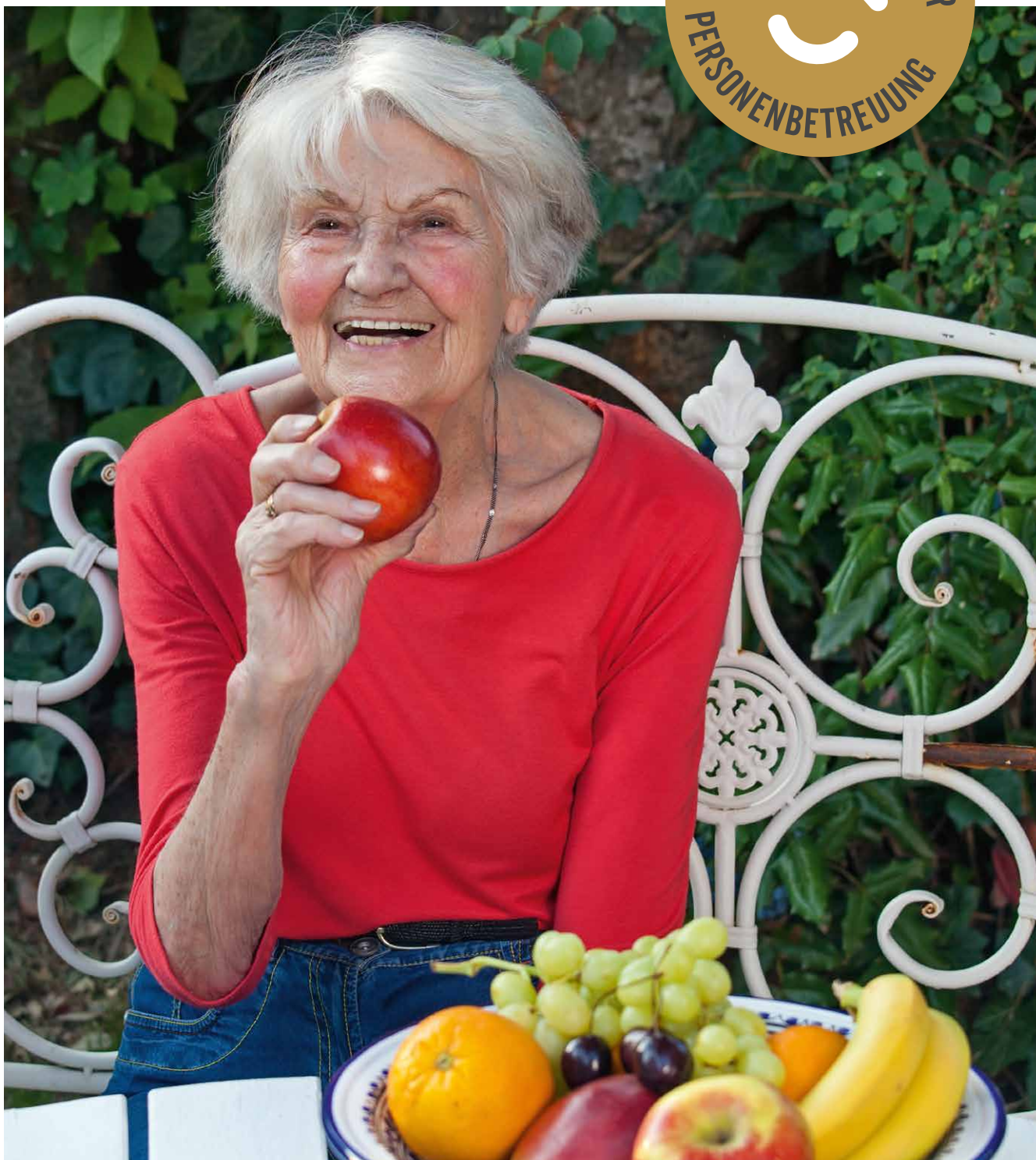


# DAHEIM BETREUT



**Essen & Trinken** – Was tun gegen Mangelernährung & Co.? Die wichtigsten Tipps hier im Heft! / **Hrana i piće** – što činiti protiv neuhranjenosti i sličnih pojava? Najvažnije savjete pronaći ćete ovdje, u časopisu!

**Mâncare 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 spri vodným javom? Najdôležitejšie tipy tu v časopise!

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

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Njegovateljica/njegovatelj  
Prešedinte grupuri profesionale / Prešedintj 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

## Wichtig für uns alle



„Daheim betreut“ ist Ihr Magazin, das Magazin der in Österreich in der 24-Stunden-Betreuung tätigen selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer. Herausgegeben wird es von Ihrer beruflichen Interessenvertretung, dem Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich (WKO), gemeinsam mit den Fachgruppen in den Bundesländern. Diese Fachgruppen sind Ihre Ansprechpartner und unterstützen Sie, wenn es um berufliche Fragen und Interessen geht. „Daheim betreut“ erscheint viersprachig und bietet Service und Information rund um die Personenbetreuung. Die vorliegende Ausgabe ist bereits die sechste, die österreichweit erscheint. Dabei ist dieses Magazin nur ein Mosaikstein in einem großflächigen Angebot an Service und Unterstützung, das wir Ihnen bieten: von der 11-sprachigen Homepage [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) über den ebenfalls in 11 Sprachen „sprechenden“ Online-Ratgeber bis zu Image- und Informationskampagnen in den Medien und dem persönlichen Service in den Fachgruppen. Dazu kommt noch die Wahrnehmung Ihrer Interessen auf gesellschaftlicher und politischer Ebene – weil Ihre Arbeit so wichtig ist. Für uns alle.



### VAŽNO ZA NAS SVE

Časopis za kućnu njegu „Daheim betreut“ vaš je časopis, časopis samostalnih njegovateljica i njegovatelja koji djeluju u 24-satnoj skrbi u Austriji. Objavljuje ga vaša organizacija za poslovno zastupanje interesa, stručni savez Skrb za osobe i njega Austrijske gospodarske komore (WKO), u suradnji sa stručnim skupinama u savezним zemljama. Ove su stručne skupine vaši partneri za

kontakt te vas podržavaju kada je riječ o poslovnim pitanjima i interesima. Časopis „Daheim betreut“ izdaje se na četiri jezika te nudi usluge i informacije u vezi sa skrbi za osobe. Ovo je izdanje već šesto koje se izdaje diljem Austrije. Pri tome je ovaj časopis samo komadić mozaika u širokom spektru usluga i podrške koje vam nudimo: od početne stranice [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) dostupne na 11 jezika do internetskog savjetnika koji također „govori“ na 11 jezika sve do kampanja o imidžu i informacijama u medijima te osobne usluge u stručnim skupinama. Tomu se također treba pridodati percepcija o vašim interesima na društvenoj i političkoj razini – jer je vaš rad tako važan. Za nas sve.



### IMPORTANT PENTRU NOI TOȚI

„Îngrijit la domiciliu” este revista dvs., revista asistenților personali independenți care prestează servicii de îngrijire de 24 de ore pe zi în Austria. Această este publicată de grupul dvs. de reprezentare a intereselor profesionale, Asociația profesională de consiliere, îngrijire și asistență pentru persoane a Camerei de Comerț a Austriei (WKO), împreună cu grupurile profesionale din landurile federale. Aceste grupuri profesionale sunt punctele dvs. de contact și vă oferă asistență atunci când vine vorba de întrebări și interese profesionale. „Îngrijit la domiciliu” apare în patru limbi și oferă servicii și informații din domeniul serviciilor de îngrijire și asistență pentru persoane. Ediția actuală este deja a șasea ediție care apare în Austria. Și totuși, această revistă reprezintă doar o mică parte din gama largă de servicii și asistență pe care vi le oferim: de la pagina de internet în 11 limbi, [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at), consilierul online care „vorbește” tot în

11 limbi și până la campanii de imagine și informare în mass-media și serviciiul personal din cadrul grupurilor profesionale. La acestea se adaugă percepția intereselor dvs. la nivel social și politic - deoarece munca dvs. este atât de importantă. Pentru noi toți.



### DŮLEŽITÉ PRE NÁS VŠETKÝCH

„Daheim betreut“ je váš časopis, časopis samostatne zárobkovo činných osôb poskytujúcich 24-hodinovú starostlivosť v Rakúsku. Vydáva ho profesné združenie pre osobné poradenstvo a opatrovanie osôb Rakúskej hospodárskej komory (WKO), spolu s odbornými skupinami jednotlivých spolkových krajín, ktoré zastupujú vaše profesné záujmy. Tieto odborné skupiny sú vašimi kontaktnými partnermi, ktorí vám pomáhajú, pokiaľ ide o profesné záležitosti a záujmy. „Daheim betreut“ vychádza v štyroch jazykoch a ponúka servis a informácie týkajúce sa opatrovania osôb. Toto vydanie je už šiestym, ktoré vyšlo v celom Rakúsku. Tento časopis je však len časťou mozaiky v širokej ponuke služieb a podpory, ktoré vám poskytujeme: od 11-jazyčnej domovskej stránky [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at), taktiež 11-jazyčného online sprievodcu, až po obrázkové a informačné kampane v médiách a osobný servis v odborných skupinách. Okrem toho sa snažíme obhajovať vaše záujmy na spoločenskej a politickej úrovni – pretože vaša práca je naozaj dôležitá. Pre nás všetkých.

**Andreas Herz, MSc**  
Fachgruppenobmann  
Predsjednik strukovne udruge  
Prešedinte grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny



# Alte Vollmachten aus dem Verkehr ziehen

Sicher ist sicher: Widerrufen Sie Vollmachten, wenn es dafür keine Grundlage mehr gibt!



Beata K. macht sich Sorgen. Die Slowakin hat während ihrer Tätigkeit als selbstständige Personenbetreuerin schon mit mehreren Agenturen zusammengearbeitet sowie mehrere Personen betreut und dabei immer wieder Vollmachten unterschrieben. Dabei ging es vor allem um die Vertretung in gewerblichen Verfahren, von der Anmeldung bis zur Ruhendmeldung, teilweise aber auch um Vollmachten z. B. für eine etwaige Rückforderung im Voraus bezahlter Sozialversicherungs-

beiträge. In der Folge hat sich Frau K. dann nie mehr um diese Vollmachten gekümmert, selbst wenn das Vertragsverhältnis beendet wurde. „Muss ich Angst haben, dass meine Vollmachten missbräuchlich verwendet werden?“, fragt sie sich nun.

Bei seriösen Vermittlungsunternehmen sollte das Risiko einer missbräuchlichen Verwendung in der Regel gleich null sein. Dennoch ist Vorsicht geboten. Immerhin gehen möglicherweise ja auch

Schriftstücke, die in Vollmacht übertragene Sachverhalte betreffen, nicht an Sie, sondern an den Bevollmächtigten bzw. die Bevollmächtigte. Durch einen Widerruf erklären Sie bestimmte (oder alle vor einem bestimmten Datum) von Ihnen ausgestellte Vollmachten für ungültig. Sicher ist sicher. Vergessen Sie nicht, den Widerruf auch Ihrer Fachgruppe in der Wirtschaftskammer sowie der zuständigen Gewerbebehörde zu melden.



## POVLÁČENJE STARIH PUNOMOĆI IZ PROMETA

**Sigurno je sigurno: opozovite punomoći kada za njih više ne postoji nikakav razlog!**

Beata K. je zabrinuta. Ova je Slovačkinja tijekom svojeg rada kao samostalna njegovateljica već surađivala s brojnim agencijama te skrčila o većem broju ljudi, a pri tome je svaki put potpisivala nove punomoći. Pri tome je prije svega bila riječ o zastupanju u trgovačko-pravnim postupcima, od prijave sve do odjave, no djelomično i o punomoćima, primjerice, za zahtjev za nadoknadom unaprijed plaćenih doprinosa za socijalno osiguranje. Kao rezultat toga gđa K. nikada se više nije pobrinula za te punomoći, čak ni kada je njezin ugovor bio raskinut. „Moram li se bojati da će moje punomoći biti zloupotrijebljene?“, pita se sada.

Kod ozbiljnih bi poduzeća za posredovanje opasnost od zloupotrebe u pravilu trebala biti nepostojeća. Svejedno je potrebno postupati oprezno. Naposljetku, možda se određena pismena koja se odnose na predmete za koje je punomoć dana neće vratiti njoj već opunomoćeniku, odnosno opunomoćenici. Opozivom ćete određene punomoći (ili sve punomoći prije određenog datuma) koje ste vi dali proglasiti nevažećima. Sigurno je sigurno. Ne zaboravite također prijaviti opoziv svojoj stručnoj skupini u Austrijskoj gospodarskoj komori te nadležnoj komercijalnoj ustanovi.



## RETRAGEREA ÎMPUTERNICIRILOR VECHI

**Paza bună trece primejdia rea: revocați împuternicirile, dacă nu mai există nicio bază pentru ele!**

Beata K. este îngrijorată. În timpul activității sale ca asistentă personală independentă, slovaça a colaborat cu mai multe agenții, a îngrijit mai multe persoane și a semnat în mod repetat împuterniciri. În acestea, era vorba în principal despre reprezentarea în procedurile de drept comercial, de la

înregistrare până la întreruperea activității, dar parțial și despre împuterniciri, precum, de exemplu, pentru o posibilă recuperare a contribuțiilor plătite în avans la asigurările sociale. Drept urmare, doamna K. nu s-a mai preocupat niciodată de aceste împuterniciri, chiar dacă raportul contractual a fost încetat. „Trebuie să mă tem că împuternicirile mele vor fi folosite greșit?“, se întreabă ea acum.

În cazul agențiilor de intermediere respectabile, riscul de utilizare necorespunzătoare ar trebui să fie, în general, zero. Cu toate acestea, se recomandă prudență. La urma urmei, este posibil ca documentele care se referă la chestiuni transferate prin împuternicire, să nu vă privească pe dvs., ci pe mandatarul, respectiv mandatară dvs. Printr-o revocare, anulați anumite împuterniciri emise înainte de o anumită dată). Paza bună trece primejdia rea. Nu uitați să comunicați revocarea Asociației dvs. profesionale din cadrul Camerei de Comerț, precum și autorității comerciale competente.



## STIAHNUTIE STARÝCH SPLNOMOCNENÍ Z OBEHU

**Istota je istota: Zrušte splnomocnenia, ak už nie je dôvod, aby zostávali v platnosti!**

Beata K. si robí starosti. Slovenka počas svojho pôsobenia ako samostatne zárobkovo činná osoba už pracovala s viacerými agentúrami, starala sa o niekoľko osôb a opakovane podpisovala splnomocnenia. Išlo pritom hlavne o zastupovanie v konaniach týkajúcich sa podnikania, od prihlásenia živnosti až po jej odhlásenie, ale čiastočne aj o splnomocnenia, napr. na prípadné vymáhanie vopred zaplatených príspevkov na sociálne poistenie. Pani K. sa už potom nikdy nezaoberala týmito splnomocneniami, ani keď bol zmluvný vzťah ukončený. „Mám sa obávať, že by splnomocnenia, ktoré som dala, mohli byť zneužitú?“, pýta sa teraz.

V prípade serióznych sprostredkovateľských agentúr by riziko zneužitia malo byť vo všeobecnosti nulové. Napriek

tomu je na mieste ostrážitosť. Konieckoncov je možné, že dokumenty týkajúce sa prenesených záležitostí v splnomocnení nemusia byť doručené vám, ale priamo splnomocnenému zástupcovi. Zrušením vyhlasujete, že určité (alebo všetky pred určitým dátumom) vami vydané splnomocnenia sú neplatné. Istota je istota. Nezapomnite nahlásiť zrušenie aj vašej odbornej skupine v hospodárskej komore a príslušnému živnostenskému úradu.

**HINWEIS:** Vorlagen für diesen Widerruf von Vollmachten und andere Musterverträge erhalten Sie bei den Fachgruppen in der Wirtschaftskammer oder auf deren Homepages. Zum Beispiel auf: <https://www.wko.at/branchen/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatungbetreuung/PersonenbertreuerStmk.html>

**NAPOMENA:** Predložci za dotični opoziv punomoći i obrasce za ostale ugovore možete dobiti kod stručnih skupina u Austrijskoj gospodarskoj komori ili na njihovim početnim stranicama. Primjer za početnu stranicu: <https://www.wko.at/branchen/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatungbetreuung/PersonenbertreuerStmk.html>

**NOTĂ:** puteți obține modele pentru această revocare a împuternicirilor și alte modele de contracte de la grupurile profesionale din cadrul Camerei de Comerț sau de pe paginile lor de internet. De exemplu, la adresa: <https://www.wko.at/branchen/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatungbetreuung/PersonenbertreuerStmk.html>

**POZNÁMKA:** Predlohy zrušenia splnomocnenia a iné vzorové zmluvy získate v odbornej skupine hospodárskej komory alebo na jej domovských stránkach. Napríklad na: <https://www.wko.at/branchen/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatungbetreuung/PersonenbertreuerStmk.html>



# 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 bett-

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.



kako ne bi oboljele od nje, potrebno je obratiti pozornost na prehranu sa smanjenom energijom (obroci s manje kalorija, manje količine). (Međutim, energetska potreba određene osobe uvelike ovisi o njezinu individualnom načinu života i navikama kretanja: puno tjelesne aktivnosti, ali, primjerice, i izražen nemir kod osoba oboljelih od demencije može znatno povećati energetska potrebu.)

pamćenja prouzročena demencijom i još puno toga.

#### Konsumacija dovoljne količine tekućine

S godinama se žeđ smanjuje, ali se istovremeno povećava gubitak tekućine. Posebno je kod starijih ljudi stoga potrebno obratiti pozornost na konzumaciju dovoljne količine tekućine. Dehidracija ima ozbiljne posljedice za cjelokupni organizam: primjerice, suhu kožu, suhe sluznice, umor, nedostatak koncentracije, glavobolju i vrtoglavicu, zatvor, povećanu tjelesnu temperaturu i povećan rizik od infekcije mokraćnog sustava. U ekstremnim se slučajevima tijelo isušuje, što može dovesti do ozbiljnih ozljeda te do zatajenja organa i krvotoka, a time i u najgorem slučaju do smrti.

Orijentacijska je vrijednost da bi starije osobe trebale konzumirati najmanje 1,5 litru tekućine (po mogućnosti vode, odnosno biljnih ili voćnih čajeva) dnevno putem napitaka. Posebne okolnosti kao što su bolesti, lijekovi, povećana aktivnost, visoke temperature ili suhi zrak za grijanje mogu povećati potrebnu količinu.

#### Praktični savjeti za jelo:

- » Učinite hranu dobrodošlim ritualom u svakodnevnoj rutini i odgovarajuće je inscenirajte te stvorite ugodno okruženje za blagovanje.
- » Zajedno uzimajte obroke, „začinite“ ih razgovorima.
- » Svježe bilje i začini potiču apetit. Međutim, pripazite na sol i pikantne začine!
- » Pojedine sastojke rasporedite što dalje jedne od drugih kako bi ih i osobe s oštećenjem vida o kojima skrbite mogle prepoznati (i oči jedu).
- » U slučaju ograničene sposobnosti žvakanja i gutanja odaberite, usitnite ili stvorite pire od sastojaka. Kada je riječ o kruhu, primjerice, uklonite tvrdu koru.
- » Udovoljite individualnim preferencijama, ali i posebnim potrebama (prekomjerna/premala tjelesna težina, bolesti itd.). Prihvatite individualne želje, ali također potaknite osobe o kojima skrbite na konzumaciju zdravijih jela.
- » Pitajte osobe o kojima skrbite za mišljenje pri odabiru jela te tako osi-

gurajte veću stopu prihvaćanja.  
» Redovito provjeravajte težinu.

#### Praktični savjeti za pića:

- » Obratite pozornost na konzumaciju tekućine i kod osoba o kojima skrbite, a koje mogu samostalno piti (jer starije osobe često imaju smanjenu žeđ)!
- » Pobrinite se za to da uvijek i tijekom svakog obroka na raspolaganju stoji piće.
- » Osobama o kojima skrbite, a koje imaju ograničenu samostalnost pri konzumaciji pića, potrebna je vaša podrška. Također obratite pozornost na prikladne posude za piće koje im omogućuju da piju samostalno i bez ikakvih ograničenja.
- » Uvedite rituale pijenja, pijte zajedno (učinak uzora i društvenosti).
- » Vodite evidenciju o konzumaciji tekućine.

*Savjet:* dakako, tjelesna aktivnost i u starosti pridonosi jačanju, odnosno očuvanju mišićne mase. Stoga redovite vježbe, odnosno kretanje (po mogućnosti na svježem zraku) pozitivno utječu na zdravlje, dobrobit i kvalitetu života.



#### NUTRIȚIA LA BĂTRÂNEȚE

##### 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.

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.)

##### 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



#### PREHRANA U STAROSTI

##### Pregled najvažnijih informacija o tome na što biste trebali pripaziti u pogledu prehrane starijih ljudi.

Nije ljubav jedino što prolazi kroz želudac, već se i zdravlje voli kretati crijevima. Pravilna prehrana uvelike pridonosi zdravlju, dobrobiti i kvaliteti života. Starije osobe zbog tjelesnih promjena, odnosno (starošću uvjetovanih) bolesti, imaju posebne zahtjeve u pogledu prehrane. Ovdje vam donosimo sažetak najvažnijih osnovnih informacija.

##### Manja potreba za energijom

S godinama se sastav tijela također mijenja. Mišićna i koštana masa te udio vode u tijelu smanjuju se, dok se udio tjelesne masti povećava. Istovremeno se (što je posebno prirodno kod osoba za koje se skrbi, a koje su vezane za krevet) smanjuje tjelesna aktivnost, čime se osnovna brzina metabolizma, a time i potreba za energijom koja se mora pokriti unosom hrane, također smanjuju. To znači sljedeće: kako osobe za koje se skrbi ne bi bolovale od pretilosti ili čak adipoziteta (gojaznosti), odnosno

##### Dovoljna količina hranjivih tvari

Dok se energetska potreba s godinama smanjuje, potreba za hranjivim tvarima, primjerice vitaminima, mineralnim tvarima kao što su kalcij i magnezij ili bjelančevinama, ostaje jednaka, odnosno u određenim se okolnostima čak i povećava. Kako bi se spriječila moguća pothranjenost, posebno je važno osigurati prehranu bogatu hranjivim tvarima.

##### Opasnost od pothranjenosti

Pothranjenost je učestala pojava kod starijih osoba. Pothranjenost se negativno odražava na zdravlje, kvalitetu života i dobrobit te naposljetku dovodi do većih stopa smrtnosti. K tomu cijeli niz čimbenika, promjena i tegoba (prouzročenih starošću ili bolešću) povećava rizik pothranjenosti, primjerice: pogrešne prehrambene navike, smanjeni apetit, problemi sa zubima ili protezama, smanjena percepcija mirisa i okusa, smanjeno lučenje sline, poteškoće sa žvakanjem i gutanjem, blago povećanje želuca, interakcije izazvane lijekovima, odnosno povećana potreba za hranjivim tvarima prouzročena njima, povećana aktivnost hormona sitosti, no i usamljenost, izolacija, depresija, nepomičnost, odnosno smanjena spretnost prouzročena tjelesnim ograničenjima, siromaštvo ili slabost





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, imobilitatea 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 selectarea 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 vôní a chuti, znížená tvorba slín, ťažkosť 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.

#### 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 hydrataciu. 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 teplo-

ty 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 oddel'te 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 hydrataciu 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.
- » Zavedte rituály pri pití, pite spolu (efekt vzoru a spoločného posedenia).
- » Ved'te 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.

# 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

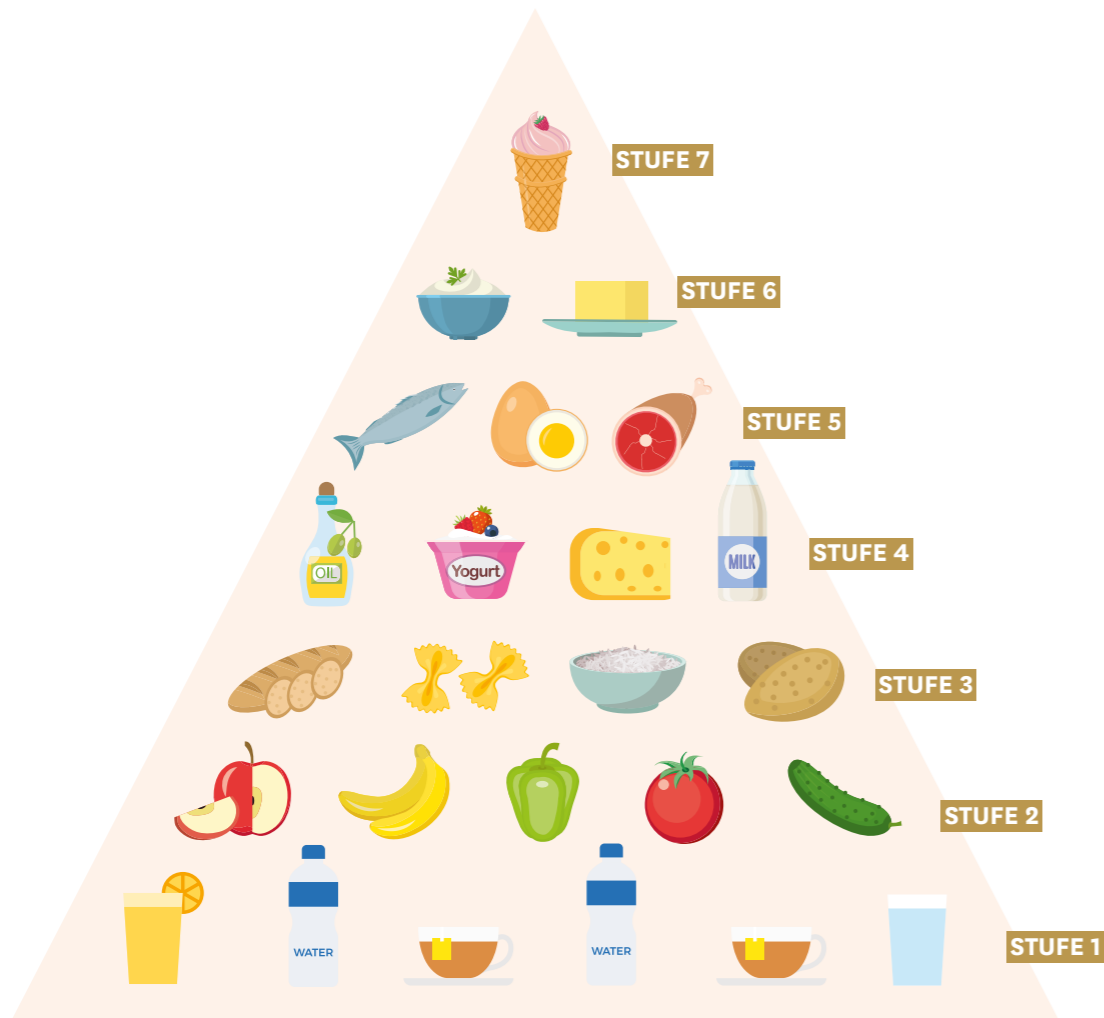
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier. Pro Woche mindestens 1–2 Portionen Fisch (à ca. 150 g), bevorzugt fettreicher Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischer Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300–450 g 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



### ŠTO JE PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE?

Piramida pravilne prehrane na jednostavan način prikazuje od kojih bi se temeljnih namirnica zdrava i uravnotežena prehrana trebala sastojati te koliko bi udio pojedinačnih prehrambenih sastojaka pri tome trebao iznositi.

Austrijsku piramidu pravilne prehrane izradilo je Ministarstvo zdravlja u suradnji sa stručnjakinjama i stručnjacima iz područja prehrambene medicine, prehrambene znanosti i poticanja zdravlja. Piramida se sastoji od šest skupina na-

mirnica i jedne skupine pića. Struktura piramide koja se, postavljena na širok temelj, sužava sa svakom razinom, odražava načelo koje bi naša prehrana trebala slijediti: što je određena namirnica smještena niže, to bismo je u većim količinama trebali konzumirati, odnosno to bi češće trebala biti sastavni dio plana prehrane. A što se određena namirnica nalazi na višoj razini piramide, to bi ona trebala imati manji udio u našoj prehrani. U tom pogledu piramida pravilne prehrane objedinjuje sedam stupnjeva u jednu zdravu i uravnoteženu prehranu.

### Jed 7 stupnjeva piramide odozdo prema gore:

(objašnjenje: što se namirnica nalazi niže, to bi njezin udio u prehrani trebao biti veći, a što je više smještena, to bismo je trebali manje konzumirati.)

#### 1. RAZINA

Temelj piramide tvore (bezalkoholna) pića, po mogućnosti niskoenergetska pića i pića koja uopće ne sadrže ili sadrže vrlo malo šećera, a koja tijelo opskrbljuju potrebnom tekućinom: voda,

mineralna voda, nezaslađeni voćni ili biljni sokovi ili razrijeđeni voćni i povrtni sokovi. Međutim, ovisno o temperaturi, aktivnosti i zdravlju svake osobe, najmanje 1,5 litra. Nema ništa loše u svakodnevnoj, umjerenoj konzumaciji kave, crnog čaja i drugih kofeinskih napitaka.

#### 2. RAZINA

Povrće, mahunarke, voće. 5 obroka povrća, mahunarki i voća dnevno. Idealna su 3 obroka povrća i/ili mahunarki te 2 obroka voća. Jedan obrok odgovara sljedećim vrijednostima: kuhano povrće (200 – 300 g), sirovo povrće (100 – 200 g), salata (75 – 100 g), mahunarke (sirove oko 70 – 100 g, kuhane oko 150 – 200 g), voće (125 – 150 g), povrtni ili voćni sok (200 ml). Najbolje je upotrebljavati sezonske regionalne proizvode!

#### 3. RAZINA

Žitarice i krumpir. 4 obroka žitarica, kruha, tjestenine, riže ili krumpira dnevno. Jedan obrok odgovara sljedećim vrijednostima: kruh / kruh od cjelovitog pšeničnog zrna (oko 50 – 70 g), pekarski proizvodi, primjerice peciva,

peciva sa sjemenkama, žemlje itd. (oko 50 – 70 g), žitne pahuljice s voćem ili obične žitne pahuljice (oko 50 – 60 g), namirnice od tijesta (sirove oko 65 – 80 g, kuhane oko 200 – 250 g), riža ili žitarice (sirove oko 50 – 60 g, kuhane oko 150 – 180 g), krumpir (kuhani oko 200 – 250 g, 3 – 4 gomolja srednje veličine). Poželjni su proizvodi od cjelovitih žitarica.

#### 4. RAZINA

Mlijeko i mliječni proizvodi. 3 obroka mlijeka i mliječnih proizvoda dnevno. Najbolje: 2 „bijela“ obroka (npr. jogurt, mlaćenica, skuta) i 1 „žuti“ obrok (sir). Poželjne su varijante s malo masti. Jedan obrok odgovara sljedećim vrijednostima: mlijeko (200 ml), jogurt (180 – 250 g), sirni namaz (200 g), skuta (200 g), sir (50 – 60 g).

#### 5. RAZINA

Riba, meso, suhomesnati proizvodi, jaja. Tjedno najmanje 1 – 2 obroka ribe (po oko 150 g), poželjno morske ribe s većim udjelom masti poput skuše, lososa, tune i haringe ili lokalne hladnovodne ribe, primjerice zlatovčica. Tjedno najviše 3 obroka mesa ili suhomesnatih proizvoda s niskim udjelom masti (300 – 450 g tjedno). Crveno meso (kao što su, primjerice, teletina, svinjetina i janjetina) i suhomesnate proizvode potrebno je jesti rjeđe. Do 3 jaja tjedno.

#### 6. RAZINA

Masti i ulja. Dnevno 1 – 2 jušne žlice biljnih ulja, orašastih plodova ili sjemenki. Kvaliteta je važnija od količine. Kvalitetna biljna ulja kao što su maslinovo ulje i repičino ulje, ali i druga biljna ulja poput ulja oraha, soje, lana, sezama, kukuruznih klica, suncokreta, sjemenki bundeve i koštica grožđa te orašasti plodovi i sjemenke sadrže vrijedne masne kiseline i stoga se dnevno mogu konzumirati u umjerenim količinama (1 – 2 jušne žlice). Masti za mazanje, pečenje i prženje kao što su maslac, margarin ili mast te mliječni proizvodi s velikim udjelom masti kao što su šlag, kiselo vrhnje i sirni namaz potrebno je umjereno konzumirati.

#### 7. RAZINA

Masna, slatka i slana hrana. Slatkiši, proizvodi s brašnom, proizvodi brze hrane koji sadrže veliku količinu šećera

i/ili masti, grickalice i limunade iz prehrambeno-fiziološkog aspekta nisu preporučljivi i trebaju se rijetko konzumirati – najviše jedan obrok ovih slatkih ili masnih grickalica dnevno. Upotrebljavajte bilje i začine umjesto soli. Izbjegavajte snažno posoljenu hranu kao što su usoljene namirnice, grickalice, slani orašasti plodovi i gotovi umaci.



### 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 întrușchipează 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 preferință 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 prefe-



rință, 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. Dulciurile, produsele 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](http://www.ages.at)



#### ČO JE TO VÝŽIVOVÁ PYRAMÍDA?

Výživová pyramída ilustruje jednoduchým spôsobom, ktoré potraviny 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 úrovní 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

Obilnina 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), müsli 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 masné morské ryby, ako sú makrela, losos, tuniak a sled' alebo miestne studenododné 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 hrozgových jadierok, ako aj orechy a semená obsahujú cenné masné 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)

# 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



## 2 VAŽNA TERMINA

**Dva termina nipošto ne bismo smjeli zanemariti: početkom ožujka 2020. godine održat će se izbori za Austrijsku gospodarsku komoru. I, zaključno do 22. studenog 2019. godine, mogu se predati nominacije za omiljeni odabir „Njegovateljice ili njegovatelja sa srcem“, odnosno „PflegerIn mit Herz“.**

### IZBORI ZA AUSTRIJSKU GOSPODARSKU KOMORU 2020.

Izbori za Austrijsku gospodarsku komoru održavat će se od 2. do 5. ožujka 2020. godine. Tijekom ta četiri dana možete glasovati izravno na biračkim mjestima. Biračka mjesta nalaze se u ispostavama Austrijske gospodarske komore i općinama.

Međutim, puno je jednostavnije zahtijevati izbornu karticu te je, popunjenu i potpisanu, povratno poslati poštanskim putem. Prijave za izdavanje izborne kartice mogu se **predati u prijemnom uredu Glavnog izbornog odbora dotične Gospodarske komore tijekom radnog vremena u razdoblju od 22. studenog 2019. do 24. veljače 2020. godine** (u slučaju poštanskog slanja izborne kartice), a u slučaju osobnog dolaska po nju do 28. veljače 2020. godine. U slučaju osobnih zahtjeva potrebno je potvrditi identitet službenom osobnom ispravom s fotografijom, a kod pisanih zahtjeva osobnim potpisom ili ovlaštenim potpisom tvrtke.

Neovisno o tome, zahtjev za izbornu karticu može se od 22. studenog također predati na stranici <https://>

wahlkartenantrag.wko.at/ upotrebom digitalnog potpisa.

**POZOR:** Kako bi se uzele u obzir, **izborne kartice moraju se najkasnije do 28. veljače 2020.** zaprimiti u prijemnom uredu Glavnoga izbornog odbora dotične ispostave Austrijske gospodarske komore.

Za koga će se sve moći glasovati objavljivat će se od kraja studenog na internetskoj stranici <https://www.wko.at/wahl>.

Zašto je upravo nama toliko važno da glasujemo na izborima za Austrijsku gospodarsku komoru? Jer se u Austrijskoj gospodarskoj komori – kratica: WKO – zastupaju naši poslovni interesi. Što je izlaznost na izborima veća, to će naše zastupanje interesa imati snažnije temelje – primjerice, kada je riječ o oblikovanju pravnog okvira naše djelatnosti.

**SVAKAKO GLASUJTE!  
VAŠ JE GLAS VAŽAN!**

## DOUĂ DATE IMPORTANTE

În nicio 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.

**VOTAȚI 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”.**

## VOLBY 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.

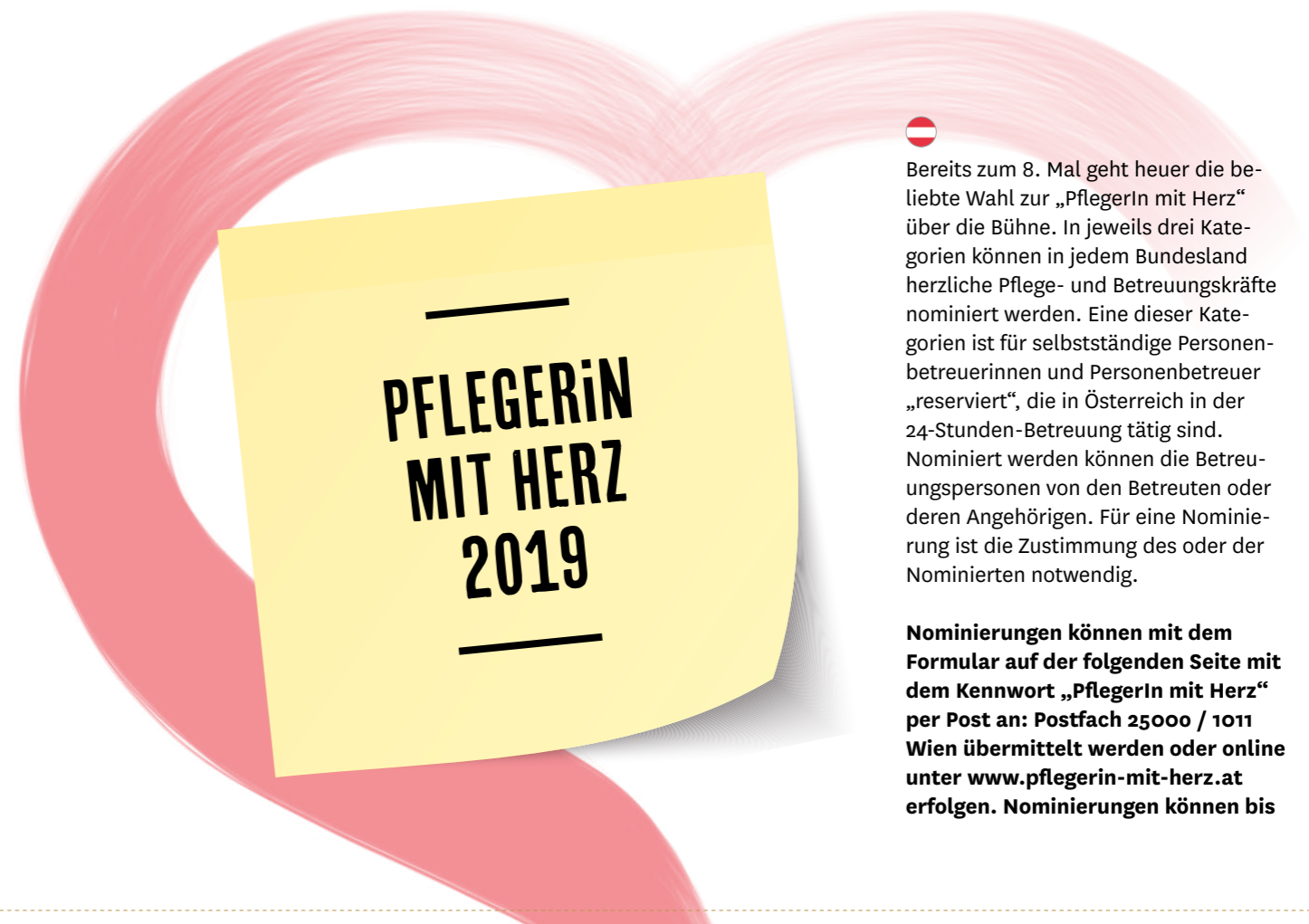
Nezávisle na tom je možné podať žiadosť o volebný lístok od 22. novembra aj elektronicky na stránke <https://wahlkartenantrag.wko.at/> s použitím digitálneho podpisu.

**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!**



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  
WIRTSCHAFTSKAMMER 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.



#### **NJEGOVATELJICA SA SRCEM 2019. – PFLEGERIN MIT HERZ 2019**

Već se 8. put održavaju omiljeni izbori za „Njegovateljicu ili njegovatelja sa srcem“. U svakoj od tri kategorije mogu se za svaku saveznu državu nominirati

srdačne osobe zadužene za njegu i skrb. Jedna od tih kategorija „rezervirana“ je za samostalne njegovateljice i njegovatelje koji djeluju u 24-satnoj skrbi u Austriji. Njegovateljice i njegovatelje mogu nominirati osobe o kojima oni skrbe ili članovi njihovih obitelji. Za kandidaturu je potrebno odobrenje kandidatkinje ili kandidata.

**Nominacije se s priloženim obrascem na sljedećoj stranici mogu poslati poštanskim putem s ključnom riječi „PflegerIn mit Herz“ na adresu: Postfach 25000 / 1011 Wien (Poštanski pretinac 25000 / 1011 Beč) ili predati internetski na stranici [www.pflegerin-mit-herz.at](http://www.pflegerin-mit-herz.at). Nominacije se mogu predati zaključno do 22. studenog 2019. godine.**

Žiri koji se sastoji od predstavnica i predstavnika inicijatora, sponzora i najvećih austrijskih nevladinih organizacija

u području njege za svaku saveznu državu i kategoriju bira jednu pobjednicu, odnosno jednog pobjednika. Pobjednica ili pobjednik odlikovat će se u okviru završne svečanosti u Beču. K tomu će se poseban angažman svake pobjednice i svakog pobjednika nagraditi novčanim iznosom od 3000 eura.



#### **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 persoa-



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 25000**

**1011 Wien**

nele 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 închinare, 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 „opatrovateľa/opatrovateľky so srdcom“. V každej z troch kategórií môžu byť v každej spolkovej krajine nominovaní opatrovatelia a opatrovateľky, 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.

Opatrovateľov a opatrovateľky 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).**

**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.





# 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.



## DOJMLJIV ZNAK

U Austriji trenutačno djeluje znatno više od 60 000 samostalnih njegovateljica i njegovatelja s aktivnom poslovnom dozvolom, pretežito iz južnih i istočnoeuropskih država članica EU-a. Prije 10 godina nije ih bilo ni 20 000. Ovi samostalni njegovatelji, pretežito žene, već odavno oblikuju izgled naših regija

i zajednica: primjerice, kada prate u pravilu starije osobe i osobe kojima je za svladavanje svakodnevice potrebna podrška tijekom šetnji ili na medicinsku njegu; kada u trgovinama ili kod pružatelja usluga i javnih tijela obavljaju kupnje i narudžbe ... Već taj dojam pokazuje koliko su ove usluge pružanja skrbi važne za austrijski sustav njege i skrbi, a time i za austrijsko društvo u cjelini. Oni predstavljaju središnji stup sustava 24-satne skrbi – kako kvantitativno tako i kvalitativno. Tisuće Austrijanki i Austrijanaca te njihovi rođaci i obitelji svaki dan iz prve ruke saznaju da se mogu pouzdati u naše samostalne njegovateljice i njegovatelje. I oni osjete s kojom se mjerom suosjećanja i empatije ova usluga obično pruža – što je dojmljiv znak za Austriju i njezine stanovnike.



## 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, preponderent 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 cantita-

tiv, 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-hodinového 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.

### Ihr Andreas Herz

Fachverbandsobmann  
Voditeľ strukovne udruge  
Prešedintelee asociației  
Predseda odborného združenia

# let's cook

## KÄSENUDELN

TJESTENINA SA SIROM / PASTE CU BRÂNZĂ / SYROVÉ CESTOVINY



### 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.



### Sastojci za 4 porcije

- » 300 g makarona
- » 150 g sira Emmentaler ili Gouda
- » 1 prstohvat soli
- » 1 čajna žličica vlasca
- » malo maslinova ulja
- » 1 prstohvat papra

### Priprema

Najprije skuhaite tjesteninu u dovoljnoj količini posoljene vode. Dok se tjestenina kuha, naribajte sir ili ga sitno nasjeckajte. Operite vlasac, protresite da se osuši i sitno nasjeckajte. Iscijedite skuhanu tjesteninu kroz cjedilo za tjesteninu, kratko je polijevajte umjerenom količinom hladne vode i pustite da se ocijedi.

U loncu ili tavi zagrijte maslinovo ulje i kratko promiješajte tjesteninu u njemu. Zatim dodajte sir, kratko promiješajte te dodajte vlasac, sol i papar. Pri tome redovito miješajte dok se sir ne otopi.



### 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 mărunț. 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.



### Ingredencie 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, sol a čierne korenie. Miešajte rovnomerne, až kým sa syr neroztopí.

 Gutes Gelingen!

Dobar tek! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

# Kontakt

Contact



## 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@wksmk.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)