
Mag. Harald Janisch



## Продължаване

През следващите години все повече и повече австрийци ще бъдат зависими от денонощни грижи. Много от тях искат тази грижа у дома зад собствените си четири стени. Следователно търсенето на 24-часова грижа ще продължи да нараства. Атрактивните рамкови условия са предпоставка за самостоятелно заетите болногледачи да предлагат услугите си в достатъчна степен и по този начин да допринасят за сигурността на доставките. Разбира се, това включва и заплащане. От друга страна трябва да се гарантира, че хората, които зависят от грижи, действително могат да си ги позволят в бъдеще. Свързаното с кризата увеличение на цените и инфлацията заплашват да разбалансира чувствителната структура. Става въпрос за намиране на начини, които оставят свобода на действие и на двете страни, нуждаещите се от грижи и полагащите грижи. Като група по интереси, наскоро проведохме успешна кампания за увеличаване на финансирането за 24-часови грижи, коригиране на надбавката за грижи и премахване на индексиранието на семейните надбавки. Ще продължим – в интерес на тези, които оказват грижи, и тези, които се нуждаят от тях.



**Bernhard Moritz, MSc**

Председател на професионалните групи



**Andreas Herz**

Андреас Херц, магистър на науките

## Признаване

Грижата за хора, които вече не могат да управляват ежедневието си сами, не е просто работа. Денонощната грижа за нуждаещите се е взискателна, отговорна и много натоварваща физически и психически работа. Бързо приспособяване към хора и обстоятелства; общуване и сътрудничене по всеобхватен начин с обгрижваните и семействата; при нужда работа съвместно с лекари или медицински сестри; организиране на домакинството; правене на покупки; следене на срокове; поемане на съответните дейности независимо под медицинско или сестринско делегиране и ръководство; документиране на всичко това надлежно и щателно; проява на бдителност и отзивчивост по всяко време; гарантиране на благосъстоянието на тези, за които се грижат денонощно: в допълнение към съпричастност и цял набор от други гъвкави умения, тази работа изисква и организационни умения и висока степен на надеждност и чувство за отговорност. Във всеки случай този, който отговаря на този профил на изискването, е спечелил признателност и оценка.

# Лекарства: точно както е предписано



Най-важното за фармацевтичните продукти и лекарствата – как най-добре да ги съхраняваме, как да боравим с тях и да ги изхвърляме правилно.



вземете под внимание, преди да приемете лекарство. Това означава например, че лекарството не може да се приема в случай на непоносимост към определени активни съставки или при определени физически състояния (напр. бременност и кърмене) или че приемането на лекарство може да наруши способността за шофиране или работа с машини. Ето защо непременно **съхранявайте лекарствата в оригиналната кутия и с листовка с инструкции.**

По принцип винаги приемайте лекарствата по начина, предписан или описан в листовката.

Повечето хора приемат лекарства от време на време – за остро заболяване, а също и постоянно – за хронични заболявания. Лекарствата обикновено се предписват от лекаря и се приемат или прилагат точно според неговите указания. Някои лекарства се отпускат и без лекарско предписание, т.е. без рецепта. Можем да ги приемаме и самостоятелно при незначителни и временни оплаквания (самолечение).

При всички случаи инструкциите за употреба (известни още като листовка) трябва да бъдат прочетени, преди да вземете лекарството. В допълнение към състава на лекарството, как да го приемате правилно и как действа, инструкциите за употреба описват възможните странични ефекти и взаимодействия, а също така съдържат предупреждения и предпазни мерки, които да

**Съхранение:** лекарствата са чувствителни продукти, които трябва да се съхраняват и складираат при определени условия, за да се постигне желаният ефект. Какво трябва да се има предвид при съхранение и складиране на лекарствени продукти?

- Съхранявайте лекарствата при посочените температури: стайна температура означава приблизително 15 до 25 градуса по Целзий (кратко надвишаване или падане под температурата обикновено не е проблем). Някои лекарства обаче трябва да се съхраняват в хладилник или дори дълбоко замразени.
- Никога не излагайте лекарствата на висока температура или пряка слънчева светлина (напр. не ги оставяйте в колата през лятото).
- По възможност не съхранявайте лекарствата в банята поради по-високата влажност и силни-





те колебания на температурите.

- Винаги дръжте лекарствата на място, недостъпно за деца.
- Не използвайте лекарството след изтичане на срока на годност, напечатан върху опаковката. **Указание:** ако имате съмнения, помолете аптекаря да прецени дали дадено лекарство все още може да се използва, или не.

**Внимание:** някои лекарства (по-специално капки, мехлеми, сиропи) могат да се използват само за определен период от време, след като са били отворени за първи път. Най-добре е да отбележите датата на първо използване или отваряне върху кутията. Когато използвате, взимайте единичната доза внимателно и при хигиенни условия. За течни лекарства внимавайте да не замърсите остатъка при контакт с ръце или предмети. Затворете отново контейнера веднага след изваждане.



**АНТИБИОТИЦИТЕ СА ЛЕКАРСТВА, ИЗПОЛЗВАНИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ. ТЕ НЕ ДЕЙСТВАТ СРЕЩУ ДРУГИ ПАТОГЕНИ, КАТО НАПРИМЕР ВИРУСИ.**

### БОРАВЕНЕ С АНТИБИОТИЦИ

Антибиотиците са лекарства, използвани за лечение на бактериални инфекции. Те **не действат срещу други патогени, като например вируси**. Те трябва да се приемат само ако са предписани от лекар. Освен това антибиотиците трябва да се приемат точно по начина, предписан от лекаря – т.е. точно в предписаната дозировка и продължителност и в определеното време на деня. Никога не спирайте приема на антибиотици сами преди края на предписаното от лекаря лечение.

**Внимание:** ако антибиотиците се приемат твърде често или неправилно (напр. грешна доза или твърде малко), може да се развие антибиотична резистентност, която може да се предаде чрез генома. Това означава, че с тези бактерии може да се справите значително по-зле или изобщо да не се справите чрез прилагане на антибиотика, към който са развили резистентност. В най-лошия случай се развиват така наречените

мултирезистентни микроби, които са резистентни на няколко антибиотика едновременно. Такива мултирезистентни микроби могат да се превърнат в опасна заплаха за здравето.

**Съветът на експертите:** важно е на първо място да се избягват инфекции. Експертите изчисляват, че около 30 на 100 от инфекциите или инфекциозните заболявания могат да бъдат избегнати чрез хигиенни мерки, като цялостно измиване на ръцете, хигиена в кухнята и др. Ако антибиотиците са предписани от лекаря, важно е да се придържате към предписания прием, т.е. на точните интервали, в точната доза и за точното време.

### ИЗХВЪРЛЯНЕ НА ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ В АВСТРИЯ

Ако не се изхвърлят правилно, лекарствата и техните активни съставки попадат в околната среда и могат отново да се превърнат в заплаха за нас, хората, чрез хранителната верига. Следователно неизползваните лекарства не са част от отпадъците и не бива да отиват в канализацията, а обратно в аптеката или в пункта за събиране на проблемни вещества..

Източници: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at);  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)



# Храната като опасност

Няма живот без храна. Имаме нужда от храна, за да живеем и да сме здрави. Но развалената и токсична храна може да представлява заплаха за нашето здраве. Ето преглед на най-важната информация.

Дори храна, която сама по себе си е здравословна, може да се промени в резултат на определени процеси на гниене или замърсяване така, че да стане негодна за консумация или яденето ѝ да увреди здравето ни.

## КАКВО ЗАСТРАШАВА ХРАНАТА НИ? КАК МОЖЕ ТЯ ДА СЕ РАЗВАЛИ?

Като цяло храните се променят с течение на времето, като за това допринасят фактори като температура и светлина. По принцип това е естествен процес, който обаче означава, че в даден момент храната вече не може да се използва.

Развалянето на храната също така се причинява от ензими, съдържащи се в самата храна. Например ензимите разграждат оцветителите и ароматизаторите или витамините. Или мазнините и маслата гранясват, когато влязат в контакт с кислорода.

Различни микроорганизми, като бактерии, плесен или дрожди, причиняват разваляне на храната чрез микробиологични промени и така храната става негодна за консумация, а в много случаи дори вредна за здравето. Такива микроорганизми попадат върху или в храната например чрез животни, хора, но също и чрез замърсени предмети или чрез въздуха и се размножават експоненциално там при подходящи условия. Микроорганизмите разграждат хранителните съставки и отделят метаболитни продукти. Това води до кисване, гниене, ферментация или плесенясване на храната. Някои от тези промени могат да направят храната неприятна, но всъщност не са опасни за здравето. Въпреки това някои от тези микроорганизми всъщност произвеждат токсични, много токсични или патогенни вещества.



Освен отвращението, което причинява, напад от молци, бръмбари или мишки също може да развали храната. Такива складови вредители могат да пренасят замърсители, микроорганизми и гъбични спори в храната и по този начин да причинят заболявания.

## КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО ХРАНАТА МУХЛЯСА?

Изхвърлете храната, която е мухлясала. Тъй като много плесени увреждат човешките органи, като бъбреците и черния дроб, чрез своите токсини. Тези отрови не могат да бъдат обезвредени чрез нагряване или други мерки. Дори премахването на видимата плесен не е достатъчно, защото мухълът и токсините също са невидим причинител на зло.

## КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ, ЗА ДА СЕ ЗАПАЗИ ХРАНАТА ГОДНА ЗА КОНСУМАЦИЯ ВЪЗМОЖНО НАЙ-ДЪЛГО?

За да запазите храната здравословна и възможно най-дълго годна за консумация, е нужно да спазвате изискванията за правилното боравене и правилното съхранение





- Не прекъсвайте студената верига и бързо съхранявайте чувствителната храна в хладилника у дома, в идеалния случай отделно и в затварящи се контейнери.
- Отделно съхранявайте различни видове плодове и зеленчуци, както и видове сирена, колбаси и месо, както и сурови и варени храни.
- Обърнете внимание на хигиената в кухнята.
- Винаги поддържайте стриктно чисти работните повърхности, съдовете за готвене и приборите, като ножове, но особено хладилника и другите места за съхранение.
- Измийте добре ръцете и подсушете с чисти кърпи преди и по време на приготвянето на храната.
- Почистете всички прибори, работни повърхности и оборудване, които са влезли в контакт със сурова храна (особено сурово птиче месо, месо, риба или сурови яйца) с препарат за съдове и гореща вода. Най-добре е да използвате кухненска ролка за почистване.
- Когато работите със сурово птиче месо, риба, месо и сурови яйца, винаги използвайте собствени прибори и оборудване и не ги използвайте за нищо друго, докато не бъдат напълно почистени (съдомиялна машина).
- Когато готвите, загрявайте достатъчно храната, особено месо, птици, риба, яйца или морски дарове.
- Охладете остатъците от вече сготвена храна бързо (напр. в студена водна баня) и съхранявайте в хладилника.
- Не замразявайте повторно замразена храна, която е била размразена. Внимание: въпреки че микроорганизмите вече не се размножават при минусови температури, много патогени също не умират, а се размножават отново след размразяване.
- Не използвайте програми с ниска температура за миене на съдове, особено за рискови хора в домакинството (имунокомпрометиращи, бременни, възрастни).
- Почиствайте суровите плодове и зеленчуци под течаща (питейна) вода преди употреба.
- Перете кърпи за чинии и кърпи за почистване, а също и домакински гъби на мин. 60°C и по-често ги сменяйте. Изпразвайте и почиствайте редовно кофите за отпадъци.
- Дръжте домашните любимци далеч от храната.

(Източник: AGES и други)

**Минимален срок на годност:** Die минималният срок на годност посочва тази дата, до която храната може да се съхранява правилно и може

да се консумира без колебание. Става дума за ориентир. Дори след тази дата храната често все още е напълно годна за консумация и без колебание. Тествайте на миризма, визуално и на пипане преди консумация или употреба, опитайте внимателно (Източник: AGES)

**Дата за консумация:** за храни, които са микробиологично особено чувствителни и нетрайни, не се посочва минимален срок на годност, а дата за консумация („да се използва до...“). Храна, за която е изтекла тази дата, вече не трябва да се консумира и трябва да се изхвърли. Въпреки това е по-добре да използвате храната преди тази дата. (Източник: AGES)

## ВНИМАНИЕ, САЛМОНЕЛА!

Салмонелата е вторият най-често срещан патоген на диария в Австрия, който се предава главно чрез храната. Заразяването става при поглъщане на храни, съдържащи салмонела, предимно яйца и яйчни продукти, птици, месо и млечни продукти, сладолед (едва ли има храна, в която да не е открита салмонела). Салмонелата обикновено вирее в температурен диапазон от 10 до 47°C и не се убива при замразяване. Нагряването до над 70°C за най-малко 15 секунди се счита за надежден начин за убиване на микроби. Въпреки това, тъй като тази температура трябва да бъде достигната в цялата храна по време на готвене, трябва да се спазва време за готвене от десет минути над 70°C. Предаването към други храни (кръстосана контаминация) може да възникне и чрез неадекватно почистени прибори, като дъски за рязане, ножове и кърпи, или неизмиване на ръцете. В допълнение към хигиената на кухнята трябва да се обърне голямо внимание на непрекъснатото охлаждане на суровите продукти при приготвяне на ястия.

(Източник: AGES)

## ВНИМАНИЕ, НОРОВИРУСИ!

Норовирусите се считат за едни от най-честите причинители на вирусни инфекции на стомашно-чревния тракт в световен мащаб. Те са отговорни за голяма част от огнищата на остри вирусни диарийни заболявания в обществени заведения, като училища, болници и домове за възрастни хора: директно от човек на човек или индиректно чрез контаминирани повърхности, предмети, храна или вода. Норовирусите са много заразни, дори малки количества могат да доведат до заболяване.

(Източник: AGES)



# Не забравяйте: редовно се движете!

Във форма и здрави: и двете са тясно свързани. Освен здравословна диета физическата форма е един от най-важните инструменти за поддържане на здравето. Предпоставката за това е да спортувате и да тренирате редовно.

Публикувани са „Препоръки за движения“, за да могат хората да се ориентират по-добре за минималното количество упражнения и тренировки, от които се нуждаят. За здрави възрастни това са:

- Правете два или повече дни в седмицата **упражнения, които укрепват мускулите ви**. Не забравяйте да включите всички основни мускулни групи. Това са мускулите на краката, седалището, бедрото, гърдите, гърба, корема, раменете и ръцете.
- **Допълнително** трябва да правите поне 150 минути до 300 минути на седмица **движение за издръжливост** с умерена интензивност или 75 минути до 150 минути на седмица упражнения с по-висока интензивност, ориентирани към издръжливост, **или** да правите подходяща комбинация от движения, ориентирани към издръжливост, с умерено и по-високо усилие. (В идеалния случай разпределени през седмицата, разбира се.)

- Избягвайте да седите дълго време и правете редовни упражнения между седежите.

## Какво е движение за издръжливост?

Това включва по-бързо ходене, бягане, колоездене, танци и плуване. Ходенето или колоезденето също е принос към добрата форма и здравето. Различаваме движения, ориентирани към издръжливост, с **умерен** и **по-висок** интензитет.

## Какво е упражнение с умерен интензитет?

Умерен интензитет е, когато можете или все още можете да говорите с някого: бързо ходене, скандинавско ходене, „нормално“ колоездене и т.н.

## И какво означава движение с по-голям интензитет?

Едва ли е възможно да говорите свързано и по спокоен начин, когато се упражнявате с по-голям интензитет. Едва се справяте с отделни думи и кратки съобщения и дишате много по-интензивно и бързо: напр. при бягане, бързо каране на







велосипед или при съответно стръмни изкачвания при ходене или туризъм. Внимавайте обаче да не натоварвате прекалено много себе си или тялото си.

#### Как мога да укрепя мускулите си?

У дома и в ежедневието има много възможности за упражнения за укрепване на мускулите. Упражненията, които укрепват краката (напр. клекове), корема и ръцете, могат да се изпълняват без помощни средства. Изкачването на стълби и наклони или карането на колело също е подходящо за укрепване на мускулите, както и упражненията с прости помощни средства като ластиси или дъмбели.

**Най-малко 150 мин. движение с умерена интензивност на седмица = малко под 22 мин. на ден**

Правенето на достатъчно и редовни упражнения дава:

- повече добра форма и здраве
- повече усещане за благополучие
- по-ниска чувствителност към заболявания
- по-добър сън
- по-висока устойчивост, по-бавна умора
- по-малка склонност към наднормено тегло

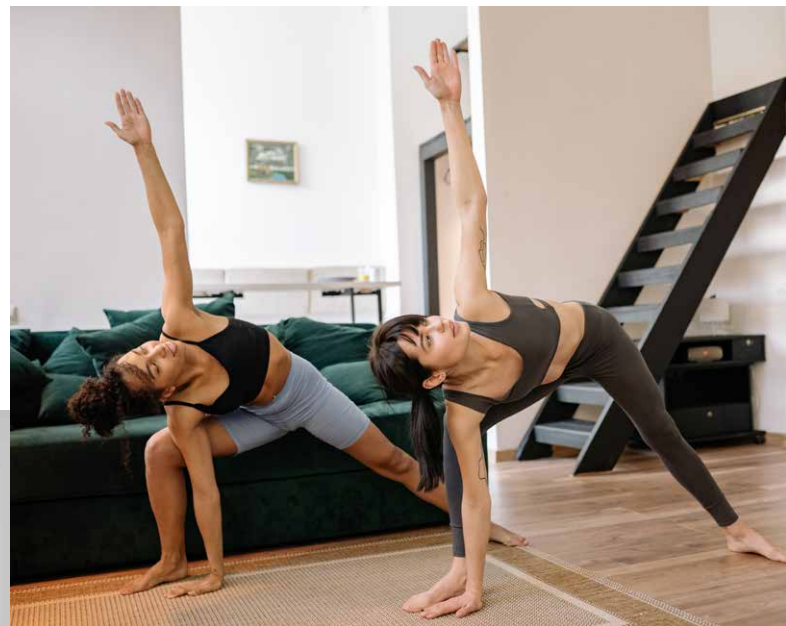


**НАЙ-МАЛКО 150 МИН.  
ДВИЖЕНИЕ С УМЕРЕНА  
ИНТЕНЗИВНОСТ НА  
СЕДМИЦА = МАЛКО ПОД  
22 МИН. НА ДЕН**

#### **Какво е важно в тренировките:**

- Превिшаване на прага на стимулация: това означава, че движението и тренировката трябва да са по-интензивни от нивото, с което вече сте свикнали. Обаче: увеличавайте бавно. Прекомерното превишаване на прага на стимулация може да доведе до наранявания и увреждане на здравето.
- Дългосрочно, редовност, повторение: само тези, които повтарят упражнения и натоварвания редовно, повишават физическата пригодност и ефективността. Ако интервалите между единиците са твърде дълги, тренировъчният ефект страда.
- Разнообразие: стимулите за движение вариат, за да повишат мотивацията и ефективността.
- Възстановяване: не се натоварвайте без адекватно възстановяване – не прекалявайте.

**Указание:** всеки, който почти не се е движил или се е движил много малко дълго време и не е спортувал дълго време, трябва да се консултира с лекар преди първата тренировка.



# Портрет на храните: СПАНАК



Спанакът е здравословен. Дори малките деца го знаят. Това, което не всеки иска да знае на тази възраст: че спанакът също е страхотен на вкус – и освен това е много нискокалоричен.

Спанакът е много популярен и сред възрастните хора. Възможно е за това да допринасят положителните спомени от детството или известната мекота на старостта. Но по-вероятно е хората просто да го харесват и да е популярен и защото се яде много лесно (особено прецеден), без гризане, без дъвчене.

Практично е също така, че можете да закупите замразен спанак през цялата година по различни начини – като крем или спанак на листа – и да го пригответе много лесно. Замразеният спанак съдържа по-малко минерали и по-малко витамин С от прясно набрания спанак поради преработката, но все пак има много и от двете. По нашите географски ширини пресният спанак се намира между април и декември.

Често се казва, че спанакът е желязна бомба. Това не е вярно, защото въпреки че спанакът съдържа повече желязо от много други видове зеленчуци, от бомбата няма и следа. Определено не е достатъчно, за да се почувствате толкова могъщи, колкото легендарния герой от комиксите Попай.

Спанакът е все пак здравословен, тъй като съдържа много витамин С и висок дял на витамини от група В. Спанакът също е с високо съдържание на бета-каротин. Бета-каротинът е известен също

като провитамин А, защото се превръща във витамин А в тялото. Освен всичко друго, витамин А участва в новото образуване и развитие на клетки и различни тъкани, като кожа и лигавици, и изпълнява важна роля в зрителния процес, особено при светло-тъмно зрение. Известно е, че витамин С участва в много процеси, които са много важни в напреднала възраст, включително заздравяването на рани, а също така предпазва от увреждане на клетките. Витамините от група В, от друга страна, имат голямо влияние върху най-разнообразните жизнени функции, които са важни за нашето здраве – като могат да бъдат набавени само чрез храната. Освен желязо спанакът съдържа и други важни минерали, като напр. калий, магнезий и калций.

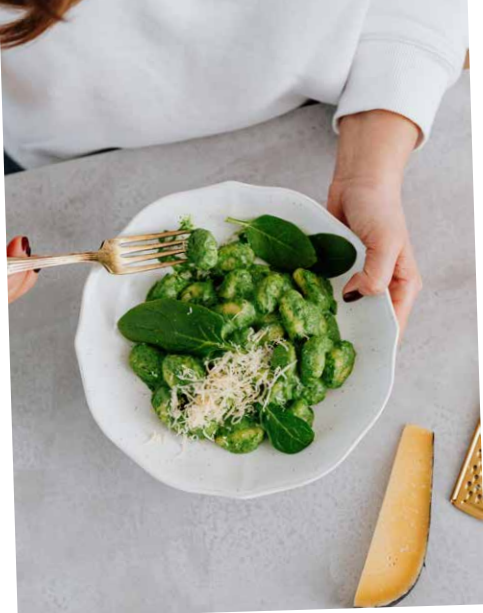
Докато изяждането на една ябълка на ден според народната мъдрост държи лекаря далеч, спанакът замества половин аптека. Но това не трябва да ни пречи да приемаме предписаните лекарства навреме, дори след като сме яли спанак.

**ЧЕСТО СЕ КАЗВА, ЧЕ СПАНАКЪТ Е ЖЕЛЯЗНА БОМБА. ТОВА НЕ Е ВЯРНО, ЗАЩОТО ВЪПРЕКИ ЧЕ СПАНАКЪТ СЪДЪРЖА ПОВЕЧЕ ЖЕЛЯЗО ОТ МНОГО ДРУГИ ВИДОВЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ, ОТ БОМБАТА НЯМА И СЛЕДА**



**КАКВО ТРЯБВА ДА ИМАМЕ ПРЕДВИД ПРИ УПОТРЕБАТА И ПРИГОТВЯНЕТО НА СПАНАК?**  
Най-добре е пресният спанак да се обработва малко след събирането или купуването му. Не





съхранявайте много дълго, а ако спанакът трябва да изчака най-много ден-два, го увийте във влажна кърпа и го приберете в хладилника. По принцип спанакът не трябва да се съхранява на стайна температура твърде дълго, защото това ускорява превръщането на нитратите, съдържащи се в спанака (а също и в много други видове зеленчуци), в нитрити. Във високи дози този нитрит може да бъде здравословен проблем в определени случаи, като напр. при бебета и малки деца, особено ако страдат от бактериални стомашно-чревни заболявания. За да избегнете образуването на нитрити, също не се препоръчва да държите спанака топъл или да го претопляте за дълго време.

Иначе със спанака е позволено всичко: варете, пържете или гответе на пара в зависимост от вкуса и начина, по който го приготвяте. Бланширането запазва повечето хранителни вещества. Младият пролетен или леген спанак може да се консумира и суров в салата. Измийте обилно преди употреба.

**Няколко ястия със спанак:** класическите са, разбира се, картофи със спанак и пържени яйца. Въпреки това спанакът е добър и за шрудел, лазаня, паста, спецле, питки, ризото и за добавяне на вкус и цвят към кнедли или паста, но също и като топинг за пица, за супи или дори сладкиши.

**Указание:** ако листата на спанака са груби, стъблата и корените трябва да се отрежат. Съдържанието на нитрати може да се намали и чрез премахване на стъблата и жилките на листата. Пресният спанак трябва да се измива само под течаща вода малко преди приготвяне. Спанакът е много подходящ за замразяване – бланширайте и замразете малко след прибиране на реколтата.

(Източник: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at))

# Рецепта



## Спаначни кнедли

### СЪСТАВКИ (ЗА ОКОЛО 12 КНЕДЛИ)

- 300 г хляб за кнедли
- 1/8 – 1/4 л мляко
- 400 г спанак (пресен или замразен)
- 30 г масло
- 1 скилидка чесън и 1 малка глава лук
- 2 яйца
- 1 супена лъжица брашно и 2 супени лъжици галета
- сол, черен пипер, индийско орехче
- масло и настърган пармезан

### ПРИГОТВЯНЕ:

Навлажнете хляба за кнедли в купа с млякото, ако е необходимо. Измитият спанак се сварява добре, прецежда се, изцежда се добре и пасира (замразеният спанак първо се размразява и след това се пасира, ако е необходимо). В разтопеното масло се задушават ситно нарязаните скилидки чесън и лук. След това добавете спанака и задушете за 5 минути. Добавете яйцата и спанака към хляба и овкусете със сол, черен пипер и щипка индийско орехче. Добавете брашното и галетата и разбъркайте добре. От сместа се оформят малки кнедли и се варят на пара около 15 – 20 минути. Накрая поръсете с пармезан и разтопете с разтопено масло и сервирайте.

Rezept: [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it)

# KONTAKT



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at  
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



## KÄRNTEN

Europaplatz 1  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
T 05 90 90 4 160  
F 05 90 904 164  
E innungsgruppe7@wkk.or.at  
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



## NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1  
3100 St. Pölten  
T +43 2742 851-19190  
F +43 2742 851-19199  
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at  
<http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung>



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
<http://wko.at/ooe/personenberatung-betreuung>



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E personenbetreuung@wks.at  
<http://wko.at/sbg/lsbundpb>



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
<http://www.betreuung-stmk.at>



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<http://www.wkv.at/betreuung>



## WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Wien  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
Text: Dr. Wolfgang Wildner  
Design: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at  
Übersetzung: Institut für Internationale Übersetzungen  
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com

