

AUSGABE 1 / 2023

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KÄRNTEN
Irene Mitterbacher



NIEDERÖSTERREICH
Robert Pozdena



OBERÖSTERREICH
Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



STIERMARK
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
KommR Susanne Rauch-
Zehetner



WIEN
Mag. Harald Janisch



Spravodlivá podpora!

Budúcnosť 24-hodinovej starostlivosti stále nie je vyriešená. Zvýšenie štátnej podpory o 90 EUR na začiatku roka je len kvapkou v mori. Ak by sa od zavedenia podpory v roku 2007 kompenzovala len inflácia, musela by byť mesačná suma vyše 800 EUR a nie 640 EUR, ako je to od začiatku roka! Ak chceme, aby mali ľudia v Rakúsku aj naďalej slobodu výberu, či chcú byť s láskou opatrovaní v domove sociálnych služieb alebo u seba doma, potom je konečne potrebná väčšia podpora. Pri súčasnej podpore si túto formu starostlivosti nemôže dovoliť stále viac ľudí odkázaných na starostlivosť a ich rodín! Od roku 2019 odišlo z Rakúska niekoľko tisíc opatrovateľov a opatrovateliek, pretože klienti, o ktorých sa starali, si už nemohli dovoliť platiť im odmenu. Ale sľubujeme: Nepoľávime vo svojom úsilí o spravodlivé navýšenie podpory, aby si rodiny mohli naďalej dovoliť úspešný model 24-hodinovej starostlivosti!



Harald G. Janisch
Predseda odbornej skupiny



Andreas Herz
Predseda odborného združenia

Uznanie

Starostlivosť o ľudí, ktorí už nevládajú svoj každodenný život sami, nie je len taká hocijaká práca. Nepretržitá starostlivosť o tých, ktorí to potrebujú, je náročná, zodpovedná a fyzicky aj psychicky mimoriadne náročná činnosť. Rýchle prispôbenie sa ľuďom a okolnostiam; komplexná komunikácia a spolupráca s opatrovanými osobami a rodinnými príslušníkmi; v prípade potreby spolupráca s lekármi alebo ošetrovateľmi; organizácia domácnosti; nakupovanie; sledovanie termínov; vykonávanie príslušných činností na základe delegovania lekárskeho alebo ošetrovateľského personálom; spoľahlivé a presné zadokumentovanie všetkého; neustála ostražitosť a pohotovosť; zaručenie pohody opatrovanej osoby nonstop: Táto práca si vyžaduje okrem empatie a celého radu ďalších mäkkých zručností aj organizačné schopnosti a vysokú mieru spoľahlivosti a zmyslu pre zodpovednosť. V každom prípade si každý, kto spĺňa tento profil požiadaviek, zaslúži ocenenie a uznanie.

Peniaze na domácnosť – peniaze na hospodárenie – peniaze na dennú potrebu

Pri 24-hodinovej starostlivosti sa osobám poskytujúcim opatrovateľské služby mesačne vyplácajú takzvané peniaze na hospodárenie (resp. peniaze na domácnosť alebo na denné potreby). Bežne sa používajú na potraviny, nápoje, hygienické a čistiace potreby, malé položky do domácnosti (napr. hrnce alebo uteráky) a lieky. Ak však náklady prekročia určitú sumu, mala by sa vyplatiť zodpovedajúca dodatočná suma na kompenzáciu zvýšených nákladov. Samozrejme, len ak je to pre osobu odkázanú na starostlivosť finančne možné. To sa však väčšinou dá posúdiť len individuálne a podľa konkrétnej situácie.

Suma peňazí na hospodárenie závisí od toho, koľko si môže dovoliť osoba odkázaná na starostlivosť, keďže ich dáva k dispozícii samotná osoba odkázaná na starostlivosť, jej rodina alebo jej zákonný zástupca. Nie je v kompetencii organizácií zabezpečujúcich opatrovateľské služby stanoviť ich výšku. Môžu len poskytnúť rady a informácie o tom, aká je primeraná výška finančných prostriedkov a usilovať sa o zabezpečenie dodatočných potrieb na starostlivosť zo strany klienta.

Použitie peňazí na hospodárenie by mala osoba poskytujúca opatrovateľské služby svedomito písomne zdokladovať a viesť príslušnú pokladničnú knihu alebo denník domácnosti v súlade so zákonom. V niektorých prípadoch organizácie zabezpečujúce opatrovateľské služby dávajú k dispozícii opatrovateľom/opatrovateľkám aj tieto dokumenty. Osoba poskytujúca opatrovateľské služby uvedie v denníku domácnosti všetky príjmy a výdavky s uvedením dátumu a sumy. Mesačné vyúčtovanie sa vykoná na konci každého mesiaca. Takto sa dá vždy späťne zistiť, koľko ktorá osoba poskytujúca opatrovateľské služby dostala alebo zaplatila. Ku každému výdavku by mala byť k dispozícii faktúra/pokladničný blok – ideálne s iniciálami osoby poskytujúcej opatrovateľské služby, aby nedošlo k zbytočným nedorozumeniam.



REGULÁCIA PRESTÁVOK V 24-HODINOVEJ STAROSTLIVOSTI

24-hodinová starostlivosť znamená, že osoba poskytujúca opatrovateľské služby je zodpovedná za osobu odkázanú na starostlivosť 24 hodín denne, ale to nevyhnutne neznamená, že musí byť prítomná 24 hodín denne. Medzi úlohy osoby poskytujúcej opatrovateľské služby patria okrem iného návštevy lekára či nákupy, ktoré sa musí vybaviť mimo domu.

Je úplne bežné, že si osoba poskytujúca služby 24-hodinovej starostlivosti vyžiada dvojhodinovú prestávku denne. Počas prestávky môže osoba poskytujúca opatrovateľské služby opustiť miesto poskytovania služieb, alebo ak je to možné, utiahne sa do samostatnej miestnosti na osobnú regeneráciu. Je však vhodné, aby v tomto čase bola k dispozícii na telefóne, ak by nastala núdzová situácia.

Popísaná prestávka však nie je ukotvená v živnostenskom zákone a ani nie je inak stanovená zákonom. Existuje však možnosť stanoviť si časy prestávok na základe individuálnej dohody v zmluvách o poskytovaní opatrovateľských služieb medzi osobami odkázanými na starostlivosť a nezávislými opatrovateľmi/opatrovateľkami. Z tohto dôvodu by si osoby poskytujúce opatrovateľské služby mali so zmluvnými partnermi presne zadefinovať príslušné pravidlá už pri uzatváraní zmluvy.

Ak prestávka prakticky nie je vôbec možná vzhľadom na celkový stav osoby vyžadujúcej starostlivosť, pretože túto osobu nemožno nechať úplne osamote, mala by sa dosiahnuť presná dohoda o tom, čo sa javí ako najlepšie pre oboch zmluvných partnerov v takomto prípade.

Lieky: presne podľa predpisu



To najdôležitejšie o liekoch a liečivách – ako ich najlepšie skladovať, ako s nimi zaobchádzať a ako ich správne zlikvidovať.



Väčšina ľudí užíva lieky príležitostne – pri akútnych ochoreniach – alebo nepretržite – pri chronických stavoch. Lieky zvyčajne predpíše lekár a užívajú alebo podávajú sa presne podľa jeho predpisu. Niektoré lieky sú dostupné aj bez lekárskeho predpisu, teda bez receptu. Môžeme ich užívať aj sami od seba pri menších a dočasných ťažkostiach (samoliečba).

V každom prípade si pred užitím lieku treba prečítať návod na použitie (známy aj ako príbalový leták). Návod na použitie okrem zloženia lieku popisuje správny spôsob užívania a spôsob účinku, možné vedľajšie účinky a interakcie a obsahuje aj upozornenia a preventívne opatrenia, s ktorými sa musíte bezpodmienečne oboznámiť pred užitím lieku. Zna-

mená to napríklad, že lieky sa nesmú užívať v prípade neznášanlivosti niektorých účinných látok alebo za určitých fyzických podmienok (napr. tehotenstvo a dojčenie) alebo že užívanie liekov môže zhoršiť schopnosť viesť vozidlá alebo obsluhovať stroje. Lieky teda **nevyhnutne skladujte v originálnej krabičke a s príbalovým** letákom.

Lieky užívajte zásadne spôsobom, ktorý je predpísaný alebo popísaný v príbalovom letáku.

Skladovanie: Lieky sú citlivé produkty, ktoré sa musia uchovávať a skladovať za určitých podmienok, aby sa dosiahol požadovaný účinok. Čo treba brať do úvahy pri uchovávaní a skladovaní liekov?





- Lieky skladujte pri uvedených teplotách: Izbovou teplotou sa rozumie cca 15 až 25 stupňov Celzia (krátkodobé prekročenie alebo zníženie teploty zvyčajne nepredstavuje problém. Niektoré lieky sa však musia uchovávať aj v chladničke alebo dokonca hlboko zmrazené).
- Lieky nikdy nevystavujte vysokým teplotám alebo priamemu slnečnému žiareniu (preto ich napríklad v lete nenechávajte v aute).
- Pokiaľ je to možné, neskladujte lieky v kúpeľni kvôli vyššej vlhkosti a veľmi kolísavým teplotám.
- Lieky vždy uchováajte mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte lieky po dátume expirácie vytláčanom na obale. **Upozornenie:** Ak máte pochybnosti, nechajte si v lekární posúdiť, či je možné liek ešte použiť alebo nie.

Pozor: Niektoré lieky (najmä kvapky, masti, šľavy) sa môžu po prvom otvorení používať len určitý čas. Najlepšie je, ak si dátum prvého použitia alebo otvorenia označíte na krabičku. Pri použití užívajte jednotlivú dávku opatrne a za hygienických podmienok. Pri tekutých liekoch dávajte pozor, aby ste zostávajúci zvyšok neznečistili kontaktom s rukami alebo predmetmi. Ihneď po vybratí nádobu opäť zatvorte.



ANTIBIOTIKÁ SÚ LIEKY NA LIEČBU BAKTERIÁLNYCH INFEKCIÍ. NEPÔSOBIA PROTI INÝM PATOGÉNOM, AKO SÚ VÍRUSY.

ZAOBCHÁDZANIE S ANTIBIOTIKAMI

Antibiotiká sú lieky na liečbu bakteriálnych infekcií. Nepôsobia **proti iným patogénom, ako sú vírusy**. Majú sa užívať len vtedy, ak ich predpísal lekár. Okrem toho sa antibiotiká musia užívať presne podľa predpisu lekára – t. j. presne v predpísanom dávkovaní, dĺžke trvania a v určenú dennú dobu. Nikdy neprestaňte užívať antibiotiká sami pred ukončením liečby predpísanej lekárom.

Pozor: Ak sa antibiotiká užívajú príliš často alebo nesprávne (napríklad nesprávne dávkovanie alebo príliš krátky čas), môže sa vyvinúť rezistencia na antibiotiká, ktorá sa môže prenášať cez genóm. To znamená, že proti týmto baktériám sa dá výrazne horšie alebo sa nedá vôbec bojovať podávaním antibiotika, na ktoré ste si vyvinuli rezistenciu. V naj-

horšom prípade sa vyvinú takzvané multirezistentné zárodky, ktoré sú odolné voči viacerým antibiotikám súčasne. Takéto multirezistentné baktérie sa môžu stať nebezpečnou hrozbou pre zdravie.

Rady odborníkov: V prvom rade je dôležité vyhnúť sa infekciám. Odborníci odhadujú, že približne 30-tim zo 100 infekcií alebo infekčných chorôb sa dá vyhnúť hygienickými opatreniami, ako je dôkladné umývanie rúk, hygiena v kuchyni atď. Ak antibiotiká predpísal lekár, je dôležité dodržiavať predpísaný spôsob užívania, teda v správnych intervaloch, v správnej dávke a počas správnej doby.

LIKVIDÁCIA LIEKOV V RAKÚSKU

Ak nie sú správne zlikvidované, dostávajú sa lieky a ich účinné látky do životného prostredia a môžu sa prostredníctvom potravinového reťazca opäť stať hrozbou pre nás ľudí. Nespotrebované lieky teda nepatria do odpadu ani do kanalizácie, ale späť do lekárne alebo na zberné miesto pre problematické látky.

Zdroje: www.gesundheit.gv.at;
www.bundesgesundheitsministerium.de



Potraviny ako nebezpečenstvo

Bez potravín niet života. Potraviny potrebujeme, aby sme žili a zostali zdraví. Ale pokazené a toxické potraviny môžu predstavovať aj hrozbu pre naše zdravie. Tu je prehľad najdôležitejších informácií.

Aj potraviny, ktoré sú samé o sebe zdravé, sa môžu v dôsledku určitých procesov rozkladu alebo kontaminácie zmeniť tak, že sa stanú nepoživatelnými alebo že ich konzumácia by poškodila naše zdravie.

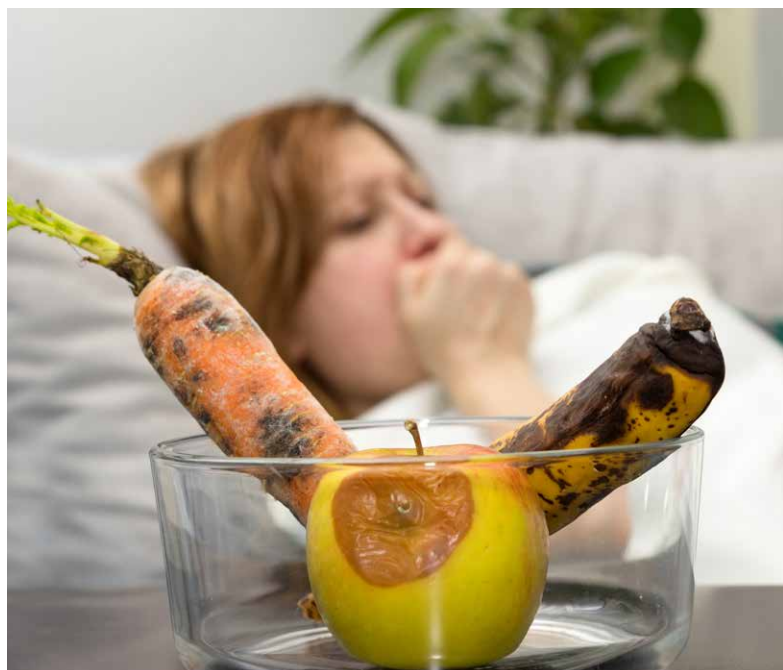
ČO HROZÍ NAŠIM POTRAVINÁM? AKO SA MÔŽU POKAZIŤ?

Vo všeobecnosti sa potraviny v priebehu času menia, k čomu prispievajú faktory ako je teplota a svetlo. Ide v podstate o prirodzený proces, čo však znamená, že v určitom momente sa potraviny už nedajú použiť.

Kazenie potravín spôsobujú aj enzýmy obsiahnuté v samotných potravinách. Enzýmy napríklad rozkladajú farbivá a arómy alebo vitamíny. Alebo tuky a oleje začnú páchnuť, keď prídu do kontaktu s kyslíkom.

Rôzne mikroorganizmy ako baktérie, plesne či kvasinky spôsobujú, že sa potraviny v dôsledku mikrobiologických zmien pokazia a stanú sa nepoživatelnými, v mnohých prípadoch dokonca zdraviu škodlivými. Takéto mikroorganizmy sa na potraviny alebo do nich dostávajú napríklad prostredníctvom zvierat, ľudí, ale aj kontaminovaných predmetov či vzduchom a za príslušných podmienok sa tam exponenciálne množia. Mikroorganizmy rozkladajú zložky potravy a vylučujú metabolické produkty. To vedie k tomu, že jedlo kysne, hnije, kvasí alebo plesnivie. Niektoré z týchto zmien môžu spôsobiť, že jedlo nebude chutné, ale v skutočnosti nie je zdraviu nebezpečné. Niektoré z týchto mikroorganizmov však v skutočnosti produkujú toxické, veľmi toxické alebo patogénne látky.

Okrem pocitu hnusu, ktoré tým vyvolajú, môže pokaziť jedlo aj napadnutie molami, chrobákmi alebo myšami. Takíto skladoví škodcovia môžu prenášať nečistoty, mikroorganizmy a spóry húb na potraviny a tým spôsobovať choroby.



ČO ROBIŤ, AK SÚ POTRAVINY PLESNIVÉ?

Potraviny, ktoré splesnivejú, už nepoužívajte, ale vyhoďte ich. Pretože mnohé plesne svojimi toxínmi poškodzujú ľudské orgány, ako sú obličky a pečeň. Tieto jedy nie je možné zneškodniť zahrievaním alebo inými opatreniami. Nestačí ani odstránenie viditeľnej plesne, pretože plesne a toxíny sú aj neviditeľné.

ROBIŤ, ABY POTRAVINY VYDRŽALI ČO NAJDLHŠIE JEDLÉ?

Aby potraviny vydržali zdravé a poživatelné čo najdlhšie, musí sa s nimi správne zaobchádzať a musia sa správne skladovať resp. uchovávať.

- Chladiaci reťazec by sa nemal prerušiť a citlivé potraviny by sa mali doma uložiť rýchlo do chladničky, ideálne oddelene a v uzatvárateľných nádobách.





- Oddelene skladujte rôzne druhy ovocia a zeleniny, ale aj druhy syrov, klobás a mäsa, ako aj surovú a varenú stravu.
- Dbajte na hygienu v kuchyni.
- Pracovné plochy, riad a kuchynské náradie, ako sú nože, ale najmä chladničku a iné skladovacie priestory, udržiavajte vždy dôkladne čisté.
- Pred a počas prípravy jedla si dôkladne umyte ruky a osušte ich čistými uterákmi.
- Všetky kuchynské pomôcky, pracovné plochy a náradie, ktoré prišli do kontaktu so surovými potravinami (najmä so surovou hydinou, mäsom, rybami alebo surovými vajcami), umyte so sapónatom na riad a horúcou vodou. Na čistenie je najlepšie použiť jednorazové kuchynské utierky.
- Pri práci so surovou hydinou, rybami, mäsom a surovými vajcami vždy používajte osobitné pomôcky a náradie a nepoužívajte ich na nič iné, kým nie sú dôkladne umyté (v umývačke riadu).
- Pri varení potraviny dostatočne tepelne upravte, najmä mäso, hydinu, ryby, vajcia alebo morské plody.
- Zvyšky jedla, ktoré už boli uvarené, rýchlo ochladte (napríklad v kúpeli so studenou vodou) a uložte do chladničky.
- Zmrazené potraviny, ktoré už boli rozmrazené, znovu nezmrazujte. Pozor: Mikroorganizmy sa síce už pri mínusových teplotách nemnožia, ale mnohé patogény nezahynú, ale po rozmrazení sa opäť začnú množiť.
- Pri umývaní riadu nepoužívajte nízkoteplotné programy, najmä v prípade rizikových osôb v domácnosti (osoby s oslabenou imunitou, tehotné, seniori).
- Surové ovocie a zeleninu pred použitím umyte pod tečúcou (pitnou) vodou.
- Utierky a čistiace utierky ako aj špongie perte častejšie min. pri teplote 60 °C alebo ich vymeňte. Pravidelne vyprázdňujte a čistite odpadkové koše.
- Udržujte domáce zvieratá mimo dosahu potravín.

(Zdroj: Rakúska agentúra pre zdravie a bezpečnosť potravín AGES a iné)

Dátum minimálnej trvanlivosti: Die MinDátum minimálnej trvanlivosti potraviny je dátum, do ktorého si potravina pri správnom skladovaní uchováva svoje špecifické vlastnosti a môže sa konzumovať. Je to orientačný údaj. Potraviny sú často aj po tomto dátume stále nezávadné a môžu sa bez váhania konzumovať. Pred konzumáciou alebo použitím potraviny skontrolujte čuchom, zrakom a hmatom, opatrne ju ochutnajte!

(Zdroj: Rakúska agentúra pre zdravie a bezpečnosť potravín AGES)

Dátum spotreby: Pri potravinách, ktoré sú mikrobiologicky obzvlášť citlivé a rýchlo sa kazia, sa neuvádza dátum minimálnej trvanlivosti, ale dátum spotreby („spotrebujte do...“). Potraviny po dátume spotreby by sa už nemali jesť ale vyhodiť. Je však lepšie ich spotrebovať ich pred týmto dátumom.

(Zdroj: Rakúska agentúra pre zdravie a bezpečnosť potravín AGES)

POZOR NA SALMONELY!

Salmonely sú druhými najčastejším pôvodcami hnačiek v Rakúsku, ktoré sa prenášajú najmä potravinami. K infekcii dochádza požitím potravín obsahujúcich salmonelu, predovšetkým vajec a vaječných výrobkov, hydiny, mäsa a mliečnych výrobkov a zmrzlín (sotva existuje potravina, v ktorej by sa salmonela ešte nezistila). Salmonely vo všeobecnosti rastú pri teplotách v rozsahu 10 až 47 °C a nezabije ich ani mrazenie. Zahriatie na viac ako 70 °C po dobu aspoň 15 sekúnd sa považuje za spoľahlivý spôsob ničenia choroboplodných zárodkov. Keďže táto teplota musí byť počas varenia dosiahnutá v celom pokrme, treba dodržať dobu varenia desať minút nad 70 °C. K prenosu na iné potraviny (krížová kontaminácia) môže dôjsť aj prostredníctvom nedostatočne vyčistených používaných predmetov, ako sú dosky na krájanie, nože a uteráky alebo neumytím rúk. Okrem kuchynskej hygieny treba pri príprave jedál venovať veľkú pozornosť priebežnému chladeniu surovín. gelegt werden.

(Zdroj: Rakúska agentúra pre zdravie a bezpečnosť potravín AGES)

POZOR, NOROVÍRUSY!

Norovírusy sú celosvetovo považované za jednu z najčastejších príčin vírusových infekcií gastrointestinálneho traktu. Sú zodpovedné za veľkú časť prepuknutia akútnych vírusových hnačkových ochorení v komunitných zariadeniach, ako sú školy, nemocnice a domovy dôchodcov a opatrovateľských služieb: prenášajú sa priamo z človeka na človeka alebo nepriamo prostredníctvom kontaminovaných povrchov, predmetov, potravín alebo vody. Norovírusy sú veľmi nákazlivé, dokonca aj malé množstvá môžu viesť k ochoreniu.

(Zdroj: Rakúska agentúra pre zdravie a bezpečnosť potravín AGES)



Nezabúdajte na pravidelný pohyb!

Byť fit a zdravý: oboje spolu úzko súvisí. Okrem zdravého stravovania je aj fyzická kondícia jedným z najdôležitejších nástrojov na udržanie zdravia. Predpokladom je pravidelný pohyb a cvičenie.

Aby sa ľudia mohli lepšie zorientovať v tom, koľko by sa mali minimálne hýbať a cvičiť, boli zverejnené „Pohybové odporúčania“. Pre zdravých dospelých sú to tieto:

- Dva alebo viac dní v týždni **cvičte cviky na posilnenie vašich svalov**. Nezabudnite zahrnúť všetky hlavné svalové skupiny. Sú to svaly dolných končatín, sedacie, bedrovo-driekové, hrudné, chrbtové, brušné, lopatkové svaly a svaly horných končatín.
- **Okrem toho** by ste sa mali aspoň 150 minút až 300 minút týždenne venovať **vytrvalostnému pohybu** so strednou intenzitou alebo 75 minút až 150 minút týždenne pohybu s vyššou intenzitou **alebo** vhodnej kombinácii vytrvalostného tréningu so strednou a vyššou intenzitou. (Samozrejme, ideálne je rozložiť si tréning na celý týždeň.)
- Vyhnite sa dlhému sedeniu a medzitým sa pravidelne hýbte.

Čo je vytrvalostný pohyb?

- Patrí sem rýchlejšia chôdza, beh, bicyklovanie, tanec a plávanie. Ku kondícii a zdraviu prispieva aj to, že chodíte pešo alebo si svoje záležitosti idete vybaviť na bicykli. Rozlišujem vytrvalostný pohyb so **strednou** a **vyššou** intenzitou.

Čo znamená pohyb so strednou intenzitou?

Stredná intenzita je, keď sa stále dokážete alebo dokázali by ste sa s niekým rozprávať: rýchla chôdza, nordic walking, „normálna“ jazda na bicykli atď.

A čo znamená pohyb s vyššou intenzitou?

Pri pohybe s vyššou intenzitou sa sotva viete súvisle a uvoľnene rozprávať. Sotva zvládnete jednotlivé slová a krátke vety a dýchate oveľa intenzívnejšie a rýchlejšie: napríklad pri behu, rýchlej jazde na bicykli alebo v zodpovedajúcich strmých stúpaniach pri chôdzi alebo turistike. Dávajte si však pozor, aby ste seba ani svoje telo nepreťažili.





Ako môžem posilňovať svoje svaly?

Doma aj v bežnom živote je veľa príležitostí k cvikom na posilnenie svalov. Cviky, ktoré posilňujú nohy (napr. drepy), brucho a ruky, sa dajú robiť bez akýchkoľvek pomôcok. Na posilňovanie svalov je vhodné aj stúpanie po schodoch a alebo jazda na bicykli do kopca, rovnako ako cviky s jednoduchými pomôckami, ako sú posilňovacie pásy alebo činky.

Aspoň 150 min. Pohyb so strednou intenzitou za týždeň = takmer 22 min. za deň

Dostatok pohybu a pravidelné cvičenie prispieva:

- k lepšej kondícii a zdraviu
- k väčšej pohode
- k nižšej náchylnosti na choroby
- k lepšiemu spánku
- k vyššej odolnosti, pomalšej únave
- k menšiemu sklonu k nadváhe

Čo je dôležité pri tréningu:

- **Prekročenie prahu stimulácie:** To znamená, že pohyb a tréning by mali mať tendenciu byť intenzívnejšie než je úroveň, na ktorú ste už zvyknutí. Intenzitu však zvyšujte pomaly. Príliš veľké prekročenie prahu stimulácie môže viesť k zraneniam a poškodeniu zdravia.

- **Dlhodobosť, pravidelnosť, opakovanie:** Kondíciu a výkonnosť zvyšuje len ten, kto cviky a zaťaženie pravidelne opakuje. Ak sú intervaly medzi jednotkami príliš dlhé, trpí tým tréningový efekt.
- **Rozmanitosť:** Pohybové podnety sa menia, aby sa zvýšila motivácia a účinnosť.
- **Regenerácia:** Nezaťažujte sa bez adekvátnej regenerácie – nepreháňajte to.

Upozornenie: Kto sa dlho takmer nehýbal alebo sa hýbal len veľmi málo a dlho necvičil, mal by sa pred prvým tréningom poradiť s lekárom.



**ASPOŇ 150 MIN. POHYB
SO STREDNOU INTENZITOU
ZA TÝŽDEŇ = TAKMER
22 MIN. ZA DEŇ**



Portrét jedla: Špenát



Špenát je zdravý. Vedia to aj malé deti. Čo v tomto veku nechce vedieť každý: že špenát chutí naozaj skvelo – a navyše je veľmi nízkokalorický.

Špenát je veľmi obľúbený aj medzi staršími ľuďmi. Možno k tomu prispievajú pozitívne spomienky z detstva alebo istá miernosť staroby. Je však pravdepodobnejšie, že ľuďom jednoducho chutí a je obľúbený aj preto, že sa veľmi ľahko konzumuje (hlavne v pasírovanej forme), žiadne hryzenie, žiadne žuvanie.

Praktické je aj to, že mrazený špenát je možné kúpiť celoročne v rôznych formách spracovania – ako krémový alebo listový – aj jeho príprava je veľmi jednoduchá. Hlboko zmrazený špenát obsahuje vďaka spracovaniu menej minerálov a menej vitamínu C ako čerstvo zozbieraný špenát, no stále ich je dostatok. V našich zemepisných šírkach je čerstvý špenát v sezóne približne od apríla do decembra.

Často sa hovorí, že špenát je železná bomba. Nie je to pravda, pretože hoci špenát obsahuje viac železa než mnohé iné druhy zeleniny, po bombe niet ani stopy. Rozhodne to nestačí na to, aby ste sa cítili tak silní ako legendárna komiksová postava Pepek námorník.

Napriek tomu je špenát zdravý, obsahuje totiž veľa vitamínu C a vysoký podiel vitamínov zo skupiny B. Špenát má tiež vysoký obsah betakaroténu. Betakarotén sa tiež označuje ako provitamín A, pretože sa v tele premieňa na vitamín A. Okrem iného sa vitamín A podieľa na novotvorbe a vývoji buniek a rôznych

tkanív, ako je koža a sliznice, a plní dôležitú úlohu pri zrakovom vnímaní, najmä pri videní svetla a tmy. Je známe, že vitamín C sa podieľa na mnohých procesoch, ktoré sú v starobe veľmi dôležité, vrátane hojenia rán a tiež chráni pred poškodením buniek. Na druhej strane, vitamíny skupiny B majú zásadný vplyv na najrozmanitejšie životné funkcie, ktoré sú dôležité pre naše zdravie – a môžu byť dodávané iba prostredníctvom potravy. Okrem železa obsahuje špenát aj ďalšie dôležité minerály ako draslík, horčík a vápnik.

Zatiaľ čo konzumácia jedného jablka denne nás podľa ľudovej múdrosti drží naďaleko od lekárov, špenát vraj nahradí polovicu lekárne. To by nás však nemalo odradiť od užívania predpísaných liekov včas, a to ani po zjedení špenátu.

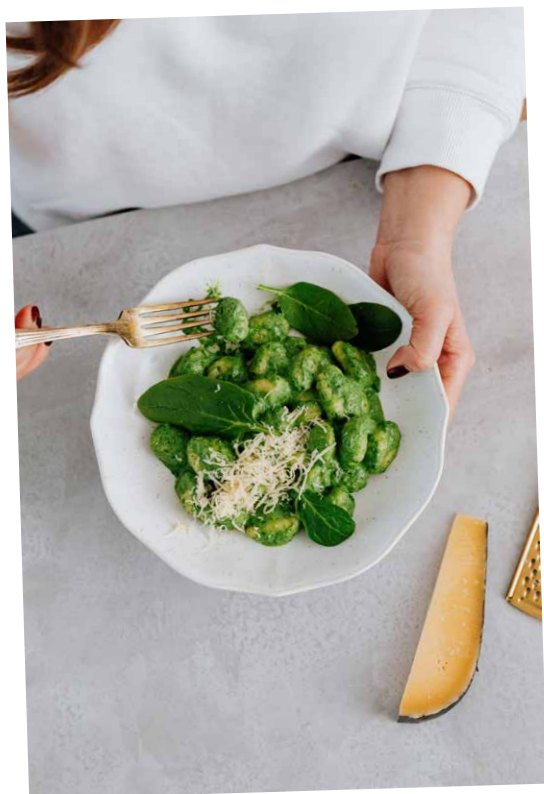
ČASTO SA HOVORÍ, ŽE ŠPENÁT JE ŽELEZNÁ BOMBA. NIE JE TO PRAVDA, PRETOŽE HOCI ŠPENÁT OBSAHUJE VIAC ŽELEZA NEŽ MNOHÉ INÉ DRUHY ZELENINY, PO BOMBE NIET ANI STOPY.



NA ČO BY SME MALI DBAŤ PRI POUŽÍVANÍ A PRÍPRAVE ŠPENÁTU?

Čerstvý špenát je najlepšie spracovať krátko po zbere alebo nákupe. Neskladujte ho príliš dlho a ak má špenát maximálne deň-dva čakať na konzumáciu, zabaľte ho do vlhkej utierky a bezpodmienečne ho dajte do chladničky. V zásade platí, že špenát by sa nemal skladovať pri izbovej teplote príliš dlho, pretože to urýchľuje premenu dusičnanov obsiah-





nutých v špenáte (a aj v mnohých iných druhoch zeleniny) na dusitany. Vo vysokých dávkach môže byť tento dusitan v určitých prípadoch zdravotným problémom, napríklad u dojčiat a malých detí, najmä ak trpia bakteriálnymi gastrointestinálnymi ochoreniami. Aby nedochádzalo k tvorbe dusitanov, neodporúča sa ani uchovávať špenát dlho teplý alebo ho opätovne prihrievať.

Inak je so špenátom dovolené všetko: uvarte ho, opečte alebo poduste podľa chuti a spôsobu prípravy. Pri blanšírovaní sa zachová väčšina živín. Mladý jarný či letný špenát si môžete vychutnať aj surový ako šalát. Pred použitím ho dôkladne umyte.

Niekoľko jedál so špenátom: Klasikou sú samozrejme zemiaky so špenátom a volským okom. Špenát je dobrý aj do štrúdle, lazaní, cestovín, halušiek, bochníkov, rizota a na dochutenie a prifarbenie knedlí či cestovín, ale aj ako obloženie na pizzu, do polievok či dokonca koláčov.

Upozornenie: Ak sú listy špenátu hrubé, stonky a korene by sa mali odrezať. Obsah dusičnanov možno znížiť aj odstránením stoniek a listových žiliek. Čerstvý špenát by sa mal umyť pod tečúcou vodou až krátko pred prípravou. Špenát je veľmi vhodný na mrazenie – blanšírujte a zamrazte krátko po zbere.

(Zdroj: www.gesundheit.gv.at)

Recept



Špenátové knedličky

SUROVINY (NA CCA 12 KNEDLIČIEK)

- 300 g chlebových kociek
- 1/8 – 1/4 l mlieka
- 400 g špenátu (čerstvého alebo mrazeného)
- 30 g masla
- 1 strúčik cesnaku a 1 malá cibuľa
- 2 vajcia
- 1 PL múky a 2 PL strúhanky
- soľ, korenie, muškátový oriešok
- maslo a strúhaný parmezán

PRÍPRAVA:

Chlebové kocky podľa potreby navlhčíte v miske mliekom. Umytý špenát uvarte, scedte, dobre vyžmýkajte a prepasírujte (mrazený špenát najskôr rozmrazte a potom podľa potreby prepasírujte). Na roztopenom masle opražte nadrobno nakrájaný strúčik cesnaku a cibuľu. Potom pridajte špenát a duste spolu 5 minút. Do chleba pridajte vajcia a špenát a dochuťte soľou, korením a štipkou muškátového orieška. Pridajte múku a strúhanku a dobre premiešajte. Zo zmesi tvarujte malé knedličky a varte na pare asi 15-20 minút. Nakoniec posypte parmezánom a polejte s roz-pusteným maslom a podávajte.

Recept: 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

