

DAHEIM BETREUT



Rituale & Bräuche:

Sie geben uns Halt und Orientierung und leisten einen wichtigen Beitrag zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden

RITUALURI ȘI OBICEIURI:

Ele ne oferă sprijin și orientare și aduc o contribuție importantă la bunăstarea mintală și fizică

RITUÁLY A ZVYKY:

Poskytujú nám oporu a orientáciu a významne prispievajú k duševnej a fyzickej pohode.

SZOKÁSOK ÉS SZERTARTÁSOK:

Támaszt és tájékoztatósi pontokat adnak, és jelentősen hozzájárulnak a mentális és fizikai jólléthez

**CORONA-
UPDATE
inside**

*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at



Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

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



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobmann
DI Günter Schwiefert



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommmR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Stabile Säule der Pflege



Häufig ist in den letzten Monaten von „Krise“ und Notstand“ die Rede. Gemeint ist damit gar nicht so sehr die Corona-Krise selbst. Die haben wir ja mittlerweile – durch Vorsichtsmaßnahmen und Impfungen vor allem – halbwegs in den Griff bekommen. Allerdings hat die Corona-Krise dafür gesorgt, dass bestimmte gesellschaftliche Problemfelder deutlicher hervorgetreten sind und nun erst in ihrer ganzen Dringlichkeit wahrgenommen werden. Eines dieser Problemfelder betrifft die Pflege. Im Wochenrhythmus erscheinen zurzeit Berichte, die eine „Pflegekrise“ oder den „Pflegenotstand“ zum Thema haben. Immer mehr der Pflege bedürftigen Menschen stehen viel zu wenige Pflegenden gegenüber, die bei ihrer Tätigkeit zusehends an bzw. über die Grenzen ihrer Belastbarkeit geraten. Die Betreuung durch selbstständige Personenbetreuerinnen und -betreuer zu Hause in den eigenen vier Wänden hat sich selbst unter den widrigen Bedingungen der Corona-Krise als stabile, krisenfeste Säule des österreichischen Pflege- und Betreuungssystems erwiesen. Sie ist **nicht** in der Krise. Viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher und deren Angehörige vertrauen auf „ihre“ Betreuerinnen und Betreuer. Rund 60.000 selbstständig Betreuende gehen in Österreich ihrer Tätigkeit nach. Ihnen gilt unser Dank. Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2022.



PILON STABIL DE ÎNGRIJIRE

În ultimele luni s-a vorbit des despre „criză“ și „stare de urgență“. Asta nu înseamnă criza Corona în sine. Între timp, pe aceasta o controlăm - prin măsuri de precauție și vaccinări mai ales. Cu toate acestea, criza Corona a făcut ca anumite zone cu probleme sociale să devină mai clare și abia acum sunt percepute în toată urgența lor. Unul dintre aceste

domenii problematice se referă la îngrijire. Rapoartele publicate săptămânal tratează o „criză a asistenței medicale“ sau „urgență a asistenței medicale“. Din ce în ce mai multe persoane care au nevoie de îngrijire se confruntă cu mult prea puțini îngrijitori, și aceștia aproape de sau peste limitele rezistenței. Îngrijirea acordată de asistenți independenți la domiciliu s-a dovedit a fi un pilon stabil, rezistent la criză, al sistemului austriac de îngrijire și sprijin, chiar și în condițiile nefavorabile ale crizei Corona. Ei **nu** sunt în criză. Mii de austrieci și rudele lor au încredere în asistenții „lor“ de îngrijire. Aproximativ 60.000 de asistenți independenți lucrează în Austria. Le mulțumim. Crăciun fericit și un an sănătos și prosper în 2022.



STABILNÝ PILIER STAROSTLIVOSTI

V posledných mesiacoch sa často hovorí o „kríze“ a „mimoriadnom stave“. Nemyslím sa tým ani tak samotná koronakríza. Tú sme medzitým čiastočne dostali pod kontrolu – predovšetkým vďaka preventívnym opatreniam a očkovaniu. Koronakríza sa však postarala o to, že určité spoločenské problémové oblasti sa prejavili výraznejšie a až teraz sa začala v plnej miere vnímať ich akútnosť. Jedna z týchto problémových oblastí sa týka starostlivosti. V súčasnosti sa každý týždeň zvereňujú správy, ktoré sa zaoberajú „opatrovateľskou krízou“ alebo „opatrovateľskou núdzou“. Čoraz viac ľudí, ktorí potrebujú starostlivosť je v protiklade s príliš malým počtom osôb poskytujúcich starostlivosť, ktoré pri práci čoraz viac prekračujú hranice svojej odolnosti. Domáca starostlivosť poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami sa aj v nepriaznivých podmienkach koronakrízy osvedčila ako stabilný, v kríze odolný pilier rakúskeho systému osobnej starostlivosti. Ona **nie je** v kríze. Mnoho tisícov Rakúšanov a ich príbuz-

ných dôveruje „svojim“ opatrovateľkám a opatrovateľom. V Rakúsku pracuje okolo 60 000 samostatne zárobkovo činných osôb poskytujúcich opatrovateľské služby. Patrí im naša vďaka. Veselé Vianoce a šťastný a úspešný rok 2022.



AZ ÁPOLÁS STABIL PILLÉRE

Az elmúlt néhány hónapban gyakran esett szó „válságról“ és „vészhelyzetről“. Ez nem feltétlenül csak a koronavírus-válságot jelenti, hiszen azon időközben, főképp az elővigyázatossági intézkedések és a védőoltások segítségével részben már úrrá tudtunk lenni. A koronavírus-válság nyomán viszont szembetűnőbbé váltak bizonyos társadalmi problématerületek, és csak most vettük észre, hogy mennyire sürgősen foglalkoznunk kell velük. Az egyik ilyen problémás terület az ápolás. Heti rendszerességgel jelennek meg hírek az „ápolási krízissel” vagy az „ápolási vészhelyzettel” kapcsolatban. Egyre több a gondozásra szoruló ember, és túl kevés az ápoló, akik így szemmel láthatóan a terhelhetőségük határára kerülnek, illetve túl is terhelődnek. A gondozásra szorulóknak független gondozók által, saját otthonukban történő ellátása a koronavírus-válság kedvezőtlen körülményei között is az osztrák ellátási és támogatási rendszer szilárd, stabil pillérének bizonyult. A magánápolás **nincs** válságban. Osztrákok ezrei és hozzátartozóik bízzák magukat „saját” gondozójukra. Ausztriában körülbelül 60 ezer magánápoló dolgozik. Hálásan köszönjük a munkájukat, kellemes karácsonyi ünnepeket és egészségesben, sikerekben gazdag 2022-es évet kívánva.

Ihr Harald G. Janisch

Fachgruppenobmann
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny
szaksoport elnök

Ein Lied geht um die Welt



Es war am Heiligen Abend 1818, als in der „Schifferkirche“ St. Nikola in Oberndorf bei Salzburg zwei Männer, der Hilfspfarrer Joseph Mohr (1792–1848) und der Dorfschullehrer und Organist Franz Xaver Gruber (1787–1863), zum ersten Mal das Weihnachtslied „Stille Nacht, heilige Nacht“ erklingen ließen. Mohr, ein Tenor, habe, so die Überlieferung, die erste, Gruber, ein Bariton, die zweite Stimme gesungen und Mohr habe den Gesang an der Gitarre begleitet. Joseph Mohr hatte den Text bereits zwei Jahre zuvor als Gedicht verfasst und Gruber schließlich um die Vertonung er sucht. Der Funken der Rührung sprang in dieser rauen Winternacht sofort auf die Kirchgänger*innen über. Bald sollte dieses ergreifende Lied einen Siegeszug rund um den Erdball antreten und wird heute selbst in nicht christlichen Kulturen gesungen und gehört.

Der Orgelbauer Karl Mauracher brachte das Lied von einem Aufenthalt in Oberndorf mit ins Tiroler Zillertal, fahrende Händler und singende Familien verbreiteten es von dort weiter. Erstmals gedruckt wurde „Stille Nacht, heilige Nacht“ 1833 in Dresden. 1905 wurde es in den USA auf Schallplatte eingespielt, Bing Crosbys Aufnahme aus dem Jahr 1935 wurde bis heute viele Millionen Mal verkauft.

„Stille Nacht, heilige Nacht“, das mittlerweile angeblich über 300 Mal übersetzt wurde, ist heute rund um den Globus Höhe- bzw. Schlusspunkt von Weihnachtsfeiern und -messen. Selbstverständlich lässt sich das Lied in zahllosen Versionen und von den unterschiedlichsten Ensembles, Chören und

Künstler*innen interpretiert auch auf allen Musikstreaming-Diensten abrufen. Nach wie vor berührt es die Menschen wie in dieser kalten Winterweihnachtsnacht 1818, als es zum ersten Mal erklang. An der Stelle der einstigen St.-Nikola-Kirche steht heute die „Stille-Nacht-Gedächtniskapelle“ und wird von Fans des Liedes aus aller Welt besucht.

Stille Nacht, heilige Nacht

*Stille Nacht, heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute, hochheilige Paar.
Holder Knabe im lockigen Haar,
Schlaf in himmlischer Ruh,
Schlaf in himmlischer Ruh.*

*Stille Nacht, heilige Nacht!
Gottes Sohn, o wie lacht
Lieb aus deinem göttlichen Mund,
Da uns schlägt die rettende Stund,
Christ, in deiner Geburt,
Christ, in deiner Geburt.*



UN CÂNTEC FACE ÎNCONJURUL LUMII

În Ajunul Crăciunului 1818, doi bărbați de la biserica „Schifferkirche“ Sf. Nikola din Oberndorf bei Salzburg, vicarul Joseph Mohr (1792–1848) și profesorul și organistul școlii din sat Franz Xaver Gruber (1787–1863) au cântat pentru prima dată colindul „Noapte tăcută, noapte sfântă” (Silent Night). Conform legendei, Mohr, fiind tenor, a cântat primul, iar Gruber, bariton, vocea a doua, Mohr acompaniind la chitară. Joseph Mohr scrisese deja textul ca poezie cu doi ani mai devreme și, în cele din urmă, i-a cerut lui Gruber să-i scrie o melodie. Scânteia de emoție s-a răspândit imediat la credincioși în această noapte grea de iarnă. Acest cântec emoționant avea să câștige în curând tot globul și acum este cântat și auzit chiar și în culturile necreștine.

Constructorul de orgă Karl Mauracher a adus cântecul dintr-un sejur la Oberndorf în Zillertalul tirolez, iar comercianții ambulanți și familiile de cântăreți l-au răspândit de acolo. „Noapte tăcută, noapte sfântă” a fost tipărit pentru prima dată la Dresda în 1833. A fost înregistrat în SUA în 1905, iar înregistrarea lui Bing Crosby din 1935 a vândut milioane de copii până în prezent.

„Noapte tăcută”, tradus de peste 300 de ori, este punctul culminant și punctul final al petrecerilor și târgurilor de Crăciun din întreaga lume. Desigur, piesa poate fi ascultată în nenumărate versiuni și interpretată de o mare varietate de ansambluri, coruri și artiști pe toate serviciile de streaming muzical.

Încă îi atinge pe oameni, așa cum a făcut-o în acea noapte rece de Crăciun din 1818, când s-a auzit pentru prima dată. Pe locul fostei biserici Sf. Nikola este acum „Capela memorială a Noptii Tăcute”, vizitată de fanii cântecului din întreaga lume.

Noapte tăcută, noapte sfântă

*Noapte de vis, timp preasfânt,
Toate dorm pe pământ;
Doar două inimi veghează,
Pruncul dulce visează
Într-un leagăn de cânt.
Într-un leagăn de cânt.*

*Noapte de vis, timp preasfânt,
Dumnezeu râde blând,
Pieptu-i varsă iubire
Lumii dă mântuire
Hristos, în nașterea ta
Hristos, în nașterea ta.*



PIESEŇ OBÍDE SVET

Bolo to na Štedrý večer roku 1818, keď v Kostole sv. Mikuláša v Oberndorfe pri Salzburgu dvaja muži, kaplán Joseph Mohr (1792 – 1848) a dedinský učiteľ a organista Franz Xaver Gruber (1787 – 1863) prvýkrát zahrli vianočnú koledu „Tichá noc, svätá noc“. Podľa tradície spieval prvý hlas tenorista Mohr, druhý hlas, barytón, Gruber a Mohr spev sprevádzal na gitare. Joseph Mohr už dva roky predtým napísal text ako báseň a následne požiadal Grubera, aby ho zhudobnil. V túto drsnú zimnú noc okamžite preskočila iskra dojatia na návštevníkov kostola. Táto dojmavá pieseň mala čoskoro triumfálny úspech po celom svete a dnes sa spieva a počúva aj v nekresťanských kultúrach.

Staviteľ organov Karl Mauracher pri niesol pieseň z pobytu v Oberndorfe do tirolského Zillertalu, odtiaľ ju cestujúci obchodníci a spevácke rodiny šírili ďalej. „Tichá noc, svätá noc“ bola prvýkrát vytlačená v Drážďanoch v roku 1833. Nahrávka bola nahraná v USA v roku 1905

a z nahrávky Binga Crosbyho z roku 1935 sa dodnes predalo milióny kópií.

„Tichá noc, svätá noc“, ktorá bola preložená do viac ako 300 jazykov, dnes býva vrcholom a záverečnou bodkou na vianočných večierkoch a trhoch po celom svete. Pieseň je samozrejme interpretovaná v nespočetných verziách a širokou škálou zborov a umelcov a dá sa vypočúť vo všetkých službách streamovania hudby. Stále dojíma ľudí rovnako ako v tú chladnú zimnú vianočnú noc v roku 1818, keď prvýkrát zaznela. Na mieste bývalého Kostola sv. Mikuláša dnes stojí „Pamätná kaplnka Tichej noci“ a navštevujú ju fanúšikovia piesne z celého sveta.

Tichá noc, svätá noc

*Tichá noc, svätá noc!
Všetko spí, všetko sní,
sám len svätý bdie dôverný pár,
stráží Dieť atko, nebeský dar.
Sladký Ježiško spí, sní,
nebesky ticho spí, sní.*

*Tichá noc, svätá noc!
Anjeli zleteli,
najprv pastierom podali zvest',
ktorá svetom dnes dáva sa niest',
Kristus, Spasiteľ je tu,
Tešiteľ sveta je tu.*



A DAL, AMELY KÖRBEJÁRJA A VILÁGOT

1818 karácsonyán csendült fel először az ausztriai Oberndorf bei Salzburg Szent Miklós-templomában a „Csendes éj” című karácsonyi ének a két szerző, Joseph Mohr plébános (1792–1848) és Franz Xaver Gruber falusi tanár és orgonaművész (1787–1863) előadásában. A történet szerint Mohr tenorban énekelt az első, Gruber baritonban a második szöveget, Mohr pedig gitáron kísérte az éneket. Joseph Mohr már két évvel korábban megírta a szöveget, és végül felkérte Grubert, hogy zenésítse meg a versét. A dal a zord téli éjszakán azonnal utat talált a templomba járók szívéhez.

A megkapó szerzemény hamarosan az egész világot bejárta, és ma már a nem keresztény kultúrákban is éneklik és hallgatják.

Karl Mauracher orgonaépítő Oberndorfban járva ismerte meg a dalt, és magával vitte a tirol-i Zillertalba, onnan pedig utazó kereskedők és énekes családok terjesztették. A „Csendes éj” Dreszdában jelent meg először nyomtatásban, 1833-ban. 1905-ben lemezre is felvették az Egyesült Államokban, Bing Crosby 1935-ös felvétele pedig mára sok millió példányban kelt el.

A „Csendes éj” – amelynek napjainkig több mint 300 fordítása született – számos karácsonyi ünnepi esemény és mise tetőpontja, illetve záró dallama szerte a világon. Mára természetesen számtalan változatban létezik, és a legkülönbözőbb együttesek, kórusok és művészek előadásában hallgathatjuk meg bármelyik zenei streamszolgáltatásban. Még mindig éppen úgy megérinti az embereket, mint amikor 1818-ban először felcsendült azon a hideg téli karácsonyéjszakán. Ma az egykori Szent Miklós-templom helyén áll a Csendes éj- emlékkápolna, melyet a világ minden tájáról látogatnak a dal rajongói.

Csendes éj

*Csendes éj, drága szent éj,
mindenek álma mély.
Nincs fönnt más, csak a drága szent pár.
Várja, gyermeke alszik-e már.
Küldj le rá álmot, nagy ég!
Küldj le rá álmot, nagy ég!*

*Csendes éj, drága szent éj,
örvendj, szív, bízva élj.
Isten gyermeke áldva néz rád,
hív az óra, mely víg reményt ad.
Jézus a Földre leszállt!
Jézus a Földre leszállt!*

Rituale & Bräuche

Rituale erleichtern unser (Zusammen-)Leben. Sie stiften Identität, Wir- und Gemeinschaftsgefühl und geben uns Halt und Orientierung im Leben. Gerade um Weihnachten schöpfen wir dabei aus dem Vollen.



Die – in unseren Breiten – kalte und dunkle Weihnachtszeit ist dicht gefüllt mit Bräuchen und Ritualen, die ein wenig Harmonie und Glanz in unser Leben bringen sollen. Die Lichter des Adventkranzes und des Christbaums, der Duft des Weihnachtsgebäcks, die Vorbereitungen auf das Fest und das Verpacken der Geschenke, die Feierlichkeiten und Zeremonien, die Zubereitung der Gerichte mit ihren regionalen, familiären oder persönlichen kulinarischen Traditionen zu den Festtagen: All das gibt uns – auch wenn sich viele von uns dabei auch zeitlichem Stress und Druck ausgesetzt sehen – doch ein Gefühl der Freude, Erwartung und Geborgenheit.

So hat eine deutsche Studie vor ein paar Jahren gezeigt, dass allem Stress zum Trotz die positive Stimmung vor allem von Menschen, die sich auf Weihnachten freuen, bereits im Advent kontinuierlich ansteigt. Das ist wohl auch eine Bestätigung für die Weisheit, Vorfreude sei die schönste Freude.

Speziell jetzt in Zeiten der Sorge und der Ungewissheit, wie sie durch die Pandemie, aber auch durch die immer deutlicher wahrgenommene Klimaerwärmung mit ihren Folgen wir zunehmend verspüren, scheint das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit nur noch stärker geworden zu sein. Wandel und Veränderungen seien mithilfe von Ritualen und Bräuchen leichter zu bewältigen, sagen auch Psychologinnen und Psychologen.

Auch alte Menschen, die nicht selten ihre Lebenspartner*innen bereits verloren haben, schöpfen aus diesen (weihnachtlichen) Bräuchen und Ritualen Kraft und Geborgenheit. Gleichzeitig erwächst aus der Erinnerung auch oft ein Gefühl der Einsamkeit und Wehmut über den unvermeidlichen Lauf des Lebens. Hier gilt es für Angehörige bzw. Betreuende behutsam zu sein und auch vielleicht einfach einmal nur zuzuhören.

Ganz besondere Rücksicht und Umsicht ist geboten, wenn man Weihnachten gemeinsam mit an Demenz erkrankten Menschen feiert – natürlich abhängig vom jeweiligen Stadium der Erkrankung. Expert*innen empfehlen, das Weihnachtsfest einerseits so zu begehen, wie es vor der Erkrankung war – mit gewohnten Abläufen und Ritualen, bekannten Liedern, Gerüchen und Geschmackswahrnehmungen –, und die Erkrankten auch in die Vorbereitungen einzubeziehen; andererseits aber wird empfohlen, das Fest im möglichst kleinen, vertrauten Kreis zu begehen, um eine Überforderung durch zu viel Programm, Hektik oder unbekannte Gesichter zu vermeiden.



RITUALURI ȘI OBICEIURI

Ritualurile ne fac viața mai ușoară. Ele creează identitate, un sentiment de unitate și de comunitate și ne oferă sprijin și orientare în viață. În special de Crăciun, le folosim din plin.

La latitudinile noastre, sezonul rece și întunecat de Crăciun este plin de obiceiuri și ritualuri care ar trebui să aducă puțină armonie și strălucire în viață. Luminile co-roanei de Advent și ale bradului de Crăciun, mirosul fursecurilor de Crăciun, pregătirile pentru sărbători și împachetarea cadourilor, serbările și ceremoniile, pregătirea preparatelor cu tradițiile culinare regionale, familiale sau personale pentru sărbători: toate acestea ne oferă – chiar dacă mulți dintre noi suntem expuși la stres și presiune temporală – un sentiment de bucurie, așteptare și siguranță.

Un studiu german de acum câțiva ani a arătat că, în ciuda întregului stres, starea de spirit pozitivă, în special a celor care așteaptă cu nerăbdare Crăciunul, crește continuu în Advent. Aceasta este probabil și o confirmare a zicalei că anticiparea este cea mai frumoasă bucurie.

Mai ales acum, în vremuri de îngrijorare și incertitudine, pe măsură ce ne resimțim din ce în ce mai mult din cauza pandemiei, dar și din cauza percepției din ce în ce mai clare a încălzirii globale și a consecințelor acesteia, nevoia de siguranță și securitate pare să fi devenit mai puternică. Schimbarea sunt mai ușor de suportat cu ajutorul ritualurilor și obiceiurilor, spun psihologii.

Chiar și bătrânii, care adesea și-au pierdut deja partenerii, își trag putere și siguranță din aceste obiceiuri și ritualuri (de Crăciun). În același timp, amintirile dau naștere adesea unui sentiment de singurătate și tristețe cu privire la cursul inevitabil al vieții. Aici este important ca rudele sau asistenții să fie precauți și poate eventual să asculte.

Se impun o atenție și o grijă deosebite atunci când sărbătorim Crăciunul cu persoane care suferă de demență – bineînțeles, în funcție de stadiul respectiv al bolii. Expertii recomandă sărbătorirea Crăciunului așa cum era înainte de îmbolnăvire - cu procese și ritualuri familiare, cântece, mirosuri și gusturi cunoscute - și implicarea bolnavilor în pregătiri; pe de altă parte, însă, este recomandat să sărbătorim într-un cerc cât mai restrâns, familiar, pentru a nu fi copleșiți de prea multe lucruri, ritm agitat sau chipuri necunoscute.



RITUÁLY A ZVYKY

Rituály nám uľahčujú (spoločný) život. Vytvárajú identitu, pocit spolupatričnosti a pocit komunity a poskytujú nám oporu a orientáciu v živote. Najmä na Vianoce z nich čerpáme naplno.

V našich zemepisných šírkach je chladné a tmavé vianočné obdobie husto naplnené zvykmi a rituálmi, ktoré majú vnieť do našich životov trochu harmónie a lesku. Svetlá adventného venca a vianočného stromčeka, vôňa vianočného pečiva, prípravy na sviatok a balenie darčiekov, oslavy a obrady, príprava jedál s ich regionálnymi, rodinnými alebo osobnými kulinárskymi sviatočnými tradíciami: To všetko nám dáva – aj keď mnohí z nás sú pritom vystavení dočasnému stresu a tlaku – pocit radosti, očakávania a bezpečia.



Nemecká štúdiá spred niekoľkých rokov ukázala, že napriek všetkému stresu pozitívna nálada, najmä ľudí tešiacich sa na Vianoce, už počas adventného obdobia neustále stúpa. Aj to je zrejme potvrdením múdrosti, že očakávanie je najväčšia radosť.

Najmä teraz, v časoch starostí a neistoty, ktoré čoraz viac pociťujeme v dôsledku pandémie, ale aj v dôsledku čoraz jasnejšieho vnímania globálneho otepľovania a jeho dôsledkov, sa zdá, že potreba bezpečia a istoty ešte zosilnela. Obraty a zmeny sa ľahšie zvládajú pomocou rituálov a zvykov, tvrdia psychológovia.

Z týchto (vianočných) zvykov a rituálov čerpajú silu a istotu aj starí ľudia, z ktorých mnohí už stratili svojich partnerov. Spomienky zároveň často vyvolávajú pocit osamelosti a smútku z nevyhnutného chodu života. Tu je dôležité, aby príbuzní alebo opatrovatelia boli starostliví a možno niekedy stačí len to, aby počúvali.

Osobitnú pozornosť a prezieravosť si vyžaduje oslava Vianoc s ľuďmi trpiacimi demenciou – samozrejme v závislosti od príslušného štádia ochorenia. Odborníci na jednej strane odporúčajú sláviť Vianoce tak, ako pred chorobou – s obvyklým priebehom, rituálmi, známymi piesňami, vôňami a chuťami – a zapojiť aj chorých do príprav; na druhej strane sa však odporúča sláviť sviatok v čo najužšom kruhu známych ľudí, aby sa predišlo príliš nabitému programu, hektickému tempu či prítomnosti neznámych tvárí.



SZOKÁSOK ÉS SZERTARTÁSOK

A szertartások megkönnyítik az életünket és az együttélést. Identitásteremtő erejük van, megteremtik az összetartozás és a közösség érzését, és támaszt, tájékozódási pontokat adnak az életben. Karácsony környékén különösen igaz, hogy mindennek a teljességéből merítünk.

A mi éghajlatunkon hideg és sötét karácsonyi időszakhoz rengeteg olyan szokás és szertartás kötődik, amelyek harmóniával és ragyogással töltik meg a napjainkat. Az adventi koszorú és a karácsonyfa fényei, a karácsonyi sütemény illata, az ünnepi készülődés és az ajándékok csomagolása, az ünnepségek és a szertartások, a helyi, családi vagy személyes hagyományokat őrző ünnepi ételek elkészítése: mindez – még ha stressznek és nyomásnak is vagyunk néha kitéve – az öröm, a várakozás és a biztonság érzetét adja.

Egy német kutatás néhány éve kimutatta, hogy az adventi időszakban a sok stressz és nehézség ellenére is folyamatosan emelkedik a pozitív hangulat, különösen azoknak a körében, akik várják a karácsonyt. Ez is megerősíti azt a bölcsességet, hogy a várakozás a legnagyobb öröm.

Most, ezekben az aggodalommal és bizonytalansággal teli időkben, amikor a világvjárvány és a globális felmelegedés következményeinek egyre tagadhatatlanabb jelenléte teletpszik a gondolatainkra, úgy tűnik, hogy tovább erősödött a biztonság és a biztonság iránti vágy. A pszichológusok is hangsúlyozzák, hogy a szertartások és a szokások segítenek könnyebben megbirkózni az átalakulással és a változásokkal.

Az idősek, akik nem ritkán már a párjukat is elveszítették, szintén erőt és biztonságérzetet meríthetnek a karácsonyi szokásokból és szertartásokból. Ugyanakkor az emlékek gyakran keltik a magány érzését és az élet elkerülhetetlen elmúlása miatt feltörő szomorúságot is. Ezért fontos, hogy a hozzátartozók és a gondozók legyenek nagyon figyelmesek az idősekkel – sokszor talán az a legjobb, ha egyszerűen csak végighallgatják őket.

Különös tapintatra és körültekintésre van szükség, ha demenciával élőkkel közösen ünnepeljük a karácsonyt – természetesen a betegség adott stádiumától függően. A szakemberek azt javasolják, hogy ugyanúgy ünnepeljünk, ahogy a betegség előtt – a megszokott dolgokkal és szertartásokkal, ismert dalokkal, illatokkal és ízekkel –, és a beteget is vonjuk be az előkészületekbe. Emellett ajánlatos a lehető legszűkebb, jól ismert körben ünnepelni, nehogy a túl sok program, a feszített tempó vagy az ismeretlen arcok túlzott kihívás elé állítsák demens szeretteinket.



Corona-Update: 3. Impfung & mehr

Viele ältere Menschen, die im Frühling und Sommer ihre beiden ersten Corona-Schutzimpfungen erhalten haben, sind mittlerweile bereits mit der dritten Dosis des Impfstoffs immunisiert worden. Das Nationale Impfgremium empfiehlt nun allen Menschen ab 18 Jahren nach der Grundimmunisierung dringend eine weitere Dosis („Booster-Impfung“).



Empfohlen wird diese Booster-Impfung bei ganz besonders gefährdeten Personen bereits ab 4 Monate nach der Grundimmunisierung. Menschen über 65, Risiko-Patient*innen und medizinisch-pflegerisches Personal sollten sich nach Ablauf von 6 Monaten nach der Grundimmunisierung so rasch wie möglich mit einer dritten Dosis impfen lassen. Jüngere Menschen ohne erhöhtes Risiko sollten sich, so die dringende Empfehlung der Expert*innen, frühestens 6, aber spätestens 12 Monate nach dem letzten Stich erneut impfen lassen.

Menschen, die mit dem Impfstoff von Johnson & Johnson (einmal) immunisiert wurden, wird dringend empfohlen, so rasch wie möglich, aber frühestens nach 28 Tagen eine zweite Impfung mit einem zugelassenen Impfstoff ihrer Wahl in Anspruch zu nehmen. Achtung: Diese Empfehlungen können sich je nach Erkenntnisstand ändern.

Hintergrund dieser Empfehlungen: Die Wirkung der Impfstoffe beginnt nach einer gewissen Zeit nachzulassen, am schnellsten bei älteren Menschen und bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem und Vorerkrankungen.

Die Booster-Impfung kann auch mit einem anderen Impfstoff als dem, der bei der ersten bzw. zweiten Impfung verabreicht wurde, erfolgen.

Eine Booster-Impfung wird auch Personen empfohlen, die nach einer Covid-19-Erkrankung bereits Antikörper aufweisen, um den Immunstatus nachhaltig zu optimieren.

HINWEIS

Das nationale Impfgremium empfiehlt Personen, die mit nicht EU-weit zugelassenen Impfstoffen geimpft (wie z. B. Sputnik) wurden, eine Nachimpfung mit einem in der EU zugelassenen Impfstoff.

SCHUTZ DURCH IMPFUNG

Eine weitere Beobachtung, die in den vergangenen Monaten gemacht wurde: Zwar kann es trotz „vollständiger“ Immunisierung zu Infektionen bzw. Erkrankungen – sogenannten

„Impfdurchbrüchen“ – kommen. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit für eine Infektion für Geimpfte viel geringer als für nicht Geimpfte. Außerdem nehmen Erkrankungen in der Regel bei Geimpften einen deutlich milderen Verlauf als bei nicht Geimpften. Die Corona-Schutzimpfung schützt also sehr effizient zumindest vor einem schweren Krankheitsverlauf. Außerdem reduziert sie auch die Wahrscheinlichkeit, jemanden anderen mit dem Virus anzustecken. Das bedeutet: **Mit einer Impfung schützen wir uns und andere.**

Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto besser können die Verbreitung des Virus sowie die Entstehung und die Ausbreitung neuer, möglicherweise noch gefährlicherer Virusvarianten eingedämmt werden. Einzelne Länder, in denen die Durchimpfungsrate der Bevölkerung besonders hoch ist, haben mittlerweile die Corona-Maßnahmen vollkommen bzw. weitgehend aufgehoben.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Die Impfung ist freiwillig. Sie ist außerdem für Menschen, die in Österreich krankenversichert sind, kostenlos.

Der Zulassung der Impfstoffe gingen umfassende Prüfungen und strenge Zulassungsverfahren voraus. Mittlerweile wurden viele Hundert Millionen Impfungen weltweit verabreicht. Laufend fließen Beobachtungen und neue Erkenntnisse bei Herstellung und Anwendung der Impfstoffe ein.

Wie bei jeder Schutzimpfung kann es zu körperlichen Reaktionen kommen, die in der Regel jedoch rasch abklingen und unproblematisch sind. Vereinzelt wurden auch schwerwiegende Nebenwirkungen festgestellt, wie sie auch bei anderen Impfungen und Medikamenten vorkommen. Sie werden von den zuständigen Stellen beobachtet und bewertet. Die Erkenntnisse fließen laufend in den Zulassungsprozess ein.

Corona-Impfstoffe verändern menschliches Erbgut erwiesenermaßen **nicht** und haben auch keine Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit. Anderslautende Gerüchte entbehren jeglicher wissenschaftlicher Grundlage und werden häufig gezielt gestreut um Menschen zu verunsichern.

E-IMPFPASS & GRÜNER PASS

Eine in Österreich vollzogene Covid-19-Schutzimpfung wird im (elektronischen) Impfpass dokumentiert. Mittels Bürgerkarte oder Handysignatur kann man auf der Homepage www.elga.gv.at Einblick nehmen und Impfzertifikate mit EU-konformen QR-Codes downloaden.

Mit der App „Grüner Pass“ kann man Zertifikate über Schutzimpfung, Genesung oder Tests mittels QR-Code lokal auf dem Smartphone abspeichern und vorweisen. Gültig in Kombination mit einem Lichtbildausweis! Der „Grüne Pass“ bzw. Impfpass und Impfzertifikate gelten auch international – je nach den vor Ort geltenden Regeln – als Nachweis.

Informationen: www.gruenerpass.gv.at

WEITERHIN GILT BESONDERE VORSICHT, UM UNS SELBST UND ANDERE NICHT ZU GEFÄHRDEN!

- » Testen, um zu verhindern, unbemerkt andere Menschen anzustecken.
- » FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz.
- » Abstand halten, Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- » Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren.
- » Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- » Räume regelmäßig und gründlich durchlüften. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

Informationen zur **Corona-Impfung**: www.österreich-impft.at

Informationen zu Corona, Tests und Impfungen auch auf www.daheimbetreut.at



ACTUALIZARE CORONA: 3. VACCINARE ȘI ALTELE

Mulți bătrâni care și-au primit primele două vaccinuri împotriva coronavirusului primăvara și vara sunt acum imunizați cu a treia doză de vaccin. Comitetul Național de Vaccinare recomandă acum urgent o doză suplimentară („vaccinarea de rapel”) tuturor persoanelor cu vârsta de 18 ani și peste, după vaccinarea de bază.

Acest rapel este recomandat persoanelor care prezintă un risc deosebit deja de la 4 luni după vaccinarea primară. Persoanele peste 65 de ani, pacienții cu risc și personalul medical și de îngrijire trebuie să fie vaccinați cu o a treia doză cât mai curând posibil după 6 luni de la prima vaccinare. Conform recomandării urgente a experților, persoanele mai tinere fără risc crescut ar trebui să fie vaccinate din nou cel mai devreme la 6, dar nu mai târziu de 12 luni de la ultimul vaccin.

Persoanele care au fost imunizate cu vaccinul Johnson & Johnson (o singură dată) sunt sfătuite să se vaccineze o a doua oară cu un vaccin aprobat, la alegere, cât mai curând, dar nu mai devreme de 28 de zile. Atenție: aceste recomandări se pot schimba în funcție de noile cunoștințe dobândite.

Contextul acestor recomandări: efectul vaccinurilor începe să dispară după un anumit timp, cel mai rapid la vârstnici și la persoanele cu un sistem imunitar slăbit și cu boli anterioare.

Rapelul poate fi administrat și cu un alt vaccin decât cel administrat pentru prima sau a doua vaccinare.

Un rapel este recomandat și persoanelor care au deja anticorpi după ce au suferit de Covid 19, pentru a-și optimiza starea imunitară pe termen lung.

NOTĂ

Comitetul național de vaccinare recomandă persoanelor care au fost vaccinate cu vaccinuri care nu sunt aprobate în întreaga UE (cum ar fi Sputnik) să se revaccineze cu un vaccin aprobat în UE.

PROTECȚIE PRIN VACCINARE

O altă observație care a fost făcută în ultimele luni: în ciuda imunizării „complete”, pot apărea infecții sau îmbolnăviri - așa-numite „îmbolnăviri după vaccin”. Cu toate acestea, cei care au fost vaccinați sunt mult mai puțin susceptibili de infecție decât cei care nu au fost vaccinați. În plus, bolile au de obicei o evoluție mult mai blândă la persoanele vaccinate decât la persoanele nevaccinate. Vaccinarea împotriva Covid protejează astfel foarte eficient cel puțin împotriva unei evoluții grave a bolii. De asemenea, reduce șansele de a infecta pe altcineva cu virusul. Aceasta înseamnă: **ne protejăm pe noi și pe ceilalți cu un vaccin.**

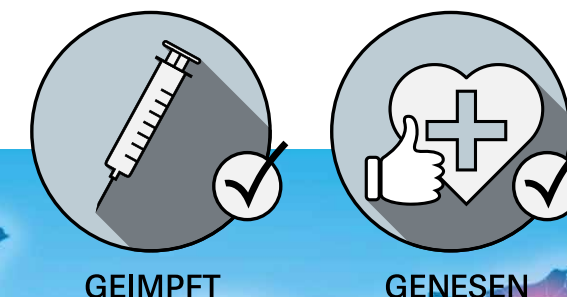
Cu cât mai mulți oameni sunt vaccinați, cu atât pot fi mai bine limitate răspândirea virusului, precum și apariția și răspândirea de noi variante de virus, posibil chiar mai periculoase. Țările în care rata de vaccinare a populației este deosebit de ridicată au eliminat acum complet sau în mare parte măsurile de urgență împotriva Covid.

INFORMAȚII IMPORTANTE

Vaccinarea este voluntară. De asemenea, este gratuită pentru persoanele care au asigurări de sănătate în Austria.

Aprobarea vaccinurilor a fost precedată de teste ample și procese stricte de aprobare. Sute de milioane de vaccinări au fost efectuate acum în întreaga lume. Observațiile și noile cunoștințe sunt încorporate continuu în fabricarea și utilizarea vaccinurilor.

La fel ca în cazul oricărui vaccin, pot apărea reacții fizice care, totuși, se ameliorează rapid și fără să prezinte probleme. Ocazional, s-au constatat și efecte secundare grave, ca și în cazul altor vaccinări și medicamente. Acestea sunt moni-



torizate și evaluate de autoritățile responsabile. Constatările sunt încorporate în continuu în procesul de aprobare.

S-a dovedit că vaccinurile împotriva coronavirusului **nu** modifică genomul uman și nu au efecte asupra fertilității. Zvonurile care afirmă contrariul nu au nicio bază științifică și sunt adesea răspândite în mod deliberat pentru a neliniști oamenii.

PAȘAPORTUL ELECTRONIC DE VACANȚĂ ȘI PAȘAPORTUL VERDE

O vaccinare Covid-19 efectuată în Austria este documentată în permisul de vaccinare (electronic). Puteți utiliza cartea de identitate sau semnătura telefonului mobil pe pagina principală www.elga.gv.at Aruncați o privire și descărcați certificatele de vaccinare cu coduri QR conforme UE.

Cu aplicația „Green Pass” puteți salva și prezenta certificate de vaccinare, recuperare sau testare la nivel local, pe smartphone-ul dvs. cu ajutorul unui cod QR. Valabil în combinație cu un act de identitate cu fotografie! „Green Pass” sau permisul de vaccinare și certificatele de vaccinare sunt valabile și la nivel internațional - în funcție de regulile locale - ca dovadă.

Informații: www.gruenerpass.gv.at

ÎN PLUS, ACORDĂM ATENȚIE SPECIALĂ PENTRU A NU NE PUNE ÎN PERICOL PE NOI ÎNȘINE ȘI PE CEIALȚI!

- » Testare pentru a preveni infectarea nedetectată a altor persoane.
- » Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor.
- » Păstrați distanța, reduceți contactele, evitați aglomerațiile.
- » Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate.
- » Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- » Aerisiți încăperile în mod regulat și temeinic. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

Informație despre **vaccinarea împotriva Covid:**
www.osterreich-impft.at

Informații despre coronavirus, teste și vaccinări și pe www.daheimbetreut.at



AKTUALIZÁCIA CORONA: 3.OČKOVANIE A INÉ

Mnogi starší ľudia, ktorí absolvovali prvé dve očkovania proti koronavírusu na jar a v lete, už boli zaočkovaní aj treťou dávkou vakcíny. Národný výbor pre očkovanie teraz **naliehavo odporúča ďalšiu dávku („posilňovacie očkovanie“)** po základnom očkovaní všetkým ľuďom od 18 rokov.

Toto posilňovacie očkovanie sa odporúča osobám, ktoré sú

obzvlášť ohrozené už po 4 mesiacoch po základnom očkovaní. Osoby staršie ako 65 rokov, rizikovní pacienti a zdravotnícky a ošetrovateľský personál by mali byť očkovaní treťou dávkou čo najskôr po 6 mesiacoch od základného očkovania. Mladší ľudia bez zvýšeného rizika by sa podľa naliehavého odporúčania odborníkov mali opäť zaočkovať najskôr 6, najneskôr však 12 mesiacov od posledného očkovania.

Ľuďom, ktorí boli zaočkovaní vakcínou Johnson & Johnson (jednorazovo), sa dôrazne odporúča, aby sa čo najskôr, ale nie skôr než po 28 dňoch, podrobili druhému očkovaníu schválenou vakcínou podľa vlastného výberu. Pozor: Tieto odporúčania sa môžu meniť v závislosti od stavu poznatkov.

Východiská pre tieto odporúčania: Účinnosť vakcín po určitom čase zoslabne, najrýchlejšie u starších ľudí a u ľudí s oslabeným imunitným systémom a predchádzajúcimi ochoreniami.

Pri posilňovacej dávke sa môže podať aj iná vakcína, než je tá, ktorá bola podaná pri prvom alebo druhom očkovaní.

Posilňovacia vakcinácia sa odporúča aj ľuďom, ktorí už majú protilátky po prekonaní ochorenia Covid 19, aby sa dlhodobo optimalizovali ich imunitný stav.

UPOZORNENIE

Národná očkovacia komisia odporúča ľuďom, ktorí boli zaočkovaní vakcínami, ktoré nie sú schválené v EÚ (napríklad Sputnik), aby sa preočkovali vakcínou schválenou v EÚ.

OCHRANA OČKOVANÍM

Ďalšie pozorovanie, ktoré bolo urobené v posledných mesiacoch: Napriek „kompletnej“ imunizácii sa môžu vyskytnúť infekcie alebo choroby – takzvané „prelomenie očkovania“. Avšak u tých, ktorí boli zaočkovaní, je oveľa menšia pravdepodobnosť, že sa nakazia ako u tých, ktorí neboli zaočkovaní. Navyše, ochorenie má u očkovaných ľudí zvyčajne oveľa miernejší priebeh ako u neočkovaných. Očkovanie proti koronavírusu tak veľmi účinne chráni minimálne pred závažným priebehom ochorenia. Znižuje tiež pravdepodobnosť, že vírusom nakazíte niekoho iného. To znamená: **Očkovaním chránime seba aj ostatných.**

Čím viac ľudí sa dá zaočkovať, tým lepšie bude možné zastaviť šírenie vírusu ako aj vznik a šírenie nových, možno ešte nebezpečnejších variantov vírusu. Jednotlivé krajiny, v ktorých je zaočkovanosť obyvateľstva obzvlášť vysoká, teraz úplne alebo z veľkej časti zrušili opatrenia proti koronavírusu.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

Očkovanie je dobrovoľné. Pre ľudí, ktorí majú zdravotné poisťenie v Rakúsku, je to navyše zadarmo.

Schváleniu vakcín predchádzali rozsiahle testy a prísne schvaľovacie procesy. Celosvetovo už bolo podaných stovky miliónov vakcín. Neustále prebiehajú pozorovania a nové poznatky sa zohľadňujú pri výrobe a aplikácii vakcín.



Ako pri každom očkovaní, sa aj tu môžu ojedinele vyskytnúť fyzické reakcie, ktoré však zvyčajne rýchlo ustúpia a sú bezproblémové. Príležitostne sa zistili aj závažné vedľajšie účinky, ako pri iných očkovaníach a liekoch. Tieto sa monitorujú a hodnotia zodpovednými orgánmi. Zistenia sa priebežne zapracovávajú do schvaľovacieho procesu.

Je dokázané, že vakcíny proti koronavírusu **nemenia** ľudský genóm a nemajú žiadny vplyv ani na plodnosť. Fámy o opaku nemajú žiadny vedecký základ a často sa zámerne šíria, aby ľudí zneistili.

E-OČKOVACÍ PREUKAZ A ZELENÝ PAS

Očkovanie proti COVID-19 vykonané v Rakúsku je zdokumentované v (elektronickom) očkovacom preukaze. Na domovskej stránke www.elga.gv.at si môžete pomocou občianskeho preukazu alebo elektronického podpisu mobilným telefónom zobrazit a stiahnuť očkovacie certifikáty s QR kódmi zhodnými v celej EÚ.

Pomocou aplikácie „Green Pass“ (Zelený pas) si môžete uložiť na svoj smartfón a prostredníctvom QR-kódu predložiť osvedčenie o tom, že ste boli zaočkovaní, testovaní alebo že ste prekonali Covid-19. Platí v kombinácii s preukazom totožnosti s fotografiou! „Zelený pas“ alebo očkovací preukaz a certifikáty o očkovaní sú platné ako doklad aj na medzinárodnej úrovni – v závislosti od pravidiel platných v danom regióne.

Informácie: www.gruenerpass.gv.at

OKREM TOHO PLATÍ, ŽE TREBA BYŤ MIMORIADNE OPATRNÍ, ABY STE NEOHZRILI SEBA A INÝCH!

- » Testujte sa, aby ste zabránili nepozorovanému nakazeniu iných ľudí.
- » Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred infekciami.

- » Udržujte si odstup, obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom.
- » Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní alebo si predtým dezinfikujte ruky.
- » Miestnosti pravidelne a dôkladne vetrajte. Je lepšie vyhýbať sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

Informácie o **očkovaní proti koronavírusu:**
www.osterreich-impft.at

Informácie o koronavírusu, testoch a očkovaní sú aj na stránke www.daheimbetreut.at



FRISS HÍREK A KORONAVÍRUSRÓL: HARMADIK OLTÁS ÉS EGYÉB TUDNIVALÓK

Sok idős ember, aki tavasszal vagy nyáron kapta meg a koronavírus elleni védőoltás első két dózisát, időközben a harmadik oltáson is túl van. Az Osztrák Nemzeti Oltási Bizottság azt javasolja, hogy 18 éves kortól mindenki, akit korábban beoltottak, a lehető leghamarabb vegyen fel egy további dózist, az úgynevezett emlékeztető oltást.

Az emlékeztető oltás felvétele a különösen veszélyeztetetteknek már az alapoltás után 4 hónappal ajánlott. A testület szerint a 65 év felettieket, a veszélyeztetett betegeket, valamint az egészségügyi és ápolószemélyzetet pedig az első két dózis felvétele után 6 hónappal kell a lehető leghamarabb beoltani egy harmadik adaggal. A szakemberek azt is nyomatékosítják, hogy legkorábban 6, legkésőbb 12 hónappal az utolsó alapdózis után azok a fiatalabbak is vegyék fel az emlékeztető oltást, akik nem tartoznak semmilyen veszélyeztetett csoportba.

Az egydózisos Janssen (Johnson & Johnson) vakcinával beoltottaknak is erősen ajánlott, hogy amilyen hamar csak lehet, de legkorábban 28 nappal az eredeti oltás után vegyenek fel egy újabb oltást az általuk választott jóváhagyott vakcinából. Figyelem: ahogy bővül a betegséggel és a vakcinák hatásaival kapcsolatos tudásunk, az ajánlások is változhatnak.

Az ajánlások háttere a következő: az oltások hatékonysága egy bizonyos idő múlva elkezd csökkenni, és ez a folyamat az időseknél és azoknál a leggyorsabb, akiknek le van gyengülve az immunrendszerük, vagy valamilyen alapbetegségben szenvednek.

Az emlékeztető oltás más oltóanyaggal is beadható, mint az első, illetve a második oltás.

A védettség hosszú távú biztosítására azoknak is javasolt az emlékeztető Covid-19-oltás, akik már átestek a betegségen, és kimutatható antitestet a szervezetükben.

FIGYELEM

Az Osztrák Nemzeti Oltási Bizottság az EU-ban nem jóváhagyott vakcinával (például Szputnyikkal) beoltottak újraoltását javasolja egy EU-ban is jóváhagyott vakcinával.

AZ OLTÁS VÉDELMEZ AD

Az elmúlt hónapokban azt is megfigyelték, hogy a teljes oltottságúak is megfertőződhetnek, illetve meg is betegedhetnek a Covid-19-ben – ez utóbbit hívják áttöréses fertőzésnek. A beoltottak azonban sokkal kisebb eséllyel fertőződnek meg, mint az oltatlanok, és az ő esetükben általában a betegség is sokkal enyhébb lefolyású, mint azoknál, akik nincsenek beoltva. A koronavírus elleni védőoltás tehát nagyon hatékonyan véd, legalábbis a súlyos lefolyású betegség ellen. Emellett annak az esélyét is csökkenti, hogy másokat megfertőzzünk a vírussal. Tehát **a védőoltással védjük magunkat és másokat is.**

Minél több embert oltanak be, annál jobban megfékezhető a vírus terjedése, valamint az új, esetleg még veszélyesebb vírusváltozatok megjelenése és elterjedése. Azok az országok, ahol a lakosság átoltottsága különösen magas, mára teljesen vagy nagymértékben feloldották a koronavírus elleni védekezőintézkedéseket.

FONTOS INFORMÁCIÓK

Az oltás önkéntes, és az Ausztriában egészségbiztosítással rendelkezők számára ingyenes.

A vakcinák jóváhagyását kiterjedt vizsgálatok és szigorú jóváhagyási eljárások előzték meg. Mára sok százmillió oltást adtak be szerte a világon. A megfigyeléseket és az új ismereteket folyamatosan beépítik a vakcinák gyártásába és használatába.

Mint minden oltásnál, itt is előfordulhatnak fizikai reakciók, de ezek általában gyorsan és problémamentesen elmúlnak.

Esetenként váratlan mellékhatásokat is észleltek, amik más oltásoknál és gyógyszereknél is előfordulhatnak. Ezeket a felelős hatóságok felügyelik és értékelik. Az eredményeket folyamatosan beépítik a jóváhagyási folyamatba.

Bizonyított, hogy a koronavírus elleni vakcinák **nem** változtatják meg az emberi genomot, és nincsenek hatással a termékenységre. Az ezzel ellentétes pletykáknak nincs tudományos alapjuk, és gyakran szándékosan terjesztik őket, hogy elbizonytalanítsák az embereket.

ELEKTRONIKUS OLTÁSI IGAZOLVÁNY ÉS ZÖLD KÁRTYA

Az Ausztriában beadott Covid-19 elleni védőoltást az (elektronikus) oltási igazolvány dokumentálja. A www.elga.gv.at honlapon az állampolgári kártya („Bürgerkarte”) vagy mobiltelefonos aláírás segítségével belépve megtekintheti és letöltheti EU-kompatibilis, QR-kódos oltási igazolásait.

A „Grüner Pass” (azaz 'Zöld kártya') alkalmazásban okostelefonjára mentheti a QR-kódos oltási és gyógyultsági igazolványokat, illetve a teszteredményeket, és szükség esetén bemutathatja őket. Az alkalmazásba mentett igazolások és eredmények fényképes igazolvánnyal együtt érvényesek! A „Zöld kártya” vagy oltási igazolás és az oltási bizonyítványok nemzetközi szinten is érvényesek - a helyi szabályoktól függően - bizonyítékként.

Információ: www.gruenerpass.gv.at

TOVÁBBRA IS KÜLÖNÖSEN ELŐVIGYÁZATOSNAK KELL LENNÜNK, HOGY NE VESZÉLYEZTESSÜK SE MAGUNKAT, SE MÁSOkat!

- » A tesztelés segítségével megelőzhetjük mások észrevétlen megfertőzését.
- » Az FFP2-es maszkok komoly aktív és passzív fertőzésvédelmet biztosítanak.
- » Továbbra is tartson távolságot, csökkentse a társas érintkezések számát, és kerülje a tömeget.
- » Rendszeresen és alaposan (30 másodpercig) mosson kezet szappannal és/vagy fertőtlenítse a kezét megfelelő készítményekkel.
- » Tisztítsa rendszeresen a saját maga és mások által gyakran megérintett felületeket, illetve fertőtlenítse őket, mielőtt hozzájuk nyúl.
- » Rendszeresen és alaposan szellőztessen. Ha csak teheti, kerülje a zárt tereket, ahol mások is tartózkodnak.

Információ **a koronavírus elleni oltásról:**
www.österreich-impft.at

A koronavírussal, a tesztekkel és az oltásokkal kapcsolatban a következő honlapon is talál információt:
www.daheimbetreut.at



KURZ GEFASST: Infektionskrankheiten

Das Corona-Virus ist nicht die einzige Bedrohung unserer Gesundheit, die von mikroskopisch kleinen Erregern ausgelöst wird. Viele Tausend Viren, Bakterien & Co. warten nur darauf, in unsere Körper einzudringen und dort Krankheiten zu verursachen. Wie gefährlich sind Infektionen, wie steckt man sich an und wie verhindert bzw. begegnet man Infektionen?



Von einer Infektionskrankheit spricht man, wenn ein Erreger in den Körper eindringt und sich vermehrt. Unser Immunsystem soll das zwar verhindern, doch das gelingt ihm nicht immer. Vor allem dann nicht, wenn es bereits durch andere Vorerkrankungen, durch einen „ungesunden“ Lebenswandel oder einfach durch das Alter geschwächt ist. Am häufigsten werden Infektionskrankheiten von Bakterien, Viren und Pilzen, aber auch von Parasiten ausgelöst. Besonders oft sind die Atemwege und der Magen-Darm-Trakt betroffen. Doch auch Harnwege und Geschlechtsorgane sind gefährdet, ebenso wie Auge und Ohr, Symptome zeigen sich nicht selten auch auf der Haut.

GEFÄHRLICHE KEIME

Die meisten Infektionskrankheiten können medizinisch gut behandelt, viele sogar durch Impfungen bzw. Prophylaxe bereits in der Entstehung verhindert werden. Doch manche Infektionen können auch lebensbedrohliche Dimensionen annehmen, einige gelten sogar als hochgradig bis absolut tödlich.

Besonders bei geschwächten und älteren Menschen können aber auch scheinbar recht „harmlose“ Krankheitserreger manchmal schwerwiegende Folgen haben. So kann es etwa zu Herzmuskelerkrankungen, Hirn- bzw. Hirnhautentzündungen oder sogenannten „Blutvergiftungen“ (Sepsis) kommen.

Manche Bakterien werden gegen Antibiotika, die zu ihrer Bekämpfung eingesetzt werden, resistent. Besonders gefährlich

sind sogenannte multiresistente Keime, das sind Bakterien, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent sind. Sehr bedrohlich vor allem für bereits erkrankte bzw. geschwächte Personen sind auch sogenannte „Krankenhauskeime“, die sich unter anderem wegen mangelnder Hygiene oder nicht korrekt angewandeter Antibiotika verbreiten.

MEHRERE ÜBERTRAGUNGSWEGE

Infektionen werden auf unterschiedliche Weise übertragen. Die Ansteckung kann „durch die Luft“ über Tröpfcheninfektion (hierzu zählen auch die durch Corona zu zweifelhafter Bekanntheit gelangten Aerosole) erfolgen oder durch Kontakt- und Schmierinfektion (etwa durch Berührung belasteter Flächen); oder von Mensch zu Mensch, zum Beispiel allein schon durch das Händeschütteln. Weitere Übertragungswege sind der Austausch von Körperflüssigkeiten, Bisse und Stiche von Tieren sowie kontaminierte Nahrungsmittel bzw. verunreinigtes Wasser.

In den Körper eintreten können die Krankheitserreger z. B. durch Augenbindehaut, Mund- und Nasenschleimhaut, Atemwege, Blutbahn, den Magen-Darm-Trakt, Hautverletzungen oder die Genitalschleimhäute. Vereinzelt bringen aber auch bereits im Körper anwesende, an sich harmlose oder sogar nützliche Keime etwa bei immungeschwächten Personen den Körper aus dem Gleichgewicht.

SYMPTOMVIELFALT

Die Symptome von Infektionskrankheiten können vielfältig und je nach Erreger ganz unterschiedlich sein. Sie reichen von allgemeinen Signalen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung und Appetitlosigkeit über Fieber, Husten, Schnupfen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen bis zu Rötungen, Schwellungen, Ausschlägen, Schmerzen und vielem mehr.

ERREGER BEKÄMPFEN

Für **Pilz- und Parasitenbefall** gibt es in der Regel gut wirkende spezielle Medikamente und Behandlungen.

Bakteriellen Infektionen wird mittels Einsatz von Antibiotika begegnet. Besonders wichtig ist dabei, dass man die von Arzt bzw. Ärztin verschriebene Packung auch tatsächlich vollständig einnimmt, selbst wenn die Symptome sich bereits

gebessert haben. Denn ein vorzeitiger Abbruch der Einnahme kann dazu führen, dass die Keime nicht vollständig abgetötet werden und sich weiter vermehren sowie im schlimmsten Fall auch Resistenzen gegen das eingesetzte Antibiotikum entwickeln.

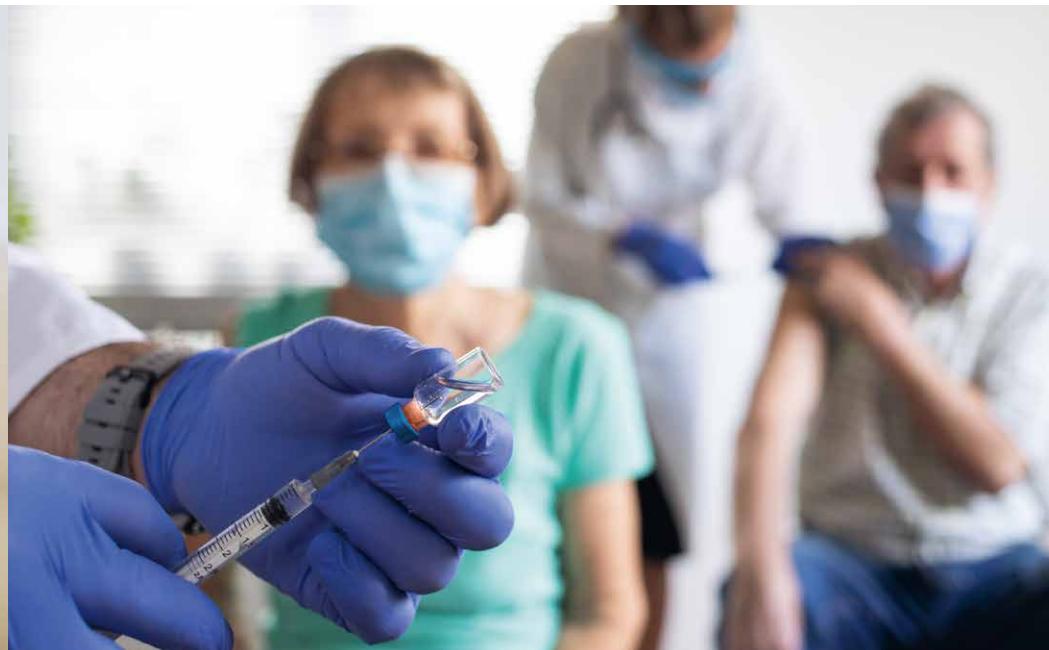
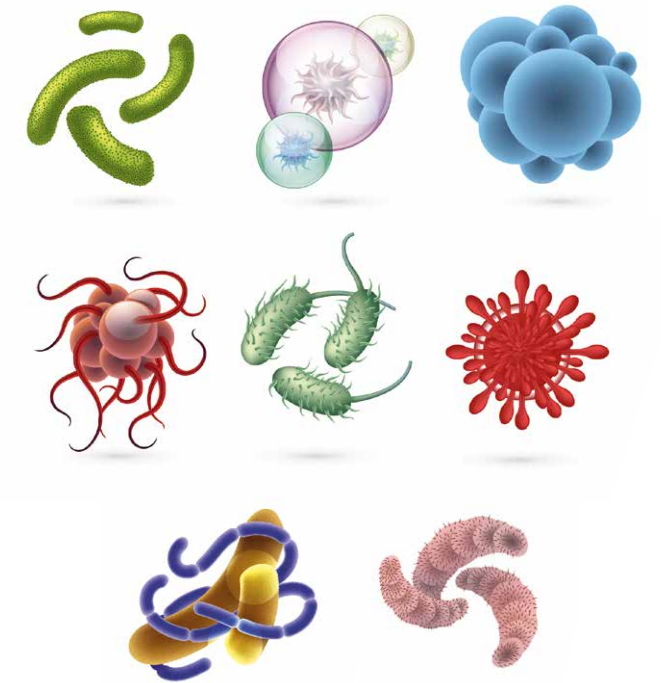
Gegen manche **Viren** gibt es bereits mehr oder weniger gut wirkende sogenannte „antivirale“ Medikamente, doch bei vielen viralen Infekten beschränken sich die Behandlungsmöglichkeiten darauf, Symptome zu lindern und den Körper dabei zu unterstützen, mit den Viren selbst fertigzuwerden.

INFEKTIONSSCHUTZ

Umso wichtiger ist es, sich möglichst gut gegen etwaige Infektionen zu schützen und zusätzlich die Abwehrkräfte des Im-

munsystems zu stärken. Den besten Schutz gegen die Folgen einer Infektion bieten sicher, sofern vorhanden, Impfungen. Sich und andere schützen kann man auch durch Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen. Zur Grundrepertoire gehören dabei regelmäßige und gründliche Handhygiene, richtiges Husten und Niesen, regelmäßiges Lüften, Raumhygiene und Desinfektion von Flächen, das Meiden von Menschenansammlungen bzw. das Tragen entsprechender Schutzkleidung wie zum Beispiel eines Mund-Nasen-Schutzes.

Die Abwehrkräfte stärkt man am besten durch „gesunde“ Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und Bewegung an der frischen Luft, guten Schlaf, die Vermeidung von zu viel Stress und allgemein eine möglichst gesunde Lebensweise, zum Beispiel den Verzicht auf Rauchen und Alkoholkonsum.



INFEKTIONSKRANKHEITEN IM ALTER

Infektionshäufigkeit, Schwere des Verlaufs bzw. Sterblichkeit nehmen mit fortschreitendem Alter zu. Das hat eine Reihe von Ursachen. Zu den häufigsten Infektionen im Alter zählen neben den typischen Virusinfektionen wie der Grippe Harnwegsinfektionen. Verbreitet sind auch Infektionen der Haut sowie Wundinfektionen. Eine höhere Anfälligkeit besteht auch für Lungenentzündungen. Zugenommen hat auch die Häufigkeit von Magen-Darm-Infektionen mit teilweise besonders aggressiven und auch resistenten Keimen.

HÄUFIGE INFEKTIONEN:

Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung, akute Bronchitis, grippale Infekte, Lungenentzündung (Pneumonie), Grippe, Rotavirus-, Norovirus-Infektion, Salmonellose, Lebensmittelvergiftung, Magen-Darm-Grippen (Gastroenteritiden), Hepatitis, Nierenbeckenentzündung, Blasenentzündung, Harnröhrentzündung, Scheidenpilz und Penispilz, Geschlechtskrankheiten, humane Papillomaviren (HPV), Windpocken, Masern, Mumps, Röteln, Herpes, Bindehautentzündung, Lidentzündung (Blepharitis), Gerstenkorn, Ohrenentzündung, Mittelohrentzündung ...

Impfungen gegen: COVID-19, Hepatitis A & B, Influenza (Grippe), Kinderlähmung (Polio), Pneumokokken, Gelbfieber, Tetanus, Pocken, FSME (Zecken), Herpes zoster (Gürtelrose), Japanische Enzephalitis, Masern, Mumps, Röteln (MMR). Rotaviren (Brechdurchfall), Tollwut, Diphtherie, Haemophilus influenza Typ B (HiB), Humane Papillomaviren (HPV), Keuchhusten, Meningokokken, Feuchtblattern



PE SCURT: MALADII INFECȚIOASE

Coronavirusul nu este singura amenințare la sănătatea noastră cauzată de agenți patogeni microscopici. Multe mii de viruși, bacterii și altele asemenea așteaptă să ne invadeze corpurile și să provoace boli. Cât de periculoase sunt infecțiile, cum vă infectați și cum preveniți sau contracarați infecțiile?

Se vorbește despre o boală infecțioasă când un agent patogen pătrunde în organism și se înmulțește. Sistemul nostru imunitar ar trebui să prevină acest lucru, dar nu reușește întotdeauna. Mai ales dacă a fost deja slăbit de alte boli anterioare, de un stil de viață „nesănătos” sau pur și simplu de vârstă. Bolile infecțioase sunt cauzate cel mai frecvent de bacterii, viruși și ciuperci, dar și de paraziți. Tracturile respiratorii și gastro-intestinale sunt deosebit de des afectate. Dar tractul urinar și organele genitale sunt, de asemenea, în pericol, la fel ca și ochii și urechile, iar simptomele apar adesea pe piele.

GERMENI PERICULOȘI

Majoritatea bolilor infecțioase pot fi tratate medical, multe pot fi chiar prevenite prin vaccinări sau profilaxie pe măsură ce se dezvoltă. Dar unele infecții pot lua, de asemenea, dimensiuni care pun viața în pericol, unele sunt chiar considerate a fi extrem până la absolut fatale.

În special în cazul persoanelor slăbite și în vârstă, agenții patogeni aparent „inofensivi” pot avea uneori consecințe grave. De exemplu, pot apărea inflamații ale mușchilor inimii,

ale meningelui sau encefalului sau așa-numita „otrăvire a sângelui” (septicemie).

Unele bacterii devin rezistente la antibioticele folosite pentru a le combate. Așa-numiții germeni multirezistenți, adică bacteriile care sunt deja rezistente la mai multe antibiotice, sunt deosebit de periculoase. Așa-numiții „germeni spitalicești”, care se răspândesc din cauza igienei proaste sau a antibioticelor utilizate incorect, sunt și ei foarte amenințători, mai ales pentru persoanele care sunt deja bolnave sau slăbite.

MAI MULTE CĂI DE TRANSMISIE

Infecțiile se transmit în diferite moduri. Infecția poate avea loc „prin aer” prin infecția cu picături (aceasta include și aerosoli care au căpătat o notorietate îndoelnică din cauza coronavirusului) sau prin infecție prin contact și frotiu (de exemplu, prin atingerea suprafețelor contaminate); sau de la persoană la persoană, de exemplu doar strângând mâna. Alte căi de transmitere includ schimbul de fluide corporale, mușcăături și înțepături de animale și alimente sau apă contaminate.

Agenții patogeni pot pătrunde în organism, de exemplu, prin conjunctivă, mucoasa bucală și nazală, căile respiratorii, fluxul sanguin, tractul gastro-intestinal, leziuni ale pielii sau mucoasele genitale. Ocazional, însă, germeni care sunt deja prezenți în organism inofensivi sau chiar utili, de exemplu, la persoanele imunodeprimate, dezzechilibrează organismul.

VARIETATE DE SIMPTOME

Simptomele bolilor infecțioase pot fi multe și variate, în funcție de agentul patogen. Acestea variază de la semnale generale, cum ar fi oboseală, epuizare, pierderea poftei de mâncare până la febră, tuse, secreții nazale, diaree, greață și vărsături până la roșeață, umflare, erupții cutanate, durere și multe altele.

COMBATEREA AGENȚILOR PATOGENI

Pentru **infecția fungică și parazită** de obicei există medicamente și tratamente speciale care funcționează bine.

Infecția bacteriană este contracarată prin utilizarea antibioticelor. Este deosebit de important să luați pachetul prescris de medicul dumneavoastră în întregime, chiar dacă simptomele s-au îmbunătățit deja. Deoarece o întrerupere prema-

tură a antibioticelor poate duce la omorârea incompletă a germenilor și la multiplicarea în continuare și în cel mai rău caz la dezvoltarea rezistenței la antibioticul utilizat.

Împotriva unor **viruși** există deja medicamente, așa-numitele „antivirale”, mai mult sau mai puțin eficiente, dar pentru multe infecții virale opțiunile de tratament se limitează la ameliorarea simptomelor și la a ajuta organismul să facă față singur virusului.

PROTECȚIA ÎMPOTRIVA INFECȚIILOR

Cu atât mai importantă este protecția bună împotriva eventualelor infecții și, de asemenea, întărirea apărării sistemului imunitar. Vaccinările, dacă sunt disponibile, sunt cu siguranță cea mai bună protecție împotriva consecințelor unei infecții. De asemenea, vă puteți proteja pe dvs. și pe ceilalți prin măsuri de igienă și dezinfecție. Repertoriul de bază include spălarea regulată și temeinică a mâinilor, tusea și strănutul igienice, aerisirea regulată, igiena încăperii și dezinfectarea suprafețelor, evitarea aglomerației și purtarea de îmbrăcăminte de protecție adecvată, cum ar fi protecția gurii și a nasului.

Cel mai bine se întărește apărarea organismului printr-o dietă „sănătoasă”, un aport suficient de lichide și exerciții fizice la aer curat, un somn bun, evitarea stresului exagerat și, în general, un stil de viață cât mai sănătos, de exemplu, abținerea de la fumat și de la consumul de alcool.

BOLI INFECȚIOASE LA BĂTRÂNEȚE

Frecvența infecțiilor, severitatea bolii și mortalitatea cresc odată cu înaintarea în vârstă. Există o serie de motive pentru aceasta. Pe lângă infecțiile virale tipice, cum ar fi gripa, infecțiile tractului urinar sunt printre cele mai frecvente infecții la bătrânețe. Infecțiile cutanate și infecțiile rănilor sunt, de asemenea, frecvente. Există, de asemenea, o susceptibilitate mai mare la pneumonie. Frecvența infecțiilor gastro-intestinale, dintre care unele sunt cu germeni deosebit de agresivi și, de asemenea, rezistenți, a crescut.

INFECȚII FRECVENTE:

răceală, sinuzită, bronșită acută, infecții gripale, pneumonie, gripă, infecție cu rotavirus, cu norovirus, salmoneloză, toxinfecții alimentare, gripă gastro-intestinală (gastroenterită), hepatită, inflamație pelvine renale, cistita, micoze vaginale și ale penisului, uretrita, boli venerice, papilomavirus uman (HPV), varicelă, rujeolă, oreion, rubeolă, herpes, conjunctivită, inflamație a pleoapelor (blefarită), urciur, otită, otită medie ...

Vaccinări împotriva: COVID-19, hepatitei A și B, gripei, poliomielitei, pneumococului, malariei, tetanosului, variolii, TBE (căpușe), herpes zoster (zona zoster), encefalitei japoneze, rujeolei, oreionului, rubeolei (RMR). Rotavirusuri (diaree cu vărsături), rabie, difterie, Haemophilus influenza tip B (HiB), papilomavirus uman (HPV), tuse convulsivă, meningococi, varicelă



V SKRATKE: INFEKČNÉ CHOROBY

Koronavírus nie je jedinou hrozbou pre naše zdravie, ktorú spôsobujú mikroskopické patogény. Mnoho tisíc vírusov, baktérií atď. čaká len na to, aby napadli naše telá a vyvolali ochorenia. Aké nebezpečné sú infekcie, ako sa človek nakazí a ako predchádzať infekciám alebo im čeliť?

O infekčnom ochorení sa hovorí vtedy, keď patogén prenikne do tela a rozmnoží sa. Naš imunitný systém tomu má zabrániť, no nie vždy sa to podarí. Najmä nie vtedy, ak je už oslabený inými predchádzajúcimi ochoreniami, „nezdravým” životným štýlom alebo jednoducho vekom. Infekčné ochorenia sú najčastejšie spôsobené baktériami, vírusmi a plesňami, ale aj parazitmi. Obzvlášť často sú postihnuté dýchacie cesty a gastrointestinálny trakt. Ale ohrozené sú aj močové cesty a pohlavné orgány, oči a uši, príznaky sa často objavujú na koži.

NEBEZPEČNÉ BAKTÉRIE

Väčšina infekčných chorôb sa dá liečiť medicínsky, mnohým sa dá dokonca predchádzať očkovaním alebo profylaxiou, už pri ich vzniku. Niektoré infekcie však môžu nadobudnúť aj život ohrožujúce rozmery, niektoré sa dokonca považujú za extrémne až absolútne smrteľné.

Najmä v prípade oslabených a starších ľudí môžu mať zdanlivo „neškodné” patogény niekedy vážne následky. Môže dôjsť napríklad k zápalu srdcového svalu, mozgu či mozgových blán alebo k takzvanej „otrave krvi” (sepsa).

Niektoré baktérie sa stávajú odolnými voči antibiotikám, ktoré sa používajú v boji proti nim. Nebezpečné sú najmä takzvané multirezistentné zárodky, teda baktérie, ktoré sú už odolné voči viacerým antibiotikám. Veľmi ohrožujúce sú aj takzvané „nemocničné bacily”, ktoré sa šíria v dôsledku zlej hygieny alebo nesprávne užívaných antibiotík, najmä pre ľudí, ktorí sú už chorí alebo oslabení.

VIACERÉ CESTY PRENOSU

Infekcie sa prenášajú rôznymi spôsobmi. Nakaziť sa človek môže „vzduchom” kvapôčkovou infekciou (sem patria aj aerosóly, ktoré sa stali pochybne známymi v dôsledku koronavírusu) alebo kontaktnou infekciou (napr. dotykom kontaminovaných povrchov); alebo z človeka na človeku, napríklad len podaním ruky. Medzi ďalšie prenosové cesty patrí výmena telesných tekutín, uhryznutie a bodnutie zvieratami a kontaminované jedlo alebo voda.

Patogény sa môžu dostať do tela napr. cez spojovky, ústnu a nosnú sliznicu, dýchacie cesty, krvný obeh, gastrointestinálny trakt, poranenia kože alebo sliznice pohlavných orgánov. Občas však choroboplodné zárodky, ktoré sú už v tele prítomné, neškodné alebo dokonca užitočné, napríklad u ľudí s oslabenou imunitou, narušia rovnováhu organizmu.

RÔZNE SYMPTÓMY

Príznaky infekčných chorôb môžu byť mnohé a rôzne, v závislosti od patogénu. Pohybujú sa od všeobecných signálov ako je únava, vyčerpanie, vysilenie a nechutenstvo cez horúčku, kašeľ, nádchu, hnačku, nevoľnosť a vracanie až po začervenanie, opuchy, vyrážky, bolesti a mnohé ďalšie.

BOJ S PATOGENMI

Pre **napadnutie plesňami a parazitmi** zvyčajne existujú špeciálne lieky a liečby, ktoré sú spravidla účinné. **Bakteriálne infekcie** sa liečia nasadením antibiotík. Je pritom obzvlášť dôležité, aby človek doužíval celé balenie, ktoré predpísal lekár, aj keď sa príznaky už zlepšili. Predčasné prerušenie užívania antibiotík totiž môže viesť k tomu, že chorobopodné zárodky nebudú úplne usmrtené a ďalej sa množia a v najhoršom prípade si vytvoria rezistenciu na použité antibiotikum.

Proti niektorým **vírusom** už existujú viac či menej účinné takzvané „antivirotiká“, no pri mnohých vírusových infekciách sú možnosti liečby obmedzené len na zmiernenie príznakov a pomoc organizmu, aby sa s vírusom sám vysporiadal.

OCHRANA PRED INFEKCIOU

O to dôležitejšie je chrániť sa čo najlepšie pred prípadnými infekciami a tiež posilniť obranyschopnosť imunitného systému. Očkovanie, ak je dostupné, je určite najlepšou ochranou pred následkami infekcie. Chrániť seba a ostatných môžete aj hygienickými a dezinfekčnými opatreniami. K základnému repertoáru patrí pravidelná a dôkladná hygiena rúk, správne kašľanie a kýchanie, pravidelné vetranie, hygiena miestností a dezinfekcia povrchov, vyhýbanie sa davom a nosenie vhodných ochranných prostriedkov, ako je napr. rúško.

Obranyschopnosť organizmu sa najlepšie posilňuje „zdravou“ stravou, dostatočným príjmom tekutín a pohybom na čerstvom vzduchu, kvalitným spánkom, vyhýbaním sa prílišnému stresu a celkovo čo najzdravším životným štýlom, napríklad zrieknutím sa fajčenia a požívania alkoholu.

INFEKČNÉ CHOROBY V STAROBE

Frekvencia infekcie, závažnosť ochorenia a úmrtnosť sa zvyšujú s postupujúcim vekom. Existuje na to viacero dôvodov. Popri typických vírusových infekciách, ako je chrípka, patria infekcie močových ciest k najčastejším infekciám vo vyššom veku. Časté sú aj kožné infekcie a infekcie rán. Je tu aj vyššia náchylnosť na zápal pľúc. Zvýšila sa aj frekvencia gastrointestinálnych infekcií, z ktorých niektoré sú spôsobené obzvlášť agresívnymi a odolnými mikróbmami.

BEŽNÉ INFEKČNÉ:

Prechladnutie, zápal prínosových dutín, akútna bronchitída, chrípka podobné infekcie, zápal pľúc (pneumónia), chrípka, rotavírus, norovírusová infekcia, salmonéla, otrava jedlom, žalúdočná chrípka (gastroenteritída), hepatitída, zápal obličkovej panvičky, zápal močového mechúra, zápal močovej rúry, vaginálna mykóza, mykóza penisu, pohlavné choroby, ľudský papilomavírus (HPV), ovčie kiahne, osýpky, mumps, ružienka, herpes, zápal očných spojiviek, zápal očných viečok (blefaritída), jačmeň, zápal ucha, zápal stredného ucha...

Očkovanie proti ochoreniam: COVID-19, hepatitída A & B, influenza (chrípka), detská obrna (poliomyelitída), pneumokoky, žltá zimnica, tetanus, kiahne, klieštová encefalitída, herpes zoster (pásový opar), japonská encefalitída, osýpky, mumps, ružienka (rubeola). Rotavírusy (hnačky s vracaním), besnota, záškrt, hemofilová influenza typu B, ľudský papilomavírus (HPV), čierny kašeľ, meningokoky, ovčie kiahne



RÖVIDEN FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

A koronavírus nem az egyetlen mikroszkopikus méretű kórokozó, amely veszélyt jelent az egészségünkre. Sok ezer vírus, baktérium és más apró organizmus várja, hogy megtámadhassa a szervezetünket, és betegséget okozzon. Mennyire veszélyesek a fertőzések, hogyan fertőződhetünk meg, hogyan előzhetjük meg a fertőzéseket, illetve hogyan kerülhetünk velük kapcsolatba?

Fertőző betegségről akkor beszélünk, amikor egy kórokozó behatol a szervezetbe, és ott elszaporodik. Az immunrendszerünknek meg kellene akadályoznia az ilyesmit, ám ez nem mindig sikerül. Főleg akkor nem, ha már más korábbi betegségek, az egészségtelen életmód vagy egyszerűen a kor legyengítették. A fertőző betegségeket a leggyakrabban baktériumok, vírusok és gombák, vagy esetenként paraziták okozzák. A légutak és az emésztőrendszer különösen gyakran érintettek a fertőző megbetegedésekben, de a húgyutak és a nemi szervek is veszélyben vannak, csakúgy mint a szem és a fül, illetve bőrtünetekkel is gyakran találkozhatunk.

VESZÉLYES KÓROKOZÓK

A fertőző betegségek többsége jól kezelhető, sőt sokuknak már a kialakulása is elkerülhető védőoltással vagy megelőző intézkedésekkel. Egyes fertőzések azonban életveszélyessé is válhatnak, és vannak köztük, amelyek igen nagy mértékben vagy akár teljes egészében halálosak.

Főleg a legyengült szervezetűeknél és az időseknél igaz, hogy akár látszólag „ártalmatlan” kórokozók is járhatnak esetenként súlyos következményekkel. Előfordulhat például szívizom-, agyvelő- vagy agyhártyagyulladás, illetve vérmérgezés (szepszis).

Egyes baktériumok ellenállóvá válnak a leküzdésükre használt antibiotikumokkal szemben. Különösen veszélyesek az úgynevezett multirezisztens kórokozók, vagyis azok a baktériumok, amelyek már több antibiotikummal szemben is ellenállóak. A kórházi fertőzések, amelyek elsősorban a rossz higiénia vagy a helytelenül alkalmazott antibiotikumok miatt terjednek, különösen azokat fenyegetik, akik már eleve betegek, vagy le vannak gyengülve.

TÖBBFÉLE TERJEDÉSI ÚT

A fertőzések többféleképp terjedhetnek. A fertőzés történhet

a „levegőn át”, cseppfertőzéssel – például a koronavírus miatt különösen rossz hírű apró, lebegő folyadékrezecskékkel, az aeroszolokkal is –, indirekt kontaktfertőzéssel (pl. szennyezett tárgyak vagy felületek érintésével) és akár emberről emberre is, például kézfogással. Az egyéb átviteli utak közé tartozik még a testnedvek cseréje, az állatok harapása és csípése, valamint a szennyezett élelmiszer vagy víz.

A kórokozók például a kötőhártyán, a száj- és orrnyálkahártyán, a légutakon, a véráramon, az emésztőrendszeren, bőrsérüléseken vagy a nemi szervek nyálkahártyáján keresztül is bejuthatnak a szervezetbe. Ritka esetben, például immunhiányos embereknél az is előfordulhat, hogy a szervezetben már jelen lévő, önmagukban ártalmatlan vagy akár hasznos kórokozók borítják fel a szervezet egyensúlyát.

VÁLTOZATOS TÜNETEK

A fertőző betegségek tünetei sokfélék, és a kórokozóktól függően mások és mások lehetnek. Az általános jelektől, például a fáradtságtól, a kimerültségtől, a levertségtől és az étvágytalanságtól a lázon, köhögésen, orrfolyáson, hasmenésen, hányingeren és hányáson át olyan dolgokig terjednek, mint a bőrpír, a duzzanatok és kiütések, a fájdalom és még sok minden más.

A KÓROKOZÓK LEGYŐZÉSE

A **gombás és parazitafertőzések** gyógyítására általában hatékony gyógyszerek és kezelések állnak rendelkezésre. A **bakteriális fertőzéseket** antibiotikumokkal gyógyítják. Ilyenkor különösen fontos, hogy az orvos által felírt teljes adagot vegyük be, és akkor is folytassuk a gyógyszer szedését, ha a tünetek már javultak. Ugyanis ha idő előtt abbahagyjuk a gyógyszereszedést, akkor előfordulhat, hogy a kórokozók nem pusztulnak el teljesen, és tovább szaporodnak, sőt a legrosszabb esetben akár ellenállóvá is válhatnak az alkalmazott antibiotikummal szemben.

Egyes **vírusok** ellen vannak már többé-kevésbé hatékony, úgynevezett vírusellenes szerek, de sok vírusfertőzés esetében a tünetek enyhítésére és a szervezetnek a vírus elleni küzdelemben való segítségére korlátozódnak a kezelési lehetőségek.

VÉDEKEZÉS A FERTŐZÉSEK ELLEN

A fentiek miatt is igen fontos, hogy amennyire csak lehet, megelőzzük az esetleges fertőzéseket, és erősítsük az immunrendszerünk védekezőképességét. A fertőzések következményei ellen a védőoltások nyújtják a legjobb védelmet, ha vannak. Körültekintő higiéniaival és fertőtlenítéssel is védhetjük magunkat és másokat is. Az alapvető módszerek között van a rendszeres és alapos kézhigiénia, a helyes köhögés és tüsszentés, a rendszeres szellőztetés, a helyiségek tisztántartása és a felületek fertőtlenítése, a tömeg elkerülése, valamint a megfelelő védőruházat, például a száját és orrot eltakaró maszk viselése.

A szervezetünk védekezőképességét leginkább egészséges táplálkozással, megfelelő folyadékbevitellel és friss levegőn való mozgással, kiadós alvással, a túl sok stressz elkerülé-

sével és általában a lehető legegészségesebb életmóddal, például a dohányzás és az alkoholfogyasztás mellőzésével erősíthetjük meg.

FERTŐZŐ BETEGSÉGEK IDŐS KORBAN

Az életkor előrehaladtával növekszik a fertőzések gyakorisága, a betegségek súlyossága és a mortalitás. Ennek számos oka van. A leggyakoribb időskori fertőzések közé a tipikus vírusfertőzések, például az influenza mellett a húgyúti fertőzések tartoznak. De a bőrfertőzések és a sebfertőzések szintén gyakoriak, és időskorban a tüdőgyulladásra is nagyobb a hajlam. Nőtt a gyomor- és bélrendszeri fertőzések gyakorisága, melyeket sokszor különösen agresszív és egyben igen ellenálló kórokozók idéznek elő.

GYAKORI FERTŐZÉSEK:

Megfázás, arcüreggyulladás, akut hörghurut, influenzaszerű fertőzések, tüdőgyulladás (pneumónia), influenza, rotavírus- vagy norovírus-fertőzés, szalmonellafertőzés, ételmérgezés, gyomor-bélhurut (gastroenteritis), hepatitis, vesemedence-gyulladás, hólyaghurut, húgycsőgyulladás, hüvely- és péniszgomba, nemi betegségek, humán papillomavírus (HPV), bárányhimlő, kanyaró, mumpsz, rubeola, herpesz, kötőhártya-gyulladás, szemhéjszéli gyulladás (blepharitis), árpa, fülgyulladás, középfülgyulladás ...

Védőoltások léteznek például a következő betegségek ellen: Covid-19, hepatitís A és B, influenza, gyermekbénulás, pneumococcusok, sárgaláz, tetanusz, himlő, kullancsencephalitis, herpes zoster (övsömör), japán agyvelőgyulladás, kanyaró, mumpsz, rubeola (MMR-oltás). Rotavírusok (hányásos hasmenés), veszettség, diftéria, Haemophilus influenzae B típus (HiB), humán papillomavírus (HPV), szamárköhögés, meningococcusok és bárányhimlő.



Weihnachten in vertrauter Umgebung



Dass sie so lange wie nur irgendwie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben dürfen, auch wenn sie den Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können: Für viele Menschen ist das die wesentliche Frage, die sie mit dem Altwerden verbinden. Viele haben Angst davor, aus ihrer vertrauten Lebensumgebung gerissen und enturzelt zu werden. Gerade in der Corona-Krise sind solche Ängste wohl bei vielen noch stärker hervorgetreten. Weihnachten als Fest der Liebe und der Freude, als Fest, das die meisten Menschen im Kreise ihrer Familie erleben wollen und dürfen, lässt andere ihre Einsamkeit umso schmerzlicher erfahren.

Es darf nicht Privileg weniger sein, sich Betreuung zu Hause leisten zu können. Es sind die Leistungen selbstständiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer, die es vielen Tausend Österreicherinnen und Österreichern zu tragbaren Konditionen ermöglichen, ihren Lebensabend zu Hause zu verbringen. Und es sind die Agenturen, die dafür sorgen, dass Betreuung Suchende und Betreuende zusammenkommen. In den kommenden Jahren wird der Bedarf nach Betreuung zunehmen, ja, regelrecht explodieren. Wir werden diese zentrale Säule der Betreuung zu Hause stärken und im Sinne aller – der Betreuten wie der Betreuenden – (auch durch verbesserte Förderungen) weiterentwickeln müssen, um diesem Bedarf gerecht werden zu können. Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und zufriedenes Jahr 2022.



CRĂCIUNUL ÎN MEDIU FAMILIAR

Să poată rămâne la casa lor cât mai mult timp posibil, chiar dacă nu mai pot face față singuri vieții de zi cu zi: pentru mulți oameni, aceasta este întrebarea esențială pe care o asociază cu îmbătrânirea. Mulți se tem să nu fie smulși din mediul lor de viață familiar și dezrădăcinați. În special în criza Corona, astfel de temeri au devenit și mai pronunțate printre mulți. Crăciunul ca sărbătoare a iubirii și bucuriei, ca sărbătoare pe care majoritatea oamenilor își doresc și o pot trăi împreună cu familiile

lor, îi face pe alții să-și trăiască singurătatea cu atât mai dureros.

Nu poate fi un privilegiu al câtorva să-și permită îngrijirea acasă. Serviciile asistenților independenți sunt cele care permit multor mii de austrieci să-și petreacă anii de pensie acasă în condiții accesibile. Și agențiile sunt cele care se asigură că solicitanții de îngrijire și asistenții de îngrijire se întâlnesc. În anii următori, nevoia de îngrijire va crește, va exploda de fapt. Vom consolida acest pilon central al îngrijirii la domiciliu și va trebui să-l dezvoltăm în continuare în interesul tuturor - al celor care sunt îngrijiiți, precum și al asistenților de îngrijire - (și prin finanțare îmbunătățită) pentru a putea răspunde acestei nevoi. Vă doresc un Crăciun Fericit și un 2022 fericit și sănătos.



VIANOCE V DÔVERNE ZNÁMOM PROSTREDÍ

Aby mohli zostať doma v dôverne známom prostredí tak dlho, kým je to možné, aj keď už sami nebudú môcť zvládať každodenný život: Pre mnohých ľudí je to základné pranie, ktoré si spájajú so starnutím. Mnohí sa boja, že budú vytrhnúť zo svojho známeho prostredia, na ktoré sú zvyknutí. Najmä v čase koronakrízy sa takéto obavy medzi mnohými prejavili ešte výraznejšie. Počas Vianoc ako sviatku lásky a radosti, ako sviatku, ktorý väčšina ľudí chce a smie prežiť v kruhu svojej rodiny, prežívajú iní svoju osamelosť ešte bolestnejšie.

Nemôže byť výsadou len niekoľkých, že si môžu dovoliť domácu starostlivosť. Práve služby nezávislých opatrovateľov a opatrovateľiek umožňujú tisíciam Rakúšanov stráviť svoj dôchodok doma za únosných podmienok. A práve agentúry zabezpečujú, aby sa tí, ktorí sú odkázaní na starostlivosť, a opatrovatelky spojili. V nasledujúcich rokoch sa potreba starostlivosti zvýši, ba doslova exploduje. Tento ústredný pilier domácej starostlivosti posilníme a musíme ho ďalej rozvíjať v záujme všetkých - tých, ktorí sú odkázaní na pomoc aj tých, ktorí opatrovateľské služby poskytujú - (aj prostredníctvom lepšieho financovania),

aby sme tieto potreby dokázali uspokojiť. Prajem vám veselé Vianoce a šťastný a zdravý rok 2022.



KARÁCSONY JÓL MEGSZOKOTT KÖRNYEZETBEN

Sokak számára igen lényeges kérdés az öregedéssel kapcsolatban, hogy ameddig csak lehet, a saját otthonukban maradhassanak, még akkor is, amikor már nem tudnak egyedül megbirkózni a mindennapi élet kihívásaival. Sokan félnek attól, hogy kiszakítják őket a megszokott környezetükből, és elszakítják őket a gyökereiktől. A koronavírus okozta válság sokakban felerősítette az ilyen félelmeket. A karácsony mint a szeretet és az öröm ünnepe, mint olyan ünnep, amelyet a legtöbb ember a családjával tölthet, másoknak még fájdalmasabbá teszi a saját magányukat.

Nem lehet csak kevesek kiváltsága, hogy megengedhessék maguknak az otthoni ápolást. A független gondozók azok, akiknek a szolgáltatásai révén Ausztriában sok ezren tehetik meg, hogy az otthonukban töltsék életük alkonyát. Az ügynökségek pedig azt biztosítják, hogy egymásra találjanak a gondozást keresők és a gondozók. Az elkövetkező években csak növekedni fog, sőt várhatóan robbanásszerűen megnövekszik a gondozás iránti igény. Ahhoz, hogy ezeknek az igényeknek eleget tudjunk tenni, meg kell erősítenünk és mindenki - a gondozottak és a gondozók - szempontjait egyaránt figyelembe véve (a támogatások javításával is) tovább kell fejlesztenünk az otthoni gondozásnak ezt a központi pillérét. Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog, egészségben gazdag 2022-es évet kívánok Önöknek!



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Președintele asociației
Președea odborného združenia
Szövetségi elnök

let's make

VANILLEKEKSE

FURSECURI CU VANILIE / VANILKOVÉ SUŠIENKY / VANÍLIÁS KEKSZ



Zutaten für 4 Portionen

- » 250 g Mehl
- » 125 g Butter (weich)
- » 1 Ei
- » 75 g Zucker
- » 2 Pk Vanillezucker
- » 1 Prise Salz
- » 1 TL Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Für die Vanille Kekse Mehl, Butter, Ei, Zucker, Vanillezucker und Salz auf einer Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Dann in eine Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit beliebigen Formen Kekse ausstechen.

Die Kekse auf das Backblech legen und für 10 Minuten im Backrohr hellgelb backen.



Ingrediente pentru 4 porții

- » 250 g făină
- » 125 g unt (moale)
- » 1 ou
- » 75 g de zahăr
- » 2 pliculețe zahăr vanilat
- » 1 vârf de cuțit de sare
- » 1 linguriță de făină pentru suprafața de lucru

Mod de preparare

Pentru fursecurile cu vanilie, frământați pe suprafața de lucru făina, untul, oul, zahărul, zahărul vanilat și sarea pentru a forma un aluat neted. Apoi se înfășoară în folie alimentară și se lasă la frigider o oră.

Între timp, preîncălzim cuptorul la 180 de grade la căldură sus/jos și tapetăm o tavă de copt cu hârtie de copt.

Apoi se întinde aluatul pe o suprafață de lucru cu făină și se taie fursecurile cu orice formă.

Așezați fursecurile pe tava de copt și coaceți la cuptor timp de 10 minute până când se fac galben-deschis.



Suroviny pre 4 porcie

- » 250 g múky
- » 125 g masla (mäkkého)
- » 1 vajce
- » 75 g cukru
- » 2 bal. vanilkového cukru
- » 1 štipka soli
- » 1 lyžička múky na pracovnú dosku

Príprava

Na pracovnej doske zmiešajte múku, maslo, vajce, cukor, vanilkový cukor a soľ a vymiešajte na hladké cesto. Cesto potom zabaľte do potravinovej fólie a vložte na hodinu do chladničky.

Medzitým si predhrejte rúru na 180 stupňov horný/spodný ohrev a plech vystel'te papierom na pečenie.

Potom cesto rozvaľkajte na pomúčenej pracovnej doske a vykrajujte sušienky ľubovoľných tvarov.

Sušienky poukladajte na plech a pečte v rúre 10 minút do svetložltá.



Hozzávalók 4 adaghoz

- » 250 g liszt
- » 125 g puha vaj
- » 1 tojás
- » 75 g cukor
- » 2 cs. vaníliás cukor
- » 1 csipet só
- » 1 teáskanál liszt (a munkafelület lisztjezéséhez)

Elkészítés

A lisztet, a vajat, a tojást, a cukrot, a vaníliás cukrot és a só-t sima tésztává gyúrjuk a munkalapon. A tésztát fóliába csomagoljuk, és egy órára a hűtőbe tesszük.

Közben előmelegítjük a sütőt 180 fokra (alsó/felső sütéssel), és egy tepsit kibérelünk sütőpapírral.

A lisztezett munkalapon kinyújtjuk a tésztát, és tetszőleges formájú kekszeket szaggatunk belőle.

A kekszeket a tepsire helyezzük, és a sütőben 10 perc alatt halványárgára sütjük.

Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3140
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.d.at
<http://wko.at/bgld>



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

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



TIROL

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



VORARLBERG

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



WIEN

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



IMPRESSUM

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



www.daheimbetreut.at