

# 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**  
KommR Irene Mitterbacher



**ДОЛНА АВСТРИЯ**  
Robert Pozdena



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



**ЗАЛЦБУРГ**  
Eva Hochstrasser



**ЩИРИЯ**  
Andreas Herz, MSc



**ТИРОЛ**  
Bernhard Moritz, MSc



**ФОРАРЛБЕРГ**  
Monika Frick, MSc



**ВИЕНА**  
Mag. Harald Janisch



## 2 пъти по-висока оценка

Как ще се случи това през следващите пет или десет години? Основателен въпрос, когато става въпрос за грижи за хора, които – главно поради напредналата си възраст – вече не могат да се справят сами с всичко в живота си. Демографската тенденция е: все повече възрастни хора, все по-малко млади. Високата и все повече нарастваща продължителност на живота, която води до рязко увеличаване на броя на хората, нуждаещи се от грижи, например поради деменция. Разрушаването на традиционните семейни връзки с техния вътрешнофамилен потенциал за подкрепа. А сега и нарастващите разходи за живот, дължащи се на инфлацията, ограничават финансовите възможности за предоставяне на грижи. Услугите на самонаетите лични асистенти отдавна са незаменим стълб на австрийската система за предоставяне на грижи. Ако искаме да продължим да ги използваме, ще трябва да изразим признателността си към личните асистенти по два начина: лично/в социален аспект и финансово. Първото е въпрос на (добра) воля. Второто – на пари. Едно нещо става ясно: без справедливи субсидии занапред все по-малко хора ще могат да си позволят домашни грижи.



**Bernhard Moritz, MSc**  
Председател на професионалните групи



**Andreas Herz**  
Андреас Херц, магистър на науките

## Daheim Betreut Award

На 14 март 2024 г. в Palais Ferstel във Виена се състоя тържественото връчване на първите награди за домашни грижи „Daheim Betreut Awards“. Експертно жури избра за победители по двама самонаети лични асистента от всяка от деветте австрийски федерални провинции измежду почти 500 номинирани. В рамките на церемонията бе връчена и наградата, дарена от Асоциацията за лични консултации и грижи. Нека подчертая едно нещо: не става дума за организиране на състезание „Кой е най-добрият личен асистент?“ Предоставянето на грижи не е спорт със съревнователен елемент. Но предоставянето на грижи изисква много от тези, които се посвещават на тази задача, и ги води до предела на физическите и психическите им възможности. Мотивация, всеотдайност и ангажираност, съпричастност, търпение, психическа устойчивост, гъвкавост; а също и жертвоготовност, когато например се налага да оставите за седмици познатия си живот, семейството си, партньора/партньорката си. Наградата „Daheim Betreut Award“ е признание за тази изключителна ангажираност към хората, които се нуждаят от подкрепа, и извежда на преден план 18 от тези най-добре представили се лични асистенти от името на хиляди участници.





# ГОЛЯМО БЛАГОДАРЯ



Благодарим за ангажираността и всеотдайността към хората в Австрия на хиляди самонаети лични асистенти: това беше посланието, изразено по време на тържественото връчване на наградата DAHEIM BETREUT AWARD 2024 на 14 март 2024 г. в Palais Ferstel във Виена. Общо 18 лични асистенти, по двама от всяка федерална провинция (които представляват и много други), бяха представени и отличени за изключителната си ангажираност.

На 14 март 2024 г. Асоциацията за лични консултации и грижи към Австрийската федерална стопанска камара, председателствана от председателя на асоциацията Андреас Херц, беше домакин на церемонията „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“ в Palais Ferstel във Виена, за да отличи онези, които са незаменим стълб на нашето общество: самонаетите лични асистенти в Австрия.

Тази церемония беше предшествана от етап на кандидатстване: до 31 декември 2023 г. работещите в Австрия лични асистенти можеха да бъдат номинирани от хората, за които се грижат, както и от техните семейства, роднини или

приятели. Желанието за участие беше повече от впечатляващо: бяха номинирани почти 500 самонаети лични асистенти. На 11 януари 2024 г. настъпи моментът: висококвалифицирано експертно жури избра 18 победители – по двама от всяка федерална провинция. В допълнение към „символичното“ признание всеки от отличените имаше удоволствието да получи и известна материална награда и да отнесе у дома 1500 евро. Наградите бяха връчени на победителите от водещия Андреас Херц заедно с генералния секретар на Австрийската федерална стопанска камара и член на Националния съвет Карлхайнц Коф, както и от представители на специализираните групи от федералните провинции.



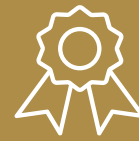


Понастоящем в Австрия работят около 58 000 самонаети лични асистенти. Наградата „DAHEIM BETREUT AWARD“ има за цел да накара широката общественост да осъзнае в още по-голяма степен огромното социално значение на тази дейност. С оглед на демографските тенденции търсенето на квалифицирани лични асистенти ще продължи да нараства значително през следващите години и десетилетия.

„Емпатия, търпение, гъвкавост, благонадеждност, съпричастност и надеждност са само част от качествата, които притежават личните асистенти, за да осигурят безопасни и надеждни грижи за хората в най-предизвикателните житейски ситуации“, подчерта Андреас Херц, председател на Асоциацията за лични консултации и грижи в Австрийската федерална стопанска камара: „Тази вечер трябва да повдигнем завесата и да изведем на преден план хората, които заслужават това внимание и признание като толкова важни стълбове на нашето общество. Поздравявам сърдечно всички победители и бих желал да ви благодаря – от името на всички ваши колеги – за незаменимата ви служба!“

Независимо дали личните асистенти предоставят селективна, временна или цялостна грижа – например при така наречените 24-часови грижи – социалната „добавена стойност“ на тяхната работа и ангажираност е огромна: те дават възможност на хиляди хора, които вече не могат да се справят сами с ежедневието си, да водят достоен живот в рамките на собствените си четири стени. И със своята работа и ангажираност те подкрепят онези семейства, роднини и партньори на хората, които са в нужда и не са в състояние сами да поемат грижите до необходимата степен. Самостоятелно наетите лични асистенти, работещи в Австрия, са незаменим стълб не само за нашето общество, а и за нашата икономика. И всеки ден те дават на хиляди австрийци и техните роднини и семейства увереността, че могат да разчитат на тях.

„Работата им се извършва предимно зад кулисите и мълчаливо. Хората, за които се грижите, техните роднини и семейства със сигурност са ви благодарни за вашата ангажираност. Но днес можем да повдигнем завесата и да ви отличим пред широката общественост за това, което правите“, каза председателят на професионалната асоциация Андреас Херц, като благодари още веднъж на личните асистенти.



## А това са победителите на „DAHEIM BETREUT AWARD 2024“:

### БУРГЕНЛАНД:

Ana Frent  
Marija Kovac

### КАРИНТИЯ:

Lidija Firanj  
Ulrike Kalischnig

### ДОЛНА АВСТРИЯ:

Irina-Ileana Balla  
Lenuta Cioban

### ГОРНА АВСТРИЯ:

Maria Erzsébet Mihalovics  
Maria Muranova

### ЗАЛЦБУРГ:

Velichka Mircheva  
Antónia Terkaničová

### ЩИРИЯ:

Jasna Juranko  
Julianna Pop

### ТИРОЛ:

Judit Acsay  
Florica Cornelia Stan

### ФОРАРЛБЕРГ:

Andrea Božánová  
Simona Siminkova

### ВИЕНА:

Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová







**БУРГЕНЛАНД:**  
Ana Frent  
Marija Kovac



**ГОРНА АВСТРИЯ:**  
Maria Muranova  
Maria Erzsébet Mihalovics\*  
\*за съжаление не можа да присъства



**ВИЕНА:**  
Krasimira Hristova  
Ingrid Kelemenová



**ЩИРИЯ:**  
Jasna Juranko  
Julianna Pop\*

\*за съжаление не можа да присъства



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

\*за съжаление не можа да присъства



**ФОРАРЛБЕРГ:**  
Andrea Bozánová  
Simona Simunkova







**ЗАЛЦБУРГ:**  
 Antónia Terkaničová  
 Velichka Mircheva



**ДОЛНА АВСТРИЯ:**  
 Lenuta Cioban  
 Irina-Ileana Balla



**КАРИНТИЯ:**  
 Lidija Firanj  
 Ulrike Kalischnig





От ляво надясно:  
**Маг. Харалд Яниш** (председател на специализираната група за Виена), **Робърт Поздена** (председател на специализираната група за Долна Австрия), **Моника Фрик, магистър** (председател на специализираната група за Форарлберг), **Съветник по търговските въпроси Ирене Митербахер** (председател на специализираната група за Каринтия), **Ева Хохирасер** (председател на специализираната група за Залцбург) **Бернхард Мориц, магистър** (председател на специализираната група за Тирол), **Андреас Хери, магистър** (председател на специализираната група за Штирия и председател на асоциацията)



**Председателят на професионалната асоциация Андреас Хери, магистър, и генералният секретар на Австрийската стопанска камара и член на Националния съвет Карлхайнц Копф (отляво).**





# ДОБРИ МАЗНИНИ, ЛОШИ МАЗНИНИ

Мазнините: незаменими хранителни съставки или заплаха за нашето здраве?



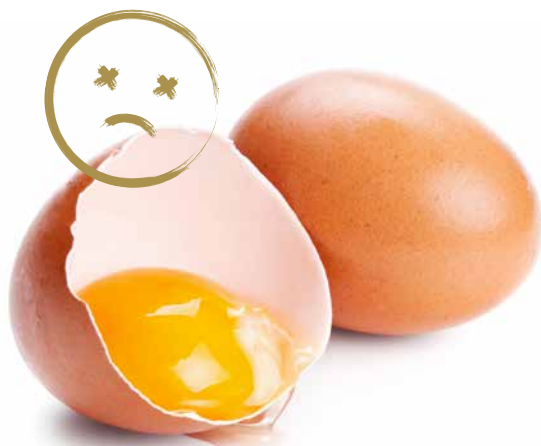
Мазнините са най-важният източник на енергия за човешкото тяло. Те ни снабдяват и с незаменими мастни киселини. Освен като източник на енергия и мастни киселини, мазнините служат и като съставен елемент на структурите в тялото, като например клетъчните мембрани, или като изходно съединение за други биологично активни вещества. Хранителните мазнини например са носители на мастноразтворими витамини (напр. витамини А, D, Е и К), които са жизненоважни за организма. Без мазнини организмът не би могъл да използва правилно тези витамини. Мастноразтворимите витамини А, Е и К сами по себе си са мастноподобни вещества, които не могат да се произвеждат от организма и трябва да се абсорбират чрез храната. Също така се казва, че мазнините са носители на вкусове.

Затова мазнините са необходими и важни за нашия организъм, а следователно и за нашето здраве. НО: както в много други области, които засягат здравето ни, всичко зависи и от количеството мазнини, които консумираме, както и от това КАКВИ мазнини консумираме. Има мазнини, които оказват положително въздействие върху здравето и физическата ни кондиция, но има и такива, които – особено ако се консумират в излишък – могат да имат отрицателно въздействие върху здравето ни. Твърде многото мазнини или повишено количество „лоши“ мазнини могат да бъдат свързани със затлъстяване, повишени нива на липидите (холестерола) в кръвта, високо кръвно налягане и сърдечни

заболявания, както и цивилизационни заболявания, като диабет и рак. Също така е факт, че промените в начина на живот (напр. диета с високо съдържание на мазнини, липса на физически упражнения) и промишленото производство на хранителни продукти са променили баланса на мазнините в организма.

## И ТАКА, КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ДОБРИТЕ МАЗНИНИ И ЛОШИТЕ МАЗНИНИ?

Не се препоръчва излишъкът на т. нар. **наситени мастни киселини**. Животинските храни, като например масло, бита сметана и други млечни продукти, яйца, свинска мас, месо и колбаси, съдържат високи нива на наситени мастни киселини, които обикновено са вредни. Големи количества наситени мастни киселини обаче



ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИТЕ СТОЙНОСТИ НА ДЕН СА 80 G МАЗНИНИ ЗА МЪЖЕТЕ И 60 G ЗА ЖЕНИТЕ, КАКТО И МАКСИМУМ 300 MG ХОЛЕСТЕРОЛ (РЕФЕРЕНТНИ СТОЙНОСТИ В ГЕРМАНИЯ, АВСТРИЯ И ШВЕЙЦАРИЯ ЗА ПРИЕМ НА ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА)







**ИНФОРМАЦИЯ:** препоръчителните стойности на ден са 80 g мазнини за мъжете и 60 g за жените, както и максимум 300 mg холестерол (референтни стойности в Германия, Австрия и Швейцария за прием на хранителни вещества)

**Богати на ненаситени омега-3 мастни киселини:** напр. орехи, соево масло, рапично масло, орехово масло, ленено семе. Ленено масло, херинга, риба тон, съомга, рибено масло, масло от черен дроб на треска...

се съдържат и в кокосовото масло и маслото от палмова сърцевина. Тялото ни може само да задоволи нуждата си от наситени мастни киселини чрез преобразуване на други съставки.

От друга страна, за „добри“ мазнини се считат моно- или полиненаситените **мастни киселини**. **Мононенаситените мастни киселини** се съдържат например в ядки, авокадо и растителни масла, като например зехтин. Те подпомагат усвояването на витамините и могат да понижат нивата на холестерола.

**Полиненаситените мастни киселини (омега-3 и омега-6 мастни киселини)** не могат да бъдат произведени от самия организъм, затова трябва да му се доставят чрез храната. Те допринасят например за здравето на клетъчните стени и мозъка, а също така и осигуряват нормално кръвно налягане. **Омега-3 мастните киселини** се съдържат например в рапичното, лененото, соевото или ореховото масло, в мазните риби като скумрия, съомга, риба тон, херинга, но и в местните студеноводни риби, като уклей. Освен това те могат да бъдат доставени чрез масло от черен дроб на треска. **Омега-6 мастните киселини** се съдържат в царевичното, слънчогледовото, шафрановото и тиквеното масло.

**Богати на ненаситени омега-6 мастни киселини:** напр. ленено семе, соя, ленено масло, сусам, фъстъчено масло, маково масло, тиквено масло, соево масло, царевично масло, шафраново масло, масло от вечерна иглика, масло от семена от борадж, скумрия, шаран, змиорка, съомга, риба тон...

Ненаситени мастни киселини се съдържат и в различни видове зеленчуци, но в по-малка степен.



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

Профили на хранителни продукти:

**Естествено здравословно!**

# Коприва

Тя се спотайва край пътя подобно на разбойник: ако се допрем до жилещите ѝ връхчета, за кратко получаваме неприятен болезнен (парещ) обрив. Но като хранително и лечебно растение копривата има изцяло вкусен и ароматен характер. През 2022 г. дори е обявена за лечебно растение на годината.

Добре де, едва ли някое друго растение изразява страховития си ефект в името си така открито, както жилещата коприва. А през пролетта е необходимо доста усилие, за да се разхождате с къси панталони по тесни пътеки, обрали с коприва. Но не се притеснявайте: жилещата повърхност заблуждава. Това е така, защото копривата съдържа лечебни и ароматни съставки.

По този начин копривата се защитава доста ефикасно срещу хищниците. Жилещите власинки по върховете на листата действат като фини подкожни игли, които се отделят от растението чрез предварително определена точка на счупване и чрез които течността, съдържаща мравчена киселина, серотонин, хистамин, ацетилхолин и натриев формат, се инжектира под кожата на жертвата. Звучи опасно, но като цяло не създава проблеми в приложените дози, макар и да е неприятно, и със сигурност има възпиращ ефект.

Предимството на копривата е, че расте почти навсякъде, достъпна е свободно и – за разлика от дивия чесън – има удължен сезон, а именно от март поне до септември. По-добре е да използвате младите филизи, тъй като при по-старите

листа може да има значително по-високо съдържание на нитрати. Освен това, тъй като копривата пониква отново след всяко отрязване, винаги можете да „оберете“ нови млади листа от същото растение. Препоръчително е да събирате копривата на места, които не са изложени на голямо замърсяване, например в собствената си градина или на по-слабо замърсени места – ако разбирате за какво говоря...

## Приготвяне на копривена каша



Запарете младите стръкове коприва във вряща вода и след това веднага ги охладете в леденостудена вода. Внимателно изстискайте студената смес от коприва, след което нарежете на ситно или пасирайте. Направете запръжка от маслото и брашното, налейте млякото или сметаната, след което добавете копривата и разбъркайте; подправете със сол, черен пипер, индийско орехче и чесън.







Като съставка в ястия (например супи и салати или като алтернатива на спанака) вкусът на копривата се описва като пикантен, подобен на спанак и леко кисел, а семената имат ядков вкус.

Жилещите власинки могат да се обезвредят с няколко трика:

1. чрез кипене или кратко бланширане.  
А ако искате да се насладите на сурова коприва:
2. трябва да я разточите добре с точилка или
3. да я нарежете в блендер.

Като зеленчукова гарнитура се приготвя подобно на спанака. Копривата може да се използва в салати, супи и песто, като добавка към омлети и кишове, като съставка на смути или като (лечебен) чай.

А сега да допълним профила на копривата с една **много добра новина**: копривата съдържа минерали като калций, магнезий, калий, желязо и силиций, както и витамин А и витамин С (около два пъти повече витамин С в сравнение с портокалите) и има високо съдържание на протеини. В натуропатията е доказано, че наред с другото копривата има стимулиращо метаболизма, кръвопречистващо, диуретично, антибактериално и противовъзпалително действие. Използва се например при ревматични оплаквания и инфекции на пикочните пътища.

И накрая, но не на последно място: подобно на много други ядливи растения, които са добри и евтини, копривата може да е имала репутацията на храна за бедняци, но сега преживява своя ренесанс.



## Чай от коприва, домашно приготвен:

Залейте шепа пресни листа или 2-3 супени лъжици сушена коприва (млади листа, събрани преди цъфтежа) с половин литър вряла вода, оставете да се запари и се насладете.

# Рецепта



## Палачинки с коприва

### СЪСТАВКИ ЗА 2 ПОРЦИИ

- 2 шепи листа от коприва (връхчета)
- 125 г брашно
- 2 яйца
- 250 ml мляко
- 1 щипка сол
- малко олио
- 1 с. л. масло

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Изсипете брашното в купата за смесване. Постепенно добавяйте и разбърквайте яйцата, след това и млякото. Добавете сол и продължете да бъркате, докато тестото стане гладко. Оставете да почине за половин час. Нарезете листата от коприва и ги прибавете към тестото. От тестото можете да изпечете около 6 малки палачинки. Загрейте олиото в малък тиган, изсипвайте по един черпак от тестото и пържете от двете страни до златистокафяво. Напълнете палачинките с крема сирене или билкова извара и ги завийте на руло.

# 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

