

DAHEIM BETREUT



Covid & Co: immer informiert – die wichtigsten Verhaltensregeln, die besten Info-Links! / **Covid et Co:** întotdeauna informat - cele mai importante reguli de conduită, cele mai bune linkuri pentru informații!

Všetko o Covid-19: vždy aktuálne informácie – najdôležitejšie pravidlá správania, najlepšie informačné odkazy! / **Minden, ami Covid:** mindig legyen tájékozott - a legfontosabb magatartási szabályok, a legjobb információs linkek!

*Zuhause ist's
am schönsten.*
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

Fotocredits:
Mag. Dr. Viktoria Tischler: (c) Werner Harrer
Robert Pozdena: cura domo
Mag. Harald Janisch: Michael Weimwurm

Bewährte Qualität



Unser besonderer Dank in dieser herausfordernden Zeit gilt den vielen selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern sowie den Vermittlungsagenturen, die in unserem Bundesland tätig sind und mit ihren außergewöhnlichen Leistungen dafür sorgen, dass Menschen ihr Leben so lange wie möglich zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung verbringen und damit in Würde altern können. Das in den Standes- und Ausübungsregeln auf Basis der gesetzlichen Vorschriften festgelegte umfassende Qualitätssicherungssystem mit seinen genauen Handlungsleitlinien sowie den Verpflichtungen zur Dokumentation, zur Führung eines Haushaltsbuches und zu Übertragung und fachlicher Anleitung bei der Ausführung pflegerischer bzw. ärztlicher Handlungen hat sich auch unter diesen schwierigen Bedingungen als Garant für Sicherheit und Verlässlichkeit erwiesen.

Mit Stolz dürfen wir für uns in Anspruch nehmen, dass sich selbstständige Betreuungspersonen und professionelle heimische Vermittlungsagenturen auch in dieser Krise als Stützen von Pflege und Betreuung in Österreich bewähren und bewährt haben.



CALITATE DOVEDITĂ

Mulțumirile noastre speciale în acest moment dificil sunt adresate multor asistenți independenți de îngrijire, precum și agențiilor de plasament care sunt active în statul nostru și care, cu serviciile lor excepționale, se asigură că oamenii își petrec viața acasă, în mediul familiar lor, cât mai mult posibil, astfel îmbătrânind cu demnitate.

Sistemul cuprinzător de asigurare a calității specificat în normele de etică și practică profesională pe baza prevederilor legale, cu orientările sale precise pentru acțiune, precum și obligațiile de documentare, de menținere a unui registru de cheltuieli și de transfer și furnizare a îndrumărilor profesionale în prestarea activităților de asistență medicală și de îngrijire s-a dovedit chiar și în aceste condiții dificile o garanție a siguranței și fiabilității.

Putem susține cu mândrie că asistenții personali ce desfășoară activități independente de îngrijire și agențiile profesionale de plasament local s-au dovedit a fi piloni de îngrijire și sprijin în Austria chiar și în această criză.



OSVEDČENÁ KVALITA

Naše špeciálne poďakovanie v tejto náročnej dobe patrí mnohým nezávislým opatrovateľom a opatrovateľkám, ako aj sprostredkovateľským agentúram, ktoré pôsobia v našej spolkovej krajine a ktoré svojimi výnimočnými službami zabezpečujú, aby ľudia mohli čo najdlhšie stráviť svoj život doma v ich známom prostredí, a teda aby prežili dôstojnú starobu.

Komplexný systém zabezpečenia kvality definovaný v pravidlách profesijnej etiky a praxe na základe zákonných ustanovení s jeho presnými pokynmi pre výkon činnosti, ako aj povinnosti dokumentácie, vedenia knihy domácnosti a prenosu ošetrovateľských a zdravotníckych činností po odbornom zaučení, sa aj za týchto zložitých podmienok osvedčil ako záruka bezpečnosti a spoľahlivosti.

Môžeme hrdo tvrdiť, že samostatne zárobkovo činné osoby a profesionálne



miestne sprostredkovateľské agentúry sa v Rakúsku osvedčili ako dôležitý pilier v oblasti starostlivosti a ošetrovania.



BIZONYÍTOTT MINŐSÉG

Külön köszönetünket fejezzük ki ebben a kihívással teli időszakban a sok független gondozónak és közvetítő irodának, akik szövetségi államunkban tevékenykednek, és kivételes szolgáltatásaikkal biztosítják, hogy az emberek az életüket ameddig csak lehetséges, otthon, ismerős környezetükben töltsék, és méltósággal telhessenek az időseik.

A szakmai etikai és gyakorlati szabályokban a törvényi rendelkezések alapján meghatározott átfogó minőségbiztosítási rendszer, az annak pontos cselekvési irányelveivel, valamint a dokumentációra, a háztartási napló vezetésére, illetve az ápolói és orvosi tevékenység végzésével kapcsolatos műveletek átadására és szakszerű bemutatására vonatkozó kötelezettségek a jelenlegi nehéz körülmények között is a biztonság és a megbízhatóság garanciáját jelentik.

Büszkén állíthatjuk, hogy az önálló gondozók és a professzionális helyi közvetítő ügynökségek ebben a válságban is az osztrák ápolási rendszer oszlopaiként működtek és működnek.

Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny
Szakcsoport elnök



Pflege und Medizin: was Betreuerinnen und Betreuer dürfen



Selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sind keine Ärztinnen und Ärzte und in der Regel auch keine Pflegefachkräfte. Das sollte eigentlich allen Beteiligten – Betreuerinnen, Betreuten und deren Angehörigen – klar sein. Trotzdem verschwimmen die Grenzen in der Praxis manchmal und nicht alle wissen dann im Einzelfall sofort, was erlaubt ist und was nicht. Doch in diesem hochsensiblen Bereich können Unklarheiten schwerwiegende gesundheitliche, aber auch rechtliche Folgen haben. Welche pflegerischen und ärztlichen Tätigkeiten sind selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer also gestattet – und unter welchen Umständen dürfen sie sie durchführen?

1. Grundsätzlich und ganz ohne Einschränkungen sind selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer ausschließlich folgende Tätigkeiten erlaubt:

- » Haushaltsnahe Dienstleistungen wie etwa die Zubereitung von Mahlzeiten, Besorgungen, Reinigungstätigkeiten, Hausarbeiten und Botengänge, Betreuung von Pflanzen und Tieren, Wäscheversorgung etc.
- » Unterstützung bei der Lebensführung, etwa Gestaltung des Tagesablaufs und Hilfestellung bei alltäglichen Verrichtungen.
- » Gesellschafterfunktion wie etwa Konversation, Aufrechterhaltung gesellschaftlicher Kontakte, Begleitung bei diversen Aktivitäten.

2. Solange keine medizinischen Gründe dagegen sprechen,

dürfen Betreuungspersonen auch folgende Tätigkeiten durchführen:

- » Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme, beim Essen und Trinken.
- » Unterstützung bei der Körperpflege sowie beim Besuch der Toilette.
- » Hilfestellung beim An- und Ausziehen.
- » Unterstützung beim Aufstehen, Gehen, Niedersetzen, Niederlegen.

3. Liegen hingegen medizinische Gründe (etwa besondere Erkrankungen oder Beeinträchtigungen) vor, die eine Anordnung, Anleitung und Unterweisung durch Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege notwendig machen, müssen die betreffenden pflegerischen Tätigkeiten der Betreuungsperson von diplomiertem Pflegepersonal „übertragen“ werden.

4. Nur wenn sie ihnen von einer Ärztin oder einem Arzt bzw. von einer diplomierten

Pflegefachkraft „übertragen“ werden, dürfen selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer auch einzelne ärztliche bzw. pflegerische Tätigkeiten ausführen wie zum Beispiel:

- » Verabreichung von Medikamenten.
- » Anlegen und Wechseln von Bandagen und Verbänden.
- » Verabreichung von subkutanen Insulininjektionen und subkutanen Injektionen von blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln.
- » Blutabnahme zur Messung des Blutzuckerspiegels.
- » Einfache Licht- und Wärmeanwendungen.

5. Die „Übertragung“ bzw. „Delegation“ pflegerischer und ärztlicher Tätigkeiten ist an folgende Bedingungen geknüpft:

- » Die Tätigkeiten dürfen nur im Privathaushalt der zu betreuenden Person ausgeführt werden. Sie dürfen auch nur dann erbracht werden, wenn die Betreuungsperson dauernd oder zumindest regelmäßig täglich oder zumindest mehrmals wöchentlich über längere Zeiträume im Privathaushalt der betreuten Person anwesend ist und in diesem Privathaushalt höchstens drei Menschen, die zueinander in einem Angehörigenverhältnis stehen, zu betreiben sind.
- » Die pflegerischen bzw. ärztlichen Tätigkeiten dürfen nur befristet (höchstens auf die Dauer des Betreuungsverhältnisses) sowie nach Einwilligung der betreuten Person (oder ihrer gesetzlichen Vertreterin/ihrer gesetzlichen Vertreters) im Privathaushalt der betreuten Person durchgeführt werden.
- » Die pflegerischen bzw. ärztlichen Tätigkeiten dürfen von den Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer nur nach Anordnung und Unterweisung durch eine diplomierte Pflegekraft bzw. eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt werden. Die Übertragung bzw. Delegation darf zudem nur für den Einzelfall, also für eine bestimmte Tätigkeit erfolgen. Die Übertragung der Tätigkeiten muss schriftlich festgehalten werden, außerdem muss auch die Durchführung der angeordneten Tätigkeiten dokumentiert werden.
- » Betreuungspersonen sind darüber hinaus verpflichtet, der anordnenden



Person unverzüglich alle Informationen zur Verfügung zu stellen, die für die Anordnung von Bedeutung sein könnten – dies betrifft insbesondere eine Veränderung des Zustands der betreuten Person oder eine Unterbrechung des Betreuungsverhältnisses. Außerdem ist eine regelmäßige Kontrolle durch diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal durchzuführen.

Tip:

Ihre Vermittlungsagentur unterstützt Sie bei der korrekten Delegation pflegerischer bzw. ärztlicher Tätigkeiten.



ASISTENȚĂ MEDICALĂ ȘI MEDICINĂ: ÎNDATORIRILE ASISTENȚILOR DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ

Asistenții independenți de îngrijire personală nu sunt medici și, de regulă, nu sunt nici asistenți medicali. Acest lucru ar trebui să fie clar pentru toți cei implicați - asistenții de îngrijire personală, asistați și rudele acestora din urmă. Cu toate acestea, limitele se estompează uneori în practică și nu toată lumea știe imediat, în cazuri individuale, ce este permis și ce nu. Dar în această zonă extrem de sensibilă, ambiguitățile pot avea consecințe grave pentru sănăta-

te, ca și consecințe juridice. Deci, ce activități de asistență medicală și de îngrijire pot fi desfășurate de asistenții independenți de îngrijire personală - și în ce circumstanțe li se permite desfășurarea acestora?

1. În principiu și fără nicio restricție, asistenților independenți de îngrijire li se permit exclusiv următoarele activități:

- » servicii legate de gospodărie, cum ar fi pregătirea meselor, activități cotidiene, activități de curățenie, treburi casnice și deplasări cotidiene, îngrijirea plantelor și animalelor, spălarea rufelor etc.
- » oferirea unui sprijin în activitățile zilnice, cum ar fi ducerea la bun sfârșit a rutinei de zi cu zi și ajutor în cadrul altor sarcini zilnice sau ocazionale.
- » oferirea de companie, cum ar fi conversația, menținerea contactelor sociale, sprijin în diferite activități.

2. Atâta timp cât nu există motive medicale împotriva acestora, asistenții de îngrijire personală pot efectua, de asemenea, următoarele activități:

- » sprijin la masă, pentru a mânca și a bea.
- » asistență pentru igiena personală și la vizitarea toaletei.
- » asistență la îmbrăcare și dezbrăcare.
- » ajutor cu ridicatul în picioare,
- » mers, așezat, întins.

3. Dacă, pe de altă parte, există motive medicale (cum ar fi boli sau dizabilități speciale) care necesită o recomandare medicală, instrucțiune și instruire de către membrii serviciului de nivel înalt

de sănătate și asistență medicală, activitățile de asistență medicală relevante trebuie „transferate” către asistentul de îngrijire personală de către personalul calificat de asistență medicală.

4. Asistenților independenți de îngrijire personală li se permite să desfășoare activități medicale sau de asistență medicală individuale numai dacă sunt „însărcinați” în acest sens de către un medic sau un asistent medical calificat, de exemplu:

- » administrarea medicamentelor.
- » aplicarea și schimbarea bandajelor și pansamentelor.
- » administrarea de injecții subcutanate de insulină și injecții subcutanate de medicamente anticoagulante.
- » recoltare de sânge pentru a măsura glicemia.
- » aplicații simple de iluminat și încălzire.

5. „Transferul” sau „delegarea” de asistență medicală și activități medicale sunt legate de următoarele condiții:

- » activitățile pot fi desfășurate numai în gospodăria privată a persoanei care necesită îngrijire. acestea pot fi desfășurate numai dacă asistentul de îngrijire personală se află permanent sau cel puțin regulat, zilnic, sau cel puțin de mai multe ori pe săptămână pentru perioade mai lungi de timp în gospodăria privată a persoanei asistate și maximum trei persoane care sunt înrudite urmează să fie îngrijite în această gospodărie privată.
- » activitățile de asistență medicală sau de îngrijire pot fi desfășurate numai pe o perioadă limitată (cel mult pe durata raportului de asistență personală) și cu acordul persoanei asistate (sau al reprezentantului legal al acesteia) în gospodăria privată a persoanei asistate.
- » activitățile de asistență medicală sau de îngrijire pot fi efectuate de către asistenții de îngrijire personală numai după ce au fost instruiți și însărcinați în acest sens de către un asistent medical calificat sau un medic. transferul sau delegarea (însărcinarea) pot avea loc numai în cazuri individuale, adică pentru o anumită activitate. transferul activităților trebuie înregistrat

în scris, iar executarea activităților delegate trebuie, de asemenea, documentată.

- » Asistenții de îngrijire personală sunt de asemenea obligați să furnizeze imediat persoanei care efectuează delegarea toate informațiile care ar putea fi importante pentru respectiva delegare - acest lucru se aplică în special schimbării stării persoanei asistate sau întreruperii raportului de asistență personală. În plus, trebuie efectuate controale periodice de către personalul calificat de servicii de sănătate și asistență medicală.

Sfat:

Agentia dvs. de plasament vă va sprijini în delegarea corectă a activităților de asistență medicală sau de îngrijire.



OPATROVANIE A LEKÁRSTVO: ČO MŮŽU OPATROVATELIA A OPATROVATELKY ROBIŤ

Nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky nie sú lekári(-ky) a spravidla ani nemajú odborné zdravotnícke vzdelanie. To by malo byť jasné všetkým zúčastneným – tým čo opatrujú aj tým, čo sú odkázaní na starostlivosť a ich príbuzným. Napriek tomu sa hranice v praxi niekedy strácajú a nie každý v jednotlivých prípadoch okamžite vie, čo je dovolené a čo nie. Ale v tejto veľmi citlivej oblasti môžu mať nejasnosti vážne zdravotné, ale aj právne následky. Aké ošetrovateľské a zdravotnícke činnosti smú teda samostatne zárobkovo činné opatrovatelky a opatrovatelia vykonávať – a za akých okolností ich môžu vykonávať?

1. Nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky môžu v zásade a bez akýchkoľvek obmedzení vykonávať iba tieto činnosti:

- » Služby súvisiace s domácnosťou, ako je príprava jedla, pochôdzky, upratovacie činnosti, domáce práce a vybavenie rôznych záležitostí, starostlivosť o rastliny a zvieratá, starostlivosť o bielizeň atď.
- » Podpora pri životospráve, napr. vytvorenie denného režimu a pomoc s každodennými činnosťami.
- » Spoločenská funkcia ako napr.

konverzácia, udržiavanie sociálnych kontaktov, sprevádzanie pri rôznych aktivitách.

2. Nasledujúce činnosti môžu opatrovatelky a opatrovatelia vykonávať len vtedy, ak z lekárskeho hľadiska neexistujú dôvody proti:

- » Pomoc pri prijímaní potravy, pri jedení a pití.
- » Pomoc pri osobnej hygiene a návšteva toalety.
- » Pomoc pri obliekaní a vyzliekaní.
- » Pomoc pri vstávaní, chodení, sadaní, ukladaní na spánok.

3. Ak naopak existujú zdravotné dôvody (napr. zvláštne ochorenie alebo porucha), ktoré si vyžadujú príkaz, radu a poučenie člena zdravotníckej a ošetrovateľskej služby na vyššej úrovni, musia sa príslušné ošetrovateľské a zdravotnícke činnosti „preniesť“ na opatrovateľa(-ku) prostredníctvom kvalifikovaného zdravotníckeho personálu.

4. Nižšie uvedené lekárske alebo ošetrovateľské činnosti smú nezávislí opatrovatelia vykonávať len vtedy, ak takéto činnosti boli na nich prenesené lekárom alebo diplomovaným ošetrovateľom.

- » Podávanie liekov.
- » Prikladanie a výmena bandáží a obvazov.
- » Podávanie subkutánných inzulínových injekcií a subkutánných injekcií liečiv na zníženie zrážanlivosti krvi.
- » Odber krvi na meranie hladiny cukru v krvi.
- » Jednoduché aplikovanie svetla a tepla.

5. Pri „prenose“ alebo „delegovaní“ ošetrovateľských a lekárskech činností musia byť splnené tieto podmienky:

- » Tieto činnosti sa môžu vykonávať iba v súkromnej domácnosti osoby vyžadujúcej starostlivosť. Môžu sa poskytnúť iba ak je opatrovatel/ka trvalo alebo aspoň pravidelne denne alebo minimálne niekoľkokrát týždenne dlhšie obdobie prítomný/á v súkromnej domácnosti osoby, o ktorú sa stará, a v tejto súkromnej domácnosti sú najviac tri osoby, ktoré sú príbuznými a ktoré vyžadujú starostlivosť.

- » Ošetrovateľské alebo lekárske činnosti sa môžu vykonávať iba po obmedzenú dobu (najviac po dobu trvania opatrovateľského vzťahu) a so súhlasom opatrovanej osoby (alebo jej zákonného zástupcu) v súkromnej domácnosti opatrovanej osoby.
- » Ošetrovateľské alebo lekárske činnosti smú vykonávať iba opatrovatelia a opatrovatelky po zaškolení a poučení kvalifikovanou zdravotnou sestrou/ ošetrovateľom alebo lekárom. K prenosu alebo delegovaniu môže dôjsť iba v individuálnych prípadoch, tzn. pri konkrétnej činnosti. Prenos činností musí byť zaznamenaný písomne a musí byť zdokumentovaný aj vykonanie nariadených činností.
- » Opatrovatelia a opatrovatelky sú navyše povinní osobe, ktorá nariadila danú činnosť, bezodkladne poskytnúť všetky informácie, ktoré by mohli byť dôležité z hľadiska príkazu na vykonávanie týchto činností – týka sa to najmä zmeny stavu opatrovanej osoby alebo prerušenia opatrovateľského vzťahu. Okrem toho musia byť pravidelne vykonávané kontroly kvalifikovaným zdravotníckym a ošetrovateľským personálom.

Tip:

Vaša sprostredkovateľská agentúra vám pomôže pri správnom delegovaní ošetrovateľských alebo lekárskech činností.



ÁPOLÁS ÉS GYÓGYSZER: MIT TEHETNEK A GONDOZÓK

A független gondozók nem orvosok, és általában nem is ápolónők. Ezzel valójában minden érintettnek - gondozónak, gondozottnak és hozzátartozóiknak - tisztában kellene lennie. Ennek ellenére a gyakorlatban néha elmosódnak a határok, és egyes esetekben nem mindenki tudja azonnal, hogy mi megengedett és mi nem. Ezen a rendkívül érzékeny területen azonban a bizonytalanságnak súlyos egészségi, de jogi következményei is lehetnek. Tehát mely ápolási és orvosi tevékenységek engedélyezettek az önálló vállalkozó gondozók számára is - és milyen körülmények között végezhetik ezeket?

1. A független gondozók alapvetően és minden korlátozás nélkül csak a következőket tehetik meg:

- » Háztartással kapcsolatos szolgáltatások, például étkeztetés, beszerzés, takarítási tevékenységek, házimunka és ügyintézés, növények és állatok gondozása, mosodai ellátás stb.
- » Életvezetési támogatás, különösen: a napirend kialakítása, segítség a mindennapos teendők elvégzésében.
- » Társasági funkciók, például beszélgetés, társasági kapcsolatok fenntartása, támogatás a különböző tevékenységekben.

2. Amíg nincs orvosi indok ellene, a gondozók a következő tevékenységeket is elvégezhetik:

- » Támogatás a táplálkozásban, az evésben és az ivásban.
- » Segítségnyújtás a személyes higiénia és a mellékhelyiség használata során.
- » Segítség az öltöztetésben és vetkőzésben.
- » Segítségnyújtás a felállásban, járásban, leülésben, lefekvésben.

3. Ha viszont vannak olyan orvosi okok (például egyes betegségek vagy korlátozások), amelyek megkövetelik a magas szintű egészségügyi és ápolói szolgálat tagjainak utasítását, útmutatását és eligazítását, akkor a gondozónak a vonatkozó ápolási tevékenységeket szakképzett ápolószemélyzetnek kell „átadnia”.

4. A független gondozók csak akkor végezhetnek el egyes önálló orvosi vagy ápolói tevékenységet, ha ezeket orvos vagy szakképzett nővér „ruhazza át” rájuk, például:

- » Gyógyszerek beadása.
- » Kötések és kötszerek felhelyezése és cseréje.
- » Szubkután inzulinjekciók és véralvadásgátló gyógyszerek szubkután injekciónak beadása.
- » Vérvétel a vércukorszint méréséhez.
- » Egyszerű világítási és fűtési alkalmazások.

5. Az ápolói és orvosi tevékenységek „átruházása” vagy „átadása” a következő feltételekhez kapcsolódik:

- » A tevékenységek csak az ellátást igénylő személy háztartásában végezhetők. Csak akkor nyújthatók, ha a gondozó állandóan, vagy legalább rendszeresen naponta, vagy legalább hetente többször hosszabb ideig a gondozott magánháztartásában tartózkodik, és ebben a magánháztartásban legfeljebb három, egymással rokonságban álló embert kell ellátni.
- » Az ápolási vagy az orvosi tevékenység csak korlátozott ideig (legfeljebb az ápolási jogviszony idejéig) és az ápoló személy (vagy törvényes képviselője) beleegyezésével végezhető a gondozott magánháztartásában.
- » Ápolási vagy orvosi tevékenységet csak gondozó végezhet, kizárólag képzett ápoló vagy orvos által elrendelve és irányítva. Az átruházásra vagy átadásra ezen felül csak egyedi esetekben, valamint meghatározott tevékenységgel kapcsolatban kerülhet sor. A tevékenységek átadását írásban kell rögzíteni, és az elrendelt tevékenységek végrehajtását is dokumentálni kell.
- » A gondozók kötelesek továbbá azonnal megadni az elrendelő személynek minden olyan információt, amely fontos lehet a tevékenység szempontjából - ez különösen vonatkozik a gondozott személy állapotának változására, vagy a gondozási kapcsolat megszakadására. Ezenkívül képzett egészségügyi és ápolószemélyzetnek rendszeres ellenőrzést kell végeznie.

Tanács:

Közvetítőirodájá támogatni fogja Önt az ápolói vagy orvosi tevékenységek megfelelő átruházásában.

Hygiene beugt Infektionen vor

Die Bedrohung durch das Corona-Virus zeigt uns, wie wichtig Hygiene zur Vorbeugung ist. Einige Maßnahmen, konsequent befolgt, reichen, um die Wahrscheinlichkeit einer Infektion deutlich zu verringern. Doch nicht nur gegen das Corona-Virus helfen einfache „Hygiene-Hausmittel“. Hier die wichtigsten Hygiene-Verhaltensregeln.



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

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

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

Das Risiko einer Infektion über die Hände reduzieren wir, indem wir uns (1.) nicht ins Gesicht fassen, (2.) niemandem die Hand geben, (3.) möglichst nichts berühren, was auch von

anderen berührt wird, (4.) Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren und generell (5.) die Hände regelmäßig gründlich (ca. 30 Sekunden) mit Seife reinigen oder desinfizieren; ganz besonders immer dann, wenn wir von draußen nach Hause kommen bzw. irgendwelche Gegenstände oder Flächen berührt haben.

REGELMÄSSIG HÄNDE WASCHEN

Waschen bzw. desinfizieren Sie Ihre Hände öfter, besonders nach dem Naseputzen, nach der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und dem Kontakt mit Oberflächen, die auch viele andere berührt haben (z.B. Türöffner, Haltegriffe, Geldautomaten), vor dem Essen etc.

HYGIENE BEIM HUSTEN & NIESEN

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung verteilt werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zuzuhalten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist es keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände (oder beim Händeschütteln) an andere weitergereicht werden. Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachtet werden, die auch beim Niesen gilt:

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

RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN – WARUM?

Nach aktuellen Erkenntnissen erfolgt die Übertragung des Covid-19-Virus wahrscheinlich auch über sogenannte Aerosole. Aerosole sind winzige, mit freiem Auge unsichtbare Partikel, die so leicht sind, dass sie in der Luft schweben. Halten sich in einer Umgebung Menschen auf, die – wissenschaftlich oder nicht – mit dem Covid-19-Virus infiziert sind, können sie die Krankheitserreger über Niesen, Husten oder auch nur ganz einfach Sprechen und Atmen an die Umgebung abgeben. Die Erreger „docken“ sozusagen an die schwebenden Aerosole an, die wiederum von anderen, noch nicht infizierten Menschen über die Schleimhäute aufgenommen

werden können. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Ansteckungsgefahr in geschlossenen, schlecht durchlüfteten Räumen am größten ist. Je mehr Menschen sich in geschlossenen Räumen aufhalten, desto größer wird natürlich auch die Wahrscheinlichkeit, dass jemand das Virus in sich trägt. In der kälteren Jahreszeit kommt schließlich noch dazu, dass die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich durch trockene Heizungsluft, belastet sind, was wiederum die Gefahr einer Infektion erhöht.

Es wird also empfohlen, Räume, in denen sich mehrere Menschen aufhalten, regelmäßig und gründlich zu durchlüften, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Gerade ältere Menschen oder Menschen mit „Vorerkrankungen“, die im Falle einer Ansteckung einem höheren Risiko unterliegen, einen schweren Covid-19-Verlauf zu erleiden, sollten also Menschenansammlungen in geschlossenen Räumen möglichst meiden.

TRAGEN SIE EINEN MUND-NASEN-SCHUTZ!

Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (Maske) kann verhindern, dass beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen Krankheitserreger in die umliegende Luft gelangen, die Räume belasten und zu Infektionsquellen für andere Menschen werden können. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist also ein wichtiger Beitrag zur Eindämmung von Krankheiten wie Covid-19 oder Grippe.

Als Betreuungsperson haben Sie selbstverständlich in dieser Situation eine besondere Verantwortung gegenüber der oder dem von Ihnen Betreuten. Meiden also auch Sie Situationen, in denen Sie einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind!

**NACH WIE VOR GILT AUCH:
NIEMANDEN MIT HANDSCHLAG
BEGRÜßEN, IMMER ABSTAND
HALTEN! SICHER IST SICHER.**



IGIENA PREVINDE INFECȚIILE

Amenințarea reprezentată de coronavirus ne arată cât de importantă este igiena pentru prevenire. Câteva măsuri, urmate constant, sunt suficiente pentru a reduce în mod evident probabilitatea de contagiune. Dar simplele „remedii igienice la domiciliu” nu ajută doar împotriva coronavirusului. Cele mai importante reguli de conduită igienică sunt prezentate aici.

Numeroase boli virale precum Covid-19 sau gripa sunt transmise prin infecție cu picături. Vă puteți infecta direct prin mucoasele tractului respirator, dacă, de exemplu, picăturile ajung aeropurtate în tractul respirator sau în mucoase prin tuse, strănut sau vorbire sau indirect, prin intermediul mâinilor, dacă intrați în contact cu agenți patogeni (viriși) și apoi mâinile ating mucoasa bucală sau a nasului sau țesutul conjunctiv.



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

Riscul unei infecții directe prin picături din tuse sau strănut poate fi redus dacă strănutăm sau tușim în batiste de hârtie sau în pliul cotului, întorcându-ne cu spatele spre alte persoane sau purtând masca de protecție și păstrând în general o distanță sigură față de alte persoane.

Reducem riscul de infecție prin intermediul mâinilor dacă (1.) nu ne atingem fața, (2.) nu strângem mâna nimănui, (3.) nu atingem nimic din ce este atins de ceilalți, (4.) curățăm suprafețele pe care le atingem și care sunt atinse de alții în mod regulat sau le dezinfectăm înainte de a le atinge și, în general (5.) spălăm bine mâinile (aproximativ 30 de secunde) cu săpun sau le dezinfectăm; mai ales când venim acasă din exterior sau atingem orice obiecte sau suprafețe.

SPĂLAȚI-VĂ MÂINILE ÎN MOD REGULAT

Spălați-vă sau dezinfectați-vă mâinile mai des, mai ales după ce v-ați suflat nasul, după ce ați folosit mijloacele de transport în comun și ați intrat în contact cu suprafețe atinse de multe persoane (de ex. clanțe, mânere, bancomate), înainte de a mânca etc. .

MĂSURI DE IGIENĂ ÎN CAZ DE TUȘI ȘI STRĂNUT

Când tușiți sau strănuți, trebuie evitați, pe cât posibil, răspândirea salivei sau secrețiilor nazale de jur împrejur. Este considerată politicoasă acoperirea gurii cu mâna în cazul tusei sau al strănutului. Din punctul de vedere al sănătății, însă, aceasta nu este o măsură utilă: agenții patogeni ajung pe mâini și pot fi apoi transmiși altora prin intermediul obiectelor utilizate în comun sau prin strângerea de mână. Pentru a nu răspândi agenți patogeni și pentru a-i proteja pe alții de infecții, ar trebui respectate regulile așa-numitei etichete a tusei, care se aplică și în cazul strănutului:

- » când tușiți sau strănuți, păstrați cel puțin un metru distanță de alte persoane și întoarceți-vă cu spatele.
- » Cel mai bine este să strănuți sau să tușiți într-o batistă de unică folosință. Folosiți-o o singură dată și apoi aruncați-o într-un coș de gunoi cu capac. Dacă se folosește o batistă de pânză, atunci trebuie spălată la 60°C.
- » Și întotdeauna: după suflarea nasului, strănut sau tuse, spălați-vă bine mâinile!
- » Dacă nu aveți nicio batistă la îndemână, ar trebui să vă acoperiți gura și nasul cu pliul cotului atunci când tușiți și, de asemenea, să vă îndepărtați de alte persoane.

AERISIȚI CAMERELE ÎN MOD REGULAT - DE CE?

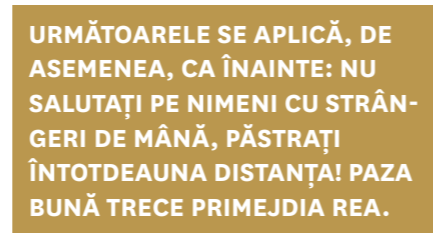
Conform cunoștințelor actuale, virusul pandemiei Covid-19 este probabil transmis și prin așa-numiții aerosoli. Aerosolii sunt particule minuscule, invizibile ochiului liber și sunt atât de ușoare încât plutesc în aer. Dacă sunt persoane într-un mediu, care - cu bună știință sau nu - sunt infectate cu virusul Covid-19, acestea pot elibera agenții patogeni în mediu prin strănut, tuse sau pur și simplu vorbind și respirând. Agenții patogeni, ca să spunem așa, „se agață” de aerosolii plutitori, care la rândul lor pot fi absorbiți de alte persoane, care nu sunt încă infectate, prin mucoase. Oamenii de știință presupun că riscul de infecție este cel mai mare în încăperile închise, slab ventilate. Desigur, cu cât sunt mai mulți oameni în camere închise, cu atât este mai mare probabilitatea ca cineva să poarte virusul. În lunile mai reci ale anului, mucoasele căilor respiratorii sunt, de asemenea, suprasolicitate de aer uscat și încălzit, care la rândul său crește riscul de infecție.

Prin urmare, se recomandă ventilarea regulată și temeinică a încăperilor în care sunt prezente mai multe persoane, pentru a menține riscul de infecție cât mai mic posibil. Persoanele vârstnice în special sau persoanele cu „comorbidități” care, dacă sunt infectate, prezintă un risc mai mare de a suferi o îmbolnăvire severă de Covid-19, ar trebui să evite cât mai mult posibil adunările în camere închise.

PURTAȚI MASCĂ DE PROTECȚIE!

Purtarea unei măști de protecție poate împiedica agenții patogeni să pătrundă în aerul înconjurător în timpul respirației, vorbirii, tusei sau strănutului, contaminând încăperile și devenind surse de infecție pentru alte persoane. Așadar, purtarea măștii de protecție este o contribuție importantă la limitarea răspândirii unor boli precum Covid-19 sau gripa.

În calitate de asistent de îngrijire personală, aveți în mod natural o responsabilitate specială față de persoana asistată, în această situație. Deci, evitați situațiile în care vă expuneți unui risc mai mare de infecție!



HYGIENA PREDCHÁDZA INFEKCIÁM

Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, nám ukazuje, aká dôležitá je hygiena pri prevencii. Niektoré opatrenia, ktoré sa dôsledne dodržiavajú, postačujú na významné zníženie pravdepodobnosti infekcie. Jednoduché „domáce hygienické prostriedky“ však nepomáhajú iba proti koronavírusu. Tu sú zhrnuté najdôležitejšie hygienické pravidlá správania.

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

V druhom prípade je riziko tiež v dvoch smeroch: Svojimi rukami môžete infikovať sami seba, keď sa dotknete infikovaných povrchov a potom sa (nevedomky)

dotknete rukami svojej tváre. Svojimi rukami však môžete infekciu aj prenásť, keď ste sami infekční.

Riziko priamej kvapôčkovej infekcie spôsobenej kašľom alebo kýchaním sa dá znížiť tak, že budete kašľať alebo kýchať do papierových vreckoviek alebo do ohnutého lakťa a odvrátite sa pritom od iných ľudí alebo budete nosiť ochranné rúško, ktoré vám zakrýva nos aj ústa, a vo všeobecnosti budete zdržiavať bezpečný odstup od iných ľudí.

Riziko infekcie rukami znižujete tým, že (1) sa nedotýkate tváre, (2) nikomu nepodávate ruku, (3) podľa možnosti sa nedotýkate ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní ľudia, (4) povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj iní, pravidelne čistite alebo ich pred dotykem dezinfikujte a vo všeobecnosti (5) si pravidelne a dôkladne umývajte ruky mydlom alebo ich dezinfikujte vhodnými prípravkami; najmä vtedy, keď sa vrátite domov zvonka alebo keď sa dotknete nejakých predmetov alebo povrchov.

PRVIDELNE SI UMÝVAJTE RUKY

Častejšie si umývajte alebo dezinfikujte ruky, najmä po fúkaní nosa, po použití verejných dopravných prostriedkov a pri kontakte s povrchmi, ktorých sa dotkli mnohí ďalší (napr. otvárače dverí, kľučky, bankomaty), pred jedlom atď.

HYGIENA PRI KAŠĽANÍ A KÝCHANÍ

Pri kašľaní alebo kýchaní by sa podľa možnosti do okolia nemali šíriť žiadne sliny ani nosové sekréty. Keď si pri kýchaní alebo kašľaní zakryjete ústa rukou, často sa to považuje za slušné. Zo zdravotného hľadiska to však nie je rozumné opatrenie: Patogény sa pritom dostanú na ruku a potom sa môžu ďalej šíriť na ostatných prostredníctvom spoločne používaných predmetov (alebo pri podaní ruky). Aby sa patogény nešírili a ostatní sa chránili pred infekciou, mali by chorí ľudia dodržiavať pravidlá tzv. etikety kašľania, ktorá sa vzťahuje aj na kýchanie:

- » Pri kašľaní alebo kýchaní zachovávať odstup najmenej jeden meter od iných ľudí a odvráťte sa.
- » Najlepšie je kýchať alebo kašľať do jednorazovej vreckovky. Použite ju iba

raz a potom ju ihneď zlikvidujte do koša s vekom. Ak používate textilnú vreckovku, mali by ste ju potom oprat' pri teplote 60 °C.

» A vždy platí: Po vyčistení/vyfúkaní nosa, kýchaní alebo kašľaní si dôkladne umyte ruky!

» Ak nemáte poruke vreckovku, mali by ste kašľať a kýchať do ohnutého lakťa a tiež sa pritom odvrátiť od ostatných ľudí.

PRVIDELNE VETRAJTE MIESTNOSTI - PREČO?

Podľa súčasných poznatkov sa vírus Covid-19 pravdepodobne prenáša aj prostredníctvom takzvaných aerosólov. Aerosóly sú malé častice, ktoré sú neviditeľné voľným okom a sú také ľahké, že plávajú vo vzduchu. Ak sú v okolí ľudí, ktorí sú - vedome alebo nevedome - infikovaní vírusom Covid-19, môžu patogény uvoľňovať do prostredia kýchaním, kašľaním alebo jednoduchým hovorením a dýchaním. Patogény sa takpovediac „ukotvia“ na plávajúce aerosóly, ktoré zase môžu byť absorbované inými, zatiaľ nenakazenými ľuďmi cez sliznice. Vedci predpokladajú, že riziko infekcie je najväčšie v uzavretých, zle vetraných miestnostiach. Samozrejme, že čím viac ľudí je v uzavretej miestnosti, tým väčšia je pravdepodobnosť, že niekto bude vírus prenásť. V chladnejších mesiacoch roka sú sliznice dýchacích ciest zaťažené navyše aj suchým zohriatym vzduchom, čo následne zvyšuje riziko infekcie.

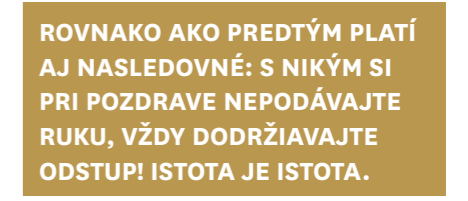
Z tohto dôvodu sa odporúča, aby sa miestnosti, v ktorých je prítomných viac osôb, pravidelne a dôkladne vetrali, aby bolo riziko infekcie čo najnižšie. Najmä starší ľudia alebo ľudia s „predchádzajúcimi ochoreniami“, ktorí sú v prípade infikovania vystavení vyššiemu riziku závažného priebehu Covid-19, by sa mali čo najviac vyhýbať zhromaždeniam ľudí v uzavretých miestnostiach.

NOSTE OCHRANNÉ RÚŠKO NA ÚSTA A NOS!

Nosenie rúška môže zabrániť patogénom, ktoré zaťažujú ovzdušie v miestnosti a môžu byť zdrojom infekcie pre ďalších ľudí, dostať sa do okolitého vzduchu pri dýchaní, hovorení, kašľaní alebo kýchaní. Nosenie ochranného rúška na ústach a nose preto význam-

nou mierou prispieva k potlačeniu chorôb, ako je Covid-19 alebo chrípka.

Ako osoba, ktorá poskytuje osobnú starostlivosť, máte v tejto situácii osobitnú zodpovednosť voči osobe, o ktorú sa staráte. Vyvarujte sa teda situáciám, v ktorých ste vystavení vyššiemu riziku infekcie!



A HIGIÉNIA MEGELŐZI A FERTŐZÉSEKET

A koronavírus okozta fenyegetés megmutatja, mennyire fontos a higiénia a megelőzésben. Néhány, következetesen betartott intézkedés máris elegendő a fertőzés valószínűségének jelentős csökkentéséhez. De az egyszerű „otthoni higiéniai eszközök” nem csak a koronavírus ellen segítenek. Itt összefoglaljuk a legfontosabb higiéniai magatartási szabályokat.

Számos vírusos betegség, például Covid-19 vagy influenza terjed cseppfertőzés útján. A fertőzést közvetlenül, a légutak nyálkahártyáin keresztül lehet elkapni, ha a cseppenként pl. köhögéssel, tüsszentéssel vagy beszéd útján a levegőn keresztül a légutakba, a nyálkahártyákba, vagy közvetett módon a kézen keresztül a szervezetbe kerülnek, ha kórokozókkal (vírusokkal) való érintkezés után megérintjük a szánkát, az orr nyálkahártyáját, vagy a szem kötőhártyáját.

A második esetben is mindkét irányban fennáll a kockázat: a kezemmel megfertőzhetem saját magamat, ha fertőző felületeket érintek meg, majd (akaratlanul) az arcomhoz nyúlok. De a kezem által továbbíthatom is a fertőzést, ha én magam fertőzött vagyok.

A köhögés vagy tüsszentés általi közvetlen cseppfertőzés kockázatát csökkentheti, ha papírsebkenőbe,



vagy a könyökhajlatunkba köhögünk vagy tüsszentünk, eközben elfordulunk a többi embertől, vagy szájat és orrot takaró maszkot hordunk, és általában megtartjuk az előírt távolságot a többi embertől.

A kéz általi fertőzés kockázatát csökkentjük úgy, hogy (1) nem érintjük az arcunkat, (2) nem fogunk kezét senkivel, (3) lehetőleg nem érintünk meg semmit, amit mások megérintettek, (4) rendszeresen, illetve a megérintés előtt fertőtlenítünk minden felületet, amelyet mi, vagy mások megérintenek, és általában (5) alaposan, szappannal vagy a megfelelő készítményekkel rendszeresen és alaposan fertőtlenítiük a kezünket; különösen akkor, ha kintről hazaérünk, vagy bármilyen tárgyat vagy felületet megérintettünk.

RENDSZERESEN MOSSON KEZET

Gyakrabban mossa vagy fertőtlenítse a kezét, különösen orrfújás után, tömegközlekedési eszközök használata és olyan felületek érintése után, amelyekhez sokan hozzáértek (pl. ajtónyitó, kilincsek, ATM-ek), étkezés előtt stb.

HIGIÉNIA KÖHÖGÉS ÉS TÜSSZENTÉS ESETÉN

Köhögés vagy tüsszentés esetén nem szabad nyálat vagy orrváladékot juttatni a környezetbe. Köhögés vagy tüsszentés esetén a kezét a száj elé tartani gyakran udvariasnak minősül. Egészségügyi szempontból ez azonban nem észszerű:

a kórokozók a kézre kerülnek, majd a közösen használt tárgyakon keresztül (vagy kézfogáskor) átadhatók másoknak.

A kórokozók terjesztésének megakadályozása és mások fertőzés elleni védelme érdekében a betegeknek be kell tartaniuk az úgynevezett köhögési etikett szabályait, amelyek a tüsszentésre is vonatkoznak:

- » Köhögés vagy tüsszentés esetén tartson legalább egy méter távolságot másoktól, és forduljon el.
- » A legjobb, ha eldobható zsebkendőbe köhög, vagy tüsszent. Ezt csak egyszer használja, majd fedeles szeméttárolóba dobja el. Ha szövetszékendőt használ, akkor azt 60 °C-on kell kimosni.
- » És ami mindig érvényes: orrfújás, tüsszentés vagy köhögés után alaposan mossa meg a kezét!
- » Ha nincs kéznél zsebkendő, akkor köhögés és tüsszentés esetén tartsa a könyökhajlatát a szájára és az orra előtt, és forduljon el a többiek felé.

SZELLŐZTESSE A SZOBÁKAT RENDSZERESEN – MIÉRT?

A jelenlegi ismeretek szerint a Covid-19 vírus valószínűleg úgynevezett aeroszolokon keresztül is terjed. Az aeroszolok apró részecskék, amelyek szabad szemmel láthatatlanok és olyan könnyűek, hogy lebegnek a levegőben. Ha egy környezetben vannak olyan emberek, akik - tudva vagy sem - fertőzöttek a

Covid-19 vírussal, tüsszögés, köhögés vagy egyszerűen beszéd és lélegzés útján a kórokozókat a környezetbe juttathatják. A kórokozók, úgynevezett „kikötnek” a lebegő aeroszolokon, amelyeket viszont más, még nem fertőzött emberek képesek felszívni a nyálkahártyán keresztül. A tudósok feltételezik, hogy a fertőzésveszély zárt, rosszul szellőző helyiségekben a legnagyobb. Természetesen minél többen vannak egy zárt helyiségben, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy valaki magában hordozza a vírust. Az év hidegebb hónapjaiban a légúti traktus nyálkahártyáit ezen kívül a fűtés száraz, meleg levegője is terheli, ami szintén növeli a fertőzés kockázatát.

Ezért ajánlatos rendszeresen és alaposan szellőztetni azokat a helyiségeket, amelyekben több ember tartózkodik, hogy a fertőzésveszély a lehető legkisebb legyen. Különösen az idős embereknek vagy az „alapbetegségben” szenvedőknek, akik esetében fertőzés esetén nagyobb a kockázata annak, hogy a Covid-19 fertőzés súlyos következményekkel jár, a lehető legnagyobb mértékben kerülniük kell a zárt helyiségekben összegyűlt sok ember társaságát.

VISELJEN SZÁJ- ÉS ORRVÉDŐT!

Az orrot is takaró védelem (maszk) megakadályozhatja, hogy a kórokozók légzés, beszéd, köhögés vagy tüsszentés útján a környező levegőbe kerüljenek, és más emberek fertőzési forrásává váljanak. A száj- és orrvédelem tehát fontos hozzájárulás az olyan betegségek terjedésének csillapításában, mint a Covid-19 vagy az influenza.

Gondozóként Ön természetesen ebben a helyzetben is különleges felelősséggel tartozik az ember iránt, akit gondoz. Tehát kerüldje azokat a helyzeteket, amelyekben Ön nagyobb fertőzésveszélynek van kitéve!

A KÖVETKEZŐK TOVÁBBRA IS ÉRVÉNYESEK: SENKIT SE KÖSZÖNTSÖN KÉZFOGÁSSAL, MINDIG TARTSON TÁVOLSÁGOT! BIZTOS, AMI BIZTOS.

Kommunikation: Teilhabe und Geborgenheit

Ein besonders wichtiger Teil der Betreuung ist die Kommunikation zwischen Betreuenden und Betreuten.



Kommunikation geschieht auf zwei Ebenen: erstens mit Sprache – in Worten und Sätzen, also verbal. Zweitens mit Blicken und den Mitteln der Körpersprache, also nonverbal; bewusst oder unbewusst.

Nirgends sonst in Betreuung und Pflege ist der Kontakt zwischen Betreuenden und Betreuten so eng und umfassend wie in der 24-Stunden-Betreuung. Betreute sind oft tatsächlich rund um die Uhr auf Präsenz und Unterstützung angewiesen. Die Betreuungsperson ist in dieser Zeit die wichtigste, häufig die einzige Ansprech- und Bezugsperson. Sie ist das Tor zur Welt. Sie ist es, die auch die Verbindung zur Erfüllung der grundlegendsten Bedürfnisse darstellt: Nahrung, Körperpflege und Mobilität etwa auf der einen Seite, Kommunikation und Geborgenheit auf der anderen Seite.

Kommunikation zwischen Betreuenden und Betreuten hat zahlreiche Funktionen, zum Beispiel:

- » Bedürfnisse, Anliegen bzw. Wünsche äußern oder abfragen.
- » das eigene Befinden kommunizieren

oder nach dem Befinden fragen.

- » Empathie, Anteilnahme, Aufmerksamkeit, Wertschätzung zeigen und eine Ebene zwischenmenschlicher Beziehung herstellen.

Kommunikation in der Betreuung bedarf einiger grundlegender Verhaltensweisen, um zum gewünschten Erfolg zu führen und als positiv wahrgenommen zu werden:

- » dem Gegenüber (der oder dem Betreuten) Zeit geben, seine Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse darzustellen, nicht drängen und nach Möglichkeit selbst aktiv daran mitwirken, dass es ihm oder ihr gelingt, sich auszudrücken.
- » dafür sorgen, dass störende Faktoren wie zum Beispiel Umgebungslärm eine Gesprächssituation nicht negativ beeinflussen.
- » dem Gegenüber zeigen, dass seine Gefühle, Gedanken und Wünsche ernst genommen, akzeptiert und verstanden werden. Dabei auch auf die eigene Körperhaltung achten und damit Offenheit und die Bereitschaft signalisieren, auf Augenhöhe zu kommunizieren und zuzuhören.

» sich klar, verständlich und möglichst einfach ausdrücken, dabei jedenfalls natürlich und authentisch bleiben und Betreute nicht durch die Verwendung einer Art „Babysprache“ oder gönnerhaft-herablassender Sprache bevormunden oder sprachlich entmündigen.

» Argumente bzw. Fragen und Bedenken von Betreuten nicht „wegwischen“, sondern darauf eingehen und sich ernsthaft damit auseinandersetzen.

» Fragen stellen, wichtige Aussagen des Gesprächspartners gegebenenfalls auch herausgreifen und in eigenen Worten wiederholen, auf Gefühle eingehen, beobachtete oder vermutete Gefühle sensibel ansprechen, dem Gesprächspartner auch mit Blicken und Gesten

Aufmerksamkeit, Interesse und Wertschätzung signalisieren; in besonderen Situationen dem Gesagten auch durch Schweigen Raum geben. » dem Gesagte keinesfalls mit irgendwelchen nichtssagenden Floskeln und Worthülsen („So ist das Leben“, „Da kann man nichts machen“ ...) begegnen, Aussagen und Argumente des Gegenübers nicht abschwächen oder „überhören“.

» Mögliche Einflussfaktoren berücksichtigen. Zum Beispiel Alter, Artikulationsvermögen, etwaige Demenz, körperlicher Zustand, Muttersprache, Stimmung und psychisches Befinden sowie Umgebungsfaktoren wie Lärm etc.

Tipps:

Speziell Aktivitäten wie zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge oder Spielen eignen sich auch gut zu zwangloser Kommunikation und dazu, einen „guten Draht“ zwischen Betreuenden und Betreuten herzustellen.

Humor ist ein gutes Schmiermittel für eine entspannte Kommunikation, allerdings gibt es auch sehr unterschiedliche Auffassungen davon, was Humor ist.



COMUNICARE: PARTICIPARE ȘI SECURITATE

O parte deosebit de importantă a îngrijirii este comunicarea dintre asistenții de îngrijire și persoanele asistate.

Comunicarea are loc pe două niveluri: în primul rând prin limbaj - în cuvinte și propoziții, adică verbal. În al doilea rând, prin priviri și mijloacele de limbaj corporal, adică non-verbal; conștient sau inconștient.

Nicăieri altundeva în asistența de îngrijire și medicală nu este contactul dintre asistenții de îngrijire și persoanele asistate la fel de strâns și cuprinzător ca în asistența permanentă. Persoanele asistate sunt adesea dependente de prezența și asistența permanentă. În acest timp, asistentul de îngrijire personală este cea mai importantă și adesea singura persoană de contact. Este poarta către lume. Acesta reprezintă, de asemenea, legătura cu satisfacerea

celor mai elementare nevoi: hrană, igienă personală și mobilitate pe de o parte, comunicare și securitate pe de altă parte.

Comunicarea dintre asistentul de îngrijire și persoana asistată are numeroase funcții, de exemplu:

- » exprimarea nevoilor, preocupărilor sau dorințelor.
- » comunicarea propriei stări sau încercarea de a afla cum se simte celălalt.
- » demonstrarea de empatie, grijă, atenție, apreciere și crearea unui nivel de relație interpersonală.

Comunicarea în cadrul asistenței de îngrijire personală necesită un anumit comportament de bază pentru a duce la succesul dorit și a fi percepută ca pozitivă:

- » acordați-i celuilalt (persoanei asistate) timp pentru a-și prezenta preocupările, dorințele și nevoile, nu-l grăbiți și, dacă este posibil, participați

activ, asigurându-l sau asigurând-o că reușește să se exprime.

- » asigurați-vă că factorii perturbatori precum zgomotul ambiental nu influențează negativ o conversație.
- » arătați celuilalt că sentimentele, gândurile și dorințele lor sunt luate în serios, acceptate și înțelese. Acordați atenție propriei postură, astfel semnalând deschidere și dorința de a comunica și de a asculta pe picior de egalitate.
- » exprimați-vă în mod clar, ușor de înțeles și cât mai simplu posibil, rămânând natural și autentic și fără a-i lua de sus sau încurca lingvistic pe cei asistați folosind un fel de „limbaj pentru bebeluși” sau un limbaj condescendent.
- » nu ignorați argumentele sau întrebările și îngrijorările celor asistați, ci ascultați-le și tratați-le cu seriozitate.
- » puneți întrebări, alegeți eventual afirmații importante ale interlocutorului și repetați-le cu propriile cuvinte, răspundeți la sentimente, adresați sentimentele observate sau bănuite

cu sensibilitate, semnalând atenția, interesul și aprecierea către interlocutor prin priviri și gesturi; în situații speciale, acordați spațiu celor spuse prin tăcere.

- » nu contracarați niciodată cele spuse cu fraze goale și fraze goale fără sens („Asta este viața”, „Nu este nimic de făcut”...), nu slăbiți sau ignorați afirmațiile și argumentele persoanei asistate
- » țineți cont de posibilități factori de influență. De exemplu, vârsta, articulațiile, orice demență, condiție fizică, limba maternă, starea de spirit și bunăstarea psihologică, precum și factorii de mediu precum zgomotul etc.

Sfat:

Activități speciale precum plimbările împreună sau jocurile sunt, de asemenea, potrivite pentru comunicarea informală și pentru stabilirea unei „conexiuni bune” între asistenții de îngrijire personală și persoanele asistate.

Umorul este un bun lubrifianț pentru o comunicare relaxată, dar există și idei foarte diferite despre ce înseamnă umor.



KOMUNIKÁCIA: ÚČASŤ A BEZPEČIE

Obzvlášť dôležitou súčasťou starostlivosti je komunikácia medzi opatrovateľom(-kou) a opatrovanou osobou.

Komunikácia prebieha na dvoch úrovniach: po prvé hovorením – slovami a vetami, tzn. verbálne a po druhé – pohľadmi a rečou tela, teda neverbálne; vedome alebo podvedome.

Nikde inde v oblasti starostlivosti a ošetrovatelstva nie je kontakt medzi opatrovateľmi a opatrovanými osobami taký úzky a komplexný ako v prípade 24-hodinovej starostlivosti. Opatrovaní ľudia sú často naozaj závislí na nepretržitej prítomnosti a pomoci. V tomto období je opatrovateľ/ka najdôležitejšou a často jedinou kontaktnou a blízkou

osobou. Je bránou do sveta. Je to ona, ktorá predstavuje aj spojenie s uspokojením najzákladnejších potrieb: jedlo, osobná hygiena a mobilita na jednej strane, komunikácia a pocit bezpečia na druhej strane.

Komunikácia medzi opatrovateľom(-kou) a opatrovanou osobou má množstvo funkcií, napríklad:

- » Pri vyjadrovaní alebo zisťovaní potrieb, obáv alebo želaní.
- » Pri informovaní o vlastnom zdravotnom stave alebo jeho zisťovaní.
- » Pri prejave empatie, obavy, pozornosti, ocenenia a vytváraní medziľudských vzťahov.

Komunikácia pri poskytovaní starostlivosti vyžaduje určité základné správanie, aby viedla k požadovanému úspechu a aby bola vnímaná pozitívne:

- » Poskytnite protistrane (opatrovanej osobe) čas na vyjadrenie svojich obáv, želaní a potrieb, netlačte na ňu a pokiaľ je to možné, aktívne vplývajte na to, aby sa dokázala vyjadriť.
- » Postarajte sa o to, aby rušivé faktory, ako napríklad okolitý hluk, nemali negatívny vplyv na situáciu pri rozhovore.
- » Ukážte druhej strane, že jej pocity, myšlienky a želania sú brané vážne, že sú akceptované a pochopené. Venujte pritom pozornosť vlastnému držaniu tela, čím signalizujte otvorenosť a ochotu rovnocenne komunikovať a počúvať.
- » Vyjadrujte sa jasne, zrozumiteľne a čo najjednoduchšie, prinajmenšom zostaňte prirodzení a autentickí a pri komunikácii s opatrovanou osobou nepoužívajte akýsi „detský jazyk“ alebo povýšenecký tón, ktorým by ste mohli vyvolať pocit nesvojprávnosti.
- » Argumenty, otázky a obavy opatrovanej osoby „neberte na ľahkú váhu“, ale zaoberajte sa nimi a vážne o nich diskutujte.
- » Pýtajte sa, prípadne vyberte dôležité výroky partnera pri diskusii a zopakujte ich vlastnými slovami, reagujte na pocity, citlivo hovorte o pozorovaných alebo podozrivých pocitoch, signalizujte pozornosť, záujem a uznanie partnerovi počas rozhovoru aj pohľadmi a gestami; v osobitných situáciách

reagujte na to, čo sa povedalo, aj mlčaním.

- » Nikdy neodporujte tomu, čo sa povedalo, nezmyselnými slovnými zvrtnutiami a frázami („Taký je život.“, „S tým sa nedá nič robiť.“...), neznižujte vážnosť vyjadrení a argumentov partnera pri rozhovore a neignorujte ich.
- » Berte do úvahy možné ovplyvňujúce faktory. Napríklad vek, schopnosť artikulácie, možná demencia, fyzická kondícia, materinský jazyk, nálada a psychický stav, ako aj faktory prostredia, ako je hluk atď.

Tip:

Špeciálne aktivity ako spoločné prechádzky alebo hry sú tiež vhodné na uvoľnenú komunikáciu a na vytvorenie „dobrého vzťahu“ medzi opatrovateľom(-kou) a opatrovanou osobou.

Humor je dobrým „mazivom“ pre uvoľnenú komunikáciu, ale zase existujú veľmi odlišné predstavy o tom, čo je humor.



KOMUNIKÁCIÓ: SZEREPVÁLLALÁS ÉS VÉDETTSÉG

A gondozás különösen fontos része a gondozó és a gondozott közötti kommunikáció.

A kommunikáció két szinten zajlik: először a beszéddel - szavakban és mondatokban, azaz verbálisan. Másodsor, pillantásokkal és a testbeszéd eszközeivel, azaz nem verbálisan; tudatosan vagy öntudatlanul.

A gondozásban és az ápolásban sehol máshol nincs olyan szoros és átfogó kapcsolat a gondozók és gondozottak között, mint a 24 órás ellátásban. A gondozott emberek gyakran valóban éjjel-nappal jelenlétre és támogatásra szorulnak. Ez idő alatt a gondozó a legfontosabb, és gyakran az egyetlen, akivel beszélhetnek, akire támaszkodhatnak. Ő a kapu a világhoz. Ő képviseli a kapcsolatot a legalapvetőbb igények teljesítésével: egyrészt az étkezés, személyes higiénia és mobilitás, másrészt a kommunikáció és a biztonság terén.



A gondozó és a gondozott személy közötti kommunikációnak számos funkciója van, például:

- » Igények, kérések vagy kívánságok kifejezése vagy megkérdezése.
- » Saját állapotának elmondása, vagy a hogyanléte utáni érdeklődés.
- » Empátia, aggodás, odafigyelés, megbecsülés nyilvánítása, folyamatos emberi kapcsolat létrehozása.

A gondozásban a kommunikáció bizonyos alapvető magatartásmódot igényel a kívánt siker eléréséhez és pozitív értékeléshez:

- » Adjon időt a partnernek (az ápolat személynek), hogy elmondja igényeit, kéréseit vagy kívánságait, ne sűrűsítse, és ha lehetséges, aktívan vegyen részt annak biztosításában, hogy sikerüljön kifejeznie magát.
- » Gondoskodjon arról, hogy az olyan zavaró tényezők, mint a környezeti zaj, ne zavarják a beszélgetést.
- » Mutassa meg a másik félnek, hogy

érzéseit, gondolatait és kívánságait komolyan veszi, elfogadja és megérti. Eközben figyeljen a saját testtartására, és ezzel jelezze a nyitottságot és azt, hogy készen áll szemmagasságban kommunikálni és odafigyelni.

- » Világosan, érthetően és a lehető legegyszerűbben fejezze ki magát, közben maradjon természetes és hiteles, és a gondozottat leereszkedő-lekicsinyítő beszéddel ne hallgattassa el vagy ne fossza meg a szavától.

- » Ne „söpörje le” a gondozott kérdéseit és aggályait, hanem hallgassa meg őket és foglalkozzon velük komolyan.
- » Kérdések feltevése, a beszélgetőpartner fontos közléseinek kiválasztása és saját szavaival történő megismétlése, reagálás az érzésekre, a megfigyelt vagy feltételezett érzelmek érzékeny kezelése, figyelem, érdeklődés és megbecsülés jelzése a beszélgetőtársnak tekintetekkel és gesztusokkal; különleges helyzetekben adjon teret a gondozottnak azzal, hogy hallgat.
- » Soha ne állítson semmit értelmetlen üres mondatokkal és üres mondatok-

kal („Ilyen az élet”, „Ez ellen semmit sem lehet tenni”...), ne gyengítse vagy „engedje el a füle mellett” a másik ember közléseit és érveit.

- » Vegye figyelembe a lehetséges befolyásoló tényezőket. Például: életkor, artikulációs képesség, esetleges demencia, fizikai állapot, anyanyelv, hangulat és pszichológiai állapot, valamint környezeti tényezők, pl. lárma stb.

Tanács:

A speciális tevékenységek, például közös séták vagy játékok kiválóan alkalmasak a kötetlen beszélgetésre, ami segít a gondozó és a gondozott közti jó kapcsolat kialakításában.

A humor jó kenőanyag a fesztelen kommunikációhoz, de nagyon különböző elképzelések is vannak arról, hogy mi a humor.



Menschen in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten stellt nicht nur für Angehörige eine besondere Herausforderung dar, die mit großer Verantwortung, aber auch als belastend empfundenen Erfahrungen verbunden ist und viel Kraft erfordert. Selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer können selbstverständlich keine qualifizierte professionelle Sterbebegleitung bieten. Doch sie sind rund um die Uhr für die von ihnen Betreuten da, oft stellen sie im Alltag die Hauptbezugsperson für ihre Klientinnen und Klienten dar. Sie werden damit ganz unweigerlich zu Begleitern auch in schwierigen und existenziellen Phasen. In der Folge einige Gedanken zum Umgang mit Menschen in existenziellen Lebenssituationen.

Menschen reagieren in diesen Situationen – wenn sie sich etwa mit der Diagnose einer schweren, möglicherweise unheilbaren Krankheit konfrontiert sehen bzw. erkennen müssen, dass ihnen nur mehr eine sehr begrenzte Lebensspanne bleibt – sehr unterschiedlich. Allerdings vollzieht sich der Prozess der Konfrontation und Auseinandersetzung mit diesem Thema doch bei fast allen Menschen in mehreren Phasen, die etwa von einer anfänglichen Leugnung und Abwehr über Zorn und Depression bis zur Annahme des Unvermeidlichen führen können. Dabei kann auch die Rückschau auf das eigene Leben eine wichtige Rolle spielen.

Menschen in der letzten Phase des Lebens sind besonders auf Unterstützung und Verständnis von außen angewiesen. Wesentliche Voraussetzung dafür ist, ihre Bedürfnisse zu erkennen und anzunehmen:

- » Körperliche Bedürfnisse wie etwa Schmerzfreiheit, sanfte Körperpflege, Essen und Trinken, eine als angenehm empfundene Lagerung und eine Raumatmosphäre, die Wohlbefinden fördert.
- » das Bedürfnis nach Sicherheit. Damit ist vor allem die Sicherheit gemeint, dass jemand da ist, der sich um einen kümmert. Aber auch die Möglichkeit, mit jemandem über seine Gefühle,

Begleitung in der letzten Phase des Lebens

- Ängste und Bedürfnisse zu sprechen.
- » das Bedürfnis nach Zuwendung, etwa auch durch das Halten der Hand.
- » Bedürfnis nach Anerkennung bzw. Wertschätzung, etwa in Gesprächen.
- » das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Menschen haben z. B. oft in der absehbar letzten Phase ihres Lebens noch einmal das Bedürfnis, etwas Besonderes zu tun, spezielle Orte aufzusuchen zum Beispiel, oder Menschen zu begegnen, die ihnen viel bedeuten.

Einige Grundregeln sollte man sich generell im Umgang mit Betreuten immer wieder vor Augen führen:

- » das jeweilige Verhalten der Betroffenen akzeptieren.
- » zuhören, da sein, sprechen lassen und auch in Phasen des Zorns oder der Auflehnung ruhig bleiben.
- » Verständnis und Empathie zeigen.
- » Hoffnung nicht mit vermeintlich „realistischen“ Argumenten begegnen, keine Konfrontation mit einer vermeintlichen „Wahrheit“ erzwingen.

- » Traurigkeit und auch Verzweiflung akzeptieren und annehmen und diesen Gefühlen in solchen Momenten **nicht** mit vermeintlich aufmunternden und relativierenden Worten zu begegnen versuchen.



ÎNȘOȚIREA ÎN ULTIMA FAZĂ A VIEȚII

Înșoțirea oamenilor în ultima fază a vieții lor nu este doar o provocare specială pentru rude, asociată unei mari responsabilități, ci și o experiență percepută ca stresantă și necesitănd multă forță. Bineînțeles, asistenții de îngrijire personală ce desfășoară activități independente nu pot oferi îngrijiri profesionale paliative calificate. Dar sunt în permanență alături de persoanele lor asistate și sunt adesea principalul punct de referință pentru aceștia în viața de zi cu zi. Ei devin inevitabil tovarăși chiar și în faze dificile și existențiale. În cele ce urmează, prezentăm câteva gânduri despre relația cu oamenii în situații de viață existențiale.

Oamenii reacționează foarte diferit în aceste situații - de exemplu, atunci când se confruntă cu diagnosticul unei boli grave, posibil incurabilă sau trebuie să recunoască faptul că le-a rămas doar o durată de viață foarte limitată. Cu toate acestea, procesul de argumentare și confruntare cu acest subiect se petrece la aproape toți oamenii în mai multe faze, care pot duce de la o negare inițială și apărare prin furie și depresie la acceptarea inevitabilului. Privirea retrospectivă la propria viață poate juca, de asemenea, un rol important.

Oamenii aflați în ultima fază a vieții sunt în mod special dependenți de sprijinul și înțelegerea externe. Condiția esențială pentru aceasta este recunoașterea și acceptarea nevoilor lor:

- » nevoi fizice, cum ar fi eliberarea de durere, îngrijire delicată a corpului, mâncare și băutură, așezare percepută ca fiind plăcută și o atmosferă ce promovează bunăstarea.
- » nevoia de securitate. Mai presus de toate, aceasta înseamnă siguranța că cineva este acolo pentru a avea grijă de tine. Dar și ocazia de a vorbi cu cineva despre sentimentele, temerile și nevoile personale.
- » nevoia de atenție, de exemplu prin ținerea de mână.
- » » nevoia de recunoaștere sau apreciere, de exemplu în conversații.
- » » nevoia de autorealizare. În faza finală previzibilă a vieții lor, oamenii simt adesea nevoia să facă din nou ceva special, să viziteze locuri speciale, de exemplu, sau să se întâlnească cu oameni semnificativi pentru ei.

Unele reguli de bază ar trebui respectate în general în relațiile cu cei asistați:

- » acceptați comportamentul respectiv al celor asistați.
- » ascultați, mențineți-vă prezența de spirit, lăsați-i să vorbească și păstrați-vă calmul chiar și în faze de furie sau rebeliune.
- » dați dovadă de înțelegere și empatie.
- » nu contraziceți speranța cu argumente pretins „realiste”, nu forțați o confruntare cu un presupus „adevăr”.
- » acceptați și permiteți tristețea și disperarea și nu încercați să contra-

carăți aceste sentimente în astfel de momente cu cuvinte presupus încurajatoare și relativizante.



SPREVÁDZANIE V POSLEDNEJ FÁZE ŽIVOTA

Sprevádzanie ľudí v poslednej fáze ich života predstavuje pre príbuzných mimoriadne výzvu, ktorá sa spája s veľkou zodpovednosťou ale aj skúsenosťami, ktoré sú vnímané ako stresujúce a vyžadujúce veľa síl. Nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky samozrejme nemôžu poskytovať kvalifikovanú profesionálnu paliatívnu starostlivosť. Ale sú tu nepretržite pre tých, o ktorých sa starajú, a v každodennom živote často predstavujú hlavnú kontaktnú osobu pre svojich klientov. Nevyhnutne sa stávajú spoločníkmi aj v zložitých a existenčných fázach. Ďalej uvádzame niekoľko myšlienok o zaobchádzaní s ľuďmi v existenčných životných situáciách.

Ľudia v týchto situáciách reagujú veľmi odlišne – napríklad keď sú konfrontovaní s diagnózou vážnej, možno nevyliciteľnej choroby alebo sa musia zmieriť s tým, že im zostáva len veľmi obmedzená dĺžka života. Proces konfrontácie a vysporiadania sa s touto témou však prebieha takmer u všetkých ľudí v niekoľkých fázach, ktoré môžu viesť od počiatočného popierania a odmietania cez hnev a depresiu až k prijatiu nevyhnutného. Dôležitú úlohu môže zohrávať aj spätný pohľad na vlastný život.

Ľudia v poslednej fáze života sú obzvlášť závislí od podpory a porozumenia zvonka. Základným predpokladom je poznať a akceptovať ich potreby:

- » Fyzické potreby, ako napríklad zmierenie bolesti, citlivá starostlivosť o telo, jedlo a pitie, ukladanie, ktoré je vnímané ako príjemné, a atmosféra v miestnosti, ktorá vytvára pocit pohody.
- » Potreba istoty. Myslí sa tým predovšetkým istota, že je tu niekto, kto sa o ňu postará. Ale tiež možnosť porozprávať sa s niekým o svojich pocitoch, obavách a potrebách.
- » Potreba podpory, napríklad držaním

za ruku.

- » Potreba uznania alebo ocenenia, napríklad pri rozhovoroch.
- » Potreba seberealizácie. Ľudia napr. v predvídateľnej záverečnej fáze svojho života často cítia potrebu urobiť niečo zvláštne, napr. navštíviť špeciálne miesta alebo stretnúť sa s ľuďmi, ktorí pre nich veľa znamenajú.

Niektoré základné pravidlá pri zaobchádzaní s opatrovanými osobami všeobecne by ste mali mať vždy na zreteli:

- » Akceptujte aktuálne správanie dotknutých osôb.
- » Počúvajte, buď pri nich, nechajte ich hovoriť a buďte pokojní aj vo fázach hnevu alebo rebelie.
- » Prejavte porozumenie a empatiu.
- » Nekonfrontujte nádej so zdanlivo „realistickými” argumentmi, nevnučujte konfrontáciu s údajnou „pravdou”.
- » Akceptujte a prijmite smútok a zúfalstvo a nepokúšajte sa v týchto chvíľach čeliť týmto pocitom so zdanlivo povzbudzujúcimi a spochybňujúcimi slovami.



ELLÁTÁS AZ ÉLET UTOLSÓ SZAKASZÁBAN

Az emberek ellátása életük utolsó szakaszában nem csak a hozzátartozók számára nagy kihívás, nagy felelősséggel és terhesnek érzett tapasztalatokkal is jár, ezért sok erőt igényel. Az önálló vállalkozó gondozók természetesen nem tudnak minősített, professzionális hospice-ellátást nyújtani. Ám éjjel-nappal ott vannak azok számára, akiket gondoznak, és gyakran az ügyfelek fő referenciapontját jelentik a mindennapi életben. Ezért óhatatlanul társakká válnak a nehéz és egzisztenciális fázisokban is. A következőkben néhány gondolat az egzisztenciális élethelyzetekben élő emberekkel való foglalkozásról.

Az emberek nagyon eltérő módon reagálnak ezekben a helyzetekben – például amikor egy súlyos, esetleg gyógyíthatatlan betegség diagnózisával szembesülnek, vagy fel kell ismerniük, hogy csak nagyon korlátozott életidő van hátra. Az ezzel a témával való

találkozás és szembesítés folyamata azonban szinte minden embernél több fázisban zajlik, a kezdeti tagadástól és védekezéstől kezdve a haragon és depresszió át vezethet az elkerülhetetlen elfogadásáig. A saját életére való visszatekintés szintén fontos szerepet játszhat.

Az élet utolsó szakaszában élők különösen rá vannak utalva a külső támogatásra és megértésre. Ennek alapvető előfeltétele az igényeik felismerése és elfogadása:

- » Fizikai igények, például fájdalommentesség, kíméletes testápolás, étkezés és ivás, kellemesnek vélt elhelyezés és a jóllétet elősegítő szobai légkör.

- » Biztonság iránti igény. Ez mindenkéltől azt a biztonságot jelenti, hogy valaki ott van, hogy vigyázzon rá. De lehetőség arra is, hogy valakivel beszélhessen az érzéseiről, félelmeiről és szükségleteiről.
- » Törődés iránti igény, például a kéz megfogásával.
- » Elismerés vagy megbecsülés igénye, például beszélgetések során.
- » Az önmegvalósítás igénye. Az emberek például életük előreláthatóan utolsó szakaszában gyakran érzik szükségét, hogy még egyszer valami különlegeset tegyenek, például különleges helyeket keressenek fel, vagy olyan emberekkel találkozzanak, akik sokat jelentenek számukra.

Néhány alapvető szabályt általánosan be kell tartani a gondozottakkal való foglalkozásban és mindig szem előtt kell tartani:

- » Fogadja el az érintettek viselkedését.
- » Figyeljen oda, legyen ott, hagyja beszélni és maradjon nyugodt a harag vagy a lázadás fázisaiban is.
- » Mutasson megértést és empátiát.
- » Ne áltassa állítólagos „realisztikus” érvekkel, ne kényszerítse ki a szembesülést az állítólagos „igazsággal”.
- » Fogadja el a szomorúságot és a kétségbeesést, és ne próbálja ilyen pillanatokban biztatónak vélt és relativizáló szavakkal ellensúlyozni ezeket az érzéseket.



Immer gut informiert



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

1.

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

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

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

2.

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

Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

3.

Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“:

<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>

4.

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

5.

Beim Weg zur Selbstständigkeit als Betreuungsperson in Österreich unterstützt Sie das Gründerservice der Wirtschaftskammer Österreich:

www.gruenderservice.at

Einen Infofolder zur Personenbetreuung finden Sie auf <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



ÎNTOTDEAUNA BINE INFORMAT

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

1. Pagina de pornire

www.daheimbetreut.at

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

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

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

2. Ghid online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>

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

3. De asemenea, veți găsi informații și linkuri importante pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

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

5. Serviciul pentru înființări al Camerei de Comerț din Austria vă sprijină pe drumul dvs. spre independență ca asistent de îngrijire personală independent în Austria:

www.gruenderservice.at

Veți găsi un folder cu informații despre îngrijirea personală la <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>



VŽDY DOBRE INFORMOVANÍ

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

1. Domovská stránka

www.daheimbetreut.at

Tu na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ získate vždy aktuálne najdôležitejšie informácie o Covid-19 a o aktuálnej situácii – a to v 12 jazykoch.

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

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

2. Online-spríevodca <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>

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

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

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

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

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

www.gruenderservice.at

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



MINDIG NAPRAKÉSZEN

Új fejlemények, információk, szabályok és előírások szinte minden nap: a koronavírus-válság óriási kihívásokat jelent számunkra – gyors és szakszerű információra van szükség. De a koronavírus-időszakon kívül is mindig szükség van információra. Az Osztrák Kereskedelmi Kamara, valamint a „Személyi tanácsadás és személyi gondozás” szakmai szövetség és a szövetségi államok szakértői csoportjai széles körű információt nyújtanak Önnek. Itt található a legfontosabbak áttekintése:

1. Honlap: www.daheimbetreut.at.

Itt, a „Személyes tanácsadás és gondozás” szakmai egyesület honlapján 12 nyelven kaphatja meg a legfontosabb

információkat a Covid-19-ről és a jelenlegi helyzetről.

A www.daheimbetreut.at weboldalon például aktuális információkat talál a saját országa és Ausztria közötti kétirányú vasúti és légi összeköttetéséről. Ezen kívül rengeteg kiegészítő információt és Covid 19-cel kapcsolatos cselekvési javaslatot, kifejezetten a 24 órás gondozók igényeihez és helyzetéhez igazítva, valamint egyéb szükséges és hasznos letöltéseket.

A koronavíruson és annak következményein kívül további fontos információkat, a szerződéses minták és nyomtatványok letöltését, valamint a vészhelyzeti tervet és az összes Ausztriában hivatalosan működő ügynökség listáját is megtalálja a www.daheimbetreut.at oldalon.

2. Online útmutató <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>

A WKO online útmutatója szintén 12 nyelven nyújt információkat a vállalkozás alapításáról, a székhely és üzlet-helyiség megváltoztatásáról, a társadalombiztosításról és számos egyéb kérdéssről.

3. Fontos információkat és linkeket talál a „Személyes tanácsadás és gondozás” szakmai egyesület honlapján:

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

4. A www.oeqz.at oldalon megtalálható az összes fontos információ az „Osztrák minőségi tanúsítvány a 24 órás gondozásban részt vevő ügynökségek számára” (ÖQZ-24) tanúsítványról, valamint a tanúsított ügynökségek listája.

5. Az Osztrák Kereskedelmi Kamara indulási szolgáltatása támogatja Önt abban, hogy gondozóként önálló vállalkozóvá váljon Ausztriában: www.gruenderservice.at

A személyi gondozással kapcsolatos információs mappát a következő címen találja: <https://www.gruenderservice.at/site/gruenderservice/publikationen/Personenbetreuung.html>

Dienst an den Menschen



Das Leben im Bann des Corona-Virus und der weltweit grassierenden Covid-19-Pandemie hat uns in den vergangenen Monaten alle sehr gefordert: der „Lockdown“ und das langsame „Wiederhochfahren“, ständig neue, wechselnde Regelungen, Vorschriften und Maßnahmen, die Einschränkungen des Personen- und Berufsverkehrs zwischen den Staaten, die „neue Normalität“, die unser Leben auf allen Gebieten verändert hat, nicht zuletzt die Sorge um unsere eigene und die Gesundheit unserer Familien, Freunde und jener, die unserer Obsorge anvertraut sind. Als selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer sind Sie in dieser schwierigen Situation Ihrer hohen Verantwortung gegenüber den von Ihnen Betreuten in vollem Umfang gerecht geworden. Dafür danke ich Ihnen! Vielen dürfte in diesen Monaten noch deutlicher bewusst geworden sein, wie wichtig Ihre Leistungen für das Bestehen eines leistungsfähigen – und leistbaren! – Systems der Pflege und Betreuung in Österreich sind. Die Bedrohung durch das Corona-Virus ist noch nicht vorüber. Gerade die kalte Jahreszeit bringt wieder Unsicherheit über die kommende Entwicklung mit sich. Wir vom Fachverband und den Fachgruppen für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer werden Sie auch in Zukunft nach Kräften dabei unterstützen, Ihren wertvollen Dienst an den Menschen zu erbringen.



SERVICIU PENTRU OAMENI

Viața sub impactul coronavirusului și al pandemiei Covid-19, dezlănțuită nivel mondial, ne-au dat multe bătăi de cap în ultimele luni: izolarea la domiciliu și revenirea lentă la normal, reguli, reglementări și măsuri constante noi, constante în schimbare, restricțiile de mișcare a oamenilor și a muncii între state, „noul normal“ care ne-a schimbat viața în toate domeniile, nu în ultimul rând preocuparea pentru propria noastră sănătate și a familiilor noastre, a prietenilor și a celor încredințați custodiei noastre.

În calitate de asistenți personali de îngrijire, independenți, în această situație dificilă v-ați îndeplinit pe deplin marea responsabilitate față de cei pe care îi îngrijiți. Vă mulțumesc pentru asta! În aceste luni, mulți oameni ar fi trebuit să devină și mai conștienți de cât de importante sunt serviciile dvs. pentru existența unui sistem eficient - și accesibil! - de îngrijire și sprijin în Austria. Amenințarea reprezentată de coronavirus nu s-a încheiat încă. Sezonul rece, în special, aduce cu el din nou incertitudine cu privire la evoluțiile viitoare. Noi, la asociația profesională și la grupurile profesionale de consiliere și asistență personală din Camera de Comerț, vă vom sprijini în continuare, în măsura în care putem să oferim un serviciu valoros pentru oameni.



SLUŽBA ĽUĎOM

Život ovplyvnený koronavírusom a pandémie Covid-19 vyčíňajúcou na celom svete nás všetkých v predchádzajúcich mesiacoch veľmi zasiahlo: „lockdown“ a pomalý „reštart“, neustále nové, meniace sa pravidlá, nariadenia a opatrenia, obmedzenia pohybu osôb a dopravy do zamestnania medzi štátmi, „nový normál“, ktorý zmenil náš život vo všetkých oblastiach, v neposlednom rade starostlivosť o naše vlastné zdravie a zdravie našich rodín, priateľov a osôb zverených do starostlivosti. Ako nezávislý(-á) opatrovatel(-ka) ste v tejto zložitej situácii v plnej miere zvládli svoju veľkú zodpovednosť voči tým, o ktorých sa staráte. Ďakujem vám za to! Počas týchto mesiacov si mnohí ešte viac uvedomili, aké dôležité sú vaše služby pre existenciu efektívneho – a cenovo dostupného! – systému starostlivosti a opatrovania v Rakúsku. Hrozba, ktorú predstavuje koronavírus, ešte neskončila. Najmä chladné obdobie so sebou prináša opäť neistotu ohľadom budúceho vývoja. My v odbornom združení a odborných skupinách pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť v Hospodárskej komore vás budeme v budúcnosti naďalej podporovať ako najlepšie vieme, aby ste naďalej mohli ľuďom poskytovať vaše cenné služby.



AZ EMBEREK SZOLGÁLATA

A koronavírus és a világszerte elburjánzó Covid-19 járvány terhe alatt az élet nagy kihívást jelentett számunkra az elmúlt hónapokban: a „lezárás” és a lassú „újraindítás”, a folyamatosan új és változó szabályok, előírások és intézkedések, az emberek és a munka államok közötti szabad mozgásának korlátozása, az „új normalitás”, ami minden téren megváltoztatta az életünket, nem utolsósorban a saját egészségünk, valamint a családjaink, barátaink és az őrizetünkre bízottak egészségére iránti aggodalom megjelenésével. Független gondozóként ebben a nehéz helyzetben Ön teljes mértékben megfelelt az Önök által gondozottakkal szembeni nagy felelősségnek. Ezt köszönöm Önnek! Ezekben a hónapokban sokak számára még világosabbá válhatott, hogy az Önök teljesítménye mennyire fontos a hatékony - és megfizethető! - ápolási és gondozási rendszer számára Ausztriában. A koronavírus által jelentett fenyegetésnek még nincs vége. Különösen a hideg évszak hoz ismét bizonytalanságot a jövőbeli fejlemények iránt. Mi, a Kereskedelmi Kamara személyes tanácsadással és személyes gondoskodással foglalkozó szakmai szövetsége és szakmai csoportjai, a jövőben is a lehető legjobb képességeink szerint támogatjuk Önt az emberek számára nyújtott értékes szolgáltatásában.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Președintele asociației
Predseda odborného združenia
Szövetségi elnök

let's cook

KÜRBISCREMESUPPE

SUPĂ CREMĂ DE DOVLEAC / TEKVICOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA / SÜTÖTÖKKRÉMLEVES



Zutaten für 4 Portionen

- » 300 g Hokkaido-Kürbis
- » 400 ml Wasser
- » 1 Gemüsesuppenwürfel
- » Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma
- » einige Tropfen Kürbiskernöl
- » 1 TL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, in grobe Stücke schneiden (nicht schälen!).
2. Wasser aufkochen und Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.
3. Kürbistücke in die Suppe geben, je nach Größe ca. 10 – 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen.
4. Mit dem Stab- oder Standmixer fein pürieren, bis keine Schalenstücke mehr sichtbar sind. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kurkuma würzen.
5. In tiefen Tellern anrichten, Kürbiskernöl darüber träufeln und zur Dekoration vorsichtig ein wenig in die Suppe einrühren, mit Kürbiskernen bestreuen.



Ingrediente pentru 4 porții

- » 300 g dovleac Hokkaido
- » 400 ml apă
- » 1 cub de supă de legume
- » sare, piper, ardei iute, curcuma
- » câteva picături de ulei din semințe de dovleac
- » 1 linguriță semințe de dovleac

Mod de preparare

1. Înjumătățiți dovleacul, scoateți semințele cu o lingură, tăiați-l în bucăți mari (nu curățați coaja!).
2. Se fierbe apa și se dizolvă în ea cuburile de supă de legume.
3. Adăugați bucățile de dovleac în supă, acoperiți și gătiți la foc mic timp de aproximativ 10-15 minute, în funcție de dimensiune.
4. Se face piure fin cu un mixer până când nu mai sunt vizibile bucăți de coajă. Se condimentează cu sare, piper, ardei iute și curcuma.
5. Puneți în farfurii adânci, stropiți cu ulei din semințe de dovleac și amestecați cu grijă în supă pentru prezentare, presărați semințe de dovleac.



Suroviny pre 4 porcie

- » 300 g tekvice hokkaido
- » 400 ml vody
- » 1 kocka zeleninového bujónu
- » soľ, korenie, chilli, kurkuma
- » pár kvapiek tekvicového oleja
- » 1 ČJ tekvicových semien

Príprava

1. Tekvicu rozpolíme, lyžičkou vyberieme jadierka, nakrájame na veľké kúsky (nešúpeme!).
2. Dáme zovrieť vodu a rozpustíme v nej zeleninový bujón.
3. Do polievky pridáme kúsky tekvice, necháme variť pri krytí pokrievkou na miernom ohni asi 10 – 15 minút, podľa veľkosti kúskov.
4. Tyčovým mixérom uvarené kúsky tekvice v polievke rozmixujeme najemno, aby v polievke neboli viditeľné kúsky šúpiek. Dochutíme soľou, korením, chilli a kurkumou.
5. Servírujeme v hlbokých tanieroch, pokvapkáme tekvicovým olejom a opatrne vmiešame do polievky, na ozdobu posypeme tekvicovými semienkami.



Hozzávalók 4 adaghoz

- » 300 g Hokkaido tök,
- » 400 ml víz,
- » 1 zöldséglegeskocka,
- » só, bors, chili, kurkuma,
- » néhány csepp tökmagolaj,
- » 1 teáskanál tökmag.

Elkészítés

1. A tököt felezze meg, kanállal távolítsa el a magokat, vágja nagy darabokra (ne hámozza meg!).
2. Forralja fel a vizet, és oldja fel benne a zöldséglegeskockát.
3. Adja hozzá a sütőtök darabjait a leveshez, fedje le és főzze alacsony lángon, méretétől függően, körülbelül 10-15 percig.
4. Botmixerrel vagy turmixgéppel pürésítse finomra, amíg héjdarabok már nem lesznek láthatóak. Fűszerezze sóval, borsal, chilivel és kurkumával.
5. Adagolja mély tányérokba, csepegtessen rá tökmagolajat, és díszítsékppen óvatosan keverje bele a levesbe, szórja meg tökmaggal.

🍴 Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

Kontakt



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at
www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

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



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E personenbetreuung@wktirol.at
www.personenberatung-personenbetreuung.at



VORARLBERG

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



WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Wien
T +43 1 514 50 2302
F 01 514 50 92302
E personenberatung@wkw.at
www.wko.at/wien/personenberatung



IMPRESSUM

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



www.daheimbetreut.at