

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2020



Richtig gut essen

Gesunde Ernährung
für alle Generationen. > 4

Hilfswerk International.
Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut. > 24

Trotz Pandemie. 3.300 Fort-
bildungsstunden absolviert. > 11

Gehilfe. Unabhängigkeit
und Körperschonung. > 19



sozialministerium.at

Hausbesuche in der häuslichen Pflege

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Bei einem Hausbesuch werden die konkrete Pflegesituation und Pflegequalität mittels Situationsbericht erfasst.

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren und beraten zu den Themen Pflegegeld, Soziale Dienste oder Versorgung mit Hilfsmitteln und geben praktische Pflegetipps.

Die Hausbesuche sind **kostenlos** und können auf Wunsch vereinbart werden unter:

Kompetenzzentrum Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege

Telefonnummer: 050 808 2087

E-Mail: wunschhausbesuch@svqspg.at



16



19



4



EDITORIAL

Mag. Andrea Zarits, Geschäftsführer-Stv.
Burgenländisches Hilfswerk

Engagement, Einsatz und Leidenschaft

Ein denkwürdiges Jahr neigt sich seinem Ende zu, ein Jahr mit unerwarteten Herausforderungen, persönlichen Einschränkungen, Verzicht und Mehrbelastungen für jeden Einzelnen – vor allem aber für all jene, die sich dem Pflegeberuf verschrieben haben.

Früher oft unbedankt und mit überschaubarem Image behaftet, wurden Pflegekräfte im Kampf gegen einen „unsichtbaren Feind“, der einem im wahrsten Sinn des Wortes den Atem raubt, zu systemrelevanten Personen, ja sogar zu Held/innen hochstilisiert.

Auch ganz ohne übersteigertes Pathos: Ich bin – und das sage ich mit Überzeugung – stolz auf unser Burgenländisches Hilfswerk, das mit all seinen wunderbaren Mitarbeiter/innen einer Krisensituation so effizient und professionell die Stirn bieten konnte und sich nach wie vor nicht beirren lässt. Trotz des akuten Pflegekräftemangels und der finanziellen Herausforderungen ist es gelungen, den Betrieb aufrechtzuerhalten und die Sicherheit einer Hochrisikogruppe – unsere Klienten in ihrem Zuhause und unsere Pflegebedürftigen in den stationären Einrichtungen – zu gewährleisten. Für diesen Einsatz, für dieses Engagement auch in schwierigen Zeiten, möchte ich mich bei unseren tollen Mitarbeiter/innen herzlich bedanken – und bewahrt euch eure Leidenschaft für diesen fordernden, aber auch so erfüllenden Beruf.

Bleibt mir nur noch, allen Mitarbeiter/innen und ihren Familien Gesundheit, eine friedvolle Adventzeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr zu wünschen.

COVERSTORY

- 4 Richtig gut essen.**
Gesunde Ernährung für alle Generationen.

PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Gratis Service-Pakete.**
Jetzt kostenlos bestellen.
- 9 Hilfswerk Notruftelefon.**
Sicher durch den Alltag.
- 11 Pflegewissen.**
3.300 Fortbildungsstunden.
- 12 Aus den Seniorenpensionen**
- 16 Blick ins Glück.**
Virtual-Reality-Brille.
- 17 #proudtobeanurse.**
Mitarbeiter/innen werben für das Burgenländische Hilfswerk.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 19 Gehhilfe.** Unabhängigkeit und Körperschonung.

KINDER & JUGEND

- 20 FIDI-Comic**

HILFSWERK

- 21 Preisrätsel**
- 23 Pflegereform.** Gute Pflege für heute und morgen.
- 24 Kinder in Not.** Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut.
- 27 Jetzt bestellen! HILFSWERK ON TOUR** Info-Sackerl.
- 28 Dies & das im Hilfswerk**
- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Burgenländisches Hilfswerk, Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Burgenländisches Hilfswerk, Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt, Tel. 02682/651 50, Fax 02682/651 50-10, E-Mail: office@burgenland.hilfswerk.at **Redaktion Burgenland:** Helmut Ribarits **Redaktion Österreich:** Martina Goetz, Daniela Gutsch, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover/Oksana Kuzmina, Seiten 3/4/FamVeld, 5/Helmreich/Joanna Dorota, 6/Pixelbliss/domnitsky/Kovaleva_Ka/irin-k, 7/Mladen Mitrinovic, 19/Photographee.eu, 21/joker1991), 9/Hilfswerk NÖ Katharina Fleischhacker, 24/Hilfswerk International, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzu Stöckl, Burgenländisches Hilfswerk (Einige Fotos wurden vor der Maskentragpflicht und den Abstandsregeln aufgenommen.) **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf Burgenland:** Burgenländisches Hilfswerk, Tel. 02682/651 50 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Richtig gut essen

Gesunde Ernährung für alle Generationen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass 35 Prozent aller Kleinkinder und 40 Prozent aller Schulkinder in Österreich übergewichtig sind. Das Ergebnis ist besonders beunruhigend, weil in der Kindheit erworbene Gewohnheiten auch für das Erwachsenenleben prägend und später nur sehr schwer zu ändern sind.

Übergewicht ist zum größten Teil das Ergebnis falscher Ernährung und von zu wenig Bewegung. Wer schon als Kind an Übergewicht leidet, wird

die überschüssigen Kilos als Erwachsener nur schwer wieder los, leidet womöglich an Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders jenen, deren Ernährungsgewohnheiten durch die Instant-Angebote in den Supermarktregalen bestimmt werden, fällt die Ernährungswende besonders schwer.

Rituale gegen Übergewicht

Was tun? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, besagt der Volksmund. So weit, so schlecht. Oder doch nicht? Der Dichter Friedrich Hölderlin hätte vielleicht gesagt: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“



Sprich: Gewohnheiten sind gut, sofern gesunde Ernährung ebenso eine wird. Bei Kindern – und Eltern – empfiehlt Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl folgende Spielregeln:

- Mit der Ernährungserziehung ist es ähnlich wie mit der Verkehrserziehung: Sie braucht Zeit und Beständigkeit.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind (langsam) an abwechslungsreiche, gesunde Ernährung!
- Gehen Sie das Thema Ernährung nicht dogmatisch an, aber verfallen Sie auch nicht in absolutes Laissez-faire!
- Nehmen Sie auf Vorlieben des Kindes Rücksicht und kredenzen Sie besser sein Lieblingsgemüse als gar keines, auch wenn Wiederholungsgefahr (für Sie) droht!
- Setzen Sie Süßigkeiten nicht als Druckmittel oder Belohnung ein! Wer sich allerdings ausgewogen ernährt, darf auch in Maßen naschen. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene.
- Kochen Sie gemeinsam! Lassen Sie Ihr Kind Nahrung und Nahrungsmittel mit allen Sinnen erfahren! Anders formuliert: Mit dem Essen „spielen“ und „experimentieren“ heißt, es lieben lernen.
- Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück! (Siehe Kasten rechts: Die wichtigste Mahlzeit des Tages).
- Vor allem: Seien Sie ein Vorbild! Denn durch falsche Essgewohnheiten der Familie verliert das Kind seine natürliche Fähigkeit zu entscheiden, wann es Hunger hat und wann es satt ist. Das steigert die Gefahr, zu viel zu essen. >>

Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Richtig gut frühstücken für alle Altersgruppen

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Diese Ernährungsempfehlung ist in Verruf gekommen – zu Unrecht, wie die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl weiß: „Wer in der Früh nicht ordentlich isst, sondern hungrig außer Haus geht, erlebt schon am frühen Vormittag ein Energietief. Ist dann endlich Zeit zum Jausnen, was in der Schule nicht immer der Fall ist, wird das Essen hinuntergeschlungen. Nach einem kurzen Hoch folgt das nächste Energietief.“ Dieses Ungleichgewicht im Energiehaushalt pendelt sich nur schwer wieder ein.

Oft genug kommen Kinder wie Erwachsene erst relativ spät nach Hause, dann wird rasche Küche aufgetischt: Nudeln mit Instant-Sauce statt eines ausgewogenen Essens, das dem Körper nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß, gute Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente bietet. Andere wollen nachholen, was sie den Tag über versäumt haben, und richten sich eine große Schüssel mit schwer verdaulichem Salat, vielleicht sogar ohne Brot dazu. Das rächt sich, denn tischt man sich abends eine kaiserliche Tafel auf, so leidet die Nachtruhe. „Ein üppiges Abendmahl liegt im Verdauungssystem und spielt gegen den Biorhythmus“, so Lachkovics-Budschedl. Und schon steckt man mitten in einem Teufelskreis: Der Körper erholt sich nicht, man steht schwer auf, verspürt deswegen keinen Hunger und lässt das wichtige Frühstück (erneut) aus.

Wer hingegen abends ein leicht verdauliches Essen in angemessener Menge zu sich nimmt, steht morgens leichter und erholt auf – auch eine halbe Stunde früher, um entspannt zu frühstücken. Wenn also manche das Gefühl haben, morgens „nichts zu brauchen“, spiegelt das nur falsche Ernährungsgewohnheiten wider.

„Machen Sie das Frühstück zu einem positiven, gemeinschaftlichen Ritual. Niemand sollte morgens ohne Essen außer Haus gehen“, rät Lachkovics-Budschedl. Wer als Kind den Wert des Frühstücks zu schätzen lernt, behält das Ritual bis ins Alter bei. So wird dem Körper Energie zugeführt, um ihn für den Tag zu stärken.



Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Drei Exemplare ihres Buchs „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ können Sie auf unserer Rätselseite gewinnen.



Wie ernähre ich mich ausgewogen?

Grundsätzlich gilt: von allem etwas!



Eiweiß ist ein wichtiger

Lebensbaustein. Ältere Menschen benötigen täglich besonders hochwertiges Eiweiß. Die Empfehlung lautet hier, etwa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen – am besten durch eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Gute Eiweißquellen sind: Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln.

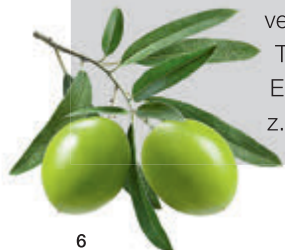


Greifen Sie zum

vollen Korn! Mehrmals täglich sollten Sie wertvolle Kohlenhydrate zu sich nehmen – denn sie geben Energie und enthalten wichtige Ballaststoffe. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte liefern diese Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, also

Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis – vorausgesetzt, Sie vertragen diese gut. Darin finden sich wesentlich mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – allesamt wichtige Elemente für Ihre Zellen und die Verdauung. Frühstücksmahlzeiten oder auch Abendessen aus Vollkornflocken mit Milch oder Joghurt sind ideal, da sie leicht bekömmlich sind und alle wertvollen Inhaltsstoffe in sich tragen.

Seien Sie sparsam mit Fetten! Fette und Öle sollten nur in geringem Maße verzehrt werden: pro Tag etwa ein bis zwei Esslöffel Streichfett, z. B. Butter, sowie



ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle. Verwenden Sie vorwiegend kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl), um damit Ihren Salat zu marinieren oder Ihr warmes Mittagessen zu dünsten. In sehr vielen Lebensmitteln, wie etwa Wurst, Käse oder Süßigkeiten, sind ebenfalls Fette versteckt. Rechnen Sie diese mit ein und ziehen Sie zum Beispiel einen mageren Schinken einer fetteren Salami vor.

Gemüse und Obst am besten fünf Mal am Tag.

„Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen“, empfiehlt die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.



Nichts ist verboten. Wenn der Gusto auf Schokolade, Torte oder Salamibrot groß ist: Tun Sie sich keinen Zwang an. Gönnen Sie sich ruhig einmal eine „kleine Sünde“ zwischendurch. Denn: Nichts ist verboten – es kommt nur auf die Menge an.

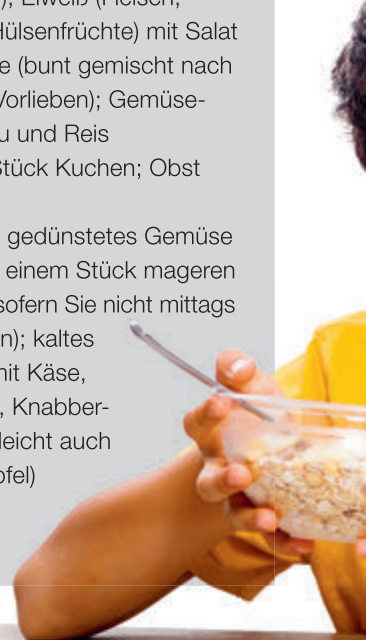


Und wie sieht es mit **Nahrungsergänzungsmitteln** aus? Generell lässt sich sagen, dass man bei ausgewogener Ernährung keine zu sich nehmen muss. Bei chronisch kranken oder sportlich sehr aktiven Menschen verhält es sich mitunter anders. Auch Ältere haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Elementen, etwa einen doppelt so hohen an Vitamin D. Denn im Alter ist die Fähigkeit zur Bildung des Vitamins in der Haut deutlich

herabgesetzt. Aber auch Jüngere sollten auf ihren Vitamin-D-Spiegel achten. „Wird unsere Haut mit Sonnenschutz ab Faktor 8 oder höher eingecremt, können wir das Vitamin nicht mehr selbst über die Haut bilden. Dabei ist es für die Knochen und in seiner Schutzfunktion gegen Krebs wichtig“, betont Lachkovics-Budschedl. Kalzium wiederum spielt zur Vorbeugung von Osteoporose eine ebenso große Rolle wie Bewegung und Krafttraining. Kinder und ältere Menschen sollten ausreichend viel von diesem hochwertigen Baustoff für starke Knochen und Zähne zu sich nehmen.

Gut genährt durch den Tag – ein Beispiel:

- **Frühstück:** Müsli (ohne Zucker) mit Obst; Vollkornbrot mit Käse und „Knabbergemüse“ (Paradeiser, Gurke, Paprika ...)
- **Gabelfrühstück:** belegtes Vollkornbrot, Obst nach Saison
- **Mittagessen:** eine gute Mischung aus Kohlenhydraten (Kartoffeln, Reis, Nudeln), Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) mit Salat oder Gemüse (bunt gemischt nach Saison und Vorlieben); Gemüsecurry mit Tofu und Reis
- **Jause:** ein Stück Kuchen; Obst nach Saison
- **Nachmittag:** gedünstetes Gemüse mit Reis und einem Stück mageren Bio-Fleisch (sofern Sie nicht mittags Fleisch hatten); kaltes Nachtmahl mit Käse, etwas Wurst, Knabbergemüse (vielleicht auch mit einem Apfel)



Gesunde Ernährung bis ins hohe Alter

Egal, ob jung oder alt, die Ausgewogenheit der Ernährung ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit jedes Menschen. Der große Unterschied zwischen den Generationen besteht darin, dass Menschen ab 65 Jahren, also meist nach dem Ende ihres Berufslebens, deutlich weniger Energie benötigen als jüngere. Der Nährstoffbedarf bleibt allerdings gleich. „Da der Muskelanteil im Alter schrumpft und der Energieumsatz abnimmt, benötigt der Körper nicht mehr so viel Nahrung. Mit anderen Worten: Weniger Essen macht trotzdem satt. Das bedeutet aber auch, dass vor allem Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen sollten, die im Verhältnis zu Kohlenhydraten und Fetten viele Mineralstoffe, Ballaststoffen und Vitamine enthalten. Das trifft vor allem auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu“, erläutert Christina Lachkovics-Budschedl. Leider lässt bei vielen älteren Menschen mit der Zeit das Hungergefühl nach, weshalb sie tendenziell zu wenig essen. Sie fühlen sich dann kraftlos

und können sogar Anzeichen einer demenziellen Beeinträchtigung zeigen, weil die mangelnde Nährstoffzufuhr zu einer Unterversorgung des Gehirns führt. Viele Senior/innen verlieren zudem das Durstgefühl und trinken daher nicht genug. 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder verdünnte Säfte sollte ein älterer Mensch täglich trinken. Das fördert die Durchblutung und trägt zu geregelter Verdauung und geistiger Fitness bei.

Gut essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Was Ernährungswissenschaftler/innen als gesunde Ernährung einstufen, entnehmen Sie bitte exemplarisch dem Kasten „Wie ernähre ich mich ausgewogen?“ (siehe linke Seite).

Generell gilt, so Christina Lachkovics-Budschedl: „Je gesünder, ausgewogener und abwechslungsreicher wir uns ernähren, desto länger bleiben wir körperlich und geistig fit.“

Die Zutaten und Inhaltsstoffe der eigenen Ernährung verdienen in allen Lebensaltern gleich große Beachtung. Aber sie sind noch lange nicht der Inbegriff dessen, was wir unter „gut essen“ verstehen. Essen und trinken sind soziale Ereignisse, das „Wie“ ist ebenso wichtig wie das „Was“. Ein schön gedeckter Tisch, liebevoll am Teller angerichtete Speisen, vor allem aber die Gesellschaft von Familie und Freunden fördern den Appetit und die Lust aufs Essen.

Wer darüber hinaus noch auf Herkunft und Produktionsweise der konsumierten Nahrung achtet, tut nicht nur der eigenen Gesundheit etwas Gutes, sondern auch Umwelt und Gesellschaft.

Regional, saisonal, biologisch und fair lauten die Grundsätze für den Lebensmitteleinkauf, wenn wir auch kommenden Generationen ein kraftvolles Leben auf einem gesunden Planeten gönnen wollen. <



Gratis Service-Pakete

Jetzt kostenlos bestellen. Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung!

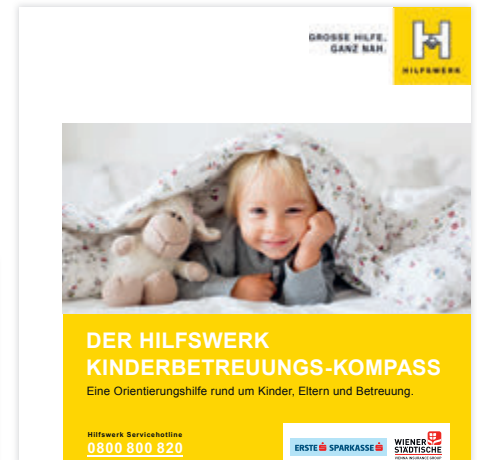
Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass enthält viele wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Betreuungsformen und Eingewöhnung sowie zu den Themen Lernen und Fördern, Aufsichtspflicht oder Haftung und Versicherung. Der Hilfswerk Kindergesundheitskalender bietet für 52 Wochen im Jahr gesunde und auf die Jahreszeit abgestimmte Rezepte für die ganze Familie, Bewegungsübungen und -spiele sowie Tipps zu Gesundheit und Ernährung.



Der Hilfswerk Pflegekompass

Eine praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was Sie bei der Entlassung aus einem Spital und aus einer stationären Therapie beachten sollten. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können und welche Hilfsmittel bzw. welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. <



Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk-Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Zusammenhalten!



Ihr zuverlässiger Partner
in kritischen Zeiten. MEIN LEBEN
ist die kompetente Informations-
Quelle für Menschen mit Diabetes!



Mein Das Magazin nicht nur für Diabetiker
Leben

4x jährlich im Abo für nur € 16,60

Tel. 0662/82 77 22

www.meinleben-diabetes.at

Hilfswerk Notruftelefon: „Mein Leben ist wieder lebenswert!“

Sicher durch den Alltag. Seit die 67-jährige Christine ein mobiles Notruftelefon hat, kann sie mit einem sicheren Gefühl in den Reitstall gehen, um ihren Coco zu besuchen.

Christine lebt alleine im ersten Stock eines Wohnhauses im Bezirk Amstetten in Niederösterreich. Schon in jungen Jahren wurde bei der 67-jährigen eine schwere Lungenkrankheit festgestellt. Nach weiteren gesundheitlichen Problemen musste sie die Frühpension antreten. Dass jederzeit ein weiterer gesundheitlicher Notfall eintreten könnte, hat Christine bislang sehr beängstigt und verunsichert. Als sie vom Notruftelefon des Hilfswerks erfuhr, hat sie es sofort bestellt.

„Wenn mir jetzt etwas passiert, habe ich sofort Hilfe auf Knopfdruck, und das rund um die Uhr. Und auch die Technik ist so leicht verständlich“, freut sich die Mostviertlerin. Zu Hause benutzt sie den Handsender, der wie ein Armband ums Handgelenk getragen wird. Außerhalb ihrer vier Wände trägt sie das mobile Gerät, das ihr bei Aktivitäten im Freien ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. So kann sie endlich wieder ihren geliebten Coco im Pferdestall besuchen. Fast täglich übt sie Tricks mit ihm. Ihr Gesundheitszustand hat es leider nie zugelassen, dass sie Coco reiten kann, jedoch verbringen sie gerne Zeit miteinander. Beim Spielen mit ihrem Pferd hat sie schon öfter irrtümlich den Notrufknopf gedrückt. „Sofort meldet sich jemand und fragt, ob alles in Ordnung ist. Sie kennen mich aber schon und wissen, dass ich oft unabsichtlich ankomme“, lacht die 67-jährige. Genau in solchen Situationen wird sie darin bestätigt, dass die Anschaffung des mobilen Notruftelefons

die richtige Entscheidung war. „Mein Leben ist jetzt einfach wieder lebenswert, da ich die völlige Sicherheit habe, zu Hause und unterwegs“, freut sich Christine. <

Nähere Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt!
Wir beraten Sie gerne kostenlos unter
0800 800 408 oder www.hilfswerk.at



IMMER

FÜR SIE

UND IHRE

SORGEN DA.

[wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at)

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER 
STÄDTISCHE

VIENNA INSURANCE GROUP

3.300 Fortbildungsstunden

Pflegewissen. Die Kinder machten Homeschooling, die Pflegemitarbeiter/innen absolvierten e-Learning-Stunden.

Trotz der Pandemie-Herausforderung konnte das Burgenländische Hilfswerk im Jahr 2020 über 3.000 Fortbildungsstunden absolvieren. Dies entspricht dem gesetzlichen Fortbildungsausmaß für diverse Gesundheitsberufe (Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen sowie der Pflegeassistenten) und für Sozialbetreuungsberufe in unserem Unternehmen (der Heimhilfe). Zu Beginn des Jahres fanden in Kooperation des Landes und der FH Burgenland Fortbildungstage zum Thema Demenz statt. Einen Großteil machte unser heuriger Fachschwerpunkt „Kontinenz fördern –

Lebensqualität trotz Inkontinenz“ aus. Die Ausbildung für unsere zukünftigen 14 Kontinenzberater/innen konnte trotz Abstand- und Hygienemaßnahmen begonnen werden. Zum Thema Covid-19/Corona wurde intensiv aufgeklärt und geschult. In der Social-Distancing-Zeit hat das Burgenländische Hilfswerk auf sogenannte e-Learning-Programme zurückgegriffen. Pflegefachwissen in Form von Webseminaren oder Online-Handbücher mit anschließenden Fragebögen. Hier zeigte sich ein besonders großes Interesse an aktuellem Pflegewissen. Trotz Pandemie und den Herausforderungen



im Alltag, wie Social Distancing, Selbstisolation, das Betreuen von Risikogruppen, Homeschooling und Betreuungsgapsen der Kinder, wurden knapp 450 e-Learning-Stunden selbstorganisiert absolviert. Pflege bedeutet einfach, ständig am „Ball zu bleiben“, mit dem Pflegewissen up to date zu sein, mit und ohne Pandemie ... <



Aus den Senioren pensionen



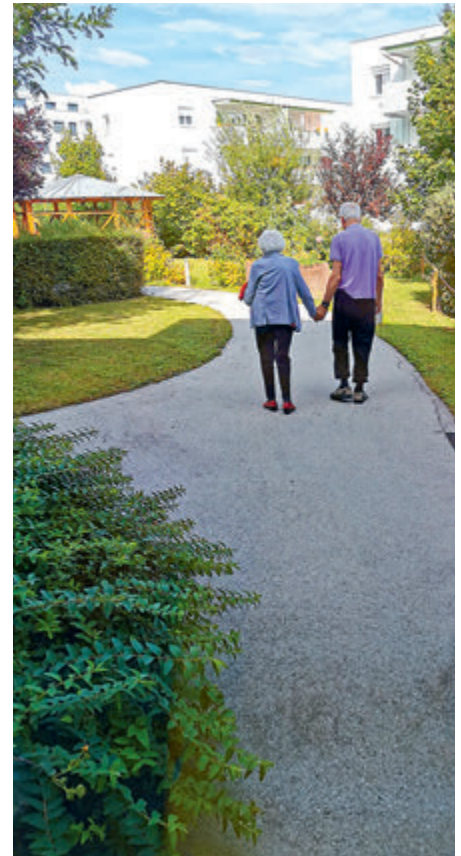
Senioren pension Draßmarkt

Kinder, wie die Zeit vergeht! Gab es Ende August noch kühlende Fußbäder und kühlende Tücher im Nacken auf der Sonnenterrasse, so musste man nach einigen Arbeiten im Garten die Aktivitäten wieder schleunigst ins Innere verlegen, wo bei gemeinsamen Ballspielen sowohl die Reaktion als auch die Kommunikation gefördert wird. Emotional kann es dann schon bisweilen beim „Mensch ärgere dich nicht“ zugehen.



Senioren pension Eisenstadt

Ihren 100. Geburtstag feierte unlängst Hermine Müntzer, die seit Bestehen der Seniorenpension in Eisenstadt diese bewohnt. Um der Jubilarin jegliche Aufregung zu ersparen, wurde im schlichten Rahmen mit der Belegschaft und ihren drei Töchtern gefeiert. Natürlich gab es für die gebürtige Südtirolerin aus Brixen eine Festtagstorte, Blumen und die besten Glückwünsche zu diesem außergewöhnlichen Wiegenfest. Neben Rosa Domnanich (101) ist Hermine Müntzer nun die zweite im Club der Hundertjährigen, an dessen Tür auch Karl Schiessl klopft. Er feierte Mitte Oktober nämlich seinen 99. Geburtstag – sein Sohn, BHW-Geschäftsführer Karl Schiessl, gratulierte seinem rüstigen Vater von ganzem Herzen. Auch auf diesem Weg alles Gute und vor allem Gesundheit den hochbetagten Geburtstagskindern. • Was gibts Schöneres als einen kleinen Spaziergang in trauter Zweisamkeit im Garten.



Senioren pension Purbach

Flavie Kambale feierte Ende September ihren 50. Geburtstag. Die Betreuerinnen ließen sie zu ihrem Ehrentag hochleben und es gab ein süßes Präsent, Blumen und eine große Glückwunschkarte. • Abwechslung gibt's auch immer beim Beschäftigungsnachmittag im Speisesaal. Sei es beim gemeinsamen Ballspiel, bei der Betreuung mit Demenzpuppe Anne, beim Puzzeln oder beim Tischbowling – die Heimhilfen Lina, Anca & Co sorgen stets für angenehme Unterhaltung.



Senioren pension Güttenbach

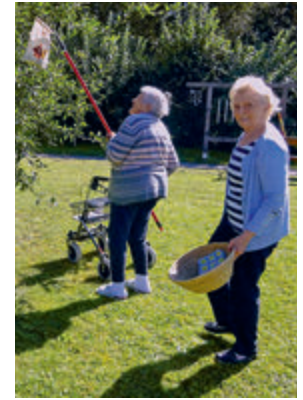
Im August fand die Präsentation von Amadeus Linzers „Vitalblick“ statt, wo auch Leitungs- und Pflegepersonal mit der Technik des „virtuellen Verreisens“ vertraut gemacht wurden. Ein tolles Erlebnis auch für die Bewohner/innen, sorgten doch Medienvertreter sowie das Schau-TV-Kamerateam für viel Abwechslung und zum Teil auch aufregende Stunden mit der Virtual-Reality-Brille. • Heimhilfe Sabine Kristaloczi gestaltete heuer eine „Corona-Erntedank-Andacht“ nur mit den Bewohner/innen und der Tagespräsenz. Es war sicher allen ein Bedürfnis, trotz dieser schwierigen und vor allem emotional entbehrungsreichen Zeit, sich zu bedanken, dass es uns dennoch gut geht und alle versorgt sind. • Herr Unger hat aus dem Vogelfutterhäuschen Sonnenblumenkerne stibitzt und diese „heimlich“ ins Hochbeet gepflanzt. Die Überraschung war bei allen groß, als die Pflanzen nur so in die Höhe schossen und prächtige Blüten entwickelten. Herr Unger – der Sonnenblumenmann!



Senioren pension Limbach

Nach wie vor hoch im Kurs bei den Bewohner/innen: „Mensch ärgere dich nicht!“ Der Brettspiel-Dauerbrenner sorgt nach wie vor für spannende, aber auch unterhaltende Momente. • Für geradezu unvergessliche Momente, zumindest für einige Freiwillige in der Senioren pension Limbach, sorgte Amadeus Linzer, der mit seinen Virtual-Reality-Brillen mit den Probanden auf virtuelle Reise zu bekannten Plätzen im Südburgenland aufbrach. Auch hier reagierten die Bewohner/innen sehr emotionell und waren von diesen unerwarteten Eindrücken hellauf begeistert. • Erfolgserlebnis für die Belegschaft der Senioren pension Limbach. Johann Stumpf (im Bild rechts unten) kam von einer Palliativstation in die Obhut der Limbacher Pflegecrew. Man ging davon aus, dass der Mann nicht mehr lange zu leben hatte. Aber dank Physiotherapie und guter Pflege konnte Herr Stumpf am 2. Oktober mit einem Lächeln im Gesicht wieder nach Hause gehen. Mit Unterstützung kann er auch schon wieder ein paar Schritte laufen.





Senioren pension Lockenhaus

Wenn's im Garten der Seniorenpension Lockenhaus ans Ernten geht, legen die Bewohner/innen zum Teil besonderen Eifer an den Tag. Anna Sax und Magdalena Melchart präsentieren stolz „ihre“ Kürbisse, aber auch bei der Apfel-, Beeren- und Lavendelernte legte man sich ins Zeug. Die aromatischen Heilkräuter sollen sich bald in selbst gebastelten Duftsäckchen wiederfinden. • PA-Praktikantin Sibylle Kleebauer fördert das kreative Gestalten der Bewohner/innen, die Bewegungstherapie kommt auch im Aufenthaltsraum nicht zu kurz. • Ein besonderes Erlebnis war natürlich der Besuch von Vitablick-Entwickler Amadeus Linzer, der mit einigen Teilnehmern auf eine für sie wohl einzigartige virtuelle Reise ging. Die „Ausflügler“ waren durchwegs begeistert und sprachen noch lange von ihren emotionalen Eindrücken.



Blick ins Glück

Virtual-Reality-Brille. „Mittendrin, statt nur dabei“, ist man geneigt zu sagen, wenn man die Reaktionen der Seniorenpension-Bewohner/innen in Güttenbach deutet, die zum ersten Mal mit der virtuellen Realität des Amadeus Linzer in Berührung kamen.

Im vorigen Heft haben wir ausführlich über das Projekt der virtuellen Reise mittels Virtual-Reality-Brille berichtet. Welchen Effekt dies aber bei den Probanden in der Seniorenpension haben würde, konnte man im August zum Teil recht emotional mitverfolgen. Diese Brille ermöglicht alten Menschen mittels Video-Clips, noch einmal Orte zu besuchen, die sie aus ihrem Leben kannten, oder Orte, die sie nie kennenlernen konnten. Mobilitätsbarrieren gibt es beim virtuellen Reisen nicht, genauso wenig wie die Scheu vor den doch recht klobigen Brillen, die den Probanden keine Angst machten, sondern ganz im Gegenteil – beim Vorgespräch ihre Neugierde schürten. Und dann ging's los – zum Spaziergang auf den Csaterberg. Verwunderung, Freude, ja geradezu Glückseligkeit spiegelte sich in den Gesichtern der Bewohnerinnen und Bewohner wider, mancher/manchem entkam ein unwillkürliches „Jö, schön“, sie/er begann zu gestikulieren, zu zeigen, dann wieder ein seliges La-



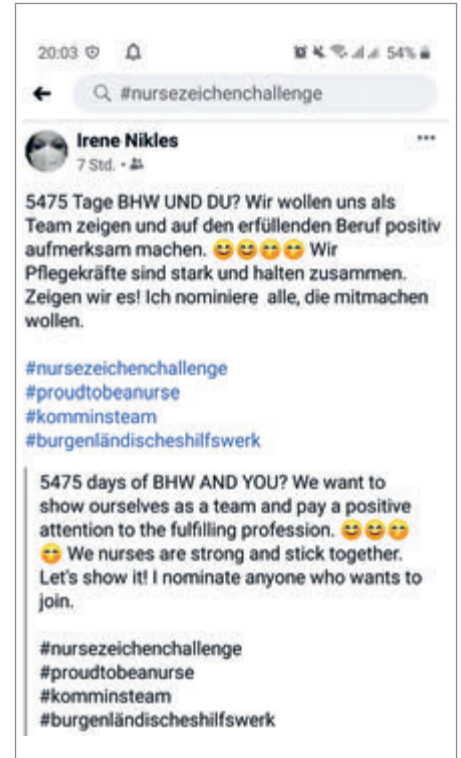
chen und ein „Mein Gott, wie schön“. Emotionale Momente, die noch lange nachklangen und auch das Pflegepersonal sichtlich berührten. Fazit: Für alle, die den virtuellen Blick nicht scheuten, ein voller Erfolg und eine Bereicherung im Pflegealltag. Übrigens: Vitablick-Entwickler und

Geschäftsführer Amadeus Linzer aus Oberwart ging mit diesem Projekt als Sieger des A1-Innovations-Preises 2020 für das Burgenland hervor. Werner Springer von A1 war auch nach Güttenbach gekommen und überreichte dem Jungunternehmer den Leistungsscheck. <



Amadeus Linzer ging als Sieger des A1-Innovations-Preises 2020 für das Burgenland hervor. Werner Springer von A1 überreichte in Güttenbach den Leistungsscheck an den Vitablick-Entwickler.





#proudtobeanurse

Pflege. Mitarbeiter/innen werben für das Burgenländische Hilfswerk.

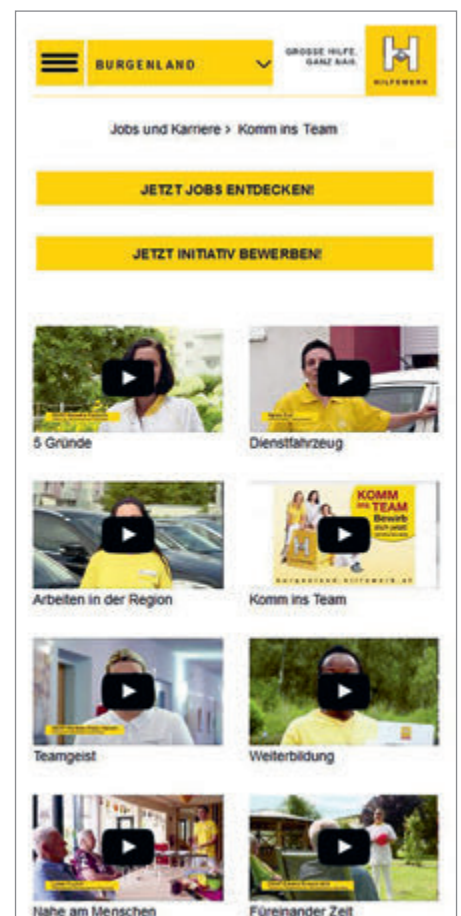
Bereits in der Hochblüte der Corona-Krise war die damals frisch gebackene Pflegedirektorin Marina Meisterhofer von der Tatkraft und Eigeninitiative ihrer Mitarbeiter/innen im Umgang mit der außerordentlichen Situation, den Klienten und dem Zusammenhalt untereinander beeindruckt. In Ermangelung von wöchentlichen Dienstbesprechungen wurde eben telefonisch an einem Strang gezogen, wurden über Social-Media-Plattformen Beziehung aufgebaut, Erlebnisse ausgetauscht, Informationen weitergegeben oder die „Power Nurses“ geboren.

Diesem Beispiel folgend haben sich Marina Meisterhofer und ihre „Power Nurses“, wie sie sie auch gerne nennt, wieder etwas einfallen lassen. Mit Corporate Influencing oder Facebook Challenges (siehe Kasten rechts oben) wollen sie mithelfen, neue Kolleg/innen zu finden, wollen sich als Team präsentieren und auf einen erfüllenden Beruf positiv aufmerksam machen. „Corona macht uns und unserer Geselligkeit

einen Strich durch die Rechnung, Facebook überwindet Social Distancing, und so überlegen wir uns jeden Freitag Gemeinsamkeiten, um nach außen hin zu zeigen, dass wir Pflegekräfte stark sind und zusammenhalten“, so Meisterhofer über diese Aktivität, die großen Zuspruch findet und bei einigen auch schon Interesse am Pflegeberuf geweckt zu haben scheint.

Komm ins Team

Auch seitens der Geschäftsführung setzte man bezüglich Mitarbeiterwerbung kürzlich neue Akzente. Auf der Homepage des Burgenländischen Hilfswerks vermitteln Mitarbeiter/innen, die in verschiedensten Aufgabenbereichen des Pflegeberufs tätig sind, in kurzen Videoclips (siehe Kasten rechts), warum sie die Entscheidung getroffen haben, sich in die burgenländischen Hilfswerkfamilie einzubringen. Bleibt zu hoffen, dass ihr Beispiel viele Nachahmer/innen findet, denn der Pflegeberuf ist nicht nur fordernd, sondern auch erfüllend und hat Zukunft! <



Mehr WIND – mehr am KONTO

Einfach, genial: Sie profitieren von der Windstromproduktion im Burgenland und erhöhen so Ihren persönlichen Ökostromanteil. Eine garantierte Menge an sauberer Windenergie wird Ihrer Jahresrechnung gutgeschrieben. Bei weniger Wind ändert sich nichts, bei mehr Wind erhöht sich Ihre Gutschrift!
www.energieburgenland.at

*Ich bin
Energie-
Gewinnerin.*



WindKonto
anmelden und von
jedem Lüfterl
profitieren.

**Raiffeisen
Meine Bank** 

**RAIFFEISEN WÜNSCHT
FROHE FESTTAGE
UND EIN GLÜCKLICHES
NEUES JAHR.**

**Denk gesund
leben.
Denk heute
ANFANGEN.**

Neu! VitalPlan mit Lifestyle
DNA-Analyse und persönlichem
Ernährungs- und Trainingsplan.

Denk 

www.uniqa.at
Mehr Angaben zu der beworbenen Versicherung finden Sie auf
www.uniqa.at in unserem Produktinformationsblatt.

Ein neuer Freund zieht ein

Gehhilfe. Unabhängigkeit, Unterhaltung und Körperschonung. Ein Rollator bringt viele Vorteile und ist eine gute Unterstützung im Alltag.

Seit 2 Jahren versucht die Familie, meiner Großmutter eine Gehhilfe schmackhaft zu machen. Heute 84-jährig, an der Hüfte operiert, mobil, aber nicht jeden Tag gleich fit, ist meine Großmutter eine selbstbewusste stolze Frau. Gehhilfe, wie das klingt. Seitdem auch ihr Hausarzt einen Rollator als gute Unterstützung empfiehlt, macht sich Oma viele Gedanken darüber.

Fragen über Fragen

„Was werden die Nachbarn sagen?“
„Wie werden die Menschen in der Stadt über mich denken?“ „Wo stelle ich das Ding hin?“ „Ist meine Handtasche vor einem Diebstahl geschützt?“ „Welches Modell passt zu mir?“ – Also fast so viele offene Fragen wie bei einem Autokauf ;-) Und die Vorteile? ...

Viele Vorteile

Ja richtig – eine Gehhilfe bringt natürlich viele Vorteile. Wir, Kinder, Enkelkinder und der Hausarzt, haben eine ganze Reihe an Vorteilen parat:

- Zum einen die größere Wegstrecke, die Großmutter dann ohne fremde Hilfe bestreiten kann.
- Sie könnte einen kleinen Einkauf vorne in den Korb geben.
- Eine kleine Sitzfläche lädt zur Rast ein oder man plaudert mit bekannten Gesichtern unterwegs.
- Man kann sein Gewicht beidseits verteilen, schont Rücken, Wirbelsäule und Beine. Es gibt verschiedene Features wie Halterungen für Handy, Schirm, gute, leicht bedienbare Bremsen und Rückstrahler.

- Für das Thema mit der Handtasche habe ich meiner Großmutter eine Bauchtasche oder eine Umhängetasche empfohlen. Vergleichbar mit einem Reisegepäck.

Unschlagbare Argumente

Nun, schlussendlich überwiegen die Vorteile für meine selbstbewusste rüstige Großmutter. Unabhängigkeit, Unterhaltung und Körperschonung sind einfach unschlagbare Argumente. Gleich nächste Woche werde ich mit dem Verordnungsschein vom Hausarzt den richtigen „neuen Freund“ mit Oma aussuchen. <

*Marina Meisterhofer, MSc,
Pflegedirektorin*



FIDI'S ABENTEUER

FIDI, DAS SCHLAUE
 ENTELEIN DES HILFSWERKS



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Christina Lachkovics-Budschedl:
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher
 Paperback, 16,5 x 23 cm; 112 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0618-1
 14,99 Euro, Kneipp Verlag Wien

Buchtipp: Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan.

Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen. Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell je nach Körpergewicht und Körpergröße berechnet, gegessen wird streng nur dreimal am Tag und nicht zwischendurch, denn nur in diesen Essenspausen verbrennt der Körper Fett.

Aus dem Inhalt: Genaue Vorstellung der Methode 10-Wochen-Plan mit sämtlichen Menüvorschlägen

Über die Autorinnen: Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Sandra König ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang in der Redaktion der „Kronen Zeitung“ tätig und ist Mutter von zwei Töchtern.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselserie von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl und Sandra König.

1. ZIMT

Finden Sie je einen zusätzlichen Buchstaben vorne und hinten, sodass ein sinnvolles neues deutsches Hauptwort entsteht (Beispiel: . IM . > ZIMT)

a) . IN . b) . AN . c) . AM . d) . AUF . e) . UM . f) . AUS . g) . AB .

2. ANIS

Wie oft ist die Buchstabenfolge ANIS im folgenden Text versteckt? (Beispiel: Man isst Lebkuchen u.s.w.)

Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab.

3. GEWÜRZNELKEN

Wenn von einem Gewürznelkenbaum 12.000 Blütenknospen mit einem Gewicht von 3 Kilogramm geerntet werden, wie viel Gramm wiegt dann eine Blütenknospe – unter der Annahme, dass alle gleich viel wiegen? ____ Gramm pro Blütenknospe



An das Hilfswerk
Österreich, Grünberg-
straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar
„Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. SA FZLWASLULDSAOLZAPALSZBSLAHSNL
ASTFLAZSXSLLMLALSDBALSOSLABASLASRS
ESLAZGZSZLASDFLASLSZRELABASLFGLA
SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZOADZ
SLKALSRRZWLQASUSNAGALZSAPAELZAS
2. $4 + 1 [1 \times 1] = 5$; $5 + 4 [2 \times 2] = 9$; $9 + 9 [3 \times 3] = 18$; $18 + 16 [4 \times 4] = 34$; $34 + 25 [5 \times 5] = 59$; $59 + 36 [6 \times 6] = 95$; $95 + 49 [7 \times 7] = 144$
3. Gernot Busch war zur Gründung der Grottenbahn zu spät gekommen und jeder weiß natürlich warum. Er gab launig bekannt, in Rosa Violetta Braun verliebt zu sein, und ging raus, um seinem Engel bei dieser Gelegenheit ganz locker einen Heiratsantrag zu machen.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Gehen auf alten Wegen“.

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

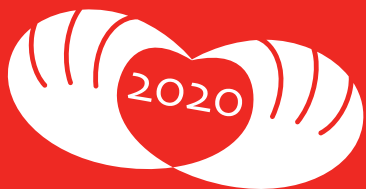
boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen
unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro





PflegerIn
des Jahres 2020
JETZT NOMINIEREN!



Jeden Tag geben in Österreich hunderttausende PflegerInnen ihr Bestes – voller Hingabe, sozialer Kompetenz und Professionalität. Sagen Sie ihnen Danke und nominieren Sie jetzt Ihre/n PflegerIn mit Herz auf pflegerIn-mit-herz.at. **Einsendeschluss ist der 31.12.2020**

Gute Pflege für heute und morgen

Pflegereform. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, sieht den laufenden Reformprozess der Bundesregierung positiv. Die Menschen mit Pflegebedarf, deren (pflegende) Angehörige sowie das Pflege- und Betreuungspersonal werden davon profitieren.

Wir werden nicht nur immer älter, sondern gleichzeitig wächst auch die Zahl der älteren Menschen rasant und mit ihr der Bedarf an Pflege und Betreuung. Diese Entwicklung wird unser Pflegesystem in den kommenden Jahren und Jahrzehnten vor große Herausforderungen stellen. Das Thema Pflege nimmt daher aus gutem Grund im Arbeitsprogramm der Bundesregierung eine zentrale Rolle ein. Mit Jahresbeginn 2020 sollte es losgehen, aufgrund der Corona-Krise erfolgte der Startschuss erst einige Monate später mit einem breit angelegten digitalen Beteiligungsprozess, zu dem nicht nur Pflege- und Betreuungskräfte eingeladen waren, sondern auch Betroffene und pflegende Angehörige. Mehr als 3.000 Menschen machten von dieser Möglichkeit Gebrauch.

Aufbruchsstimmung & Zuversicht

„Der Beteiligungsprozess im Sommer und eine Fachtagung Ende Oktober 2020 förderten eine Reihe wertvoller Impulse und relevanter Vorschläge zur Weiterentwicklung des österreichischen Pflegesystems zutage, nun gilt es, aus dieser inhaltlichen Fülle die Eckpfeiler der Reform herauszuarbeiten“, sagt Othmar Karas,



Präsident des Hilfswerk Österreich. „Ich bin zuversichtlich, dass es gelingen wird, die notwendigen Weichenstellungen vorzunehmen, um auch in Zukunft ein Altern in Würde in unserem Land sicherzustellen. Ich orte bei den politischen Verantwortungsträgern eine Aufbruchsstimmung und eine große Bereitschaft, ‚Nägel mit Köpfen‘ zu machen“, zeigt sich Karas überzeugt. Die Liste der Handlungsfelder ist lang und erstreckt sich vom bedarfsgerechten Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebots,

über das Thema der Finanzierung, insbesondere auch der Leistbarkeit von Pflege bis hin zur Schicksalsfrage der Personalgewinnung bzw. -ausbildung. „Nun braucht es jedoch politische Entscheidungen, um Auswahl und Richtung der Maßnahmen festzulegen. Und es braucht politische Kooperation über Ressort- und Kompetenzgrenzen hinweg, weil eine wirksame Pflegereform auf das Zusammenwirken von Bund, Ländern und Gemeinden sowie diverser Ressorts angewiesen ist“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha[®]
b.ü.r.o.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

Weihnachtshilfe für Kinder in Not

Hilfe für Kinder in Beirut. In österreichischen Straßen weihnachtet es schon sehr. Aber der für uns so vertraute weihnachtliche Lichterglanz erreicht nicht alle Kinder dieser Welt.

Kinder im Libanon leiden besonders an den Folgen der Explosionen am Hafen von Beirut im August. Zum Beispiel Joudy. Die kleine Bäckerei von Joudys Vater wurde bei der Katastrophe von Beirut zerstört. Auch ihre kleine Wohnung, die direkt darüber lag, wurde schwer beschädigt. Die Fenster sind zertrümmert. Nachts wird es richtig kalt in Joudys Kinderzimmer. Dazu kommt, dass ihre Eltern kein Einkommen mehr haben. Nahrungsmittel sind Mangelware.

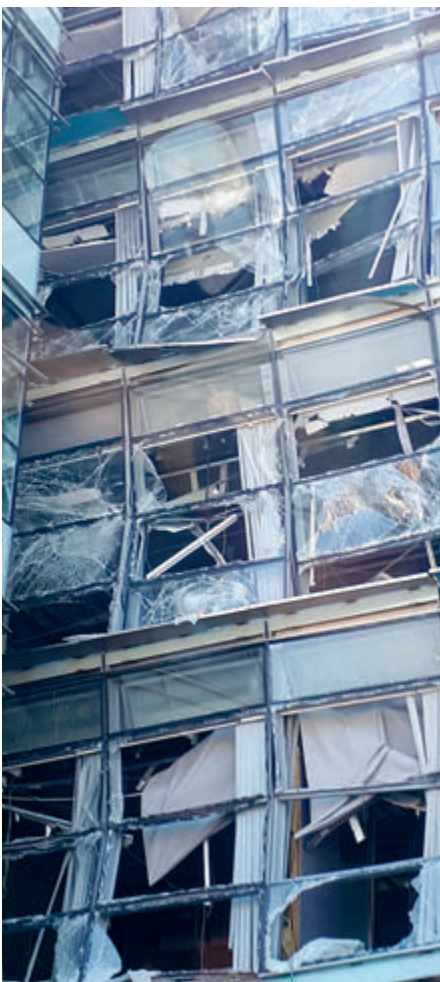
Wärme für Joudy

Wir helfen Menschen in Beirut, die alles verloren haben, durch Nothilfe auf Augenhöhe: Joudys Mutter Sidra ist ausgebildete Altenpflegerin. Sie bekommt jetzt von uns Gehalt, damit sie in dieser schweren Krise im Libanon ein älteres Ehepaar als Altenpflegerin unterstützen kann. Das Gehalt ermöglicht ihr, ihre Familie mit dem Notwendigsten zu versorgen und auch für die Reparatur an den

Fenstern in Joudys Kinderzimmer zu zahlen. So wird Joudy Weihnachten in Wärme verbringen können.

Nothilfe auf Augenhöhe

Wir vom Hilfswerk International lassen kein Kind im Stich. Denn jedes Kind hat ein warmes und sicheres Zuhause verdient. Wir helfen Menschen in Beirut beim Wiederaufbau und schenken mit Ihrer Hilfe Kindern ein Weihnachtsfest in Sicherheit und Wärme. <



Hilfswerk International



Kontakt

Bianca Weissel

Tel.: 01 40 57 500-112

bianca.weissel@hilfswerk-international.at

www.hilfswerk.at/international

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Spenden Sie für Kinder in Not



Kennwort „Weihnachtshilfe
für Kinder in Not“

Spendenkonto

Hilfswerk International

AT71 6000 0000 9000 1002

www.hilfswerk.at/international



Mit gutem und gesundem Essen in den Schul-Herbst



Qualitative Gemeinschaftsverpflegung für Schüler/innen wird immer wichtiger.

Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich stellt Gemeinschaftsverpflegung daher in diesem Herbst ganz bewusst in den Mittelpunkt ihrer Projekte.

Auf der Webseite <https://kinderessengesund.at> finden sich in einer gut gefüllten „Toolbox“ Empfehlungen und Planungshilfen, so etwa die „Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule“. In einem Kurzvideo zum Thema, das sich direkt an die Kinder selbst wendet, wird erklärt, wie gesundes Essen in Schule oder Kindergarten auf den Teller kommt.

https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos



Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



Die BVAEB-Ambulatorien in ihrer Nähe

Für Ihre Gesundheit

WIEN

Ambulatorium U3Med Erdberg

1030 Wien, Erdbergstraße 202/
E7a, Telefon: 050405-13999

- Physikalische Medizin
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-
kunde

Ambulatorium Wien Josefstadt

1080 Wien, Josefstädter Str. 80
Telefon: 050405-21970

- Augenheilkunde
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-
kunde

Zahnambulatorium Wien Westbahnhof

1150 Wien, Mariahilfer Str. 133
Telefon: 050405-37200

Zahnambulatorium Wien Praterstern

1020 Wien, Praterstern 3
Telefon: 050405-37400

NIEDERÖSTERREICH

Zahnambulatorium St. Pölten

3100 St. Pölten, Julius-Raab-
Promenade 1/1/2
Telefon: 050405-37220

OBERÖSTERREICH

Zahnambulatorium Linz

4020 Linz, Bahnhofpl. 3-6/Top 25
Telefon: 050405-37240

KÄRNTEN

Zahnambulatorium Villach

9500 Villach, Bahnhofplatz 1
Telefon: 050405-37320

SALZBURG

Zahnambulatorium Faberstraße

5020 Salzburg, Faberstraße 2A
Telefon: 050405-27310

Zahnambulatorium Salzburg Hauptbahnhof

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-
Weg 10
Telefon: 050405-37260

TIROL

Zahnambulatorium Innsbruck

6020 Innsbruck, Südtiroler Pl. 3
Telefon: 050405-37280

STEIERMARK

Zahnambulatorium Graz

8020 Graz, Annenpassage
Top B1B,
Bahnhofgürtel 85/1
Telefon: 050405-37340

Zahnambulatorium Trieben

8784 Trieben, Hauptplatz 13
Telefon: 050405-37360

Zahnambulatorium Eisenerz

8790 Eisenerz, Hammerplatz 1
Telefon: 050405-37380

Physikoambulatorium Knittelfeld

8720 Knittelfeld, Bahnhofplatz 9
Telefon: 050405-37460

VORARLBERG

Zahnambulatorium Feldkirch

6800 Feldkirch, Saalbaugasse 4
Telefon: 050405-37300



Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Kundentelefon
050405-0

www.bvaeb-ambulatorien.at
postoffice@bvaeb.at

Für Patienten aller Kassen

Das Hilfswerk ist für Sie da!

Jetzt bestellen! Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl mit zahlreichen Broschüren und Informationen.

Im Jahr 2020 ist aufgrund der Corona-Pandemie vieles anders gelaufen als geplant. So konnte auch unsere beliebte Hilfswerk-Tour heuer nur an weniger Stationen Halt machen. Dennoch ist das Hilfswerk stets für Sie da, so können beispielsweise alle Interessierten das bereits legendäre „Info-Sackerl“ der Hilfswerk-Tour gratis bestellen! Es enthält unsere aktuellen Ratgeber, Informationen rund um Gesundheit, Finanzen und Vorsorge sowie kleine Überraschungen. Besonders beliebt, vor allem bei Eltern von kleinen Kindern, sind unser Kinderbetreuungskompass und unsere aktuelle Broschüre „Sprechen macht schlauer“ – mit praktischen Tipps und Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung. Besuchen Sie dazu auch unser Webportal www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen, Wiener Städtische, s Versicherung, Publicare, Allergosan, Essity** und **B. Braun**.



Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl
office@hilfswerk.at | Tel.: 01/40 57 500

Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie bei HILFSWERK ON TOUR im nächsten Jahr wieder persönlich zu treffen!

**OMNi
 BiOTiC®**



Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:
Jeden Tag – in jedem Alter.
 Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.

Bis 31.12.2020:
€ 2,-
Gutschein
 auf OMNi-BiOTiC®
 Aktiv (60g)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

* Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Aktiv (60g) bis 31. Dezember 2020. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 899939



Dies & das im Hilfswerk

Gutscheine für Mitarbeiter/innen

„Es sind harte, fordernde Zeiten für alle, besonders auch für die vielen Pflegekräfte, die sich seit dem Lock-down um unsere pflegebedürftigen und kranken Angehörigen gekümmert haben. Der Pflegeberuf ist mehr als ein Beruf und verlangt gerade in Krisenzeiten noch mehr ab“, so Bürgermeister Thomas Steiner, der weiter erklärt: „Ihnen wollen wir als Stadt mit einer kleinen Geste noch einmal Danke sagen.“ Die Stadt stellt für die Mitarbeiter der Eisenstädter Pflegeheime und des Roten Kreuzes Gutscheine der Eisenstädter Gastronomie im Wert von jeweils 50 Euro zur Verfügung.



Bürgermeister Thomas Steiner überreicht Gutscheine der Eisenstädter Gastronomie an das Pflegepersonal der Seniorenpension in Eisenstadt.

 www.kia.com

**Mehr vom Leben,
mehr fürs Geld.**
#KiaMovingWithYou

Im Leasing ab
€ 15.290,-¹⁾

STONIC



Der neue Kia Stonic. Außergewöhnlich anders. The Power to Surprise

Nemeth Autohandel GmbH
Haidäcker Park 1 • 7000 Eisenstadt • Tel.: 02682 - 62768
office@nemeth-eisenstadt.at • www.nemeth-eisenstadt.at

CO₂-Emission: 137-118 g/km, Gesamtverbrauch: 5,1-6,0 l/100km
Symbolfoto. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. 1) Listenpreis Kia Stonic Titan € 17.290,00 abzgl. Preisvorteil bestehend aus € 600,00 Österreich Bonus und € 1.000,00 Leasingbonus bei Finanzierung über Kia Finance und € 400,00 Versicherungsbonus bei Abschluss eines Kia Versicherung Vorteilssets. Der Kia Versicherungsbonus ist nur gültig bei Kauf eines Neu- oder Vorführwagens und bei Abschluss eines Vorteilssets bestehend aus Haftpflicht, Vollkasko mit Insassenunfall- und/oder Verkehrs-Rechtsschutzversicherung. Die Bindefrist bzw. Mindestlaufzeit des Vertrages beträgt 36 Monate inkl. Kündigungsrecht. Gültig bei Kaufvertrags- bzw. Antragsdatum bis 31.12.2020. Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über die Santander Consumer Bank GmbH. Stand 10/2020. Angebot gültig bis auf Widerruf. Erfüllung banküblicher Bonitätskriterien vorausgesetzt. *) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie.

Hilfwerk unterwegs

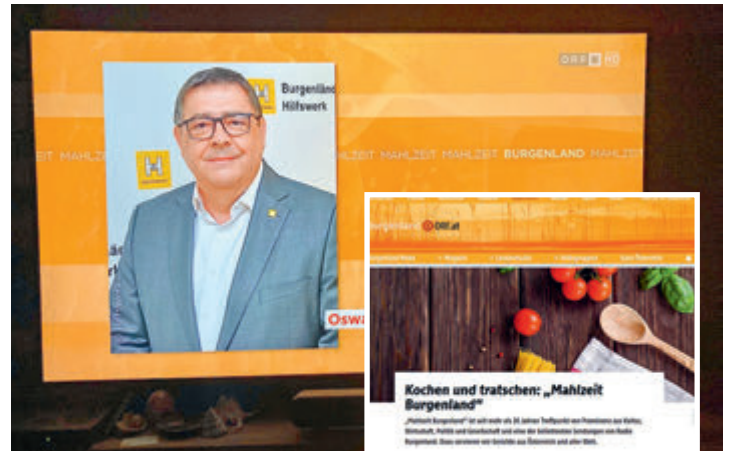
Im Technologiezentrum Güssing fiel am 10. September 2020 der Startschuss für das Projekt „Aufbruch Güssing“, das eine Plattform für Beratung, Coaching, Informationsvermittlung, Austausch und Begegnung für Frauen mit Betreuungspflichten für pflegebedürftige Angehörige, die Unterstützung bei der Vereinbarkeit der Pflege mit der Berufstätigkeit in Anspruch nehmen möchten und den Wiedereinstieg ins Berufsleben planen. Da konnte man sich auch bei einem Stand des Burgenländischen Hilfswerks informieren.



DGKP Jasmin Klobosits mit Kollegin geben beratungsbedürftigen Frauen Auskunft.

„Mahlzeit Burgenland“ mit Obmann Oswald Klikovits

Mahlzeit Burgenland ist seit mehr als 20 Jahren Treffpunkt von Prominenz aus Kultur, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft und eine der beliebtesten Sendungen von Radio Burgenland. Menschen, die ganz offen über sich selbst, ihre Leistungen und Ziele und hin und wieder auch über ihre geheimen Träume und versteckten Sehnsüchte plaudern. Am 20. September plauderte Obmann Oswald Klikovits im Landesstudio live mit Georg Prenner über die Situation im Burgenländischen Hilfswerk in Covid-19-Zeiten, über das Motto „Helfen bringt Glück“, die Zubereitung von Presnjake (einer Siegendorfer Spezialität) und dies und das ...



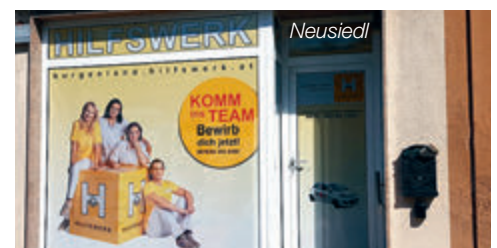
Vorstandsmitglieder der Sozialstation Mattersburg besuchten Hilfswerk-Geschäftsstelle.

Neuer Vorstand zu Besuch

Generationenwechsel in der Sozialstation Mattersburg. Die Langzeitfunktionäre Aurelia Gesellmann und Hans Jost legten die Vorstandsagenden kürzlich in jüngere Hände. Nach jahrzehntelangem Dienst an der Mattersburger Bevölkerung (das Burgenländische Hilfswerk ging aus den diversen Sozialstationen im Land hervor) machten nun Obfrau Sandra Freiler (Bild Mitte) mit Vorstandskollegen LAbg. Melanie Eckhardt und Franz Xaver Groiss dem Burgenländischen Hilfswerk ihre Aufwartung und wurden von Obmann Oswald Klikovits und der stellvertretenden Geschäftsführerin Mag. Andrea Zarits herzlich willkommen geheißen.

Neues Stützpunktbüro

Eines hat noch gefehlt. Das Provisorium im Bezirk Neusiedl ist Geschichte, die Mobile Hauskrankenpflege hat nunmehr ein eigenes Stützpunktbüro am Hauptplatz in Neusiedl am See, das demnächst offiziell eröffnet wird. Auch dieses Büro ist nicht zu übersehen, wurde es doch auf der Frontfensterseite mit blickdichter Folie ausgestattet und weist weithin sichtbar auf die Existenz dieser Hilfswerk-Einrichtung hin. Ähnlich wurden in den letzten Monaten auch die Stützpunktbüros in Mattersburg und in Güssing gestaltet.



Wir können nur helfen, aber das können wir!

Adresse

Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50, Fax DW 10
office@burgenland.hilfswerk.at, www.hilfswerk.at



Obmann

Oswald Klikovits
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer

Karl Schiessl
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer-Stv.

Andrea Zarits
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Pflegedirektorin

Marina Meisterhofer
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Pflegedirektorin-Stv.

Susanne Hanif
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50

Mobile Hauskrankenpflege

Bezirk Neusiedl



Tel. 0676/882 66 72 00
Carmen Duma
Teamleitung

Bezirk Eisenstadt und Umgebung



Tel. 0676/882 66 71 00
Sylvia Allacher
Teamleitung

Bezirk Mattersburg



Tel. 0676/882 66 73 00
Monika Unger
Teamleitung

Bezirk Oberpullendorf



Tel. 0676/882 66 74 00
Petra Schwarz
Teamleitung

Bezirk Oberwart



Tel. 0676/882 66 75 00
Saskia Erdmann
Teamleitung

Bezirk Güssing/Jennersdorf



Tel. 0676/882 66 76 00
Jasmin Globosits
Teamleitung

Seniorenpensionen

Seniorenpension Purbach



Schulgasse 19
7083 Purbach
Tel. 02683/560 43
Hana Klatt
Heimleitung

Seniorenpension Eisenstadt



Ing.-Alois-Schwarz-
Platz 3
7000 Eisenstadt
Tel. 0676/88 26 60
Manuela Radovits
Heimleitung

Seniorenpension Draßmarkt



Augasse 9
7372 Draßmarkt
Tel. 02617/21 330
Siegrid Koglbauer
Heimleitung

Seniorenpension Lockenhaus



Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Marlene Waitz-
Horvath, Heimleitung

Seniorenpension Güttenbach



Am Park 1
7536 Güttenbach
Tel. 03327/228 34
Doris Herczeg
Heimleitung

Seniorenpension Limbach



Hilfswerkstraße 1
7543 Limbach
Tel. 03328/324 77
Manuela Eder-Dolmanits
Heimleitung

Leistungen

- Mobile Hauskrankenpflege durch
Diplomiertes Gesundheits- und
Krankenpflegepersonal und Pflegehelfer
- Unterstützung durch Heimhilfen
- Beratung für pflegende Angehörige
- Sicherheit rund um die Uhr mit dem Notruftelefon
- Soziale Projekte
- Seniorenpensionen: stationäre
Pflege und Tagesbetreuung
- Wundmanagement
- Schmerzmanagement
- Palliative Pflege

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

gannerundenzi

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So hat unsere Unternehmensgruppe ein Corporate-Volunteering-Programm für alle MitarbeiterInnen gestartet, das ihnen Zeit für soziales Engagement schenkt. Bei voller Bezahlung stellen wir fünf Arbeitstage im Jahr für freiwillig gewählte Projekte zur Verfügung. Über 800 MitarbeiterInnen haben dieses Angebot bisher angenommen und mehr als 1.200 Einsätze für Organisationen wie Caritas, Hilfswerk, Diakonie, Wiener Tafel, Österreichisches Rotes Kreuz oder den e.motion-Lichtblickhof geleistet. Unsere MitarbeiterInnen erledigen verschiedenste Arbeiten, die dabei anfallen; vom Lebensmittel einsammeln und verteilen bei der Wiener Tafel bis zum Versorgen der Therapiepferde beim e.motion Lichtblickhof.

Weitere Infos unter www.sponsoring.lotterien.at.

#glaubandich

Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

ERSTE  SPARKASSE 

#glaubandich