

DAHEIM BETREUT



Hygiene: die wichtigsten Vorkehrungen gegen Krankheiten, Keime & Co. / **Higiena:** najważniejsze metody przeciwdziałania chorobom, zarażkom itp.

Igienă: cele mai importante precauții împotriva bolilor, germeilor etc. / **Hygiene:** najdôležitejšie opatrenia proti ochoreniam, choroboplodným zárodkom atď.

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

Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych
Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale
Vedúce/vedúci odborných sekcií



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobmann
DI Günter Schwiefert



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Großer Dank



Über 60.000 selbstständige Personenbetreuer/-innen waren Anfang 2020 mit einer aktiven Gewerbeberechtigung verteilt über die neun Bundesländer in Österreich tätig und leisteten damit einen entscheidenden Beitrag zu einer flächendeckenden und leistbaren Betreuung von Österreicherinnen und Österreichern, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können. Nicht nur die zu Betreuenden selbst sind auf diese unterstützenden Dienstleistungen angewiesen, sondern auch deren Angehörige, für die sie oft eine unersetzliche Entlastung darstellen.

Als im Zuge der Corona-Krise in den meisten europäischen Staaten nationale Notfallmaßnahmen in Kraft traten und die grenzüberschreitende Erbringung von Dienstleistungen erschwert oder verhindert wurde, haben Sie als Betreuungsdienstleister erneut unter Beweis gestellt, mit welcher Professionalität und Leidenschaft Sie Ihrem Beruf nachgehen. Obwohl sie oft selbst Familien in ihren Heimatländern haben, blieben viele von Ihnen so lange wie nur irgendwie möglich an ihren Betreuungsstellen bzw. setzten alles daran, aus ihren Heimatländern wieder nach Österreich zu gelangen, um gerade in dieser schwierigen Zeit den Betreuten zur Seite zu stehen. Dafür gebührt Ihnen großer Dank.



SERDECZNE PODZIĘKOWANIA

Na początku 2020 roku ponad 60 000 niezależnych pracowników opieki osobistej z uprawnieniami do prowadzenia działalności gospodarczej pracowało w dziewięciu krajach związkowych w Austrii, przyczyniając się w ten sposób do zapewnienia w całym kraju przystępnej cenowo opieki dla Austriaków, którzy nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Od tych usług zależne są nie tylko osoby, które potrzebują opieki, ale

także ich krewni, dla których często są one niezastąpioną pomocą.

Ponieważ w większości krajów europejskich wprowadzono na szczeblu krajowym działania nadzwyczajne w związku z kryzysem wywołanym koronawirusem, a transgraniczne świadczenie usług było utrudnione lub niemożliwe, to osoby świadczące usługi opieki ponownie wykazały się profesjonalizmem i pasją, z jaką wykonują swój zawód. Mimo że opiekunowie sami mają rodziny w swoich krajach ojczystych, wiele z nich pozostało jak najdłużej w swoich placówkach opieki lub robiły wszystko, co w ich mocy, aby wrócić do Austrii, aby wspierać swoich podopiecznych w tych trudnych czasach. Bardzo im za to dziękujemy.



MULȚUMIRI PROFUNDE

La începutul anului 2020, peste 60.000 de asistenți de îngrijire personală activau în Austria cu o licență comercială valabilă în cele nouă state federale și, prin urmare, au contribuit decisiv la furnizarea de îngrijiri complete și accesibile pentru austriecii care nu mai pot face față cerințelor vieții de zi cu zi. Nu numai cei care trebuie îngrijiiți depind de aceste servicii de asistență, ci și rudele lor, pentru care acești asistenți reprezintă adesea o ușurare inimaginabilă.

Deoarece măsurile naționale de urgență au intrat în vigoare în cursul crizei declanșate de coronavirus în majoritatea țărilor europene și furnizarea serviciilor transfrontaliere a fost dificilă sau plină de obstacole, în calitate de furnizori de servicii de asistență, v-ați demonstrat încă o dată profesionalismul și pasiunea cu care vă desfășurați profesia. Deși adesea au familii în țările de origine, mulți dintre asistenți au rămas la locurile lor de activitate cât mai mult timp sau au făcut tot ce au putut pentru a se întoarce în Austria din țările lor de



origine, pentru a fi de mare ajutor celor care au nevoie de asistență în această perioadă dificilă. Mulțumiri profunde pentru aceasta.



VEĽKÁ VĎAKA

Začiatkom roka 2020 pracovalo v deviatich spolkových krajinách Rakúska viac ako 60 000 samostatne zárobkovo činných opatrovateliek a opatrovateľov s aktívnou živnosťou a rozhodujúcim spôsobom tým prispeli k dostupnej a celoplošnej starostlivosti o Rakúšanov a Rakúšanky, ktorí už sami nedokážu zvládnuť každodenný život. Na tieto sociálne služby sú odkázaní nielen samotní ľudia, ktorí potrebujú opateru, ale aj ich príbuzní, pre ktorých často predstavujú nenahraditeľné odľahčenie.

Keď počas koronakrízy vo väčšine európskych krajín nadobudli účinnosť vnútroštátne núdzové opatrenia a bolo sťažené alebo znemožnené cezhraničné poskytovanie služieb, vy ako poskytovatelia opatrovateľských služieb ste opäť preukázali svoju profesionalitu a vášeň, s ktorou vykonávate svoju prácu. Hoci často máte vo svojich domovských krajinách svoje vlastné rodiny, zostali mnohé z vás u svojich klientov, o ktorých sa staráte, tak dlho, ako to bolo možné, alebo ste urobili všetko, čo bolo vo vašich silách, aby ste sa dostali späť do Rakúska zo svojich domovských krajín a boli k dispozícii tým, ktorí vás práve v tejto ťažkej dobe potrebovali. Za to vám patrí obrovská vďaka.

DI Günter Schwiefert

Fachgruppenobmann
Przewodniczący grupy zawodowej
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny

Personenbetreuung: sicher und bewährt



Erfreulicherweise ist es während des Lockdowns gelungen, einen Betreuungsgengpass in Österreich zu vermeiden. Das ist vor allem unseren selbstständigen Betreuungspersonen sowie den Vermittlungsagenturen zu verdanken. Viele Betreuerinnen haben sich dafür entschieden, ihren Turnus zu verlängern und in Österreich zu bleiben. Ohne diese Unterstützung wären viele Familien in eine prekäre Situation gekommen. Als Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung wurde dafür ein einmaliger Bonus ins Leben gerufen. Denn die Betreuung durch die selbstständigen Betreuungspersonen ist für viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher sowie deren Angehörige der Schlüssel zu verlässlicher und leistbarer Betreuung in den eigenen vier Wänden.

Die Krise zeigt: Das Modell der selbstständigen Betreuung bewährt sich in vielerlei Hinsicht. Die in den ersten Wochen auferlegte Isolation gab eine Vorstellung davon, was es heißen kann, einsam zu sein. Die Personenbetreuung wirkt der Vereinsamung entgegen. Ein weiterer Vorteil, der unter normalen Gegebenheiten unbemerkt bleibt, ist der gesundheitliche Aspekt: Das Infektionsrisiko ist in der 1:1-Situation der Betreuung durch selbstständige Betreuungspersonen weitaus geringer.

„Unser Dank“, erklärt Andreas Herz, Obmann des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“, „gilt allen, die durch ihren Einsatz dazu beigetragen haben und weiterhin beitragen, diese schwierige Situation zu meistern: den selbstständigen Betreuungspersonen, den Verantwortlichen in den Agenturen, den Funktionären und MitarbeiterInnen in den Fachgruppen und im Fachverband sowie den politisch

Verantwortlichen in Bund und Ländern, die durch ihre Kooperationsbereitschaft und Initiative so vieles möglich gemacht haben.“

Aktuelle Informationen zur Situation (Anreise, Quarantäne, Tests) finden Sie auf der Homepage www.daheimbetreut.at



OPIEKA NAD OSOBAMI: BEZPIECZNA I SPRAWDZONA

Na szczęście lockdown nie spowodował braków w personelu opiekuńczym w Austrii. Stało się tak głównie dzięki naszym niezależnym opiekunom i agencjom pośrednictwa pracy. Wielu opiekunów zdecydowało się na przedłużenie swojego pobytu w Austrii. Bez ich wsparcia wiele rodzin znalazłoby się w trudnej sytuacji. Na znak uznania przyznawana jest jednorazowa premia. Dla wielu tysięcy Austriaków i ich krewnych pomoc niezależnych opiekunów jest kluczem do niezawodnej i niedrogiej opieki we własnych czterech ścianach.

Kryzys pokazuje, że model niezależnej opieki sprawdził się na wiele sposobów. Obowiązkowa izolacja w pierwszych tygodniach pandemii dała wyobrażenie o tym, co może oznaczać samotność. Opieka osobista pomaga jej uniknąć. Kolejną zaletą, która w normalnych warunkach jest niezauważona, to aspekt zdrowotny: ryzyko zakażenia jest znacznie niższe w sytuacji opieki bezpośredniej, świadczonej przez niezależnych opiekunów.

„Nasze podziękowania“, wyjaśnia Andreas Herz, przewodniczący stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i opieka osobista“, „kieruje-

my do wszystkich tych, którzy poprzez swoje zaangażowanie przyczynili się i nadal przyczyniają się do opanowania tej trudnej sytuacji: do niezależnych opiekunów, osób odpowiedzialnych w agencjach, urzędników i pracowników grup specjalistycznych i stowarzyszenia zawodowego, jak również do polityków na szczeblu federalnym i stanowym, którzy dzięki swojej gotowości do współpracy i inicjatywie otworzyły drogę tak wielu możliwościom.”

Aktualne informacje na temat sytuacji (podróże, kwarantanna, testy) można znaleźć na stronie internetowej www.daheimbetreut.at



SERVICIILE DE ÎNGRIJIRE ȘI ASISTENȚĂ PERSONALĂ: SIGURE ȘI DOVEDITE

Din fericire, în timpul stării de urgență, a fost evitată blocarea posibilităților de îngrijire în Austria. Acest lucru se datorează în principal asistenților noștri de îngrijire personală independenți și agenților de intermediere. Mulți asistenți de îngrijire personală au decis să își extindă schimbul de lucru și să rămână în Austria. Fără acest sprijin, multe familii ar fi fost într-o situație precară. În semn de apreciere și recunoaștere, a fost acordat un bonus unic. Pentru multe mii de austrieci și rudele lor, îngrijirea oferită de asistenții de îngrijire personală independenți este cheia pentru o asistență de încredere și la prețuri accesibile în propria casă.

Criza arată că modelul de îngrijire independentă s-a dovedit util și eficient în mai multe moduri. Izolarea impusă în primele săptămâni a oferit o idee despre ce poate însemna singurătatea. Îngrijirea personală combate singură-



tatea. Un alt avantaj care trece neobservat în circumstanțe normale este aspectul sănătății: riscul de contagiune este mult mai mic în situația de îngrijire 1:1, oferită de asistenții de îngrijire personală independenți.

„Dorim să mulțumim“, explică Andreas Herz, președintele asociației „Consiliere și îngrijire personală“, „tutorul celor care au contribuit și continuă să ajute la depășirea acestei situații dificile: asistenții de îngrijire personală independenți, responsabilii din agenții, funcționarii și angajații din grupurile profesionale și din asociația profesională, precum și persoanele responsabile din punct de vedere politic din guvernul federal și guvernele locale, care au făcut atât de multe lucruri posibile prin disponibilitatea lor de a coopera și prin inițiativă.“

Informații actuale despre situație (sosire, carantină, teste) pot fi găsite pe pagina principală www.daheimbetreut.at



OSOBNÁ STAROSTLIVOSŤ: BEZPEČNÉ A OVERENÉ

Našťastie sa počas „lockdownu“ v Rakúsku zabránilo tomu, aby v opatrovateľských službách vznikol väčší problém. Je to hlavne vďaka našim nezávislým opatrovateľom a opatrovateľkám a sprostredkovateľským agentúram. Mnohé opatrovateľky sa rozhodli predĺžiť si svoj turnus a zostali v Rakúsku. Bez tejto podpory by sa mnoho rodín dostalo do zložitej situácie. Na znak ocenenia a uznania bol na tento účel zavedený jednorazový bonus. Pretože pre mnohé tisíce Rakúšanov a ich príbuzných je starostlivosť poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami kľúčom k spoľahlivej a dostupnej starostlivosti v domácom prostredí.

Kríza ukazuje, že model nezávislej starostlivosti sa osvedčil v mnohých ohľadoch. Izolácia nariadená v prvých týždňoch priniesla predstavu o tom, čo to znamená byť osamelý. Osobná

starostlivosť bojuje proti osamelosti. Ďalšou výhodou, ktorá za normálnych okolností zostáva nepovšimnutá, je zdravotný aspekt: Riziko infekcie je v situácii 1:1 – pri opatrovaní nezávislou opatrovateľkou alebo opatrovateľom, oveľa menšie.

„Naša vďaka“ vysvetľuje Andreas Herz, predseda odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“, „patrí všetkým, ktorí svojim nasadením pomohli a naďalej pomáhajú prekonať túto zložitú situáciu: nezávislým poskytovateľom opatrovateľských služieb, zodpovedným osobám v agentúrach, funkcionárom a zamestnancom v odborných skupinách a v odbornom združení, ako aj politicky zodpovedným osobám v spolkovej republike a v jednotlivých rakúskych krajinách, ktorí vďaka svojej iniciatíve a ochote spolupracovať dokázali pomôcť.“

Aktuálne informácie o situácii (príchod, karanténa, testy) nájdete na domovskej stránke www.daheimbetreut.at

Hygiene: Hände waschen & Co

Die Bedrohung durch das Corona-Virus zeigt uns in aller Deutlichkeit, welche bedeutende Rolle der Hygiene bei der Reduzierung von Ansteckungsrisiken zukommt. Einige Maßnahmen, konsequent befolgt, reichen schon, um die Wahrscheinlichkeit einer Infektion signifikant zu verringern. Doch nicht nur gegen das Corona-Virus helfen einfache „Hygiene-Hausmittel“. Hier zusammengefasst die wichtigsten Hygiene-Verhaltensregeln.



Die Übertragung zahlreicher, unter anderem von Viren hervorgerufener Krankheiten – etwa Covid-19 oder Grippe – erfolgt durch eine sogenannte Tröpfcheninfektion. Sie kann dabei direkt über die Schleimhäute der Atemwege, wenn Tröpfchen z. B. durch Husten, Niesen oder Sprechen über die Luft in die Atemwege bzw. zu den Schleimhäuten gelangen, oder indirekt über die Hände erfolgen, wenn diese mit Krankheitserregern (Viren) und danach mit der Mund- bzw. Nasenschleimhaut oder auch der Augenbindehaut in Berührung kommen.

Das Risiko besteht auch im zweiten Fall in beide Richtungen: Ich kann mich über meine Hände selbst infizieren, wenn ich infektiöse Flächen berühre und mir danach (unbewusst) ins Gesicht greife. Ich kann über meine Hände aber auch zum Überträger werden, wenn ich selbst infektiös bin.

Das Risiko einer direkten Tröpfcheninfektion durch Husten oder Niesen kann reduziert werden, indem wir in Papiertaschentücher oder in die Armbeuge niesen bzw. husten und uns dabei von anderen Personen weg drehen bzw. einen Mund-Nasen-Schutz tragen und generell entsprechenden Abstand zu und von anderen Personen halten. Das Risiko einer Infektion über die Hände reduzieren wir, indem wir uns

(1.) nicht ins Gesicht fassen, (2.) niemandem die Hand geben, (3.) möglichst nichts berühren, was auch von anderen berührt wird, (4.) Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren und generell (5.) die Hände regelmäßig gründlich mit Seife reinigen oder mit entsprechenden Präparaten desinfizieren; ganz besonders immer dann, wenn wir von draußen nach Hause kommen bzw. irgendwelche Gegenstände oder Flächen berührt haben.

RICHTIGES HÄNDEWASCHEN

Beim Händewaschen, empfiehlt das Institut für Hygiene und angewandte Immunologie am „Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie“ der Medizinischen Universität Wien auf seiner Homepage, soll die gesamte Hand einschließlich der Handrücken, Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel für **mindestens** 20 Sekunden gründlich mit Seife eingeschäumt werden, andere Quellen empfehlen eine noch längere Waschdauer, z. B. 30 oder 40 Sekunden. Also: im Zweifelsfall lieber länger! Danach gründlich abspülen und abtrocknen! „Das Händewaschen“, so der Expertenratschlag, „soll regelmäßig erfolgen, besonders nach dem Naseputzen, nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und dem Kontakt mit Oberflächen, die

auch viele andere berührt haben (z. B. Türöffner, Haltegriffe, Geldautomaten), vor dem Essen etc. Außerdem sollte man möglichst nur mit gewaschenen Händen das Gesicht (Mund, Nase, Augen) berühren.“

Grundsätzlich sollte, wenn auch alle anderen Verhaltensregeln (wie z. B. Abstand zu halten und einen Mund-Nasen-Schutz zu verwenden) beachtet werden, regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife ausreichen, um eine Infektion z. B. mit dem Corona-Virus zu verhindern.

Darüber hinaus können aber (zusätzlich) auch spezielle Desinfektionsmittel verwendet werden, um sich die Hände, aber auch Flächen zu desinfizieren. Am besten in einer Apotheke nach einem geeigneten Mittel fragen.

Wissen:

Warum gründliches Händewaschen vor einer Infektion mit dem Corona-Virus bewahren kann: „Corona-Viren einschließend SARS-CoV-2 verfügen über eine Virushülle und zählen somit zu den sogenannten behüllten Viren.“



Diese äußere Struktur der Viren besteht aus Lipiden (Fetten) und Proteinen (Eiweiß). Die Zerstörung des Lipidanteils der Virushülle, z. B. durch fettlösende Substanzen wie Seife, führt zur Inaktivierung dieser behüllten Viren.“

(Quelle: Institut für Hygiene und angewandte Immunologie am „Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie“ der Medizinischen Universität Wien)

HYGIENE BEIM HUSTEN & NIESEN

Schnupfen und Husten sind typische Krankheitszeichen vieler Atemwegsinfektionen. Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

Richtig husten und niesen

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung verteilt werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist es keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an

die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände (oder beim Händeschütteln) an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- » Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- » Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dieses anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- » Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- » Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.

(Quelle: Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN:

In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren bedeutend ansteigen, wodurch eine Ansteckung wahrscheinlicher wird. Umso mehr, wenn die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich durch trockene Heizungsluft, besonders in der kälteren Jahreszeit, belastet sind. (Quelle: Österreichische Apothekerkammer)

Noch ein Hinweis: Niemanden mit Handschlag begrüßen, immer Abstand halten!



HIGIENA: MYCIE RĄK I NIE TYLKO.

Zagrożenie stwarzane przez koronawirusa wyraźnie pokazuje nam, jak ważną rolę odgrywa higiena w zmniejszeniu ryzyka zakażenia. Niekłóre środki, o ile są konsekwentnie stosowane, wystarczają, aby znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo zakażenia. Jednak proste „domowe środki higieny” są skuteczne nie tylko w walce z koronawirusem. Oto podsumowanie najważniejszych zasad postępowania związanych z higieną.

Wiele chorób, w tym wywołane przez wirusy, takie jak między innymi Covid-19 czy grypa, rozprzestrzenia się tzw. drogą kropelkową. Wirusy mogą dostać się do dróg oddechowych bezpośrednio przez błony śluzowe dróg oddechowych, jeżeli kropelki przedostaną się z powietrza do dróg oddechowych na przykład podczas kaszlu, kichania lub mówienia, lub pośrednio z dłoni, jeśli są one zanieczyszczone patogenami (wirusami), mogą dostać się do ust lub błony śluzowej w jamie ustnej lub nosie, czy do spojówki oczu.

W drugim przypadku istnieje ryzyko zakażenia w obu kierunkach: mogą zarazić za pośrednictwem swoich dłoni, jeśli dotkną obszarów zakażonych, a następnie (nieświadomie) twarzy. Mogą jednak przenieść chorobę na inne osoby, jeśli sam/a jestem zarażony/a.

Ryzyko bezpośredniego zakażenia drogą kropelkową można zmniejszyć, kichając lub kaszłując w chusteczki higieniczne lub w zgięcie łokcia i odwracając się przy tym od innych osób lub poprzez stosowanie maseczki ochronnej i zachowanie bezpiecznej odległości od innych osób. Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia drogą pośrednią, należy stosować się do następujących zasad: (1.) nie dotykać twarzy, (2.) nie podawać ręki, (3.) jeśli to możliwe, nie dotykać niczego, czego mogą dotknąć inne osoby, (4.) regularnie czyścić powierzchnie dotykane przez różne osoby lub dezynfekować je przed dotknięciem i ogólnie (5.) regularnie i dokładnie myć dłonie mydłem lub dezynfekować je odpowiednimi preparatami, szczególnie po powrocie do domu lub kontakcie z różnymi przedmiotami.

PRAWDŁOWE MYCIE RĄK

Institut Higieny i Immunologii Stosowanej przy „Centrum patofizjologii, infekcjologii i immunologii” Uniwersytetu Medycznego w Wiedniu zaleca na swojej stronie internetowej, aby cała dłoń, łącznie z grzbietem, przestrzeniami między palcami, kciukami i paznokciami została dokładnie namydlona przez 20 sekund, inne źródła zalecają jeszcze dłuższy czas mycia, np. 30 lub 40 sekund. Oznacza to, że w razie wątpliwości lepiej myć ręce dłużej! Następnie dokładnie wypluć i wysuszyć dłonie!

„Mycie rąk”, zgodnie z poradą eksperta, „powinno odbywać się regularnie, szczególnie po wydmuchaniu nosa, korzystaniu z transportu publicznego, w przypadku kontaktu z powierzchniami, których dotyka wiele osób (np. klamki, uchwyty, bankomaty), przed jedzeniem itp. Ponadto twarzy (ust, nosa, oczu) powinno się dotykać dopiero po umyciu rąk.”

Zasadniczo, chociaż należy przestrzegać wszystkich innych zasad postępowania (takich jak zachowanie dystansu oraz stosowanie osłony ust i nosa), to regularne i dokładne mycie rąk mydłem powinno być wystarczające, aby zapobiec zakażeniu, np. koronawirusem.

Oprócz tego do dezynfekcji rąk i powierzchni można również używać specjalnych środków dezynfekujących. Odpowiedni środek najlepiej zakupić w aptece.

Warto wiedzieć:

Dlaczego dokładne mycie rąk może zapobiec zakażeniu koronawirusem: „Koronawirusy, w tym SARS-CoV-2, mają osłonkę i dlatego należą do tak zwanych wirusów osłonkowych. Ta zewnętrzna struktura wirusa składa się z lipidów (tłuszczów) i białek. Zniszczenie części lipidowej osłonki wirusa, na przykład przez substancje rozpuszczające tłuszcz, takie jak mydło, prowadzi do inaktywacji wirusów osłonkowych.”

(Źródło: Instytut Higieny i Immunologii Stosowanej w „Centrum patofizjologii, infekcjologii i immunologii” na Uniwersytecie Medycznym w Wiedniu)

ZASADY HIGIENY PODCZAS KASZLU I KICHANIA

Katar i kaszel są typowymi objawami wielu infekcji dróg oddechowych. Podczas kaszlu i kichania niezliczona ilość patogenów jest rozpylana przez ślinę i wydzielinę z nosa co powoduje, że mogą one być przenoszone drogą kropelkową na inne osoby.

Jak prawidłowo kaszleć i kichać

Podczas kaszlu lub kichania należy w miarę możliwości ograniczyć rozprzestrzenianie się śliny i wydzieliny z nosa do otoczenia. Zastanianie ust ręką podczas kaszlu lub kichania często uważane jest za przejaw grzeczności. Ze zdrowotnego punktu widzenia jednak nie jest to rozsądny sposób: patogeny docierają do rąk, a następnie mogą być przenoszone na inne osoby poprzez kontakt z przedmiotami wspólnego użytku lub podczas podawania sobie dłoni.

Aby nie rozprzestrzeniać patogenów i chronić innych przed zakażeniem, osoby chore powinny przestrzegać zasad tzw. etykiety kaszlu, która obowiązuje również podczas kichania:

» Podczas kaszlu lub kichania zachowaj

odstęp co najmniej jednego metra od innych ludzi i odwróć się.

» Najlepiej kichaj lub kaszł w jednorazową chusteczkę. Użyj jej tylko raz, a następnie wyrzuć ją do zamkniętego kosza na śmieci. Jeśli używana jest chusteczka z tkaniny, należy ją wyprać w temperaturze 60 °C.

» I naczelną zasadą: po wydmuchaniu nosa, kichaniu lub kaszlu dokładnie umyj ręce!

» Jeśli nie masz pod ręką chusteczki, podczas kaszlu i kichania schowaj usta i nos w zgięciu łokcia oraz odwróć się od innych osób.

(Źródło: Niemieckie Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej)

REGULARNIE WIETRZ POMIESZCZENIA:

W zamkniętych pomieszczeniach liczba

wirusów może znacznie wzrosnąć, zwiększając prawdopodobieństwo infekcji. Tym bardziej, że błony śluzowe dróg oddechowych są dodatkowo obciążone suchym powietrzem z grzejników, szczególnie w chłodniejszej porze roku. (Źródło: Austriacka Izba Farmaceutów)

Kolejna wskazówka:

Nigdy nie witaj się uściskiem dłoni, zawsze zachowuj dystans!

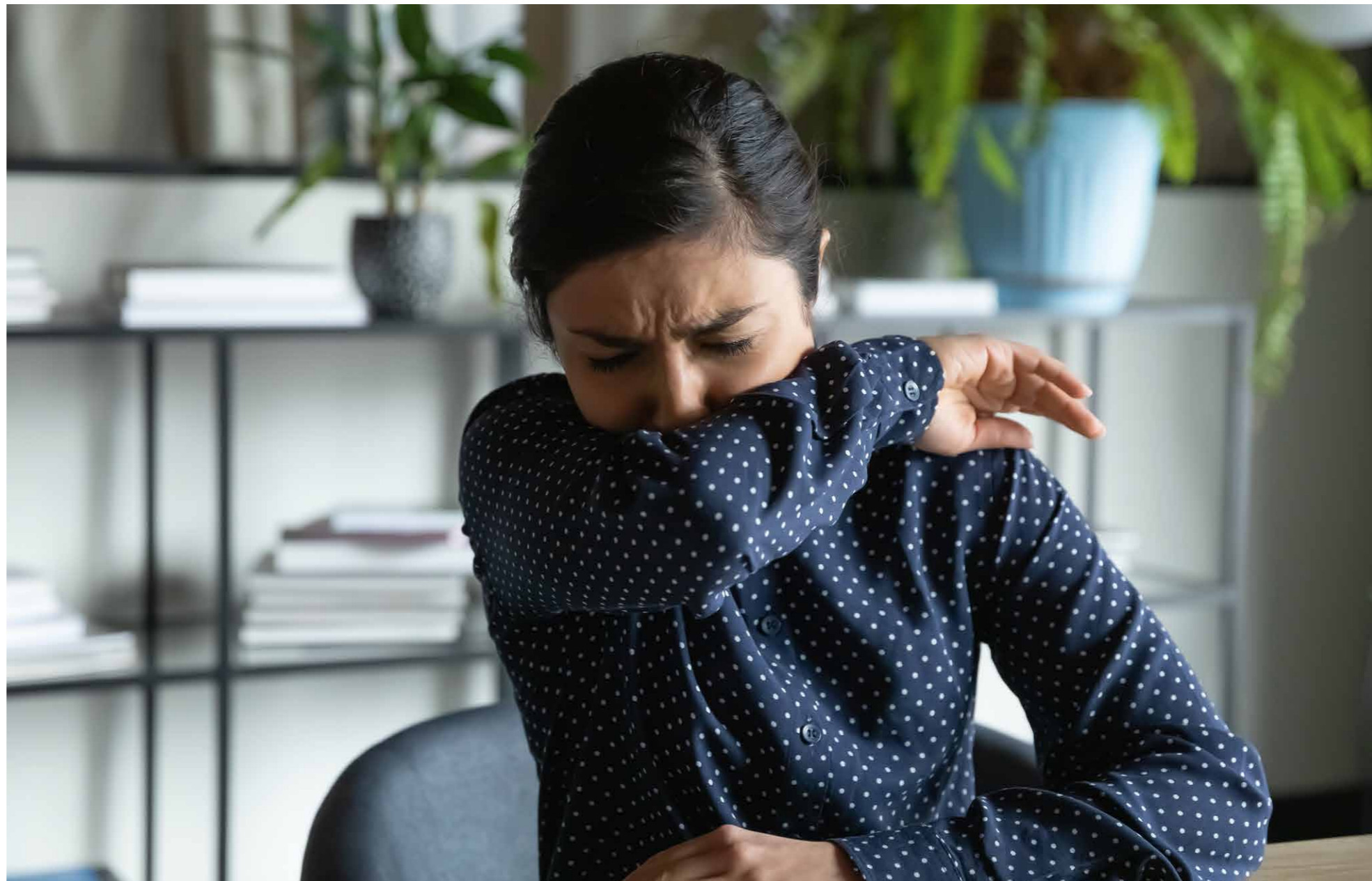


IGIENA: SPĂLATUL MĂNILOR ȘI ALTE REGULI

Amenințarea prezentată de coronavirus arată clar rolul important pe care îl joacă igiena în reducerea riscului

de contagiune. Câteva măsuri, urmate constant, sunt suficiente pentru a reduce semnificativ probabilitatea de contagiune. Dar simplele „remedii igiene la domiciliu” nu ajută doar împotriva coronavirusului. Cele mai importante reguli de conduită igienică sunt rezumate aici.

Numeroase boli, inclusiv cele cauzate de virusuri, cum ar fi Covid-19 sau gripa, sunt transmise printr-o așa-numită infectare prin particule sau picături. Vă puteți infecta direct prin mucoasele tractului respirator, dacă, de exemplu, picăturile ajung aerotransportate în tractul respirator sau în mucoase prin tuse, strănut sau vorbire sau indirect, prin intermediul mâinilor, dacă intrați în contact cu agenți patogeni (virusuri) și



apoi mâinile ating mucoasa bucală sau a nasului sau țesutul conjunctiv.

În cel de-al doilea caz, există un risc în ambele direcții: mă pot infecta cu mâinile, dacă ating zonele infectate și apoi (în mod inconștient) îmi ating fața. Dar, de asemenea, pot deveni purtător prin intermediul mâinilor, dacă sunt contagios.

Riscul unei infecții directe prin picături din tuse sau strănut poate fi redus dacă strănutăm sau tușim în batiste de hârtie sau în pliul cotului, întorcându-ne cu spatele spre alte persoane sau purtând masca de protecție și păstrând în general o distanță sigură față de alte persoane. Reducem riscul de infecție prin intermediul mâinilor dacă (1.) nu ne atingem fața, (2.) nu strângem mâna nimănui, (3.) nu atingem nimic din ce este atins de ceilalți, (4.) curățăm suprafețele pe care le atingem și care sunt atinse de alții în mod regulat sau le dezinfectăm înainte de a le atinge și, în general (5.) spălăm bine mâinile cu săpun sau le dezinfectăm cu produse adecvate; mai ales când venim acasă din exterior sau atingem orice obiecte sau suprafețe.

SPĂLAREA CORECTĂ A MĂINILOR
Pentru spălarea mâinilor, Institutul de Igienă și Imunologie Aplicată din cadrul „Centrului de Fiziopatologie, Boli Infecțioase și Imunologie” de la Universitatea Medicală din Viena recomandă pe site-ul său web spălarea temeinică a întregii mâini, inclusiv dosul palmei, spațiile dintre degete, degetele mari și unghiile timp de **cel puțin** 20 de secunde, cu săpun, în timp ce alte surse recomandă un timp de spălare și mai lung, de exemplu 30 sau 40 de secunde. Deci: în caz de dubiu, mai mult este mai bine! Apoi clătiți bine și uscați!

„Spălarea mâinilor”, în conformitate cu sfatul experților, „ar trebui să aibă loc în mod regulat, în special după ce vă suflați nasul, folosiți transportul public și intrați în contact cu suprafețe care au fost atinse de multe alte persoane (de exemplu, clanțe, mânere, bancomate), înainte de a mânca etc. În plus, nu ar trebui să vă atingeți fața (gura, nasul, ochii) decât cu mâinile spălate, dacă se poate.”

În principiu, dacă toate celelalte reguli de conduită (cum ar fi păstrarea distanței și utilizarea măștii de protecție pentru gură și nas) sunt respectate, spălarea periodică și minuțioasă a mâinilor cu săpun ar trebui să fie suficientă pentru a preveni infectarea, de exemplu cu coronavirus.

În plus, se mai pot folosi pe deasupra și dezinfectanți speciali pentru dezinfectarea mâinilor și a suprafețelor. Cel mai bine este să procurați un dezinfectant adecvat de la o farmacie.

Ce trebuie să știm:

De ce spălatul temeinic al mâinilor poate împiedica infectarea cu coronavirus: „Coronavirusurile, inclusiv SARS-CoV-2, au un înveliș viral și, prin urmare, sunt printre așa-numitele virusuri învelite (anvelopate). Această structură externă a virusului este formată din lipide (grăsimi) și proteine. Distrugerea porțiunii lipidice a învelișului viral, de exemplu cu ajutorul substanțelor care dizolvă grăsimea, cum ar fi săpunul, duce la inactivarea acestor virusuri învelite.”

(Sursa: Institutul de Igienă și Imunologie Aplicată din cadrul „Centrului de Fiziopatologie, Boli Infecțioase și Imunologie” de la Universitatea Medicală din Viena)

MĂSURI DE IGIENĂ ÎN CAZ DE TUSE ȘI STRĂNUT
Nasul curgător și tusea sunt simptome tipice ale multor infecții respiratorii. În momentul în care tușiți și strănuți, nenumărați agenți patogeni sunt pulverizați prin salivă și secreții nazale și pot fi transmiși altora printr-o infecție cu picături.

Cum se tușește și se strănută în mod corect
Când tușiți sau strănuți, trebuie evitată, pe cât posibil, răspândirea salivei sau secrețiilor nazale de jur împrejur. Este considerată politicoasă acoperirea gurii cu mâna în cazul tusei sau

al strănutului. Din punctul de vedere al sănătății, însă, aceasta nu este o măsură utilă: agenții patogeni ajung pe mâini și pot fi apoi transmiși altora prin intermediul obiectelor utilizate în comun sau prin strângerea de mână.

Pentru a nu răspândi agenți patogeni și pentru a-i proteja pe alții de infecții, bolnavii ar trebui să respecte regulile așa-numitei etichete a tusei, care se aplică și în cazul strănutului:
» Când tușiți sau strănuți, păstrați cel puțin un metru distanță de alte persoane și întoarceți-vă cu spatele.
» Cel mai bine este să strănuți sau să tușiți într-o batistă de unică folosință. Folosiți-o o singură dată și apoi aruncați-o într-un coș de gunoi cu capac. Dacă se folosește o batistă din pânză, atunci aceasta trebuie spălată la 60 °C.
» Și întotdeauna: după suflarea nasului, strănut sau tuse, spălați-vă bine mâinile!
» Dacă nu aveți nicio batistă la îndemână, ar trebui să vă acoperiți gura și nasul cu pliul cotului atunci când tușiți și, de asemenea, să vă îndepărtați de alte persoane.

(Sursa: Centrul Federal German pentru Educație în Sănătate)

AERISIȚI CAMERELE ÎN MOD REGULAT:

În camerele neaerisite, cantitatea virală poate crește semnificativ, ceea ce face infectarea mai probabilă. Cu atât mai mult cu cât membranele mucoase ale tractului respirator sunt afectate suplimentar din cauza aerului încălzit și uscat, în special în anotimpurile mai reci. (Sursa: Camera Farmaciștilor din Austria)

Un alt sfat: Nu salutați pe nimeni cu o strângere de mână, păstrați mereu distanța!



HYGIENA: UMÝVANIE RÚK A POD.

Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, nám jasne ukazuje, akú dôležitú úlohu zohráva hygiena pri znižovaní rizika infekcie. Niektoré opatrenia, ktoré sa dôsledne dodržiavajú, postačujú na významné zníženie pravdepodobnosti infekcie. Ale jednodu-

ché „domáce hygienické prostriedky“ nepomáhajú iba proti koronavírusu. Tu sú zhrnuté najdôležitejšie hygienické pravidlá správania.

Mnohé choroby, vrátane chorôb spôsobených vírusmi, ako napríklad Covid-19 alebo chrípka, sa prenášajú tzv. kvapôčkovou infekciou. Infikovať sa môžete priamo cez sliznice dýchacích ciest, keď sa kvapôčky šíriace sa vzduchom pri kašľaní, kýchaní alebo hovorení dostanú do dýchacích ciest, alebo nepriamo prostredníctvom rúk, ak prídu do kontaktu s patogénmi (vírusmi) a potom sa nimi dotknete ústnej alebo nosovej sliznice alebo spojivky oka.

V druhom prípade je riziko tiež v dvoch smeroch: Svojimi rukami môžem infikovať sám seba, keď sa dotknem infikovaných povrchov a potom sa (nevedomky) dotknem rukami svojej tváre. Svojimi rukami však môžem tiež infekciu prenášať, keď som sám infikční.

Riziko priamej kvapôčkovej infekcie spôsobenej kašľom alebo kýchaním sa dá znížiť tak, že budete kašľať alebo kýchať do papierových vreckoviek alebo do ohnutého lakťa a odvrátite sa pritom od iných ľudí alebo budete nosiť ochranné rúško, ktoré vám zakrýva nos aj ústa, a vo všeobecnosti budete udržiavať bezpečný odstup od iných ľudí. Riziko infekcie rukami znižujete tým, že (1) sa nedotýkate tváre, (2) nikomu nepodávate ruku, (3) podľa možnosti sa nedotýkate ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní ľudia, (4) Povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj iní, pravidelne čistíte alebo ich pred dotykem dezinfikujete a vo všeobecnosti (5.) si pravidelne a dôkladne umývate ruky mydlom alebo ich dezinfikujete vhodnými prípravkami; najmä vtedy, keď sa vrátite domov zvonka alebo keď sa dotknete nejakých predmetov alebo povrchov.

SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

Inštitút pre hygienu a aplikovanú imunológiu v „Centre patofyziológie, infektológie a imunológie“ na Lekárskej univerzite vo Viedni odporúča na svojej webovej stránke, aby sa pri umývaní rúk namydľila celá ruka vrátane chrbáta ruky, medzier medzi prstami, palcami a nechtami a **najmenej** 20 sekúnd

dôkladne umývala, iné zdroje odporúčajú ešte dlhšiu dobu umývania, napr. 30 alebo 40 sekúnd. Takže: ak máte pochybnosti, umývajte si ruky radšej dlhšie! Potom si ich dôkladne opláchnite a osušte! Podľa odborných odporúčaní by sa ruky mali umývať pravidelne, najmä po vyfúkaní nosa, po ceste vo verejných dopravných prostriedkoch a po kontakte s povrchmi, ktorých sa dotýkajú aj mnohí iní (napr. kľučky dverí, rukoväte, držadlá, bankomaty), pred jedlom atď. Okrem toho by sa človek mal dotýkať tváre (úst, nosa, očí) iba umytými rukami, ak je to možné.

V zásade platí, že keď sa dodržiavajú aj všetky ostatné pravidlá správania (ako napr. udržiavanie odstupu a používanie ochranného rúška), pravidelné a dôkladné umývanie rúk mydlom by malo postačovať na zabránenie infekcie napr. koronavírusom.

Okrem toho sa však na dezinfekciu rúk a povrchov môžu (dodatočne) použiť aj špeciálne dezinfekčné prostriedky. Najlepšie je spýtať sa na vhodný prostriedok v lekárni.

Poznátky:

Prečo dôkladné umývanie rúk môže zabrániť infikovaniu koronavírusom: „Koronavírusy vrátane SARS-CoV-2 majú vírusový obal, a preto patria medzi tzv. obalené vírusy. Táto vonkajšia štruktúra vírusu pozostáva z lipidov (tukov) a proteínov (bielkovín). Deštrukcia lipidovej časti vírusového obalu, napr. látkami rozpúšťajúcimi tuky ako je mydlo, vedie k deaktivácii týchto obalených vírusov.“

(Zdroj: Ústav hygieny a aplikovanej imunológie v Centre pre patofyziológiu, infektológiu a imunológiu na Lekárskej univerzite vo Viedni)

HYGIENA PRI KAŠĽANÍ A KÝCHANÍ
Nádcha a kašeľ sú typické príznaky mnohých infekcií dýchacích ciest. Pri kašľaní a kýchaní sa rozstrekne nespočetné množstvo patogénov slinami a

nosovým sekretom a môžu sa preniesť na iných prostredníctvom kvapôčkovej infekcie.

Správne kýchanie a kašľanie

Pri kašľaní alebo kýchaní by sa podľa možnosti do okolia nemali šíriť žiadne sliny ani nosové sekrety. Keď sa pri kýchaní alebo kašľaní zakryjú ústa rukou, často sa to považuje za slušné. Zo zdravotného hľadiska to však nie je rozumné opatrenie: Patogény sa pritom dostanú na ruku a potom sa môžu ďalej šíriť na ostatných prostredníctvom spoločne používaných predmetov (alebo pri podaní ruky).

Aby sa patogény nešírili a ostatní sa chránili pred infekciou, mali by chorí ľudia dodržiavať pravidlá tzv. etikety kašľania, ktorá sa vzťahuje aj na kýchanie:

- » Pri kašľaní alebo kýchaní zachovávajte odstup najmenej jeden meter od iných ľudí a odvráťte sa.
- » Najlepšie je kýchať alebo kašľať do jednorazovej vreckovky. Použite ju iba raz a potom ju ihneď zlikvidujte do koša s vekom. Ak používate textilnú vreckovku, mali by ste ju potom oprat' pri teplote 60 °C.
- » A vždy platí: Po vyčistení/vyfúkaní nosa, kýchaní alebo kašľaní si dôkladne umyte ruky!
- » Ak nemáte poruke vreckovku, mali by ste kašľať a kýchať do ohnutého lakťa a tiež sa pritom odvrátiť od ostatných ľudí.

(Zdroj: Nemecké federálne centrum pre výchovu k zdraviu)

MIESTNOSTI PRAVIDELNE VETRAJTE:

V uzavretých miestnostiach sa môže počet vírusov výrazne zvýšiť, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť infekcie. O to viac, ak sú sliznice dýchacích ciest navyše zaťažené suchým vykurovacím vzduchom, najmä v chladnejších ročných obdobiach.

(Zdroj: Rakúska farmaceutická komora)

Ešte jedno upozornenie: Nikoho nepozdravujte podaním ruky, vždy dodržiavajte odstup!



So helfen Sie, Stürze zu vermeiden

Stürze können vor allem bei älteren Menschen dramatische gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Rund ein Drittel der über 65-Jährigen, besagt die Statistik, stürzt einmal pro Jahr. Bei Betreuungs- und Pflegebedürftigen, die zu Hause leben, dürfte dieser Anteil sogar noch erheblich höher sein. Grundsätzlich erhöht die „Volkskrankheit“ Osteoporose noch die Wahrscheinlichkeit von Brüchen nach Stürzen.



Rund 80 Prozent der Stürze ereignen sich bei ganz normalen und gewohnten Tätigkeiten, zum Großteil in den eigenen vier Wänden. Zwar benötigen „nur“ etwa 20 Prozent der Gestürzten nach dem Sturz eine medizinische Behandlung, doch enden immerhin deutlich über 5 Prozent der Stürze mit Knochenbrüchen (Frakturen), etwa Frakturen

im Bereich der Hüfte oder des Oberschenkelhalses. Diese bedeuten nicht nur eine wesentliche Beeinträchtigung von Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität, sondern können letztlich auch zum verfrühten Tod führen. So erreicht etwa nur ein Drittel der nach einem Sturz von einer Hüftfraktur betroffenen älteren Menschen wieder

das vorherige Beweglichkeitsniveau, während rund 15 Prozent innerhalb von 90 Tagen nach dem Sturz an den Folgen des Unfalls sterben. Rund 40 Prozent der gestürzten älteren Menschen entwickeln zudem nach einem Sturz Angst vor weiteren Stürzen und sind dadurch in ihrer Mobilität und Selbstständigkeit eingeschränkt.

Die Ursachen und Risikofaktoren für Stürze sind sowohl in körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen und Beeinträchtigungen als auch in der Wohn- und Lebensumgebung zu suchen. Zu den wesentlichen körperbezogenen bzw. gesundheitlichen Risikofaktoren zählen Muskelschwäche (etwa durch langes und häufiges Liegen, mangelnde Bewegung bzw. Mangelernährung), Gangstörungen, Seh- und Hörschwäche, Arthritis, Dranginkontinenz, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen mit Schwindel, Störungen des Gleichgewichtssinnes, Angst vor Stürzen, mangelnde Konzentration etwa durch Ablenkung oder Demenz etc.

In der Wohn- und Lebensumgebung führen vor allem Treppen (ohne Handlauf) und sogenannte Stolper- und Sturzfallen, etwa Schwellen, Bettvorleger, glatte Böden, herumliegende (auch kleine) Gegenstände, frei liegende, wegrutschende Teppiche, lose Kabel, ungeeignetes Schuhwerk sowie schlechte Beleuchtung und außer Haus diverse Kanten und Hindernisse bzw. im Winter auch vereiste Gehwege zu erhöhtem Sturzrisiko. Selbst Gehbehelfe wie etwa Rollatoren, Krücken oder Stöcke können in Kombination mit anderen Faktoren zu Auslösern von Stürzen werden. Auch die Einschränkung des Reaktionsvermögens durch Medikamente kann das Risiko eines Sturzes erhöhen.

Umso wichtiger ist auch in der Betreuung älterer Menschen die Vorbeugung vor Stürzen, also die Sturzprophylaxe. Sturzprophylaxe umfasst eine ganze Reihe von Vorkehrungen zur Verminderung bzw. Vermeidung des Sturzrisikos und zur Vorbeugung vor Stürzen. Dazu können auch Sie gemeinsam mit den Betreuten, deren Angehörigen und dem medizinischen Fachpersonal einen wesentlichen Beitrag leisten.

Maßnahmen zur Verminderung des Sturzrisikos und zur Sturzprophylaxe bzw. Sturzprävention:

- » Möglichst barrierefreie Bedingungen herstellen, etwa im Bad, in der Küche oder rund um das Bett.
- » Potenzielle Hindernisse und Stolperfallen (rutschige Teppiche, sich auf-

- biegende Teppichkanten, frei liegende Kabel, Kleinmöbel, Staubsauger, frei stehende Pflanzen etc.) beseitigen.
- » Keine Gegenstände herumliegen lassen.
- » Für ausreichende Beleuchtung sorgen.
- » Anbringen von Haltegriffen etwa in den Sanitärräumen.
- » Dafür sorgen, dass Betreute etwa nach dem Aufwischen nicht über nasse oder feuchte Böden gehen.
- » Rutschsichere Teppiche oder Gummimatten können risikovermindernd wirken.
- » Sorgsame Begleitung der Betreuten bei gleichzeitiger Ermöglichung von Selbstständigkeit.
- » Begleitung und Training bei der Benützung von Gehhilfen.
- » Auf geeignete Bekleidung und geeignetes Schuhwerk achten.
- » Nach Unterweisung durch medizinisches Fachpersonal bzw. Pflegepersonal können auch Übungen zur Förderung des Gleichgewichts sowie Übungen zum Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining in den Alltag eingebaut werden. Besonders wichtig ist die Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur. Entsprechende Übungen können auch im Sitzen oder Liegen gemacht werden.



TAK POMAGASZ UNIKNAĆ UPADKÓW

Upadki mogą mieć dramatyczne konsekwencje zdrowotne, zwłaszcza dla osób starszych. Według statystyk, około jedna trzecia osób powyżej 65 roku życia upada raz do roku. W przypadku osób wymagających opieki i mieszkających w domu odsetek ten prawdopodobnie jest jeszcze wyższy. Zasadniczo „choroba endemiczna”, jaką jest osteoporoza, zwiększa prawdopodobieństwo złamań po upadkach.

Około 80 procent upadków ma miejsce podczas normalnych i wykonywanych codziennie czynności, większość z nich we własnych czterech ścianach. Choć „tylko” około 20 procent osób wymaga leczenia szpitalnego po upadku, to znacznie ponad 5 procent upadków kończy się złamaniami kości, takimi jak złamanie kości biodrowej lub szyjki

kości udowej. Wiąże się to nie tylko ze znacznym ograniczeniem mobilności, niezależności i jakości życia, ale może ostatecznie prowadzić do przedwczesnej śmierci. Dla przykładu, tylko jedna trzecia osób starszych, która złamała kość biodrową na skutek upadku, odzyskuje wcześniejszy poziom mobilności, podczas gdy około 15% umiera w ciągu 90 dni od wypadku. Około 40 procent osób starszych, które upadły, również obawia się kolejnych incydentów, co ogranicza ich mobilność i niezależność.

Przyczyny i czynniki ryzyka upadków związane są z ograniczeniami fizycznymi i zdrowotnymi oraz upośledzeniami, jak również z warunkami mieszkaniowymi i środowiskiem życia. Główne czynniki ryzyka związane z organizmem lub zdrowiem obejmują osłabienie mięśni (np. z powodu długotrwałego leżenia, braku ruchu lub niedożywienia), zaburzenia chodu, zaburzenia widzenia i słuchu, artretyzm, nietrzymanie moczu, zaburzenia rytmu serca, wahania ciśnienia krwi z zawrotami głowy, zaburzenia poczucia równowagi, strach przed upadkiem, brak koncentracji z powodu rozproszenia uwagi lub demencji itp.

W domu schody (bez poręczy) oraz przeszkody, o które można się potknąć i upaść, takie jak progi, dywaniki przy łóżku, gładkie podłogi, leżące wokół (również małe) przedmioty, dywany o śliskiej powierzchni, luźne kable, nieodpowiednie obuwie, słabe oświetlenie oraz różne krawędzie i przeszkody na zewnątrz domu lub mieszkania są głównymi przyczynami potknięć i upadków. Zimą również chodniki pokryte lodem przyczyniają się do zwiększonego ryzyka upadku. Nawet pomoce do chodzenia, takie jak chodziki, kule czy laski, mogą w połączeniu z innymi czynnikami przyczyniać się do upadków. Ograniczenie zdolności do reagowania na skutek przyjmowania leków również może zwiększyć ryzyko upadku.

Tym ważniejsze w opiece nad osobami starszymi jest zapobieganie upadkom, czyli profilaktyka upadków. Obejmuje ona cały szereg środków ostrożności w celu zmniejszenia lub uniknięcia ryzyka upadku i zapobiegania mu. Również Ty, wraz z osobami znajdującymi się pod Twoją opieką, ich krewnymi i persone-

lem medycznym, możesz się do tego znacznie przyczynić.

Środki mające na celu zmniejszenie ryzyka upadku i zapobieganie upadkom:

- » W miarę możliwości zadбай o brak ograniczeń przestrzeni, na przykład w łazience, w kuchni lub wokół łóżka.
- » Wyeliminuj potencjalne przeszkody i zagrożenia potknięciem się (śliskie dywany, wygięte krawędzie dywanów, odstąpione kable, małe meble, odkurzacze, rośliny wolnostojące itp.).
- » Nie zostawiaj przedmiotów leżących dookoła.
- » Zapewnij odpowiednie oświetlenie.
- » Zamocuj uchwyty na przykład w pomieszczeniach sanitarnych.
- » Upewnij się, że osoba, którą się opiekujesz nie chodzi po mokrej lub wilgotnej podłodze.
- » Antypoślizgowe dywany lub gumowe maty mogą zmniejszyć ryzyko.
- » Staranna opieka nad osobami tego potrzebującymi, przy jednoczesnym umożliwieniu im samodzielności.
- » Wsparcie i szkolenie w zakresie korzystania z chodzików.
- » Zwracanie uwagi na odpowiednią odzież i obuwie.
- » Po poinstruowaniu przez personel medyczny lub pielęgniarski można również włączyć do swojego codziennego planu dnia ćwiczenia na równowagę oraz aktywność ruchową, siłową i wytrzymałościową. Szczególnie ważne jest wzmocnienie mięśni ramion i nóg. Odpowiednie ćwiczenia mogą być również wykonywane w pozycji siedzącej lub leżącej.



ASTFEL, AJUTAȚI LA PREVENIREA CĂDERILOR

Căderile, în special la persoanele în vârstă, pot avea consecințe dramatice asupra sănătății. Statisticile arată că aproximativ o treime dintre cei cu vârsta peste 65 de ani cad o dată pe an. Pentru cei care au nevoie de îngrijiri și asistență și care locuiesc acasă, această proporție este probabil și mai mare. Practic, osteoporoza, „o boală comună”, crește probabilitatea de fracturi după căderi.

Aproximativ 80% dintre căderi apar în timpul activităților normale și familiare, majoritatea în propria casă. Deși „doar” aproximativ 20% dintre cei care cad au nevoie de tratament medical după cădere, în mod semnificativ, mai mult de 5 la sută dintre căderi duc la oase rupte (fracturi), cum ar fi fracturi la nivelul șoldului sau gâtului. Acestea nu numai că înseamnă o afectare semnificativă a mobilității, independenței și calității vieții, dar pot duce, de asemenea, la deces prematur. De exemplu, doar o treime dintre persoanele în vârstă afectate de o fractură de șold după o cădere revin la nivelul lor anterior de mobilitate, în timp ce aproximativ 15% dintre acestea decedează în interval de 90 de zile de la accident, datorită consecințelor acestuia. Aproximativ 40% dintre persoanele în vârstă care au căzut, de asemenea, se tem de căderi ulterioare după un astfel de accident și, prin urmare, sunt restricționate în mobilitatea și independența lor.

Cauzele și factorii de risc ai acestor căderi se regăsesc în limitările și deficiențele fizice și de sănătate, precum și în habitat și mediul de viață. Principalii factori de risc corporali sau medicali includ slăbiciunea musculară (de exemplu, datorită duratelor îndelungate și dese de nemiscare, a lipsei de exercițiu fizic sau a malnutriției), tulburări de mers, vedere și auz deficitare, artrită, incontinență, aritmie cardiacă, fluctuații ale tensiunii arteriale cu amețeli, tulburări de echilibru, frică de căderi, lipsa de concentrare datorată distragerii sau demenței etc.

În mediul de viață și de locuit, scările (fără balustradă) și așa-numitele capcane de împiedicare și cădere, cum ar fi pragurile, covorașele de pat, podelele lustruite, obiectele așezate la întâmplare (chiar și mici), covorașele nefixate și care alunecă, cablurile nefixate, încălțăminte necorespunzătoare și iluminarea slabă, precum și diverse borduri și obstacole în afara casei sau trotuarele înghețate în timpul iernii duc la un risc crescut de cădere. Chiar și ajutoarele pentru mers, cum ar fi cadrele, cărjele sau bastoanele pot, în combinație cu alți factori, cauza căderea. Limitarea capacității de reacție datorită diver-

selor medicamente poate crește, de asemenea, riscul de cădere.

Prevenirea căderilor, adică profilaxia căderilor, este, prin urmare, cu atât mai importantă în îngrijirea persoanelor în vârstă. Profilaxia căderilor include o serie întreagă de măsuri pentru reducerea sau evitarea riscului de cădere și pentru prevenirea căderilor. De asemenea, dvs. puteți avea o contribuție semnificativă împreună cu persoanele îngrijite, rudele acestora și personalul medical specializat.

Măsuri pentru reducerea riscului de cădere și pentru profilaxia sau prevenirea căderilor:

- » Creați condiții fără obstacole pe cât posibil, de exemplu în baie, în bucătărie sau în jurul patului.
- » Eliminați obstacolele și piedicile potențiale (covoare alunecoase, margini îndoite ale covoarelor, cabluri expuse, mobilier mic, aspiratoare, plante așezate întâmplător etc.).
- » Nu lăsați obiecte așezate la întâmplare.
- » Asigurați iluminarea adecvată.
- » Fixarea unor mânere, de exemplu în camerele sanitare.
- » Asigurați-vă că persoanele îngrijite nu merg pe podele umede sau ude după spălare.
- » Covoarele antiderapante sau covorașele de cauciuc pot reduce riscul.
- » Însotirea atentă a persoanelor îngrijite, asigurându-le în același timp independența.
- » Sprijin și instruire în utilizarea mijloacelor de asistență la mers.
- » Atenție acordată îmbrăcăminții și încălțăminte potrivite.
- » După instruirea de către personalul medical specializat sau asistentul medical, exercițiile de îmbunătățire a echilibrului, precum și exercițiile de antrenament pentru mișcare, forță și rezistență pot fi încorporate în viața de zi cu zi. Consolidarea musculaturii brațelor și a picioarelor este deosebit de importantă. De asemenea, se pot face exerciții adecvate în timp ce persoana stă jos sau culcat.



AKO SA VYHNÚT PÁDOM

ády, najmä u starších ľudí, môžu mať dramatické zdravotné následky. Štatistiky ukazujú, že približne tretina ľudí starších ako 65 rokov spadne raz ročne. U tých, ktorí potrebujú starostlivosť a žijú doma, je tento podiel dokonca ešte výrazne vyšší. Civilizačná choroba osteoporóza v zásade zvyšuje pravdepodobnosť zlomenín po páde.

Približne 80 percent pádov sa stane pri úplne bežných a obvyklých činnostiach, väčšina z nich doma. Aj keď „len“ asi 20 percent tých, ktorí spadli, potrebuje po páde lekárske ošetrenie, viac než 5 percent pádov končí so zlomeninami (fraktúrami), ako sú zlomeniny bedier alebo krčka stehennej kosti. Znamená to nielen významné zhoršenie mobility, nezávislosti a kvality života, ale v konečnom dôsledku to môže viesť aj k predčasnému úmrtiu. Napríklad iba tretina starších osôb postihnutých zlomeninou bedra po páde dosiahne svoju predchádzajúcu úroveň mobility, zatiaľ čo okolo 15 percent zomrie do 90 dní od pádu na následky úrazu. Približne 40 percent starších ľudí, ktorí spadli, sa po páde navyše obáva ďalšieho pádu, a preto je ich mobilita a nezávislosť obmedzená.

Príčiny a rizikové faktory pádov treba hľadať vo fyzických a zdravotných obmedzeniach a poruchách ako aj v domácom prostredí a životných podmienkach. Medzi hlavné rizikové faktory súvisiace s fyzickou zdatnosťou a zdravím patria svalová slabosť (napr. v dôsledku dlhého a častého ležania, nedostatku pohybu alebo podvýživy), poruchy chôdze, slabý zrak a sluch, artritída, nutkavá inkontinencia, srdcová arytmia, výkyvy krvného tlaku so závratmi, poruchy rovnováhy, strach z pádov, nedostatok koncentrácie v dôsledku rozptyľovania alebo demencie atď.

V domácom prostredí predstavujú zvýšené riziko schody (bez zábradlia) a takzvané pády v dôsledku zakopnutia a pošmyknutia napr. na prahoch, koberčekoch, hladkých podlahách, na rozhádzaných (aj malých) predmetoch, na voľne položených, klzajúcich sa

kobercoch, voľne položených kábloch, kvôli nevhodným topánkam alebo zlému osvetleniu a na rôznych hranách a prekážkach mimo domu alebo v zime na zľadovatovaných chodníkoch. Dokonca aj pomôcky na chodenie, ako sú roľatory, barle alebo palice na chodenie môžu v kombinácii s inými faktormi spôsobiť pád. Obmedzenie schopnosti reagovať v dôsledku užívania liekov môže tiež zvýšiť riziko pádu.

Predchádzanie pádom alebo prevencia je preto pri opatrovaní starších ľudí o to dôležitejšia. Prevencia pádov zahŕňa celý rad opatrení na zníženie alebo odstránenie rizika pádu a predchádzanie pádom. K nej môžete významne prispieť aj vy spolu s opatrovanou osobou, jej príbuznými a odborným zdravotníckym personálom.

Opatrenia na zníženie rizika pádu a na predchádzanie pádom alebo ich prevenciu

- » Vytvorte podľa možnosti čo najlepšie bezbariérové podmienky, napríklad v kúpeľni, v kuchyni alebo okolo posteľe.
- » Odstráňte prípadné prekážky, na ktorých môže prísť k potknutiu/pokľznu-

tiu (šmyklavé koberce, ohnuté okraje kobercov, voľne položené káble, malý nábytok, vysávače, voľne stojace rastliny atď.).

- » Nenechávajte v okolí rozhádzané žiadne predmety.
- » Postarajte sa o dostatočné osvetlenie.
- » Pripevnite rukoväť a madlá napríklad v sanitárnych miestnostiach.
- » Dbajte na to, aby opatrovaná osoba po umytí podlahy nechodila po mokrej alebo vlhkej podlahe.
- » Riziko pádu môžu znížiť aj protišmykové koberce alebo gumené rohože.
- » Starostlivo sprevádzajte opatrovanú osobu, ale zároveň jej umožnite samostatnosť.
- » Pomáhajte a trénujte opatrovanú osobu v používaní pomôcok na chodenie.
- » Dbajte na vhodné oblečenie a vhodnú obuv.
- » Po zaučení odborným zdravotníckym alebo ošetrovateľským personálom môžete do každodenného života začleniť aj cvičenia na podporu rovnováhy, ako aj cvičenia zamerané na tréning pohyblivosti, sily a vytrvalosti. Obzvlášť dôležité je posilňovanie svalov rúk a nôh. Vhodné cvičenia je možné robiť aj v sede alebo v ľahu.





Bewegung als Lebenselixier

Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Besondere Bedeutung bekommt sie aber, wenn Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Mittlerweile hat es sich herumgesprochen: Bewegung ist ein Lebenselixier. Denn Bewegung – das ist hinreichend erwiesen und konnte in unzähligen Studien belegt werden – hat positive Auswirkungen nicht nur auf den Körper, etwa auf Ausdauer, Kraft, Körpergewicht, Knochendichte, Blutfette und Blutdruck, sondern hält auch geistig und mental beweglich und fit. Bewegung ermöglicht nicht nur mehr Lebensqualität, sondern leistet auch einen bedeutenden Beitrag zur Prävention, also zur Vermeidung von Krankheiten, etwa Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zum Beispiel Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit oder Schlaganfall), Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose

oder auch Krebs. Und was gerade im höheren Alter immer wichtiger wird: Bewegung ist ein wahrer Jungbrunnen.

Auch betreuungsbedürftigen Menschen tut Bewegung selbstverständlich gut: Dass es dabei in der Regel nicht um Sport und Bewegung im herkömmlichen Sinn gehen kann, versteht sich von selbst, sind doch Menschen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind, häufig in ihrer Mobilität erheblich eingeschränkt. Nicht mehr mobil zu sein, bedeutet, sich nicht mehr selbstständig fortbewegen zu können – bis hin zum Verlust der Fähigkeit, seine Lage im Bett ohne Hilfe zu verändern – und bewirkt einen massiven Verlust an Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mobil zu

sein, ermöglicht es Menschen hingegen, am sozialen Leben teilzuhaben und die Aufgaben des Alltags selbstständig zu bewältigen. Umso wichtiger ist es, gerade betreuungsbedürftigen Menschen so viel Mobilität und Selbstständigkeit wie nur irgendwie möglich zu erhalten. In der Pflege und Betreuung sprechen wir daher von „Mobilisation“.

Mobilisation bedeutet, mit diesen Menschen Maßnahmen und Übungen zu absolvieren, die zu mehr Mobilität und Selbstständigkeit beitragen. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf muskelkräftigenden Bewegungen sowie auf einer Erhaltung bzw. Verbesserung des Gleichgewichtsvermögens, nicht zuletzt um die Sturzgefahr zu reduzieren. Je

nach individueller Verfassung der Betreuten können diese Maßnahmen nach einer entsprechenden Anleitung selbstständig erfolgen oder mit Unterstützung einer Fachkraft durchgeführt werden. Ein Plus an Mobilität und Selbstständigkeit bringt nicht nur mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, sondern wirkt sich in der Regel auch positiv auf Selbstwertgefühl und Gemütszustand der Betreuten aus und kommt letztlich auch den Betreuenden zugute.

Übungen lassen sich gut in den normalen Tagesablauf integrieren. Allerdings müssen sich diese Übungen und deren Intensität und Häufigkeit immer an den individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und Voraussetzungen der Betreuten

orientieren. Das setzt entsprechendes Fachwissen voraus. Übungen zur Mobilisation müssen daher unbedingt in Absprache mit Betreuten und Angehörigen sowie nach Delegation und Anleitung durch medizinisches und pflegerisches Fachpersonal durchgeführt werden.

Wichtiger Hinweis: Bewegung tut auch Ihrer Gesundheit gut. Achten Sie also auch während Ihrer Betreuungszeit darauf, sich regelmäßig zu „mobilisieren“ – drinnen oder (noch besser) draußen an der frischen Luft.



RUCH JAKO ELIKSIR ŻYCIA

Ruch jest ważny niezależnie od wieku. Jednak staje się on szczególnie istotny w przypadku ograniczenia mobilności.

W międzyczasie rozpowszechniło się powiedzenie: ruch to eliksir życia. Ponieważ ruch, co zostało wystarczająco dowiedzione i udowodnione w niezliczonych badaniach, ma pozytywny wpływ nie tylko na organizm, na przykład na wytrzymałość, siłę, masę ciała, gęstość kości, poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, ale także na sprawność i formę psychiczną oraz umysłową. Ruch nie tylko poprawia jakość życia, ale także w znacznym stopniu przyczynia się do zapobiegania chorobom takim jak otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa lub udar mózgu), uszkodzeniom kręgosłupa, osteoporozie, artrozie, a nawet nowotworom. I co staje się coraz ważniejsze, zwłaszcza w podeszłym wieku: ruch to prawdziwe źródło młodości.

Jest on również dobry dla osób wymagających opieki: oczywiście nie chodzi tu o sport i ćwiczenia w konwencjonalnym sensie, ponieważ osoby, które polegają na opiece i wsparciu, są często znacznie ograniczone w zakresie mobilności. Ograniczenie mobilności oznacza brak samodzielnego poruszania się, aż do utraty możliwości zmiany pozycji w łóżku bez pomocy, oraz powoduje ogromną utratę niezależności i obniżenie jakości życia. Bycie mobilnym z drugiej strony pozwala na

uczestniczenie w życiu społecznym i samodzielne wykonywanie codziennych czynności. Tym bardziej istotne jest, zwłaszcza w przypadku osób wymagających opieki, utrzymanie jak największej mobilności i niezależności. Dlatego w pielęgniarstwie i opiece mówimy o „mobilizacji”.

Mobilizacja oznacza wdrożenie działań i wykonywanie ćwiczeń, które przyczyniają się do większej mobilności i niezależności. Główny nacisk kładziony jest na ruch wzmacniający mięśnie oraz na utrzymanie lub poprawę równowagi, między innymi w celu zmniejszenia ryzyka upadku. W zależności od indywidualnego stanu osoby objętej opieką, działania te mogą być wykonywane samodzielnie, po odpowiednim poinstruowaniu, lub przy wsparciu specjalisty. Wzrost mobilności i niezależności nie tylko zapewnia lepszą jakość życia i dobre samopoczucie, ale także ogólnie ma pozytywny wpływ na samoocenę i stan umysłu osób potrzebujących opieki, a koniec końców przynosi również korzyści opiekunom.

Ćwiczenia można łatwo zintegrować z codziennymi czynnościami. Ćwiczenia oraz ich intensywność i częstotliwość muszą być jednak zawsze dostosowane do indywidualnych potrzeb, zasobów i warunków osób, które wymagają opieki. Wymaga to odpowiedniej wiedzy specjalistycznej. W związku z tym konieczne jest, aby ćwiczenia mobilizacyjne były przeprowadzane w porozumieniu z pacjentami i ich rodzinami oraz po ich dobraniu przez personel medyczny i pielęgniarstwa zgodnie z jego instrukcjami.

Ważna wskazówka: ruch jest również dobry dla Twojego zdrowia. Upewnij się więc, że regularnie „mobilizujesz” się również w czasie opieki – w domu lub (jeszcze lepiej) na świeżym powietrzu.



MIȘCAREA ESTE UN ELIXIR AL VIETII

Exercițiile fizice sunt importante la toate vârstele. Dar devin esențiale atunci când persoanele sunt limitate în mobilitatea lor.

Acum se știe deja: mișcarea este un elixir al vieții. Deoarece exercițiile fizice au efecte pozitive nu numai asupra organismului, cum ar fi rezistența, forța, greutatea corporală, densitatea oaselor, lipidele din sânge și tensiunea arterială, dar, de asemenea, ne mențin agili și apti mental, după cum s-a dovedit și demonstrat în nenumărate studii. Exercițiile fizice nu numai că duc la o calitate mai bună a vieții, dar contribuie semnificativ la prevenție, adică la prevenirea unor boli precum obezitatea, diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare (de exemplu, tensiune arterială ridicată, boli coronariene sau accident vascular cerebral), leziuni ale coloanei vertebrale, osteoporoză, artroză sau cancer. Și ceea ce devine din ce în ce mai important, mai ales la vârste mai înaintate: mișcarea este o adevărată fântână a tinereții.

Și persoanelor care au nevoie de îngrijiri le face bine mișcarea: este de la sine înțeles că, de obicei, nu este vorba despre sport și exerciții fizice în sens convențional, deoarece persoanele care se bazează pe îngrijire și asistență sunt deseori limitate considerabil în ceea ce privește mobilitatea. Să nu mai fi mobil înseamnă să nu te mai poți mișca independent - chiar să pierzi capacitatea de a-ți schimba poziția în pat fără ajutor - și provoacă o pierdere masivă a independenței și a calității vieții. Pe de altă parte, mobilitatea permite oamenilor să participe la viața socială și să facă față sarcinilor cotidiene în mod independent. Prin urmare, este cu atât mai important să acordăm persoanelor care au nevoie de îngrijiri cât mai multă mobilitate și independență posibilă, în orice mod. În asistență medicală și îngrijire vorbim prin urmare despre „mobilizare”.

Mobilizarea înseamnă măsuri și exerciții, care contribuie la mai multă mobilitate și independență pentru acești oameni. Obiectivul principal sunt măsurile de întărire musculară și menținerea sau îmbunătățirea echilibrului, nu în ultimul rând pentru a reduce riscul de cădere. În funcție de starea individuală a persoanei îngrijite, aceste măsuri pot fi desfășurate independent, conform instrucțiunilor corespunzătoare, sau susținute cu sprijinul unui specialist.

Creșterea mobilității și independenței nu numai că aduce mai multă calitate a vieții și bunăstare, dar, în general, are un efect pozitiv asupra respectului de sine și a stării sufletești a celui îngrijit și, în final, îl avantajează și pe asistentul de îngrijire personală.

Exercițiile pot fi ușor integrate în rutina zilnică. Cu toate acestea, exercițiile, intensitatea și frecvența acestora trebuie să se bazeze întotdeauna pe nevoile, resursele și cerințele individuale ale persoanei îngrijite. Aceasta necesită cunoștințe de specialitate adecvate. Prin urmare, exercițiile de mobilizare trebuie efectuate în consultare cu persoanele îngrijite și rudele acestora, precum și după delegarea și instrucțiunile personalului medical și de specialitate.

Notă importantă: exercițiile fizice sunt de asemenea bune și pentru sănătatea dvs. Așadar, în perioada de îngrijire, asigurați-vă că vă „mobilizați” în mod regulat, în interior sau (chiar mai bine) în aer liber.



POHYB AKO ELIXÍR ŽIVOTA

Pohyb je dôležitý v každom veku. Mimoriadny význam však získava vtedy, keď majú ľudia obmedzenú mobilitu.

Momentálne platí heslo: Pohyb je elixír života. Pretože pohyb má pozitívne účinky nielen na telesné zdravie, ako je vytrvalosť, silu, telesnú hmotnosť, hustotu kostí, krvné tuky a krvný tlak ale udržiava aj duševné a mentálne zdravie - to bolo dostatočne preukázané a doložené mnohými štúdiami. Cvičenie nielen umožňuje lepšiu kvalitu života, ale tiež významne prispieva k prevencii, tzn. k prechádzaniu vzniku ochorení ako je obezita, cukrovka typu 2, kardiovaskulárne ochorenia (napr. vysoký krvný tlak, koronárna choroba srdca alebo mozgová príhoda), poškodenie miechy, osteoporóza, artróza alebo aj rakovina. A čo je stále dôležitejšie práve v staršom veku: pohyb je skutočným zdrojom mladosti.

Pohyb je samozrejme dobrý aj pre ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť: Je samozrejme, že zvyčajne nejde o šport a cvi-

čenie v tradičnom slova zmysle, pretože ľudia, ktorí sú odkázaní na starostlivosť a pomoc, majú často značne obmedzenú mobilitu. Nebyť mobilný znamená, že človek sa už nevie pohybovať samostatne - dokonca stratí schopnosť zmeniť svoju pozíciu v posteli bez pomoci - čo vedie k masívnej strate nezávislosti a kvality života. Na druhej strane, mobilita umožňuje ľuďom zúčastňovať sa spoločenského života a samostatne zvládať každodenné činnosti. Preto je o to dôležitejšie zachovať u ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť, podľa možnosti čo najväčšiu mobilitu a nezávislosť. V rámci ošetrovatelstva a opatrovania preto hovoríme o „mobilizácii”.

Mobilizácia znamená robiť s týmito ľuďmi také opatrenia a cvičenia, ktoré prispievajú k väčšej mobilite a samostatnosti. Hlavný dôraz sa pritom kladie na pohyb posilujúci svalstvo a na udržanie alebo zlepšenie rovnováhy, v neposlednom rade na zníženie rizika pádu. V závislosti od individuálneho stavu opatrovanej osoby sa tieto opatrenia môžu vykonávať samostatne podľa príslušných pokynov alebo s pomocou odborníka. Zvýšenie mobility a samostatnosti prináša nielen vyššiu kvalitu života a pocit pohody, ale vo všeobecnosti má pozitívny vplyv aj na sebaúctu a duševný stav opatrovanej osoby a v konečnom dôsledku aj na opatrovateľa resp. opatrovatelku.

Cvičenia sa dajú ľahko integrovať do bežného denného režimu. Tieto cvičenia, ich intenzita a frekvencia však musia vždy vychádzať z individuálnych potrieb, zdrojov a požiadaviek opatrovanej osoby. Vyžaduje si to odborné znalosti. Cvičenia na mobilizáciu sa preto musia vykonávať po porade s opatrovanou osobou a jej príbuznými, a po delegovaní a podľa pokynov odborného zdravotníckeho a ošetrovateľského personálu.

Dôležité upozornenie: Pohyb je dobrý aj pre vaše zdravie. Počas poskytovania starostlivosti sa preto aj vy pravidelne „mobilizujte” - vnútri alebo (ešte lepšie) vonku na čerstvom vzduchu.

Kurz und bündig: die Familienbeihilfe



Die Höhe der österreichischen Familienbeihilfe beträgt pro Kind 114 € ab der Geburt, 121,90 € ab 3 Jahren, 141,50 € ab 10 Jahren und 165,10 € ab 19 Jahren.

Pro weiterem Kind gibt es eine Geschwisterstaffelung. Für zwei Kinder erhöht sich die Familienbeihilfe um 7,10 € pro Kind, für drei Kinder um 17,40 € pro Kind, für vier Kinder um 26,50 Euro pro Kind, für fünf Kinder um 32 Euro pro Kind, für sechs Kinder um 35,70 Euro pro Kind, für sieben und mehr Kinder um 52 Euro für jedes Kind.

Im Monat September wird jeweils ein Schulstartgeld von 100 Euro für jedes Kind zwischen 6 und 15 Jahren ausbezahlt.

Die Familienbeihilfe wird jedenfalls bis zum 18. Geburtstag gewährt, ein Bezug bis zum 24. Geburtstag ist an die Absolvierung einer Schul-, Hochschul-, Universitäts- oder Berufsausbildung geknüpft. Vorrangig anspruchsberechtigt ist die Mutter. In Ausnahmefällen, etwa bei Studien mit einer längeren gesetzlichen Mindeststudiendauer oder bei Vorliegen einer Behinderung, kann die Bezugsdauer verlängert werden. Für Kinder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und über ein eigenes Einkommen verfügen, ist die Auszahlung der Familienbeihilfe an eine Einkommensgrenze gebunden. Für dauernd erwerbsunfähige Kinder gibt es - bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen - keine Altersgrenze.

EU- und EWR-BürgerInnen und BürgerInnen der Schweiz haben vorrangig in jenem Staat Anspruch auf Familienbeihilfe, in dem sie die Beschäftigung ausüben und versichert sind, auch wenn sich die Familie ständig in einem



anderen EU-Mitgliedstaat oder der Schweiz aufhält. Arbeiten die Eltern in unterschiedlichen Mitgliedstaaten, ist jener Staat vorrangig für die Familienleistungen zuständig, in dem das Kind lebt. In diesem Fall können von jenem Staat, der die höheren Familienleistungen vorsieht, eventuell Ausgleichszahlungen bezogen werden.

INDEXIERUNG

Seit 1. Jänner 2019 wird die österreichische Familienbeihilfe für Angehörige eines EU- oder EWR-Staates, deren Kinder in einem anderen EU- oder EWR Mitgliedstaat leben, indexiert, also an das Preisniveau des Wohnstaates angepasst. Die aktuellen Beträge finden Sie zum Beispiel auf: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familien-finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfe0.html>



W SKRÓCIE: ZASIŁEK RODZINNY

Kwota austriackiego zasiłku rodzinnego na dziecko wynosi 114 EUR po narodzi-

nach, 121,90 EUR od 3 roku życia, 141,50 EUR od 10 roku życia i 165,10 EUR od 19 roku życia.

Dla każdego kolejnego dziecka wypłacany jest dodatek dla rodzeństwa. W przypadku dwójki dzieci zasiłek rodzinny wzrasta o 7,10 EUR na dziecko, w przypadku trojga dzieci o 17,40 EUR na dziecko, w przypadku czwórki dzieci o 26,50 EUR na dziecko, w przypadku pięciorga dzieci o 32 EUR na dziecko, na sześcioro dzieci 35,70 EUR na dziecko, na siedmioro i więcej dzieci około 52 EUR na każde dziecko.

We wrześniu dla każdego dziecka w wieku od 6 do 15 lat wypłacany jest dodatek szkolny w wysokości 100 euro.

W każdym przypadku zasiłek rodzinny jest wypłacany do 18 roku życia dziecka, a zasiłek do 24 roku życia dziecka jest powiązany z ukończeniem szkoły, szkoły wyższej, uniwersytetu lub szkolenia zawodowego. Pierwszeństwo w dochodzeniu roszczeń przysługuje matce. W wyjątkowych przypadkach, takich jak studia z dłuższym ustawo-

wym minimalnym okresem nauki lub w przypadku niepełnosprawności, okres uprawnienia może zostać przedłużony. W przypadku dzieci, które ukończyły 18 lat i mają własne dochody, wypłata dodatku rodzinnego jest powiązana z poziomem dochodów. Nie ma ograniczeń wiekowych dla dzieci, które są trwale niezdolne do pracy, jeśli zostaną spełnione określone warunki.

Obywatele Szwajcarii, UE i EOG są uprawnieni przede wszystkim do zasiłku rodzinnego w kraju, w którym są zatrudnieni i ubezpieczeni, nawet jeśli rodzina przebywa na stałe w innym państwie członkowskim UE lub Szwajcarii. Jeśli rodzice pracują w różnych państwach członkowskich, za świadczenia rodzinne odpowiada przede wszystkim państwo, w którym mieszka dziecko. W takim przypadku można otrzymać rekompensatę w państwie, w którym przysługuje wyższe świadczenie.

INDEKSACJA

Od 1 stycznia 2019 r. austriackie zasiłki rodzinne dla obywateli państwa członkowskiego UE lub EOG, których dzieci mieszkają w innym państwie członkowskim UE lub EOG, będą podlegały indeksacji, tj. dostosowaniu do poziomu cen w państwie zamieszkania. Obecne kwoty można znaleźć na przykład na stronie: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfeo.html>



PE SCURT: ALOCAȚIA FAMILIALĂ

Valoarea alocației familiale austriece este de 114 euro de copil de la naștere, 121,90 de euro de la 3 ani, 141,50 de euro de la 10 ani și 165,10 euro de la 19 ani.

Există trepte progresive pentru fiecare copil suplimentar. Pentru doi copii, alocația familială crește cu 7,10 euro de copil, pentru trei copii cu 17,40 euro de copil, pentru patru copii cu 26,50 de euro de copil, pentru cinci copii cu 32 de euro de copil, pentru șase copii cu 35,70 de euro de copil, pentru șapte și mai mulți copii cu 52 de euro pentru fiecare copil.

În septembrie, fiecare taxă de început de școală, în valoare de 100 de euro, este plătită pentru fiecare copil între 6 și 15 ani.

În orice caz, alocația familială se acordă până la vârsta de 18 ani, iar beneficiile până la 24 de ani. Ziua de naștere este legată de finalizarea unei școli, colegiu, universității sau învățământ profesional. Mama are dreptul prioritar de revendicare. În cazuri excepționale, de exemplu în cazul studiiilor cu o durată minimă mai lungă sau în cazul unui handicap, perioada de acordare a beneficiilor poate fi prelungită. Pentru copiii care au împlinit vârsta de 18 ani și au venituri proprii, plata alocației familiale este legată de o limită a veniturii. Nu există limite de vârstă pentru copiii care nu pot lucra datorită unor dizabilități permanente, cu condiția îndeplinirii anumitor condiții.

Cetățenii Elveției, ca și cetățenii din UE și SEE, au dreptul în primul rând la alocația familială în țara în care sunt angajați și sunt asigurați, chiar dacă familia are rezidență permanentă într-un alt stat membru al UE sau în Elveția. Dacă părinții lucrează în state membre diferite, statul în care trăiește copilul este responsabil în primul rând pentru beneficiile familiale. În acest caz, beneficiile familiale pot fi primite eventual de la statul care asigură cele mai mari beneficii.

INDEXARE

Începând cu 1 ianuarie 2019, alocația familială austriacă pentru cetățenii unei țări UE sau SEE, ai căror copii locuiesc într-o altă țară din UE sau SEE, este indexată, adică ajustată la nivelul prețurilor din țara de reședință. Sumele efective pot fi găsite, de exemplu, la adresa: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfeo.html>



STRUȚNE A JASNE: RODINNE PRÍDAVKY

Výška rakúskych rodinných prídavkov je 114 eur na dieťa od jeho narodenia, 121,90 eur na dieťa od 3 rokov, 141,50 eur na dieťa od 10 rokov a 165,10 eur na dieťa od 19 rokov.

Na každé ďalšie dieťa sa poskytuje súrodenecký príplatok. Pri dvoch deťoch sa rodinné prídavky zvyšujú o 7,10 eur na dieťa, pri troch deťoch o 17,40 eur na dieťa, pri štyroch deťoch o 26,50 eur na dieťa, pri piatich deťoch o 32 eur na dieťa, pri šiestich deťoch o 35,70 eur na dieťa, pri siedmich a viacerých deťoch o 52 eur na každé dieťa.

V septembri sa na každé dieťa od 6 do 15 rokov vypláca príspevok na školu vo výške 100 eur.

Rodinné prídavky sa v každom prípade poskytujú až do veku 18 rokov, poskytovanie do 24. roku veku je viazané na stredoškolské, vysokoškolské, univerzitné alebo odborného vzdelávania. Nárok na rodinné prídavky má prednostne matka. Vo výnimočných prípadoch, napr. pri štúdiu s dlhšou zákonnou minimálnou dĺžkou štúdia alebo v prípade zdravotného postihnutia, sa môže obdobie poberania rodinných prídavkov predĺžiť. Pre deti, ktoré dosiahli vek 18 rokov a majú svoj vlastný príjem, je vyplácanie rodinného príspevku viazané na limit príjmu. Pre deti, ktoré trvalo nie sú schopné pracovať – ak sú splnené určité podmienky – neexistujú žiadne vekové obmedzenia.

Občania EÚ a EHP a občania Švajčiarska majú nárok na rodinné prídavky prednostne v tej krajine, v ktorej vykonávajú zárobkovú činnosť a v ktorej sú poistení, a to aj v prípade, ak sa rodina trvalo zdržiava v inom členskom štáte EÚ alebo vo Švajčiarsku. Ak rodičia pracujú v rôznych členských štátoch, je za vyplácanie rodinných dávok prednostne zodpovedný ten štát, v ktorom dieťa žije. V takom prípade je možné zo štátu, ktorý poskytuje vyššie rodinné dávky, poberať vyrovnávacie dávky.

INDEXÁCIA

Od 1. januára 2019 sa rakúske rodinné prídavky pre štátnych príslušníkov krajín EÚ alebo EHP, ktorých deti žijú v inej krajine EÚ alebo EHP než v Rakúsku, indexujú, to znamená, že sa ich výška upravuje podľa cenovej úrovne krajiny pobytu. Aktuálne sumy nájdete napr. na stránke: <https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/familienbeihilfeo.html>



Gewerbe anmelden, abmelden und ruhend melden



Selbstständige Betreuungspersonen sind in Österreich gefragt und willkommen. Hier die wichtigsten Infos zur Anmeldung, Abmeldung und Ruhendmeldung des Gewerbes.

1. GEWERBE ANMELDEN:

Um in Österreich als selbstständige PersonbetreuerIn zu arbeiten, müssen Sie ein Gewerbe bei der Gewerbebehör-

de anmelden. Dabei hilft Ihnen die zuständige Wirtschaftskammer (entweder die jeweilige Bezirksstelle/Regionalstelle oder das Gründerservice).

Folgende Dokumente benötigen Sie zur Gewerbeanmeldung:

» Geburtsurkunde und Staatsbürgerschaftsnachweis ODER Reisepass ODER Personalausweis

» Meldezettel (Bestätigung über einen angemeldeten Haupt- oder Nebenwohnsitz in Österreich)

» Strafregisterauszug des Herkunftslandes (das ist das Land oder die Länder, in denen Sie in den letzten 5 Jahren Ihren Wohnsitz hatten). Der Strafregisterauszug darf nicht älter als 3 Monate sein. Der Strafregisterauszug muss in amtlich beglaubigter Über-

setzung vorgelegt werden.

- » Erledigen Sie die Gewerbeanmeldung nicht persönlich, benötigt Ihre Vertretung zusätzlich: eine von Ihnen persönlich unterschriebene §-13-Erklärung. Mit dieser Erklärung bestätigen Sie, dass keine Gründe vorliegen, die Sie vom Gewerbe ausschließen würden (z. B. nicht getilgte strafrechtliche Verurteilungen), sowie eine
- » Vollmacht

2. GEWERBE ABMELDEN ODER RUHEND MELDEN?

Wenn Sie Ihre Tätigkeit in Österreich beenden, können Sie das Gewerbe entweder ganz abmelden oder ruhend melden.

Die Ruhendmeldung funktioniert (wie auch die Wiederaufnahme des Gewerbes) ganz einfach mit einer formlosen schriftlichen Meldung an die Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der WKO. Sie können Ihr Gewerbe also jederzeit wieder aufnehmen. Während das Gewerbe ruht, ruht auch die Sozialversicherung, es werden also keine Prämien fällig. Sehr wohl ist jedoch auch in der Zeit, in der das Gewerbe ruht, die Kammerumlage für die gesetzliche Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer zu bezahlen. Die Gewerbeabmeldung erfolgt bei der zuständigen Gewerbebehörde, entweder dem Magistrat oder der Bezirkshauptmannschaft. Eine Wiederanmeldung des Gewerbes ist zwar möglich, aber mit denselben Formalitäten und Kosten verbunden wie die Erstanmeldung.

KURZ & BÜNDIG

Ruhendmeldung: formlos an die Fachgruppe in der Wirtschaftskammer, Gewerbe kann jederzeit wieder ebenso formlos „aktiviert“ werden, keine Sozialversicherungsbeiträge, Kammerumlage jedoch fällig.

Achtung: Geben Sie bei der Ruhendmeldung unbedingt Ihre aktuelle Heimatschrift an!

Abmeldung: zuständige Gewerbebehörde, Sozialversicherung und Kammerumlage entfallen, Wiederaufnahme des Gewerbes nur nach erneuter Anmeldung mit Formalitäten und Kosten wie bei Neuanmeldung.



REJESTRACJA, WYREJESTROWANIE ORAZ ZGŁASZANIE ZAWIESZENIA DZIAŁALNOŚCI

Opiekunowie pracujący na własny rachunek są w Austrii poszukiwani i mile widziani. Oto najważniejsze informacje dotyczące rejestracji, wyrejestrowania i zawieszenia działalności.

1. REJESTRACJA DZIAŁALNOŚCI:

Aby móc pracować na własny rachunek jako osobisty opiekun w Austrii, należy zarejestrować działalność gospodarczą w urzędzie ds. działalności gospodarczej. Pomoże w tym właściwa izba handlowa (albo odpowiednie biuro okręgowe / regionalne czy centrum ds. zakładania działalności (Gründerservice).

Aby zarejestrować swoją firmę, potrzebne są następujące dokumenty:

- » Akt urodzenia i dowód posiadania obywatelstwa LUB paszport LUB dowód osobisty
- » Formularz zameldowania (potwierdzenie zameldowania głównego lub drugiego miejsca zamieszkania w Austrii)
- » Wyciąg z rejestru karnego z kraju pochodzenia (jest to kraj lub kraje, w których mieszkałeś/-aś w ciągu ostatnich 5 lat). Wyciąg z rejestru karnego musi być maksymalnie sprzed 3 miesięcy. Należy przedłożyć wypis z rejestru karnego z urzędowo poświadczonym tłumaczeniem.
- » Jeśli nie dokonujesz rejestracji działalności gospodarczej osobiście, Twój przedstawiciel będzie również potrzebował: deklaracji § 13 podpisanej przez Ciebie osobiście. Niniejszym oświadczeniem potwierdzasz, że nie ma powodów, które wykluczałyby Cię z obrotu handlowego (np. nie uchyłony wyrok skazujący), jak również
- » pełnomocnictwo

2. WYREJESTROWANIE LUB ZGŁOSZENIE ZAWIESZENIA DZIAŁALNOŚCI?

Jeśli zakończysz swoją działalność w Austrii, możesz albo całkowicie wyrejestrować firmę, albo ją zawiesić. Zawieszenie działalności (podobnie jak wznowienie działalności) można zgłosić w bardzo prosty sposób w nieformalnym zawiadomieniu w formie pisemnej

skierowanym do grupy specjalistów „Doradztwo personalne i opieka osobista” w WKO. W każdej chwili można wznowić działalność. Po zawieszeniu działalności zawieszona jest również ubezpieczenie społeczne, więc nie ma konieczności uiszczania składek. Jednak nawet w okresie, w którym działalność jest zawieszona, należy uiszczać składki na Izbę Pracowniczą, która reprezentuje interesantów w Izbie Handlowej.

Wyrejestrowanie działalności odbywa się w odpowiednim urzędzie ds. działalności, magistracie lub administracji okręgowej. Ponowna rejestracja działalności jest możliwa przy takich samych formalnościach i kosztach jak pierwsza rejestracja.

W SKRÓCIE

Zgłaszanie zawieszenia: nieformalnie do grupy specjalistów w Izbie Handlowej, w każdej chwili można w podobny sposób „aktywować” działalność, bez składek na ubezpieczenie społeczne, ale należy uiszczać składki na Izbę Pracowniczą.
Uwaga: podczas zgłoszenia zawieszenia działalności należy podać swój aktualny adres zamieszkania!

Wyrejestrowanie: właściwy organ ds. działalności gospodarczej, ubezpieczenie społeczne i składka na Izbę Pracowniczą nie obowiązują, wznowienie działalności następuje dopiero po ponownej rejestracji, z zachowaniem tych samych formalności i kosztów, co w przypadku pierwszej rejestracji.



ÎNREGISTRAREA, DESFIINȚAREA ȘI SUSPENDAREA ACTIVITĂȚII COMERCIALE

Asistenții de îngrijire personală independenți sunt foarte căutați și sunt bineveniți în Austria. Iată cele mai importante informații pentru înregistrarea, desființarea și suspendarea activității comerciale.

1. SOLICITAREA AUTORIZAȚIEI DE FUNCȚIONARE:

Pentru a lucra ca asistent de îngrijire personală independent în Austria,

trebuie să vă înregistrați activitatea comercială la autoritatea comercială. Camera de Comerț responsabilă vă va ajuta (fie biroul local/regional, fie serviciul de înființare).

Pentru înregistrarea unei activități comerciale, aveți nevoie de următoarele documente:

- » Certificatul de naștere și dovada de cetățenie SAU pașaport SAU carte de identitate
- » Fișa de înregistrare (confirmare a unei reședințe primare sau secundare înregistrate în Austria)
- » Cazierul judiciar din țara de origine (aceasta este țara sau țările în care ați avut reședința în ultimii 5 ani). Cazierul judiciar nu trebuie să fie mai vechi de 3 luni. Cazierul judiciar trebuie depus într-o traducere certificată oficial.
- » Dacă nu completați personal înregistrarea activității comerciale, reprezentantul dvs. va avea, de asemenea, nevoie de: o declarație conform articolului 13 semnată de dvs. personal. Cu această declarație, confirmați că nu există motive care să vă excludă de la desfășurarea activității comerciale (de ex. sentințe penale neexecutate), precum și o
- » procură

2. DESFIINȚAREA ACTIVITĂȚII COMERCIALE SAU SUSPENDAREA ACESTEIA?

Când încetați activitatea comercială în Austria, puteți fie să o desființați complet, fie să o suspendați. Suspendarea activității comerciale funcționează (la fel ca și reluarea activității) foarte simplu, printr-o scrisoare informală adresată grupului profesional „Consiliere și îngrijire personală” al Camerei de Comerț din Austria. Astfel, vă puteți relua activitatea comercială în orice moment. În timp ce activitatea comercială este suspendată, asigurarea socială este, de asemenea, suspendată, deci nu se datorează plăți. Totuși, chiar și în perioada în care activitatea este suspendată, trebuie plătită taxa pentru reprezentarea legală a intereselor în Camera de Comerț. Înregistrarea activității comerciale are loc la autoritatea comercială responsabilă, fie la magistratură, fie la administrația locală. Este posibilă reinregistrarea activității comerciale, dar cu

aceleași formalități și costuri ca și la prima înregistrare.

PE SCURT

Suspendarea: se poate activa în mod informal prin anunțarea grupului profesional din Camera de Comerț, activitatea comercială putând fi „reactivată” în orice moment la fel de informal, nu există contribuții la asigurările sociale, dar se plătește taxa pentru Cameră.
Atenție: asigurați-vă că precizați adresa de domiciliu curentă atunci când vă suspendați activitatea comercială!

Desființare: taxa pentru autoritatea comercială competentă, asigurarea socială și taxa pentru Cameră nu se mai aplică, activitatea comercială poate fi reluată numai după o nouă înregistrare, cu formalități și costuri ca la prima înregistrare.



REGISTRÁCIA, ZRUŠENIE A POZASTAVENIE ŽIVNOSTI

Samostatne zárobkové osoby poskytujúce opatrovateľské služby sú v Rakúsku žiadané a vítané. Tu sú najdôležitejšie informácie o registrácii, zrušení a pozastavení živnosti.

1. REGISTRÁCIA ŽIVNOSTI:

Ak chcete pracovať ako nezávislý opatrovateľ/nezávislá opatrovateľka v Rakúsku, musíte si zaregistrovať živnosť na živnostenskom úrade. Pomôže vám pritom príslušná hospodárska komora (buď príslušný okresný/regiónálny úrad alebo zakladateľský servis).

Na registráciu živnosti potrebujete tieto dokumenty:

- » Rodný list a doklad o štátnom občianstve ALEBO cestovný pas ALEBO občiansky preukaz.
- » Prihlasovací lístok k pobytu tzv. Meldezettel (potvrdenie o prihlásení k trvalému alebo vedľajšiemu pobytu v Rakúsku).
- » Výpis z registra trestov z krajiny pôvodu (to je krajina alebo krajiny, v ktorých ste mali svoje bydlisko v posledných 5 rokoch). Výpis z registra trestov nesmie byť starší ako 3 mesiace. Výpis z registra trestov musí

byť predložený v úradne overenom preklade.

- » Ak nevybavujete registráciu živnosti osobne, potrebuje váš zástupca aj vyhlásenie podľa § 13, ktoré osobne podpíšete. Týmto vyhlásením potvrdzujete, že neexistujú žiadne dôvody, ktoré by pre vás vylučovali možnosť založenia živnosti (napr. právoplatné rozsudky v trestných činoch), ako aj
- » plnú moc

2. ZRUŠENIE ŽIVNOSTI ALEBO JEJ POZASTAVENIE?

Keď svoju činnosť v Rakúsku ukončíte, môžete živnosť buď úplne zrušiť alebo pozastaviť. Živnosť sa dá pozastaviť (alebo aj obnoviť) veľmi jednoducho prostredníctvom neformálneho písomného oznámenia odbornej skupine pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ v Hospodárskej komore WKO. Svoju činnosť na základe živnosti tak môžete kedykoľvek opäť začať. Počas obdobia, kedy je živnosť pozastavená, nie ste ani sociálne poistení, takže neplatíte ani žiadne poisťné odvody. Avšak aj v období, keď je živnosť pozastavená, sa musia platiť príspevky do Hospodárskej komory za zákonom stanovené právne zastupovanie záujmov Hospodárskej komore. Zrušenie registrácie živnosti sa uskutočňuje na príslušnom živnostenskom úrade, a to buď na magistráte alebo okresnej správe. Opätovná registrácia živnosti je síce možná, ale je spojená s rovnakými formalitami a nákladmi ako pri prvej registrácii.

STRUČNE A JASNE

Pozastavenie živnosti: neformálne oznámenie odbornej skupine v Hospodárskej komore, živnosť je možné takisto neformálne kedykoľvek „aktivovať“, neplatia sa žiadne príspevky na sociálne zabezpečenie, ale platí sa príspevok do Hospodárskej komory.
Pozor: Pri pozastavení živnosti bezpodmienečne uveďte svoju aktuálnu adresu bydliska!

Zrušenie živnosti: na príslušnom živnostenskom úrade, neplatia sa príspevky na sociálne zabezpečenie ani do Hospodárskej komory, obnovenie živnosti až po opätovnej registrácii s formalitami a nákladmi, ako pri novej registrácii.

Immer gut informiert



Fast täglich neue Entwicklungen, Informationen, Regeln, Vorschriften: Die Corona-Krise stellt uns vor enorme Herausforderungen – rasche und kompetente Information ist gefragt. Aber auch abseits von Corona gibt es immer wieder Informationsbedarf. Wirtschaftskammer Österreich sowie Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ und Fachgruppen in den Bundesländern bieten Ihnen eine Reihe von Informationsangeboten. Hier die wichtigsten im Überblick:

1.

Homepage **www.daheimbetreut.at**
Hier auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ bekommen Sie jeweils aktuell die wichtigsten Informationen zu Covid-19 und zur aktuellen Situation – und das in 12 Sprachen.

So finden Sie auf **www.daheimbetreut.at** zum Beispiel aktuelle Informationen zu Zug- und Flugverbindungen aus Ihren Heimatländern nach Österreich bzw. aus Österreich in Ihre Heimatländer. Dazu auch noch jede Menge weitere Informationen und Covid-19-Handlungsempfehlungen, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse und die Situation von Personenbetreuungs Kräften in der 24-Stunden-Betreuung, sowie weitere notwendige und nützliche Downloads.

Abseits von Corona und seinen Folgen finden Sie auf **www.daheimbetreut.at** auch weitere wichtige Informationen, Downloads von Musterverträgen und Formularen sowie eines Notfallplans und eine Liste aller in Österreich gewerbeberechtigten Agenturen.

2.

Online-Ratgeber **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**
Ebenfalls in 12 Sprachen gibt der WKO-Online-Ratgeber Auskunft zu Gründung, Standort- und Betriebsstättenwechsel,

Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

3.

Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“: **www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html**

4.

Auf **www.oeqz.at** finden Sie alle wichtigen Informationen zum „Österreichischen Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ (ÖQZ-24) sowie eine Liste der zertifizierten Agenturen.

5.

Beim Weg zur Selbstständigkeit als Betreuungsperson in Österreich unterstützt Sie das Gründerservice der Wirtschaftskammer Österreich: **www.gruenderservice.at**
Einen Infofolder zur Personenbetreuung finden Sie auf **https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html**



ZAWSZE DOBRZE POINFORMOWANA/Y

Prawie codziennie nowe wydarzenia, informacje, przepisy, regulacje: kryzys związany z koronawirusem stawia przed nami ogromne wyzwania – potrzebna jest szybka i kompetentna informacja. Jednak informacje są potrzebne, niezależnie od kryzysu. Austriacka Federalna Izba Gospodarcza, jak również stowarzyszenie zawodowe „Doradztwo personalne i opieka osobista” oraz grupy specjalistyczne w poszczególnych krajach związkowych oferują szereg usług informacyjnych. Oto przegląd najważniejszych:

1. Strona internetowa **www.daheimbetreut.at**

Tutaj, na stronie głównej stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i opieka osobista”, można uzyskać najważniejsze informacje o Covid-19 i aktualnej sytuacji i to w 12 językach.

Na stronie **www.daheimbetreut.at** można przykładowo znaleźć aktualne informacje na temat połączeń kolejowych i lotniczych z kraju ojczystego do Austrii lub z Austrii do krajów ojczystych. Ponadto można znaleźć tutaj wiele innych informacji i zaleceń w zakresie Covid-19, specjalnie dostosowanych do potrzeb i sytuacji osób zajmujących się opieką zdrowotną przez całą dobę, a także inne niezbędne i przydatne materiały do pobrania.

Poza koronawirusem i jego konsekwencjami, na stronie **www.daheimbetreut.at** znajdują się inne ważne informacje, wzory umów i formularze do pobrania, jak również plan awaryjny i wykaz wszystkich agencji upoważnionych do prowadzenia handlu w Austrii.

2. Przewodnik online **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**

Internetowy przewodnik WKO, dostępny w 12 językach, zawiera informacje na temat zakładania firmy, zmiany lokalizacji i siedziby firmy, ubezpieczeń społecznych i wielu innych kwestii.

3. Ważne informacje i linki można znaleźć również na stronie internetowej stowarzyszenia zawodowego „Doradztwo personalne i opieka osobista”: **www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html**

4. Na stronie **www.oeqz.at** znajdują się wszystkie ważne informacje na temat „Austriackiego certyfikatu jakości dla agencji pośrednictwa pracy w 24-godzinnej opiece” (ÖQZ-24), jak również

wykaz certyfikowanych agencji.

5. Centrum ds. zakładania działalności gospodarczej Austriackiej Federalnej Izby Gospodarczej oferuje pomoc na drodze do samozatrudnienia jako opiekun/ka w Austrii:

www.gruenderservice.at

Folder informacyjny na temat higieny osobistej można znaleźć pod adresem **https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html**



MEREU BINE INFORMAT

Noi evoluții, informații, reguli și reglementări aproape în fiecare zi: criza declanșată de coronavirus reprezintă provocări enorme pentru noi și sunt necesare informații rapide și competente. Dar chiar și în afara crizei declanșate de coronavirus este întotdeauna nevoie de informații. Camera de Comerț din Austria, precum și asociația profesională „Consiliere și îngrijire personală” și grupurile profesionale din statele federale vă oferă o serie de informații. Iată o imagine de ansamblu a celor mai importante:

1. Pagina principală **www.daheimbetreut.at**

Aici, pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”, puteți obține cele mai importante informații despre Covid-19 și situația actuală, în 12 limbi.

Pe **www.daheimbetreut.at**, de exemplu, veți găsi informații actuale despre legăturile de tren și de avion din țările de origine către Austria sau din Austria către țările de origine. În plus, o mulțime de informații suplimentare și recomandări privind prevenirea Covid 19, special adaptate nevoilor și situației asistenților de îngrijire personală permanentă, precum și alte informații necesare și utile, ce pot fi descărcate.

În afară de coronavirus și consecințele sale, veți găsi de asemenea informații suplimentare, modele de contracte și formulare ce pot fi descărcate, precum și un plan de urgență și o listă a tuturor agențiilor cu autorizație de funcționare în Austria, pe **www.daheimbetreut.at**.

2. Ghid online **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**

Ghidul online al Camerei de Comerț din Austria oferă de asemenea informații despre înființarea unei companii, schimbarea locației și a sediilor comerciale, asigurările sociale și numeroase alte întrebări, în 12 limbi.

3. De asemenea, veți găsi informații și linkuri importante pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”:

https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html

4. **www.oeqz.at** veți găsi toate informațiile importante despre „Certificatul de calitate austriac pentru agențiile de intermediere în îngrijirea permanentă” (ÖQZ-24), precum și o listă a agențiilor certificate.

5. Serviciul pentru înființări al Camerei de Comerț din Austria vă sprijină pe drumul dvs. spre independență ca asistent de îngrijire personală independent în Austria: **www.gruenderservice.at**
Veți găsi un folder cu informații despre îngrijirea personală la **https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html**



VŽDY DOBRE INFORMOVANÍ

Takmer denne nový vývoj, informácie, pravidlá, predpisy: Koronakríza nás stavia pred obrovské výzvy – vyžadujú sa rýchle a kompetentné informácie. Ale aj mimo koronakrízy sú informácie stále potrebné. Hospodárska komora Rakúska, ako aj odborné združenie pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ a odborné skupiny v spolkových krajinách vám poskytujú množstvo informačných zdrojov. Tu je prehľad najdôležitejších:

1. Domovská stránka **www.daheimbetreut.at**

Tu na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ získate najdôležitejšie informácie o ochorení Covid-19 a

aktuálnej situácii – a to v 12 jazykoch.

Na stránke **www.daheimbetreut.at** nájdete napríklad aktuálne informácie o vlakových a leteckých spojeniach z vašich domovských krajín do Rakúska alebo z Rakúska do vašich domovských krajín. Okrem toho je tu množstvo ďalších informácií a odporúčaní k opatreniam súvisiacim s Covid 19, ktoré sú osobitne zamerané na potreby a situáciu poskytovateľov 24-hodinovej starostlivosti, ako aj ďalšie potrebné a užitočné súbory na prevzatie.

Odhliadnuc od koronakrízy a jej dôsledkov nájdete na stránke **www.daheimbetreut.at** aj ďalšie dôležité informácie, vzorové zmluvy a formuláre na stiahnutie, ako aj núdzový plán a zoznam všetkých agentúr oprávnených vykonávať činnosť v Rakúsku.

2. Online-sprievodca **https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/**

Online sprievodca WKO tiež poskytuje informácie o založení spoločnosti, zmene sídla a prevádzky, sociálnom poistení a odpovede na mnohé ďalšie otázky v 12 jazykoch.

3. Dôležité informácie a odkazy nájdete aj na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“:

https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html

4. Na stránke **www.oeqz.at** nájdete všetky dôležité informácie o „rakúskom certifikáte kvality pre sprostredkovateľské agentúry v oblasti 24-hodinovej starostlivosti“ (ÖQZ-24), ako aj zoznam certifikovaných agentúr.

5. Na ceste k samostatnej zárobkovej činnosti nezávislého opatrovateľa/nezávislej opatrovateľky vám pomôže zakladateľský servis Hospodárskej komory Rakúska:

www.gruenderservice.at

Informačnú zložku o osobnej starostlivosti nájdete na stránke **https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html**

Zukunft nach der Krise



Es bedurfte nur einiger Tage, um zu zeigen, wie verletzlich das System der Betreuung jener Menschen ist, die hier in Österreich, einem der wohlhabendsten Länder der Welt, auf Unterstützung angewiesen sind, weil sie ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können. Dass gerade diese Menschen – die älteren und noch mehr jene, die von Vorerkrankungen betroffen sind – durch das Corona-Virus und die von diesem ausgelöste Lungen-erkrankung Covid-19 besonders stark gefährdet sind, macht die Lage nur noch dramatischer. Plötzlich waren viele dieser Menschen, die der Unterstützung gerade in dieser Situation so dringend bedurften, durch Grenzschließungen trotz aller Bemühungen von ihren vertrauten Betreuungspersonen abgeschnitten. Damit rückte die Problematik der Betreuung in aller Schärfe auch ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Und gerade die Verletzlichkeit dieses Systems erfordert im Blick auf die Zukunft ein besonnenes, behutsames und sachliches Handeln. Es gilt, auf jenem Fundament der Qualitätssicherung und der wechselseitigen Beziehungen zwischen Betreuten und deren Angehörigen, selbstständige Betreuungspersonen sowie Vermittlungsagenturen aufzubauen, das in den vergangenen Jahren unter der Patronanz der Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer stetig weiterentwickelt wurde. Nur so kann auch nach Corona leistbare Betreuung gesichert werden.



PRZYSZŁOŚĆ PO KRYZYSIE

Wystarczyło tylko kilka dni, aby pokazać, jak niepewny jest system opieki wobec osób, które ze względu na brak możliwości samodzielnej organizacji dnia codziennego potrzebują wsparcia tutaj, w Austrii, w jednym z najbardziej zamożnych krajów świata. Fakt, że to właśnie osoby w podeszłym wieku, a często z chorobami współistniejącymi, są szczególnie zagrożone koronawirusem i wywołaną przez niego chorobą płuc Covid-19, sprawia, że sytuacja jest jeszcze bardziej dramatyczna. Nagle wiele osób, które pilnie potrzebowały wsparcia w tej trudnej sytuacji, mimo wszelkich wysiłków zostało odciętych od

swoich zaufanych opiekunów z powodu zamknięcia granic.

Spowodowało to również, że opinia publiczna zmierzyla się z problematyką opieki w całej jej okazałości. I to właśnie wrażliwość tego systemu wymaga rozważnego, ostrożnego i obiektywnego działania z myślą o przyszłości. Ważne jest, aby opierać się na fundamencie zapewnienia jakości i wzajemnych relacji między osobami znajdującymi się pod opieką i ich krewnymi, a niezależnymi opiekunami i agencjami pośrednictwa pracy. Podstawa ta konsekwentnie rozwija się w ciągu ostatnich lat dzięki wsparciu przedstawicieli interesantów w Izbie Handlowej. To jedyny sposób na zapewnienie przystępnej opieki w świecie po koronawirusie.



VIITORUL DUPĂ CRIZĂ

A fost nevoie de doar câteva zile pentru a arăta cât de vulnerabil este aici, în Austria, una dintre cele mai prospere țări din lume, sistemul de îngrijire a acelor persoane care au nevoie de asistență pentru că nu mai pot face față vieții de zi cu zi. Faptul că tocmai aceste persoane - persoanele mai în vârstă și, chiar mai mult, cele afectate de boli anterioare - sunt în special periclitare de coronavirus și de boala pulmonară Covid-19 cauzată de acesta, face situația și mai dramatică. Dintr-o dată, multe dintre aceste persoane, care aveau nevoie de sprijin atât de urgent în această situație, au fost separate de asistenții lor de încredere prin închiderea frontierei, în ciuda tuturor eforturilor.

Drept urmare, problema îngrijirii a intrat în atenția publicului. Și tocmai vulnerabilitatea acestui sistem necesită o acțiune prudentă, atentă și faptică în viitor. Este important să se clădească un viitor pe acea bază a asigurării calității și a relațiilor reciproce dintre persoanele îngrijite și rudele acestora, asistenții independenți de îngrijire personală, precum și agențiile de intermediere, un viitor care a fost dezvoltat în continuu în ultimii ani sub patronajul părților interesate din Camera de Comerț. Acesta este singurul mod de a asigura îngrijirea la prețuri accesibile chiar și după coronavirus.



BUDÚCNOŠŤ PO KRÍZE

Stačilo len niekoľko dní, aby sa ukázalo, aký zraniteľný je systém starostlivosti o tých ľudí, ktorí sú tu v Rakúsku, jednej z najbohatších krajín sveta, odkázaní na pomoc, pretože už nedokážu sami zvládnuť každodenný život. Skutočnosť, že práve títo ľudia – starší a ešte viac tí, ktorí sú postihnutí predchádzajúcimi chorobami – sú obzvlášť ohrození koronavírusom a pľúcnym ochorením Covid-19, ktoré spôsobuje, len dramatizuje situáciu. Mnohí z týchto ľudí, ktorí tak naliehavo potrebovali pomoc v tejto situácii, boli zrazu napriek všetkému úsiliu odrezaní od svojich dôverne známych opatrovateliek a opatrovateľov kvôli uzatváraniu hraníc. V dôsledku toho sa problematika opatrovania dostala do centra pozornosti verejnosti v plnej sile. A práve zraniteľnosť tohto systému si pri pohľade do budúcnosti vyžaduje rozvážne, starostlivé a vecné konanie. Je dôležité stavať na týchto základoch zabezpečenia kvality a vzájomných vzťahoch medzi opatrovanými osobami a ich príbuznými, nezávislými poskytovateľmi opatrovateľských služieb a sprostredkovateľskými agentúrami, ktoré sa v posledných rokoch neustále vyvíjali pod záštitou zastupovania záujmov v Hospodárskej komore. Toto je jediný spôsob, ako zabezpečiť dostupnú starostlivosť aj po koronakríze.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Przewodniczący Stowarzyszenia
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

let's cook

KARTOFFEL-PAPRIKA-PFANNE

SMAŽONE ZIEMNIKI Z PAPRYKĄ / MÂNCARE CU CARTOFI ȘI ARDEI / ZEMIAKOVO-PAPRIKOVÁ PANVICA



Zutaten für 4 Portionen

- » 1 kg festkochende Kartoffeln
- » 200 g Cabanossi
- » 1 roter Paprika
- » 6 El Öl
- » 1/2 TL Paprikapulver
- » Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, danach schälen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den roten Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Cabanossi in dünne Scheiben schneiden und die gekochten Kartoffeln zu kleinen Würfeln schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hintereinander die Cabanossischeiben, die Kartoffelwürfel und die Paprikastreifen bei mittlerer Hitze anbraten. Danach alles vermischen und mit Salz und Paprikapulver würzen.



Składniki na 4 porcje

- » 1 kg ugotowanych ziemniaków
- » 200 g kabanosów
- » 1 czerwona papryka
- » 6 łyżek oleju
- » 1/2 łyżeczki papryki w proszku
- » Sól

Przygotowanie

Ziemniaki ugotować, obrać i ostudzić. W międzyczasie czerwoną paprykę umyć, usunąć pestki i pokroić w paski. Kabanosy pokroić na cienkie plasterki, a ugotowane ziemniaki w małe kostki.

Rozgrzać olej na dużej patelni. Na średnim ogniu usmażyć plasterki kabanosów, pokrojone ziemniaki i paprykę. Następnie wszystko wymieszać oraz doprawić solą i papryką w proszku.



Ingrediente pentru 4 porții

- » 1 kg de cartofi fermi
- » 200 g de cârnați cabanos
- » 1 ardei roșu
- » 6 linguri de ulei
- » 1/2 linguriță boia
- » Sare

Mod de preparare

Fierbeți cartofii, apoi decojiți-i și lăsați-i să se răcească. Între timp, spălați, scoateți miezul și tăiați ardeiul roșu în fâșii. Tăiați cabanosul în felii subțiri și tăiați cartofii fierți în cubulețe mici.

Încingeți uleiul într-o tigaie mare. Prăjiți felile de cabanos, cubulețele de cartofi și fâșiile de ardei pe rând, la foc mediu. Apoi amestecați totul și condimentați cu sare și boia.



Suroviny pre 4 porcie

- » 1 kg zemiakov, ktoré sa nerozvaria
- » 200 g kabanosu
- » 1 červená paprika
- » 6 PL oleja
- » 1/2 ČL mletej papriky
- » soľ

Príprava

Zemiaky uvaríme, potom ošúpeme a necháme vychladnúť. Medzitým umyjeme červenú papriku, odstránime jadrovník a nakrájame na pásiky. Kabanosy nakrájame na tenké plátky a varené zemiaky na malé kocky.

Na veľkej panvici zohreje-me olej. Na miernom ohni postupne opečieme plátky kabanosu, nakrájané zemiaky a papriku. Potom všetko premiešame a dochutíme soľou a paprikou.

🍴 Gutes Gelingen!

Powodzenia! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

www.omas-1-euro-rezepte.net

Kontakt

Contact



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E alexander.krail@wkbgl.d.at
<http://wko.at/bgld>



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
www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkooe.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E jhager@wks.at
wko.at/sbg/lsbundpb



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
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
www.personenberatung-personenbetreuung.at



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
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
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 & Shutterstock



www.daheimbetreut.at