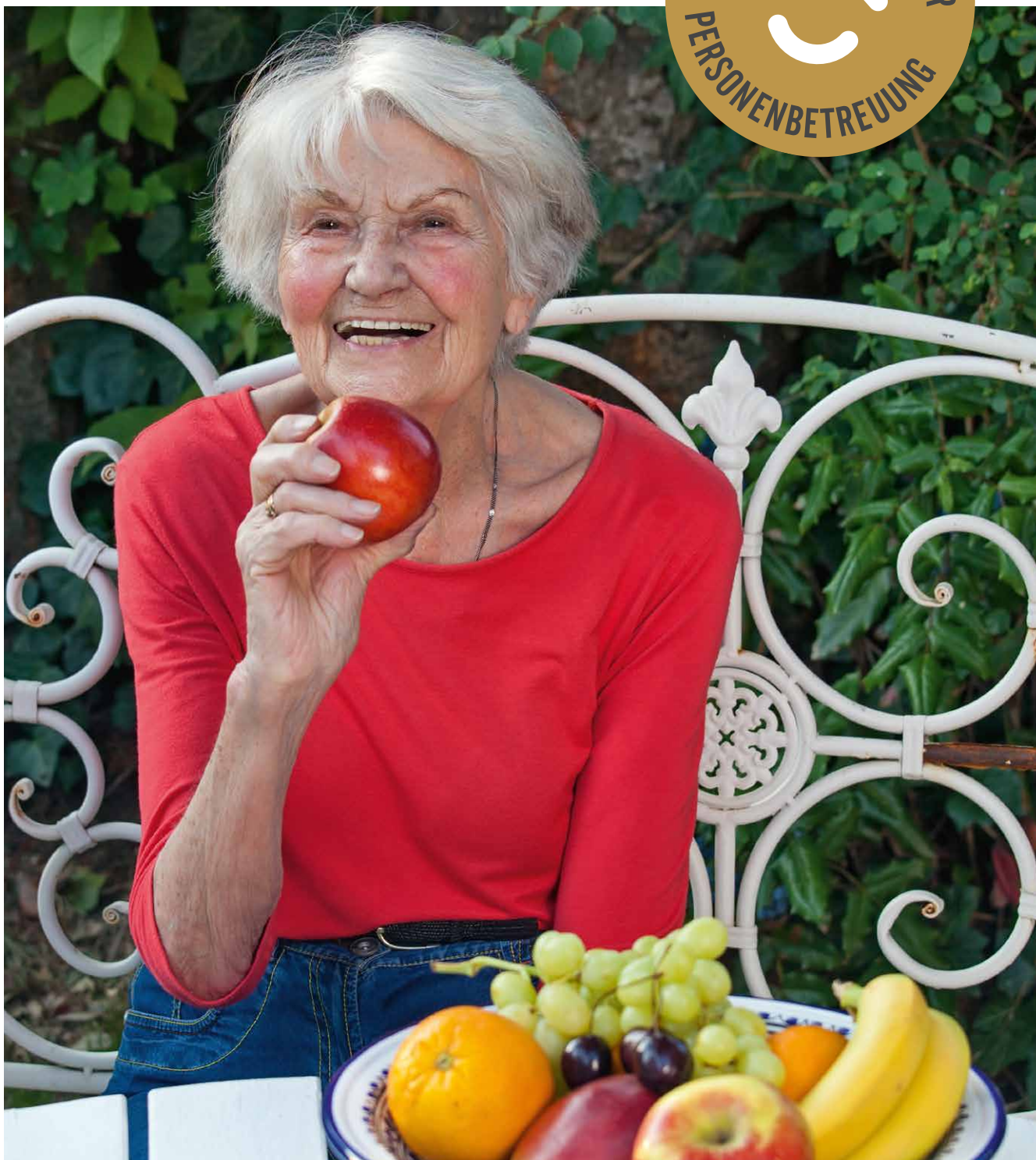


# DAHEIM BETREUT



**Essen & Trinken** – Was tun gegen Mangelernährung & Co.? Die wichtigsten Tipps hier im Heft! / **Măncare și băutură** – ce puteți face împotriva malnutriției și altor probleme conexe? Găsiți cele mai importante sfaturi aici, în revistă!

**Jedlo a pitie** – čo robiť proti podvýžive a sprievodným javom? Najdôležitejšie tipy tu v časopise! / **Ételek és italok** – mi a teendő az alultápláltsággal szemben? A legfontosabb tippek itt a magazinban!

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

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií  
A szakértő csoportok elnökei



**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

# Sehr geehrte Leserinnen und Leser!



In den letzten Monaten hat sich einiges rund um das Thema Betreuung getan. So können seit März Vermittlungsagenturen das staatliche Gütesiegel „ÖQZ24“ erwerben. Und wir arbeiten an einem Gütesiegel für Personenbetreuerinnen. Das Thema Pflege und Betreuung ist aktueller denn je: Pflegereform, Pflegeversicherung, Erhöhung der Pflegestufen – Schlagworte, die in jüngster Zeit wieder ins Licht der Öffentlichkeit gerückt wurden. Und 24-Stunden-Betreuung wird in Zukunft eine noch größere Rolle spielen, denn der Großteil der niederösterreichischen Bevölkerung möchte seinen Lebensabend so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden verbringen. Das hat auch Soziallandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister in einer aktuellen Presseaussendung bestätigt.

Umso wichtiger ist es, dass Sie, sehr geehrte Betreuerinnen und Betreuer, bestmöglich auf die diversen Anforderungen als Betreuungskraft vorbereitet sind. Deshalb wollen wir in dieser Ausgabe einen Schwerpunkt auf unsere PersonenbetreuerInnen-Akademie legen.

Viel Vergnügen beim Lesen!



## MULT STIMATE CITITOARE ȘI STIMAȚI CITITORI!

În ultimele luni, s-au făcut multe lucruri pe tema îngrijirii. Astfel, agențiile de intermediere au putut obține sigiliul național al calității „ÖQZ24” începând cu luna martie. Și lucrăm la un sigiliu de calitate pentru asistenții personali. Tema îngrijire și asistență este mai actuală ca niciodată: reforma în domeniul îngrijirii, asigurarea pentru îngrijirea persoanelor, creșterea nivelului serviciilor de îngrijire - cuvinte cheie care au fost aduse recent din nou în atenția publicului. Iar îngrijirea de 24

de ore pe zi va juca un rol și mai mare în viitor, deoarece majoritatea populației Austriei Inferioare dorește să-și petreacă bătrânețea cât mai mult timp posibil între propriii patru pereți. Acest lucru a fost confirmat, de asemenea, de către consiliera landului pentru afaceri sociale, Christiane Teschl-Hofmeister, într-un comunicat de presă recent.

Este cu atât mai important ca dvs., mult stimate îngrijitoare și stimați îngrijitori, să fiți pregătiți cât mai bine posibil pentru diversele cerințe de calitate a personalului de îngrijire. De aceea, dorim să ne concentrăm în această ediție asupra Colegiului nostru de asistenți personali.

Lectură plăcută!



## VÁZENÉ ČITATEĽKY, VÁŽENÍ ČITATELIA!

V posledných mesiacoch sa v oblasti opatrovania udialo veľa. Napríklad sprostredkovateľské agentúry môžu od marca získať štátnu pečať kvality „ÖQZ24“. Pracujeme tiež na pečati kvality pre opatrovatelky. Téma opatrovania a ošetrovateľstva sú aktuálnejšie než kedykoľvek predtým: reforma opatrovateľského systému, poistenie dlhodobej starostlivosti, zvýšenie úrovne starostlivosti – kľúčové slová, ktoré sa nedávno dostali do popredia záujmu verejnosti. A 24-hodinová starostlivosť bude v budúcnosti zohrávať ešte väčšiu úlohu, pretože väčšina obyvateľov Dolného Rakúska chce stráviť čas na sklonku svojho života čo najdlhšie vo svojich domovoch. Potvrdila to aj v nedávnej tlačovej správe radkyňa pre sociálne veci Christiane Teschl-Hofmeister.

O to dôležitejšie preto je, aby ste sa vy, vážené opatrovatelky, vážení opatro-

vatelia, čo najlepšie pripravili na rôzne požiadavky pri výkone vašej profesie. Preto sa v tomto vydaní chceme zamerať na našu akadémiu pre opatrovatelov a opatrovatelky.

Veľa zábavy pri čítaní!



## KEDVES OLVASÓ!

Az elmúlt hónapokban sokat tettek az ápolás témájában. A munkaező-közvetítő ügynökségek március óta megszerezhetik az "ÖQZ24" állami minőségi pecsétet. És dolgozunk az ápolók minőségi pecsétjén is. Az ápolás és gondozás sokkal aktuálisabb, mint valaha: gondozási reform, tartós ápolási biztosítás, növekvő ápolási szintek - az utóbbi időben a nyilvánosság figyelmébe visszatérő szavak. És a 24 órás gondozás még nagyobb szerepet fog játszani a jövőben, mivel az alsó-osztrák lakosság nagy része szeretné öregkorát a lehető leghosszabb ideig saját négy fala közt tölteni. Ezt Christiane Teschl-Hofmeister szociális ügyek tanácsosa is megerősítette egy közelmúltbeli sajtóközleményben.

Így még fontosabb, hogy Ön, kedves ápoló, a lehető legjobban fel legyen készülve a különféle igényekre, mint gondozó. Ezért szeretnénk ebben a számban a Személyi Gondozói Akadémiára összpontosítani.

Kellemes olvasást!

**Herzlichst,  
Robert Pozdena**  
Fachgruppenobmann  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny  
szakcsoport elnök

# PersonenbetreuerInnen-Akademie



Die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammern Niederösterreich und Wien haben gemeinsam 2016 die PersonenbetreuerInnen-Akademie ins Leben gerufen. Anfangs als Pilotprojekt konzipiert, wurde sie 2018 in den Regelbetrieb übergeführt. In Kooperation mit „Aditus Bildungs- und Unternehmensconsulting GmbH“ bietet die Akademie selbstständigen PersonenbetreuerInnen, die in der 24-Stunden-Betreuung in Österreich tätig sind, Weiterbildungskurse an. Diese finden in Rumänien, der Slowakei und Ungarn statt.

In Form von Wochenendmodulen können die Betreuungskräfte aus einem umfangreichen Programm wählen. Inhaltlich setzen sich die Schulungen mit Themen auseinander wie Umgang mit Demenz, Reduktion körperlicher Belastungen, Kinästhetik, Ernährung im Alter, Umgang mit dem Tod von Kunden und Kundinnen, Bewältigung von Konfliktsituationen. Aber auch die Vermittlung von unternehmerischem Grundwissen bzw. die Förderung der Deutschkompetenz gehören dazu. Derzeit umfasst das Angebot 30 Aus- und Weiterbildungskurse, der Unterricht findet auf Deutsch statt. Um allfällige sprachliche Missverständnisse zu verhindern, ist immer eine Muttersprachlerin oder ein Muttersprachler vor Ort. Nach jedem Kurs können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Rückmeldung zu den vermittelten Inhalten geben. Wünsche, werden bei der Programmgestaltung berücksichtigt.

## Anmeldung und Kosten

Der Kostenbeitrag pro selbstständiger PersonenbetreuerIn mit einer aufrechten Gewerbeberechtigung in Niederösterreich oder Wien beträgt lediglich 15 Euro, da die Kurse von den Fachgruppen Niederösterreich und Wien gefördert werden. Für Personenbetreue-

rInnen mit einem Gewerbestandort in einem anderen Bundesland kostet der Kurs 120 Euro. Interessierte können sich direkt über die Website [office@aditus.at](mailto:office@aditus.at) anmelden.

Auf unserer website [www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung](http://www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung) finden Sie alle aktuellen Kurstermine für Rumänien, Slowakei und Ungarn.

## Starterpaket und Musterverträge

Jede Personenbetreuungskraft, die in Niederösterreich das Gewerbe anmeldet, erhält ein Starterpaket mit sämtlichen Informationen und nützlichen Adressen rund um die selbstständige Tätigkeit. Dieses ist in Rumänisch, Slowakisch, Tschechisch, Ungarisch und Kroatisch verfügbar. Ebenso können diverse Musterverträge auf [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at) heruntergeladen werden.



## COLEGIUL ASISTENȚILOR PERSONALI

Asociațiile profesionale de consiliere și îngrijire și asistentă pentru persoane, din cadrul Camerelor de Comerț din Austria Inferioară și Viena au lansat împreună Colegiul asistenților personali în anul 2016. Conceput inițial ca proiect pilot, acesta a fost transformat într-o instituție cu funcționare normală în anul 2018. În colaborare cu „Aditus Bildungs- und Unternehmensconsulting GmbH“, colegiul oferă cursuri de formare profesională asistenților personali independenți din domeniul îngrijirii de 24 de ore pe zi în Austria. Acestea au loc în România, Slovacia și Ungaria.

Personalul de îngrijire poate alege dintr-un program cuprinzător, sub formă de module de weekend. Conținutul cursurilor tratează subiecte precum, printre altele, îngrijirea persoanelor care

suferă de demență, reducerea efortului fizic, chinestezie, nutriția la bătrânețe, comportamentul în cazul decesului clienților și clientelor, soluționarea situațiilor de conflict. Dar și predarea cunoștințelor antreprenoriale de bază și promovarea competențelor de limbă germană se numără printre subiecte. Oferta include în prezent 30 de cursuri de formare și formare continuă, iar predarea se face în limba germană. Pentru a preveni posibilele neînțelegeri lingvistice, există întotdeauna un vorbitor sau o vorbitoare nativă la fața locului. După fiecare curs, participanții pot oferi feedback asupra conținutului predat. Dorințele sunt luate în considerare în cadrul organizării programului.

## Înscriere și costuri

Contribuția pentru fiecare asistent personal independent cu o autorizație de practicare a meseriei valabilă în Austria Inferioară sau Viena este de doar 15 euro, deoarece cursurile sunt finanțate de asociațiile profesionale din Austria Inferioară și Viena. Pentru asistenții personali cu sediul profesional într-un alt land federal, cursul costă 120 de euro. Persoanele interesate se pot înscrie direct pe site-ul web, la [office@aditus.at](mailto:office@aditus.at).

Pe site-ul nostru web, [www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung](http://www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung), veți găsi toate datele de curs actuale pentru România, Slovacia și Ungaria.

## Pachet de pornire și modele de contracte

Fiecare persoană care lucrează în domeniul serviciilor de îngrijire și asistentă personală, care își înregistrează profesia în Austria Inferioară, primește un pachet de pornire cu toate informațiile și adresele utile referitoare la activitatea independentă. Acesta este disponibil în limba română, slovacă, cehă, maghiară și croată. De asemenea,

diverse modele de contracte pot fi descărcate la adresa [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at).



## AKADÉMIA PRE OPATROVATEĽOV A OPATROVATEĽKY

Odborné skupiny pre osobné poradenstvo a opatrovanie osôb Hospodárskej komory Dolného Rakúska a Viedne v roku 2016 spoločne založili Akadémiu pre opatrovateľky a opatrovateľov. Akadémia pôvodne navrhnutá ako pilotný projekt sa v roku 2018 transformovala na akadémiu s pravidelným režimom. Akadémia v spolupráci so spoločnosťou „Aditus Bildungs- und Unternehmensconsulting GmbH“ ponúka samostatne zárobkovo činným osobám, ktorí pracujú v Rakúsku v oblasti 24-hodinovej starostlivosti, kurzy ďalšieho vzdelávania. Konajú sa v Rumunsku, na Slovensku a v Maďarsku.

Vo forme víkendových modulov si môžu opatrovatelia a opatrovateľky vybrať z komplexného programu. Obsahovo sú školenia zamerané na problémy, ako je riešenie demencie, zníženie fyzického stresu, kinestetika, výživa v starobe, čo robí pri úmrtí klienta, zvládanie konfliktných situácií. Súčasťou toho je aj výučba základných podnikateľských znalostí a podpora pri zlepšovaní sa v nemčine. V súčasnosti je v ponuke 30 vzdelávacích a školiacich kurzov vyučovaných v nemeckom jazyku. Aby sa predišlo akýmkoľvek jazykovým nedorozumeniam, je na mieste vždy rodený hovorca. Po každom kurze môžu účastníci poskytnúť spätnú väzbu na sprostredkovaný obsah. Pri tvorbe programu sa zohľadňujú aj želania.

## Registrácia a náklady

Príspevok pre samostatne zárobkovo činnú osobu, ktorá má živnostenské oprávnenie na výkon činnosti v Dolnom Rakúsku alebo vo Viedni, predstavuje iba 15 eur, pretože kurzy sú podporované odbornými skupinami Dolného Rakúska a Viedne. Pre opatrovateľov a opatrovateľky, ktorí majú sídlo v inej spolkovéj krajine, stojí kurz 120 eur. Záujemcovia sa môžu zaregistrovať priamo na [office@aditus.at](mailto:office@aditus.at).



Na našej webovej stránke [www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung](http://www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung) nájdete všetky aktuálne termíny kurzov pre Rumunsko, Slovensko a Maďarsko.

## Štartovací balík a vzorové zmluvy

Každá osoba poskytujúca opatrovateľské služby, ktorá si v Dolnom Rakúsku založí živnosť, dostane štartovací balík so všetkými informáciami a užitočnými adresami týkajúcimi sa samostatnej zárobkovej činnosti. Je k dispozícii v rumunčine, slovenčine, češtine, maďarčine a chorvátčine. Rovnako si môžete stiahnuť rôzne vzorové zmluvy na stránke [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at).



## SZEMÉLYI GONDOZÓI AKADEMIA

Az Alsó-Osziptrák és a Bécsi Kereskedelmi Kamara személyi tanácsadási és gondozási szakértői csoportja 2016-ban közösen indította el a Személyi Gondozói Akadémiát. Eredetileg kísérleti projektként tervezték, de 2018-ban rendszeres üzemeltetésre alakították át. Az Aditus Bildungs- und Unternehmensconsulting GmbH-val együttműködve az akadémia az Ausztriában a 24 órás gondozásban dolgozó független gondozóknak kínál továbbképző tanfolyamot. Ezekre Romániában, Szlovákiában és Magyarországon kerül sor.

Hétvégi modulok formájában az ápolók választhatnak egy átfogó program közül. Az oktatás tartalma olyan kérdésekkel foglalkozik, mint például a demencia, a fizikai stressz csökkentése, a kinesztetika, az öregkori táplálkozás, az ügyfelek halálának és a konfliktushelyzetek kezelése. Ennek része a

vállalkozói alapismeretek tanítása és a német készségek fejlesztése. Az ajánlat jelenleg 30 alap- és továbbképzési tanfolyamot tartalmaz, az órákat német nyelven tartják. A nyelvi félreértések elkerülése érdekében mindig van egy anyanyelvű személy a helyszínen. A résztvevők minden tanfolyam után visszajelzést adhatnak a közvetített tartalommal kapcsolatban. A kívánságokat a program megtervezésekor figyelembe veszik.

## Jelentkezés és költségek

Az Alsó-Ausztriában vagy Bécsben egyéni vállalkozói engedéllyel rendelkező független gondozók jelentkezési költsége csupán 15 eurót tesz ki, mivel a kurzusokat az alsó-ausztriai és bécsi szervezetek támogatják. Egy másik szövetségi állam-beli székhellyel rendelkező gondozók számára a kurzus költsége 120 euró. Az érdeklő felek közvetlenül jelentkezhetnek az [office@aditus.at](mailto:office@aditus.at) webhelyen.

A [www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung](http://www.daheimbetreut-noe.at/weiterbildung) weboldalunkon megtalálható az összes jelenlegi tanfolyam dátuma Romániában, Szlovákiában és Magyarországon.

## Kezdőcsomag és szerződések

Minden Alsó-Ausztriában nyilvántartott személyi gondozással foglalkozó munkavállalónak jár egy kezdőcsomag, amelyben az összes, az önálló vállalkozói tevékenységhez fontos információ és hasznos cím megtalálható. Ez román, szlovák, cseh, magyar és horvát nyelven is elérhető. Hasonlóképpen, különféle szerződések letölthetők a [www.daheimbetreut-noe.at](http://www.daheimbetreut-noe.at) weboldalon.



# Ernährung im Alter

Die wichtigsten Informationen, worauf Sie bei der Ernährung älterer Menschen achten sollten, im Überblick.



Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, auch die Gesundheit nimmt den Weg durch die Gedärme. Die richtige Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Ältere Menschen haben aufgrund körperlicher Veränderungen bzw. (altersbedingter) Erkrankungen besondere Bedürfnisse an die Ernährung. Hier die wichtigsten

Grundlageninformationen kurz zusammengefasst.

## Weniger Energiebedarf

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die Zusammensetzung des Körpers. Muskel- und Knochenmasse sowie der Anteil des Wassers am Körper nehmen ab, während der Anteil des Körperfetts steigt. Gleichzeitig reduziert sich (ganz besonders natürlich bei bet-

lägerigen Betreuten) die körperliche Aktivität, wodurch der Grundumsatz und damit auch der Energiebedarf, der über die Nahrungsaufnahme gedeckt werden muss, sinken.

Das bedeutet: Damit Betreute nicht an Übergewicht oder gar Adipositas (Fettleibigkeit) leiden bzw. erkranken, sollte auf energiereduzierte (kalorienärmere Speisen, geringere Mengen) Ernährung

geachtet werden. (Allerdings hängt der Energiebedarf eines Menschen stark von seinen individuellen Lebens- und Bewegungsgewohnheiten ab: Viel körperliche Aktivität, aber z. B. auch starke Unruhe bei Demenzerkrankten kann den Energiebedarf deutlich erhöhen.)

## Ausreichend Nährstoffe

Während der Energiebedarf mit zunehmendem Alter abnimmt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, etwa Kalzium und Magnesium, oder Proteinen gleich bzw. steigt unter bestimmten Umständen sogar. Um einer etwaigen Mangelernährung vorzubeugen, ist daher eine nährstoffreiche Ernährung besonders wichtig.

## Gefahr von Mangelernährung

Mangelernährung ist bei älteren Menschen ein häufig festgestelltes

Phänomen. Mangelernährung beeinträchtigt Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden und führt letzten Endes zu einer höheren Sterblichkeit. Eine Reihe von (alters- oder krankheitsbedingten) Faktoren, Veränderungen und Beschwerden verstärkt zudem das Risiko für eine Mangelernährung, zum Beispiel: falsche Essgewohnheiten, nachlassender Appetit, Probleme mit Zähnen oder Zahnersatz, verminderte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung, verringerte Speichelbildung, Kau- und Schluckbeschwerden, geringere Magendehnung, von Medikamenten ausgelöste Wechselwirkungen bzw. ein von diesen verursachter Mehrbedarf an Nährstoffen, gesteigerte Aktivität der Sättigungshormone, aber auch Einsamkeit, Isolation, Depression, durch körperliche Einschränkungen verursachte Immobilität bzw. abnehmende Fingerfertigkeit, Armut oder durch Demenz bewirkte Gedächtnisschwäche und, und, und.

## Unbedingt genug trinken

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab, gleichzeitig steigt der Flüssigkeitsverlust. Besonders bei älteren Menschen ist es daher wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Flüssigkeitsmangel hat gravierende Auswirkungen auf den Organismus: etwa trockene Haut, trockene Schleimhäute, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Schwindel, Verstopfung, erhöhte Körpertemperatur und erhöhtes Risiko von Harnwegsinfektionen. Im Extremfall trocknet der Körper aus, was zu schwerwiegenden Schädigungen bis zum Organ- und Kreislaufversagen und damit im schlimmsten Fall zum Tod führen kann.

Als Richtwert sollten ältere Menschen mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (am besten Wasser bzw. Kräutler- oder Früchtetees) pro Tag über Getränke zu sich nehmen. Besondere Umstände wie Krankheiten, Medikamente, erhöhte Aktivität, hohe Temperaturen oder trockene Heizungsluft können den Bedarf erhöhen.

## Praktische Tipps zum Essen:

» Essen im Tagesablauf zu einem willkommenen Ritual machen und

- entsprechend inszenieren, angenehme Essumgebung schaffen.
- » Mahlzeiten gemeinsam einnehmen, mit Gesprächen „würzen“.
- » Frische Kräuter und Gewürze wirken appetitanregend. Aber Vorsicht bei Salz und scharfen Gewürzen!
- » Einzelne Zutaten am Teller möglichst getrennt anrichten, damit sie auch Betreute mit eingeschränkter Sehfähigkeit erkennen können (das Auge isst mit).
- » Bei eingeschränkter Kau- und Schluckfähigkeit Zutaten entsprechend auswählen, zerkleinern oder pürieren. Beim Brot z. B. harte Rinden entfernen.
- » Auf individuelle Vorlieben, aber auch spezielle Bedürfnisse (Über-/Untergewicht, Krankheiten etc.) eingehen. Individuelle Vorlieben akzeptieren, aber die Betreuten auch zu gesünderen Gerichten motivieren.
- » Die Betreuten bei der Auswahl der Gerichte einbeziehen und damit für höhere Akzeptanz sorgen.
- » Regelmäßig das Gewicht kontrollieren.

## Praktische Tipps zum Trinken:

- » Auch bei selbstständig trinkenden Betreuten auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (weil ältere Menschen häufig ein vermindertes Durstempfinden haben)!
- » Dafür sorgen, dass immer und auch zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereitsteht.
- » Vor allem Betreute mit eingeschränkter Selbstständigkeit beim Trinken unterstützen. Auch auf geeignete Trinkgefäße achten, die es ihnen ermöglichen, trotz etwaiger Einschränkungen selbstständig zu trinken.
- » Trinkrituale einführen, gemeinsam trinken (Vorbild- und Geselligkeitswirkung).
- » Trinkprotokoll führen.

*Tip:* Körperliche Aktivität trägt natürlich auch im Alter dazu bei, Muskelmasse zu stärken bzw. zu erhalten. Regelmäßige Übungen bzw. Bewegung (bevorzugt in der frischen Luft) wirken sich daher positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität aus.



Acest lucru înseamnă că: pentru ca persoanele îngrijite să nu sufere sau să se îmbolnăvească de supraponderalitate sau chiar de adipozitate (obezitate), trebuie asigurată o dietă redusă din punct de vedere energetic (feluri de mâncare cu număr redus de calorii, cantități mai mici). (Cu toate acestea, necesarul de energie al unei persoane depinde foarte mult de stilul său de viață și de obiceiurile de exercițiu fizic: multă activitate fizică, dar, de exemplu, și o stare de neliniște puternică la pacienții cu demență poate crește semnificativ necesarul de energie.)

tea sau scăderea dexterității, sărăcia sau demența cauzate de degradarea memoriei și multe altele.

#### Importanța consumului de lichide

Odată cu înaintarea în vârstă, senzația de sete scade, dar în același timp crește pierderea de lichide. Prin urmare, în special la persoanele în vârstă, este important să se asigure o hidratare suficientă. Dehidratarea are efecte grave asupra organismului, cum ar fi pielea uscată, mucoasele uscate, oboseala, dificultăți de concentrare, dureri de cap și amețeli, constipație, creșterea temperaturii corpului și risc crescut de infecții ale tractului urinar. În cazuri extreme, corpul se deshidratează, ceea ce poate duce la probleme grave, până la insuficiența organelor și circulatorie și astfel, în cel mai rău caz, la deces.

Este recomandat ca persoanele în vârstă să bea cel puțin 1,5 litri de lichide (de preferință apă sau ceaiuri din plante sau fructe) pe zi. Circumstanțele speciale, precum boala, medicamentele, activitatea intensă, temperaturile ridicate sau aerul uscat din sistemul de încălzire pot crește necesarul.

#### Sfaturi practice privind mesele:

- » Transformați masa într-un ritual binevenit în activitatea de zi cu zi și organizați-o în mod corespunzător, creând un mediu plăcut.
- » Luați masa împreună, „condimentați-o” cu conversații.
- » Ierburile și condimentele proaspete stimulează apetitul. Atenție însă la sare și condimente picante!
- » Separați ingredientele individuale pe farfurie, astfel încât să poată fi recunoscute și de persoanele îngrijite cu vedere limitată (mâncăm și cu ochii).
- » În caz de capacitate redusă de mestecat și de înghițire, alegeți, tocați sau pasați ingredientele în mod corespunzător. De exemplu, îndepărtați coaja tare a pâinii.
- » Țineți cont de preferințele individuale, dar și de nevoile speciale (supraponderalitate/subponderalitate, boli etc.). Acceptați preferințele individuale, dar motivați, de asemenea, persoanele îngrijite să mănânce preparate mai sănătoase.
- » Implicați persoanele îngrijite în selecția felurilor de mâncare și asigurați

astfel o mai mare acceptare.  
» Verificați regulat greutatea.

#### Sfaturi practice privind consumul de lichide:

- » Aveți grijă la hidratarea suficientă chiar și în cazul persoanelor îngrijite care pot bea în mod independent (deoarece persoanele în vârstă au adesea o senzație de sete mai scăzută)!
- » Asigurați-vă că există ceva de băut în orice moment și la fiecare masă.
- » Sprijiniți în special persoanele îngrijite cu independență limitată în ce privește consumul de lichide. De asemenea, aveți grijă să aibă la îndemână recipiente de băut care să le permită să bea în mod independent, în ciuda oricărui limitări.
- » Introduceți ritualuri de băut, beți împreună (acest lucru oferă exemplu și sociabilitate).
- » Țineți o evidență a lichidelor consumate.

*Sfat:* desigur, activitatea fizică ajută și la bătrânețe la întărirea sau menținerea masei musculare. Prin urmare, exercițiile fizice sau mișcarea regulată (de preferință la aer curat) au un efect pozitiv asupra sănătății, bunăstării și calității vieții.



#### STRAVOVANIE V STAROBE

#### Prehľad najdôležitejších informácií o tom, na čo by ste mali pri stravovaní starších ľudí dávať pozor.

Nielen láska prechádza cez žalúdok, ale aj zdravie prechádza cez črevá. Správna výživa významne prispieva k zdraviu, pohode a kvalite života. Starší ľudia majú na základe fyzických zmien alebo chorôb súvisiacich s vekom osobitné stravovacie nároky. Tu je stručný prehľad najdôležitejších základných informácií.

#### Menšia potreba energie

S pribúdajúcim vekom sa telesná skladba mení. Svalová a kostná hmota, ako aj podiel vody v tele sa znižujú, zatiaľ čo podiel telesného tuku sa zvyšuje. Zároveň sa znižuje fyzická aktivita (najmä u pacientov pripútaných na lôžko), čo znižuje rýchlosť bazálneho metabolismu, a tým aj energetické požiadavky, ktoré musí príjem potravy splňať.

To znamená: Aby opatrované osoby netrpeli nadváhou alebo dokonca obezitou, mali by dbať na stravu so zníženou energetickou hodnotou (nízkokalorické jedlá, menšie porcie). (Energetická potreba človeka však veľmi závisí od jeho individuálneho životného štýlu

a pohybových návykov: veľa fyzickej aktivity, ale napríklad aj silný nepokoj u pacientov s demenciou môže významne zvýšiť potrebu energie.)

#### Dostatok živín

Kým potreba energie s vekom klesá, potreba živín, ako sú vitamíny, minerály, napr. vápnik a horčík, alebo proteínov, zostáva rovnaká, alebo sa za určitých okolností dokonca zvyšuje. Aby sa predišlo novej podvýžive, je preto obzvlášť dôležitá strava bohatá na živiny.

#### Nebezpečenstvo podvýživy

Podvýživa je u starších ľudí často sa vyskytujúci javom. Podvýživa ovplyvňuje zdravie, kvalitu života a pohodu, čo nakoniec vedie k vyššej úmrtnosti. Riziko podvýživy navyše zvyšuje množstvo faktorov (súvisiacich s vekom alebo ochorením), napríklad: nesprávne stravovacie návyky, znížená chuť do jedla, problémy so zubami alebo zubnými náhradami, znížené vnímanie vône a chuti, znížená tvorba slín, ťažkosti so žuvaním a prehĺtaním, nižšia gastrická distenzia, liekmi vyvolané interakcie alebo zvýšená aktivita hormónov sýtosti spôsobená zvýšenou potrebou živín, ale tiež osamelosť, izolácia, depresia, imobilita spôsobená fyzickými obmedzeniami alebo znížením prstovej zručnosti, chudoba alebo demenciou spôsobená slabá pamäť a tak ďalej, a tak ďalej.



#### NUTRIȚIA LA BĂTRĂNEȚE

#### O privire de ansamblu asupra celor mai importante informații de care ar trebui să țineți cont pentru nutriția persoanelor în vârstă.

Nu numai dragostea trece prin stomac, ci și sănătatea trece prin intestine. Alimentația corectă aduce o contribuție semnificativă la sănătate, bunăstare și calitatea vieții. Persoanele în vârstă au nevoi nutriționale speciale din cauza modificărilor fizice, respectiv a bolilor (specifice vârstei). Iată un scurt rezumat al celor mai importante informații de bază.

#### Necesar de energie mai mic

Odată cu înaintarea în vârstă, fiziologia se schimbă. Masa musculară și osoasă, precum și procentul de apă în organism scad, în timp ce procentul de grăsime corporală crește. În același timp, activitatea fizică se reduce (în special în cazul persoanelor imobilizate la pat), ceea ce reduce rata metabolismului bazal și deci necesarul de energie care trebuie acoperit prin consumul de alimente.

#### Suficienți nutrienți

Pe măsură ce necesarul de energie scade odată cu vârsta, nevoia de nutrienți precum vitaminele, mineralele – cum ar fi calciu și magneziu – sau proteinele rămâne aceeași sau chiar crește în anumite circumstanțe. Prin urmare, pentru a preveni o posibilă malnutriție, o dietă bogată în nutrienți este deosebit de importantă.

#### Pericolul de malnutriție

Malnutriția este un fenomen frecvent constatat la persoanele în vârstă. Malnutriția afectează sănătatea, calitatea vieții și bunăstarea, ducând în final la creșterea mortalității. În plus, o serie de factori, modificări și afecțiuni (specifice vârstei sau bolilor) cresc riscul de malnutriție, de exemplu: obiceiuri alimentare greșite, scăderea poftei de mâncare, probleme cu dinții sau proteza dentară, percepția redusă a mirosului și gustului, reducerea salivării, dificultăți de mestecare și înghițire, distensie scăzută a stomacului, interacțiuni induse de medicamente sau o nevoie crescută de nutrienți provocată de toate aceste probleme, o activitate crescută a hormonilor de saturație, dar și singurătatea, izolarea, depresia cauzată de limitările fizice, imobilita-





### Dostatočný pitný režim je nevyhnutný

S pribúdajúcim vekom sa pocit smädu znižuje a súčasne sa zvyšuje úbytok tekutín. Najmä u starších ľudí je preto dôležité zabezpečiť primeranú hydratáciu. Dehydratácia má na organizmus priťažujúce účinky, ako je suchá pokožka, suchá sliznica, únava, nedostatok koncentrácie, bolesti hlavy a závraty, zápcha, zvýšená telesná teplota a zvýšené riziko infekcií močových ciest. V extrémnych prípadoch telo vyschne, čo môže viesť k vážnemu poškodeniu orgánov a zlyhaniu obehu a v najhoršom prípade k smrti.

Ako orientačné množstvo by starší ľudia mali piť najmenej 1,5 litra tekutín (najlepšie vody, príp. bylinkových alebo ovocných čajov) denne. Spotrebu môžu zvýšiť osobitné okolnosti, ako sú choroba, lieky, zvýšená aktivita, vysoké teploty alebo suchý vzduch z vykurovania.

### Praktické tipy na stravovanie:

- » Urobte z jedla v rámci denného režimu vítaný rituál a adekvátne ho pripravte, aby ste vytvorili príjemné prostredie pri stolovaní.
- » Vychutnávajte si jedlo spoločne a okoreňte ho „konverzáciou“.
- » Čerstvé bylinky a koreniny zvyšujú apetít. Avšak pozor na soľ a ostré koreniny!
- » Jednotlivé prísady na tanieri podľa možnosti oddelte tak, aby ich boli schopní rozpoznať aj ľudia so zhoršeným zrakom (je sa aj očami).
- » Pri zníženej schopnosti žuvania a prehĺtania vyberajte vhodné prísady, nakrájajte ich alebo z nich pripravte kašu. Napr. z chleba odstráňte tvrdú kôrku.
- » Prihliadajte na individuálne preferencie, ale aj na špeciálne potreby (nadváha/podváha, ochorenia atď.). Akceptujte individuálne preferencie, ale zároveň motivujte opatrovanú

osobu k zdravším jedlám.

- » Zapojte opatrované osoby do výberu jedál a tým zabezpečte lepšiu chuť do jedla.
- » Pravidelne kontrolujte hmotnosť.

### Praktické tipy k pitnému režimu:

- » Dbajte na dostatočnú hydratáciu aj pri sebestačných opatrovaných osobách (pretože starší ľudia majú často znížený pocit smädu)!
- » Uistite sa, že nápoj je k dispozícii vždy a pri každom jedle.
- » Pomáhajte pri dodržiavaní pitného režimu najmä v prípade opatrovaných osôb s obmedzenou samostatnosťou. Venujte pozornosť aj vhodným nádobám na pitie, ktoré im umožnia piť samostatne napriek obmedzeniam.
- » Zaveďte rituály pri pití, pite spolu (efekt vzoru a spoločného posedenia).
- » Vedte si záznam o pitnom režime.

*Tip:* Fyzická aktivita samozrejme tiež pomáha posilňovať alebo udržiavať svalovú hmotu v starobe. Pravidelné cvičenia alebo pohyb (najlepšie na čerstvom vzduchu) majú preto pozitívny vplyv na zdravie, pohodu a kvalitu života.



### TÁPLÁLKOZÁS IDŐSKORBAN

#### A legfontosabb információk arról, hogy mire kell figyelnie az idősebb emberek táplálkozása során.

Nem csak a szeretet megy a gyomron keresztül, de az egészség is a bélrendszeren át találja meg az útját. A megfelelő táplálkozás jelentős mértékben hozzájárul az egészséghez, a jóléthez és az életminőséghez. Az idős embereknek testi változások illetve (életkorhoz kapcsolódó) betegségek miatt különleges táplálkozási igényük van. Itt található a legfontosabb alapvető információk rövid összefoglalása.

#### Kisebb energiaszükség

Az életkorral az test összetétele megváltozik. Csökken az izom- és csonttömeg, valamint a víz aránya a testben, miközben a testszír aránya növekszik. Ugyanakkor csökken a fizikai aktivitás (különösen az ágyban fekvő betegek esetében), ami csökkenti az alapvető anyagcserét és ezáltal az energiaigényt, amelyet az étkezésnek fedeznie kell. Ez azt jelenti: Hogy az ápoltak ne szenvedjenek el elhízást vagy Adipositas-t, ügyelni kell a csökkentett energiatartalmú (kalóriaszegény) étrendre. (Azonban az ember energiaigénye erősen függ az egyéni életmódtól és testmozgási szokásaitól: sok fizikai aktivitás, de például a demenciában szenvedő betegek erős nyugtalansága jelentősen megnövelheti az energiaigényt.)

#### Elegendő tápanyag

Ahogy az energiaigény az életkorral csökken, a tápanyagok, például vitaminok, ásványi anyagok, mint a kalcium és magnézium, vagy fehérjék iránti igény változatlan marad, vagy bizonyos körülmények között növekszik. Ezért a lehetséges alultápláltság elkerülése ér-

dekében a tápanyagban gazdag étrend különösen fontos.

#### Az alultápláltság veszélye

Az időskori alultápláltság gyakori jelenség. Az alultáplálkozás befolyásolja az egészséget, az életminőséget és a jólétet, végül magasabb halálozási arányt eredményezve. Ezen túlmenően számos (életkorhoz vagy betegséghez kapcsolódó) tényező, változás és panasz növeli az alultápláltság kockázatát, például: helytelen étkezési szokások, csökkent étvágy, fogakkal vagy fogsorral kapcsolatos problémák, csökkent szag- és ízérzékelés, csökkent nyáltermelés, rágási és nyelési nehézségek, alacsonyabb gyomor-disztenzió, gyógyszer-indukált kölcsönhatások illetve az általuk okozott megnövekedett tápanyag-szükséglet és a telítettségi hormonok megnövekedett aktivitása mellett magányosság, elszigeteltség, a fizikai korlátok által okozott depresszió, illetve csökkenő ügyesség, szegénység vagy demencia, amelyet a memória gyengesége okoz, stb.

#### Elegendő folyadékbevitel

Az életkor növekedésével a szomjérzet csökken, ugyanakkor növekszik a folyadékvesztesség. Ezért különösen az időskorúaknál fontos a megfelelő hidratáció biztosítása. A kiszáradásnak súlyos következményei vannak a testre nézve: száraz bőr, száraz nyálkahártya, fáradtság, figyelemzavar, fejfájás és szédülés, székrekedés, megemelkedett testhőmérséklet és húgyúti fertőzések fokozott kockázata. Szélsőséges esetekben a test kiszárad, ami a szervek és a keringési rendszer súlyos károsodásához, és a legrosszabb esetben halálhoz vezethet.

Javasolt az idős emberek számára legalább 1,5 liter folyadék (lehetőleg víz, gyógynövény- vagy gyümölcs tea) napi bevitel. Különleges körülmények, például betegség, gyógyszeres kezelés, megnövekedett aktivitás, magas hőmérséklet vagy száraz levegő növelheti a folyadékszükségletet.

#### Gyakorlati tanácsok az étkezéshez:

- » Legyenek az étkezések napi üdvözlő rituálék, és ennek megfelelően rendezzük be, így kellemes étkezési környezetet teremtvé.

- » Élvezzük az étkezéseket közösen, beszélgetéssel "fűszerezzük".
- » A friss fűszernövények és fűszerek étvágygerjesztő hatással vannak. De vigyázzunk a sóval és a csípős fűszerekkel!
- » Válasszuk el az egyes összetevőket a tányéron, hogy a látássérült ápoltak is képesek legyenek felismerni őket (így a szemük is megkívánja).
- » Csökkent rágási és nyelési képesség esetén ennek megfelelően válasszuk ki, aprítsuk vagy pürésítsük az összetevőket. Például távolítsuk el a kenyér kemény héját.
- » Ügyeljünk az egyéni preferenciákra, de a speciális igényekre is (soványság / túlsúly, betegségek stb.). Fogadjuk el az egyéni preferenciákat, de motiváljuk az ápoltat egészségesebb ételek fogyasztására is.
- » Vonjuk be az ápoltat a fogások kiválasztásába, és ezáltal biztosítsuk a nagyobb elfogadást.
- » Rendszeresen ellenőrizzük a testtömeget.

#### Gyakorlati tippek az iváshoz:

- » Figyeljünk az elegendő hidratációra még az önellátó ápoltaknál is (mivel az idősebb emberek szomja gyakran csökken)!
- » Ügyeljünk arra, hogy mindig elérhető legyen folyadék, az étkezések során is.
- » Támogassuk különösen a korlátozott ápoltakat ivás közben. Ügyeljünk a megfelelő ivóedényekre is, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy bármilyen korlátozástól függetlenül ihassanak.
- » Vezessük be az ivás rituáléit, így együtt (példa és társasági hatás).
- » Vezessünk ivási nyilvántartást.

*Tip:* A fizikai aktivitás természetesen hozzájárul az izomtömeg megerősítéséhez vagy fenntartásához idős korban is. A rendszeres edzés vagy testmozgás (lehetőleg friss levegőn) tehát pozitív hatással van az egészségre, a jólétre és az életminőségre.

# Was ist die Ernährungspyramide?

Die Ernährungspyramide veranschaulicht auf einfache Weise, aus welchen Nahrungsmittelbausteinen sich gesunde und ausgewogene Ernährung zusammensetzen sollte und wie groß der Anteil der einzelnen Nahrungsbausteine dabei sein sollte.



Die österreichische Ernährungspyramide wurde vom Gesundheitsministerium gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährungsmedizin, Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung entwickelt.

Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe. Der Aufbau als Pyramide, die sich auf einem breiten Fundament stehend Stufe für Stufe verjüngt, spiegelt das Prinzip wider, dem unsere Ernährung folgen soll: Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden bzw. desto häufiger sollte es Bestandteil im Speiseplan sein. Und je weiter oben es in der Pyramide zu finden ist, desto weniger Anteil sollte ein Lebensmittel an unserer Ernährung haben. In diesem Sinne verkörpert die Ernährungspyramide sieben Stufen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

## In der Folge die 7 Stufen der Pyramide von unten nach oben:

(Erklärung: Je weiter unten, desto mehr Anteil an der Ernährung, je weiter oben, desto weniger.)

### STUFE 1

Das Fundament der Pyramide bilden die (alkoholfreien!) Getränke, bevorzugt energiearme und zuckerfreie oder zuckerarme Getränke, die den Körper mit der nötigen Flüssigkeit versorgen: Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Je nach Temperatur, Aktivität und indivi-

duellem Befinden, mindestens jedoch 1,5 Liter. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.

### STUFE 2

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst. Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht: Gemüse gegart (200–300 g), Rohkost (100–200 g), Salat (75–100 g), Hülsenfrüchte (roh ca. 70–100 g, gekocht ca. 150–200 g), Obst (125–150 g), Gemüse- oder Obstsaft (200 ml). Am besten regionale Produkte nach Saison!

### STUFE 3

Getreide und Erdäpfel. Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel. Eine Portion entspricht: Brot/Vollkornbrot (ca. 50–70 g), Gebäck z. B. Weckerl, Kornweckerl, Semmel, etc. (ca. 50–70 g), Müsli oder Getreideflocken (ca. 50–60 g), Teigwaren (roh ca. 65–80 g, gekocht ca. 200–250 g), Reis oder Getreide (roh ca. 50–60 g, gekocht ca. 150–180 g), Erdäpfel (gegart ca. 200–250 g, 3–4 mittelgroße). Bevorzugt Produkte aus Vollkorn.

### STUFE 4

Milch und Milchprodukte. Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Am besten: 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse). Bevorzugt fettarme Varianten. Eine Portion entspricht: Milch (200 ml), Joghurt (180–250 g),

Topfen (200 g), Hüttenkäse (200 g), Käse (50–60 g).

### STUFE 5

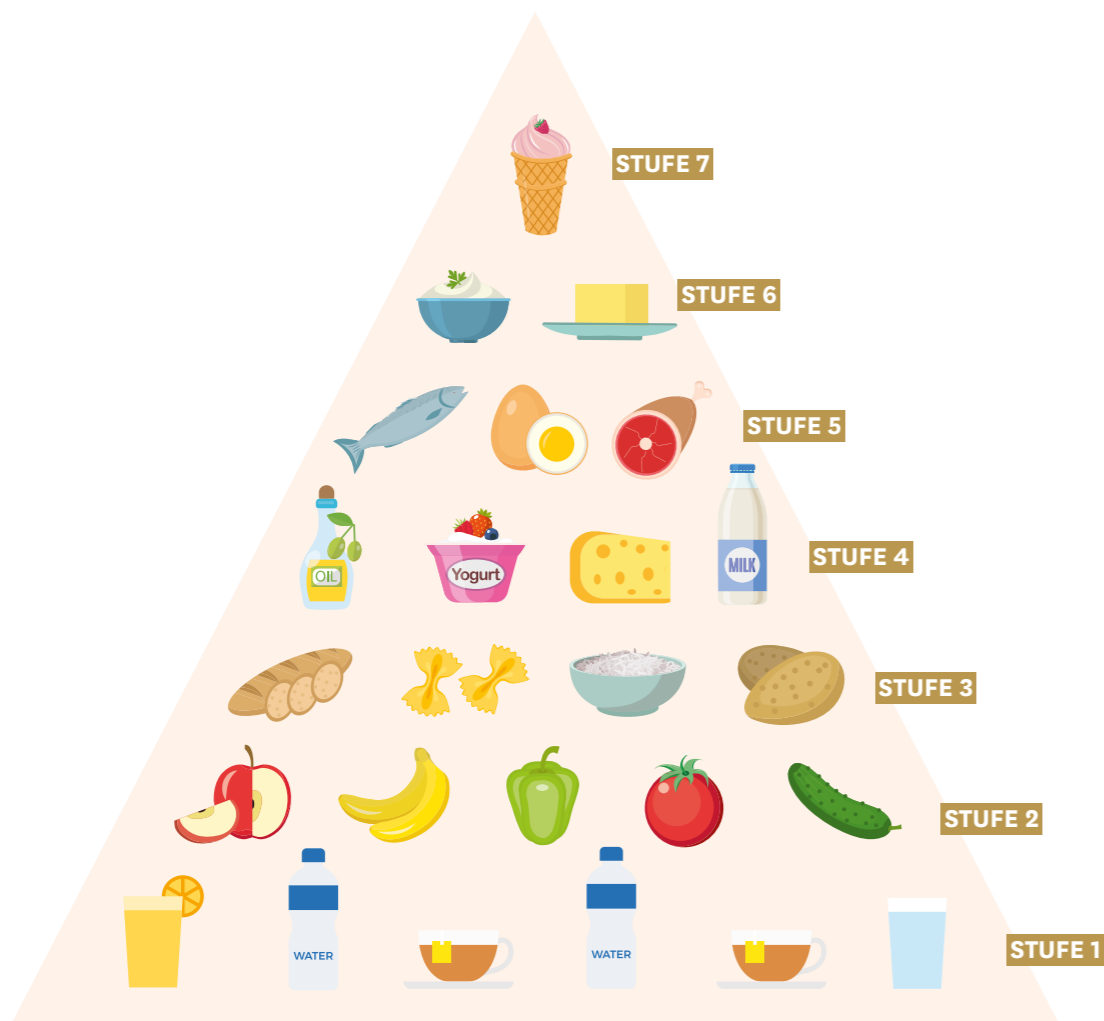
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier. Pro Woche mindestens 1–2 Portionen Fisch (à ca. 150 g), bevorzugt fettreicher Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischer Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300–450 g pro Woche). Rotes Fleisch (wie z. B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen. Pro Woche bis zu 3 Eier.

### STUFE 6

Fette und Öle. Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl aber auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen (1–2 Esslöffel) täglich konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden.

### STUFE 7

Fettes, Süßes, Salzige. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fast-Food-Produkte, Snacks, Knabberien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger



empfehlenswert und sollten selten konsumiert werden – maximal eine Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag. Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden. Stark gesalzene Lebensmittel wie z. B. gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse, Fertigsaucen vermeiden.

Quelle: AGES, www.ages.at



#### CE ESTE PIRAMIDA ALIMENTARĂ?

**Piramida alimentară ilustrează într-un mod simplu din ce componente alimentare ar trebui să fie alcătuită o nutriție sănătoasă și echilibrată și cât de mare ar trebui să fie proporția componentelor nutritive individuale.**

Piramida alimentară austriacă a fost creată de Ministerul Sănătății, împreună cu experți și experte din domeniile medicinei nutriționale, științelor nutriționale și promovării sănătății.

Piramida constă din șase grupuri de alimente și o grupă de băuturi. Configurația sub formă de piramidă, care se îngustează nivel cu nivel, stând pe o fundație largă, reflectă principiul pe care trebuie să-l urmeze alimentația noastră: cu cât un aliment se găsește mai jos, cu atât mai mult ar trebui consumat, respectiv cu atât mai des ar trebui să facă parte din meniu. Și cu cât este mai sus în piramidă, cu atât mai puțin ar trebui un aliment să facă parte din alimentația noastră. În acest sens, piramida alimentară întruchipează șapte niveluri pentru o alimentație sănătoasă și echilibrată.

#### Unul după altul, cele 7 niveluri ale piramidei de jos în sus:

(Explicație: cu cât mai jos, cu atât ar trebui să facă parte mai mare din dietă, cu cât mai sus, cu atât mai puțin.)

#### NIVELUL 1

Fundația piramidei este reprezentată de băuturi (fără alcool!), de preferin-

ță băuturi cu aport redus de energie și fără zahăr sau cu conținut scăzut de zahăr, care asigură organismului lichidele necesare: apă, apă minerală, ceaiuri din fructe sau plante neîndulcite sau sucuri de fructe și legume diluate. În funcție de temperatură, activitate și stare de sănătate individuală, dar cel puțin 1,5 litri. Nu este nimic în neregulă cu consumul zilnic moderat de cafea, ceai negru și alte băuturi care conțin cofeină.

#### NIVELUL 2

Legume, leguminoase, fructe. 5 porții de legume, leguminoase și fructe zilnic. În mod ideal, 3 porții de legume și/sau leguminoase și 2 porții de fructe. O porție înseamnă: legume gătite (200-300 g), fructe și legume crude (100-200 g), salată (75-100 g), leguminoase (crude aprox. 70-100 g, gătite aprox. 150-200 g), fructe (125-150 g), suc de legume sau fructe (200 ml). De preferință produse regionale de sezon!

#### NIVELUL 3

Cereale și cartofi. 4 porții de cereale, pâine, paste, orez sau cartofi, zilnic. O porție înseamnă: pâine/pâine integrală (aprox. 50-70 g), produse de patiserie, de ex. chifle, chifle cu semințe sau cereale etc. (aprox. 50-70 g), musli sau fulgi de cereale (aprox. 50-60 g), paste (crude aprox. 65-80 g, gătite aprox. 200-250 g), orez sau cereale (crude aprox. 50-60 g, gătite aprox. 150-180 g), cartofi (gătiți aprox. 200-250 g, 3-4 buc. de dimensiune medie). De preferință produse din cereale integrale.

#### NIVELUL 4

Lapte și produse lactate. 3 porții de lapte și produse lactate, zilnic. Cel mai bine: 2 porții „albe” (de exemplu, iaurt, lapte bătut, brânză de vaci) și o porție „galbenă” (brânză). De preferință variante cu conținut scăzut de grăsimi. O porție înseamnă: lapte (200 ml), iaurt (180-250 g), brânză cu cheag (200 g), brânză de vaci (200 g), brânză (50-60 g).

#### NIVELUL 5

Pește, carne, mezeluri, ouă. Cel puțin 1-2 porții de pește (aprox. 150 g fiecare) pe săptămână, de preferință pește de mare cu conținut bogat în grăsimi, precum macroul, somonul, tonul și heringul sau pești locali de apă rece, precum, de exemplu, păstrăvul. Maxim 3 porții de carne cu conținut scăzut de grăsimi sau mezeluri cu conținut scăzut de grăsimi pe săptămână (300-450 g pe săptămână). Consumați, de preferință, mai rar carne roșie (precum carnea de vită, carnea de porc și miel) și mezeluri. Până la 3 ouă pe săptămână.

#### NIVELUL 6

Grăsimi și uleiuri. 1-2 linguri de uleiuri vegetale, nuci sau semințe, zilnic. Calitatea înaintea cantității. Uleiurile vegetale de calitate superioară, precum uleiul de măsline, uleiul de rapiță, dar și alte uleiuri vegetale precum uleiul de nucă, soia, in, susan, porumb, floarea soarelui, din semințe de dovleac și uleiul din semințe de struguri, precum și nucile și semințele, conțin acizi grași valoroși și, prin urmare, pot fi consumate zilnic, în cantități moderate (1-2 linguri). Folosiți cu economie grăsimile tartinabile, pentru coacere și prăjire, precum untul, margarina sau untura și

produsele lactate cu conținut ridicat de grăsimi, precum frișca, smântâna, smântâna proaspătă.

#### NIVELUL 7

Produse grase, dulci, sărate. Dulciuri, produse de patiserie, produsele fast-food bogate în zahăr și/sau grăsimi, snack-urile, gustările și sucurile sunt mai puțin recomandate din punct de vedere nutrițional și ar trebui consumate rar – maximum o porție din aceste gustări dulci sau grase pe zi. Folosiți ierburi și condimente în loc de sare. Evitați alimentele foarte sărate, precum, de exemplu, alimentele conservate, covrigeii, grisinele, nucile și alunele sărate, sosurile gata preparate.

Sursă: AGES, www.ages.at



#### ČO JE TO VÝŽIVOVÁ PYRAMÍDA?

**Výživová pyramída ilustruje jednoduchým spôsobom, ktoré potravinové zložky by mala obsahovať zdravá a vyvážená strava a aký veľký by mal byť podiel jednotlivých zložiek výživy.**

Rakúsku výživovú pyramídu vyvinulo ministerstvo zdravotníctva spolu s odborníkmi z oblasti výživovej medicíny, výživy a podpory zdravia. Pyramída sa skladá zo šiestich skupín potravín a jednej skupiny nápojov. Štruktúra pyramídy, ktorá sa postupne zužuje od širokej základne, odráža princíp, ktorý by sme mali pri stravovaní dodržiavať: čím nižšie v pyramíde sa potravina nachádza, tým viac by sa mala konzumovať alebo tým častejšie by mala byť súčasťou nášho jedálneho lístka. Naopak čím sa potravina nachádza v pyramíde vyššie, o to v menšom množstve by mala byť zastúpená v našej strave. V tomto zmysle výživová pyramída predstavuje sedem úrovní k zdravej a vyváženej strave.

#### V poradí 7 úrovni pyramídy zdola nahor:

(Vysvetlenie: Čím nižšie je potravina, tým väčší podiel v strave, čím vyššie je potravina, tým menší podiel v strave.)

#### ÚROVEŇ 1

Základ pyramídy tvoria (nealkoholické!)

nápoje, prednostne nápoje s nízkym obsahom energie a bez cukru alebo s nízkym obsahom cukru, ktoré organizmu dodávajú potrebné tekutiny: voda, minerálna voda, nesladené ovocné alebo bylinné čaje alebo zriedené ovocné a zeleninové šťavy. V závislosti od teploty, aktivity a zdravotného stavu jednotlivca, avšak najmenej 1,5 litra. Mierna denná konzumácia kávy, čierneho čaju a iných kofeínových nápojov je prijateľná.

#### ÚROVEŇ 2

Zelenina, strukoviny, ovocie. Denne 5 porcií zeleniny, strukovín a ovocia. Ideálne sú 3 porcie zeleniny a/alebo strukovín a 2 porcie ovocia. Jednej porcii zodpovedá: varená zelenina (200 – 300 g), surová zelenina (100 – 200 g), šalát (75 – 100 g), strukoviny (surové cca 70 – 100 g, varené cca 150 – 200 g), ovocie (125 – 150 g), rastlinná alebo ovocná šťava (200 ml). Najlepšie regionálne produkty podľa sezóny!

#### ÚROVEŇ 3

Obilniny a zemiaky. 4 porcie obilnín, chleba, cestovín, ryže alebo zemiakov denne. Jednej porcii zodpovedá: chlieb/celozrnný chlieb (cca 50 – 70 g), pečivo, napr. žemľa, celozrnná žemľa, a pod. (cca 50 – 70 g), múšli alebo obilné vločky (cca 50 – 60 g), cestoviny (surové cca 65 – 80 g, uvarené cca 200 – 250 g), ryža alebo obilniny (surové cca 50 – 60 g, varené cca 150 – 180 g), zemiaky (varené asi 200 – 250 g, 3 – 4 stredne veľké). Preferujte celozrnné výrobky.

#### ÚROVEŇ 4

Mlieko a mliečne výrobky. Denne 3 porcie mlieka a mliečnych výrobkov. Najlepšie: 2 porcie „biele” (napr. jogurt, cmar, tvaroh) a 1 porcia „žltá” (syr). Preferujte varianty s nízkym obsahom tuku. Jednej porcii zodpovedá: mlieko (200 ml), jogurt (180 – 250 g), tvaroh (200 g), tučný tvaroh (200 g), syr (50 – 60 g).

#### ÚROVEŇ 5

Ryby, mäso, salámy, vajcia. Najmenej 1 – 2 porcie rýb (à cca 150 g) za týždeň, preferujte masťné morské ryby, ako sú makrela, losos, tuniak a sled' alebo miestne studenodvodné ryby, ako napr. sivoň alpský. Maximálne 3 porcie nízko-tučného mäsa alebo výrobkov z údenín s nízkym obsahom tuku (300 – 450 g



týždenne) za týždeň. Červené mäso (napríklad hovädzie, bravčové a jahňacie mäso) a klobásy jedzte len občas. Najviac 3 vajcia týždenne.

#### ÚROVEŇ 6

Tuky a oleje. 1 – 2 polievkové lyžice rastlinného oleja, orechov alebo semien denne. Kvalita pred kvantitou. Kvalitné rastlinné oleje, ako sú olivový olej, repkový olej, ale aj iné rastlinné oleje, ako sú olej z vlašských orechov, sójový, ľanový, sezamový olej, olej z kukuričných klíčkov, slnečnicový olej a olej z tekvicových a hroznových jadierok, ako aj orechy a semená obsahujú cenné mastné kyseliny, a preto sa môžu konzumovať v miernom množstve (1 – 2 polievkové lyžice) denne. Tuky na natieranie, pečenie a smaženie, ako sú maslo, margaríny alebo masť a výrobky z plnotučného mlieka, ako sú šľahačka, kyslá smotana, crème fraîche používajte len v malom množstve.

#### ÚROVEŇ 7

Mastné, sladké, slané pochutiny. Cukrovinky, pečivo, cukor a/alebo výrobky s vysokým obsahom tuku, rýchle občerstvenie, chrumky a limonády sú z hľadiska výživovej hodnoty menej odporúčané a mali by sa konzumovať zriedka – maximálne jedna porcia týchto sladkých alebo mastných pochutín za deň. Namiesto soli používajte bylinky a koreniny. Vyhýbajte sa veľmi slaným potravinám, ako sú napr. nakladané potraviny, chrumky, solené orechy, hotové omáčky.

Zdroj: AGES, [www.ages.at](http://www.ages.at)



#### MI AZ A TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS?

**Az táplálkozási piramis egyszerű módon szemlélteti, mely étel- és italösszetevőkből áll az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás és milyen arányban szükséges az egyes tápanyag-összetevők fogyasztása.**

Az osztrák táplálkozási piramist az Egészségügyi Minisztérium a táplálkozási orvostudomány, a táplálkozási tudomány és az egészségtudomány területeinek szakértőivel közösen fejlesztették ki. A piramis hat étel- és italcsoporthoz áll. A

piramisként történő felépítés, mely a széles alaptól felfelé lépésről lépésre keskenyedik, azt az elvet tükrözi, amelyet étrendünkben be kell tartanunk: minél lejjebb egy étel- és italösszetevő található, annál inkább többet kell belőle fogyasztanunk, illetve annál gyakrabban kell az étrendünk részét képeznie. És minél magasabban található, annál kisebb arányban kell ennek az étel- és italösszetevőnek az étrendünkben lennie. Ebben az értelemben az táplálkozási piramis az egészséges és kiegyensúlyozott étrend hét szakaszát testesíti meg.

**A piramis 7 lépése alulról felfelé** (Magyarázat: Minél lejjebb található, annál fontosabb az étrendben, minél magasabban, annál kevésbé.)

#### 1. SZINT

A piramis alapját az (alkoholmentes!) italok, lehetőleg alacsony energiatartalmú és cukormentes vagy alacsony cukortartalmú italok biztosítják, amelyek a test számára biztosítják a szükséges folyadékot: víz, ásványvíz, édesítetlen gyümölcs- vagy gyógyteák vagy hígított gyümölcs- és zöldséglevek. Hőmérséklettől, aktivitástól és egyéntől függően, de legalább 1,5 liter. Nincs semmi kivetnivaló a kávé, a fekete tea és más koffeintartalmú italok napi mérsékelt fogyasztásával.

#### 2. SZINT

Zöldségek, hüvelyesek, gyümölcsök. Napi 5 adag zöldség, hüvelyes és gyümölcs. Ideális 3 adag zöldség és / vagy hüvelyes és 2 adag gyümölcs. Egy adagnak megfelel: Főtt zöldség (200-300 g), nyers zöldség (100-200 g), saláta (75-100 g), hüvelyesek (nyers kb. 70-100 g, főzve kb. 150-200g), gyümölcs (125-150 g), zöldség- vagy gyümölcslé (200 ml). A legjobbak a szezon szerinti regionális termékek!

#### 3. SZINT

Gabonafélék és burgonya. Napi 4 adag gabonaféle, kenyér, tészta, rizs vagy burgonya. Egy adagnak megfelel: kenyér / teljes kiőrlésű kenyér (kb. 50-70 g), péksütemény pl. zsemle, magos zsemle, kifli stb. (kb. 50-70 g), müzli vagy gabonapehely (kb. 50-60 g), tészta (nyers kb. 65-80 g, főtt kb. 200-250 g), rizs vagy gabonafélék (nyers kb. 50-60 g, főtt kb. 150-180 g), burgonya

(főtt, kb. 200-250 g, 3-4 közepes méretű). A teljes kiőrlésű termékek előnyben.

#### 4. SZINT

Tej és tejtermékek. Napi 3 adag tej és tejtermék. Legjobb: 2 adag "fehér" (pl. joghurt, kefir, túró) és 1 adag "sárga" (sajt). Az alacsony zsírtartalmú változatok előnyben. Egy adag a következőknek felel meg: tej (200 ml), joghurt (180-250 g), túró (200 g), sajt (50-60 g).

#### 5. SZINT

Hal, hús, kolbász, tojás. Hetente legalább 1-2 adag hal (mindegyik kb. 150 g), lehetőleg zsíros tengeri halak, például makréla, lazac, tonhal és hering, vagy helyi hidegvízű halak, például pisztráng. Hetente legfeljebb 3 adag alacsony zsírtartalmú hús vagy alacsony zsírtartalmú hústermék (300-450 g hetente). Vörös húst (például marha-, sertés- és bárányhús) és a kolbászt ritkán fogyasztunk. Hetente legfeljebb 3 tojás.

#### 6. SZINT

Zsírok és olajok. Naponta 1-2 evőkanál növényi olaj, dió vagy mag. Minőség a mennyiség előtt. Jó minőségű növényi olajok, például olívaolaj, repceolaj, valamint más növényi olajok, például dió-, szójabab-, lenmag-, szezám-, kukoricacsíra-, napraforgó-, tökmag- és szőlőmagolaj, valamint a diófélék és a magvak értékes zsírsavakat tartalmaznak, ezért kis mennyiségben fogyaszthatók (1-2 evőkanál) naponta. Ritkán használjunk kenő-, és sütőzsírt, például vaját, margarint vagy zsírt, és magas zsírtartalmú tejtermékeket, például tejszínhabot és tejfölt.

#### 7. SZINT

Zsíros, édes, sós ételek. Az édességek, sütemények, cukor és / vagy magas zsírtartalmú gyorséttermi termékek, rágcsálni valók és szénsavas italok táplálkozási szempontból kevésbé ajánlottak, ezért ezeket ritkán fogyasztunk - naponta legfeljebb egy adagot. Használjon gyógynövényeket és fűszereket só helyett. Erős sózott ételeket, mint például a harapnivalókat, sózott dióféléket, kész mártásokat kerüljük.

Forrás: AGES, [www.ages.at](http://www.ages.at)

# 2 wichtige Termine

Zwei Termine sollten wir keinesfalls ignorieren: Anfang März 2020 finden die Wirtschaftskammerwahlen statt. Und bis einschließlich 22. November 2019 können noch Nominierungen für die beliebte Wahl zur „PflegerIn mit Herz“ eingereicht werden.



schriftlichen Anträgen durch persönliche Unterschrift oder firmenmäßige Fertigung.

Unabhängig davon kann ein Wahlkartenantrag ab 22. November auch unter <https://wahlkartenantrag.wko.at/> unter Verwendung einer digitalen Signatur gestellt werden.

**ACHTUNG:** Um berücksichtigt zu werden, müssen die **Wahlkarten bis spätestens 28. Februar 2020** in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission der jeweiligen Wirtschaftskammer eingelangt sein.

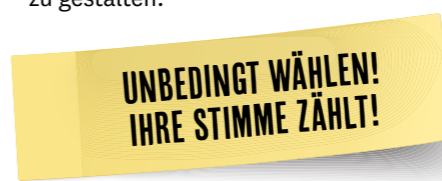
Wer sich der Wahl stellt, wird ab Ende November im Internet unter <https://www.wko.at/wahl> veröffentlicht.

Warum ist es gerade für uns so wichtig, bei der Wirtschaftskammerwahl unsere Stimme abzugeben? Weil in der Wirtschaftskammer – kurz: WKO – unsere beruflichen Interessen vertreten werden. Je höher die Wahlbeteiligung, desto stärker kann unsere Interessenvertretung auftreten – zum Beispiel wenn es darum geht, die rechtlichen Rahmenbedingungen unserer Tätigkeit zu gestalten.



Die Wirtschaftskammerwahlen finden von 2. bis 5. März 2020 statt. Gewählt werden kann an diesen vier Tagen direkt in Wahllokalen. Wahllokale befinden sich in den Wirtschaftskammerstellen und Gemeinden.

Viel einfacher ist es aber, eine Wahlkarte anzufordern und diese ausgefüllt und unterschrieben auf dem Postweg zu retournieren. Anträge auf Ausstellung einer Wahlkarte können **bei der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der jeweiligen Wirtschaftskammer während der Bürozeiten in der Zeit vom 22. November 2019 bis 24. Februar 2020** (bei postalischer Zusendung der Wahlkarte), bei Abholung vor Ort bis 28. Februar 2020 gestellt werden. Bei persönlichen Anträgen ist die Identität durch einen amtlichen Lichtbildausweis nachzuweisen, bei



#### DOUĂ DATE IMPORTANTE

**În niciun caz nu ar trebui să ignorăm următoarele două date: la începutul lunii martie 2020 vor avea loc alegerile pentru Camera de Comerț. Și până pe 22 noiembrie 2019, inclusiv, mai pot fi depuse nominalizări pentru îndrăgitul concurs „Îngrijitor din inimă”.**

#### ALEGERILE PENTRU CAMERA DE COMERȚ DIN ANUL 2020

Alegerile pentru Camera de Comerț vor avea loc în perioada 2 - 5 martie 2020. În aceste patru zile se poate vota direct la secțiile de votare. Secțiile de votare sunt amplasate la sediile Camerelor de Comerț și în municipalități.

Cu toate acestea, este mult mai ușor să solicitați un buletin de vot și să îl returnați completat și semnat prin poștă. Cererile pentru eliberarea unui buletin de vot pot fi depuse **la biroul Comisiei Electorale Centrale din Camera de Comerț respectivă în timpul programului de lucru, în perioada 22 noiembrie 2019 - 24 februarie 2020 (în cazul trimiterii prin poștă a buletinului de vot), iar în cazul ridicării de la fața locului, până pe 28 februarie 2020**. În cazul cererilor personale, identitatea trebuie dovedită cu ajutorul unui document de identitate oficial cu fotografie; în cazul cererilor scrise, prin semnătură personală sau prin semnătură și ștampila societății.

Indiferent de cele de mai sus, o cerere de buletin de vot poate fi depusă începând cu 22 noiembrie și la adresa

<https://wahlkartenantrag.wko.at/> cu ajutorul unei semnături digitale.

**ATENȚIE:** pentru a fi luate în considerare, **buletinele de vot trebuie să ajungă cel târziu pe 28 februarie 2020** la biroul Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț respective.

Candidații vor fi publicați începând cu sfârșitul lunii noiembrie pe internet, la adresa <https://www.wko.at/wahl>.

De ce este atât de important pentru noi să votăm în cadrul alegerilor pentru Camera de Comerț? Deoarece în Camera de Comerț - pe scurt WKO - sunt reprezentate interesele noastre profesionale. Cu cât mai mare este participarea la vot, cu atât mai puternică poate fi reprezentarea intereselor noastre - de exemplu, atunci când vine vorba de modelarea condițiilor-cadru juridice ale activității noastre.

**VOTATI NEAPĂRAT!  
VOTUL DVS. CONTEAZĂ!**

## 2 DÔLEŽITÉ TERMÍNY

**Dva termíny by ste v žiadnom prípade nemali odignorovať: Začiatkom marca 2020 sa uskutočnia voľby do Hospodárskej komory. A až do 22. novembra 2019 vrátane sa môžu stále predkladať nominácie do obľúbenej súťaže „Opatrovateľ/ka so srdcom“.**

### VOĽBY DO HOSPODÁRSKEJ KOMORY V ROKU 2020

Voľby do Hospodárskej komory sa budú konať od 2. do 5. marca 2020. Tieto štyri dni môžete hlasovať priamo vo volebných miestnostiach. Volebné miestnosti sa nachádzajú v miestach, kde sa nachádza Hospodárska komora, a v obciach.

Je však oveľa jednoduchšie požiadať o volebný lístok, vyplniť ho, podpísať a poslať ho naspäť poštou. Žiadosti o vydanie volebného lístka je možné podať v kancelárii Ústrednej volebnej komisie príslušnej Hospodárskej komory v úradných hodinách od 22. novembra 2019 do 24. februára 2020 (v prípade doručenia volebného lístka poštou), pri osobnom vyzdvihnutí na mieste až do 28. februára 2020. V prípade osobných žiadostí musí byť totožnosť preukázaná preukazom totožnosti s fotografiou, v prípade písomných žiadostí vlastnoručným podpisom alebo firemným vyhotovením.

Nezávisle na tom je možné podať žiadosť o volebný lístok od 22. novembra aj elektronicky na stránke <https://wahlkartenantrag.wko.at/> s použitím digitálneho podpisu.

**POZOR:** Aby bolo možné volebný lístok zohľadniť **musí do kancelárie Ústrednej volebnej komisie** príslušnej Hospodárskej komory doraziť najneskôr do 28. februára 2020.

Koho môžete voliť, bude zverejnené od konca novembra na internete na stránke <https://www.wko.at/wahl>.

Prečo je práve pre nás také dôležité odovzdať svoj hlas vo voľbách do Hospodárskej komory? Pretože v Hospodárskej komore – skratka WKO – sa zastupujú naše profesionálne záujmy. Čím vyššia bude volebná účasť, tým silnejšie môžeme hájiť naše záujmy – napríklad, pokiaľ ide o formovanie právneho rámca našej činnosti.

**ROZHODNE VOĽTE!  
VÁŠ HLAS SA POČÍTA!**

## KÉT FONTOS DÁTUM

**Mindenképpen jegyezze fel a következő két eseményt: 2020. március elején kerül sor a kereskedelmi kamarai választásokra. 2019. november 22-ig pedig továbbra is be lehet nyújtani jelöléseket a népszerű „Gondozó teljes szívvel” (PflegerIn mit Herz) választásra.**

### 2020-AS KERESKEDELMI KAMARAI VÁLASZTÁS

A kereskedelmi kamarai választásra 2020. március 2–5. között kerül sor. Ezen a négy napon közvetlenül a szavazóhelyiségekben lehet szavazni. A szavazóhelyiségek a kereskedelmi kamaráknál és az önkormányzatokon találhatóak.

Sokkal egyszerűbb azonban választási kártyát igényelni, kitölteni, aláírni és postai úton visszaküldeni. A választási kártya kiállítására irányuló kérelmek **az érintett kereskedelmi kamara központi választási bizottságának irodájában, munkaidőben, 2019. november 22-től 2020. február 24-ig** (a választási kártya postai kézbesítése esetén), helyszíni átvétel esetén 2020. február 28-ig adhatók be. Személyes kérelmek esetén a személyazonosságot igazoló hivatalos fényképes igazolványt kell bemutatni, írásos kérelmek esetén pedig személyes vagy cégszerű aláírással kell a kérelmet ellátni.

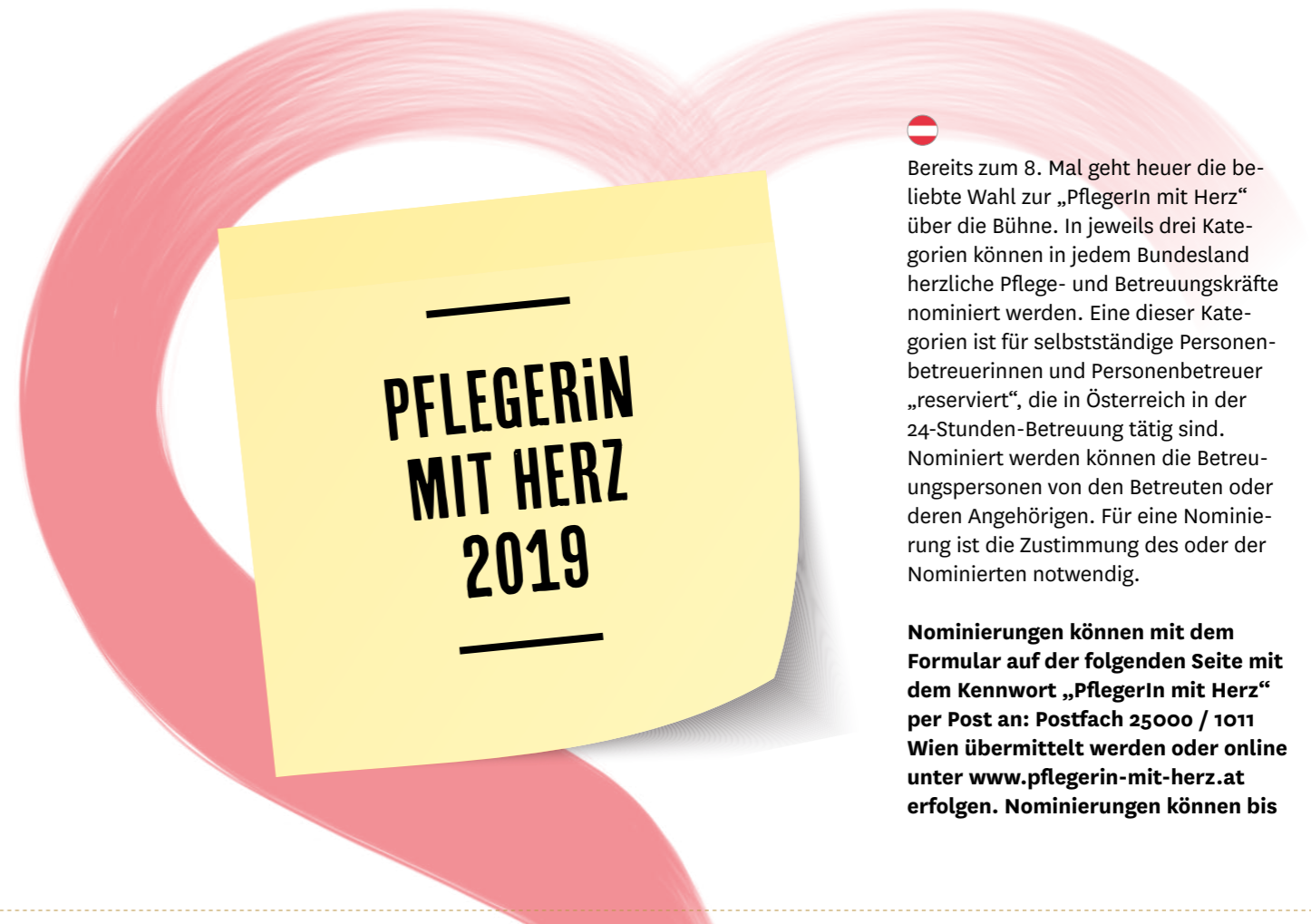
Mindeztől függetlenül, november 22-től a választási kártya a <https://wahlkartenantrag.wko.at/> webhelyen, digitális aláírás használatával is kérelmezhető.

**FIGYELMEZTETÉS:** Ahhoz, hogy a választási kártyák a szavazás során figyelembe vehetők legyenek, a **választási kártyáknak legkésőbb 2020. február 28-ig** be kell érkezniük az adott kereskedelmi kamara központi választási bizottságának irodájába.

A jelöltek névsora november végétől elérhető lesz az interneten, a <https://www.wko.at/wahl> címen.

Miért olyan fontos, hogy szavazzunk a kereskedelmi kamarai választáson? Mivel a Kereskedelmi Kamarában (röviden: WKO) kerül sor a szakmai érdekeink képviselőjére. Minél magasabb arányban veszünk részt a választásokon, annál hatásosabban léphetünk fel érdekeink képviselőjében – például tevékenységünk jogi kereteinek kialakításakor.

**FELTÉTLENÜL SZAVAZZON!  
A SZAVAZATA SZÁMÍT!**



Bereits zum 8. Mal geht heuer die beliebte Wahl zur „Pflegerin mit Herz“ über die Bühne. In jeweils drei Kategorien können in jedem Bundesland herzliche Pflege- und Betreuungskräfte nominiert werden. Eine dieser Kategorien ist für selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer „reserviert“, die in Österreich in der 24-Stunden-Betreuung tätig sind. Nominiert werden können die Betreuungspersonen von den Betreuten oder deren Angehörigen. Für eine Nominierung ist die Zustimmung des oder der Nominierten notwendig.

**Nominierungen können mit dem Formular auf der folgenden Seite mit dem Kennwort „PflegerIn mit Herz“ per Post an: Postfach 25000 / 1011 Wien übermittelt werden oder online unter [www.pflegerin-mit-herz.at](http://www.pflegerin-mit-herz.at) erfolgen. Nominierungen können bis**

## Als „PflegerIn mit Herz“ 2019 schlage ich vor:

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer, Stiege, Stock

PLZ und Ort

Kontaktmöglichkeit (Tel und/oder E-Mail-Adresse)

Begründung:

Die Nominierung der Pflegerin/des Pflegers darf nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Pflegerin/des Pflegers erfolgen. **Einsendeschluss:** 30. Oktober 2018

### Wie haben Sie von „PflegerIn mit Herz“ erfahren?

♡ TV    ♡ Internet    ♡ Zeitung/Zeitschrift    ♡ Folder/Aushang    ♡ Bekannte

Bundesministerium  
Digitalisierung und  
Wirtschaftsstandort

Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

WKO  
WIRTSCHAFTSKAMMERN ÖSTERREICH

AK  
ÖSTERREICH

ERSTE SPARKASSE

WIENER STÄDTISCHE  
VERSICHERUNGSVEREIN

WIENER  
STÄDTISCHE  
WIENNA INSURANCE GROUP

**einschließlich 22. November 2019 eingereicht werden.**

Eine Jury aus VertreterInnen von Initiatoren, Förderern und den größten österreichischen NGOs im Pflegebereich wählt pro Bundesland und Kategorie jeweils eine Gewinnerin bzw. einen Gewinner aus. Diese werden im Rahmen einer feierlichen Abschlussgala in Wien ausgezeichnet. Außerdem wird das besondere Engagement der SiegerInnen mit einem Geldpreis von je 3000 Euro gewürdigt.



#### ÎNGRIJITOR DIN INIMĂ 2019

În acest an, îndrăgitul concurs pentru titlul „Îngrijitor din inimă” va avea loc pentru a opta oară. Personalul inimos de îngrijire și asistență poate fi nominalizat în fiecare stat federal, pentru

fiecare din cele trei categorii. Una dintre aceste categorii este „rezervată” asistenților personali ce desfășoară activități independente în Austria în domeniul îngrijirii de 24 de ore pe zi. Îngrijitorii pot fi desemnați de persoanele îngrijite sau de rudele acestora. Pentru o nominalizare este necesar acordul persoanei nominalizate.

**Nominalizările pot fi trimise prin intermediul formularului de pe pagina următoare, menționând cuvintele-cheie „Îngrijitor din inimă”, prin poștă, la adresa: CP 25000 / 1011 Viena sau online, la adresa [www.pflegerin-mit-herz.at](http://www.pflegerin-mit-herz.at). Nominalizările pot fi trimise până pe 22 noiembrie 2019, inclusiv.**

Un juriu format din reprezentanți ai inițiatorilor, sponsorilor și celor mai mari ONG-uri austriece din domeniul îngrijirii și asistenței va selecta un câștigător,

respectiv o câștigătoare pentru fiecare land federal și fiecare categorie. Aceștia vor fi premiați la o gală festivă de încheiere, care va avea loc în Viena. În plus, angajamentul special al câștigătorilor va fi recunoscut cu un premiu în bani, în valoare de 3.000 de euro pentru fiecare.



#### OPATROVATEĽ/KA SO SRDCOM 2019

Už po 8. krát sa tento rok uskutoční populárna voľba „opatrovateľ/ka so srdcom“. V každej z troch kategórií môžu byť v každej spolkovej krajine nominovaní opatrovatelia a opatrovatelky, ktorí vykonávajú svoju prácu so srdcom. Jedna z týchto kategórií je „vyhradená“ pre samostatne zárobkovo činné osoby, ktoré pracujú v Rakúsku v oblasti 24-hodinovej starostlivosti.



Postentgelt  
zahlt der Verein  
"PflegerIn  
mit Herz"

AbsenderIn

Vorname

Nachname

Straße und Hausnummer / Stiege / Stock

PLZ und Ort

E-Mail-Adresse (falls vorhanden)

Telefonnummer

Unterschrift

### ANTWORTSENDUNG

„PflegerIn mit Herz“

Postfach 2500o

1011 Wien

Opatrovateľov a opatrovatelky môžu nominovať opatrované osoby alebo ich príbuzní. Pre nomináciu je potrebný súhlas nominovanej osoby.

**Nominácie je možné zaslať prostredníctvom formulára dostupného na nasledujúcej stránke s heslom „Opatrovateľ/ka so srdcom“ poštou na adresu: Postfach 25000 / 1011 Wien alebo online na stránke [www.pflegerin-mit-herz.at](http://www.pflegerin-mit-herz.at). Nominácie sa môžu predkladať do 22. novembra 2019 vrátane.**

Porota, ktorá sa skladá zo zástupcov iniciátorov, sponzorov a najväčších rakúskych mimovládnych organizácií v oblasti opatrovateľstva, vyberie jedného víťaza z každej spolkovej krajiny a a kategórie. Ocenenie bude udelené na slávnostnom záverečnom galapodujatí vo Viedni. Mimoriadna angažovanosť víťazov/víťaziek bude navyše ocenená peňažnou odmenou 3 000 Eur.



#### TELJES SZÍVVEL GONDOZÓ, ÁPOLÓ 2019

Az idén immár 8. alkalommal kerül sor a „PflegerIn mit Herz” választásra. A szövetségi tartományok mindegyikében, mind a három kategóriában lehetőség van ápolói és gondozói munkát végző személyek jelölésére. E kategóriák egyike az önálló vállalkozóként tevékenykedő gondozók számára van fenntartva, akik Ausztriában 24 órás gondozási szolgáltatást nyújtanak. A gondozókat a gondozottak vagy azok hozzátartozói jelölhetik. A jelöléshez szükséges a jelölt jóváhagyása.

**A jelöléseket a következő oldalon található úrlapon, a „PflegerIn mit Herz” jelszóval ellátva a következő címre kell beküldeni: Postfach 25000 / 1011 Wien, vagy online a [www.pflegerin-mit-herz.at](http://www.pflegerin-mit-herz.at) címen. A jelöléseket 2019. november 22-ig lehet benyújtani.**

A kezdeményezők, támogatók és a gondozási ágazat legnagyobb osztrák civil szervezetei képviselőiből álló zsűri tartományonként és kategóriánként egy győztest választ ki. A díjazottakat a Bécsben megrendezett záróünnepség keretében tüntetik ki. Ezenkívül a nyertesek különleges elkötelezettségét fejenként 3000 eurós pénznyereménnyel ismerik el.



PflegerIn mit Herz



# Ein starkes Zeichen



Weit über 60.000 selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, zumeist aus süd- und ost-europäischen EU-Staaten, sind derzeit mit aktiver Gewerbeberechtigung in Österreich tätig. Vor 10 Jahren waren es noch nicht einmal 20.000. Längst prägen diese selbstständigen Betreuungspersonen, ganz überwiegend Frauen, das Bild unserer Regionen und Gemeinden: etwa wenn sie die in der Regel älteren und bei der Bewältigung ihres Alltags auf Unterstützung angewiesenen Menschen auf ihren Spaziergängen oder zur medizinischen Versorgung begleiten; wenn sie in den Geschäften oder bei Dienstleistern und Ämtern Einkäufe und Besorgungen erledigen ... Schon dieser Eindruck macht deutlich, wie wichtig diese Betreuungsdienstleistungen für das österreichische Pflege- und Betreuungssystem und damit für die österreichische Gesellschaft insgesamt sind. Sie stellen die zentrale Säule des Systems der 24-Stunden-Betreuung dar – quantitativ wie qualitativ. Viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher sowie deren Angehörige und Familien erfahren täglich aus erster Hand, dass sie sich auf unsere selbstständigen Personenbetreuerinnen und -betreuer verlassen können. Und sie spüren, von wie viel Sensibilität und Einfühlungsvermögen diese Dienstleistung in aller Regel getragen wird – ein starkes Zeichen für Österreich und seine Menschen.



## UN SEMN PUTERNIC

Peste 60.000 de asistenți personali independenți, mai ales din țările din sudul și estul UE, lucrează în prezent în Austria cu autorizație activă de exercitare a meseriei. Acum 10 ani nu erau nici măcar 20.000. De mult timp, aceste persoane care oferă independent servicii de îngrijire și asistență, pre-

ponderent femei, conturează imaginea regiunilor și comunităților noastre: de exemplu, atunci când însoțesc persoanele în vârstă, care depind de asistență pentru a face față vieții lor de zi cu zi, în plimbările lor sau pentru îngrijiri medicale; atunci când fac cumpărături în magazine sau rezolvă diferite probleme la furnizorii de servicii și birouri... Deja această impresie arată în mod clar cât de importante sunt aceste servicii de îngrijire și asistență pentru sistemul de îngrijire și asistență din Austria și, astfel, pentru societatea austriacă în ansamblu. Ele reprezintă pilonul central al sistemului de îngrijire de 24 de ore pe zi - atât din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ. Mii de persoane din Austria, precum și rudele și familiile acestora, văd în fiecare zi la primă mână faptul că se pot baza pe asistenții noștri personali independenți. Și simt cu câtă sensibilitate și empatie este, de obicei, prestat acest serviciu - un semn puternic pentru Austria și poporul său.



## SILNÉ ZNAMENIE

V súčasnosti pracuje viac ako 60 000 samostatne zárobkovo činných osôb, väčšinou z členských krajín EÚ južnej a východnej Európy, v Rakúsku s aktívnym živnostenským oprávnením. Pred 10 rokmi to nebolo ani 20 000. Títo samostatne zárobkovo činní opatrovatelia a opatrovatelky, najmä ženy, už dlho formujú obraz našich regiónov a obcí: napríklad keď sprevádzajú zvyčajne starších ľudí, ktorí sú odkázaní na pomoc pri zvládaní ich každodenného života, na prechádzkach alebo pri lekárskej starostlivosti; keď robia nákupy a vybavujú veci na úradoch... Už z tohto je zrejmé, aké dôležité sú tieto opatrovateľské služby pre rakúsky systém ošetrovateľstva a starostlivosti, a tým aj pre rakúsku spoločnosť ako celok. Predstavujú ústredný pilier 24-hodino-

vého systému starostlivosti – kvantitatívne aj kvalitatívne. Mnoho tisícov Rakúšanov a ich príbuzných a rodín sa každý deň z prvej ruky dozvedajú, že sa môžu spoľahnúť na našich nezávislých opatrovateľov a nezávislé opatrovatelky. A cítia, s akou veľkou citlivosťou a empatiou sú tieto služby zvyčajne spojené – silné znamenie pre Rakúsko a jeho obyvateľov.



## ERŐS JEL

Jelenleg több mint 60 000 független gondozó, elsősorban a dél- és kelet-európai uniós országokból, aktív üzleti engedéllyel dolgozik Ausztriában. 10 évvel ezelőtt még 20 000 sem volt. Ezek a független gondozók, elsősorban nők, már régóta alakítják régióink és közösségeink imázsát: amikor az időskorúkat sétáikon kísérik, akik mindennapjaikban, vagy orvosi ellátásban segítségre szorulnak; amikor az üzletekben bevásárolnak vagy a hivatalokban ügyeket intéznek... Ez a benyomás önmagában világossá teszi, hogy mennyire fontosak ezek a gondozói szolgáltatások az osztrák ápolási rendszer számára, és ezáltal az egész osztrák társadalom számára. Ők képviselik a 24 órás ápolási rendszer központi pillérét - mind mennyiségi, mind minőségi szempontból. Sok ezer osztrák polgár, rokonaik és családjuk tapasztalják meg minden nap első kézből, hogy támaszkodhatnak független személyi gondozóinkra. És megértik, hogy mennyi érzelmet és empátiát jelent ez a szolgáltatás általában - ez egy erős jel Ausztria és az emberek számára.

### Ihr Andreas Herz

Fachverbandsobmann  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia  
Szövetségi elnök

# let's cook

## KÄSENUDELN

PASTE CU BRÂNZĂ / SYROVÉ CESTOVINY / SAJTOS TÉSZTA



### Zutaten für 4 Portionen

- » 300 g Hörnchen
- » 150 g Emmentaler oder Gouda
- » 1 Prise Salz
- » 1 TL Schnittlauch
- » 1 Schuss Olivenöl
- » 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

Zuerst die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Während die Nudeln kochen, den Käse reiben oder fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die gekochten Nudeln durch ein Nudelsieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

In einem Topf oder einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Nudeln kurz darin schwenken. Anschließend den Käse dazugeben, kurz durchmischen und den Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Dabei regelmäßig umrühren, bis der Käse geschmolzen ist.



### Ingrediente pentru 4 porții

- » 300 g paste
- » 150 g Emmentaler sau Gouda
- » 1 vârf de sare
- » 1 linguriță de arpagic
- » câteva picături de ulei de măsline
- » 1 vârf de piper

### Mod de preparare

Mai întâi, fierbeți pastele cu multă apă sărată. În timp ce pastele se fierb, radeți brânza sau tăiați-o fin. Spălați arpagicul, scuturați apa și tocați-l mărunt. Scurgeți pastele gătite cu o strecurătoare, răciți cu apă rece și scurgeți-le.

Încălziți uleiul de măsline într-o cratiță sau tigaie și gătiți pastele în aceasta câteva secunde. Apoi adăugați brânza, amestecați scurt și adăugați arpagicul, sarea și piperul. Amestecați regulat până când se topește brânza.



### Ingrediencie na 4 porcie

- » 300 g cestovín (koliienka)
- » 150 g syru ementál alebo gouda
- » štipka soli
- » 1 čajová lyžička pažitky
- » trochu olivového oleja
- » štipka čierneho korenia

### Príprava

Najskôr uvarte cestoviny v dostatočnom množstve slanej vody. Kým sa cestoviny varia, nastrúhajte syr alebo ho nakrájajte na jemné kúsky. Pažitku umyte, dosucha ju otraste a jemne nasekajte. Uvarené cestoviny scedte, prelejte studenou vodou a nechajte odkvapkať.

V hrnci alebo na panvici zohrejte olivový olej a pridajte cestoviny. Potom pridajte syr, krátko premiešajte a pridajte pažitku, soľ a čierne korenie. Miešajte rovnomerne, až kým sa syr neroztopí.



### Hozzávalók 4 adaghoz

- » 300 g szarvacska tészta
- » 150 g ementáli vagy gouda
- » 1 csipet só
- » 1 teáskánál metélőhagyma
- » kevés olívaolaj
- » 1 csipet bors

### Elkészítés

Először főzzük meg a tésztát sós vízben. Amíg a tészta főz, reszeljük le a sajtot, vagy vágjuk apróra. Mossuk meg a metélőhagymát, rázzuk szárazra és vágjuk apróra. Öntsük le a vizet a főtt tésztáról egy tésztastrő segítségével, hűtsük le hideg vízzel, és engedjük lecsepegni.

Melegítsük fel az olívaolajat egy lábasban vagy serpenyőben, és röviden forgassuk meg benne a tésztát. Ezután adjuk hozzá a sajtot, keverjük össze és adjuk hozzá a metélőhagymát, sózzuk és borsozzuk. Kevergessük, amíg a sajt megolvad.

 Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

# Kontakt

Contact / Kapcsolat



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3120  
F 05/90907-3115  
E alexander.krail@wkbgl.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](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkooe.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://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](http://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](http://www.betreuung-stmk.at)



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E personenbetreuung@wktirol.at  
[www.personenberatung-personenbetreuung.at](http://www.personenberatung-personenbetreuung.at)



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
[wko.at/branchen/vbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html](http://wko.at/branchen/vbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html)



## 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](http://www.wko.at/wien/personenberatung)



## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung  
und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
**Text:** Dr. Wolfgang Wildner  
**Design:** DI (FH) Irene Fauland,  
[kreativnetzwerk.at](http://kreativnetzwerk.at)  
**Übersetzung:** Institut für  
Internationale Übersetzungen  
**Druck:** Druckhaus Thalerhof GesmbH  
**Fotos:** Adobe Stock



[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)