

# DAHEIM BETREUT



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



# VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KORUTÁNSKO**  
KommR Irene Mitterbacher



**DOLNÉ RAKÚSKO**  
Robert Pozdena



**HORNÉ RAKÚSKO**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**ŠTAJERSKO**  
Andreas Herz, MSc



**TIROLSKO**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERSKO**  
Monika Frick, MSc



**VIEDŇ**  
Mag. Harald Janisch



## 2-násobné ocenenie

Ako to dopadne v najbližších piatich alebo desiatich rokoch? Oprávnená otázka, pokiaľ ide o starostlivosť o ľudí, ktorí – väčšinou kvôli svojmu pokročilému veku – už nedokážu sami zvládnuť svoj život. Demografický vývoj ukazuje, že je čoraz viac starých a čoraz menej mladých ľudí. Vysoká a stále sa zvyšujúca priemerná dĺžka života spôsobuje, že počet ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť, napr. ľudí s demenciou, prudko stúpa. Tradičné rodinné väzby a ich podporný potenciál v rámci rodiny sú narušené. A teraz v dôsledku inflácie rastú aj životné náklady, čo obmedzuje finančné možnosti pre využívanie opatrovateľských služieb. Služby nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek sú už dlho nenahraditeľným pilierom rakúskeho systému osobnej starostlivosti. Ak ich chceme naďalej využívať, budeme musieť opatrovateľom a opatrovatelkám preukázať uznanie dvoma spôsobmi: osobne/spoločensky a finančne. To prvé je záležitosťou (dobrej) vôle. To druhé, otázka peňazí. Ukazuje sa jedno: Bez spravodlivých dotácií si bude môcť v budúcnosti dovoliť služby domácej starostlivosti čoraz menej ľudí.



**Irene Mitterbacher**  
Predsedníčka odbornej skupiny



**Andreas Herz**  
Predseda odborného združenia

## Daheim Betreut Award

Dňa 14. marca 2024 sa vo viedenskom Palais Ferstel uskutočnilo slávnostné odovzdávanie prvých ocenení „Daheim Betreut Awards“. Z každej z deviatich rakúskych spolkových krajín vybrala nezávislá odborná porota z takmer 500 nominovaných dve nezávislé opatrovatelky ako nositeľky ocenenia. V rámci slávnostného aktu boli odovzdané ceny, ktoré darovalo Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť. Dovoľte mi, aby som sa pri tejto príležitosti vyjadril: Nešlo o vyhlásenie súťaže: Kto poskytuje najlepšiu starostlivosť? Opatrovanie nie je športová disciplína. Opatrovanie však vyžaduje veľa od tých, ktorí sa tejto činnosti venujú, a privádza ich na hranice ich fyzických a duševných zdrojov. Ochota vykonávať túto činnosť, odhodlanie a záväzok, empatia, trpezlivosť, mentálna odolnosť, flexibilita; a tiež odriekanie, napríklad, pokiaľ ide o opustenie ich bežného života, rodiny, partnera alebo partnerky na niekoľko týždňov. „Daheim Betreut Award“ je ocenenie za túto mimoriadnu službu ľuďom, ktorí potrebujú pomoc, a vďaka nemu je 18 opatrovateliek alebo opatrovateľov ako reprezentantov tisícov ďalších predstavených verejnosti.





Za všetkých ľudí v Rakúsku ďakujeme mnohým tisícom nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek za ich angažovanosť a oddanosť: To je posolstvo, ktoré bolo vyjadrené slávnostným odovzdaním ocenenia DAHEIM BETREUT AWARD 2024 14. marca 2024 v Palais Ferstel vo Viedni. Celkovo bolo predstavených a ocenených (aj v mene mnohých ďalších) za svoju skvelú prácu 18 opatrovateliek, dve z každej spolkovej krajiny.



Dňa 14. marca 2024 Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Rakúskej hospodárskej komory, ktorému predsedá predseda združenia Andreas Herz, pozvalo na slávnostné odovzdávanie cien „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“ v Palais Ferstel vo Viedni nezávislé opatrovatelky a nezávislý opatrovateľov pôsobiacich v Rakúsku, aby vzdalo hold tým, ktorí sú nenahraditeľným pilierom našej spoločnosti.

Tomuto slávnostnému aktu predchádzala fáza nominácií: do 31. decembra 2023 mohli opatrované osoby, ich rodina, príbuzní alebo priatelia nominovať opatrovateľov a opatrovatelky pracujúcich v Rakúsku. Účasť bola viac ako pôsobivá: bolo nomi-

novaných takmer 500 nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek. 11. januára 2024 nastal čas, aby porota zložená zo špičkových odborníkov vybrala 18 víťazov – dvoch z každej spolkovej krajiny. Okrem „symbolického“ uznania dostala každá z ocenených opatrovateliek aj materiálne ocenenie a odniesla si domov 1500 eur. Ceny odovzdal nositeľkám ocenenia hositeľ Andreas Herz spolu s generálnym tajomníkom Rakúskej hospodárskej komory a členom Národnej rady Karlheinzom Kopfom, a s členmi z odborných skupín zo spolkových krajín.

V súčasnosti pracuje v Rakúsku približne 58 000 samostatne zárobkovo činných opatrovateľov/opatrovateliek. Cieľom „DAHEIM BETREUT AWARD“





je zvýšiť povedomie širokej verejnosti o obrovskom spoločenskom význame tejto činnosti. Vzhľadom na demografický vývoj sa potreba kvalifikovaných opatrovateľov a opatrovateliek v nadchádzajúcich rokoch a desaťročiach ešte zvýši – a to dramaticky.

„Empatia, trpezlivosť, flexibilita, dôveryhodnosť a spoľahlivosť sú len niektoré z vlastností, ktoré so sebou prinášajú opatrovatelia a opatrovatelky, aby mohli ponúknuť ľuďom v najnáročnejších životných situáciách bezpečnú a spoľahlivú starostlivosť,“ zdôraznil Andreas Herz, predseda Odborného združenia pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť v Rakúskej hospodárskej komore; a ďalej uvádza: „Dnes večer môžeme týchto ľudí uviesť na scénu a zviditeľniť ich, pretože si zaslúžia našu pozornosť a uznanie ako dôležitý pilier našej spoločnosti. Všetkým víťazkám srdečne blahoželám a rád by som sa vám v mene všetkých kolegov poďakoval za vašu nenahraditeľnú službu!“

Či už opatrovatelia/opatrovatelky poskytujú len jednotlivé výkony, dočasné alebo komplexné služby – napríklad v takzvanej 24-hodinovej starostlivosti – spoločenská „pridaná hodnota“ ich práce a záväzku je obrovská: Umožňujú tisíciam ľuďí, ktorí už nedokážu sami zvládnuť svoj každodenný život, viesť dôstojný život v ich domácom prostredí. A svojou prácou a odhodlaním pomáhajú rodinám, príbuzným a partnerom opatrovaných osôb, ktorí nie sú schopní sami prevziať starostlivosť v potrebnom rozsahu. Samostatne zárobkovo činní/-é opatrovatelia/-lky pracujúci v Rakúsku sú neodmysliteľným pilierom našej spoločnosti, ale aj nášho hospodárstva. A každý deň dávajú tisícom Rakúšanov a ich príbuzným a rodinám istotu, že sa na nich môžu spoľahnúť.

„Väčšina ich práce sa odohráva v zákulisí a v tichosti. Ľudia, o ktorých sa staráte, a ich príbuzní a rodiny vám určite ďakujú za vašu oddanosť. Dnes vás však za vaše služby môžeme uviesť na scénu a vzdať vám hold pred širokým publikom za to, čo robíte,“ povedal Andreas Herz, predseda odborného združenia, a ešte raz poďakoval opatrovateľom a opatrovatelkám.



## A toto sú víťazky „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“:

### **BURGENLAND:**

Ana Frent  
Marija Kovac



### **KORUTÁNSKO:**

Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig



### **DOLNÉ RAKÚSKO:**

Irina-Ileana Balla  
Lenuta Cioban



### **HORNÉ RAKÚSKO:**

Maria Erzsébet Mihalovics  
Maria Muranova



### **SALZBURG:**

Velichka Mircheva  
Antónia Terkaničová



### **ŠTAJERSKO:**

Jasna Juranko  
Julianna Pop



### **TIROLSKO:**

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan



### **VORARLBERSKO:**

Andrea Bozánová  
Simona Siminkova



### **VIEDŇ:**

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová







**BURGENLAND:**  
Ana Frent  
Marija Kovac



**HORNÉ RAKÚSKO:**  
Maria Muranova  
Maria Erzsébet Mihalovics\*  
\*našťastie sa nemohol zúčastniť



**VIEDĚŇ:**  
Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová



**ŠTAJERSKO:**  
Jasna Juranko  
Julianna Pop\*

\*našťastie sa nemohol zúčastniť



**TIROLSKO:**  
Judit Acsay  
Floric Cornelia Stan\*

\*našťastie sa nemohol zúčastniť



**VORARLBERSKO:**  
Andrea Bozánová  
Simona Simunkova







**SALZBURG:**  
Antónia Terkaničová  
Velichka Mircheva



**DOLNÉ RAKÚSKO:**  
Lenuta Cioban  
Irina-Ileana Balla



**KORUTÁNSKO:**  
Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig





Zľava doprava:

- Mag. Harald Janisch** (predseda odbornej skupiny Viedeň)
- Robert Pozdena** (predseda odbornej skupiny Dolné Rakúsko)
- Monika Frick, MSc** (predsedníčky odbornej skupiny Vorarlbersko)
- KommR Irene Mitterbacher** (predsedníčka odbornej skupiny Korutánsko)
- Eva Hochstrasser** (predsedníčka odbornej skupiny Salzburg)
- Bernhard Moritz, MSc** (predseda odbornej skupiny Tirolsko)
- Andreas Herz, MSc** (predseda odbornej skupiny Štajersko a predseda odborného združenia)



**Predseda odborného združenia Andreas Herz, MSc, a generálny tajomník WKO NAbg. Karlheinz Kopf (zľava).**





# DOBRÉ TUKY, ZLÉ TUKY

Tuky: nenahraditeľné zložky potravín alebo hrozba pre naše zdravie?



## TAKŽE ČO SÚ DOBRÉ TUKY A ČO SÚ ZLÉ TUKY?

Neodporúča sa príliš veľa takzvaných **nasýtených mastných kyselín**. Vysoký podiel nasýtených mastných kyselín, ktoré majú tendenciu byť škodlivé, obsahujú najmä živočíšne potraviny, ako je maslo, šľahačka a iné mliečne výrobky, vajcia, masť, mäso a údeniny. Veľké množstvo nasýtených mastných kyselín je však obsiahnuté aj v kokosovom a palmovom oleji. Naše telo dokáže pokryť svoju vlastnú potrebu nasýtených mastných kyselín premenou iných zložiek.

Pre ľudské telo sú tuky najdôležitejším zdrojom energie. Okrem toho nám poskytujú životne dôležité mastné kyseliny. Okrem zásobovania energiou a mastnými kyselinami sú tuky aj súčasťou telesných štruktúr, ako sú bunkové membrány, alebo východiskové látky pre iné biologicky aktívne látky. Napríklad tuky v potrave sú nosičmi vitamínov rozpustných v tukoch (napríklad vitamínov A, D, E a K), ktoré sú pre telo životne dôležité. Bez tukov by telo nebolo schopné tieto vitamíny správne využívať. V tukoch rozpustné vitamíny A, E a K sú samy osebe tukom podobné látky, ktoré si telo nedokáže vyrobiť a ktoré sa musia prijímať z potravy. Tvrdí sa tiež, že tuky sú nosičmi chutí.

Tuky sú preto potrebné a dôležité pre naše telo a tým aj pre naše zdravie. ALE: Rovnako ako v mnohých oblastiach, ktoré ovplyvňujú naše zdravie, aj pri tukoch závisí od množstva, ktoré konzumujeme; a od toho, AKÉ tuky konzumujeme. Pretože existujú tuky, ktoré majú pozitívny vplyv na naše zdravie a pohodu, ale aj tuky, ktoré – najmä ak sa konzumujú v nadbytočnej miere – môžu mať negatívny vplyv na naše zdravie. Príliš veľa tukov a príliš veľa „negatívnych“ tukov sa môže spájať s obezitou, zvýšenou hladinou tuku v krvi (cholesterolom), vysokým krvným tlakom a srdcovými chorobami, ale aj s civilizačnými ochoreniami, ako je cukrovka a rakovina. Faktom je aj to, že zmenený životný štýl (napríklad strava s vysokým obsahom tukov, nedostatok pohybu) a priemyselná výroba potravín zmenili aj rovnováhu tukov v tele.



**AKO ORIENTAČNÉ HODNOTY PLATIA PRE MUŽOV 80 G TUKOV DENNE, PRE ŽENY 60 G TUKOV DENNE A MAXIMÁLNE 300 MG CHOLESTEROLU DENNE (REFERENČNÉ HODNOTY D-A-CH PRE PRÍJEM ŽIVÍN)**







Na druhej strane za „dobré“ tuky sa považujú – jednoduché alebo viacnásobné – **nenasýtené mastné kyseliny**.

**Jednoduché nenасыtené mastné kyseliny obsahujú** napríklad orechy, avokádo a rastlinné oleje, ako je olivový olej. Podporujú vstrebávanie vitamínov a môžu znižovať hladinu cholesterolu.

**Viacnásobné nenасыtené mastné kyseliny (omega-3 a omega-6 mastné kyseliny)** si telo nedokáže produkovať samo, preto sa mu musia dodávať prostredníctvom potraviny. Prispievajú napríklad k zdraviu bunkových stien a mozgu a starajú sa o zdravý krvný tlak. **Omega-3 mastné kyseliny** sa nachádzajú napríklad v repkovom, ľanovom, sójovom alebo orechovom oleji, v mastných rybách, ako je makrela, losos, tuniak, sled', ale aj v domácich studenodvodných rybách, ako je sivoň alpský. Okrem toho sa môžu prijímať aj v oleji z tresčej pečene.

**Omega-6 mastné kyseliny** sa nachádzajú napríklad v oleji z kukuričných klíčkov, slnečnicovom oleji, pestrecovom alebo tekvicovom oleji.

**INFORMÁCIA:** Ako orientačné hodnoty platia pre mužov 80 g tukov denne, pre ženy 60 g tukov denne a maximálne 300 mg cholesterolu denne (referenčné hodnoty D-A-CH pre príjem živín)

**Bohaté na nenасыtené omega-3 mastné kyseliny sú napr.** vlašské orechy, sójový olej, repkový olej, orechový olej, ľanové semienka, ľanový olej, sled', tuniak, losos, rybí olej, olej z tresčej pečene ...

**Bohaté na nenасыtené omega-6 mastné kyseliny sú napr.** ľanové semienka, sójové bôby, ľanový olej, sezamové semienka, arašidový olej, mak, tekvicový olej, sójový olej, olej z kukuričných klíčkov, pestrecový olej, pupalkový olej, borákový olej, makrela, kapor, úhor, losos, tuniak ...

Nenasýtené mastné kyseliny sa nachádzajú aj v rôznych druhoch zeleniny, ale v menšej miere.



(Zdroje: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at), [www.aok.de](http://www.aok.de))

Portrét jedla:

**Prirodzene zdravá!**

# Žihľava

Ako burina sa ukrýva na krajoch ciest: ak sa jej dotkneme, dostaneme nepríjemnú bolestivú (páliacu) vyrážku, prinajmenšom v krátkodobom horizonte. Ale ako potravinu a liečivá rastlina má žihľava veľmi chutnú a upokojujúcu auru. V roku 2022 bola dokonca vyhlásená za liečivú rastlinu roka.

Je pravda, že takmer žiadna iná rastlina nevyjadruje svoj hrozivý účinok vo svojom názve tak otvorene ako žihľava. A človek sa musí prekonať, aby na jar v krátkych nohaviciach prešiel na túre úzkym chodníkom cez rastúce žihľavové nálezisko. Ale nebojte sa: páliaci povrch klame. Pretože žihľava obsahuje liečivé a chutné zložky.

Týmto spôsobom sa žihľava účinne bráni proti svojim nepriateľom. Pŕhlivé chĺpky na povrchu listov pôsobia ako jemné injekčné ihly. Steny chĺpkov sú krehké a aj pod jemným dotykom prasknú. Ostrý odlomený hrot prerezáva pokožku a pod kožu obeť sa vstreknú kvapalina obsahujúca kyselinu mravčiu, serotonin, histamín, acetylcholín a mravčan sodný. Znie to nebezpečne, ale v podaných dávkach je to zvyčajne bezproblémové, len nepríjemné a v každom prípade to má odstrašujúci účinok.

Výhoda žihľavy: rastie takmer všade, je voľne dostupná a – na rozdiel od medvedieho cesnaku – má predĺženú sezónu, a to od marca minimálne do septembra. Je lepšie použiť mladé výhonky, pretože obsah dusičnanov sa môže výrazne zvýšiť v starších listoch. Keďže však žihľava po každom reze znovu vyklíči, vždy môžete „nazbierať“ nové mladé listy z

tej istej rastliny. Odporúča sa zberať žihľavu tam, kde nie je vystavená hrubším nečistotám, napríklad vo vlastnej záhrade alebo na menej kontaminovaných miestach – viete, čo tým myslím...

Ako prísada do jedál (ako sú polievky a šaláty alebo ako alternatíva špenátu) je chuť žihľavy opísaná ako korenistá, špenátová a mierne kyslá, semená majú orechovú arómu.

## Priprava žihľavového špenátu



Mladú žihľavu uvaríme vo viacej vode a potom ihneď ochladíme v ľadovej vode. Potom zľahka vylisujeme studenú žihľavovú hmotu, nakrájame na jemno alebo prepasírujeme. Potom pripravíme zápražku s maslom a múkou a zalejeme mliekom alebo smotanou, primiešame žihľavu a dochutíme soľou, korením, muškátovým orieškom a cesnakom.







Přhlivé chýpky sa pomocou niektorých trikov stanú neškodné:

1. varením alebo krátkym blanšírovaním.  
A ak si chcete vychutnať surovú žihľavu:
2. ich dôkladným prevalcovaním valčekom alebo
3. rozdrvením v mixéri.

Príprava ako zeleninová príloha je podobná ako pri špenáte. Žihľava sa dá použiť aj do šalátov, polievok a pestos, ako obohatenie do omelety a slaného koláča, ako prísada do smoothie alebo ako (liečivý) čaj.

A teraz ozdobíme tento portrét žihľavy **naozaj dobrou správou**: žihľava obsahuje minerály, ako je vápnik, horčík, draslík, železo a kremík, ako aj vitamín A a vitamín C (asi dvakrát toľko vitamínu C ako pomaranče) a má vysoký obsah bielkovín. Pri naturopatii je potvrdené, že žihľava má okrem iného metabolicko-stimulačné, krv čistiace, dehydratačné, diuretické, antibakteriálne a protizápalové účinky. Používa sa napríklad pri reumatických ťažkostiach a infekciách močových ciest.

A v neposlednom rade: tak ako niektoré jedlé rastliny, ktoré sú dobré a lacné, aj žihľava sa stala známou ako jedlo chudobných ľudí, ale dnes opäť prežíva renesanciu.



## Čaj zo žihľavy, domáci:

Za hrst' čerstvej alebo 2 až 3 polievkové lyžice sušenej žihľavy (mladé listy, zozbierané pred kvitnutím) zalejeme pol litrom vriacej vody, necháme vylúhovať a vychutnáme si čaj.

# Recept



## Žihľavové palacinky

### SUROVINY PRE 2 PORCIE

- 2 hrsti žihľavy (končeky listov)
- 125 g múky
- 2 vajcia
- 250 ml mlieka
- 1 štipka soli
- trochu oleja
- 1 PL masla

### PRÍPRAVA:

Múku nasypete do misy. Postupne vmiešajte vajčička, potom mlieko. Pridajte soľ a miešajte, kým cesto nie je hladké. Nechajte pôsobiť pol hodiny. Nasekajte listy žihľavy a vmiešajte ich do cesta. Z cesta upečte asi 6 malých palacinek. Zohrejte olej na malej panvici, nalejte naberačkou cesto a pečte z oboch strán do zlatožlta. Palacinky naplňte čerstvým syrom alebo bylinkami a zrolujte ich.

# 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

