

DAHEIM BETREUT



Unbarmherzige Hitze:

Was tun, wenn uns Hitzewellen in Schach halten und die sommerliche Glut beinahe unerträglich wird?

БЕЗПОЩАДНА ЖЕГА:

Какво да правим, когато горещините ни връхлетят и жаркото лятно слънце стане почти непоносимо?

CĂLDURĂ NECRUȚĂTOARE:

Ce facem când valurile de căldură ne țin în șah și căldura verii devine aproape insuportabilă?

NEÚPROSNÉ HORKO:

Čo robiť, keď nás horúčavy držia na uzde a letné horúčavy sa stávajú takmer neznesiteľnými?

**CORONA-
UPDATE
inside**

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



Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Председатели на професионалните групи / Председатели на професионалните групи
Preşedinte grupuri profesionale / Preşedintî 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

Zufriedenheit als Maßstab



Die vergangenen Monate und Jahre waren pandemiebedingt geprägt von Einschränkungen und Verboten und das nicht nur in Europa, sondern weltweit. Vieles war mit Sicherheit notwendig, um Menschen – nicht nur alte und besonders verwundbare – zu beschützen und noch viel größeren Schaden von Einzelnen und Gesellschaft abzuwenden. Weitere Beschränkungen werden möglicherweise unvermeidlich sein – falls nämlich wieder aggressive Varianten des Coronavirus oder gar andere gefährliche Krankheitserreger auftauchen sollten. Aber auch das Schicksal von Millionen europäischer Menschen, die von kriegerischer Aggression betroffen sind, erfüllt uns mit Entsetzen und Sorge. Dennoch sollten wir unsere Blicke wieder nach vorne richten – über alle Krisen hinweg. Die 24-Stunden-Betreuung durch selbstständige Betreuungspersonen hat als grenzüberschreitende europäische Dienstleistung gerade in der Krise ihre Unverzichtbarkeit und Verlässlichkeit unter Beweis gestellt. Im Gegensatz zu jenen, die diese Dienstleistung behindern oder schlechtreden wollen, sehen wir als Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer unsere Aufgabe darin, gemeinsam mit Ihnen unsere langjährige Arbeit fortzuführen: leistbare Betreuung auf ein starkes und faires Fundament zu stellen und dabei die Zufriedenheit auf allen Seiten – bei Betreuenden, Betreuten und Angehörigen – als Maßstab im Auge zu behalten.



УДОВЛЕТВОРЕНИЕТО КАТО ЕТАЛОН

Поради пандемията последните няколко месеца и години бяха белязани от ограничения и забрани, при това не само в Европа, а и в целия свят. Много от мерките със сигурност бяха необходими, за да се предпазят всички – не само по-възрастните и особено уязвими групи – и да се предотвратят много по-сериозни вреди за отделните хора и за обществото като цяло. Възможно е въвеждането на допълнителни ограничения в един момент

да стане неизбежно, например ако се появят по-агресивни варианти на коронавируса или пък се разпространят други опасни патогени. От друга страна, съдбата на милиони европейци, засегнати от военна агресия, също ни изпълва с ужас и загриженост. И въпреки това ние трябва да продължим да гледаме напред, към периода след всички тези кризи. Всъщност именно в тези кризисни моменти стана ясно колко незаменима и надеждна е нашата трансгранична услуга по оказването на 24-часови грижи от страна на самостоятелни лични помощници. За разлика от тези, които се опитват да възпрепятстват и очернят тази услуга, ние, като застъпническа организация в Австрийската стопанска камара, смятаме, че нашата задача е да продължим дългогодишната си работа заедно с Вас, като поставим достъпното полагане на грижи на здрава и справедлива основа и същевременно направим така, че всички страни – лични помощници, обгрижвани лица и техните близки – да са удовлетворени, като това е и еталонът за нашата работа.



SATISFAȚIA CA REPER

Ultimele luni și ani au fost marcați de restricții și interdicții din cauza pandemiei, nu numai în Europa, ci și în întreaga lume. Evident au fost necesare multe măsuri pentru a proteja oamenii – nu doar pe cei bătrâni și deosebit de vulnerabili – și pentru a preveni daune și mai mari aduse indivizilor și societății. Mai multe restricții ar putea fi inevitabile dacă ar apărea din nou variante mai agresive ale coronavirusului sau chiar alți agenți patogeni periculoși. Dar soarta a milioane de europeni afectați de agresiunea militară ne umple de groază și îngrijorare. Cu toate acestea, ar trebui să prăvim din nou înainte - dincolo de toate crizele. Fiind un serviciu european transfrontalier, asistența de îngrijire personală permanentă acordată de asistenții independenți și-a dovedit indispensabilitatea și fiabilitatea,

mai ales în timpul crizei. Spre deosebire de cei care doresc să împiedice sau să defăimeze acest serviciu, noi, în calitate de reprezentanți ai intereselor dumneavoastră la Camera de Comerț, considerăm că este de datoria noastră să continuăm cu mulți ani de muncă împreună cu dvs.: susținând asistența de îngrijire personală la prețuri accesibile printr-un fundament puternic și corect și în același timp asigurând satisfacția tuturor – a asistenților de îngrijire personală, a celor îngrijiti și a rudelor – ca un reper de reținut.



SPOKOJNOSŤ AKO MERADLO

Posledných pár mesiacov a rokov bolo v dôsledku pandémie poznačených obmedzeniami a zákazmi nielen v Európe, ale aj na celom svete. Na ochranu ľudí – nielen starých a obzvlášť zraniteľných – a na odvrátenie ešte väčších škôd na jednotlivcoch a spoločnosti bolo toho s istotou potrebné urobiť veľa. Ďalšie obmedzenia môžu byť nevyhnutné, ak sa opäť objavia agresívnejšie varianty koronavírusu alebo úplne iné nebezpečné patogény. Ale aj osud miliónov Európanov, ktorých postihla vojenská agresia, nás naplňa hrôzou a obavami. Napriek tomu by sme mali opäť hľadať dopredu – cez všetky krízy. 24-hodinová starostlivosť od nezávislých opatrovateľov ako cezhraničná európska služba preukázala svoju nevyhnutnosť a spoľahlivosť, najmä počas krízy. Na rozdiel od tých, ktorí chcú túto službu brzdiť alebo osočovať, my, ako zástupca záujmov v obchodnej komore, vidíme svoju úlohu v pokračovaní našej dlhoročnej spolupráce s vami: vytvoriť pevný a poctivý základ cenovo dostupnej starostlivosti a zároveň zabezpečiť spokojnosť na všetkých stranách – u opatrovateľov, opatrovaných osôb a príbuzných – ako meradlo, ktoré treba mať na pamäti.

Mag. Dr. Viktoria Tischler

Fachgruppenobfrau
Председател на професионалните групи
Preşedinta grupului profesional
Predsedníčka odbornej skupiny

CORONA-Update

Die wichtigsten Informationen zu Corona & Co.

Wie wird sich die Corona-Pandemie in Zukunft entwickeln? Wir können es nicht mit Sicherheit voraussagen. Das hängt davon ab, wie ansteckend und gefährlich (oder auch „harmlos“) zukünftige Virusvarianten sind und wie gut der bestehende Impfschutz bzw. zukünftige Impfungen vor Infektion bzw. Krankheit und schweren Verläufen schützen.

Die vorhandenen Impfstoffe schützen derzeit jedenfalls mit hoher Wahrscheinlichkeit vor schweren Verläufen und senken das Risiko, nach einer Infektion ins Krankenhaus zu kommen oder gar intensivmedizinische Behandlung in Anspruch nehmen zu müssen, ganz massiv.

3. IMPFUNG (BOOSTER)

Eine Boosterimpfung (3. Impfung) frühestens sechs Monate nach der zweiten Dosis wird vom nationalen Impfgremium Österreichs für alle ab 5 Jahren empfohlen. Der Abstand zwischen 2. und 3. Impfung kann nach entsprechender Aufklärung und Dokumentation auf bis zu 4 Monate verkürzt werden, wenn ein erhöhtes Risiko (Alter, Vorerkrankungen etc.) vorliegt.

4. IMPFUNG (2. BOOSTER)

Eine 4. Impfung (2. Booster) frühestens 4 Monate nach der 3. Impfung wird zum Beispiel durch Vorerkrankungen schwerwiegend immungeschwächten Personen sowie Menschen ab 80 Jahren empfohlen.

Nach einer ärztlichen Nutzen-Risiko-Abwägung können auch Risikopersonen (altersunabhängig) sowie Menschen von 65 bis 79 eine 4. Impfung erhalten. Zudem stellt das nationale Impfgremium fest, dass alle ab 12 Jahren, die es wünschen, eine 4. Impfung erhalten sollen.

GÜLTIGKEIT DER ZERTIFIKATE

Wie lange (bestätigte) überstandene Infektionen bzw. Impfungen im „Grünen Pass“ gültig sind, kann sich je nach epidemiologischer Lage ändern. Die aktuelle Gültigkeitsdauer der unterschiedlichen Zertifikate (Impfungen, Genesung, Test) finden Sie zum Beispiel auf: www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt

ÜBERSTANDENE INFektion

Eine überstandene Infektion mit dem Coronavirus erzeugt keine dauerhafte Immunität und ersetzt längerfristig keine Impfung. Eine Infektion hat lediglich Auswirkungen auf den empfohlenen Zeitpunkt für die nächste Impfung.

Achtung: Im Grünen Pass wird die vierte Impfung ebenso wie die dritte aus technischen Gründen als 3/3 angezeigt.

IMPFPFLICHT: DERZEIT AUSGESETZT

In Österreich wurde Anfang 2022 eine allgemeine Corona-Impfpflicht eingeführt. Allerdings ist diese Impfpflicht derzeit ausgesetzt, sie wird also nicht vollzogen. Sollte es die Lage erfordern, kann die Impfpflicht wieder in Kraft gesetzt werden.

IMPfstOFFE DER ZUKUNFT

Laufend treten neue Virusvarianten dominant in Erscheinung. Auch „alte“ Impfstoffe haben (wenigstens bisher) einen erheblichen Teil ihrer Wirkung behalten. An angepassten Impfstoffen wird gearbeitet. Geforscht wird auch nach Impfstoffen, die gegen unterschiedlichste (auch zukünftige) Virusvarianten gleich effizient wirken, sowie an kombinierten Grippe-Corona-Impfstoffen.

Die **Einhaltung von Vorsichtsmaßnahmen** empfiehlt sich auch weiterhin, um das Risiko sich selbst oder andere anzustecken zu reduzieren. Die aktuell vorherrschenden Virusvarianten sind leicht übertragbar und daher extrem ansteckend.

- » FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz.
- » Abstand halten, Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- » Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren.
- » Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- » Räume regelmäßig und gründlich durchlüften. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

Vorsicht: Corona kann jeden und jede auch schwerwiegend bzw. lebensbedrohlich treffen. Besonders gefährdet sind allerdings ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen und geschwächtem Immunsystem. Auch sogenannte „harmlose“ Virusvarianten bringen übrigens ein gewisses Risiko für schwere Verläufe und Long Covid mit sich.

Long Covid ist ein Sammelbegriff für gesundheitliche Langzeitfolgen, die oft erst Wochen nach einer akuten Corona-Erkrankung auftreten können: Dazu zählen Müdigkeit,

Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, Muskelschwäche und -schmerzen, eine Verschlechterung der Lungenfunktion sowie weitere Komplikationen an anderen Organen wie beispielsweise eine Herzmuskelentzündung, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie Thromboembolien, aber auch psychische Probleme wie depressive Symptome und Ängstlichkeit.



ПОСЛЕДНИТЕ НОВИНИ ОТНОСНО КОВИД

Най-важната информация за всичко, свързано с Ковид.

Как ще се развие Ковид пандемията в бъдеще? Не сме в състояние да предскажем какво ще се случи със сигурност. Всичко зависи от това колко заразни и опасни (или пък „безобидни“) ще са бъдещите варианти на вируса и до каква степен настоящата защита от ваксината и съответно защитата от бъдещи ваксини предпазват от инфекция, заболяване и тежко протичане.

При всички положения наличните към момента ваксини в много висока степен предпазват от тежко протичане на заболяването и значително намаляват риска от хоспитализация след инфекция, както и вероятността за интензивно лечение.

3-ТА ВАКСИНАЦИЯ (БУСТЕРНА ДОЗА)

Австрийският национален комитет по ваксинациите препоръчва ваксинация с бустерна доза (3-та ваксинация) не по-рано от шест месеца след втората доза за всички лица на възраст на 5 и повече години. Времето между 2-рата и 3-тата ваксинация може да бъде намалено до 4 месеца след подходящо разясняване и съответно документиране, ако това е необходимо поради наличието на повишен риск (напр. при възрастни хора, хора с предшествващи заболявания и т.н.).

4-ТА ВАКСИНАЦИЯ (2-РА БУСТЕРНА ДОЗА)

4-та ваксинация (2-ра бустерна доза) се препоръчва най-рано 4 месеца след 3-тата ваксинация, например за хора със силно отслабена имунна система и предшествващи заболявания, както и за хора над 80-годишна възраст.

След медицинска оценка на съотношението между ползата и риска четвърта ваксинация могат да получат и хора от определени рискови групи (независимо от възрастта), както и хора на възраст от 65 до 79 години. Освен това Австрийският национален комитет по ваксинациите посочва, че всяко лице на възраст над 12 години, което желае да си постави 4-та доза, има право на това.

ВАЛИДНОСТ НА СЕРТИФИКАТИТЕ

Периодът от време, за който е валиден „Зеленият сертификат“ за хора, които (доказано) са прекарали Ковид или съответно са се ваксинирали, може да се промени

в зависимост от епидемиологичната ситуация. Може да проверите текущите срокове на валидност за различните сертификати (след ваксинация, излекуване, тест) например тук: www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt

ПРЕКАРАНА ИНФЕКЦИЯ

Прекарването на коронавирусна инфекция не създава траен имунитет и не замества ваксинацията в дългосрочен план. Инфекцията има значение единствено по отношение на това, кога е препоръчително да се постави следващата доза от ваксината.

Внимание: Поради технически причини, четвъртата ваксинация се показва като 3/3 в Зеления сертификат (по същия начин както и третата).

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ВАКСИНАЦИЯ: В МОМЕНТА Е ПРЕУСТАНОВЕНА

В началото на 2022 г. в Австрия беше въведена общо задължителна ваксинация. Към настоящия момент тази задължителна ваксинация е временно преустановена, т.е. тя не се прилага. Въпреки това, при влошаване на положението е възможно задължителната ваксинация да бъде въведена отново.

БЪДЕЩИ ВАКСИНИ

Постоянно се появяват нови доминиращи варианти на вируса. Въпреки това „старите“ ваксини все още са ефективни в значителна степен (поне към момента). Тече и работа по нови, адаптирани ваксини. Същевременно се провеждат и изследвания на ваксини, които са еднакво ефективни срещу много различни (вкл. бъдещи) варианти на вируса, както и на комбинирани ваксини срещу грипния вирус и срещу коронавируса.

Все още се препоръчва **спазването на предпазните мерки**, за да се намали риска от заразяване и предаване на вируса. Преобладаващите към текущия момент варианти на вируса се предават много бързо, което ги прави изключително заразни.

- » FFP2-маските осигуряват висок процент активна и пасивна защита от инфекции.
- » Спазвайте дистанция, намалете контактите, избягвайте струпвания на хора.
- » Редовно и старателно измивайте ръцете си (30 секунди) със сапун и/или ги дезинфекцирайте с подходящи препарати.
- » Редовно почиствайте повърхностите, които докосвате и които също се докосват от други хора, или съответно ги дезинфекцирайте преди докосване.
- » Проветрявайте помещенията редовно и старателно. По-добре е да избягвате затворени помещения, в които присъстват и други хора.

Внимание: Коронавирусът може да причини сериозно и съответно животозастрашаващо заболяване във всеки един човек. Въпреки това възрастните хора и хората с предшествващи заболявания и отслабена имунна систе-

ma sa особено изложени на риск. Дори и при варианти на вируса, които понякога се описват като „безобидни“, съществува известен риск от тежко протичане и „дълъг Ковид“.

„Дълъг Ковид“ е събирателен термин, описващ дългосрочни последици за здравето, които често се появяват едва след като са минали няколко седмици след тежко прекарване на коронавируса: симптомите включват умора, изтощение и ограничена поносимост на физическо натоварване (уморяемост), задух, проблеми с концентрацията и паметта, нарушения на съня, слабост и болка в мускулите, влошаване на белодробната функция, както и други усложнения в други органи, като напр. възпаление на сърдечния мускул, бъбречни и метаболитни заболявания като Diabetes mellitus (захарен диабет) и тромбоемболизъм, но също така и психологически проблеми като депресивни симптоми и тревожност.

ACTUALIZĂRI CU PRIVIRE LA CORONAVIRUS

Cele mai importante informații despre coronavirus și aspectele aferente.

Cum va evolua pandemia de coronavirus în viitor? Nu putem prevedea acest lucru cu certitudine. Depinde de cât de contagioase și periculoase (sau „inofensive“) sunt viitoarele variante de virus și cât de bine протежеază vaccinurile existente sau viitoare împotriva инфекциilor sau имболнівирilor și a формелор severe.

În orice caz, vaccinurile existente протежеază în prezent împotrива формелор severe cu un grad ridicat de probabilitate și reduc масив riscul de спитализаре după o инфекție sau chiar de интернаре la terapie intensivă.

A 3-A VACCINARE (RAPEL)

Vaccinarea de rapel (a 3-a vaccinare) nu mai devreme de șase luni după a doua doză este recomandată de comitetul націонал de vaccinare din Austria pentru тоатă lumea cu vârста de 5 ani și peste. Intervalul dintre a 2-a și a 3-a vaccinare poate fi redus la până la 4 luni după информареа și документареа corespunzătoare, dacă există un risc crescut (vârста, boli anterioare etc.).

A 4-A VACCINARE (AL 2-LEA RAPEL)

A патра vaccinare (al 2-lea rapel) la cel mai devreme 4 luni de la a 3-a vaccinare се recomandă persoanelor cu un sistem имунитар sever slăbit și persoanelor cu vârста peste 80 de ani, de exemplu din cauza unor boli anterioare.

După o evaluare medicală beneficiu-risc, persoanele cu risc (индиферент de vârstă) și persoanele între 65 și 79 de ani pot primi și o a 4-a vaccinare. În plus, Comitetul Național de Vaccinare precizează că оricине cu vârста peste 12 ani și care дореште acest lucru, ar trebui să primească o a патра vaccinare.

VALABILITATEA CERTIFICATELOR

Cât timp (confirmat) sunt valabile vaccinările sau recuperările în „Pașaportul verde“ се poate modifica în funcție de situația epidemiologică. Perioada actuală de valabilitate a diferitelor certificate (vaccinări, recuperare, testare) o puteți afla, de exemplu, la: www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt

RECUPERARE DUPĂ ÎMBOLNĂVIRE

O инфектаре cu coronavirus nu creează имунитате permanentă și nu înlocуеште o vaccinare pe termen lung. Infectarea afectează doar timpul recomandat până la următoarea vaccinare.

Pericol: În Pașaportul Verde, a 4-a și a 3-a vaccinare sunt аfіșате ca 3/3 din motive tehnice.

OBLIGAȚIA DE VACCINARE: MOMENTAN SUSPENDATĂ

Obligația generală de vaccinare împotrива coronavirusului а fost introdusă în Austria la începutul anului 2022. Cu toate acestea, această obligație de vaccinare este în prezent suspendată, аșа că nu este aplicată. În cazul în care situația o impune, obligația de vaccinare poate fi restabilită.

VACCINURI ALE VIITORULUI

Noi variante de virus apar în mod constant. Chiar și vaccinurile „vechi“ și-au păstrат (cel puțin până acum) o parte semnificativă din eficacitate. Se lucrează la vaccinuri adaptate. Se efectuează, de asemenea, cercetări pentru vaccinuri care să fie la fel de eficiente împotrива unei game largi de variante de virus (inclusiv viitoare), precum și pentru vaccinuri combinate împotrива gripei și coronavirusului.

Respectarea măsurilor de precauție continuă să fie recomandată pentru a reduce riscul de a vă infecta pe dumneavoastră sau pe alții. Variantele de virus predominante în prezent sunt ușor transmisibile și, prin urmare, extrem de contagioase.

- » Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotrива инфекциilor.
- » Пăстраți distanța, reduceți contactele, evitați aglomerațiile.
- » Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate.
- » Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- » Aerisiți încăperile în mod regulat și temeinic. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

Prudentă: coronavirusul poate afecta pe оricине și pe тоатă lumea în mod grav sau chiar punându-le în pericol viața. Cu toate acestea, persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare și sistemul имунитар slăbit sunt în mod deosebit expuse riscului. De altfel, аșа-numitele variante de virus „inofensive“ prezintă, de asemenea, un anumit risc de forme severe și de Covid lung.

Covid lung este un termen colectiv pentru consecințele pe termen lung asupra sănătății care pot apărea adesea abia

la câteva săptămâni după o имболнівире acută cu coronavirus: acestea includ oboseală, epuizare și rezistență limitată, dificultăți de respirație, probleme de concentrare și memorie, tulburări de somn, slăbiciune musculară și durere, deteriorarea funcției pulmonare precum și alte complicații ale altor organe, precum inflamația mușchilor inimii, boli renale și metabolice, precum diabetul zaharat și tromboembolismul, dar și probleme psihologice precum simptome depresive și anxietate.

AKTUALIZÁCIA KU KORONAVÍRUSU

Najdôležitejšie informácie o koronavíruse a spol.

Ako sa bude vyvíjať pandémia koronavírusu v budúcnosti? S istotou to nevieme predpovedať. To závisí od toho, aké nákazlivé a nebezpečné (alebo „neškodné“) sú budúce varianty vírusu a ako dobre existujúca ochrana po zaočkovaní alebo budúce očkovania ochránia pred nakazením alebo chorobou a ťažkými priebehmi.

V každom prípade existujúce vakcíny v súčasnosti s vysokou pravdepodobnosťou celkom masívne chránia pred ťažkými priebehmi a výrazne znižujú riziko hospitalizácie po nakazení alebo vôbec nutnosti intenzívnej starostlivosti.

3. OČKOVANIE (POSILŇOVACIA DÁVKA)

Očkovanie posilňovacou dávkou (3. očkovanie) najskôr šesť mesiacov po druhej dávke odporúča rakúsky národný očkovací výbor pre každého od veku 5 rokov. Interval medzi 2. a 3. očkovaním je možné skrátiť až na 4 mesiace po príslušnom poučení a zadokumentovaní, ak existuje zvýšené riziko (vek, predchádzajúce ochorenia atď.).

4. OČKOVANIE (2. POSILŇOVACIA DÁVKA)

4. očkovanie (2. posilňovacia dávka) najskôr 4 mesiace po 3. očkovaní sa odporúča osobám s výrazne oslabeným imunitným systémom a osobám starším ako 80 rokov, napríklad v dôsledku predchádzajúcich chorôb.

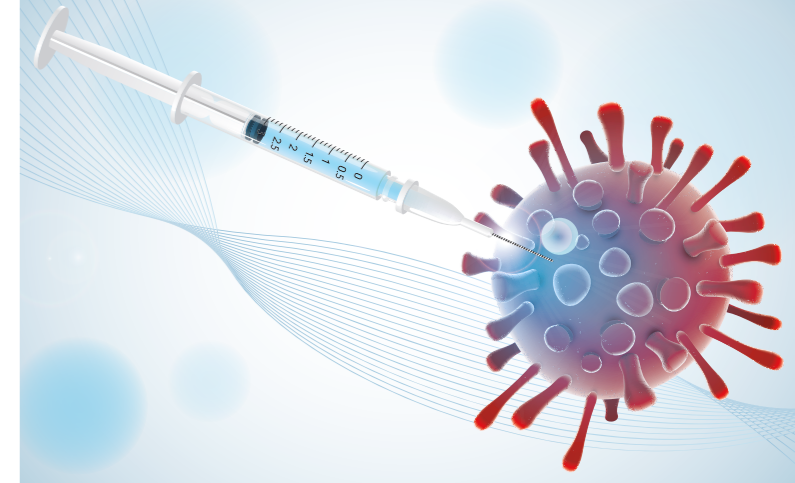
Po lekárskom posúdení prínosu a rizika môžu dostať 4. očkovanie aj rizikové osoby (bez ohľadu na vek) a osoby od 65 do 79 rokov. Okrem toho národný vakcinačný výbor uvádza, že ktokoľvek starší ako 12 rokov, kto si to želá, má dostať 4. očkovanie.

PLATNOSŤ CERTIFIKÁTOV

Trvanie platnosti (potvrdených) prekonaných nákaz, resp. očkovaní v „Zelenom pase“ sa môže meniť v závislosti od epidemiologickej situácie. Aktuálnu dobu platnosti rôznych certifikátov (očkovanie, rekonvalescencia, test) nájdete napríklad na: www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt

PREKONANÁ NÁKAZA

Prekonaná nákaza koronavírusedom nevytvára trvalú imunitu a nenahrádza očkovanie z dlhodobého hľadiska. Nákaza ovplyvňuje iba odporúčaný čas nasledujúceho očkovania.



Pozor: V Zelenom pase sa zobrazuje štvrté očkovanie, rovnako ako tretie, z technických dôvodov ako 3/3.

POVINNOSŤ OČKOVANIA: MOMENTÁLNE POZASTAVENÁ

Všeobecná povinnosť očkovania proti koronavírusedu bola zavedená v Rakúsku začiatkom roku 2022. Táto povinnosť očkovania je však momentálne pozastavená, takže sa nevykonáva. Ak si to situácia vyžaduje, povinnosť očkovania môže byť opäť obnovená.

VAKCÍNY BUDÚCNOSTI

Neustále sa dominantne objavujú nové varianty vírusov. Aj „staré“ vakcíny si zachovali (aspoň doteraz) značný podiel svojej účinnosti. Na prispôbených vakcínach sa pracuje. Prebieha tiež výskum vakcín, ktoré sú rovnako účinné proti širokému spektru (vrátane budúcich) variantov vírusov, ako aj kombinovaných vakcín proti chrípke a koronavírusedu.

Dodržiavanie preventívnych opatrení sa odporúča aj naďalej, aby sa znížilo riziko nakazenia seba alebo druhých. V súčasnosti prevládajúce varianty vírusu sú ľahko prenosné, a preto sú extrémne nákazlivé.

- » Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred nákazou.
- » Udržujte odstup, obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom.
- » Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinifikujte ich vhodnými prípravkami.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní, alebo ich pred dotykem dezinifikujte.
- » Pravidelne a dôkladne vetrajte priestory. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

Pozor: Koronavírus môže zasiahnuť každého vážne alebo tak, že ohrozí jeho život. Ohrození sú však najmä starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi ochoreniami a oslabeným imunitným systémom. Mimochodom, s tzv. „neškodnými“ variantmi vírusu je tiež spojené určité riziko ťažkých priebehov a dlhého Covidu.

Dlhý Covid je súhrnné označenie pre dlhodobé zdravotné následky, ktoré sa často môžu vyskytnúť až týždeň po akútnom koronavírusedu: patria sem únava, vyčerpanie a obmedzená výkonnosť (únava), dýchavičnosť, problémy s koncentráciou a pamäťou, poruchy spánku, svalová slabosť a bolesti, zhoršenie funkcie pľúc, ako aj ďalšie komplikácie iných orgánov, ako je zápal srdcového svalu, ochorenia obličiek a látkovej výmeny, ako sú diabetes mellitus (cukrovka) a tromboembólie, ale aj psychické problémy, ako sú depresívne symptómy a úzkosť.

RAUS AUS DEM HAUS, REIN IN DEN WALD!

Der Wald ist für alle da und wenn wir uns rücksichtsvoll verhalten, dann können wir dort jede Menge Wohltuendes und Erholsames erleben.



Während der in den Städten oder unter freiem Himmel beinahe unerträglichen sommerlichen Hitzeperioden ist es im Wald gleich viel angenehmer. Es reichen schon ein paar Schritte hinein unter das Blätterdach. Ein kühlender Luftzug verschafft uns ein Gefühl der Erleichterung und Erfrischung. Tatsächlich ist es im Wald spürbar kühler. Der Unterschied, haben Untersuchungen ergeben, beträgt bis zu vier Grad. Auch die Geräusche der Natur, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes – vielleicht gurgelt und blubbert auch ein Bächlein in der Nähe –, das Rascheln, wenn ein Reh im Unterholz das Weite sucht, die Gerüche von Holz, Moos, feuchter Erde usw. entfalten eine angenehme Wirkung und tragen zur Entschleunigung bei. Viele haben während der pandemiebedingten Lockdowns den Wald wiederentdeckt, andere haben es immer schon gewusst: Wald tut gut. So spricht auch das Ergebnis einer umfassenden wissenschaftlichen Untersuchung ganz klar dafür, sich regelmäßig eine Portion Wald zu gönnen.

„Im Allgemeinen wirken sich Aufenthalte im Wald positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit aus“, heißt es in der vom österreichischen „Bundesforschungszentrum für Wald“ herausgegebenen Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“. Und weiter: „Dies kann auf die Förderung körperlicher Aktivitäten oder einen simplen Genuss der Bedingungen im Wald zurückgeführt werden. Im Detail verbessert ein Waldaufenthalt die Stimmung, beugt stressassoziierten Krankheiten vor und trägt sowohl zum allgemeinen Wohlbefinden als auch zur mentalen Gesundheit bei.“ Anders ausgedrückt: Schon ein paar Minuten Aufenthalt im Wald und ich fühle mich spürbar besser – selbst wenn ich einfach nur dastehe und die würzige Waldluft einatme. Das Lässige: Fast überall in Österreich ist ein Wald in Reichweite.

In den Wald kann man sich zum Beispiel begeben, um sich zu erholen, um zu spazieren oder sogar zu wandern, aber auch um nach Pilzen und Schwämmen oder wilden Heidelbeeren zu suchen. Es gibt allerdings auch Menschen, die im Wald Bäume umarmen oder baden. Der Trend des Waldbadens kommt aus Japan. Beim Waldbaden (japanisch shinrin-yoku) versenken wir uns sozusagen in die heilsame Atmosphäre des Waldes, um uns an seiner wohltuenden und belebenden Wirkung zu erfreuen. Auch das Immunsystem freut sich übrigens über regelmäßige Waldbesuche.

Ein paar Regeln sollten wir im Wald allerdings unbedingt beachten:

- » Ruhig, rücksichtsvoll und vorsichtig verhalten, möglichst auf Wegen bleiben
- » Nicht rauchen, kein offenes Feuer entzünden, keinen Müll hinterlassen
- » Hunde an die Leine
- » Betretungsverbote und Warnhinweise (z.B. Holzfällarbeiten, Jagd) befolgen
- » Rad fahren und reiten nur dort, wo es ausdrücklich gestattet ist
- » Wenn es nicht ausdrücklich verboten ist, dürfen Pilze und Beeren bis zu einem Höchstgewicht von 2 kg für den privaten Verzehr gesammelt werden

» Bei Sturm, starken Schneefällen oder Starkregen Wälder meiden

Achtung: Wälder (und Wiesen) sind Zeckengebiete. Zecken können die Viruserkrankung „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ (FSME) übertragen. Die Gehirn-, Hirnhaut- oder Rückenmarksentzündung kann schwerwiegende, teils bleibende gesundheitliche Schäden verursachen. Eine Impfung (Grundimmunisierung in drei Schritten, weitere Auffrischungsimpfungen dann in Mehrjahresintervallen) schützt vor einer Infektion. Bei Zeckenbissen auch auf die Möglichkeit einer Borreliose achten. Erster Hinweis auf diese von Bakterien verursachte Erkrankung ist häufig eine kreisrunde Rötung um die Bissstelle, die auch erst nach längerer Zeit auftreten kann.



ИЗЛЕЗТЕ ОТ КЪЩАТА И СЕ РАЗХОДЕТЕ В ГОРАТА!

Гората е достъпна за всички и, ако се държим разумно, нашият престой в нея може да е свързан с много полезни и релаксиращи изживявания.

Особено през летните горещини, които са почти непоносими в градовете или на открито, в гората е много по-приятно. Достатъчно е да направим само няколко стъпки под короната на дърветата. Разхлаждащият полъх на вятъра ни кара да се чувстваме освежени и отпочинали. Всъщност в гората е осезаемо по-хладно. Проучванията показват, че разликата в температурите може да достигне до четири градуса. Не са за пренебрегване и многобройните звуци на природата, като чуруликането на птици, свистенето на вятъра, евентуално бълбукането и ромолът на течащ наблизно поток, пращенето на клони, когато през храстите побегне сърна, миризмите на дърво, мъх, влажна пръст и т.н., които са приятни за човека и допринасят за усещането, че времето тече по-бавно. Мнозина преоткриха гората по време на пандемичните забрани и ограничения; в същото време много други винаги са знаели, че гората е нещо изключително полезно за нас. Това категорично се доказва и от едно наскоро излязло задълбочено научно изследване: определено си заслужава да си позволяваме редовни разходки в гората.

„Като цяло престоят в гората има положителен ефект върху физическото, психическото и социалното здраве“, се казва в проучването „Относно здравословните ефекти на горските ландшафти“, публикувано от австрийския „Федерален изследователски център за горите“. И още: „Възможно е това да се дължи на насърчаването на физическата активност или просто на удоволствието от наличните условията в гората. Всъщност престоят в гората подобрява настроението, предотвратява заболявания, свързани със стреса, и допринася както за общото благосъстояние, така и за подобряване на психичното здраве.“ Казано иначе: Достатъчни са само

няколко минути в гората за да се почувства-
ме осезаемо по-добре – дори и само когато
стоим в нея и вдишваме ароматния горски
въздух. Гората е лесно достъпна навсякъ-
де: почти навсякъде в Австрия близо до Вас
ще намерите гори.

Можете да отидете в гората, например, за да си по-
чинете, за да си направите кратка разходка или за да
предприемете по-дълъг преход, но също така и за да
берете всякакви видове гъби или горски боровинки. Има
и хора, които прегръщат дървета или практикуват т.нар.
„горско къпане“. Терминът „горско къпане“ (шинрин-йоку
на японски) идва от Япония. При „горското къпане“, ние
се потапяме в лечебната атмосфера на гората, за да се
насладим на нейното благотворно и ободряващо въз-
действие. Редовните посещения в гората подсилват и
имунната система.

**Все пак в гората има и някои правила, които задължи-
телно трябва да се спазват:**

- » Дръжте се спокойно, разумно и внимателно, по възмож-
ност се придържайте към пътеките.
- » Не пушете, не разпалвайте открит огън, не оставяйте
боклуци след Вас.
- » Разхождайте кучета само на каишка.
- » Спазвайте забраните за влизане и предупрежденията
(например относно дърводобивни дейности, лов).
- » Движете се с колело или на кон само където това е
изрично разрешено.
- » Освен ако не е изрично забранено, имате право да
събирате гъби и горски плодове за лична консумация
до максимално тегло от 2 кг.
- » Избягвайте горите по време на буря, силен снеговалеж
или силен дъжд.

Внимание: Горите (и ливадите) са места, в които се
срещат кърлежи. Кърлежите могат да предават вирусното
заболяване раннолетен енцефалит (ТВЕ). Възпаление-
то на мозъка, мозъчните обвивки или гръбначния мозък
може да причини сериозни, понякога трайни уврежда-
ния на здравето. Ваксинацията (включваща основна
имунизация, състояща се от три стъпки, и последващи
бустерни ваксини на интервали от по няколко години)
предпазва от инфекция. При ухапване от кърлеж, следете
и за симптоми на лаймска болест. Първият признак на
това заболяване, което се причинява от бактерии, често
е кръгло зачервяване около мястото на ухапване, като
е възможно това зачервяване да се появи дълго време
след ухапването.

IEȘIȚI DIN CASĂ ȘI MERGEȚI LA PĂDURE!

**Pădurea este pentru toată lumea și dacă ne comportăm
respectuos, ne putem bucura de o mulțime de lucruri
benefice și relaxante la pădure.**

În timpul caniculei de vară, aproape insuportabilă în orașe
sau sub cerul deschis, este mult mai plăcut în pădure. Câțiva
pași sunt de ajuns sub baldachinul frunzelor. O briză răco-
ritoare ne oferă o senzație de ușurare și îmborsărire. De
fapt, este vizibil mai răcoare în pădure. Studiile au arătat că
diferența este de până la patru grade. De asemenea, sunetele
naturii, ciripitul păsărilor, zgomotul vântului – poate un pârâu
gâlgâie și se rostogolește în apropiere – foșnetul unei căpri-
oare căutând loc sub un arbust, mirosurile de lemn, mușchi,
pământ umed etc. au un efect plăcut și contribuie la relaxare.
Mulți au redescoperit pădurea în timpul blocajelor cauzate
de pandemie, alții au știut dintotdeauna că pădurea ne face
bine tuturor. Rezultatul unui studiu științific cuprinzător oferă
foarte clar recomandarea de a vă trata în mod regulat cu o
porție de pădure.

„În general, mersul prin pădure are un efect pozitiv asupra
sănătății fizice, mentale și sociale”, se arată în studiul aus-
triac „Despre efectele terapeutice ale pădurii” publicat de
„Centrul Federal de Cercetare Silvică”. Și mai departe: „Acest
lucru poate fi pus pe seama susținerii activității fizice sau
pur și simplu stării de bucurie influențate de condițiile din
pădure. În detaliu, mersul prin pădure îmbunătățește starea
de spirit, previne bolile legate de stres și contribuie atât la
bunăstarea generală, cât și la sănătatea mintală.” Cu alte cu-
vinte: doar câteva minute în pădure și mă simt vizibil mai bine
- chiar dacă doar stau acolo și respir aerul aromat al pădurii.
Apropo: există o pădure la îndemână mai peste tot în Austria.

Puteți merge prin pădure, de exemplu, ca să vă relaxați, să
vă plimbați sau chiar pentru drumeții, dar și ca să căutați
ciuperci și bureți sau afine. Există însă și oameni care îmbrăți-
șează copacii sau fac baie de pădure. Baia de pădure vine din
Japonia. Când facem baie de pădure (shinrin-yoku în japo-
neză), ne cufundăm în atmosfera vindecătoare a pădurii, ca
să spunem așa, pentru a ne bucura de efectele sale benefice
și revigorante. Sistemul imunitar se bucură și el de vizitele
regulate la pădure.

Cu toate acestea, trebuie să respectăm câteva reguli în pă-
dure:

- » comportați-vă calm, atent și respectuos, rămâneți pe po-
teci pe cât posibil;
- » nu fumați, nu faceți foc deschis, nu lăsați gunoi;
- » câinii trebuie ținuti în lesă;
- » respectați interdicțiile și avertismentele de intrare (de
exemplu, lucrări de exploatare forestieră, vânătoare);
- » ciclism și călărie numai acolo unde este permis acest lucru
în mod expres;
- » cu excepția cazului în care acest lucru este interzis în mod
expres, se pot culege ciuperci și fructe de pădure pentru
consum privat până la o greutate maximă de 2 kg;
- » evitați pădurile în timpul furtunilor, ninsorilor abundente
sau ploilor abundente

Atenție: pădurile (și pajiștile) sunt zone cu căpușe. Căpușele
pot transmite boala virală meningoencefalică (ТВЕ). Infla-
mația creierului, a meningelor sau a măduvei spinării poate
provoca daune grave, uneori permanente, asupra sănătății.

Vaccinarea (imunizare de bază în trei etape, apoi vaccinări de
rapel ulterioare la intervale de câțiva ani) protejează împo-
triva infecției. În cazul mușcăturilor de căpușe, rețineți și
posibilitatea de apariție a bolii Lyme. Primul indiciu al acestei
boli cauzate de bacterii este adesea o roșeață circulară în ju-
rul locului mușcăturii, care poate apărea și după o mai lungă
perioadă de timp.



VON Z DOMU, ROVNO DO LESA!

**Les je tu pre každého a ak sa budeme správať ohľaduplne,
môže to byť pre nás poriadne prospešné a môžeme tam
zregenerovať.**

Počas letných horúčav, ktoré sú v mestách či pod holým ne-
bom takmer neznesiteľné, je v lese oveľa príjemnejšie. Stačí
prejsť už zopár krokov pod strechu, ktorú tvoria listy. Chladivý
vánok nám dáva pocit úľavy a osvieženia. V skutočnosti je v
lese citeľne chladnejšie. Prieskumy ukázali, že rozdiel je až
štyri stupne. Aj zvuky prírody, štebot vtákov, šumenie vetra
– možno nablízku zurčí a bublá aj potôčik – šumenie, keď si
jелеň hľadá miesto v poraste, vône dreva, machu, vlhkej zeme
atď. rozvíjajú príjemný efekt a prispievajú k spomaleniu. Mno-
hí počas lockdownov spôsobených pandémieou znovu objavili
les, iní to vedeli vždy: les prospieva. Výsledok komplexnej
vedeckej štúdie tak celkom jasne potvrdzuje, že človek by si
mal pravidelne dopriať dávku lesa.

„Vo všeobecnosti má pobyt v lese pozitívny vplyv na fyzické,
duševné a sociálne zdravie,“ uvádza štúdia „O zdravotných
účinkoch lesných prostredí“, ktorú zverejnilo rakúske „Spolko-
vé výskumné centrum pre les“. A ďalej: „Môže to byť spôso-
bené podporou fyzickej aktivity alebo jednoducho užívaním
si podmienok v lese. Konkrétne zlepšuje pobyt v lese náladu,
predchádza chorobám zo stresu a prospieva tak celkovej
pohode, ako aj duševnému zdraviu.“ Inými slovami: Stačí
už pár minút v lese a cítim sa citeľne lepšie – aj keď tam len

tak stojím a vdychujem aromatický lesný vzduch. Pohodlne:
Takmer všade v Rakúsku je nejaký les na dosah.

Do lesa sa môžete napríklad vybrať oddychovať, zregenero-
vať, prechádzať sa, či dokonca ísť na turistiku, ale aj hľadať
hríby a huby či lesné čučoriedky. Nájdu sa však aj ľudia, ktorí
v lese objímajú stromy alebo sa kúpu. Trend lesného kúpania
pochádza z Japonska. Pri kúpaní v lese (japonsky shinrin-yo-
ku) sa takpovediac ponoríme do liečivej atmosféry lesa, aby
sme si užili jeho blahodarné a povzbudzujúce účinky. Z pravi-
delných návštev lesa sa poteší aj imunitný systém.

V lese by sme však určite mali dodržiavať niekoľko pravidiel:

- » Správať sa pokojne, ohľaduplne a obozretne, pokiaľ je
to možné, zostávať na chodníčkoch
- » Nefajčiť, nezakladať otvorený oheň, nezanechávať žiadne
odpadky
- » Psy držať na vôdzke
- » Dodržiavať zákazy vstupu a varovania (napr. ťažba
dreva, lov)
- » Jazdiť na bicykli a na koni len tam, kde je to výslovne
povolené
- » Ak to nie je výslovne zakázané, huby a lesné plody možno
zbierať na súkromnú spotrebu do maximálnej hmotnosti
2 kg.
- » Počas búrok, intenzívneho sneženia alebo privalového
dažďa sa lesom vyhýbajte.

Pozor: Lesy (a lúky) sú oblasti s výskytom kliešťov. Kliešte
môžu prenášať vírusové ochorenie nazývané kliešťová ence-
falitída (ТВЕ). Zápal mozgu, mozgových blán či miechy môže
spôsobiť vážne, niekedy aj trvale poškodenie zdravia. Očkova-
nie (základná imunizácia v troch krokoch, potom ďalšie posil-
ňovacie očkovania v niekoľkoročných intervaloch) chráni pred
nákazou. Pri uhryznutí kliešťom dávajte pozor aj na možnosť
boreliózy. Prvým príznakom tohto ochorenia spôsobeného
baktériami je často kruhové začervenanie okolo miesta uhryz-
nutia, ktoré sa môže objaviť až po dlhšom čase.



Diese unbarmherzige Hitze

Was tun, wenn uns Hitzewellen in Schach halten und die sommerliche Glut beinahe unerträglich wird?



Tagsüber lässt die Hitzewelle alle Rekorde purzeln. Unbarmherzig brennt die Sonne vom Himmel. In den Städten ist es besonders heiß. Die dichte Verbauung, die die Sonnenstrahlung regelrecht speichert und jegliche Durchlüftung unterbindet, treibt die Temperaturen noch weiter in die Höhe. Auch nachts fallen sie kaum mehr auf ein erträgliches Maß. Wetteraufzeichnungen und Statistiken bestätigen unser Gefühl, dass es beinahe von Jahr zu Jahr immer noch heißer wird. Die Zahl der sogenannten Hitzetage, Tage an denen es (teilweise weit über) 30 Grad hat, nehmen dramatisch zu. Ärzt*innen und Rettungsdienste haben Hochbetrieb. Denn die immer längeren und intensiveren Hitzeperioden bringen Körper und Psyche vieler Menschen an die Grenzen der Belastbarkeit. Die Menschen leiden unter der Hitze. Manche Bevölkerungsgruppen sind besonders betroffen: Ältere zum Beispiel und Personen mit Vorerkrankungen, aber auch Schwangere, Kleinkinder oder einfach Menschen, die im Freien oder in nicht klimatisierten Räumen arbeiten müssen. Doch kaum jemanden lässt die Hitze wirklich kalt. Was tun, wenn die Temperaturen keine Gnade kennen und uns die Hitze den Schweiß aus allen Poren treibt?

WIE REAGIERT DER KÖRPER AUF HITZE?

Gleich vorweg: So lästig hitzebedingtes Schwitzen manchmal sein mag, es kühlt den Körper und schützt ihn vor Überhit-

zung. Schwitzen ist also gesund. Aber nur, wenn dem Körper die verlorene Flüssigkeit wieder zugeführt wird. Also trinken nicht vergessen!

Wie gut der Körper mit Hitze zurechtkommt, hängt von vielen Faktoren ab: Alter, gesundheitliche Voraussetzungen und Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, Fitness etc. Und: von unserem Verhalten. Die „Maßnahmen“, die unser Körper ergreift, um mit der Hitze fertigzuwerden, bewirken als Nebeneffekt ein Sinken des Blutdrucks. Hitze belastet also das Herz-Kreislauf-System. Wir sind erschöpft und abgeschlagen, leiden möglicherweise an Schwindelgefühlen und fühlen uns generell unwohl.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen. Denn ihr Körper kann sich nicht mehr so gut an die Hitze anpassen, die Regulationsfähigkeit ist reduziert. Das Schwitzen und damit die Kühlung des Körpers setzt später ein und funktioniert nicht mehr so effizient. Dazu kommt noch, dass das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt. Dem Körper wird zu wenig Wasser zugeführt. Dehydrierung droht! Generell können mit zunehmendem Alter auch allgemeine Fitness, Durchblutung der Haut und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems abnehmen – das alles vermindert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Hitze.

EINIGE TIPPS, WIE WIR DER HITZE „ENTKOMMEN“ ODER BESSER MIT IHR ZURECHTKOMMEN KÖNNEN:

- » Einkäufe und Besorgungen am besten in den noch kühleren Morgenstunden erledigen.
- » Direkte Sonneneinstrahlung wenn möglich meiden. Schattigere, kühlere Orte aufsuchen. Dafür sorgen, dass die Wohnung/das Haus möglichst kühl bleibt.
- » Entsprechende (luftige, atmungsaktive) Kleidung aus geeigneten Materialien wie Baumwolle, Leinen, Seide oder Viskose tragen, die den Feuchtigkeitsaustausch nicht unterbinden.
- » Bei direkter Sonneneinstrahlung auch Kopf und Nacken durch eine geeignete Kopfbedeckung schützen. Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor verwenden, um die Entstehung eines Sonnenbrandes zu vermeiden.
- » Kühle, feuchte Umschläge auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken legen.
- » Unterarme bzw. Füße unter fließendes kaltes Wasser halten oder eintauchen.
- » Auf ausreichende, regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Zwischen 1,5 und 2,5 Liter sollte man durchschnittlich pro Tag zu sich nehmen, bei entsprechender Hitze etwas mehr. Vor allem ältere Menschen sollten dazu auch immer wieder aktiv ermuntert werden. Am besten Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßte (kalte) Kräutertees bzw. Eistees. Alkohol und koffeinhaltige Getränke meiden. (Achtung: Bei gewissen Erkrankungen wie etwas Herz- oder Nierenschwäche sollen bestimmte Trinkmengen nicht überschritten werden. Ärzt*in konsultieren!)
- » Leichte und bekömmliche Nahrung zu sich nehmen, die den Körper nicht zusätzlich belastet, zum Beispiel wasserreiches Gemüse und Obst. Dabei auch darauf achten, dass

der schweißbedingte Verlust von Mineralstoffen und Elektrolyten ausgeglichen wird.

- » Bestimmte Medikamente beeinflussen die Fähigkeit des Körpers zum Temperatúrausgleich und verstärken den Flüssigkeitsverlust, zum Beispiel Entwässerungstabletten oder Schilddrüsenhormone. Ärztlichen Rat einholen!

HITZE EXTREM: WAS TUN, WENN ES ZUM HITZENOTFALL KOMMT?

Zu langer ungeschützter Aufenthalt in der Hitze und direkte Sonneneinstrahlung können zu einer Reihe von teilweise sehr ernst zu nehmenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen (geschwollene Beine, Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzschlag, Hitzeerschöpfung) führen, die im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohliche Dimensionen annehmen können.

Das sind Warnsignale:

- » Erschöpfungsgefühle
- » Starke Blässe bzw. Röte
- » Kopfschmerzen
- » Steifer Nacken
- » Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- » Kurzatmigkeit
- » Unruhe
- » Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe
- » erhöhte Temperatur, Fieber
- » Infektionen
- » Verstopfung
- » übermäßig viel bzw. überhaupt kein Schweiß

In folgenden Fällen ist sofort die Rettung (Telefon 144 oder europäische Notrufnummer 112) zu verständigen und Erste-Hilfe-Maßnahmen zu ergreifen:

- » Bewusstlosigkeit oder schwere Beeinträchtigung des Bewusstseins
- » Verwirrtheit oder Desorientiertheit
- » Hoher Puls und sehr niedriger Blutdruck

Das sind mögliche **Symptome einer Hitzeerschöpfung:** Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur ist normal oder unter 40 °C

Das sind mögliche **Symptome eines Hitzschlags:** Körpertemperatur über 40°C, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck

Achtung bei plötzlicher Abkühlung in kaltem Wasser: Bei Hitze sind die Blutgefäße geweitet und beim zu schnellen Eintauchen in kaltes Wasser verengen sie sich plötzlich. Das Blut fließt zurück in die Körpermitte, um die Organe zu versorgen. Blutdruck und Herzfrequenz steigen rapide, die Atmung wird schneller und tiefer. All dies kann zu einer starken Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und zu einem Kälteschock führen.

Noch ein Tipp: In Parkanlagen im Schatten unter Bäumen, noch mehr jedoch im Wald sind die Temperaturen auch in sommerlichen Hitzeperioden wesentlich erträglicher als in verbautem Gebiet.



ТАЗИ БЕЗПОЩАДНА ЖЕГА

Какво да правим, когато горещините ни връхлетят и жаркото лятно слънце стане почти непоносимо?

Горещата вълна през деня разбива всички рекорди. Слънцето пече безмилостно от небето. В градовете е особено горещо. Плътното застроените сгради буквално абсорбират слънчевите лъчи и правят невъзможна каквато и да е циркулация на въздуха, което повишава температурите още повече. Дори през нощта температурите почти никога не падат до някакво поносимо ниво. Метеорологичните и статистични данни потвърждават усещането ни, че почти всяка година времето става все по-горещо. Броят на горещите дни в годината, т.е. дните, през които температурата достига поне 30 градуса (макар и понякога да са доста повече), се увеличава драстично. Лекарите и спасителните служби работят на пълни обороти. Това е така, защото все по-дългите и все по-интензивни горещи периоди довеждат тялото и психиката на много хора до границите на търпимото. Хората страдат от жегата. Някои групи от население са особено засегнати: например възрастни хора и хора с предшествващи заболявания, но също така и бременни жени, малки деца или просто хора, които работят на открито или в неклиматизирани помещения. Но определено не са много тези, които реагират на жегите с ледено безразличие. Какво да направим, когато температурите са безмилостни и потта струи от всички пори на кожата ни?

КАК РЕАГИРА ТЯЛОТО НА ГОРЕЩИНАТА?

На първо място: Колкото и досадно да е понякога причиненото от горещината изпотяване, то охлажда тялото ни и го предпазва от прегряване. Така че изпотяването е здравословно. Но това важи само ако тялото е в състояние да възстанови изгубените течности. Затова не забравяйте да пиете течности!

Способността на тялото ни да се справи с горещината зависи от много фактори като възраст, здравословно състояние и предшествващи заболявания, прием на медикаменти, физическа кондиция и т.н. И също така: от нашето поведение. Един от страничните ефекти на „мерките“, които телата ни предприемат, за да се справят с горещината, е понижаването на кръвното налягане. Т.е. горещините натоварват сърдечно-съдовата ни система. Чувстваме се изтощени и отпаднали, може да изпитаме виене на свят и като цяло да се почувстваме зле.

Възрастните хора са особено изложени на риск. Тъй като тяхното тяло вече не може да се адаптира толкова добре към горещината, способността за саморегулиране е намалена. Изпотяването и свързаното с него охлаждане на тялото започват по-късно и вече не действат толкова ефективно. Освен това чувството за жажда намалява с възрастта. Тялото получава твърде малко вода. Има риск от дехидратация! Като цяло, общата физическа кондиция, кръвоснабдяването на кожата и ефикасността на сърдечно-съдовата система също могат да се влошат с увеличаването на възрастта – всичко това намалява устойчивостта на горещина.

НЯКОЛКО СЪВЕТА ЗА ТОВА КАК ДА СЕ СПАСИМ ОТ ЖЕГАТА ИЛИ КАК ПО-ДОБРЕ ДА СЕ СПРАВИМ С НЕЯ:

- » Пазаруването и снабдяването с продукти е по-добре да се извършват в по-хладните сутрешни часове.
- » По възможност избягвайте пряка слънчева светлина. Потърсете по-сенчести и по-хладни места. Уверете се, че апартаментът/къщата е достатъчно хладен/хладна.
- » Подходящо (проветриво, дишащо) облекло от подходящи материали като памук, лен, коприна или вискоза, които не пречат на влагообмена.
- » При излагане на пряка слънчева светлина предпазвайте главата и шията с подходящи шапки. Използвайте слънцезащитен крем с висок защитен фактор, за да предотвратите слънчеви изгаряния.
- » Поставете хладни, влажни компреси върху ръцете, краката, челото или шията.
- » Дръжте или потопете предмишниците или стъпалата под студена течаща вода.
- » Осигурете достатъчен прием на течности. Средно трябва да се консумират между 1,5 и 2,5 литра течности на ден, като това количество може да се увеличи при по-високи температури. Особено важно за възрастните хора е те винаги да бъдат активно насърчавани да пият течности. За предпочитане – вода, разреждени плодови сокове, неподсладени (студени) билкови чайове или студени чайове. Алкохолът и напитките с кофеин трябва да се избягват. (Внимание: при определени заболявания като сърдечна или бъбречна недостатъчност не трябва да се превишават определени количества течност. Консултирайте се с лекар!)
- » Осигурете приема на лека и пълноценна храна, която не натоварва допълнително тялото, например богата на вода зеленчуци и плодове. Също така се опитайте да компенсирате причинената от изпотяването загуба на минерали и електролити.
- » Някои медикаменти, като например отводняващи лекарства и хормони за щитовидната жлеза, оказват влияние на способността на тялото да регулира температурата и увеличават загубата на течности. При такива случаи потърсете съвет от медицинско лице!

ЕКСТРЕМНА ЖЕГА: КАКВО ДА НАПРАВИМ, АКО СЕ СТИГНЕ ДО СПЕШЕН СЛУЧАЙ ПОРАДИ ЖЕГИТЕ?

Твърде дългият престой в горещините и директното излагане на слънце могат да доведат до редица потенциално сериозни и дори животозастрашаващи увреждания на здравето (подути крака, слънчево изгаряне, слънчев удар, топлинни крампи, топлинен колапс, топлинен удар, топлинно изтощение).

Предупредителните знаци са:

- » чувство на изтощение,
- » силно пребледняване или зачервяване,
- » главоболие,
- » схванат врат,
- » гадене, световъртеж, повръщане,
- » задух,
- » безпокойство,
- » мускулни болки, мускулни спазми,
- » повишена температура, треска,

- » инфекции,
- » запек,
- » прекомерно изпотяване или никакво изпотяване.

При посочените по-долу случаи трябва незабавно да се извика спасителната служба (с обаждане на телефон 144 или на европейския номер за спешни случаи 112) и да се вземат мерки по оказването на първа помощ:

- » загуба на съзнание или тежко увреждане на съзнанието,
- » обърканост или чувство на дезориентираност,
- » висок пулс и много ниско кръвно налягане.

Възможните **симптоми на топлинно изтощение** включват: слабост, неразположение, главоболие, световъртеж, ниско кръвно налягане, телесната температура е нормална или под 40 °C

Възможните **симптоми на топлинен удар** включват: телесна температура над 40°C, нарушено съзнание, евентуално крампи, повръщане, диария, ниско кръвно налягане

Бъдете внимателни с внезапното охлаждане в студена вода: когато навън е горещо, кръвоносните съдове се разширяват. Ако в този момент тялото бързо се потопи в

студена вода, това води до внезапното свиване на съдовете. Кръвта се връща обратно към центъра на тялото, за да снабди органите. Кръвното налягане и сърдечната честота се повишават бързо, дишането става по-бързо и по-дълбоко. Всичко това може да доведе до тежко натоварване на сърдечно-съдовата система и хипотермия.

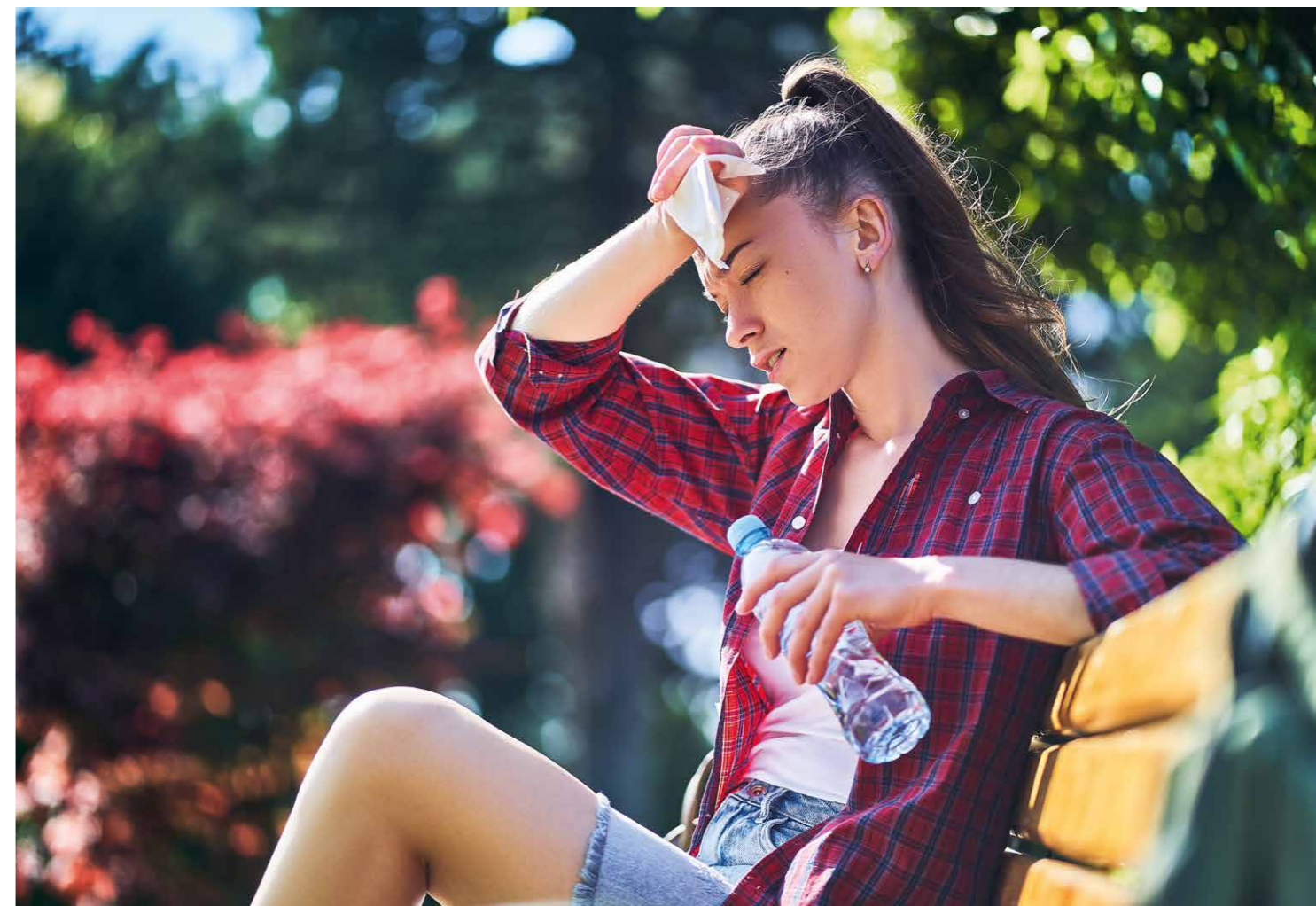
Още един съвет: Температурите са много по-поносими под сянката на дърветата в парковете – и особено в горите – отколкото в населените места, като това важи с пълна сила за горещите летни месеци.



ACEASTĂ CĂLDURĂ NECRUȚĂTOARE

Ce facem când valurile de căldură не țin în șah și căldura verii devine aproape insuportabilă?

În timpul zilei, canicula doboară toate recordurile. Soarele arde fără milă. Este deosebit de cald în orașe. Construcțiile dense, care stochează literalmente razele soarelui și împiedică orice ventilație, împing temperaturile și mai sus. Chiar și noaptea acestea cu greu scad la un nivel tolerabil. Înregistrările și statisticile meteo ne confirmă senzația că se face mai cald aproape în fiecare an. Numărul așă-ziselor zile canicula-



re, zile în care sunt (uneori cu mult peste) 30 de grade, crește dramatic. Medicii și serviciile de salvare sunt ocupați. Pentru că perioadele de căldură din ce în ce mai lungi și mai intense aduc corpul și psihicul multor oameni la limita rezistenței. Oamenii suferă de căldură. Unele grupuri de populație sunt deosebit de afectate: persoanele în vârstă, de exemplu, și persoanele cu boli anterioare, dar și femeile însărcinate, copiii mici sau pur și simplu persoanele care trebuie să lucreze în aer liber sau în camere fără aer condiționat. Deci aproape toată lumea este afectată de căldură. Ce este de făcut când temperaturile sunt nemiloase milă și căldura scoate transpirația din fiecare por?

CUM REACȚIONEAZĂ CORPUL LA CĂLDURĂ?

În primul rând: pe cât de enervantă poate fi uneori transpirația, ea răcește corpul și îl protejează de supraîncălzire. Deci transpirația este sănătoasă. Dar numai dacă organismul este realimentat cu lichidul pierdut. Așa că nu uitați să beți apă!

Cât de bine face față organismul căldurii depinde de mulți factori: vârstă, stare de sănătate și boli anterioare, medicamente, fitness etc. Și: de comportamentul nostru. „Acțiunile” întreprinse de corpul nostru pentru a face față căldurii au ca efect secundar scăderea tensiunii arteriale. Căldura exercită o presiune asupra sistemului cardiovascular. Suntem epuizați și obosiți, putem avea amețeli și, în general, ne simțim rău.

Persoanele în vârstă sunt deosebit de expuse riscului. Deoarece corpul nu se mai poate adapta atât de bine la căldură, capacitatea de reglare este redusă. Transpirația și astfel răcirea corpului începe mai târziu și nu mai funcționează la fel de eficient. În plus, senzația de sete scade odată cu vârsta. Corpul este alimentat cu prea puțină apă. Deshidratarea este o amenințare! În genere, condiția fizică generală, vascularizarea tegumentară și funcționarea sistemului cardiovascular pot scădea și ele odată cu înaintarea în vârstă - toate acestea reducând rezistența la căldură.

CÂTEVA SFATURI DESPRE CUM PUTEM „EVITA” CĂLDURA SAU CUM O PUTEM GESTIONA MAI BINE:

- » cumpărăturile și treburile pe afară se fac cel mai bine în orele încă mai răcoase ale dimineții;
- » evitați lumina directă a soarelui dacă este posibil; căutați locuri mai umbrite și mai reci; asigurați-vă că apartamentul/casa rămâne cât mai reci posibil;
- » îmbrăcămintea adecvată (aerisită, respirabilă) din materiale adecvate precum bumbac, in, mătase sau viscoză care nu împiedică transferul de umezeală;
- » în lumina directă a soarelui, protejați-vă capul și gâtul cu un accesoriu adecvat; utilizați protecție solară cu un factor de protecție ridicat pentru a preveni arsurile solare;
- » puneți comprese reci și umede pe brațe, picioare, frunte sau gât;
- » țineți sau scufundați antebrațele sau picioarele sub jet de apă rece;
- » asigurați-vă că beți suficiente lichide în mod regulat. În medie, ar trebui să consumați între 1,5 și 2,5 litri de apă pe zi și puțin mai mult când este cald. Persoanele în vârstă, în special, ar trebui întotdeauna încurajate activ să facă acest lucru. Cel mai bine apă, sucuri de fructe diluate, ceaiuri de

plante neîndulcite (reci) sau ceaiuri cu gheață. Evitați alcoolul și băuturile cu cofeină. (Atenție: în cazul anumitor boli, cum ar fi deficiențe cardiace sau renale, anumite cantități de băut nu trebuie depășite. Consultați un medic!)

- » mâncați alimente ușoare și sănătoase care nu exercită o presiune suplimentară asupra corpului, cum ar fi legume și fructe bogate în apă. De asemenea, asigurați-vă că pierderile de minerale și electroliți aferente transpirației sunt compensate.
- » anumite medicamente afectează capacitatea organismului de a regla temperatura și cresc pierderea de lichide, de exemplu, diureticele sau hormonii tiroidieni. Solicitați sfatul medicului!

CĂLDURĂ EXTREMĂ: CE TREBUIE FĂCUT ÎN CAZ DE URGENȚĂ DIN CAUZA CĂLDURII?

Neprotejarea de căldură prea mult timp și expunerea directă la soare pot duce la o serie de probleme de sănătate, dintre care unele trebuie luate foarte în serios (picioare umflate, arsuri solare, insolație, convulsii de căldură, colaps la căldură, insolație, epuizare de căldură), iar în cel mai rău caz pot ajunge chiar să pună viața în pericol.

Acestea sunt semne de avertizare:

- » senzație de epuizare;
- » paloare sau roșeață severă;
- » dureri de cap;
- » gât înțepenit;
- » greață, amețeli, vărsături;
- » dificultăți de respirație;
- » agitație;
- » dureri musculare, spasm muscular;
- » temperatură crescută, febră;
- » infecții;
- » constipație;
- » transpirație excesivă sau absența completă a transpirației.

În următoarele cazuri, serviciul de salvare (telefon 144 sau numărul european de urgență 112) trebuie apelat imediat și trebuie luate măsuri de prim ajutor:

- » pierderea stării de conștiență sau afectarea severă a conștienței;
- » confuzie sau senzație de dezorientare;
- » ritm cardiac ridicat și tensiune arterială foarte scăzută.

Acestea sunt posibile **simptome ale epuizării termice**: stare de slăbiciune, stare de rău, dureri de cap, amețeli, tensiune arterială scăzută, temperatura corpului este normală sau sub 40 °C.

Acestea sunt posibile **simptome ale insolației**: temperatura corpului peste 40 °C, tulburări de conștiență, eventual convulsii, vărsături, diaree, tensiune arterială scăzută.

Atenție la răcirea bruscă în apă rece: când este cald, vasele de sânge se dilată și dacă vă scufundați prea repede în apă rece, se contractă brusc. Sângele curge înapoi în centrul corpului pentru a alimenta organele. Tensiunea arterială și ritmul cardiac cresc rapid, respirația devine mai rapidă și mai profundă. Toate acestea pot duce la o sarcină mare asupra sistemului cardiovascular și la șoc la rece.

Un alt sfat: în parcuri, la umbră sub copaci, dar cu atât mai mult în pădure, temperaturile sunt mult mai suportabile decât între clădiri în perioadele caniculare de vară.



TOTO NEÚPROSNÉ HORKO

Čo robiť, keď nás horúčavy držia na uzde a letné horúčavy sa stávajú takmer neznesiteľnými?

Počas dňa láme vlna horúčav všetky rekordy. Slnko nemilosrdne páli z oblohy. V mestách je obzvlášť horúco. Hustá zástavba, ktorá doslova uchováva slnečné žiarenie a zamedzuje akémukoľvek prevzdušňovaniu, ženie teploty ešte vyššie. Dokonca aj v noci sotva klesajú na únosnú mieru. Záznamy o počasí a štatistiky potvrdzujú náš pocit, že takmer každým rokom je čoraz teplejšie. Počet takzvaných horúcich dní, teda dní, kedy je (niekedy aj ďaleko viac ako) 30 stupňov, dramaticky pribúda. Lekári a záchranne zložky majú plné ruky práce. Pretože čoraz dlhšie a intenzívnejšie obdobia horúčav privádzajú telo a psychiku mnohých ľudí na hranice zaťažiteľnosti. Ľudia pri horúčave trpia. Zasiahnuté sú hlavne niektoré skupiny obyvateľstva: napríklad starší ľudia a ľudia s predchádzajúcimi chorobami, ale aj tehotné ženy, malé deti alebo jednoducho ľudia, ktorí musia pracovať vonku alebo v neklimatizovaných priestoroch. Len málokoho však nechá

horúčava skutočne chladným. Čo robiť, keď nemajú teploty zľutovanie a horúčava vyháňa pot zo všetkých pórov?

AKO REAGUJE TELO NA HORKO?

Po prvé: Akokoľvek môže byť potenie podmienené horkom niekedy nepríjemné, telo ochladzuje a chráni ho pred prehriatím. Poteenie je teda zdravé. Ale to len v prípade, že telu sa opäť vráti stratená tekutina. Nezabudnite teda piť!

To, ako dobre sa telo vyrovnáva s teplom, závisí od mnohých faktorov: od veku, zdravotných predispozícií a predchádzajúcich chorôb, užívania liekov, kondície atď. A od nášho správania. „Opatrenia“, ktoré naše telo prijíma, aby sa vysporiadalo s horkom, majú vedľajší účinok pri znižovaní krvného tlaku. Horko teda zaťažuje kardiovaskulárny systém. Sme vyčerpaní a opotrebovaní, môžeme pociťovať závraty a celkovo sa necítíme dobre.

Mimoriadne ohrození sú starší ľudia. Pretože sa vaše telo už nedokáže tak dobre adaptovať na horko, schopnosť regulácie sa znižuje. Poteenie a teda aj ochladzovanie tela nastupujú neskôr a už nefungujú tak efektívne. Pociť smädu sa navyše s pribúdajúcim vekom znižuje. Telu sa dostáva príliš málo vody. Hrozí dehydratácia! Vo všeobecnosti môžu s pribúdajúcim vekom klesať aj celková kondícia, prekrvenie pokožky a výkonnosť kardiovaskulárneho systému - to všetko znižuje odolnosť voči horku.

NIEKOĽKO TIPOV, AKO MÔŽEME „UNIKNÚŤ“ HORKU ALEBO HO ZVLÁDAŤ LEPŠIE:

- » Nakupovanie a vybavovanie je najlepšie robiť v ranných hodinách, keď je ešte chladnejšie.
- » Ak je to možné, vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu. Vyhľadávajte tienistejšie a chladnejšie miesta. Zabezpečte, aby bolo v byte/dome čo najchladnejšie.
- » Noste vhodné (vzdušné, priedušné) oblečenie z vhodných materiálov ako bavlna, ľan, hodváb alebo viskóza, ktoré nebránia výmene vlhkosti.
- » Na priamom slnku si chráňte hlavu aj krk vhodnou pokrývkou hlavy. Používajte opaľovací krém s vysokým ochranným faktorom, aby ste predišli úpalu.
- » Priložte studené, vlhké obklady na ruky, nohy, čelo alebo šiju.
- » Držte alebo ponorte predlaktia alebo chodidlá pod tečúcu studenú vodu.
- » Dbajte na pravidelný príjem dostatočného množstva tekutín. V priemere by ste mali vypíť 1,5 až 2,5 litra za deň a o niečo viac pri zodpovedajúcej horúčave. Najmä starších ľudí treba k tomu vždy aktívne nabádať. Najlepšie voda, riedené ovocné šťavy, nesladené (studené) bylinkové čaje alebo ľadové čaje. Vyhýbajte sa alkoholu a kofeínovým nápojom. (Upozornenie: V prípade určitých ochorení, ako je slabosť srdca alebo obličiek, by sa nemali prekračovať určité množstvá. Poradte sa s lekárom!)
- » Stravujte sa ľahkým a zdravým jedlom, ktoré telo dodatočne nezaťažuje, ako sú zelenina a ovocie bohaté na vodu. Dbajte tiež na vykompenzovanie straty minerálov a elektrolytov spôsobenej potom.
- » Niektoré lieky ovplyvňujú schopnosť tela regulovať teplotu a zvyšujú stratu tekutín, napríklad tablety na odvodnenie alebo hormóny štítnej žľazy. Nechajte si poradiť od lekára!

EXTRÉMNA HORÚČAVA: ČO ROBIŤ V PRÍPADE TEPELNEJ NÚDZE?

Príliš dlhý nechránený pobyt v horúčave a priame pôsobenie slnka môžu viesť k celému radu zdravotných ťažkostí, z ktorých niektoré treba brať veľmi vážne (opuchnuté nohy, úpal, insolácia, kŕče z horúčavy, kolaps z horúčavy, tepelný úpal, vyčerpanie z tepla), ktoré môžu v najhoršom prípade nadobudnúť aj život ohrozujúce rozmery.

Toto sú varovné signály:

- » pocity vyčerpania;
- » silná bledosť, resp. začervenanie;
- » bolesti hlavy;
- » stuhnutý krk;
- » nevoľnosť, závraty, vracanie;
- » dýchavičnosť;
- » nepokoj;
- » bolesti svalov, svalové kŕče;
- » zvýšená teplota, horúčka;
- » infekcie;
- » zápcha;
- » nadmerné alebo vôbec žiadne potenie.

V nasledujúcich prípadoch je potrebné okamžite zavolať záchranú službu (telefónne číslo 144 alebo európske číslo tiesňového volania 112) a prijať opatrenia prvej pomoci:

- » strata vedomia alebo ťažká porucha vedomia,
- » zmätenosť alebo pocit dezorientácie,
- » vysoký pulz a veľmi nízky krvný tlak.

Toto sú možné **príznaky vyčerpania z tepla**: slabosť, malátnosť, bolesť hlavy, závraty, nízky krvný tlak, telesná teplota je normálna alebo nižšia ako 40 °C.

Toto sú možné **príznaky úpalu**: telesná teplota nad 40 °C, poruchy vedomia, prípadne kŕče, vracanie, hnačka, nízky krvný tlak.

Pozor na náhle ochladenie v studenej vode: keď je horúco, cievy sú rozšírené a ak sa do studenej vody ponoríte príliš rýchlo, náhle sa zúžia. Krv prúdi späť do stredu tela, aby zásobovala orgány. Krvný tlak a pulz prudko stúpnu, dýchanie sa stáva rýchlejšim a hlbším. To všetko môže viesť k veľkému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému a šoku z prechladnutia.

Ešte jeden tip: V parkoch v tieni pod stromami, ešte viac však v lese, sú teploty aj počas horúcich letných období oveľa znesiteľnejšie ako v zastavaných oblastiach.

Die Sache mit dem Gedächtnis



Unabhängig davon, ob Menschen an Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer leiden: Mit dem Alterungsprozess verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die sogenannten kognitiven Fähigkeiten. Wahrnehmung, Denken, vor allem aber Erinnerung und Gedächtnis unterliegen mit fortschreitendem Alter Veränderungen. Diese Veränderungsprozesse können sich von Mensch zu Mensch durchaus unterschiedlich bemerkbar machen.

Grundsätzlich lässt die Gedächtnisleistung durch den altersbedingten Abbau von Zellstrukturen nach. Dieser Prozess setzt nicht erst in hohem Alter ein, doch macht er sich nicht immer gleich bemerkbar. Die größte Leistungsdichte besitzt das menschliche Hirn bis zum Alter von ca. 30 Jahren. Mit ca. 50 beginnt dann ein signifikanter Zellalterungsprozess einzusetzen.

Zuerst ist es das sogenannte Kurzzeitgedächtnis bzw. Arbeitsgedächtnis, das an Schärfe einbüßt. Im Kurzzeitgedächtnis werden aktuelle, „frische“ Informationen – etwa aus Gesprächen – gespeichert, um danach ins Langzeitgedächtnis transferiert zu werden. Allerdings ist der Kurzzeit-Arbeitsspeicher des Gehirns begrenzt und im Alter nimmt das Speichervolumen ab. Älteren Menschen fällt es also schwerer, Informationen im Gedächtnis zu behalten und Inhalte zu lernen. Werden sie in zu kurzer Zeit mit zu vielen Informationen „zugeschüttet“, können sie sich diese nicht mehr merken.

Eine gewisse Zunahme der „Vergesslichkeit“ ist also eine normale Begleiterscheinung des Alterns. Für ältere Menschen wird es auch immer schwieriger, ihre Aufmerksamkeit mehreren Situationen gleichzeitig zu widmen, zum Beispiel an der Supermarktkassa gleichzeitig ein Gespräch zu führen und die Geheimzahl der Bankomatkarte einzugeben. Ein anderes Beispiel: Ein Gespräch bzw. die darin übermittelten Informationen werden einem Betreuten oder einer Betreuten besser in Erinnerung bleiben, wenn in der Gesprächssituation nicht gleichzeitig der Fernseher oder das Radiogerät in Betrieb ist.

Vergesslichkeit kann aber auch eine Reihe weiterer Ursachen haben, darunter natürlich auch Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz. Eine Unterscheidung zwischen „harmloser“ Altersvergesslichkeit und einer beginnenden Demenzerkrankung kann nur im Zuge einer medizinischen Diagnose getroffen werden. Erste Alarmsignale sind jedenfalls, wenn sich Gedächtnisaussetzer häufen, häufig Gegenstände „verlegt“ und z. B. Passwörter vergessen werden, Routinehandlungen wie

zum Beispiel den Kaffee zuzubereiten plötzlich schwerfallen oder z. B. Symptome wie Orientierungsprobleme in bekannter Umgebung auftreten. Wenn dann ganze Geschehnisse auf Nimmerwiedersehen aus dem Gedächtnis verschwinden, ist eine medizinische Abklärung unumgänglich.

Auch zahlreiche weitere Ursachen können die Gedächtnisleistung beeinträchtigen und Vergesslichkeit „fördern“: Stress, Erschöpfung, Alkohol, diverse Erkrankungen bzw. die Einnahme von Medikamenten, Schlafstörungen, Müdigkeit, psychische Probleme usw.

Um die Gedächtnisleistung möglichst lange zu erhalten und der Zunahme der „normalen“ Vergesslichkeit zu begegnen, werden Gedächtnistraining, anregende Hobbys, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung empfohlen. Auch soziale Kontakte tun dem Gehirn gut. Alle diese Aktivitäten können auch im Rahmen einer 24-Stunden-Betreuung berücksichtigt und in den Alltag integriert werden.

Geeignet sind z. B. Rätsel, Sprach-, Wort- und Merkspiele sowie Rechenaufgaben.

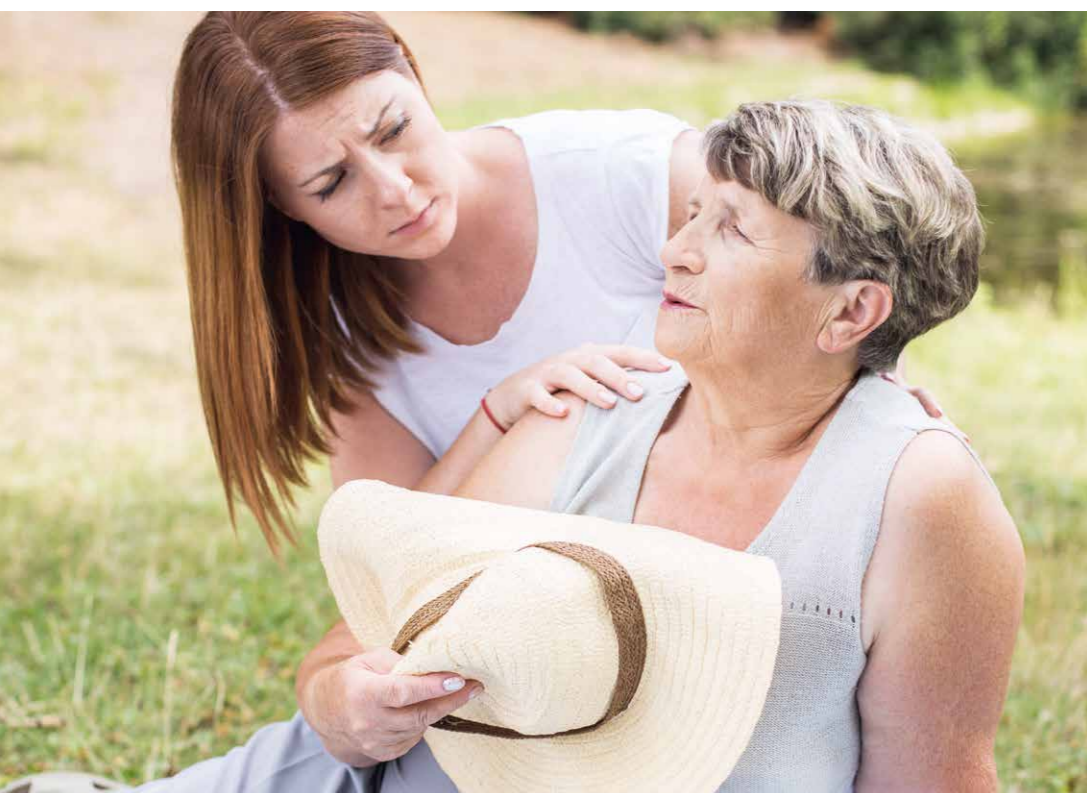


КАК СТОЯТ НЕЩАТА С ПАМЕТТА?

Без значение от това дали някой е болен от заболяване като деменция или алцхаймер, процесът на стареене оказва влияние не само върху тялото, но и върху когнитивните способности. Възприятието, мисленето и най-вече способността за запомняне и паметта се променят с напредването на възрастта. Тези процеси на промяна могат да се проявят различно при различните хора.

В най-общ план ефективността на паметта намалява поради свързаната с възрастта деградация на клетъчните структури. Този процес може да започне и на по-ранна възраст, но не винаги се забелязва веднага. Човешкият мозък има най-голяма невронна плътност към 30-годишна възраст. На възраст от около 50 години започва да се развива значителен процес на стареене на клетките.

Първоначално това засяга така наречената „краткосрочна памет“, известна също така като „работна памет“, която губи своята острота. В краткосрочната памет се съхранява текуща, „свежа“ информация, например от разговори, която след това се прехвърля в дългосрочната памет. Тук





следва да се отбележи, че краткосрочната работна памет на мозъка е ограничена и обемът на максимално съхраняваната информация намалява с възрастта. Поради това за възрастните хора е по-трудно да запомнят нова информация и да придобият нови знания. Ако са „загнани“ с твърде много информация за твърде кратък период от време, те вече не са в състояние да запомнят всичко.

Поради това по-честото „забравяне“ е нормална част от стареенето. Освен това за възрастните хора става все по-трудно да насочат вниманието си към няколко ситуации едновременно, например да водят разговор на касата в супермаркета, докато едновременно с това въвеждат ПИН кода на банковата си карта. Друг пример: Човек, за когото се полагат грижи, ще може по-добре да запомни даден разговор или съответно информацията, получена от даден разговор, ако по време на разговора няма странични стимули, например от включен телевизор или радио.

Тук е важно да се отбележи, че за забравянето може да има и много други причини, сред които, разбира се, са и заболявания като алцхаймер и деменция. Разграничение между „безобидното“ забравяне поради напреднала възраст и наченките на деменция може да се направи само въз основа на медицинска диагноза. При все това е добре да се знае, че първите признаци на тези болести са свързани с натрупването на липси в паметта: често се наблюдава местене на предмети на неподходящи места, забравят се пароли, рутинни дейности като например приготвянето на кафе внезапно се оказват по-трудни, появяват се симптоми като проблеми с ориентацията в позната среда. Ако в един момент цели събития започнат да изчезват безследно от паметта, е абсолютно необхо-

димо да се извърши медицински преглед.

Редица други фактори също могат да доведат до влошаване на паметта и да „подпомогнат“ забравянето: например стрес, изтощение, употреба на алкохол, различни заболявания или лекарства, нарушения на съня, умора, психични проблеми и др.

За да се запази ефикасността на паметта и да се забави възможно най-много във времето процеса на „нормалното“ забравяне, се препоръчват трениране на паметта, стимулиращи хобита, здравословна диета, редовно движение и отделяне на време за почивка. Социалните контакти също са полезни за мозъка. Всички тези дейности могат да бъдат взети предвид и интегрирани в ежедневието като част от 24-часовата грижа.

Подходящи за целта тук са напр. гатанки, езикови игри, игри с думи, игри за трениране на паметта, както и аритметични задачи.



PROBLEME DE MEMORIE

Indiferent dacă oamenii suferă de boli precum деменция и Alzheimer: оdată с процесу де имбърънуре, ну нумай корпус се schimbă, ci și abilitățile cognitive. Percepția, gândirea, dar mai ales memoria sunt supuse modificărilor оdată с înaintarea în vârstă. Aceste schimbări се pot manifesta diferit de la o persoană la alta.

Practic, capacitatea memoriei scade din cauza degradării cauzate de vârstă а structurilor celulare. Acest процес ну înceпе abia la bătrânețe, dar ну este întотdeauna vizibil ime-

diat. Creierul uman are cea mai mare putere până la vârста de аproximativ 30 de ani. Pe la 50 de ani, înceпе un процес semnificativ de имбърънуре celulară.

Май întâи memoria pe termen scurt sau memoria de lucru își pierde claritatea. Informațiile curente, „proaspete“ - de exemplu, din conversații - sunt stocate în memoria pe termen scurt pentru а fi apoi transferate în memoria pe termen lung. Сu toate acestea, memoria de lucru pe termen scurt а creierului este limitată, iar volumul de stocare scade оdată сu vârstă. Prin urmare, este mai dificil pentru persoanele în vârstă să rețină informații și să învețe conținut. Dacă sunt „copleșite“ de prea multe informații într-un timp prea scurt, persoanele în vârstă ну mai pot reține.

Deci о oarecare creștere а „uitării“ este о parte normală а имбърънурее. De asemenea, devine din ce în ce mai greu pentru persoanele în vârstă să-și dedice atenția mai multor situații în același timp, de exemplu, să poarte о conversație la casă la supermarket și să introducă PIN-ul cardului în POS în același timp. Un alt exemplu: о persoană care este îngrijită își va aminti mai bine о conversație sau informațiile transmise în conversație dacă televizorul sau radioul ну este pornit în același timp сu conversația.

Dar uitarea poate avea și о serie de alte cauze, inclusiv, desigur, boli precum Alzheimer și деменца. О distincție între uitarea „inofensivă“ а bătrâneții și apariția деменței poate fi făcută numai în cursul unui diagnostic medical. În orice caz, primele semne de alarmă sunt atunci când се acumulează erori de memorie, obiectele sunt adeseа „mutate“ și, de exemplu, parolele sunt uitate, acțiunile de rutină precum prepararea cafelei devin brusc dificile sau, de exemplu, apar simptome precum probleme de orientare în medii familiare. Dacă evenimente întregи dispar apoi din memorie și ну mai reapar niciodată, о consultație medicală este inevitabilă.

De asemenea, numeroase alte cauze pot afecta memoria și „promova“ uitarea: stresul, epuizarea, alcoolul, diverse boli sau consumul de medicamente, tulburările de somn, oboseala, problemele psihologice etc.

Antrenarea memoriei, hobby-urile stimulante, alimentația sănătoasă, exercițiile regulate și relaxarea sunt recomandate pentru а menține capacitatea memoriei cât mai mult timp și pentru а contracara amplificarea uitării „normale“. Contactele sociale sunt, de asemenea, bune pentru creier. Toate aceste activități pot fi luate în considerare și ca parte а asistenței de îngrijire personală permanentă și integrate în viața de zi сu zi.

Potrivite sunt, de exemplu, ghicitori, jocuri de limbaj, cuvinte și memorie, precum și exerciții aritmetice.



AKO JE TO S PAMÄŤOU

Bez ohľadu na to, či ľudia trpia chorobami ako demencia а Alzheimer: s procesom starnutia sa mení nielen telo, ale

aj takzvané kognitívne schopnosti. Vnímание, myslenie, ale predovšetkým spomínanie а pamäť podliehajú s postupujúcim vekom zmenám. Tieto procesy zmien sa môžu u každého prejavovať absolútne odlišne.

V zásade klesá výkonnosť pamäte v dôsledku vekom podmienenej degradácie bunkových štruktúr. Tento процес sa nezačína až vo vysokom veku, ale nie vždy je hneď badateľný. Ľudský mozog má najväčšiu hustotu výkonu až do veku približne 30 rokov. Vo veku asi 50 rokov začína nastupovať výrazný процес starnutia buniek.

Najprv je to takzvaná krátkodobá pamäť, resp. pracovná pamäť, ktorá stráca на ostrosti. V krátkodobej pamäti sa uchovávajú aktuálne, „čerstvé“ informácie, napríklad z rozhovorov, aby sa následne preniesli do dlhodobej pamäte. Krátkodobá pracovná pamäť mozgu je však obmedzená а kapacita pamäte sa vekom zменšuje. Pre starších ľudí je preto ťažšie udržať si informácie v pamäti а učiť sa obsah. Ak sú v príliš krátkom čase „zavalení“ príliš veľkým množstvom informácií, nevedia si ich viac zapamätať.

Určité pribúdanie „zábudlivosti“ je teda normálny sprievodný jav starnutia. Pre starších ľudí je tiež čорaz ťažšie venovať pozornosť viacerým situáciám súčasne, napríklad sa súčasne rozprávať pri pokladni v supermarkete а zadávať PIN kód на bankomatovej karte. Ďalší príklad: Osoba, о ktorú sa staráte, si lepšie zapamätá rozhovor alebo informácie v ňom sprostredkované, ak počas rozhovoru nie je zároveň zapnutý televízor alebo rádio.

Ale zábudlivosť môže mať aj množstvo iných príčin, medzi ktoré, samozrejme, patria aj choroby ako Alzheimer а demencia. Rozlíšiť medzi „neškodnou“ vekom podmienenou zábudlivosťou а nástupom demencie je možné len в priebehu lekárskej diagnózy. V každom prípade sú prvými poplašnými signálmi výpadky pamäte, keď sa často „prekladajú“ predmety а napr. sa zabúdajú heslá, rutinné úkony ako príprava kávy са náhle stávajú ťažkými alebo napr. sa vyskytujú príznaky ako problémy s orientáciou в známom prostredí. Ak potom z pamäte nenávratne miznú celé udalosti, je nevyhnutné lekárske vyšetrenie.

Pamäťovú výkonnosť môžu zhoršovať а zábudlivosť „podporovať“ aj mnohé ďalšie príčiny: stres, vyčerpanosť, alkohol, rôzne choroby či užívanie liekov, poruchy spánku, únava, psychické problémy atď.

Tréning pamäte, stimulujúce koničky, zdravá strava, pravidelný pohyb а relax са odporúčajú на čo najdlhšie udržanie výkonnosti pamäte а на boj proti pribúdajúcej „normálnej“ zábudlivosti. Mozgu prospievajú tiež sociálne kontakty. Všetky tieto aktivity je možné zohľadniť aj в rámci 24-hodinovej starostlivosti а zapracovať ich do každodenného života.

Vhodné sú napr. hádanky, jazykové, slovné а pamäťové hry, ako aj počtové úlohy.

Was ist „gute Betreuung“ aus der Sicht der Betreuten und Angehörigen?

Was wünschen sich Betreute und Angehörige von ihren Betreuungspersonen und warum wollen Menschen zu Hause betreut werden?



Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt ein 2021 im Auftrag des Bundeskanzleramts vom „Österreichischen Institut für Familienforschung“ (ÖIF) an der Universität Wien erstellter Forschungsbericht*. Wir stellen die wichtigsten Ergebnisse zur Diskussion.

WAS MACHT AUS DER SICHT VON BETREUTEN UND ANGEHÖRIGE EINE „GUTE“ BETREUUNGSPERSON AUS?

In Gesprächen und Interviews mit Betreuten und deren Angehörigen wurden jene Eigenschaften und Kriterien ermittelt, die für eine positive Wahrnehmung von Betreuungspersonen aus der Sicht der Betreuten und ihrer Angehörigen entscheidend sind.

Dabei wurden von den Befragten vor allem folgende **persönlichen Eigenschaften** genannt und positiv bewertet: Empathie, Hausverstand, Geduld, Humor, positive Grundstimmung und Lebensfreude, Ruhe und Gelassenheit, Distanzgefühl, menschliche Wärme und Zuwendung.

Auf der **Beziehungsebene** geht es Betreuten und ihren Angehörigen um Präsenz bzw. Verfügbarkeit und Kommunikationsfähigkeit von Betreuungspersonen. Kommunikationsfähigkeit umfasst hier nicht nur sprachliche Kommunikation, sondern generell Aufmerksamkeit und Gesten der Zuwendung. Je nach Verfassung schätzen es Betreute, wenn sich Betreuungspersonen verbal und nonverbal mit ihnen beschäftigen, mit

ihnen gemeinsam etwas unternehmen (z. B. Spaziergänge) oder einfach auch nur da sind, um zuzuhören und ihnen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein.

Im Gegensatz dazu werden Betreuungspersonen, die zum Beispiel laufend damit beschäftigt sind, Nachrichten in ihr Smartphone zu tippen, als unaufmerksam und nicht präsent wahrgenommen. Oft werde es allerdings gar nicht grundsätzlich negativ gesehen, wenn Betreuungspersonen auch ihre eigene Kommunikation pflegen oder zum Beispiel online Deutsch lernen, sich informieren oder auch Filme ansehen, solange sie dabei den Betreuten (und ihren Angehörigen) das Gefühl vermitteln, dennoch für sie da zu sein.

MEHR IN DEN KOMMENDEN AUSGABEN!

Научете повече в следващите броеве! / Mai multe în numerele următoare! / Viac v najbližších číslach!



Die Kommunikationsfähigkeit wird zwar von den meisten Betreuten und Angehörigen nicht mit dem Beherrschen der **deutschen Sprache** gleichgesetzt, es kommt sehr wohl auch auf ein nonverbales Verständnis an, doch wird die Möglichkeit und Fähigkeit, auf Deutsch zu kommunizieren, in der Regel sehr positiv bewertet.

Geschätzt wird von Betreuten und deren Angehörige naturgemäß auch gute psychische und körperliche Konstitution und damit **Belastbarkeit** von Betreuungspersonen. Damit würden sie auch eine gewisse Robustheit und Sicherheit ausstrahlen, wurde von manchen Interviewpartner*innen angemerkt.

Das Vorhandensein der grundlegenden **Kompetenzen in Betreuung und Haushalt** wird von den meisten Interviewten nicht eigens hervorgehoben. Das bedeutet aber nicht, dass es den Betreuten und ihren Angehörigen nicht darauf ankäme – im Gegenteil: Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten werden schlichtweg vorausgesetzt. Umso schwerwiegender würde es wahrgenommen, wenn in diesen Bereichen Defizite bestünden.

Kaum verwunderlich, dass auch in diesem Bereich des Lebens die Wertschätzung durch den Magen geht: Gute Kochkenntnisse und eine auf die Vorlieben der Betreuten eingehende Gestaltung des Speiseplans erfreuen sich großer Wertschätzung. Sicher nicht immer einfach für Betreuende: Denn gut gemeint bedeutet hier nicht immer, dass es auch so ankommt. Viele Menschen neigen nicht nur im Alter gerade beim Essen dazu, keinerlei Kompromisse eingehen zu wollen, wenn es um geschmackliche Vorlieben und kulinarische Gewohnheiten geht.



НА ГРИЖА“ ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОБГРИЖВАНИТЕ И ТЕХНИТЕ БЛИЗКИ?

Какво очакват обгрижваните и техните близки от лицата, които полагат грижи и защо хората искат да бъдат обгрижвани у дома?

Отговорите на тези и подобни въпроси са изложени в доклад от проучване*, изготвен по поръчка на Австрийското федералното канцлерство от „Австрийския институт за семейни изследвания“ (ÖIF) към Виенския университет през 2021 г. Представяме Ви най-важните резултати от проучването.

КАКВИ СА ИЗИСКВАНИЯТА ЗА ТОВА ЕДИН ЛИЧЕН ПОМОЩНИК ДА СЕ СЧИТА ЗА „ДОБЪР ПРОФЕСИОНАЛИСТ“ ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОБГРИЖВАНИТЕ И ТЕХНИТЕ БЛИЗКИ?

След провеждане на разговори и интервюта с обгрижвани лица и техни близки се определят качествата и критериите, които обгрижваните и техните близки смятат за решаващи по отношение на положителното възприемане на обгрижващите лица.

По-конкретно интервюираните посочват и оценяват високо следните **лични качества**: емпатия, здрав разум, търпение, чувство за хумор, положителна и жизнерадостна нагласа, спокойствие и ведрина, разбиране за личното пространство на другия, човешка топлина и внимание.

На **ниво взаимоотношения**, важни за обгрижваните и техните близки са присъствието, съответно разполагемостта, и комуникационните умения на полагащите грижи. Комуникационните умения тук включват не само вербалната комуникация, но и по-общо вниманието и жестовите на привързаност от страна на обгрижващия. В зависимост от състоянието им, обгрижваните лица поставят висока оценка на полагащите грижи когато последните се ангажират с тях вербално и невербално, когато предприемат дейности заедно с тях (например, когато отиват заедно на разходка) или просто когато са там, когато ги слушат и ги карат да усещат, че не са сами.

В противоположния случай, обгрижващи лица, които, например, са постоянно заети с това да пишат съобщения на смартфоните си, се възприемат като невнимателни и отсъстващи. Според изследването, обаче, като цяло не се възприема негативно това, че обгрижващите понякога комуникират с техните собствени близки и приятели, както и това, че учат немски през Интернет, че се информират и гледат филми, като условието е все пак обгрижваните (и техните близки) да усещат, че техният помощник е наблизо и в готовност да им обърне внимание.

Повечето от обгрижваните и техните близки не отъждествяват комуникационните умения с владенето на **немски език** – невербалната комуникация също се отчита като нещо важно – но възможността и способността за общуване на немски в повечето случаи се оценяват много положително.

Разбира се, обгрижваните и техните близки също така оценяват добрата психическа и физическа кондиция на обгрижващите ги лица, тъй като тези качества допринасят за **устойчивостта им на натоварване**. Някои от интервюираните отбелязват, че по този начин обгрижващите също така излъчват определена стабилност и сигурност.

Повечето интервюираните не наблягат конкретно на наличието на основни **умения в обгрижването и домакинските работи**. Това обаче не означава, че за обгрижваните и техните близки това е без значение – напротив: тези способности и умения просто се смятат за подразбиращи се предпоставки за тази дейност. Точно по-тежко и се приема положението, ако има дефицити в тези области.

Не е особено изненадващо, че признанието в тази житейска област също минава през стомаха: добрите готварски умения и съставянето на режим на хранене, който е съобразен с предпочитанията на обгрижваното лице, се оценяват високо. Това, разбира се, не винаги е лесно за полагащите грижи: добрите намерения не винаги се разбират правилно от обгрижваните. Много хора – и не само в напреднала възраст – не са склонни да правят каквито



и да е компромиси, когато става въпрос за техните вкусови предпочитания и кулинарни навици.

CE ÎNSEAMNĂ O „BUNĂ ÎNGRIJIRE” DIN PUNCTUL DE VEDERE AL CELOR ÎNGRIJIȚI ȘI AL RUDELOR ACESTORA?

Ce își doresc persoanele asistate și rudele de la asistenții lor de îngrijire și de ce vor oamenii să fie îngrijiți acasă?

Răspunsurile la aceste întrebări și la întrebări similare sunt oferite într-un raport de cercetare din 2021 comandat în numele Cancelariei Federale de către „Institutul Austriac de Cercetare pentru Familie” (ÖIF) de la Universitatea din Viena*. Prezentăm cele mai importante rezultate spre discuție.

CE FACE UN ASISTENT „BUN” DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ DIN PERSPECTIVA PERSOANELOR ASISTATE ȘI A RUDELOR ACESTORA?

În discuțiile și interviurile cu persoanele îngrijite și rudele acestora s-au determinat acele caracteristici și criterii decisive pentru o percepție pozitivă a asistenților de îngrijire personală din punctul de vedere al persoanelor asistate și al rudelor acestora.

Intervievații au numit în special următoarele **calități personale** și le-au evaluat pozitiv: empatie, bun simț, răbdare, umor, o dispoziție pozitivă și bucurie de a trăi, calm și seninătate, un sentiment de distanță, căldură umană și atenție.

La **nivel de relație**, persoanele asistate și rudele lor sunt preocupate de prezența sau disponibilitatea și abilitățile de comunicare ale asistenților de îngrijire personală. Abilitățile de comunicare includ nu numai comunicarea verbală, ci și atenția generală și gesturile de afecțiune. În funcție de starea lor, persoanele asistate apreciază atunci când asistenții de îngrijire personală interacționează cu ei verbal și non-verbal, fac ceva împreună cu ei (de exemplu, merg la o plimbare) sau sunt pur și simplu acolo pentru a-i asculta și a-i face să simtă că nu sunt singuri.

În schimb, asistenții de îngrijire personală care, de exemplu, sunt în mod constant ocupați să tasteze mesaje pe smartphone-urile lor sunt percepuți ca fiind neatenți și absenți. Cu toate acestea, adesea nu este privit deloc negativ atunci când asistenții de îngrijire personală își mențin și propria comunicare sau, de exemplu, învață limba germană online, obțin informații sau vizionează filme, atâta timp cât le oferă persoanelor îngrijite (și rudelor lor) sentimentul că le stau totuși la dispoziție.

Majoritatea persoanelor îngrijite și rudele acestora nu echivalează capacitatea de a comunica cu stăpânirea **limbii germane**, iar înțelegerea non-verbală este de asemenea

importantă, dar posibilitatea și capacitatea de a comunica în limba germană sunt de obicei evaluate foarte pozitiv.

Desigur, persoanele îngrijite și rudele lor prețuiesc și o bună constituție psihică și fizică și astfel **rezistența** asistenților de îngrijire personală. Unii dintre cei intervievați au remarcat că aceștia ar și radia o anumită robustețe și siguranță.

Majoritatea persoanelor intervievate nu subliniază în mod specific existența **abilităților de bază de îngrijire și gospodărie**. Aceasta nu înseamnă însă că persoanelor îngrijite și rudelor lor nu le pasă – dimpotrivă: aceste abilități și aptitudini sunt pur și simplu asumate. Ar fi cu atât mai tare recunoscute eventualele deficite în aceste domenii.

Nu este deloc surprinzător că aprecierea în acest domeniu al vieții trece și prin stomac: abilitățile bune de gătit și un meniu adaptat preferințelor persoanei îngrijite sunt foarte apreciate. Cu siguranță nu este întotdeauna ușor pentru asistenții de îngrijire personală: pentru că bine intenționat nu înseamnă întotdeauna că este și bine primit. Mulți oameni, nu doar la bătrânețe, tind să nu fie dispuși la compromisuri când vine vorba de preferințele gustative și obiceiurile culinare.



ÇO JE TO „DOBRÁ STAROSTLIVOST” Z POHLADU OPATROVANÝCH A ICH PRÍBUZNÝCH?

ÇO si želajú opatrované osoby a příbuzní od svojich opatrovatelov a prečo chcú ľudia, aby sa o nich starali doma?

Odpovede na tieto a podobné otázky poskytuje výskumná správa*, ktorú na poverenie úradu spolkového kancelára v roku 2021 pripravil „Rakúsky inštitút pre výskum rodiny“ (Österreichisches Institut für Familienforschung, ÖIF) na Viedenskej univerzite. Uvádzame najdôležitejšie výsledky k diskusi.

ÇO ROBÍ „DOBRÉHO” OPATROVATEĽA Z POHLADU OPATROVANÝCH A PRÍBUZNÝCH?

Pri rozhovoroch s opatrovanými osobami a ich príbuznými boli stanovené tie vlastnosti a kritériá, ktoré sú rozhodujúce pre pozitívne vnímanie opatrovatelov z pohľadu opatrovaných osôb a ich príbuzných.

Respondenti pritom pomenovali a kladne hodnotili najmä tieto **osobné vlastnosti**: empatia, zdravý rozum, trpezlivosť, humor, pozitívna nálada a radosť zo života, pokoj a miernosť, zmysel pre odstup, ľudské teplo a podpora.

Na **úrovni vzťahov** sa opatrované osoby a ich príbuzní zaujmajú o prítomnosť alebo dostupnosť a komunikačné schopnosti opatrovatelov. Komunikačné schopnosti zahŕňajú nielen verbálnu komunikáciu, ale aj všeobecnú pozornosť a gestá podpory. V závislosti od nálady oceňujú opatrované osoby, keď sa im opatrovatelia venujú verbálne aj neverbálne, podnikajú spoločne s nimi aktivity (napríklad idú na prechádzku) alebo sú len jednoducho prítomní, aby si ich vypočuli a dodali im pocit, že nie sú sami.

Naproti tomu opatrovatelia, ktorí sú napríklad neustále zaneprázdnení písaním správ v smartfóne, sú vnímaní ako nepozorní a neprítomní. Často však nie je vôbec negatívne vnímané, keď sa opatrovatelia venujú vlastnej komunikácii alebo sa napríklad učia nemčinu online, získavajú informácie alebo pozerajú filmy, pokiaľ pritom dávajú opatrovaným osobám (a ich príbuzným) pocit, že sú tu stále pre nich.

Väčšina opatrovaných osôb a príbuzných síce nestotožňuje schopnosť komunikovať s ovládaním **nemeckého jazyka**, dôležité je aj neverbálne porozumenie, ale možnosť a schopnosť dorozumieť sa v nemčine sa spravidla hodnotia veľmi pozitívne.

Opatrované osoby a ich príbuzní si prirodzene cenia aj dobrý psychický a fyzický stav, a teda aj odolnosť opatrovatelov. Mnohí respondenti podotkli, že tým by z nich vyžarovali aj určitá robustnosť a istota.

Väčšina respondentov výslovne nezdôrazňuje existenciu základných **zručností pri opatrovaní a v domácnosti**. To však neznamená, že je to opatrovaným osobám a ich príbuzným jedno – práve naopak: tieto schopnosti a zručnosti sa jednoducho predpokladajú. O to závažnejšie by sa vnímalo, keby v týchto oblastiach existovali nedostatky.

Nie je vôbec prekvapivé, že aj v tejto oblasti života prechádza ocenenie žalúdkom: vysoko sú cenené dobré kuchárske zručnosti a jedálny lístok, ktorý je prispôsobený preferenciám opatrovanej osoby. Pre opatrovatelov to isto nie je vždy ľahké: pretože dobrý úmysel vždy neznamená, že tak bude aj prijatý. Mnohí ľudia nielen vo vyššom veku nechcú práve pri jedle robiť žiadne kompromisy, pokiaľ ide o chuťové preferencie a kulínárske návyky.

* **Christine Geserick:** Die Personenbetreuung aus Sicht der Betreuten und Angehörigen, ÖIF Forschungsbericht 41, 2021; Österreichisches Institut für Familienforschung an der Universität Wien.

* **Кристина Гезерик:** Полагането на грижи от гледна точка на обгрижваните и техните близки, доклад от проучване на ÖIF 41, 2021 г.; Австрийски институт за семейни изследвания към Виенския университет.

* **Christine Geserick:** Îngrijirea personală din punctul de vedere al persoanelor îngrijite și al rudelor acestora, Raport de cercetare ÖIF 41, 2021; Institutul Austriac pentru Cercetarea Familială de la Universitatea din Viena.

* **Christine Geserick:** Opatrovanie z pohľadu opatrovaných osôb a ich príbuzných, výskumná správa ÖIF 41, 2021; Rakúsky inštitút pre výskum rodiny na Viedenskej univerzite.

Grenzenlose Normalität



Hat es einen Sinn sich die Normalität, wie sie einmal war, zurückzuwünschen? Oder ist ohnehin alles längst wieder (ungefähr so), wie es einmal war? Was bedeutet überhaupt Normalität? Die Corona-Pandemie, so viel steht fest, hat unser Leben gründlich durcheinandergewirbelt. Und wir können heute nicht mit letzter Gewissheit vorhersagen, welcher Situation wir uns in ein paar Wochen oder Monaten gegenübersehen. Aber eines ist jetzt schon klar: Wir haben uns vor diesem Virus nicht unterkriegen lassen. Und wir werden uns von diesem mikroskopisch kleinen Krankheitserreger auch in Zukunft nicht unterkriegen lassen.

Ein besonders gutes Beispiel für diese Widerstandsfähigkeit sind die vielen Tausend selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, die in Österreich tätig sind. Trotz all der Einschränkungen, denen sie – etwa beim Grenzverkehr – im Laufe dieser mehr als zwei Jahre Pandemie immer wieder ausgesetzt waren, und trotz der persönlichen Anspannung, die auf ihnen lastete, waren sie da, als sie gebraucht wurden. Dafür gilt es Danke zu sagen. Allerdings sollte es in Zukunft auch bei Krisen selbstverständliche Normalität sein, dass wir innereuropäische Grenzen ungehindert überschreiten dürfen, um unsere Dienstleistung erbringen zu können. Das braucht Europa, das brauchen aber auch die Menschen, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind.



БЕЗГРАНИЧНА НОРМАЛНОСТ

Има ли смисъл да желяем нормалността да се върне към това, което беше преди? Или пък и без това всичко вече е (горе-долу) същото както преди? Какво изобщо означава „нормалност“? Ковид пандемията със сигурност обърна живота ни с главата надолу. И днес ние не можем да предвидим с абсолютна сигурност с каква ситуация ще се сблъскаме след няколко седмици или месеци. Но едно нещо вече е ясно: ние не позволихме на този вирус да ни победи. И няма да позволим на този

микроскопичен патоген да ни победи и за в бъдеще.

Хилядите лични помощници, работещи в Австрия, са особено добър пример за тази способност за справяне с трудностите. Въпреки всичките ограничения – напр. при преминаване на границите – на които бяха подложени те в течение на повече от две години пандемия, и въпреки личното напрежение, което тежеше на плещите им, те винаги бяха там, когато имаше нужда от тях. Благодарността тук е напълно заслужена. И все пак възможността да преминаваме през вътрешноевропейските граници безпроблемно, за да можем да извършваме услугите си, в бъдеще винаги би трябвало да бъде нещо нормално и подразбиращо се от само себе си, без значение от кризите. От това се нуждаят както Европа, така и хората, които зависят от нашата подкрепа.



NORMALITATE FĂRĂ LIMITE

Are rost să ne dorim ca normalitatea să revină la cum era înainte? Sau oricum totul a revenit deja (aproximativ la cum era) de mult timp? Ce înseamnă de fapt normalitatea? Pandemia de coronavirus cu siguranță ne-a dat viața peste cap. Și nu putem prezice astăzi cu o certitudine absolută cu ce situație ne vom confrunta în câteva săptămâni sau luni. Dar un lucru este deja clar: nu am lăsat acest virus să ne doboare. Și nici în viitor nu vom lăsa acest agent patogen microscopic să ne doboare.

Un exemplu deosebit de bun al acestei rezistențe sunt multe mii de asistenți independenți de îngrijire personală care lucrează în Austria. În ciuda tuturor restricțiilor la care au fost supuși pe parcursul acestei pandemii de doi ani, de exemplu cu traficul de frontieră, și în ciuda tensiunii personale care îi apasă, au fost la datorie când a fost nevoie de ei. Vă mulțumim pentru aceasta. Cu toate acestea, în viitor, chiar și în vremuri de criză, ar trebui să fie firesc să ni se permită să trecem nestingheriți granițele inter-euro-

pene pentru a ne putea furniza serviciile. Europa are nevoie de acest lucru, ca și oamenii care depind de sprijinul nostru.



BEZHRAŇIČNÁ NORMALITA

Má zmysel priať si, aby sa normalita vrátila do svojho niekdajšieho stavu? Alebo je aj tak už dávno všetko (približne tak), aké to kedysi bývalo? Čo vôbec znamená normalita? Je isté, že pandémie koronavírusu obrátila naše životy hore nohami. A dnes nevieme s absolútnou istotou predpovedať, akej situácii budeme čeliť o pár týždňov či mesiacov. Jedna vec je však už teraz jasná: týmto vírusom sme sa nenechali zdoľať. A nenecháme sa týmto mikroskopicky malým patogénom zdoľať ani v budúcnosti.

Obzvlášť dobrým príkladom tejto odolnosti sú tisíce nezávislých opatrovateľov/opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku. Napriek všetkým obmedzeniam, ktorým boli v priebehu tejto vyše dvojročnej pandémie vystavení, napríklad pri pohraničnom styku, a napriek osobnému vypätiu, ktoré na nich dopadalo, boli tam, keď ich bolo treba. Za to im patrí vďaka. V budúcnosti by však aj v čase krízy malo byť samozrejmom normalitou, že budeme môcť nerušene prekračovať vnútroeurópske hranice, aby sme mohli poskytovať naše služby. Potrebuje to Európa, ale aj ľudia, ktorí sú odkázaní na našu podporu.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Андреас Херц, магистър на науките
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

Let's make Thunfischsalat

САЛАТА С РИБА ТОН / SALATĂ DE TON / TUNIAKOVÝ ŠALÁT



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- » 1 Dose Thunfisch
- » 2-3 Snackgurken
- » 2-3 Handvoll Kirschtomaten
- » 1 rote Zwiebel
- » 20 g Senf
- » 20 g Honig
- » 20 g Olivenöl
- » 20 g Balsamicoessig bianco
- » 2 EL Wasser
- » etwas Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch abtropfen lassen, Gurken und Tomaten waschen und Gurken in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Alles gut miteinander vermischen.

Für das Dressing Senf, Honig, Öl, Essig, Wasser sowie Salz und Pfeffer gut vermischen. Den Salat mit knusprigem Baguette servieren.



INGREDIENTE PENTRU 2 PORȚII

- » 1 conservă de ton
- » 2-3 castraveți de salată
- » 2-3 pumni de roșii cherry
- » 1 ceapă roșie
- » 20 de grame de muștar
- » 20 de grame de miere
- » 20 de grame de ulei de măsline
- » 20 g de oțet balsamic bianco
- » 2 linguri de apă
- » puțină sare și piper

MOD DE PREPARARE

Scurgeți tonul, spălați și feliați castraveții și roșiile, tăiați roșiile în jumătate sau în sferturi. Curățați și tăiați grosier ceapa. Amestecați totul bine.

Pentru sos, amestecați muștarul, mierea, uleiul, oțetul, apa și sarea și piperul. Serviți salata cu o baghetă cu coajă.



СЪСТАВКИ ЗА 2 ПОРЦИИ

- » 1 консерва с риба тон
- » 2-3 малки краставици
- » 2-3 шепи чери домати
- » 1 глава червен лук
- » 20 грама горчица
- » 20 грама мед
- » 20 грама зехтин
- » 20 грама балсамов оцет bianco
- » 2 супени лъжици вода
- » малко сол и черен пипер

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Отцедете рибата тон, измийте краставиците и домати-те, нарежете краставиците на кръгчета, разполовете или нарежете на четвъртинки домати-те. Обелете и нарежете на едро лука. Разбъркайте добре всичко.

За дресинга смесете добре горчицата, меда, зехтина, оцета, водата, солта и черния пипер. Сервирайте салатата с хрупкава багета.



SUROVINY NA 2 PORCIE

- » 1 konzerva tuniaka
- » 2 – 3 uhorky
- » 2 – 3 hrste cherry paradajok
- » 1 červená cibuľa
- » 20 g horčice
- » 20 g medu
- » 20 g olivového oleja
- » 20 g balzamického octu bianco
- » 2 PL vody
- » Trochu soli a korenia

PRÍPRAVA

Tuniaka necháme odkvapkať, uhorky a paradajky umyjeme a nakrájame na plátky, paradajky rozpolíme alebo rozštvrtíme. Cibulu ošúpeme a nakrájame nahrubo. Všetko spolu dobre premiešame.

Na výrobu dresingu dobre zamiešame horčicu, med, olej, ocot, vodu, ako aj sol' a korenie. Šalát podávame s chrumkavou bagetou.



REZEPT VON
WWW.EINFACHMALENE.DE



Enjoy your meal!

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3140
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@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@wkoee.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