

DAHEIM BETREUT



Unbarmherzige Hitze:

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

BEZLITOSNY SKWAR:

Co zrobić, gdy fale upałów trzymają nas w szachu, a letnie upały stają się prawie nie do zniesienia?

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

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



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobmann
DI Günter Schwiefert



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

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.



SATYSFAKJA JAKO PUNKT ODNIESIENIA

Ostatnie miesiące i lata były naznaczone ograniczeniami i zakazami z powodu pandemii nie tylko w Europie, lecz także na całym świecie. Z pewnością wiele działań było koniecznych, aby chronić ludzi – nie tylko osoby starsze i szczególnie wrażliwe – i zapobiec jeszcze większym szkodom wyrządzanym jednostkom i społeczeństwu. Dalsze ograniczenia mogą być nieuniknione, jeśli ponownie pojawią się bar-

dziej agresywne warianty koronawirusa lub zupełnie inne niebezpieczne patogeny. Ale również los milionów Europejczyków dotkniętych agresją militarną napawa nas przerażeniem i niepokojem. Pomimo tego powinniśmy jednak znów spojrzeć w przyszłość poprzez wszystkie kryzysy. Całodobowa opieka świadczona przez niezależnych opiekunów, jako transgraniczna usługa europejska, dowiodła zwłaszcza w czasie kryzysu, że jest niezbędna i niezawodna. W przeciwieństwie do tych, którzy pragną utrudnić lub oczernić tę usługę, my, jako reprezentanci interesów w Izbie Gospodarczej, postrzegamy nasze zadanie w kontynuowaniu wieloletniej współpracy z Państwem, opierając przystępną opiekę na mocnych i uczciwych podstawach, a przy tym troszcząc się o satysfakcję wszystkich stron - opiekunów, osób objętych opieką i krewnych - jako o punkt odniesienia.



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 adevărate 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 privim 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 datorია 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 tututor – a asistenților de îngrijire personală, a celor îngrijiți 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 naplňuje 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.

DI Günter Schwiefert

Fachgruppenobmann
Przewodniczący grupy zawodowej
Președintele grupului profesional
Predseda 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.



AKTUALNOŚCI O KORONAWIRUSIE

Najwichtigste Informationen zum Coronavirus.

Jak w przyszłości rozwinie się pandemia koronawirusa? Nie możemy tego przewidzieć z całą pewnością. Jest to uzależnione od tego, jak zaraźliwe i niebezpieczne (lub „nieszkodliwe“) są przyszłe warianty wirusów i jak skutecznie istniejąca ochrona szczepionkowa lub przyszłe szczepienia chronią przed infekcją lub chorobą i ciężkimi przebiegami.

W każdym razie istniejące szczepionki zapewniają obecnie wysoki stopień prawdopodobieństwa ochrony przed ciężkimi przebiegami i znacznie zmniejszają ryzyko hospitalizacji lub konieczność prowadzenia intensywnej terapii.

3. SZCZEPNIENIE (SZCZEPNIENIE PRZYPOMINAJĄCE, TZW. BOOSTER)

Szczepienie przypominające (3. szczepienie) jest zalecane przez austriacką komisję ds. szczepień dla wszystkich osób w wieku powyżej 5 lat, nie wcześniej niż sześć miesięcy po drugiej dawce. Odstęp między 2. a 3. szczepieniem można skrócić do 4 miesięcy po uzyskaniu odpowiednich informacji i dokumentacji, jeśli zachodzi zwiększone ryzyko zachorowania (wiek, wcześniejsze choroby itp.).

4. SZCZEPNIENIE (2. SZCZEPNIENIE PRZYPOMINAJĄCE, TZW. BOOSTER)

4. szczepienie (2. booster) najwcześniej 4 miesiące po 3. szczepieniu zalecany jest osobom z mocno osłabionym układem odpornościowym oraz osobom po 80. roku życia, np. z powodu przebytych chorób.

Po przeprowadzeniu medycznej oceny stosunku korzyści do ryzyka, osoby z grupy ryzyka (niezależnie od wieku) oraz osoby w wieku od 65 do 79 lat również mogą otrzymać 4. szczepionkę. Ponadto krajowa rada szczepień stwierdza, że każda osoba w wieku powyżej 12 lat, która wyrazi taką chęć, powinna otrzymać 4. szczepienie.

WAŻNOŚĆ CERTYFIKATÓW

To, jak długo (potwierdzone) przebyte infekcje lub szczepienia są ważne w „Zielonym Paszporcie“, może się zmieniać w zależności od sytuacji epidemiologicznej. Aktualny okres ważności poszczególnych certyfikatów (szczepień, ozdrowieńców, testów) można znaleźć np. na: www.gesundheit.gv.at/service/meine-zertifikate/inhalt

PRZEBYTA INFЕКCJA

Przebyta infekcja koronawirusa nie buduje trwałej odporności

i w dłuższej perspektywie nie zastępuje szczepienia. Zakażenie wpływa jedynie na zalecany czas kolejnego szczepienia.

Uwaga: W Zielonym Paszporcie czwarta szczepionka, podobnie jak trzecia, z powodów technicznych widnieje jako 3/3.

OBOWIĄZEK SZCZEPNIENIA: OBECNIE ZAWIESZONY

Na początku 2022 r. w Austrii wprowadzono ogólny obowiązek szczepień przeciwko koronawirusowi. Obecnie obowiązek ten został jednak zawieszony, więc nie będzie realizowany. Jeżeli sytuacja będzie tego wymagała, obowiązek szczepień może zostać przywrócony.

SZCZEPIONKI PRZYSZŁOŚCI

Obecnie stale pojawiają się nowe warianty wirusów, co jest tendencją dominującą. Nawet „stare“ szczepionki zachowały (przynajmniej do tej pory) znaczną część swojej skuteczności. Trwają prace nad dostosowanymi szczepionkami. Prowadzone są również badania nad szczepionkami, które są równie skuteczne przeciwko szerokiej gamie (w tym przyszłym) wariantom wirusów, a także nad łączonymi szczepionkami przeciwko grypie i koronawirusowi.

W celu zmniejszenia ryzyka zakażenia siebie lub innych nadal zaleca się **przestrzeganie środków ostrożności**. Obecnie dominujące warianty wirusów łatwo się przenoszą, a zatem są niezwykle zaraźliwe.

- » Maski FFP2 zapewniają wysoki procent aktywnej i pasywnej ochrony przed infekcjami.
- » Należy zachować dystans, ograniczać kontakty, unikać tłumów.
- » Regularnie i dokładnie myć ręce (30 sekund) mydłem i/lub dezynfekować odpowiednimi środkami.
- » Regularnie czyścić powierzchnie dotykane przez różne osoby lub dezynfekować je przed kontaktem.
- » Regularnie i dokładnie wietrzyć pomieszczenia. Zaleca się unikania zamkniętych pomieszczeń, w których przebywają inne osoby.

Ostrożnie: Koronawirus może dotknąć każdą osobę, wywołując ciężki lub zagrażający życiu przebieg choroby. Jednak szczególnie zagrożone są osoby starsze oraz osoby z chorobami współistniejącymi i osłabionym układem odpornościowym. Nawiasem mówiąc, tak zwane „nieszkodliwe“ warianty wirusa również niosą ze sobą pewne ryzyko ciężkich przebiegów i długotrwałej choroby (Long Covid).

Long Covid to zbiorcze określenie na długoterminowe konsekwencje zdrowotne, które często mogą wystąpić dopiero kilka tygodni po ostrym przebiegu koronawirusa: zaliczają się do nich zmęczenie, wyczerpanie i ograniczona odporność (zmęczenie), duszność, problemy z koncentracją i pamięcią, zaburzenia snu, osłabienie i bóle mięśni, pogorszenie pracy płuc, a także dalsze powikłania w innych narządach, takie jak zapalenie mięśnia sercowego, choroby nerek i choroby metaboliczne, takie jak cukrzyca oraz choroba zakrzepowo-zatorowa, ale także problemy psychologiczne, jak objawy depresji i niepokój.



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 protejează vaccinurile existente sau viitoare împotriva infecțiilor sau îmbolnăvirilor și a formelor severe.

În orice caz, vaccinurile existente protejează în prezent împotriva formelor severe cu un grad ridicat de probabilitate și reduc masiv riscul de spitalizare după o infecție sau chiar de internare 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 național de vaccinare din Austria pentru toată lumea cu vârsta de 5 ani și peste. Intervalul dintre a 2-a și a 3-a vaccinare poate fi redus la până la 4 luni după informarea și documentarea corespunzătoare, dacă există un risc crescut (vârsta, boli anterioare etc.).

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

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

După o evaluare medicală beneficiu-risc, persoanele cu risc (indiferent 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 oricine cu vârsta peste 12 ani și care doarește acest lucru, ar trebui să primească o a patra vaccinare.

VALABILITATEA CERTIFICATELOR

Cât timp (confirmat) sunt valabile vaccinările sau recuperările în „Pașaportul verde” se 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 infecție cu coronavirus nu creează imunitate permanentă și nu înlocuiește o vaccinare pe termen lung. Infecțarea afectează doar timpul recomandat până la următoarea vaccinare.

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

OBLIGAȚIA DE VACCINARE: MOMENTAN SUSPENDATĂ

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

VACCINURI ALE VIITORULUI

Noi variante de virus apar în mod constant. Chiar și vaccinurile „vechi” și-au păstrat (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 împotriva unei game largi de variante de virus (inclusiv viitoare), precum și pentru vaccinuri combinate împotriva 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 împotriva infecțiilor.
- » Păstrați 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.

Prudență: coronavirusul poate afecta pe oricine și pe toată lumea în mod grav sau chiar punându-le în pericol viața. Cu toate acestea, persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare și sistemul imunitar slăbit sunt în mod deosebit expuse riscului. De altfel, așa-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 îmbolnăvire 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 ochráni 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 koronavírusom nevytvára trvalú imunitu a nenahrádza očkovanie z dlhodobého hľadiska. Nákaza ovplyvňuje iba odporúčaný čas nasledujúceho očkovania.

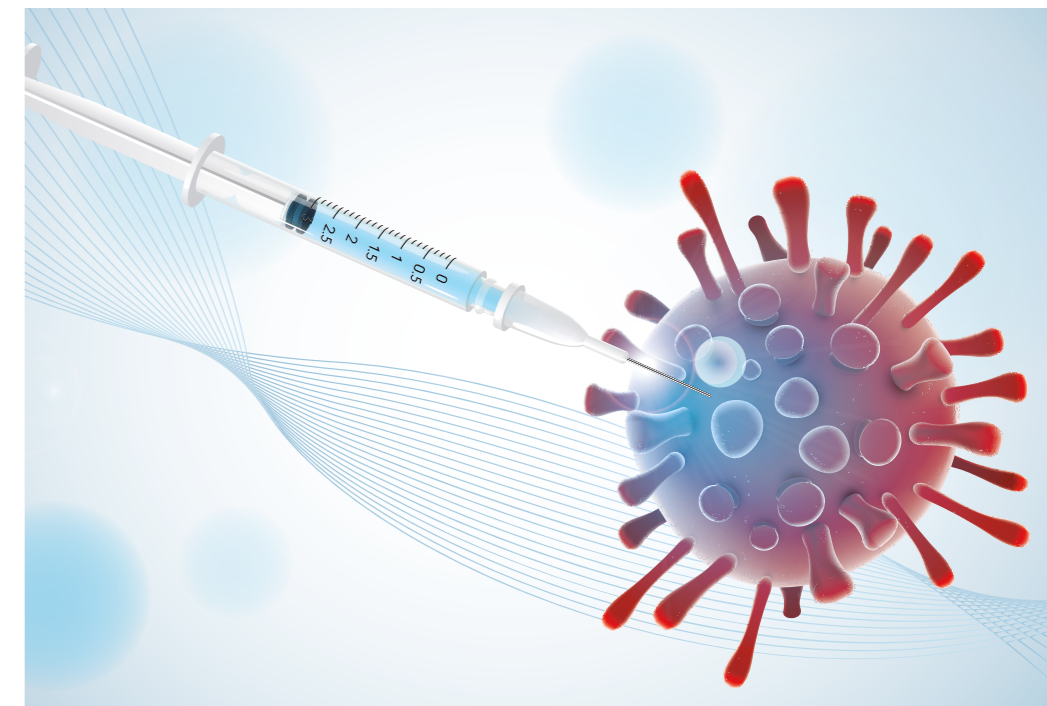
Pozor: V Zelenom pase sa zobrazuje štvrté očkovanie, rovnako ako tretie, z technických dôvodov ako 3/3.

POVINNOSŤ OČKOVANIA: MOMENTÁLNE POZASTAVENÁ

Všeobecná povinnosť očkovania proti koronavírusu 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 koronavírusu.

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 dezinfikujte ich vhodnými prípravkami.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní, alebo ich pred dotykem dezinfikujte.
- » 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 koronavíruse: 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.



WYJDŹ Z DOMU I PÓJDŹ DO LASU!

Las jest dla każdego i jeśli będziemy zachowywać się z rozwagą, możemy w nim doświadczyć wielu dobroczynnych i relaksujących rzeczy.

W czasie letnich upałów, które w miastach czy na świeżym powietrzu są prawie nie do zniesienia, w lesie jest o wiele przyjemniej. Wystarczy już kilka kroków pod baldachimem liści. Chłodny powiew daje nam uczucie ukojenia i orzeźwienia. W rzeczywistości w lesie jest zauważalnie chłodniej. Badania wykazały, że różnica wynosi do czterech stopni. Także odgłosy natury, ćwierkanie ptaków, szum wiatru – być może również bulgoczący i kipiący w pobliżu strumyk – szaleją, gdy jeleń szuka miejsca w zaroślach, zapachy drewna, mchu, wilgotnej ziemi itp. rozwijają przyjemny efekt i przyczyniają się do spowolnienia tempa. Wiele osób na nowo odkryło las podczas lockdownów wprowadzonych w wyniku pandemii, podczas gdy inni zawsze wiedzieli, że ma on dobroczynne działanie. Wynik kompleksowego badania naukowego wyraźnie przemawia za tym, aby regularnie korzystać z dobrodziejstw lasu.

„Ogólnie rzecz biorąc, przebywanie w lesie ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne” — czytamy w opracowaniu „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften, „O skutkach zdrowotnych krajobrazów leśnych” opublikowanym przez austriacki „Bundesforschungszentrum für Wald“ [„Federalne Centrum Badawcze Lasów”]. I dalej: „Można to przypisać promocji aktywności fizycznej lub po prostu zwyktemu cieszeniu się warunkami panującymi w lesie. Pobył w nim w szczególności poprawia nastrój, zapobiega chorobom związanym ze stresem oraz przyczynia się zarówno do ogólnego dobrego samopoczucia, jak i zdrowia psychicznego”. Innymi słowy: Zaledwie kilka minut w lesie i wyraźnie czuję się lepiej – nawet jeśli po prostu tam stoję i wdycham aromatyczne leśne powietrze. Na co dzień: prawie wszędzie w Austrii las jest w zasięgu ręki.

Do lasu można wybrać się np. aby odpocząć, spacerować, a nawet wędrować, ale też szukać grzybów czy dzikich jagód. Jednak są

też osoby, które przytulają się do drzew lub kąpią w lesie. Moda na kąpiele leśne wywodzi się z Japonii. Podczas kąpieli w lesie (w języku japońskim shinrin-yoku) zanurzamy się niejako w leczniczej atmosferze lasu, aby cieszyć się jego dobroczynnym i ożywczym działaniem. Poza tym system odpornościowy również cieszy się z regularnych wizyt w lesie.

W lesie powinniśmy jednak zdecydowanie przestrzegać kilku zasad:

- » Zachowywać się spokojnie, rozważnie i ostrożnie, jeśli to możliwe, trzymać się ścieżek
- » Nie palić, nie rozpalać otwartego ognia, nie zostawiać żadnych śmieci
- » Trzymać psy na smyczy
- » Przestrzegać zakazów wstępu i ostrzeżeń (np. praca przy wyrębie, polowanie)
- » Jeździć na rowerze oraz konno tylko tam, gdzie jest to wyraźnie dozwolone
- » O ile wyraźnie nie zabroniono, do prywatnej konsumpcji można zebrać maksymalnie 2 kg grzybów i jagód
- » Lasów należy unikać podczas burz, obfitych opadów śniegu lub ulewnej deszczu

Uwaga: Lasy (i łąki) to obszary, w których występują kleszcze. Kleszcze mogą przenosić chorobę wirusową kleszczowego zapalenia mózgu (FSME). Zapalenie mózgu, opon mózgowych lub rdzenia kręgowego może spowodować poważne, częściowo trwałe uszczerbki na zdrowiu. Szczepienie (uodpornienie podstawowe w trzech etapach, a następnie kolejne szczepienia przypominające w kilkuletnich odstępach) chronią przed infekcją. W przypadku ukąszeń kleszczy należy również zwrócić uwagę na możliwość wystąpienia boreliozy. Pierwszą oznaką tej choroby wywołanej przez bakterie jest często okrągłe zaczerwienienie wokół miejsca ugryzienia, które może pojawić się dopiero po długim czasie.

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 răcoritoare ne oferă o senzație de ușurare și împrăștiere. 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 căprioare 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 austriac „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 cuvinte: 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 îmbrățișează copacii sau fac baie de pădure. Baia de pădure vine din Japonia. Când facem baie de pădure (shinrin-yoku în japoneză), 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 pădure:

- » comportați-vă calm, atent și respectuos, rămâneți pe poteci 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 (TBE). Inflamația 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 împotriva 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 jurul 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 nebom 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 jeleň hľadá miesto v poraste, vône dreva, machu, vlhkej zeme atď. rozvíjajú príjemný efekt a prispievajú k spomaleniu. Mnohí počas lockdownov spôsobených pandemiou 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 „Spolkové výskumné centrum pre les“. A ďalej: „Môže to byť spôsobené 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, zregenerovať, prechádzať sa, či dokonca ísť na turistiku, ale aj hľadať hříby 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-yoku) sa takpovediac ponoríme do liečivej atmosféry lesa, aby sme si užili jeho blahodarné a povzbudzujúce účinky. Z pravidelných 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 odpady
- » Psy držať na vódzke
- » 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 encefalitída (TBE). Zápal mozgu, mozgových blán či miechy môže spôsobiť vážne, niekedy aj trvalé poškodenie zdravia. Očkovanie (základná imunizácia v troch krokoch, potom ďalšie posilňovacie 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 uhryznutia, 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.



TEN BEZLITOSNY SKWAR

Co zrobić, gdy fale upałów trzymają nas w szachu, a letnie upały stają się prawie nie do zniesienia?

W ciągu dnia fala upałów bije wszelkie rekordy. Słońce pali bezlitośnie z nieba. W miastach jest szczególnie gorąco. Gęsta zabudowa, która dostownie przechowuje promienie słoneczne i uniemożliwia jakąkolwiek wentylację, jeszcze bardziej podnosi temperaturę. Nawet w nocy nie spadają one do znośnego poziomu. Zapisy pogody i statystyki potwierdzają, że prawie z roku na rok robi się coraz cieplej. Dramatycznie rośnie liczba tak zwanych dni upalnych, dni, w których jest (czasem znacznie powyżej) 30 stopni. Lekarze i służby ratownicze pracują pełną parą. Ponieważ coraz dłuższe i intensywniejsze okresy upałów doprowadzają cię do psychiki wielu osób do granic wytrzymałości. Ludzie cierpią z powodu upału. Niektóre grupy ludności są szczególnie dotknięte: na przykład osoby starsze i cierpiące na choroby współistniejące, ale także kobiety w ciąży, małe dzieci lub po prostu ludzie, którzy muszą pracować na zewnątrz lub w nieklimatyzowanych pomieszczeniach. Ale tak naprawdę mało komu jest zimno podczas upału. Co zrobić, gdy temperatury nie okazują litości, a upał wyciska pot z porów?

JAK ORGANIZM REAGUJE NA UPAŁ?

Po pierwsze: jakkolwiek irytujące może być pocenie się związane z upałem, powoduje ono ochłodzenie ciała i chroni je przed przegrzaniem. Pocenie się jest więc zdrowe. Ale tylko wtedy, gdy organizm zostanie ponownie zaopatrzonej w utraczony płyn. Nie wolno więc zapominać o picciu!

To, jak dobrze organizm radzi sobie z upałami, zależy od wielu czynników: wieku, stanu zdrowia i przebytych chorób, leków, kondycji itp., a także od naszego zachowania. „Środki” podejmowane przez nasze ciała w celu radzenia sobie z upałem mają efekt uboczny polegający na obniżeniu ciśnienia krwi. Upał obciąża układ sercowo-naczyniowy. Jesteśmy wyczerpani i osłabieni, możemy odczuwać zawroty głowy, a nasze ogóle samopoczucie jest złe.

Szczególnie zagrożone są osoby starsze. W ich przypadku zdolność do regulacji jest zmniejszona, ponieważ ciało nie jest już w stanie przystosowywać się do upału tak dobrze. Pocenie się, a ty samym schładzanie ciała, rozpoczyna się później i nie jest już tak skuteczne. Ponadto wraz z wiekiem zmniejsza się uczucie pragnienia. Organizm nie jest zaopatrywany w wystarczającą ilość wody. Pojawia się ryzyko odwodnienia! Ogólnie rzecz biorąc, wraz z wiekiem może zmniejszać się ogólna sprawność, ukrwienie skóry i sprawność układu sercowo-naczyniowego – wszystko to obniża odporność na upał.

KILKA WSKAZÓWEK, W JAKI SPOSÓB MOŻEMY „UCIEC” PRZED UPAŁEM LUB LEPIJ SOBIE Z NIM RADZIĆ:

- » Zakupy i sprawunki najlepiej jest zrobić w jeszcze w czasie chłodniejszych godzin porannych.
- » W miarę możliwości należy unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych. Szukać bardziej zacienionych, chłodniejszych miejsc. Zadbać o to, aby w mieszkaniu/ domu było chłodno, jak to możliwe.

- » Nosić odzież (przewiewną, oddychającą) wykonaną z odpowiednich materiałów takich jak bawełna, len, jedwab lub wiskoza, które nie zapobiegają wymianie wilgoci.
- » W przypadku bezpośredniego działania promieni słonecznych należy również chronić głowę i szyję dzięki odpowiedniemu nakryciu głowy. Należy używać kremu z filtrem o wysokim współczynniku ochrony, aby zapobiec poparzeniom słonecznym.
- » Zaleca się umieszczanie chłodnych, wilgotnych kompresów na ramionach, nogach, czole lub szyi.
- » Trzymać lub zanurzać przedramiona lub stopy pod zimną bieżącą wodą.
- » Dbać o regularne picie wystarczającej ilości płynów. Średnie dzienne spożycie wody wynosi od 1,5 do 2,5 litra i nieco więcej w czasie upałów. W szczególności zawsze należy do tego aktywnie zachęcać osoby starsze. Najlepszym wyborem jest woda, rozcieńczone soki owocowe, niesłodzone (zimne) herbaty ziołowe lub mrożone. Należy unikać alkoholu i napojów zawierających kofeinę. (Uwaga: w przypadku niektórych chorób, takich jak osłabienie mięśnia sercowego lub nerek, nie należy przekraczać spożycia określonych ilości napojów. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja z lekarzem!)
- » Należy spożywać lekkie i zdrowe potrawy, które nie obciążają dodatkowo organizmu, takie jak warzywa i owoce bogate w wodę. Warto również dbać o wyrównanie utraty minerałów i elektrolitów związanych z potem.
- » Niektóre leki wpływają na zdolność organizmu do regulowania temperatury i zwiększają utratę płynów, na przykład leki moczopędne lub hormony tarczycy. W takich przypadkach należy skonsultować się z lekarzem!

EKSTREMALNY UPAŁ: CO ZROBIĆ W RAZIE NAGŁEGO WYPADKU SPOWODOWANEGO ZBYT WYSOKĄ TEMPERATURĄ?

Zbyt długie przebywanie bez ochrony w upale i bezpośrednie przebywanie na słońcu mogą prowadzić do wielu zaburzeń zdrowotnych, z których niektóre należy traktować bardzo poważnie (opuchlizna nóg, oparzenia słoneczne, udar słoneczny, kurcze cieplne, znużenie cieplne, udar cieplny, wyczerpanie cieplne), które w najgorszym przypadku mogą nawet przybrać wymiary zagrażające życiu.

Oto objawy ostrzegawcze:

- » uczucie wyczerpania
- » silna bledność lub zaczerwienienie
- » bóle głowy
- » sztywny kark
- » nudności, zawroty głowy, wymioty
- » duszność (płytki oddech)
- » niepokój
- » ból mięśni, kurcze mięśni
- » podwyższona temperatura, gorączka
- » infekcje
- » zaparcie
- » nadmierna potliwość lub jej brak

W następujących przypadkach należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe (telefon 144 lub europejski numer alarmowy 112) i podjąć środki pierwszej pomocy:

- » Utrata przytomności lub poważne zaburzenia uwagi
- » Uczucie zagubienia lub dezorientacja
- » Wysokie tętno i bardzo niskie ciśnienie krwi

Oto możliwe **objawy wyczerpania cieplnego**: osłabienie, złe samopoczucie, ból głowy, zawroty głowy, niskie ciśnienie krwi, temperatura ciała w normie lub poniżej 40°C

Oto możliwe **objawy udaru cieplnego**: temperatura ciała powyżej 40°C, zaburzenia świadomości, możliwe skurcze, wymioty, biegunka, niskie ciśnienie krwi

Uwaga w przypadku nagłego ochłodzenia w zimnej wodzie:

Podczas upału naczynia krwionośne rozszerzają się, a zbyt szybkie zanurzenie się w zimnej wodzie powoduje, że nagle się kurczą. Krew powraca z powrotem do centrum ciała, aby zaopatrzyć narządy. Ciśnienie krwi i tętno gwałtownie wzrastają, oddech staje się szybszy i głębszy. Wszystko to może prowadzić do dużego obciążenia układu sercowo-naczyniowego i szoku wywołanego niską temperaturą.

Jeszcze jedna wskazówka: W parkach w cieniu pod drzewami, ale jeszcze bardziej w lesie, temperatury są znacznie bardziej znośne niż w obszarach zabudowanych, nawet w czasie upalnych, letnich okresów.



ACEASTĂ CĂLDURĂ NECRUȚĂTOARE

Ce facem când valurile de căldură ne 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 așa-ziselor zile caniculare, 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 răcoroase 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 antebrățele 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 telo sa opäť vráti stratená tekutina. Nezapodnite 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. Telo 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.

NIKOLKO 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, priehľadné) 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;
- » stuhnúť 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 rýchlejšie a hlbšie. 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 Zellaalterungsprozess 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.

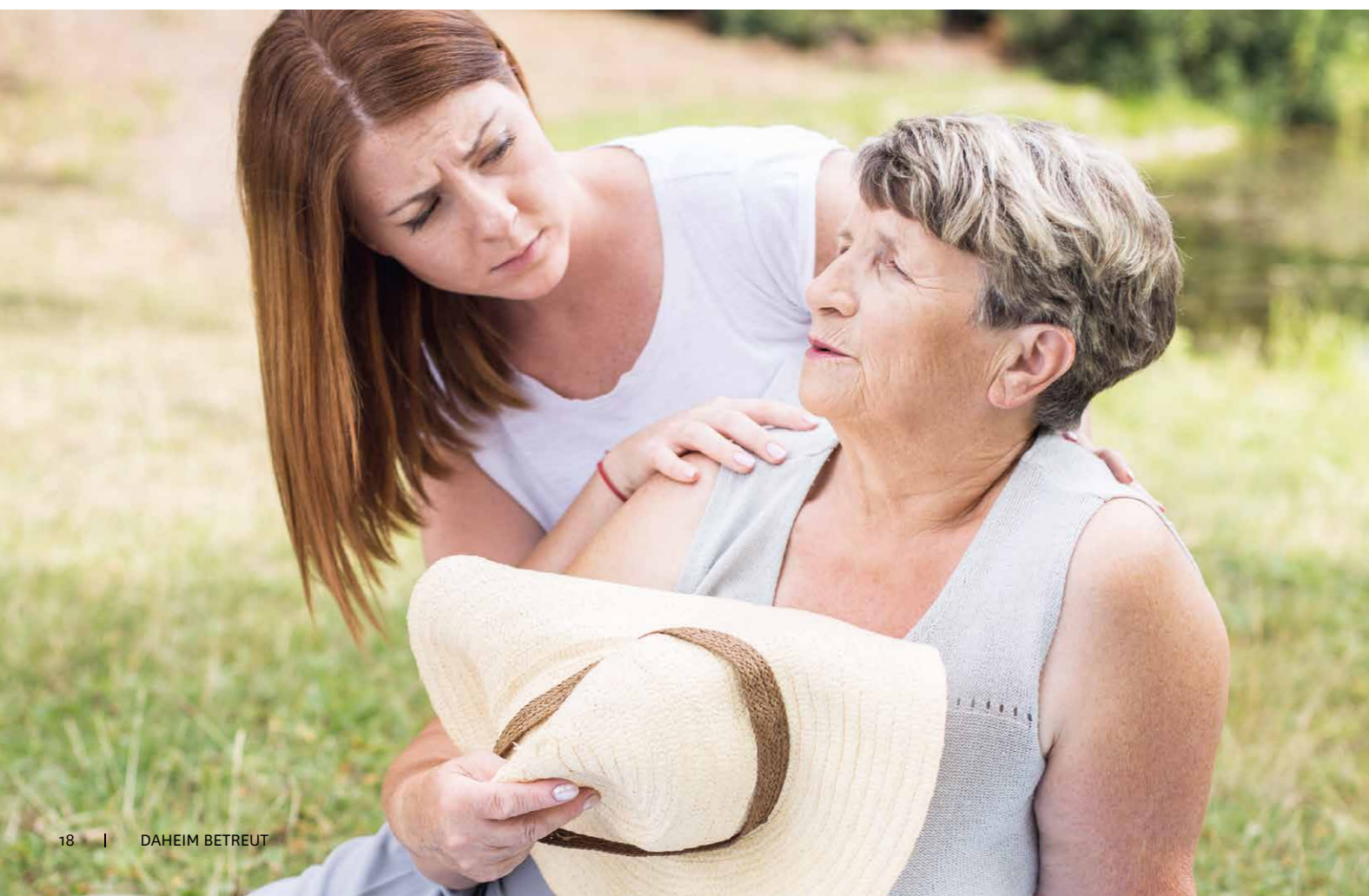


KWESTIA PAMIĘCI

Niezależnie od tego, czy ludzie cierpią na takie choroby jak demencja czy choroba Alzheimera: wraz z procesem starzenia zmienia się nie tylko organizm, ale także tzw. zdolności poznawcze. Postrzeganie, myślenie, ale przede wszystkim zdolność wspomnienia i pamięć zmieniają się wraz z wiekiem. Przejaw tych procesów może być odmienny u różnych osób.

Zasadniczo wydajność pamięci spada z powodu związanej z wiekiem degradacji struktur komórkowych. Proces ten nie tylko zaczyna się w późniejszym wieku, ale także nie zawsze jest od razu zauważalny. Największą gęstość mocy ludzki mózg wykazuje do około 30. roku życia. W wieku ok. 50 lat rozpoczyna się znaczący proces starzenia się komórek.

W pierwszej kolejności ostrość traci tzw. pamięć krótkotrwała lub pamięć robocza. Aktualne, „świeże” informacje – na przykład pochodzące z rozmów – są przechowywane w pamięci krótkotrwałej, aby następnie zostać przeniesione do pamięci długotrwałej. Jednak krótkotrwała pamięć robocza mózgu jest ograniczona, a wraz z wiekiem zmniejsza się jej pojemność. W związku z tym osobom starszym trudniej jest





zapamiętywać informacje i uczyć się treści. Jeśli są one „przysłone” zbyt dużą ilością informacji w zbyt krótkim czasie, nie są już w stanie ich zapamiętać.

Tak więc pewnego rodzaju nasilenie „zapominania” stanowi normalny element procesu starzenia się. Dla osób starszych coraz trudniejsze staje się również skupianie uwagi na kilku sytuacjach jednocześnie, np. rozmowa przy kasie w supermarkecie i jednoczesne wpisanie PIN-u karty bankomatowej. Inny przykład: rozmowa lub przekazywane w niej informacje zostaną lepiej zapamiętane przez osobę, którą się opiekujemy, jeśli w tym samym czasie, nie będzie włączony telewizor lub radio.

Zapominanie może mieć jednak również wiele innych przyczyn, w tym oczywiście choroby takie jak choroba Alzheimera i demencja. Rozróżnienia pomiędzy „nieszkodliwym” zapominaniem w starszym wieku a początkiem demencji można dokonać tylko w trakcie diagnozy medycznej. W każdym razie pierwsze sygnały alarmowe pojawiają się wtedy, gdy kumulują się zaniki pamięci, obiekty są często „niewłaściwie odstawiane”, np. zapomniane są hasła, a rutynowe czynności, takie jak przygotowanie kawy nagle stają się trudne lub pojawiają się objawy, takie jak problemy z orientacją w znajomym otoczeniu. Jeśli z pamięci znikają i nie powracają całe wydarzenia, konieczne jest rozpoznanie medyczne.

Również wiele innych przyczyn może osłabiać wydajność pamięci i „sprzyjać” zapominaniu: stres, wyczerpanie, alkohol,

różne choroby lub stosowanie leków, zaburzenia snu, zmęczenie, problemy psychiczne itp.

Trening pamięci, pobudzające hobby, zdrowa dieta, regularne ćwiczenia i relaks są zalecane, aby jak najdłużej zachować sprawność pamięci i przeciwdziałać nasilaniu się „normalnego” zapominania. Również kontakty społeczne mają zbawienny wpływ na mózg. Wszystkie te aktywności mogą zostać uwzględnione w kontekście opieki całodobowej i włączone do życia codziennego.

Odpowiednie są np. zagadki, gry językowe, słowne i pamięciowe oraz zadania arytmetyczne.



PROBLEME DE MEMORIE

Indiferent dacă oamenii suferă de boli precum demență și Alzheimer: odată cu procesul de îmbătrânire, nu numai corpul se schimbă, ci și abilitățile cognitive. Percepția, gândirea, dar mai ales memoria sunt supuse modificărilor odată cu înaintarea în vârstă. Aceste schimbări se pot manifesta diferit de la o persoană la alta.

Practic, capacitatea memoriei scade din cauza degradării cauzate de vârstă a structurilor celulare. Acest proces nu începe abia la bătrânețe, dar nu este întotdeauna vizibil imediat. Creierul uman are cea mai mare putere până la vârsta

de aproximativ 30 de ani. Pe la 50 de ani, începe un proces semnificativ de îmbătrânire celulară.

Mai întâi 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 a fi apoi transferate în memoria pe termen lung. Cu toate acestea, memoria de lucru pe termen scurt a creierului este limitată, iar volumul de stocare scade odată cu vârsta. 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 nu mai pot reține.

Deci o oarecare creștere a „uitării” este o parte normală a îmbătrânirii. 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 o conversație la casă la supermarket și să introducă PIN-ul cardului în POS în același timp. Un alt exemplu: o persoană care este îngrijită își va aminti mai bine o conversație sau informațiile transmise în conversație dacă televizorul sau radioul nu este pornit în același timp cu conversația.

Dar uitarea poate avea și o serie de alte cauze, inclusiv, desigur, boli precum Alzheimer și demența. O distincție între uitarea „inofensivă” a bătrâneții și apariția demenței poate fi făcută numai în cursul unui diagnostic medical. În orice caz, primele semnale de alarmă sunt atunci când se acumulează erori de memorie, obiectele sunt adesea „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 întregi dispar apoi din memorie și nu mai reapar niciodată, o 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 a menține capacitatea memoriei cât mai mult timp și pentru a contracara amplificarea uitării „normale”. Contactele sociale sunt, de asemenea, bune pentru creier. Toate aceste activități pot fi luate în considerare și ca parte a asistenței de îngrijire personală permanentă și integrate în viața de zi cu 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 a Alzheimer: s procesom starnutia sa mení nielen telo, ale aj takzvané kognitívne schopnosti. Vnímanie, myslenie, ale

predovšetkým spomínanie a 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 proces 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 proces starnutia buniek.

Najprv je to takzvaná krátkodobá pamäť, resp. pracovná pamäť, ktorá stráca na ostroti. 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 a kapacita pamäte sa vekom znižuje. Pre starších ľudí je preto ťažšie udržať si informácie v pamäti a 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 čoraz ťažšie venovať pozornosť viacerým situáciám súčasne, napríklad sa súčasne rozprávať pri pokladni v supermarkete a zadávať PIN kód na bankomatovej karte. Ďalší príklad: Osoba, o 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 a demencia. Rozlíšiť medzi „neškodnou” vekom podmienenou zábudlivosťou a nástupom demencie je možné len v priebehu lekárskej diagnózy. V každom prípade sú prvými poplašnými signálmi výpadky pamäte, keď sa často „prekladajú” predmety a napr. sa zabúdajú heslá, rutinné úkony ako príprava kávy sa náhle stávajú ťažkými alebo napr. sa vyskytujú príznaky ako problémy s orientáciou v známom prostredí. Ak potom z pamäte nenávratne miznú celé udalosti, je nevyhnutné lekárske vyšetrenie.

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

Tréning pamäte, stimulujúce koníčky, zdravá strava, pravidelný pohyb a relax sa odporúčajú na čo najdlhšie udržanie výkonnosti pamäte a na boj proti pribúdajúcej „normálnej” zábudlivosť. Mozgu prospievajú tiež sociálne kontakty. Všetky tieto aktivity je možné zohľadniť aj v rámci 24-hodinovej starostlivosti a zapracovať ich do každodenného života.

Vhodné sú napr. hádanky, jazykové, slovné a 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!

Więcej w nadchodzących numerach! / Mai multe în numerele următoare! / Viac v najbližších číslech!



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.



CZYM JEST „DOBRA OPIEKA” Z PUNKTU WIDZENIA PODOPIECZNYCH I ICH BLISKICH?

Czego opiekunowie i krewni oczekują od swoich opiekunów i dlaczego ludzie chcą pozostać pod opieką w domu?

Odpowiedzi na te i podobne pytania znajdują się w raporcie badawczym z 2021 r.* zleconym przez Bundeskanzleramt [Federalny Úřad Kanclerski] przeprowadzonym przez „Österreichischen Institut für Familienforschung” [„Austriacki Instytut Badań nad Rodziną”] (ÖIF) na Uniwersytecie Wiedeńskim. Najważniejsze wyniki przedstawiamy do dyskusji.

CO Z PERSPEKTYWY OSÓB OBJĘTYCH OPIEKĄ I ICH BLISKICH CZYNI OPIEKUNA „DOBRYM”?

W rozmowach i wywiadach z osobami objętymi opieką i ich bliskimi określono te cechy i kryteria, które decydują o pozytywnym postrzeganiu opiekunów z punktu widzenia podopiecznych i ich bliskich.

Rozmówcy wymieniali w szczególności następujące **cechy osobiste** i oceniali je pozytywnie: empatia, zdrowy rozsądek, cierpliwość, humor, pozytywny nastrój i radość życia, spokój i pogoda ducha, poczucie dystansu, ludzkie ciepło i uwaga.

Na **poziomie relacji** opiekunowie i ich bliscy są zainteresowani obecnością lub dostępnością i umiejętnościami komunikacyjnymi opiekunów. Umiejętności komunikacyjne obejmują nie tylko komunikację werbalną, ale ogólną uwagę i gesty zainteresowania. W zależności od ich stanu, osoby objęte opieką doceniają, gdy opiekunowie angażują się werbalnie i niewerbalnie, robią coś wspólnie z nimi (np. idą na spacer) lub po prostu są, aby wysłuchać i dać poczucie, że nie są sami.

Z kolei opiekunowie, którzy na przykład nieustannie są zajęci pisaniem wiadomości na swoich smartfonach, są postrzegani jako nieuważni i nieobecni. Jednak często, gdy opiekunowie również dbają o własną komunikację lub np. uczą się niemieckiego online, szukają informacji lub oglądają filmy, o ile dają podopiecznym (i ich bliskim) poczucie, że wciąż są tam dla nich, nie jest to odbierane negatywnie.

Większość podopiecznych i ich bliskich nie utożsamia umiejętności porozumiewania się z opanowaniem **języka niemieckiego**, ważne jest też rozumienie niewerbalne, jednak możliwość i umiejętność porozumiewania się w języku niemieckim jest zazwyczaj oceniana bardzo pozytywnie.

Oczywiście podopieczni i ich bliscy cenią również dobrą kondycję psychiczną i fizyczną, a tym samym **umiejętność radzenia sobie ze stresem**. Niektórzy z ankietowanych zauważyli, że dzięki temu zapewniają też pewną niezawodność i bezpieczeństwo.

Większość ankietowanych nie wskazuje w szczególności sposobu na istnienie podstawowych **umiejętności w zakresie opieki i prowadzenia gospodarstwa domowego**. Nie oznacza to jednak, że osoby będące pod opieką i ich bliscy nie dbają o to, wręcz przeciwnie: te zdolności i umiejętności są po prostu czymś oczywistym. Deficyty w tych obszarach byłyby istotne.

Trudno się dziwić, że uznanie w tej dziedzinie życia również podąża przez żołądek: doceniane są dobre umiejętności kulinarne i menu dopasowane do preferencji osoby objętej opieką. Dla opiekunów z pewnością nie zawsze jest to łatwe, ponieważ dobre intencje nie zawsze oznaczają, że są one również dobrze odbierane. Jeśli chodzi o preferencje smakowe i nawyki kulinarne, wiele osób, nie tylko w starszym wieku, nie zgadza się na żadne kompromisy.



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.

Intervieții 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 neatente 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 intervieți 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 aptitu-

dini 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.



ČO JE TO „DOBŘÁ STAROSTLIVOST” Z POHLADU OPATROVANÝCH A ICH PŘÍBUZNÝCH?

Čo si želajú opatrované osoby a príbuzní od svojich opatrovateľov 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.

ČO ROBÍ „DOBŘÉHO“ OPATROVATEĽA Z POHLADU OPATROVANÝCH A PŘÍBUZNÝCH?

Pri rozhovoroch s opatrovanými osobami a ich príbuznými boli stanovené tie vlastnosti a kritériá, ktoré sú rozhodujúce pre pozitívne vnímanie opatrovateľov 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 opatrovateľov. 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 opatrovateľov. 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 prispôbený preferenciám opatrovanej osoby. Pre opatrovateľov 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 kulinárske návyky.

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

* **Christine Geserick:** Die Personenbetreuung aus Sicht der Betreuten und Angehörigen [Opieka osobista z punktu widzenia podopiecznych i ich bliskich;], Raport badawczy ÖIF 41, 2021; Österreichisches Institut für Familienforschung [Austriacki Instytut Badań nad Rodziną] na Uniwersytecie Wiedeńskim.

* **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.



BEZGRANICZNA NORMALNOŚĆ

Czy jest sens, aby marzyć o powrocie normalności, jak za dawnych czasów? A może wszystko (mniej więcej) od dłuższego czasu jest jak dawniej? Co w ogóle oznacza normalność? Pandemia koronawirusa bez dwóch zdań wywróciła nasze życie do góry nogami. Obecnie nie możemy z całkowitą pewnością przewidzieć, z jaką sytuacją przyjdzie nam się zmierzyć za kilka tygodni czy miesięcy. Ale jedno jest już

jasne: nie poddaliśmy się temu wirusowi. I nie pozwolimy, aby ten mikroskopijny patogen dopadł nas w przyszłości.

Szczególnie dobrym przykładem tej odporności są tysiące niezależnych opiekunów pracujących w Austrii. Mimo wszystkich ograniczeń, jak np. w ruchu granicznym, na jakie wielokrotnie byli wystawieni w ciągu tej trwającej ponad dwa lata pandemii, i mimo osobistego napięcia, byli tam, gdzie ich potrzebowano. Zastępują na podziękowania. Jednak w przyszłości, nawet w czasach kryzysu, powinno być rzeczą oczywistą, że będziemy mogli bez przeszkód przekraczać granice wewnątrz europejskie, aby móc świadczyć nasze usługi. Europa tego potrzebuje, podobnie jak ludzie, którzy potrzebują naszego wsparcia.



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 pandémia 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/opatrovateľiek 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
Przewodniczący Stowarzyszenia
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

Let's make Thunfischsalat

SAŁATKA Z TUŃCZYKA / 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.



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- » 1 puszka tuńczyka
- » 2-3 ogórki konserwowe
- » 2-3 garści pomidorów koktajlowych
- » 1 czerwona cebula
- » 20 g musztardy
- » 20 g miodu
- » 20 g oliwy z oliwek
- » 20 g octu balsamicznego bianco
- » 2 łyżki wody
- » trochę soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Tuńczyka odsączyć, ogórki i pomidory umyć i pokroić w plastry, pomidory przekroić na pół lub ćwiartki. Cebulę obrać i pokroić w grubą kostkę. Wszystko dobrze wymieszać.

Aby przygotować dressing, wymieszać musztardę, miód, olej, ocet, wodę oraz sól i pieprz. Sałatkę podawać z chrupiącą bagietką.



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. Cibuľu 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

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