

# DAHEIM BETREUT



**Die neue e-card:** Wie kommt Ihr Foto in die e-card? Infos im Heft! / **Noul card electronic:** Cum intră fotografia dvs. în cardul electronic? Informații în revistă!

**Nová e-card:** Ako sa vaša fotografia dostane na elektronickú kartičku e-card? Informácie nájdete v časopise! / **Az új e-kártya:** Hogyan kerül az Ön fotója az e-kártyára? Információk a kiskönyvben!

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

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

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



**Burgenland**  
Fachgruppenobmann  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**Kärnten**  
Fachgruppenobfrau  
Irene Mitterbacher



**Niederösterreich**  
Fachgruppenobmann  
Robert Pozdena



**Oberösterreich**  
Fachgruppenobfrau  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**Salzburg**  
Fachgruppenobmann  
DI Günter Schwiefert



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch



## Sehr geehrte Leserinnen und Leser!



Das Thema Pflege und Betreuung wird in den nächsten Jahren auch auf bundespolitischer Ebene eine zentrale Rolle spielen. Dementsprechende begleitende Maßnahmen, die engere Verknüpfung und Zusammenarbeit zwischen den im Pflege- und Betreuungsbereich Tätigen sind dabei von wesentlicher Bedeutung.

Sie, sehr geehrte Mitglieder, die niederösterreichischen Vermittlungsagenturen und PersonenbetreuerInnen, haben und werden auch weiterhin durch Ihre Leistungen dazu beitragen, dass eine Vielzahl von Betreuungsbedürftigen in ihrem Zuhause professionell versorgt und betreut werden können. Die ersten Gütesiegel wurden im Oktober an mehrere niederösterreichische Agenturen vergeben. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Viel Vergnügen beim Lesen!



### STIMATE CITITOARE ȘI STIMAȚI CITITORI!

Tema asistenței și îngrijirii va juca un rol central în următorii câțiva ani și la nivel federal. Măsurile asociate corespunzătoare, legătura strânsă și cooperarea dintre serviciile de asistență medicală și personală sunt esențiale.

Voi, dragi membri, agențiile de plasament și asistenții personali din Austria

Inferioară, ați contribuit și veți continua să contribuiți, prin serviciile dvs., la posibilitatea ca un număr ridicat de persoane ce au nevoie de asistență personală la domiciliu să fie acum asistate și consiliate profesional. Primele sigilii de calitate au fost acordate în octombrie mai multor agenții din Austria Inferioară. Aflați mai multe despre acest subiect în acest număr.

Lectură plăcută!



### VÁZENÉ ČITATELKY, VÁŽENÍ ČITATELIA!

Téma opatrovania a starostlivosti bude v nasledujúcich rokoch zohrávať hlavnú úlohu aj na federálnej úrovni. Zodpovedajúce sprievodné opatrenia, užšie prepojenie a spolupráca medzi tými, ktorí pôsobia v oblasti opatrovateľskými služieb sú pritom nevyhnutné.

Vy, vážení členovia, dolnorakúske sprostredkovateľské agentúry, opatrovatelia a opatrovatelky, ste sa podieľali a aj naďalej sa budete prostredníctvom svojich služieb podieľať na tom, že množstvu ľudí odkázaných na opateru je poskytnutá profesionálna starostlivosť v ich vlastných domovoch. Prvé pečate kvality boli udelené v októbri viacerým dolnorakúskym agentúram. Viac informácií o tejto téme nájdete v tomto čísle.

Veľa zábavy pri čítaní!



### KEDVES OLVASÓ!

Az ápolás és gondozás témája központi szerepet játszik majd az elkövetkező néhány évben szövetségi szinten. Ennek megfelelően alapvető fontosságú a megfelelő kísérő intézkedések, a gondozói és gondozási szolgáltatások közötti szorosabb kapcsolat és együttműködés.

Önök, kedves tagok, az alsó-ausztriai ügynökségek és gondozók, szolgáltatásaik révén segítséget nyújtanak és továbbra is hozzájárulnak ahhoz, hogy a rászorulóknak professzionális minőségű gondozást kapjanak az otthonukban. Az első minőségi tanúsítványokat októberben adták át számos alsó-ausztriai ügynökségnek. Tudjon meg többet a témáról ebben a számban.

Kellemes olvasást kívánunk!

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



# ÖQZ24-Gütesiegel für Vermittlungsagenturen



Das staatliche und somit österreichweit einheitliche Zertifikat „ÖQZ24“ beruht auf Freiwilligkeit und kann von jeder Vermittlungsagentur mit Firmensitz in Österreich und einer aufrechten österreichischen Gewerbeberechtigung „Organisation von Personenbetreuung“ erworben werden. Damit können Agenturen zeigen, dass sie über die gesetzlichen Anforderungen hinaus höhere Qualitätsstandards erfüllen. Was spricht für eine Zertifizierung? „Kunden und Personenbetreuerinnen erhalten eine Orientierungshilfe, zertifizierte Agenturen erreichen dadurch einen Wettbewerbsvorteil“, zeigt sich Robert Pozdena, Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Niederösterreich, überzeugt.

Die Kriterien entsprechen den bereits bestehenden Standes- und Ausübungsregeln und wurden um weitere ergänzt: So müssen sich Agenturen vertraglich verpflichten, in regelmäßigen Abständen, jedoch mindestens einmal im Quartal eine Qualitätssicherung durch Hausbesuche diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger durchzuführen; ebenso haben sie für einen

Notfallplan zu sorgen. Die in den Gütesiegel-Richtlinien genannten Kriterien sollen einen sicheren, fairen und transparenten Umgang mit den Betreuern und deren Kunden garantieren.

Das Zertifizierungsverfahren wird vom Verein zur Förderung der Qualität in der Betreuung älterer Menschen ([www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)) durchgeführt. Die Begutachtung erfolgt in der Vermittlungsagentur und umfasst Gespräche mit allen relevanten Partnerinnen und Partnern. Des Weiteren wird in innerbetriebliche Aufzeichnungen Einsicht genommen. Nach 18 Monaten erfolgt eine Zwischenüberprüfung. Verliehen wird das ÖQZ24 für drei Jahre, danach kann man sich rezertifizieren lassen.

Die ersten Zertifikate wurden im Oktober dieses Jahres bereits an Agenturen in ganz Österreich verliehen.

## Kammerwahlen 2020

Durch die Wirtschaftskammerwahl können Kammermitglieder ihre Vertreter bestimmen und so sicherstellen, dass ihre Interessen und Anliegen wahrgenommen werden. Die Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung hat in den letzten Jahren viele

davon umgesetzt. Dazu zählt neben der Einführung des Online-Ratgebers und der PersonenbetreuerInnen-Akademie auch die Konzipierung der Gütesiegel. Aktuell ist eine Zertifizierung für Personenbetreuerinnen in Vorbereitung.



## SIGILIU DE CALITATE ÖQZ24 PENTRU AGENȚII DE PLASAMENT

Certificatul unic de calitate „ÖQZ24“ la nivelul întregului stat și, prin urmare, la nivelul Austriei se bazează pe voluntaritate și poate fi obținut de orice agenție cu sediul în Austria și licență comercială austriacă valabilă ca „Organizație de asistență personală”. Această agenție poate demonstra că îndeplinește cele mai înalte standarde de calitate conform cerințelor legale. Ce susține ideea unei certificări? „Clienții și asistenții personali primesc îndrumări, iar agențiile certificate obțin astfel un avantaj competitiv”, spune Robert Pozdena, președintele grupului profesional de consiliere și asistență personală al Camerei de Comerț din Austria Inferioară.

Criteriile sunt în conformitate cu normele existente privind condițiile și practicile și au fost completate cu următoarele: agențiile trebuie să se angajeze contractual să efectueze asigurarea calității prin vizite la domiciliu ale personalului medical și ale personalului de îngrijire medicală calificat la intervale regulate, dar cel puțin o dată pe trimestru; de asemenea, trebuie să prevadă un plan de urgență. Criteriile menționate în liniile directoare ale sigiliului de calitate sunt garantarea unei gestionări sigure, corecte și transparente a asistenților personali și a clienților acestora.

Procesul de certificare este desfășurat de Asociația pentru Promovarea Calității în Îngrijirea Persoanelor Vârstnice ([www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)). Evaluarea are loc în agenția de plasament și include discuții cu toți partenerii relevanți. În plus, sunt verificate înregistrările interne. După 18 luni, are loc o verificare provizorie. ÖQZ24 este acordat timp de trei ani, după care puteți obține o recertificare.

Primele certificate au fost deja acordate agențiilor din întreaga Austrie în luna octombrie a acestui an.

## Alegerile Camerei 2020

Alegerile Camerei de Comerț permit membrilor Camerei să își desemneze reprezentanții pentru a se asigura că interesele și problemele lor sunt respectate. Grupul profesional de consiliere și asistență personală a implementat multe dintre ele în ultimii ani. Pe lângă introducerea ghidului online și a Colegiului Asistenților Personali, aceasta include și dezvoltarea sigiliului de calitate. În prezent, se pregătește o certificare pentru asistentele personale.



## PEČAŤ KVALITY ÖQZ24 PRE SPROSTREDKOVATEĽSKÉ AGENTÚRY

Celoštátny a teda v celom Rakúsku jednotný certifikát „ÖQZ24“ je založený na dobrovoľnosti a môže ho získať ktorákoľvek sprostredkovateľská agentúra so sídlom v Rakúsku a s rakúskym živnostenským oprávnením na výkon činnosti „organizácia osobnej starostlivosti“. Týmto spôsobom môžu agentúry preukázať, že spĺňajú kvalitatívne požiadavky nad rámec zákona. Čo hovorí za certifikáciu? „Klienti, opatrovatelia a opatrovatelky dostanú poradenstvo, certifikované agentúry tým získajú konkurenčnú výhodu,“ je presvedčený Robert Pozdena, vedúci odbornej skupiny pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Hospodárskej komory Dolného Rakúska.

Kritériá sú v súlade s existujúcimi pravidlami o podmienkach a výkone činnosti a boli doplnené o ďalšie: Agentúry sa musia zmluvne zaviazovať, že budú v pravidelných intervaloch, avšak

minimálne raz za štvrtrok, vykonávať zabezpečenie kvality prostredníctvom domácich návštev diplomovaných zdravotníckych a ošetrovateľských pracovníkov; taktiež musia zabezpečiť plán pre núdzové prípady. Kritériá uvedené v smernici týkajúcej sa pečate kvality majú garantovať bezpečné, spravodlivé a transparentné zaobchádzanie s opatrovatelmi a ich klientmi.

Certifikačný proces vykonáva Asociácia pre podporu kvality v starostlivosti o starších ľudí ([www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)). Hodnotenie sa uskutočňuje v sprostredkovateľskej agentúre a zahŕňa rozhovory so všetkými relevantnými partnermi. Ďalej sa kontrolujú interné záznamy. Po 18 mesiacoch sa uskutoční predbežné preskúmanie. Pečať kvality ÖQZ24 sa udeľuje na tri roky, po ktorých je možné požiadať o recertifikáciu.

Prvé certifikáty boli agentúram v celom Rakúsku udelené už v októbri tohto roka.

## Volby do Hospodárskej komory 2020

Účast' vo voľbách do Hospodárskej komory umožňuje členom komory určiť svojich zástupcov a tým zabezpečiť, že sa budú hájiť ich záujmy a požiadavky. Odborná skupina pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť mnohé z nich v posledných rokoch implementovala do praxe. Okrem vytvorenia online-príručky a vzniku akadémie pre opatrovateľov a opatrovatelky k tomu patrí aj koncepcia pečate kvality. V súčasnosti sa pripravuje certifikácia pre opatrovateľov a opatrovatelky.



## ÖQZ24-MINŐSÉGTANÚSÍTVÁNY MUNKAKÖZVETÍTŐ ÜGYNÖKSÉGEK RÉSZÉRE

Az állami, vagyis egész Ausztriára kiterjedő egységes „ÖQZ24-tanúsítvány” önkéntességen alapul, és bármilyen ügynökség megszerezheti, amelynek székhelye Ausztriában van, és érvényes osztrák vállalkozási engedéllyel rendelkezik „személygondozási ellátás szervezéséhez”. Ennek révén az ügynökség igazolni tudja, hogy megfelel a törvényi követelményeken túlmutató magasabb minőségi előírásoknak. Mi

szól a tanúsítás mellett? „Az ügyfelek és a gondozók útmutatást kapnak, és a tanúsított ügynökségek versenylőnyhöz jutnak” – mutatott rá Robert Pozdena, az Alsó-ausztriai Gazdasági Kamara szakértői tanácsadási és személyes segítségnyújtási részlegének elnöke.

A kritériumok összhangban állnak a feltételekre és a gyakorlatra vonatkozó meglévő szabályokkal, és egyebekkel kiegészítették azokat: az ügynökségeknek szerződéses kötelezettséget kell vállalniuk arra, hogy a minőségbiztosítást képesített ápolónők hálátogatásaival rendszeres időközönként, de legalább negyedévente egyszer elvégzik; valamint vészhelyzeti tervet kell kidolgozniuk. A minőség-tanúsítvány iránymutatásában említett kritériumok szavatolják a gondozók és ügyfelek biztonságos, tisztességes és átlátható kezelését.

A tanúsítási eljárást az Időskorúak Minőségi Ellátásának Szövetsége ([www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)) végzi. Az értékelésre a közvetítőügynökségnél kerül sor, és az összes releváns partnerrel folytatott megbeszéléseket magában foglalja. Ezenkívül megvizsgálják a házon belüli nyilvántartásokat. 18 hónapot követően időközi felülvizsgálatra kerül sor. Az ÖQZ24-et három évre adják ki, ezt követően megújítható.

Az első tanúsítványokat ez év októberében már Ausztria egész területén odaítélték bizonyos ügynökségeknek.

## 2020-as kamarai választások

A Gazdasági Kamara választása lehetővé teszi a kamara tagjai számára, hogy képviselőiket kinevezzék érdekeik és igényeik tiszteletben tartásának biztosítása érdekében. A személyes tanácsadás és személyi gondozás szakembereinek csoportja az utóbbi években a fentiekből sokat megvalósított. Az online útmutató és a személyi gondozók akadémiájának bevezetése mellett ez magában foglalja a minőség-tanúsítvány kidolgozását is. Jelenleg előkészítés alatt áll a gondozónők tanúsítása.



# Weihnachtskarpfen



eine beliebte Tradition

Große Feste wie das Weihnachtsfest gehen auch durch den Magen. Geschmäcker sind bekanntlich verschieden und so zelebrieren Menschen und Familien ganz unterschiedliche kulinarische Weihnachtsrituale: Manche freuen sich über Bratwürstel mit Sauerkraut und Kartoffeln, andere bevorzugen opulente kalte Platten, wiederum andere feiern mit Fondue oder Raclette. Einer der häufigsten Gäste auf zentral-europäischen Weihnachtstafeln ist der Karpfen, der klassische „Weihnachtskarpfen“.

## Karpfen ist gesund

Und das ist auch gut so. Denn gleich vorweg: Seinem Ruf, besonders viel Fett zu enthalten, ist der Karpfen längst davongeschwommen. Der Karpfen gilt als fettarm, das Fleisch ist zudem reich an Proteinen. Es enthält außerdem

viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Selen und Eisen, aber auch Eiweiß und Vitamine. Der Geschmack ist dank moderner Zucht- und Haltungsmethoden ungetrübt fein. Generell sollten Süßwasserfische aus heimischen Teichen als besonders gesunder Bestandteil unserer Ernährung

durchaus öfter auf den Tisch kommen – nicht nur zu Weihnachten.

## Weihnachtstradition

Dass der Karpfen gerade als Weihnachtsgericht so beliebt ist, hängt historisch damit zusammen, dass der Heilige Abend als Höhe- und Schlusspunkt des Advents noch als Fasttag gefeiert wurde und Fisch als Fastengericht galt. Rund um diese Tradition haben sich auch volksreligiöse Vorstellungen und Brauchtum gebildet. So sollte das Aufbewahren von Karpfenschuppen Geldsegen bringen.

Für die Verbreitung des Karpfens in der Zucht sorgten im Mittelalter vor allem die christlichen Klöster. Der Karpfen wuchs relativ schnell, war sehr fruchtbar und überstand auch härtere Winter. Als Fisch harmonierte er zudem hervorragend mit den Fastenregeln der Klöster.

Im süddeutschen Raum, in Teilen Österreich sowie in Tschechien, der

Slowakei und Ungarn wird der Weihnachtskarpfen traditionellerweise zu meist in Filetstücken paniert und in Fett herausgebraten. Dazu werden Kartoffelsalat, häufig mit Mayonnaise zubereitet, Gurkensalat, Zitronenspalten, Salzkartoffeln oder Remoulade serviert. Weiter nördlich ist die Zubereitung als Karpfen blau mit Petersilien- oder Salzkartoffeln und Meerrettichsauce (= Krensauc) sehr beliebt. Üblich ist auch die Zubereitung als gefüllter Karpfen. Die Fülle besteht dabei aus verschiedenen Gemüsesorten und/oder Kartoffeln. Der Karpfen wird als Ganzes im Rohr gebraten. Doch mittlerweile haben sich auch für den Weihnachtskarpfen ganz unterschiedliche Zubereitungsarten etabliert. Jeder nach seinem Geschmack.

## Schröpfen

Eine besondere Küchentechnik ist das Schröpfen des Karpfens. Beim Schröpfen wird der ganze Fisch durch regelmäßige Einschnitte in die Haut bis an die Gräte, das Filet durch Einschnitte im Abstand von ca. 3 bis 4 mm in das Filet bis an die Haut vorbereitet. Dadurch werden die Gräten gekürzt und durch Zitronenmarinade sowie Hitze einwirkung bei der Garung weich. Bei richtigem Schröpfen sind die Gräten beim Fischgenuss dann kaum noch spürbar.

## CRAPUL DE CRĂCIUN, O TRADIȚIE ÎNDRĂGITĂ

**Festivalurile mari precum Crăciunul trec și prin stomac. Gusturile sunt cunoscute ca fiind diferite și astfel sărbătoresc oamenii și familiile Crăciunul, cu ritualuri culinare foarte diferite: unii sunt bucuroși de cârnați cu usturoi și cartofi, alții preferă mâncăruri reci opulente, alții sărbătoresc cu fondue sau raclette. Unul dintre cei mai obișnuiți invitați pe masa de Crăciun din Europa Centrală este crapul, clasicul „Crap de Crăciun“.**

## Crapul este sănătos

Este un lucru bun. În primul rând: zvonul cum că ar conține multă grăsime a dispărut de mult. Crapul este considerat sărac în grăsimi, carnea este de asemenea bogată în proteine. De

asemenea, conține multe minerale precum potasiu, magneziu, fosfor, seleniu și fier, ca și proteine și vitamine. Gustul este nemaipomenit, datorită metodelor moderne de creștere și ținer. În general, peștele de apă dulce din lacurile locale ar trebui să fie pe masă destul de des ca o componentă deosebit de sănătoasă a dietei noastre - nu doar de Crăciun.

## Obiceiul de Crăciun

Popularitatea crapului ca fel de mâncare de Crăciun este legată istoric de faptul că Ajunul Crăciunului era sărbătorit ca ultima și cea mai importantă zi a Adventului; era însă zi de post și peștele era considerat o masă de post. Ideile și obiceiurile populare religioase s-au format în jurul acestei tradiții. De exemplu, păstrarea solzilor de crap ar trebui să aducă binecuvântări cu bani.

În Evul Mediu, mănăstirile creștine erau responsabile de răspândirea crapului pentru reproducere. Crapul a crescut și s-a răspândit relativ repede, a fost foarte fertil și a supraviețuit iernilor mai grele. Ca pește, s-a armonizat perfect și cu regulile de post ale mănăstirilor.

În sudul Germaniei, în anumite părți din Austria, precum și în Republica Cehă, Slovacia și Ungaria, crapul de Crăciun este în mod tradițional împărțit în fileuri și prăjit în grăsime. Se servește cu salată de cartofi, adesea făcută cu maioneză, salată de castraveți, felii de lămâie, cartofi fierți sau sos remoulade. Mai la nord, crapul se prepară cu pătrunjel sau cartofi fierți și sos de hrean și este un fel de mâncare foarte îndrăgit. De asemenea, se obișnuiește prepararea sub formă de crap umplut. Umplutura constă din diferite legume și/sau cartofi. Crapul este prăjit întreg într-un tub. Dar, între timp, s-au împământat și alte diferite tipuri de preparare pentru crapul de Crăciun. Fiecare pe gustul lui.

## Crap crestă

O tehnică specială de bucătărie este crestarea crapului. La crestare, întregul pește este preparat prin tăieri regulate în piele până la os, fileul prin incizii la intervale de aproximativ 3 până la 4 mm în fileu, până la piele. Drept urmare, oasele sunt scurtate și înmuiate prin

marinata de lămâie și prin căldura din timpul gătitului. Cu crestare adecvată, oasele de pește abia se observă.

## VIANOČNÝ KAPOR AKO OBLÚBENÉ TRADIČNÉ JEDLO

**Veľké sviatky ako sú tie vianočné prechádzajú aj žalúdkom. Koľko ľudí, toľko chuti a preto sú sviatky v rodinách spojené s veľmi odlišnými kulinárskymi vianočnými rituálmi: Niektorí majú radi klobásy s kyslou kapustou a zemiakmi, dávajú prednosť bohatým studeným misám, ďalší oslavujú s fondue alebo raclette. Jedným z najbežnejších jedál na stredoeurópskych vianočných stoloch je kapor, klasický „vianočný kapor“.**

## Kapor je zdravý

A to je dobre. V prvom rade sa kapor už dávno zbavil svojej povesti, že obsahuje veľa tuku. Kapor obsahuje málo tuku a mäso je bohaté na bielkoviny. Obsahuje tiež veľa minerálov, ako je draslík, horčík, fosfor, selén a železo, ako aj bielkoviny a vitamíny. Chuť je vďaka moderným šľachtiteľským a chovateľským metódam lahodná. Vo všeobecnosti by sladkovodné ryby z miestnych rybníkov mali byť na stole ako veľmi zdravá súčasť nášho jedálneho lístka oveľa častejšie – nielen na Vianoce.

## Vianočné tradície

Skutočnosť, že kapor je taký populárny ako vianočné jedlo historicky súvisí s tým, že Štedrý večer sa ako vrchol a uzavretie adventu oslavoval ešte ako pôstny deň a ryby boli považované za pôstne jedlo. Okolo tejto tradície sa vytvorili ľudovo-náboženské obrazy a zvyky. Tak napríklad uchovanie šupiny z vianočného kapra malo priniesť veľa peňazí.

V stredoveku sa o rozšírenie chovu kapra starali najmä kresťanské kláštory. Kapor rástol pomerne rýchlo, bol veľmi plodný a prežil aj chladnejšie zimy. Ako ryba tiež dokonale harmonizoval s pôstnymi pravidlami kláštorov.

V južnom Nemecku, v niektorých častiach Rakúska, ako aj v Českej re-





lában véve, táplálkozásunk különösen egészséges alkotóelemeiként, a helyi tavak édesvízi halainak gyakran az otthoni asztalon a helyük, nem csak karácsonykor.

#### Karácsonyi hagyomány

Az, hogy a ponty karácsonyi ételként annyira népszerű, történelmileg kapcsolódik ahhoz, hogy a szentestét az adventi időszak kiteljesedéseként és lezárásaként még böjti napként ünnepelték, és a halat böjti ételnek tartották. A hagyomány körül népi vallási elképzelések és szokások alakultak ki és váltak szokássá. Így például a pontyikkelyek megőrzése pénzbeli áldást jelentett.

A középkorban a keresztény kolostorok gondoskodtak a pontytenyésztés elterjedéséről. A ponty viszonylag gyors növekedésű és nagyon szapora volt, a nehezebb teleket is túlélte. És mint hal, tökéletesen összhangban volt a kolostorok böjti szabályaival.

Németország déli részén, Ausztria egyes részein, valamint Csehországban, Szlovákiában és Magyarországon a karácsonyi pontyfilét hagyományosan többnyire szeletekre darabolják és zsiradékban sütik meg. Gyakran majonézes burgonyasalátával, uborkasalátával, citromgerezddel, főtt sós burgonyával vagy tartármártással tálalják. Északabbra a ponty elkészítése petrezselyemmel vagy főtt burgonyával és tormaszósszal örvend nagy népszerűségnek. Szintén megszokott töltött pontyként történő elkészítése. A töltelék különféle zöldségekből és/vagy burgonyából áll. Az egész pontyot csőben sütéssel készítik el. Az idők során azonban a karácsonyi pontyra is meglehetősen eltérő típusú elkészítési módok alakultak ki. Mindenkinek az ízlése szerint.

#### Irdalás

Különleges konyhai technika a ponty irdalása. Irdalás alatt az egész halnak a bőrön ejtett, szálkákig érő sűrű bevagdolásával történő elkészítését értjük, a filét körülbelül 3-4 mm távolságban a bőr felé vágva. Ennek eredményeként a szálkák lerövidülnek, és a citrompác, valamint a hő hatására meglágyulnak. Megfelelő irdalással a szálkák alig észrevehetőek.



+



# Gebackene Karpfenfilets

## ganz einfach

Fileuri de crap la cuptor – gătit simplu.  
Pečené filety z kapra – veľmi jednoduché.  
Sült pontyfilé – Egyszerű elkészítés.

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Ca. 800 g Karpfenfilet  
Salz  
Mehl  
2 Eier  
100 g Semmelbrösel  
Fett zum Backen  
1 Zitrone

#### ZUBEREITUNG:

Karpfenfilets in Stücke von je ca. 200 g schneiden. Von der Hautseite her 2- bis 3-mal einschneiden, salzen und mit Zitronensaft ca. eine halbe Stunde kühl marinieren.

Stücke abtrocknen, in Mehl, den (evtl. mit etwas Milch) verquirlten Eiern und Semmelbrösel panieren.

In Fett schwimmend, beginnend mit der Fleischseite nach unten, goldgelb backen (an der dicksten Stelle muss man mit einer Gabel leicht einstechen können).

*Zum Beispiel mit Kartoffelsalat als Beilage servieren.*

#### INGREDIENCIÉ PRE 4 OSOBY:

cca 800 g filiet z kapra  
soľ  
múka  
2 vajcia  
100 g strúhanky  
tuk na pečenie  
1 citrón

#### PRÍPRAVA:

Filety z kaprov nakrájajte na 200 g kúsky. Do kože urobte 2-3 zárezy, posoľte a nechajte marinovať v citrónovej šťave a v chlade asi pol hodiny.

Kúsky vysušte, obaľte v trojobale – v múke, rozšľahaných vajčikach (s trochou mlieka) a strúhanke.

Kúsky ryby ponorené v tuku, vyprážajte do zlatista, začnite mäsovou stranou nadol (najhrubšie miesta môžete zľahka prepichnúť vidličkou).

*Ako prílohu podávajte napríklad zemiakový šalát.*

#### INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE:

Un file de crap de aprox. 800 g  
Sare  
Făină  
2 ouă  
100 g pesmet  
Grăsime pentru coacere  
1 lămâie

#### PREPARARE:

Tăiați fileul de crap în bucăți de aproximativ 200 g fiecare. Se taie de la piele, de 2 până la 3 ori, se sarează și se marinează cu zeama de lămâie timp de aproximativ o jumătate de oră.

Uscați bucățile, înveliți-le în făină, ouă și pesmet (eventual cu puțin lapte).

Plutind în grăsime, începând cu partea de dedesubt, prăjiți până la auriu (în punctul cel mai gros trebuie să puteți străpunge cu ușurință cu o furculiță).

*Serviți cu salată de cartofi ca garnitură, de exemplu.*

#### HOZZÁVALÓK 4 FŐRE:

kb. 800 g pontyfilé  
só  
liszt  
2 tojás  
100 g zsemlemorzsza  
zsiradék sütéshez  
1 db citrom

#### ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT:

A pontyfilét körülbelül 200 grammos darabokra vágjuk. Bevágjuk a bőrös részét 2-3-szor, sózzuk, és citromlével hidegen pácoljuk körülbelül fél órán keresztül. Megtöröljük a darabokat, lisztbe, majd az (esetleg kis tejjel) felvert tojásba és zsemlemorzsába mártjuk.

Bő zsiradékban a húsos oldalával lefelé aranysárgára sütjük (a legvastagabb részen is villával könnyen átszűrhető legyen).

*Köretként például burgonyasalátával tálaljuk..*

publike, na Slovensku a v Maďarsku sa vianočný kapor tradične pripravuje ako filety v trojobale a vypráža sa v tuku. K nemu sa podáva zemiakový šalát, často s majonézou, uhorkový šalát, mesiačiky citróna, varené zemiaky alebo tatárska omáčka. Ďalej na severe je kapor obľúbený ako kapor na modro s petržlenovou vňaťou alebo varenými zemiakmi a chrenovou omáčkou. Bežná je aj príprava plneného kapra. Plnka pozostáva z rôznych druhov zeleniny a/alebo zemiakov. Kapor sa pečie vcelku v rúre. Medzitým sa však etablovali aj iné spôsoby prípravy vianočného kapra. Každému podľa jeho chuti.

#### Filetovanie

Špeciálna kuchynská technika je filetovanie kapra. Pri filetovaní sa najskôr z celej ryby odstráni chrbtová kosť, fileta sa pripravuje tak, že pravidelne každé 3 až 4 mm sa robia zárezy do kože až po rybnie kostičky. Výsledkom je, že kosti sa skrátia a vďaka citrónovej marináde a pôsobením tepla počas dusenia zmäknú. Pri správnom filetovaní rybnie kosti pri jedení takmer necítite.



**KARÁCSONYI PONTY: EGY NÉPSZERŰ HAGYOMÁNY**  
**A nagy ünnepek, mint a karácsony is, a gyomrot is érintik. Az ízlések közöttötan különböznek egymástól, így az emberek és a családok felettébb eltérő kulináris karácsonyi szokásokat ünnepelnek: néhányan örülnek a káposzta- és a burgonyakörettel készített sült kolbásznak, mások inkább a bőséges hidegtalakat részesítik előnyben, megint mások fondüvel vagy raclette-tel ünnepelnek. A közép-európai karácsonyi asztalok egyik leggyakoribb vendége a ponty, a klasszikus „karácsonyi ponty“.**

#### A ponty egészséges

És ez rendben is van így. Ezért mindeneke előtt meg kell állapítani, hogy a ponty már régen tovaúszott attól a vádtól, miszerint különösen sok zsírt tartalmaz. A ponty alacsony zsírtartalmúnak számít, a húsa pedig fehérjében gazdag. Ezenkívül számos ásványi anyagot, például káliumot, magnéziumot, foszfort, szelént és vasat, valamint fehérjét és vitaminokat tartalmaz. Az íze a modern tenyésztési és tartási módszereknek köszönhetően rendkívül finom. Által-



+





# So kommt Ihr Foto auf die e-card



Die „e-card“ ist Ihr persönlicher Schlüssel zu Österreichs Gesundheitssystem. Ab 1.1.2020 werden neue e-cards nur mehr mit Foto ausgegeben. Wie bisher kommt Ihre neue e-card kurz vor Ablauf der Europäischen Krankenversicherungskarte (EKVK).

## Besitzen Sie

1. einen österreichischen Reisepass oder österreichischen Personalausweis,
2. einen österreichischen Scheckkartenführerschein oder
3. einen Ausweis im österreichischen Fremdenregister (Aufenthaltstitel, Fremdenpass, Konventionsreisepass etc.)?

Dann müssen Sie nichts tun. Ihre neue e-card mit Foto kommt rechtzeitig, bevor die alte abläuft.

## Besitzen Sie keines dieser Dokumente? Die Fotoregistrierung ist ab 1.1.2020 möglich.

Bringen Sie bitte 3 bis 4 Monate, bevor Ihre e-card abläuft (siehe blaue Rückseite der e-card), ein Foto zur zuständigen Registrierungsstelle – oder sobald Sie dazu aufgefordert werden.

» Das Foto muss den **Passbildkriterien** entsprechen. Sie müssen es **persönlich** abgeben und dabei Ihre **e-card**, Ihren Ausweis und Ihren **Staatsbürgerschaftsnachweis** vorzeigen.



» Alle **Registrierungsstellen** finden Sie auf [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)

Wenn Sie in Österreich zu arbeiten beginnen, bringen Sie bitte sofort ein Foto, damit eine e-card für Sie ausgestellt werden kann. Personen, die im Jahr der Ausstellung der neuen e-card **70 Jahre oder älter bzw. in Pflegestufe 4, 5, 6 oder 7** eingestuft sind, sind nicht verpflichtet, ein Foto abzugeben. Für diese Versicherten gilt: Liegt ein Foto aus Reisepass, Personalausweis, Scheckkartenführerschein oder dem Fremdenregister vor, kommt dieses auf die neue e-card. Liegt kein Foto vor, wird eine e-card ohne Foto ausgestellt. Personen, die von der Fotopflicht ausgenommen sind, können freiwillig ab 1.1.2020 ein Foto für die e-card zur zuständigen Registrierungsstelle bringen. Ein freiwillig abgegebenes Foto löst jedoch keinen vorzeitigen Kartentausch aus.

**Kinder unter 14 Jahren** erhalten weiterhin in jedem Fall eine e-card ohne Foto, unabhängig davon, ob ein Foto aus einem der Register verfügbar ist. Es ist auch nicht möglich, für Kinder unter 14 Jahren freiwillig ein Foto zu bringen. Fotos können für Jugendliche ab einem Alter von 13 Jahren und 10 Monaten registriert werden.

Alle Informationen finden Sie in vielen Sprachen auf [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)

## » AȘA APARE FOTOGRAFIA DVS. PE CARDUL ELECTRONIC

„Cardul electronic“ este cheia dvs. personală pentru sistemul de sănătate din

Austria. De la 1.1.2020 se vor emite carduri electronice noi doar cu fotografie. Ca și până acum, noul dvs. card electronic va ajunge cu puțin înainte de expirarea Cardului European de Asigurări de Sănătate (EKVK).

## Dețineți

1. un pașaport austriac sau o carte de identitate austriacă,
2. permis de conducere cu un card de securi austriac sau
3. un act de identitate în registrul străinilor austriac (permis de ședere, pașaport străin, pașaport de convenție etc.)?

Atunci nu trebuie să faceți nimic. Noul dvs. card electronic cu fotografie vine la timp, înainte de expirarea celui vechi.

## Nu dețineți niciunul dintre aceste documente? Înregistrarea foto este posibilă începând cu data de

**1.1.2020**. Vă rugăm să aduceți cu 3 - 4 luni înainte de expirarea cardului dvs. electronic (consultați verso-ul albastru al cardului electronic), o fotografie la biroul de evidență responsabil - sau imediat ce vi se cere acest lucru.

- » Fotografia trebuie să corespundă **criteriilor de fotografie de pașaport**. Trebuie să o predați **personal și să prezentați cardul electronic**, cartea de identitate și **dovada cetățeniei**.
- » Toate **birourile de evidență** pot fi găsite pe [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)

Dacă începeți să lucrați în Austria, vă rugăm să aduceți imediat o fotografie pentru a vă putea emite un card electronic.

Persoanele care, în anul emiterii noului card electronic **au împlinit 70 de ani sau mai mult sau sunt clasificate la nivelul de asistență 4, 5, 6 sau 7** nu sunt obligate să depună o fotografie. Următoarele se aplică acestor persoane asigurate: dacă aveți o fotografie de pașaport, carte de identitate, permis de conducere cu card de securi sau registrul străinilor, aceasta se va afla și pe noul card electronic. Dacă nu este disponibilă o fotografie, se va emite un card electronic fără fotografie. Persoanele scutite de la obligația fotografiei pot aduce în mod voluntar o fotografie pentru cardul electronic, la biroul de evidență responsabil de la 1.1.2020. Cu toate acestea, o fotografie voluntară nu declanșează o schimbare prematură a cardului.

**Copiii sub 14 ani** primesc în orice caz în continuare un card electronic fără fotografie, indiferent dacă este disponibilă o fotografie de la unul dintre registre. De asemenea, nu este posibil să se aducă voluntar o fotografie pentru copiii sub 14 ani. Fotografiele pot fi înregistrate pentru adolescenții cu vârsta de peste 13 ani și 10 luni.

Toate informațiile sunt disponibile în mai multe limbi [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)

## TAKTO SA VAŠA FOTOGRAFIA DOSTANE NA E-CARD

„E-card“ je váš osobný klíč k rakúskemu systému zdravotnej starostlivosti. Od 1. 1. 2020 sa budú vydávať nové e-card už s fotografiou. Tak ako predtým, vaša nová e-card dorazí krátko





ko pred uplynutím európskeho preukaz zdravotného poistenia (EKVK).

#### Vlastníte

1. rakúsky cestovný pas alebo rakúsky občiansky preukaz,
2. rakúsky vodičský preukaz alebo
3. preukaz z rakúskeho cudzineckého registra (povolenie na pobyt, cudzi- necký pas, preukaz utečenca atď.)?

Potom nemusíte robiť nič. Vaša nová e-card s fotografiou príde včas, skôr ako vyprší platnosť tej starej.

**Nevlastníte žiaden z týchto dokumentov? Registrácia fotografií bude možná od 1. 1. 2020.** 3 až 4 mesiace pred uplynutím platnosti vašej e-card (pozrite modrú zadnú stranu e-card) – alebo ihneď ako vás k tomu vyzvú, zanešte svoju fotografiu na príslušné registračné miesto.

- » Fotografia musí zodpovedať **kritériám fotografie do pasu**. Musíte ju odovzdať **osobne** a pritom predložiť **svojue-card**, preukaz totožnosti a **do-klad o štátnej príslušnosti**.
- » Všetky **registračné miesta** nájdete na stránke [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)

Ak začínate pracovať v Rakúsku, prineste si fotografiu hneď, aby vám mohla byť vydaná e-card. Osoby, ktoré dovŕšia v roku vydania novej e-card **70 rokov a viac alebo, ktoré dostávajú príspevok na opatrovanie na základe stupňa postihnutia 4, 5, 6 alebo 7**, nie sú povinné odovzdať fotografiu. Pre týchto poistencov platí: Ak existuje fotografia z cestovného pasu, občianskeho preukazu, vodičského preukazu alebo cudzineckého registra, bude použitá na novej e-card. Ak nie je k dispozícii žiadna fotografia,

e-card bude vydaná bez fotografie. Osoby, ktoré sú oslobodené od povinnosti odovzdať fotografiu, môžu od 1. 1. 2020 dobrovoľne priniesť fotografiu pre e-card na príslušné registračné miesto. Dobrovoľne odovzdaná fotografia však neznamena, že príde k predčasnej výmene karty.

**Deti do 14 rokov** dostanú v každom prípade e-card bez fotografie, nezávisle na tom, či je nejaká fotografia z niektorého registra k dispozícii. Nie je možné dobrovoľne priniesť fotografiu pre deti do 14 rokov. Fotografie je možné registrovať pre mladistvých vo veku od 13 rokov a 10 mesiacov.

Všetky informácie nájdete v niekoľkých jazykoch na stránke [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)



#### ÍGY KERÜL AZ ÖN FÉNYKÉPE AZ E-KÁRTYÁRA

Az „e-kártya“ az Ön személyes kulcsa Ausztria egészségügyi rendszeréhez. 2020. január 1-jétől új, kizárólag fotóval ellátott e-kártya adható ki. Mint eddig is, az új elektronikus kártyája röviddel az európai egészség-biztosítási kártya (EKVK) lejárata előtt érkezik meg.

#### Rendelkezik Ön:

1. osztrák útlevéllel vagy osztrák személyi igazolvánnyal;
2. bankkártya-alakú osztrák vezetői engedéllyel; vagy
3. a külföldiek osztrák nyilvántartása alapján kiadott igazolvánnyal (tartózkodási engedéllyel, külföldiek útlevelével, egyezményes úti okmányal stb.)?

Ebben az esetben nincs tennivalója. Az új, fotóval ellátott e-kártyája időben megérkezik, még a régi lejárata előtt.

**Nem rendelkezik a fenti dokumentumokkal? A fényképes regisztráció 2020. január 1-jétől lehetséges.** 3-4 hónappal e-kártyája lejárata előtt (lásd az e-kártya kék hátulját) küldjön egy fényképet az illetékes bejegyzési hatóságnak – vagy amint a rendszer kéri.

- » A fényképnek meg kell felelnie az **útlevélfotó kritériumainak**. Önnek **személyesen** kell benyújtania, **e-kártyája**, személyi igazolványa **és állampolgárság-igazolásának** egyidejű bemutatásával.
- » Valamennyi **nyilvántartásba vételt végző szerv** megtalálható a [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto) oldalon

Ha Ausztriában kezd dolgozni, kérjük, haladéktalanul hozzon magával fényképet, hogy e-kártyáját kiállíthassák. Az új e-kártya kibocsátásának évében **70. életévüket betöltő vagy annál idősebb, vagy 4., 5., 6. vagy 7. gondozói szinten lévő személyek nem** kötelesek fotót hozniuk magukkal. Az alábbiak vonatkoznak ezekre a biztosított személyekre: ha útlevelen, személyi igazolványon, vezetői engedélyen vagy külföldiek nyilvántartásában szerepel fényképe, akkor ez a fénykép kerül az új e-kártyára is. Ha nem áll rendelkezésre fénykép, fénykép nélküli e-kártya állítható ki. Azok a személyek, akik mentesülnek a fényképkészítési kötelezettség alól, 2020. január 1-jétől önként eljuttathatják az e-kártya-fotójukat az illetékes nyilvántartásba vételt végző szervhez. Az önkéntesen benyújtott fénykép azonban nem jár idő előtti kártyacserével.

**14 év alatti gyermekek** ezentúl fénykép nélküli e-kártyával rendelkeznek, függetlenül attól, hogy valamely nyilvántartásban rendelkezésre áll-e fénykép. 14 év alatti gyermekek esetében sem lehetséges fotót hozni. A fényképet regisztrálni a gyermek 13 éves és 10 hónapos korától lehetséges.

Minden információ több nyelven is elérhető a [www.chipkarte.at/foto](http://www.chipkarte.at/foto)



# Verhaltensänderungen im Alter

Was tun, wenn Betreute misstrauisch, aggressiv, vielleicht sogar boshaft werden oder sich immer mehr zurückziehen?



Statistisch gesehen sind Menschen in höherem Alter, insbesondere nach dem Wechsel in den Ruhestand, durchschnittlich sogar zufriedener als Jüngere, die etwa noch im Berufsleben stehen. Doch kommt es gerade bei älteren Menschen nicht selten auch zu „negativen“ Verhaltensänderungen, die ihre Umgebung, Angehörige wie Betreuen-

de, vor besondere Herausforderungen stellen: Sie ziehen sich zurück, werden – scheinbar grundlos – misstrauisch, aggressiv, bisweilen auch boshaft oder äußern sogar Wahnvorstellungen.

#### Nicht unbedingt Demenz

In vielen Fällen mögen diese Verhaltensänderungen Hinweise auf eine (beginnende) Demenzerkrankung sein,

doch können sie auch andere Ursachen haben. Also: Nicht alle an Demenz Erkrankten neigen zu aggressivem Verhalten, umgekehrt sind solche Verhaltensveränderungen nicht unbedingt auf eine Demenzerkrankung zurückzuführen. Es können Schmerzen oder Ängste ebenso dahinterstecken wie Gefühle der Hilflosigkeit, des Verlusts, der Trauer, der Enttäuschung, der Einsamkeit oder der



Abhängigkeit – gerade bei Menschen, die der Pflege bzw. Betreuung bedürfen. Möglicherweise haben diese Menschen das Gefühl, jemandem zur Last zu fallen, unnützlich und überflüssig zu sein.

#### Typische Verhaltensänderungen

sind z. B.: Rückzug von Freunden und Bekannten, depressive Verstimmungen bzw. Altersdepression, Niedergeschlagenheit, nächtliches Umherwandern, Unruhe und Angst, verbale bzw. körperliche Aggressivität, Misstrauen, Feindseligkeit, Nörgeln und Grant sowie Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen und Halluzinationen.

**Hinweis:** Bei signifikanten Verhaltensveränderungen sollte unbedingt ein Arzt bzw. eine Ärztin konsultiert werden. Nur sie können die dahinterliegenden Ursachen abklären und geeignete therapeutische Maßnahmen einleiten.

Kommunikation, Anteilnahme, Zuwendung und Verständnis können sich auf alle Fälle positiv auswirken. Wichtig ist es auch, betreute Menschen nicht zu entmündigen, sondern ihnen, wo immer es möglich ist, die Entscheidung über ihre Angelegenheiten selbst zu überlassen. Hilfreich ist es auch, aggressives Verhalten nicht persönlich zu nehmen, sondern als Symptom für dahinterliegende Ursachen zu werten.

Es gibt eine **Reihe von Verhaltensweisen**, die im Umgang mit älteren betreuungsbedürftigen Menschen Positives bewirken können, zum Beispiel:

- » Einfach, langsam, deutlich und verständlich sprechen, bei Bedarf Aussagen auch geduldig wiederholen.
- » Geduld und Gelassenheit ausstrahlen und den Betreuten Zeit geben, zu antworten bzw. zu reagieren.
- » Miteinbeziehen, mit Aufgaben betrauen, die fordern, aber nicht überfordern, Lob aussprechen und Anteilnahme zeigen.
- » Selbstständigkeit belassen und ermöglichen
- » Intimsphäre respektieren.
- » Wertschätzung zeigen.
- » Hektische, lärmende Situationen und Gedränge vermeiden.
- » Für Regelmäßigkeit und fixe Rituale und Gewohnheiten, einen strukturierten Tagesablauf sorgen.

» Keine Veränderungen in der Wohnung ohne Einverständnis vornehmen, etwaige notwendige Veränderungen möglichst langsam und unter Einbeziehung des oder der Betreuten vornehmen.

» Im Rahmen des Möglichen zu Bewegung animieren.

#### Bei Verhaltensänderungen:

- » Angehörige und medizinisches Fachpersonal informieren.
- » Verbale und körperliche Konfrontationen vermeiden.
- » Ablenken, beschäftigen, besänftigen, beruhigen



#### SCHIMBĂRI DE COMPORTAMENT LA BĂTRÂNEȚE

##### Ce facem când persoanele asistate devin suspicioase, agresive, poate chiar răuvoitoare sau se retrag din ce în ce mai mult?

Statistic, persoanele în vârstă, în special cele care s-au pensionat, sunt în medie chiar mai fericite decât tinerii care încă lucrează. Dar nu este neobișnuit ca la persoanele în vârstă să apară și schimbări de comportament „negative” care fac ca mediul lor, rudele și asistenții personali să se găsească într-o poziție delicată: se retrag, devin aparent fără temeii - suspicioși, agresivi, uneori răuvoitori sau prezintă uneori chiar halucinații.

##### Nu neapărat demență

În multe cazuri, aceste schimbări de comportament pot fi indicatori ai demenței (în debut), dar pot avea și alte cauze. Deci, nu toți pacienții cu demență tind să aibă un comportament agresiv, în schimb, astfel de schimbări de comportament nu sunt neapărat datorate demenței. Pot apărea dureri sau anxietate, precum și sentimente de neputință, pierdere, tristețe, dezamăgire, singurătate sau dependență - în special la persoanele care au nevoie de îngrijiri și consiliere medicale. Acești oameni pot simți că sunt o povară pentru cineva, sunt inutili și de prisos.

**Schimbările tipice de comportament** sunt, de exemplu: însingurare

de prieteni și cunoscuți, stări de spirit depresive sau depresie la vârsta a treia, deznădejde, preumblări nocturne, neliniște și anxietate, agresivitate verbală sau fizică, neîncredere, ostilitate, insistență și pesimism, precum și iluzii și halucinații.

**Notă:** la modificări semnificative de comportament, este important să consultați un medic. Numai ei pot clarifica ce cauzează schimbările și inițiază măsuri terapeutice adecvate.

Comunicarea, compasiunea, afecțiunea și înțelegerea pot avea un efect pozitiv în orice caz. De asemenea, este important să nu incapacităm persoanele asistate, ci să le lășăm, acolo unde este posibil, să decidă asupra propriilor situații. De asemenea, este util să nu priviți ca un atac personal comportamentul agresiv, ci să îl evaluați ca un simptom.

Există un **set de comportamente** care poate avea un efect pozitiv asupra relaționării cu persoanele în vârstă care au nevoie de îngrijire, de exemplu:

- » Vorbiți simplu, lent, clar și de înțeles, repetați cu răbdare, dacă este necesar.
- » Dați dovadă de răbdare și calm și acordați timp asistaților.
- » Implicați-i, încredințați-le sarcini care să-i solicite, dar fără să-i copleșească, laudați-i și manifestați înțelegere.
- » Respectați-le independența și spațiul personal.
- » Dați dovadă de apreciere.
- » Evitați situațiile agitate, zgomotoase și mulțimile.
- » Pentru regularitate și ritualuri și obiceiuri fixe, asigurați-le o rutină zilnică structurată.
- » Nu faceți nicio schimbare în mediul de viață fără consimțământ, faceți modificările necesare cât mai lent și cu implicarea persoanei asistate.
- » Antrenați-i în măsura posibilităților pentru a face mișcare.

##### În cazul schimbărilor de comportament:

- » Informați rudele și cadrele medicale.
- » Evitați confruntările verbale și fizice.
- » Distrageți, angajați, liniștiți, calmați



#### ZMENY SPRÁVANIA V STAROBE

##### Čo robiť, keď je opatrovaná osoba nedôverčivá, agresívna, niekedy dokonca zlomyseľná alebo sa stále viac vyhýba spoločnosti?

Podľa štatistik sú ľudia v staršom veku, najmä tí, ktorí odišli do dôchodku, v priemere dokonca šťastnejší než mladí ľudia, ktorí stále pracujú. Nie je však neobvyklé, že práve u starších ľudí prichádza aj k „negatívnym“ zmenám správania, ktoré ich okolie, príbuzných a opatrovateľov stavia pred mimoriadnu výzvu: Uzatvorí sa do seba, stávajú sa – zjavne neopodstatnené – podozriví, agresívni, niekedy aj zlomyseľní alebo majú bludné predstavy.

##### Nemusí to byť nevyhnutne demencia

V mnohých prípadoch môžu tieto zmeny správania naznačovať (začínajúcu) demenciu, ale môžu mať aj iné príčiny. Takže: Nie všetci pacienti s demenciou majú sklon k agresívnemu správaniu, a naopak, takéto zmeny správania nie sú nevyhnutne spôsobené demenciou.

Môže to byť bolesť alebo úzkosť, ako aj pocity bezmocnosti, straty, smútku, sklamaní, osamelosti alebo závislosti – najmä u ľudí, ktorí potrebujú ošetrovateľskú starostlivosť a opateru. Títo ľudia môžu mať pocit, že sú niekomu na príťaž, že sú nepotrební a zbytoční.

**Typické zmeny správania** sú napr. vyhýbanie sa priateľom a známym, depresívne nálady alebo starecká depresia, pesimizmus, sklúčenosť, nočné chodenie sem a tam, nepokoj a úzkosť, verbálna alebo fyzická agresivita, nedôvera, nepriateľstvo, hundranie ako aj bludné predstavy, zmyslové klamy a halucinácie.

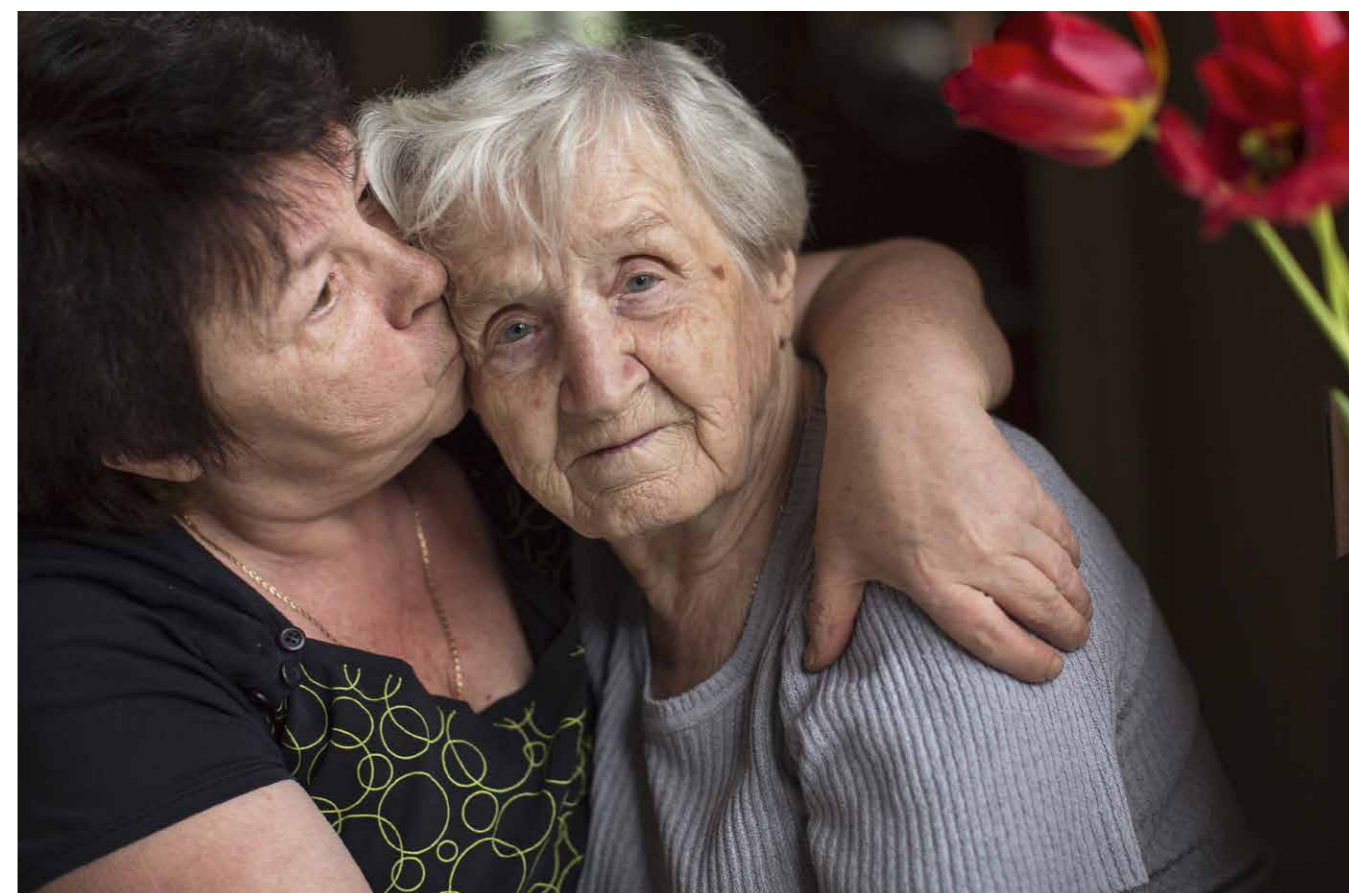
**Upozornenie:** Pri významných zmenách správania je dôležité poradiť sa s lekárom. Iba on môže objasniť základné príčiny a iniciovať vhodné terapeutické opatrenia.

Komunikácia, súcit, náklonnosť a porozumenie môžu mať v každom prípade pozitívny vplyv. Je tiež dôležité nezabúvať opatrovaných ľudí svojprávosti, ale nechať ich, kdekoľvek je to možné,

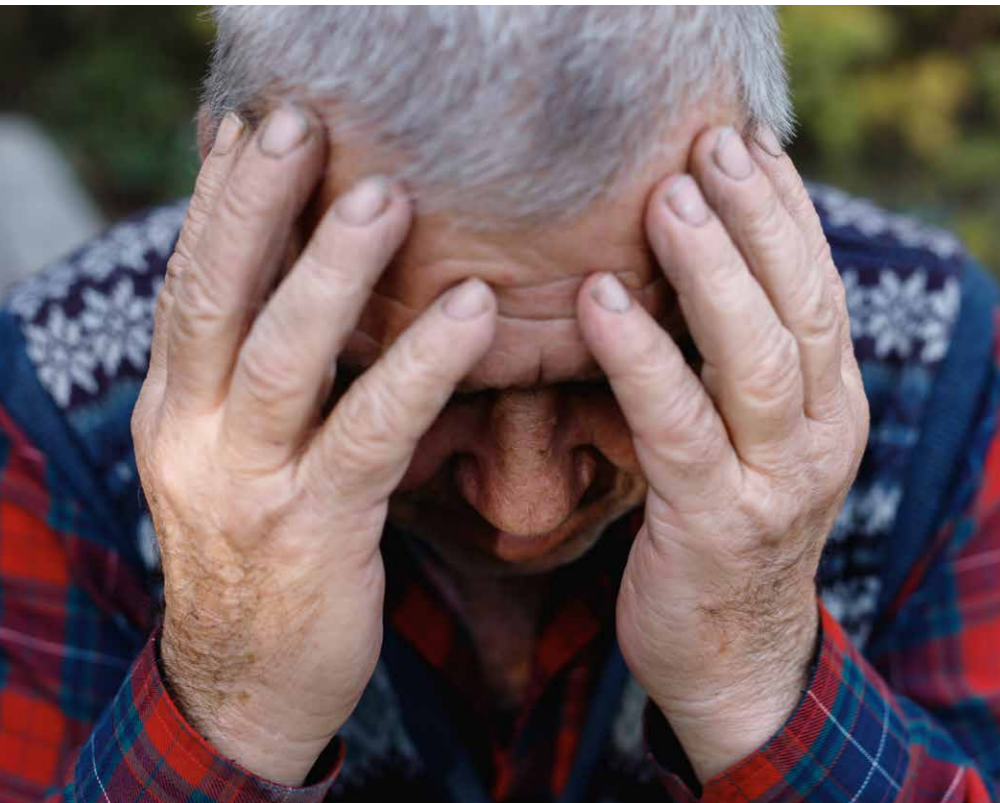
rozhodovať o svojich vlastných záležitostiach. Pomáha aj to, keď nebudete brať agresívne správanie osobne, ale budete ho považovať za symptóm príčiny, ktoré sa za ním ukrývajú.

Existuje **celý rad spôsobov správania**, ktoré môžu mať pozitívny vplyv na zaobchádzanie so staršími ľuďmi, ktorí potrebujú starostlivosť, napríklad:

- » Hovorte jednoducho, pomaly, jasne a zrozumiteľne a v prípade potreby vyjadrenia trpezlivo opakujte.
- » Ukážte trpezlivosť a pokoj, doprajte opatrovanej osobe čas na to, aby vám mohla odpovedať alebo zareagovať.
- » Zapájajte ju do rôznych činností, zverte jej úlohy, ktoré sú pre ňu výzvou, ale nepreťažujú ju. Pochváľte ju a prejavte súcit.
- » Nechajte ju a umožnite jej konať samostatne.
- » Rešpektujte jej súkromie.
- » Prejavte ocenenie.
- » Vyhnite sa hektickým, hlučným situáciám a tlačenicí.
- » Postarajte sa o pravidelnosť a pevné rituály a návyky, zabezpečte štruktúrovaný denný režim.







- » Nerobte žiadne zmeny v obytnom prostredí bez súhlasu, potrebné zmeny vykonávajte podľa možnosti pomaly a zapojte aj opatrovanú osobu.
- » V rámci možností animujte pohyb.

#### Pri zmenách správania:

- » Informujte príbuzných a zdravotníckych pracovníkov.
- » Vyhňte sa verbálnym a fyzickým konfrontáciám.
- » Odvráťte pozornosť, opatrovanú osobu zamestnajte, upokojte.

#### AZ ÉLETKOR VISELKEDESBELI VÁLTOZÁSAI

**Mi a teendő, ha a gondozottak bizalmatlanok, agresszívek, esetleg rosszindulatúak, vagy egyre inkább visszahúzódnak?**

Statisztikailag az idős emberek, különösen a nyugdíjba vonulás után, átlagosan boldogabbak, mint a még dolgozó fiatalabb emberek. De nem ritka, hogy éppen az idősebb emberek „negatív” viselkedésbeli változásokat mutatnak, amelyek a környezetük, a rokonok és a

gondozók számára speciális kihívásokat jelentenek: visszavonulnak, bizalmatlanná, agresszívvé, néha rosszindulatúvá, vagy akár téveszmék áldozatává is válnak.

#### Nem feltétlenül demencia

Sok esetben ezek a viselkedésbeli változások (kezdődő) demenciára utalhatnak, de más okok is felmerülhetnek. Tehát nem minden demenciában szenvedő beteg hajlamos agresszív viselkedésre, és fordítva: az ilyen viselkedésbeli változások nem szükségszerűen a demencia következményei. Előfordulhat fájdalom vagy szorongás, valamint tehetetlenség, veszteség, szomorúság, csalódás, magány vagy függőség érzése – különösen a gondozói ellátást igénylő emberek esetében. Ezek az emberek esetleg úgy érezhetik, hogy terhet jelentenek valakinek, haszontalanok és feleslegesek.

**Tipikus viselkedésbeli változások:** visszavonulás barátoktól és ismerősöktől, depressziós hangulati tünetek vagy életkori depresszió, levertség, éjszakai járkálás, nyugtalanság és szorongás, verbális vagy fizikai agresszivitás, bizalmatlanság, ellenségeskedés, zsörtölő-

dés és rosszkedv, valamint téveszmék, érzékszálódások és hallucinációk.

**Megjegyzés:** jelentős viselkedésbeli változások esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Kizárólag ők tudják tisztázni a mögöttes okokat, és kezdeményezni a megfelelő terápiás intézkedéseket.

A kommunikáció, az együttérzés, a törődés és a megértés mindenképpen pozitív hatással lehet. Fontos az is, hogy a gondozottakat nem szabad megfosztani döntési joguktól, hanem, ahol csak lehetséges, hagyni kell őket, hogy döntsenek a saját ügyeikben. Az is hasznos, ha az agresszív viselkedést nem személyes támadásnak, hanem a mögöttes okok tüneteiként értékeljük.

**Viselkedési formák sora** pozitív hatással lehet a gondozásra szoruló idős emberekkel történő foglalkozás során, például:

- » beszéljen egyszerűen, lassan, egyértelműen és érthetően, szükség esetén türelmesen ismétlje meg, amit elmondott;
- » legyen türelmes és derűs, adjon időt a gondozottnak, hogy válaszoljon, vagy egyéb módon reagáljon;
- » vonja be kihívást jelentő, de nem megterhelő feladatokba, dicsérjen, és tanúsítson együttérzést;
- » hagyjon, valamint engedjen teret az önállóságra;
- » tartsa tiszteletben a magánélethez való jogát;
- » fejezze ki elismerését;
- » kerülje a zaklatott, zajos helyzeteket és a tömeget;
- » a rendszeresség, állandó rituálék és szokások érdekében biztosítson strukturált napi rutint;
- » hozzájárulás nélkül ne hajtson végre élettérbeli változtatásokat, a szükséges változtatásokat pedig lehetőleg lassan, és a gondozott személy bevonásával végezze el;
- » a testmozgást ösztönözze, amennyire csak lehetséges.

#### Viselkedésbeli változások esetén:

- » tájékoztassa a hozzátartozókat és az egészségügyi szakembereket;
- » kerülje a verbális és fizikai konfrontációt;
- » szórakoztasson, foglalkoztasson, békítsen, nyugtasson.



# Notfallplan in 12 Sprachen zum Downloaden



Was tun, wenn plötzlich ein medizinischer Notfall eintritt? Jetzt ist rasches Handeln gefragt. Am besten, wir haben die wichtigsten Verhaltensregeln und Telefonnummern im Kopf. Aber was, wenn wir uns in der Hektik und in der Aufregung plötzlich nicht mehr hundertprozentig sicher sind?

Dafür gibt es jetzt einen Notfallplan mit allen wichtigen Verhaltensregeln, Schritt für Schritt, sowie den Telefonnummern von Rettung, Polizei und Feuerwehr. Alles übersichtlich auf einem Blatt.

Der Notfallplan steht unter <https://www.daheimbetreut.at/de/download> in 12 Sprachen zum Downloaden bereit. Am besten sofort downloaden, ausdrucken und im Zimmer aufhängen. So sind Sie immer für einen etwaigen Notfall gerüstet!



#### PLAN DE URGENȚĂ ÎN 12 LIMBI PENTRU DESCĂRCARE

Ce trebuie să faceți dacă apare brusc o urgență medicală? Acum trebuie să acționați. Cel mai bine învățați pe dinafară cele mai importante reguli de conduită și numere de telefon. Dar dacă nu mai suntem brusc sută la sută sigur în momentul de agitație?

Există acum un plan de urgență cu toate regulile importante de conduită, pas cu pas, și numerele de telefon de la salvare, poliție și pompieri. Totul clar pe o foaie.

Planul de urgență poate fi găsit la <https://www.daheimbetreut.at/de/download> gata de descărcare în 12 limbi. Cel mai bine este să îl descărcați imediat, să îl imprimați și să îl agățați în

cameră. Așa sunteți întotdeauna pregătiți pentru orice urgență!



#### NÚDZOVÝ PLÁN NA STIAHNU Tie V 12 JAZYKOCH

Čo robiť, ak náhle nastane núdzová situácia, ktorá vyžaduje lekára? V takom prípade je potrebné konať rýchlo. Najlepšie je, ak máme na pamäti najdôležitejšie pravidlá správania a telefónne čísla. Ale čo keď si zrazu v tom zhone a rozruchu už nebudeme stopercentne istí?

Na tento účel existuje núdzový plán so všetkými dôležitými pravidlami správania, krok za krokom, a s telefónnymi číslami záchranky, polície a hasičov. Všetko prehľadné na jednom liste.

Núdzový plán je k dispozícii na stiahnutie na stránke <https://www.daheimbetreut.at/de/download> v 12 jazykoch. Najlepšie bude, ak si ho okamžite stiahnete, vytlačíte a zavesíte niekde v izbe. Tak budete vždy pripravení na núdzové situácie!



#### LETŐLTHETŐ VÉSZHELYZETI TERV 12 NYELVEN

Mi a teendő, ha hirtelen orvosi vész helyzet fordul elő? Ebben az esetben gyors cselekvésre van szükség. A legjobb az, ha kívülről tudjuk a legfontosabb magatartási szabályokat és telefonszámokat. De mi történik, ha hirtelen nem vagyunk száz százalékosan biztosak abban, mit kell tennünk az izgatottság és a sietség közepette?

Erre jelent megoldást a vész helyzetű terv, amely lépésről lépésre tartalmazza az összes fontos magatartási szabályt, valamint a mentők, a rendőrség és a tűzoltók telefonszámát. Minden egyértelműen olvasható egyetlen lapon.

A vész helyzetű terv a <https://www.daheimbetreut.at/de/download> oldalon 12 nyelven letölthető. Legjobb, ha azonnal letölti, kinyomtatja, és a szobában a falra akasztja. Így mindig készen áll bármilyen vész helyzetre!





# „Ich habe immer Ziele gehabt“

Im Gespräch mit Ildikó Páll, selbstständige Personenbetreuerin in Kärnten und der Steiermark.

Porträt  
einer  
Betreuerin

Wir treffen Frau Ildikó Páll in den Räumen der Agentur, mit der sie zusammenarbeitet, seit sie vor bald fünf Jahren als selbstständige Personenbetreuerin in Österreich zu arbeiten begonnen hat. Ihren Sitz hat die Agentur in einer Nachbargemeinde der steirischen Landeshauptstadt Graz. In Kürze wird Frau Páll nach Klagenfurt gebracht, wo sie – im Monatsrhythmus abwechselnd mit einer Kollegin – bereits seit einiger Zeit eine ältere Dame betreut, die an Demenz erkrankt ist – in einem noch recht frühen Stadium. „Meine Kundin lebt allein“, erzählt Frau Páll, „sie kann eigentlich noch fast alles selbst machen, wir begleiten und unterstützen sie.“ Die beiden Kinder der Dame würden nicht mehr in Klagenfurt leben, kämen jedoch regelmäßig zu Besuch.

Frau Páll stammt aus Petrosani. Zwischen ihrer rumänischen Heimatstadt und Graz liegen beachtliche 852 Straßenkilometer, die Anreisezeit im Auto beträgt ohne Pausen um die neun Stunden. Da sind die 140 Kilometer nach Klagenfurt nur mehr ein Klacks. Um von Petrosani nach Österreich zu kommen, durchquert Frau Páll ganz Ungarn. Verständigungsprobleme hat sie dort nicht, denn ihre Muttersprache ist Ungarisch. Frau Páll und ihre Familie – sie ist verheiratet und hat zwei Töchter – zählen sich zur ungarischen Volksgruppe in Rumänien.

Petrosani mit seinen offiziell 37.000 Einwohnern, erzählt Frau Páll, sei als „Stadt der Kohle“ bekannt und Mittelpunkt eines Bergbaureviere. Die meisten Menschen würden direkt oder indirekt von der Kohleförderung leben. Doch mit der Zeit seien immer mehr Minen geschlossen worden und es sei immer schwieriger geworden Arbeit zu finden. Immer mehr Bewohner Petrosanis hätten sich an anderen Orten in Rumänien, das ja seit 2007 der EU angehört, oder gleich im Ausland Arbeit suchen müssen. Irgendwann habe sich auch für sie die Frage gestellt, blickt Frau Páll zurück. Sie selbst habe ihre einstige Arbeitsstelle aufgeben müssen. Und auch ihr Mann, der in einem Lebensmittelherstellungsbetrieb als Fahrer in der Auslieferung beschäftigt war, sah sich plötzlich mit der Situation konfrontiert, dass sein Arbeitsplatz bedroht war.

Gleichzeitig, blickt Frau Páll zurück, seien die Lebenshaltungskosten nicht gerade geringer geworden, im Gegenteil. „Sich das Nötigste, Wohnung, Heizung, Strom, Lebensmittel, leisten zu können, wurde immer schwieriger. Wir wollten ja auch unseren beiden Töchtern eine gute Ausbildung ermöglichen.“ So habe sie sich in Absprache mit ihrer Familie entschlossen, als selbstständige Personenbetreuerin nach Österreich zu gehen. Die jüngere Tochter war damals 16, die ältere immerhin schon 18.

Den Tipp habe sie von einer Bekannten bekommen. Ein paar Brocken Deutsch konnte sie noch aus ihrer Schulzeit. „Doch die lag schon ein bisschen zurück“, lächelt sie. „Aber ich hab mich hingesezt und zu lernen begonnen.“ Im Selbststudium und überwiegend online im Internet. Einen Kurs für Betreuerinnen hat Frau Páll auch besucht und so die Grundbegriffe für Pflege und Betreuung erworben – soweit sie sie nicht ohnehin aus ihrer Lebenserfahrung heraus schon beherrscht hatte. Alternativen, einen entsprechenden Arbeitsplatz in ihrer Heimat zu finden, hätte es kaum gegeben. Ihrer Tätigkeit als Betreuerin gehe sie gerne und mit viel Leidenschaft und Hingabe sowie höchster Professionalität nach, schildert sie. „Mir ist auch die menschliche Komponente sehr wichtig, von beiden Seiten: der Kontakt, das gemeinsame Lachen, die Gespräche und Berührungen.“ Ihre Kundinnen seien ihr ans Herz gewachsen und selbstverständlich gebe sie ihr Bestes, um sie so gut wie möglich zu betreuen und für sie da zu sein. Das Verhältnis zwischen ihr und der Dame, die sie derzeit betreut, sei wie das zwischen zwei Freundinnen.

Nur einmal habe die Chemie nicht gepasst, als die Gattin eines von ihr Betreuten von Anfang an eifersüchtig auf sie reagiert habe – und zwar so ziemlich auf alles, was sie getan oder eben auch nicht getan habe. „Das wäre auf Dauer



nicht gut gegangen. Und wenn es absolut nicht funktioniert, ist es am besten, das Betreuungsverhältnis zu beenden“, ist sie überzeugt. „Generell finde ich es extrem wichtig, Dinge die nicht so passen, gleich anzusprechen, um möglichst rasch eine für beide Seiten gute Lösung finden zu können.“

Bei all der Leidenschaft und Gewissenhaftigkeit, mit der sie ihrer Tätigkeit in Österreich nachgeht, gibt Frau Páll auch zu, dass sie ihre Heimat nicht verlassen hätte, wenn es die finanziellen Umstände nicht erforderlich gemacht hätten. Und so hat sie auch die Absicht, früher oder später wieder zurückzugehen – „nicht erst, wenn ich in Pension gehe“. Ihr Mann hat mittlerweile Arbeit in der Nähe von Wien gefunden. Wenn er frei hat, besucht er sie. Die ältere Tochter lebe mit ihrem Partner in Belgien und sei in einem Schokoladenerzeugungsbetrieb beschäftigt. Die jüngere studiere in Rumänien und mache nebenbei – eigentlich als Hobby, aber sie verdiene damit bereits Geld – Torten. „Wir haben immer Ziele gehabt“, spannt sie den Bogen aus der Vergangenheit in die Zukunft. „Nach ein paar Monaten haben

wir uns von meinem Einkommen ein gebrauchtes Auto gekauft. Wir können uns jetzt von Zeit zu Zeit auch einen Urlaub leisten, einmal im Jahr. Und das nächste Ziel ist es, uns in Rumänien ein Grundstück zu kaufen und darauf ein kleines Haus zu bauen.“ Und vielleicht werde sie dann in ein paar Jahren zurückkehren, im Garten Gemüse anbauen und einen Teil davon auf dem Markt verkaufen.

„**ÎNTOTDEAUNA AM AVUT OBIECTIVE**“

**Discuție cu Ildikó Páll, asistentă personală independentă în Carintia și Stiria.**

O întâlnim pe doamna Ildikó Páll la sediul agenției cu care a colaborat de când a început să lucreze ca asistent personal independent în Austria, în urmă cu aproape cinci ani. Agenția își

are sediul într-o municipalitate vecină capitalei provinciei Stiria, Graz. Doamna Páll va veni în curând la Klagenfurt, unde asistă - alternând cu o colegă în fiecare lună - o doamnă în vârstă care suferă de demență într-o etapă încă foarte timpurie. „Clienta mea trăiește singură“, spune doamna Páll, „poate face aproape totul singură, noi o însoțim și o susținem“. Cei doi copii ai doamnei nu mai locuiesc în Klagenfurt, dar o vizitează regulat.

Portret de  
asistentă  
personală

Doamna Páll vine de la Petroșani. Între orașul ei românesc și Graz sunt 852 km considerabili de drum, timpul de călătorie cu mașina este, fără pauze, în jur de nouă ore. În comparație, cei 140 de kilometri până la Klagenfurt sunt doar o adiere. Pentru a ajunge de la Petroșani în Austria, doamna Páll traversează



toată Ungaria. Nu are probleme de comunicare acolo, deoarece limba ei maternă este maghiara. Doamna Páll și familia ei - este căsătorită și are două fiice - fac parte din grupul etnic maghiar din România.

Petroșani, cu cei 37.000 de locuitori oficiali, spune doamna Páll, este cunoscut sub numele de „Orașul cărbunelui” și este centrul unei zone miniere. Majoritatea oamenilor trăiesc direct sau indirect din exploatarea cărbunelui. Dar, de-a lungul timpului, tot mai multe mine au fost închise și a devenit din ce în ce mai dificil să găsești de lucru. Din ce în ce mai mulți rezidenți ai Petroșaniului sunt nevoiți să caute de lucru în alte părți din România, membru al UE din 2007, sau chiar în străinătate. La un moment dat, întrebarea s-a pus și pentru ea, privește doamna Páll în trecut. Ea însăși a trebuit să renunțe la fosta slujbă. Și soțul ei, care a lucrat ca șofer de livrări într-o fabrică de producție de alimente, s-a confruntat brusc cu situația în care locul său de muncă era amenințat.

În același timp, povestește doamna Páll, costul vieții nu s-a micșorat, ci dimpotrivă. „A devenit din ce în ce mai dificil să ne permitem minimul necesar, locuința, încălzirea, electricitatea, alimentele. În plus, am vrut să le oferim celor două fiice o educație bună.” În acord cu familia, a decis să plece în Austria ca asistent personal independent. Fiica mai mică avea atunci 16 ani, cea mai mare avea deja 18 ani.

Sfatul venise de la un prieten. Mai știa câteva cuvinte în germană din zilele ei de școală. „Dar eram nițel în urmă”, zâmbește. „Însă m-am pus pe treabă și am început să învăț.” Studii individuale și mai ales online pe internet. Doamna Páll a urmat și un curs pentru asistenți personali și astfel și-a însușit principiile de bază pentru asistență medicală și îngrijire - în măsura în care nu știa deja din experiența ei proprie de viață. Nu prea existau alternative pentru a-și găsi un loc de muncă în țara de origine. Ea își caracterizează munca de asistent personal cu pasiune și dăruire, precum și cu cel mai înalt nivel de profesionalism. „Componenta umană este, de asemenea, foarte importantă pentru

mine, de ambele părți: contactul, râsul împărtășit, conversațiile și atingerea.” Clientele îi sunt dragi și, bineînțeles, face tot posibilul să le asiste cât mai bine și să fie acolo pentru ele. Relația dintre ea și doamna de care are grijă în prezent este ca aceea dintre doi prieteni.

Doar o dată nu a funcționat relația, când soția unuia dintre asistații săi a fost geloasă de la început - cam la tot, indiferent de ce făcea sau nu. „Nu ar fi mers bine pe termen lung. Și dacă nu merge deloc, cel mai bine este să închei relația de asistență”, spune ea cu convingere. „În general, consider că este extrem de important să abordăm lucrurile care nu merg atât de bine, astfel încât să putem găsi o soluție optimă pentru ambele părți cât mai rapid.”

Cu toată pasiunea și conștiinciozitatea cu care își desfășoară activitatea în Austria, doamna Páll recunoaște, însă, că nu și-ar fi părșit țara natală dacă circumstanțele financiare nu ar fi forțat-o. Și tot așa intenționează să se întoarcă mai devreme sau mai târziu - „însă abia când mă pensionează”. Soțul ei și-a găsit acum loc de muncă lângă Viena. Când este liber, o vizitează. Fiica mai mare locuiește cu partenerul ei în Belgia și lucrează la o fabrică de ciocolată. Fiica cea mai tânără studiază în România și face plăcinte, ca serviciu secundar - de fapt ca hobby, dar câștigă deja bani. „Am avut întotdeauna obiective”, întinde ea arcul din trecut în viitor. „După câteva luni, am cumpărat din venitul meu o mașină la mână a doua. Ne putem permite acum o vacanță din când în când, o dată pe an. Și următorul obiectiv este să cumpărăm o bucată de teren în România și să construim o casă.” Și poate o să se întoarcă peste câțiva ani, să cultive legume în grădina și să vândă o parte la piață.



## „VZDY SOM MALA CIELE“

### Rozhovor s Ildikó Páll, nezávislou opatrovatelkou v Korutánsku a Štajersku.

S pani Ildikó Páll sa stretávam v priestoroch agentúry, s ktorou spolupracuje, odkedy začala pred piatimi rokmi pracovať ako nezávislá opatrovatelka v Rakúsku. Agentúra sídli v susednej obci štajerského hlavného mesta Graz. Pani Páll pôjde čoskoro do Klagenfurtu, kde sa už nejaký čas stará o staršiu pani trpiacu demenciou ešte v počiatočnom štádiu - a to spolu so svojou kolegynou, s ktorou sa sriedajú v mesačných turnusoch. „Moja klientka žije sama,“ hovorí pani Páll, „môže sama robiť takmer všetko, my ju sprevádzame a pomáhame jej.“ Ani jedno z dvoch detí tejto dámy už nežije v Klagenfurte, ale pravidelne ju navštevujú.

Pani Páll pochádza z Petrosani. Vzdialenosť medzi jej rumunským rodným mestom a Grazom je úctyhodných 852 km, cesta autom trvá bez prestávok asi deväť hodín. Takže 140 kilometrov do Klagenfurtu je nič. Aby sa pani Páll dostala z Petrosani do Rakúska, prechádza cez celé Maďarsko. Nemá žiadne problémy s komunikáciou, pretože jej materinským jazykom je maďarčina. Pani Páll a jej rodina - je vydatá a má dve dcéry - sú príslušníkmi maďarskej národnostnej menšiny v Rumunsku.

Obec Petrosani, ktorá má oficiálne 37 000 obyvateľov, je známa ako „mesto uhlia“ a centrum ťažobnej oblasti, hovorí pani Páll. Väčšina ľudí žila priamo alebo nepriamo z ťažby uhlia. Postupom času sa však stále viac a viac baní zatváralo a bolo čoraz ťažšie nájsť si prácu. Stále viac obyvateľov Petrosani muselo odísť za prácou do iných miest v Rumunsku, ktoré je od roku 2007 členskou krajinou EÚ, alebo dokonca priamo do zahraničia. V určitom oka-

mihu stála pred touto otázkou aj ona, spomína pani Páll. Sama sa musela vzdať svojej predchádzajúcej práce. A jej manžel, ktorý pracoval ako vodič dodávky v továrni na výrobu potravín, bol tiež zrazu konfrontovaný so situáciou, keď bolo jeho pracovné miesto ohrozené.

Životné náklady sa pritom neznižovali, ale práve naopak, spomína pani Páll. „Bolo čoraz ťažšie nájsť financie, aby sme si mohli dovoliť len to najnevyhnutnejšie, bývanie, kúrenie, elektrinu. Naším dvom dcéram sme tiež chceli dopriať dobré vzdelanie.“ Po dohode so svojou rodinou sa rozhodla odísť do Rakúska pracovať ako nezávislá opatrovatelka. Mladšia dcéra mala v tom čase 16 rokov, staršia už mala 18.

Tip dostala od známeho. Ešte zo školy vedela zopár slov po nemecky. „Bolo to však dávno,“ smeje sa. „Ale sadla som si ku knihám a začala sa učiť.“ Samoštúdiom a väčšinou online na internete. Pani Páll tiež navštevovala kurz pre opatrovatelky a osvojila si tam základné pojmy pre ošetrovatelstvo a opatrovanie - ak ich už neovládala na základe svojich životných skúseností. Sotva existovali alternatívy na nájdenie zamestnania v jej rodnej krajine. Vyrozpráva mi, že svoju prácu opatrovatelky vykonáva rada, s vášňou a odhodlaním, ako aj s najvyššou úrovňou profesionalitu. „Pre mňa je veľmi dôležitá aj ľudskosť na oboch stranách: kontakt, spoločný smiech, rozhovory a dotyky.“ Klientky jej prirástli k srdcu a samozrejme sa snaží dávať im to najlepšie, starať sa o ne čo najlepšie a byť tu pre ne. Vzťah medzi ňou a dámou, o ktorú sa v súčasnosti stará, je ako medzi dvoma priateľkami.

Chémia zlyhala iba raz, keď manželka jedného z opatrovaných na ňu od začiatku žiarlila a zle reagovala - skoro na všetko, čo urobila alebo neurobila. „To by z dlhodobého hľadiska nebolo v poriadku. A ak to absolútne nefunguje, je najlepšie ukončiť opatrovatelský vzťah“, je presvedčená. „Vo všeobecnosti považujem za mimoriadne dôležité ihneď hovoriť o veciach, ktoré nám nesedia, aby sa mohlo čo najrýchlejšie nájsť riešenie, ktoré bude dobré pre obe strany.“

Aj keď svoju činnosť v Rakúsku vykonáva s maximálnym nadšením a svedomitosťou, tvrdí pani Páll aj to, že by svoju domovskú krajinu neopustila, ak by si to nevyžadovala finančná situácia. A preto má v úmysle vrátiť sa skôr či neskôr späť - „nie až vtedy, keď pôjdem do dôchodku“. Jej manžel si medzičasom našiel prácu pri Viedni. Keď má voľno, navštevuje ju. Staršia dcéra žije so svojím partnerom v Belgicku a pracuje vo firme na výrobu čokolády. Mladšia študuje v Rumunsku a popritom pečie aj torty - vlastne ako hobby, ale už si tým zarobí nejaké peniaze. „Vždy sme mali ciele,“ prechádza v rozprávaní z minulosti do budúcnosti. „Po niekoľkých mesiacoch sme si z môjho príjmu kúpili ojazdené auto. Teraz si môžeme z času na čas dovoliť aj dovolenku, tak raz za rok. Ďalším cieľom je kúpiť si pozemok v Rumunsku a postaviť si na ňom malý domček.“ A možno sa tam o pár rokov vráti, bude pestovať zeleninu v záhrade a časť z úrody predávať na trhu.



## „MINDIG IS VOLTAK CÉLJAIM“

### Páll Ildikóval, egy Karintiában és Stájerországban gondozóként dolgozó egyéni vállalkozóval folytatott beszélgetés.

Páll Ildikóval annál az ügynökségnél találkoztunk, amellyel együtt dolgozik, amióta majdnem öt évvel ezelőtt egyéni vállalkozás formájában Ausztriában kezdett gondozóként dolgozni. Az ügynökség székhelye a stájerországi tartományi főváros, Graz egy szomszédos településen található. Páll Ildikó hamarosan Klagenfurtba utazik, ahol a kollégájával havi váltásban már egy ideje a betegség korai szakaszában lévő, demenciában szenvedő idősebb hölgyet gondoz. „Az ügyfelem egyedül él - mondja Ildikó -, még szinte mindent megcsinál egyedül,

mi kísérjük és támogatjuk.” A hölgy két gyermeke már nem Klagenfurtban él, mégis rendszeresen meglátogatják.

Ildikó a romániai Petrozsényből származik. Romániai szülővárosa Grasztól messze, 852 km-re található, autóval megállás nélkül kb. kilenc óra az út odáig. A Klagenfurtig tartó 140 kilométer már semmiségnek tűnhet. Ildikó azért, hogy Petrozsényből Ausztriába jusson, egész Magyarországon keresztülhajt. Ott nincs kommunikációs problémája, mert anyanyelve a magyar. Ildikó és családja - férje és két lánya - a romániai magyar népcsoport tagjai.

Petrozsény hivatalosan 37 000 lakosával a „szén városaként” híresült el, valamint a bányavidék központjának is tartják, meséli Ildikó. A legtöbb ember közvetlenül vagy közvetve a szénbányászatból élt. Az idő múlásával azonban egyre több bányát bezártak, és egyre nehezebb lett munkát találni. Egyszer több petrosényi lakosnak kellett máshol munkát keresnie a 2007 óta EU-tagállam Romániában, vagy akár külföldön. Egy ponton Ildikó is ilyen választás elé került, emlékszik vissza. Neki is fel kellett adnia korábbi munkáját. A férje, aki szállítósofőrként dolgozott egy élelmiszer-előállító üzemben, szintén hirtelen szembesült azzal a helyzettel, hogy a munkahelyét veszély fenyegeti.

Ugyanakkor a megélhetési költségek nemhogy csökkentek volna, éppen ellenkezőleg: emelkedtek, tekint vissza Ildikó. „A legfontosabbak, a lakhatás, a fűtés, az áram és az élelmiszerbiztosítása egyre nehezebbé vált. Azt is szem előtt tartottuk, hogy két lányunknak megfelelő oktatást biztosítsunk.” Családjával egyetértésben úgy döntött, hogy mint egyéni vállalkozó, gondozóként Ausztriába megy. A fiatalabb lánya akkoriban 16 éves volt, az idősebb már 18.





A tippet egy ismerősétől kapta. Még mindig tudott néhány német szót iskolai tanulmányaiból. „De egy kicsit megkoppott az a tudás is“ – mosolyog. „Mégis leültem, és hozzáláttam a tanuláshoz.“ Autodidakta módon, és többnyire online, az interneten folyt a tanulás. Ildikó a gondozók számára tartott tanfolyamon is részt vett, és így ismerte meg az ápolás és gondozás alapfogalmait – legalábbis azokat, amelyeket a saját élettapasztalatából még nem ismert. Megfelelő munkalehetőség a saját hazájában alig volt. A gondozóként végzett munkáját szenvedélyesen és odaadóan, valamint a legmagasabb szintű profeszionalizmussal végzi - meséli Ildikó. „Az emberi alkotóelem szintén nagyon fontos számomra, mindkét oldalról: a kapcsolat, a közös nevetés, a beszélgetések és az érintések.“ Ügyfelei közel állnak a szívéhez, és természetesen mindent megtesz annak érdekében, hogy a lehető legjobban lássa el őket,

és baj esetén ott legyen számukra. Ildikó és a hölgy között, akit jelenleg gondoz, olyan a kapcsolat, mint ha barátrnők lennének.

Csak egyszer nem működött a kémia, amikor az egyik gondozottjának házastársa a kezdettől fogva féltékenyen reagált nagyjából mindenre, amit tett vagy éppen nem tett. „Ez hosszú távon nem lett volna jó. És ha egyáltalán nem működik, akkor a legjobb véget vetni a gondozási kapcsolatnak“ – állítja meggyőződéssel. „Általában véve rendkívül fontosnak tartom a nem igazán harmonikusan működő dolgok azonnali kezelését, hogy a lehető leggyorsabban megtaláljuk a mindkét fél számára. jó megoldást“

Azzal a szenvedéllyel és lelkiismeretességgel, amellyel Ausztriában folytatja tevékenységét, Ildikó beismeri azt is, hogy nem hagyta volna el a hazáját, ha

az anyagi körülmények nem követelték volna meg. Tehát előbb vagy utóbb vissza akar térni – „csak előbb kivárom, amíg nyugdíjba nem kerülök“. A férje időközben munkát talált Bécs közelében. Amikor szabad ideje van, meglátogatja. Az idősebb lánya élettársával együtt Belgiumban él, és csokoládékészítő vállalkozásban dolgozik. A fiatalabb Romániában tanul, és mellette – valójában hobbiként, de már pénzt is keres vele – tortákat készít. „Mindig voltak célkitűzéseink“ – írja le a múltból a jövőbe mutató ívet. „Néhány hónap múlva vásároltunk egy használt autót a bevételeimből. Most már megengedhetjük magunknak a nyaralást, évente egyszer. És a következő cél az, hogy telket veszünk Romániában, és építünk rá egy kis házat.“ És talán néhány év múlva vissza is tér, zöldségeket termeszt a kertben, és egy részüket eladja a helyi piacon.



# IHRE STIMME ZÄHLT:

## Wirtschaftskammerwahlen 2020



Die Wirtschaftskammerwahlen finden von **2. bis 5. März 2020** statt. An diesen vier Tagen kann direkt in Wahllokalen gewählt werden. Zur Ausübung des Stimmrechtes kann aber auch eine Wahlkarte angefordert und ausgefüllt und unterschrieben auf dem Postweg retourniert werden.

**WAHLKARTE ANFORDERN:** Jede/r Wahlberechtigte hat einen Anspruch auf Ausstellung einer Wahlkarte. Anträge auf Ausstellung einer Wahlkarte können **bei der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der jeweiligen Wirtschaftskammer während der Bürozeiten 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 schriftlichen Anträgen durch persönliche Unterschrift oder firmenmäßige Fertigung glaubhaft zu machen.

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

**ABHOLUNG:** Wahlkarten können nur vom Inhaber des Einzelunternehmens persönlich und bei juristischen Personen und sonstigen Rechtsträgern durch den stimmberechtigten Bevollmächtigten bis 28. Februar 2020 während der Bürozeiten in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirt-

schaftskammer des jeweiligen Bundeslandes abgeholt werden.

**ACHTUNG:** Um berücksichtigt zu werden, **müssen die Wahlkarten bis spätestens 28. Februar 2020** (die Uhrzeit ist noch nicht festgelegt) in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission der jeweiligen Wirtschaftskammer eingelangt sein.

Wahlberechtigte, die eine Wahlkarte übermittelt bekommen haben, ihr Wahlrecht mittels dieser jedoch nicht ausgeübt haben, können die Stimmabgabe von 2. bis 5. März 2020 auch bei der zuständigen Zweigwahlkommission vornehmen.

Weitere Informationen und Listen der KandidatInnen: <https://www.wko.at/wahl>



**VOTUL DVS. CONTEAZĂ: 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. Pentru a exercita dreptul de vot, se poate solicita, completa și semna un buletin de vot, care se poate ulterior returna prin poștă.

**SOLICITAȚI UN BULETIN DE VOT:** fiecare alegător are dreptul la un buletin de vot. Cererile pentru eliberarea unui buletin de vot pot fi depuse la biroul



Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț respective, în timpul programului de lucru, până pe 24 februarie 2020 (în cazul trimerii 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 semnătura și ștampila societății.

Indiferent de cele de mai sus, o cerere de buletin de vot poate fi depusă la <https://wahlkartenantrag.wko.at/> cu ajutorul unei semnături digitale.

**RIDICARE:** buletinele de vot pot fi ridicate doar personal de către titularul microîntreprinderii și, în cazul persoanelor juridice și al altor entități, de către reprezentantul votant până la 28 februarie 2020, în timpul programului



# Wirtschaftskammerwahlen 2020

im Bereich der Wirtschaftskammer Niederösterreich



WIRTSCHAFTSKAMMER WAHL 2020

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission  
bei der Wirtschaftskammer Niederösterreich  
Wirtschaftskammer-Platz 1  
3100 St. Pölten  
E wahl@wknoe.at  
F 02742/851-13198

## WAHLKARTENANTRAG für Einzelunternehmen

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_ MgNr. \_\_\_\_\_

Zustelladresse \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

beantragt die Ausstellung einer **W A H L K A R T E** für die Ausübung  
sämtlicher Wahlrechte bei den **WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN 2020**

- Senden Sie mir die Wahlkarte per Post zu. Das Risiko des verspäteten Einlangens trage ich. \*)
- Die Wahlkarte wird persönlich abgeholt. Ein amtlicher Lichtbildausweis ist vorzulegen. \*)

Unterschrift \_\_\_\_\_

\*) Zutreffendes bitte ankreuzen!

Bitte nicht ausfüllen!

Wahlunterlagen versendet am .....

Wahlunterlagen persönlich abgeholt am .....

Unterschrift

WK-Nr.



de lucru, la biroul Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț a statului federal respectiv.

**ATENȚIE:** pentru a fi luate în considerare, **buletinele de vot trebuie să ajungă cel târziu pe 28 februarie 2020** (ora exactă încă nu a fost stabilită) la biroul Comisiei Electorale Centrale a Camerei de Comerț respective. Alegătorii care au primit un buletin de vot, dar nu și-au exercitat dreptul de vot prin acesta, pot încă vota în perioada 2 - 5 martie 2020 la comisia electorală zonală competentă.

Informații suplimentare și liste de candidați: <https://www.wko.at/wahl>



**VÁŠ HLAS SA POČÍTA:  
VOLBY DO HOSPODÁRSKEJ KOMORY  
V ROKU 2020**

Volby do Hospodárskej komory sa budú konať od **2. do 5. marca 2020**. Počas týchto štyroch dní je možné voliť priamo vo volebných miestnostiach. Pre uplatnenie hlasovacieho práva si však možno vyžiadať volebný lístok, vyplniť ho, podpísať a poslať späť poštou.

**VYŽIADANIE VOLEBNÉHO LÍSTKA:** Každý oprávnený volič má nárok na vystavenie volebného lístka. Žiadosti o vydanie volebného lístka je možné podať v kancelárii Ústrednej volebnej komisie **príslušnej hospodárskej komory v úradných hodinách 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 žiadateľa alebo oprávneným zástupcom právnického subjektu.

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

**VYZDVHNUŤIE:** Volebné lístky si môže osobne vyzdvihnúť iba samotný podnikateľ – fyzická osoba a v prípade

právnických osôb a iných osôb s právnym titulom, oprávnený zástupca do 28. februára 2020 počas úradných hodín v kancelárii Ústrednej volebnej komisie pri Hospodárskej komore príslušného spolkového štátu.

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

Voliči, ktorí dostali volebný lístok, ale nevyužili prostredníctvom neho svoje hlasovacie právo, môžu hlasovať od 2. do 5. marca 2020 aj osobne vo volebných miestnostiach príslušných volebných komisií.

Ďalšie informácie a zoznamy kandidátov: <https://www.wko.at/wahl>



**FONTOS A SZAVAZATA!  
2020-AS GAZDASÁGI KAMARAI VÁLASZTÁSOK**

A gazdasági kamarai választásokra **2020. március 2-5.** között kerül sor. Ez alatt a négy nap alatt közvetlenül a szavazóhelyiségekben adhatja le voksát. A szavazati jog gyakorlása érdekében azonban szavazókártya is kérhető, amit kitöltve és aláírva postán lehet visszaküldeni.

**KÉRJEN SZAVAZÓKÁRTYÁT:** minden választópolgár jogosult szavazókártyára. A szavazókártya kiállítására irányuló kérelmek **az érintett gazdasági kamara központi választási bizottságának irodájában, munkaidőben 2020. február 24-ig (a szavazókártya postai kézbesítése esetén), helyszíni átvétel esetén 2020. február 28-ig** nyújthatók be. Személyes kérelmek esetén a személyazonosságot igazoló hivatalos fényképes igazolványt kell bemutatni, írásos kérelmek esetén pedig személyes vagy cégszerű aláírással kell a kérelmet ellátni.

Mindeztől függetlenül, a szavazókártya a <https://wahlkartenantrag.wko.at/> webhelyen, digitális aláírás használatával is kérelmezhető.

**SEMÉLYES ÁTVÉTEL:** a szavazókártyát csak az egyéni vállalkozó tulajdonosa, jogi személy és egyéb jogi személyiséggel rendelkező jogalanyok esetén a szavazati jogú képviselő 2020. február 28-ig, a Szövetségi Gazdasági Kamara Központi Választási Bizottságának irodájában veheti át.

**FIGYELMEZTETÉS:** ahhoz, hogy a szavazás során figyelembe vehetők legyenek, a **szavazókártyáknak legkésőbb 2020. február 28-ig** (az időpont még nincs meghatározva) be kell érkezniük az adott gazdasági kamara központi választási bizottságának irodájába.

Azok a szavazók, akik szavazókártyát kaptak, de nem éltek ezzel a szavazati jogukkal, 2020. március 2-5-ig az illetékes szakág választási bizottságánál is leadhatják szavazatukat.

További információk és a jelöltek listája: <https://www.wko.at/wahl>

**Am besten gleich dieses Formular ausfüllen und bei den zuständigen Stellen den Antrag auf eine Wahlkarte für die Wirtschaftskammerwahlen 2020 stellen!** / Cel mai bine este să completați acest formular și să depuneți cererea pentru un buletin de vot pentru alegerile Camerei de Comerț din 2020 la autoritățile competente! / Najlepšie by bolo vyplniť tento formulár a podať na príslušných miestach žiadosť o voličský lístok pre voľby do Hospodárskej komory 2020! / A legjobb, ha kitölti ezt az űrlapot, és szavazókártyája iránti kérelmét benyújtja az illetékes hatóságoknál a 2020-as gazdasági kamarai választásokhoz!

**FRIST für Wahlkartenantrag: bis 24.2.2020, 16.00 / Termen limită pentru solicitarea cărților de alegător: 24.2.2020, 16.00 / Lehota pre podanie žiadosti o volebný lístok: Do 24.2.2020, 16.00 / Szavazókártya igénylésének határideje: 2020.2.24, 16.00**





# Interessenvertretung stärken!



Die siebtgrößte und die achtgrößte Stadt Österreichs, Villach und Wels, kommen jeweils auf rund 62.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Das nur zum Vergleich. Denn es sind bereits deutlich über 60.000 selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, die dafür sorgen, dass (24-Stunden-)Betreuung zu Hause für viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher möglich und leistbar ist. Sie sind aus dem Straßenbild unserer Gemeinden nicht mehr wegzudenken – wenn sie ihre „Kundinnen“ bzw. „Kunden“ beim täglichen Spaziergang unterstützen, sie zum Arzt bzw. zur Ärztin begleiten oder Besorgungen erledigen. Diesen Betreuungspersonen, unseren Wirtschaftskammer-Mitgliedern, gilt unsere Arbeit in der Interessenvertretung und im Service. Im zu Ende gehenden Jahr konnten wir mit dem Gütesiegel ÖQZ 24 für Agenturen wieder einen wesentlichen Schritt in der Qualitätsentwicklung setzen. Die ersten zertifizierten Agenturen finden Sie bereits auf [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at). Eine starke Interessenvertretung braucht den Rückhalt ihrer Mitglieder. Ich appelliere daher an Sie: Nehmen Sie an den Wirtschaftskammerwahlen Anfang März 2020 teil, besorgen Sie sich gleich eine Wahlkarte.

Abschließend wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2020. Danke für Ihre Arbeit und Ihr Engagement!



## SĂ CONSOLIDĂM REPREZENTAREA INTERESELOR!

Al șaptelea cel mai mare și al optulea cel mai mare oraș din Austria, Villach și Wels, au în jur de 62.000 de locuitori. Asta doar pentru comparație. Există deja peste 60.000 de asistenți personali independenți care se asigură că îngrijirea (de 24 de ore) la domiciliu este posibilă și accesibilă pentru multe mii de austrieci. Aceștia sunt o parte indispensabilă a imaginii comunităților noastre - indeiferent că își susțin „clienții” în timpul plimbării zilnice,

și însoțesc la medic sau aleargă cu alte sarcini. Acești asistenți personali, membri ai Camerei noastre de Comerț, sunt sensul muncii noastre de reprezentare și scopul serviciilor noastre. La sfârșitul acestui an am reușit din nou să facem un pas esențial în dezvoltarea calității cu sigiliul de calitate ÖQZ 24 pentru agenții. Primele agenții certificate pot fi găsite deja pe [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at). O reprezentare puternică a intereselor are nevoie de susținerea membrilor săi. Prin urmare, vă adresez un apel: participați la alegerile Camerei de Comerț la începutul lunii martie 2020, solicitați-vă buletinul de vot.

La final, vă doresc vouă și familiilor voastre un Crăciun Fericit și un an fericit și prosper în 2020. Vă mulțumesc pentru muncă și pentru dedicare!



## POSILNITE ZASTUPOVANIE VAŠICH ZÁUJMOV!

Siedme a ôsme najväčšie mesto v Rakúsku, Villach a Wels, majú každé okolo 62 000 obyvateľov. To len pre porovnanie. Už existuje viac ako 60 000 samostatne zárobkovo činných osôb, ktoré zabezpečujú, že (24-hodinová) starostlivosť vo vlastnej domácnosti je možná a dostupná pre tisíce Rakúšanov. Sú neoddeliteľnou súčasťou pouličnej scenérie našich obcí – keď počas každodenných prechádzok pomáhajú svojim „klientom“, sprevádzajú ich k lekárovi alebo vybavujú rôzne záležitosti. Pre týchto opatrovateľov a opatrovateľky, ktoré sú členmi našej Hospodárskej komory vykonávame našu prácu v oblasti zastupovania ich záujmov a poskytovania služieb. Na konci roka sme opäť mohli urobiť zásadný krok v rozvoji kvality vďaka pečati kvality ÖQZ 24 pre agentúry. Prvé certifikované agentúry už nájdete na stránke [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at). Silné zastúpenie záujmov si vyžaduje podporu našich členov. Preto na vás apelujem: Zúčastnite sa na voľbe do Hospodárskej komory začiatkom marca 2020, ihneď si zadovážte volebný lístok.

Nakoniec vám a vašim rodinám prajem veselé Vianoce a šťastný a úspešný rok 2020. Ďakujem za vašu prácu a vaše nasadenie!



## ERŐSÍTSE AZ ÉRDEKKÉPVISELETET!

Ausztria hetedik és nyolcadik legnagyobb városa, Villach és Wels mintegy 62 000 lakossal rendelkezik. Csak összehasonlítás céljából. Már jóval több mint 60 000 gondozóként dolgozó egyéni vállalkozó gondoskodik arról, hogy a (24 órás) otthoni gondozás megvalósuljon, és megfizethető legyen több ezer osztrák állampolgár számára. Nélkülözhetetlen részét képezik közösségeink utcaképének – ahogyan a mindennapi séta során támogatják „ügyfeleiket”, elkísérik őket orvoshoz vagy elvégzik az egyéb elintéznivalóikat. Ezekért a gondozókért végezzük a Gazdasági Kamara tagjaiként az érdekképviseleti és szolgáltatási feladatainkat. A lassan véget érő év végén ismét alapvető lépést tehetünk a minőségfejlesztés területén az ügynökségek ÖQZ24-minőségtanúsítványával. Az első tanúsított ügynökségek már megtalálhatók a [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at) oldalon. Az érdekek hathatós képviseléséhez a tagok támogatására van szükség. Ezért kérem Önt: vegyen részt a Gazdasági Kamara választásán 2020. március elején, és szerezze be szavazókártyáját.

Végül kívánok Önnek és családtagjainak kellemes karácsonyi ünnepeket, valamint boldog és sikereiben gazdag 2020-as évet. Köszönjük munkáját és elkötelezettségét!

**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia  
Szövetségi elnök

# let's make

## VANILLEKIPFERL

CORNULEȚE CU VANILIE / VANILKOVÉ ROŽKY / VANÍLIÁS KIFLI



Das Vanillekipferl ist sozusagen die weihnachtliche Visitenkarte jeder österreichischen Küche. Hier ein Rezept des steirischen Kochschulpioniers und Starkochs Willi Haider:

### Zutaten für ca. 150 Stück

- » 300 g Mehl glatt (Type 480 oder 700)
- » 250 g Butter
- » 100 g Staubzucker
- » 160 g geriebene Walnüsse
- » Salz, Vanillezucker
- » Staub- und Vanillezucker zum Wälzen

### Zubereitung

Aus allen Zutaten einen Teig bereiten und nicht zu kühl (nicht im Kühlschrank) einige Stunden rasten lassen (am besten über Nacht).

Kipferln formen und bei 160 °C ca. 15 Minuten backen, noch warm mit Zucker-Vanillezucker-Mischung besieben und auf Papier schütteln oder darin wälzen.



Cornulețele cu vanilie sunt, ca să zicem așa, cartea de vizită de Crăciun a fiecărei bucătării austriece. Iată o rețetă a pionierului școlii de gătit din Stiria și bucătarul celebritate Willi Haider:

### Ingrediente pentru aproximativ 150 de cornulețe

- » 300 g făină (tip 480 sau 700)
- » 250 g unt
- » 100 g zahăr
- » 160 g de nuci pisate
- » Sare, zahăr vanilat
- » Zahăr pudră și zahăr vanilat pentru acoperire

### Mod de preparare

Pregătiți aluatul din toate ingredientele și lăsați-l să se odihnească (nu la frigider) câteva ore (de preferință peste noapte).

Se formează cornulețele și se coc la 160 °C timp de aproximativ 15 minute, se presară pe ele cât sunt calde încă amestecul de zahăr vanilat și se agită puțin pe hârtie.



Vanilkové rožky sú takpovediac vianočná vizitka každej rakúskej kuchyne. Tu je recept priekopníka štajerskej školy varenia a hviezdneho šéfkuchára Williho Haidera:

### Ingredencie na cca 150 kusov

- » 300 g hladkej múky (typ 480 alebo 700)
- » 250 g masla
- » 100 g práškového cukru
- » 160 g mletých vlašských orechov
- » soľ, vanilkový cukor
- » práškový a vanilkový cukor na obalovanie

### Príprava

Zo všetkých ingrediencií urobte cesto a nenechajte ho niekoľko hodín (pokiaľ možno cez noc) stáť v nie príliš chladnej miestnosti (nie v chladničke)

Vytvarujte rožteky a pečte ich pri teplote 160 °C asi 15 minút, ešte teplé ich obalujte v zmesi práškového a vanilkového cukru.



A vaníliás kifli minden osztrák konyha karácsonyi névjegyje. Íme a stájer főzőiskola úttörője és sztárszakácsa, Willi Haider receptje:

### Hozzávalók kb. 150 darabhoz

- » 300 g finomliszt (480-as vagy 700-as típus)
- » 250 g vaj
- » 100 g porcukor
- » 160 g darált dió
- » só, vaníliás cukor
- » Porcukor és vaníliás cukor a beleforgatáshoz

### Elkészítési javaslat

Készítsen tésztát az összes összetevőből, és hagyja állni (ne a hűtőben) néhány órán keresztül (vagy lehetőleg egy éjszakán át).

Formázzon kifliket, és süsse 160 °C-on kb. 15 percig, még melegen fogassa bele a porcukor-vaníliás cukor keverékébe, rázza vagy hengergesse sütőpapírra.

# 🍴 Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

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



# Kontakt

Contact / Kapcsolat



## BURGENLAND

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



## KÄRNTEN

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



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

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



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E jhager@wks.at  
[wko.at/sbg/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
[www.betreuung-stmk.at](http://www.betreuung-stmk.at)



## TIROL

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



## VORARLBERG

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



## WIEN

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



## IMPRESSUM

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



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