

# Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen

Eine Broschüre für Migrantinnen und Migranten

Kako ostati zdrav i odnositi se prema  
bolestima

Brošura za imigrante



# Impressum

**Medieninhaber:** Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Sektion III, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at); Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK), Gesundheits- und Soziale Dienste, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien, [www.roteskreuz.at](http://www.roteskreuz.at) (ZVR-Nr. 432857691)

**Für den Inhalt verantwortlich:** Priv. Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc, Leiterin der Sektion III, Bundesministerium für Gesundheit, Mag. Monika Wild, MSc, Bereichsleiterin Gesundheits- und Soziale Dienste, Österreichisches Rotes Kreuz

**Hersteller:** Info-Media, 1010 Wien

**Verlagsort und Herstellungsort:** Wien, 2011

**Übersetzung:** lingua world

**Illustrationen:** Peter Unger

**Bestellmöglichkeit:** Die Broschüre ist kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, erhältlich. Telefon: 0810/818164, E-Mail: [broschuerenservice@bmg.gv.at](mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at).

## ISBN 978-3-902611-49-9

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung der Medieninhaber unzulässig.

# Impressum

## Vlasnik medija:

Savezno ministarstvo zdravlja (BMG), sekcija III, Radetzkystraße 2, 1030 Beč, [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at), Crveni krst Austrije (ÖRK), zdravstvene i socijalne usluge, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Beč, [www.roteskreuz.at](http://www.roteskreuz.at) (ZVR-br. 432857691)

**Za sadržaj odgovorni:** Priv. Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, MSc, rukovodilac sekcije III, Savezno ministarstvo zdravlja

Mag. Monika Wild, MSc, rukovodilac oblasti zdravstvenih i socijalnih usluga, Crveni krst Austrije

**Priredivač:** Info-Media, 1010 Wien

**Mesto izdavača i mesto priređivanja:** Beč, 2011. god.

**Prevod:** lingua world

**Ilustracije:** Peter Unger

## Mogućnost poručivanja:

Brošura se besplatno može poručiti kod Saveznog ministarstva zdravlja, Radetzkystraße 2, 1030 Beč.

Telefon: 0810/818164, E-Mail: [broschuerenservice@bmg.gv.at](mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at).

## ISBN 978-3-902611-49-9

Sva prava zadržana. Svako unovčavanje (čak i delova) nije dozvoljeno bez pismene saglasnosti vlasnika medija.

# **Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen**

Eine Broschüre für Migrantinnen und Migranten

# **Kako ostati zdrav i odnositi se prema bolestima**

Brošura za imigrante

# Vorwort des Bundesministers für Gesundheit

Liebe Leserinnen!

Liebe Leser!

Gesundheit ist nicht nur eine der Grundvoraussetzungen für ein menschenwürdiges Leben, sondern auch eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und Lebensqualität. Bereits in der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation von 1948 wird daher das Recht auf die bestmögliche Gesundheit festgeschrieben. Jeder Mensch kann aber auch selbst durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und die Inanspruchnahme von Vorsorgeangeboten viel dazu beitragen, möglichst lange gesund zu bleiben. Da Österreich eines der besten Gesundheitssysteme der Welt hat, ist auch im Krankheitsfall in der Regel eine optimale Versorgung gewährleistet. Es ist jedoch wichtig, erste Krankheitszeichen zu erkennen und zu wissen, wie man mit Krankheiten umgehen soll und wo man am besten Hilfe und Unterstützung erhält.



Als Gesundheitsminister liegt mir im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit die adäquate Versorgung aller Menschen, die in Österreich ihre Heimat haben, besonders am Herzen. Kulturelle Spezifika oder geringe Sprachkenntnisse dürfen die Gesundheitssituation von Menschen nicht negativ beeinflussen.

Mit der vorliegenden Informationsbroschüre „Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen“ soll der Zugang zum österreichischen Gesundheitssystem erleichtert und sollen wichtige Fragen über Gesundheitsvorsorge, medizinische Behandlung und richtige Pflege beantwortet werden. Um sprachliche Barrieren zu vermeiden, ist es mir wichtig, diese Broschüre in mehreren Sprachen zur Verfügung zu stellen.

Ich darf mich beim Österreichischen Roten Kreuz für die hervorragende Kooperation bei der Überarbeitung und Übersetzung dieser Gesundheitsbroschüre bedanken und hoffe, dass die zusammengestellten Informationen für Sie von Interesse sind.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote und Einrichtungen des österreichischen Gesundheitssystems und bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Alois Stöger".

Alois Stöger

Bundesminister für Gesundheit

# Uvodna reč saveznog ministra zdravlja

Poštovani čitaoci!

Zdravlje nije samo osnovni preduslov za život dostojan čoveka, već i važan uslov za dobrobit i kvalitet života. Ustav Svetske zdravstvene organizacije propisuje pravo na najbolje moguće zdravlje. Međutim, svaki čovek kroz zdrav način života i korišćenjem ponuda za preventivu mnogo može i sam da doprinese da što duže ostane zdrav. Pošto Austrija poseduje jedan od najboljih zdravstvenih sistema na svetu, u slučaju bolesti je, po pravilu, garantovano optimalno zbrinjavanje. Ali, važno je da prepoznamo prve znake bolesti i da znamo da se odnosimo prema bolestima i gde možemo da dobijemo najbolju pomoć i podršku.

Meni, kao ministru zdravlja, naročito je stalo do toga da svi ljudi, čija je domovina Austrija, a u skladu sa izjednačenim šansama po pitanju zdravlja, dobiju odgovarajuće zbrinjavanje. Kulturne specifičnosti i slabo poznavanje jezika ne smeju negativno da utiču na zdravstvenu situaciju ljudi.



Predmetna informativna brošura „Kako ostati zdrav i odnosi se prema bolestima“ trebalo bi da olakša pristup zdravstvenom sistemu Austrije i da odgovori na važna pitanja o zdravstvenoj preventivi, medicinskom lečenju i pravilnoj nezi. Kako bi se izbegle jezičke barijere, važno mi je da ova brošura bude na raspolaganju na više jezika.

Želim da se zahvalim Crvenom krstu Austrije za izvanrednu saradnju prilikom prerade i prevoda ove brošure o zdravlju i nadam se da će Vam pripremljene informacije biti interesantne.

Koristite raznovrsne ponude i ustanove zdravstvenog sistema Austrije i ostanite zdravi!

Srdačno, Vaš

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Alois Stöger".

Alois Stöger  
Savezni ministar zdravlja

# Vorwort des Präsidenten des Österreichischen Roten Kreuzes

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir vom Österreichischen Roten Kreuz sehen es als eine unserer wichtigsten Aufgaben an, den Menschen, die es am meisten brauchen, helfend zur Seite zu stehen. Dies tun wir gemäß den Grundsätzen der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung weltweit und auch in Österreich ungeachtet der Herkunft, der kulturellen Gepflogenheiten, der politischen oder religiösen Überzeugungen der Menschen.

Täglich sind wir in unterschiedlichster Weise in Sachen Gesundheit unterwegs – sei es im Notfalleinsatz oder Krankentransport, sei es bei der Pflege und Betreuung kranker oder alter Menschen, sei es in der praktischen Katastrophenhilfe und der emotionalen Krisenbewältigung.



Wir wissen genau, dass es nicht immer gelingt, gesund zu bleiben (und je älter man wird – seien wir ehrlich –, umso seltener). Aber was vielleicht sogar noch wichtiger ist: Wir wissen ebenso aus Erfahrung, dass Einschränkungen keineswegs den Abschied von einem befriedigenden, erfüllenden Leben bedeuten müssen!

Im Grundsatz der Menschlichkeit heißt es: „Leben und Gesundheit zu schützen und der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen.“ Ganz konkret geht es uns dabei vor allem auch um die Hilfe zur Selbsthilfe.

Information ist eine notwendige Voraussetzung dafür, die eigene Lebensplanung und -gestaltung kompetent selbst in die Hand nehmen zu können.

Was liegt also näher, als alles dies zusammenzuführen und eine Informationsbroschüre zum Thema Gesundheit und Umgang mit Krankheiten zu verfassen? Und zwar insbesondere auch für Menschen, die hier in Österreich einen erschwerten Zugang zu Informationen haben, weil sie die deutsche Sprache (noch) nicht gut genug verstehen.

Dank der Unterstützung und Kooperation des Bundesministeriums für Gesundheit ist es uns gelungen, die bisher nur auf Türkisch und Serbokroatisch/Bosnisch erhältliche Gesundheitsbroschüre inhaltlich zu erweitern und in weitere Sprachen übersetzt neu aufzulegen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie Gesundheit, Glück und Lebensfreude.

Ihr  
Fredy Mayer

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mayer".

Präsident des Österreichischen Roten Kreuzes

# Uvodna reč predsednika Crvenog krsta Austrije

Poštovani čitaoci!

Mi iz Crvenog krsta Austrije smatramo da je jedan od naših najvažnijih zadataka da pružimo pomoć onim ljudima, kojima je najviše potrebna. To činimo u skladu sa načelima međunarodnog pokreta Crvenog krsta i Crvenog polumeseca širom sveta, kao i u Austriji, nezavisno od porekla, kulturnih običaja, političkih i religioznih uverenja ljudi.

Kada je zdravlje u pitanju, tu smo svakoga dana u pokretu, i to na najrazličitije načine— bilo kao hitna pomoć ili transport bolesnika, bila to nega i nadzor starih ili bolesnih ljudi, bilo u praktičnoj pomoći u katastrofi ili u prevazilaženju emocionalne krize.



Tačno znamo da nam ne uspeva da uvek ostanemo zdravi (a što smo stariji – budimo iskreni – sve ređe). Ali, ono što je možda još i važnije: Isto tako znamo iz iskustva da ograničenja ni u kom slučaju ne moraju da znače odvajanje od zadovoljnog, ispunjenog života!

Načelo ljudskosti glasi: „Zaštititi život i zdravlje i obezbediti poštovanje časti čoveka.“ Konkretno posmatrano, nama je pre svega stalo da pomognemo kod samopomoći.

Informacija je neophodan preduslov kako bismo planiranje i uređivanje sopstvenog života kompetentno uzeli sami u svoje ruke.

Dakle, šta je bliže od toga da se sve ovo sakupi i izda u informativnoj brošuri na temu zdravlja i odnosa prema bolestima? I to naročito i za one ljude, kojima je otežan pristup informacijama ovde u Austriji, jer (još uvek) ne razumeju dovoljno dobro nemački jezik.

Zahvaljujući podršci i saradnji sa Saveznim ministarstvom zdravlja uspeli smo da proširimo sadržaj brošure o zdravlju, koja je do sada postojala samo na turskom i srpskohrvatskom jeziku i da je izdamo prevedenu na druge jezike.

Vama i Vašoj porodici želimo puno zdravlja, sreće i životne radosti.

Vaš  
Fredy Mayer

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mayer".

Predsednik Crvenog krsta Austrije

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen .....</b>  | <b>8</b>  |
| Wem die Broschüre gewidmet ist .....   | 8         |
| Gesundheit – unser größter Wunsch .....  | 8         |
| <b>Die wichtigsten Voraussetzungen, um gesund zu bleiben .....</b>                               | <b>10</b> |
| Gesunde Ernährung .....  | 10        |
| Gesunde Bewegung .....   | 18        |
| Nichtrauchen .....   | 20        |
| Zurückhaltung beim Alkoholkonsum .....   | 22        |
| Seelische Gesundheit .....   | 24        |
| Sexuelle Gesundheit und Verhütung .....  | 24        |
| <b>Maßnahmen zur Krankheitsvorbeugung .....</b>  | <b>28</b> |
| Mutter-und-Kind-Vorsorge .....   | 28        |
| Schulärztliche Untersuchung .....  | 30        |
| Jugendlichenuntersuchung .....   | 30        |
| Vorsorgeuntersuchung (Check-up) .....  | 30        |
| Spezielle Untersuchungen für Frauen .....  | 32        |
| Empfohlene Gratisimpfungen für Kinder und Jugendliche .....                                      | 32        |
| <b>Veränderungen im Alter .....</b>  | <b>36</b> |
| Was dazu beitragen kann, dass Sie sich auch im Alter wohlfühlen .....                            | 36        |
| Körperliche Veränderungen im Alter .....   | 38        |
| Psychische und geistige Veränderungen im Alter .....   | 40        |
| <b>Krankheiten erkennen und damit umgehen .....</b>  | <b>44</b> |
| Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....  | 46        |
| Schlaganfall (Hirninfarkt) .....   | 50        |
| Stoffwechselerkrankungen .....   | 54        |
| Fettstoffwechselstörungen .....  | 56        |
| Rheumatische Erkrankungen .....  | 58        |
| Krebserkrankungen .....  | 58        |
| <b>Die Einrichtungen der Gesundheitsversorgung in Österreich .....</b>                           | <b>64</b> |
| Ambulante ärztliche Versorgung .....   | 64        |
| Stationäre Versorgung .....  | 66        |
| <b>Langzeitpflege in Österreich .....</b>  | <b>68</b> |
| Pflege zu Hause .....  | 68        |
| Stationäre Pflege .....  | 68        |
| Pflegegeld .....   | 70        |
| <b>Kranke richtig pflegen .....</b>  | <b>72</b> |
| Besuche im Krankenhaus oder Pflegeheim .....   | 72        |
| Körperpflege bei kranken Menschen .....  | 72        |
| Umgang mit Medikamenten .....  | 74        |
| Mobilisation .....   | 74        |
| Vorbeugung und Folgen von Bettlägerigkeit .....  | 76        |
| <b>Sterben und Tod in unserem Leben .....</b>  | <b>78</b> |
| <b>Information und Unterstützung .....</b>   | <b>80</b> |
| Notfallnummern .....   | 80        |
| Beratungseinrichtungen zu Gesundheitsthemen (auch) für Migrantinnen und Migranten .....          | 80        |
| Unterstützung durch die Gesundheits- und Sozialen Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes ... | 84        |
| <b>Broschüren des Bundesministeriums für Gesundheit .....</b>                                    | <b>88</b> |

# Sadržaj

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kako ostati zdrav i odnositi se prema bolestima.....</b>                 | <b>9</b>  |
| Kome je brošura posvećena .....   | 9         |
| Zdravlje – naša najveća želja .....   | 9         |
| <b>Najvažniji preduslovi da ostanete zdravi .....</b>                       | <b>11</b> |
| Zdrava ishrana .....  | 11        |
| Zdravo kretanje .....   | 19        |
| Bez pušenja .....   | 21        |
| Uzdržavanje od konzumacije alkohola.....                                    | 23        |
| Duševno zdravlje .....  | 25        |
| Seksualno zdravlje i zaštita .....  | 25        |
| <b>Mere za sprečavanje bolesti .....</b>                                    | <b>29</b> |
| Preventiva za majku i dete .....  | 29        |
| Pregled školskog lekara .....   | 31        |
| Pregled mladih .....  | 31        |
| Preventivni pregled (Check-Up).....   | 31        |
| Posebni pregledi za žene .....  | 33        |
| Preporučene besplatne vakcinacije za decu i mlade .....                     | 33        |
| <b>Promene u starosti .....</b>   | <b>37</b> |
| Ovo može da doprinese tome da se i u starosti dobro osećate: .....          | 37        |
| Fizičke promene u starosti.....   | 39        |
| Psihičke i mentalne promene u starosti .....                                | 41        |
| <b>Prepoznati bolesti i odnositi se prema njima.....</b>                    | <b>45</b> |
| Kardiovaskularne bolesti .....  | 47        |
| Šlog (moždani udar) .....   | 51        |
| Poremećaji metabolizma.....   | 55        |
| Lipidni poremećaji.....   | 57        |
| Reumatska oboljenja.....  | 59        |
| Maligne bolesti.....  | 59        |
| <b>Ustanove zdravstvene zaštite u Austriji.....</b>                         | <b>65</b> |
| Ambulantno lečenje .....  | 65        |
| Stacionarno lečenje .....   | 67        |
| <b>Dugotrajna nega u Austriji .....</b>                                     | <b>69</b> |
| Kućna nega .....  | 69        |
| Stacionarna nega.....   | 69        |
| Naknada za tuđu negu .....  | 71        |
| <b>Pravilna nega bolesnika .....</b>  | <b>73</b> |
| Posete bolnicama i staračkom domu.....                                      | 73        |
| Nega tela kod bolesnih ljudi .....  | 73        |
| Rukovanje sa lekovima .....   | 75        |
| Mobilizacija .....  | 75        |
| Prevencija i posledice vezanosti za postelju .....                          | 77        |
| <b>Umiranje i smrt u našem životu .....</b>                                 | <b>79</b> |
| <b>Informacije i podrška .....</b>  | <b>81</b> |
| Brojevi za hitne slučajeve: .....   | 81        |
| Ustanove za pružanje saveta o zdravlju (i) za imigrante .....               | 81        |
| Podrška preko zdravstvenih i socijalnih službi Crvenog krsta Austrije ..... | 85        |
| <b>Brošure Saveznog ministarstva zdravlja .....</b>                         | <b>88</b> |

# Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen

## Wem die Broschüre gewidmet ist

**Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen** richtet sich an alle Menschen, denen die eigene Gesundheit und die ihrer Familie am Herzen liegt.

Insbesondere manche der sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ lassen sich durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise vermeiden oder hinauszögern. Hierzu finden Sie in der Broschüre einige nützliche Hinweise. Genauso wichtig ist es aber, sich auf mögliche Erkrankungen sowie Veränderungen und Einschränkungen im Alter vorzubereiten.

- ⇒ Was kann ich tun, um möglichst lange gesund zu bleiben?
- ⇒ Welche Maßnahmen zur Krankheitsvorbeugung gibt es?
- ⇒ Woran erkenne ich, dass etwas „nicht stimmt“?
- ⇒ Welche häufigen Erkrankungen gibt es und was sind die Anzeichen?
- ⇒ Was kann ich dagegen tun?
- ⇒ Wo erhalte ich Unterstützung und Hilfe?
- ⇒ Was ist zu beachten, wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig ist?

**Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen** will Ihnen dabei helfen, auch mit schwierigen Situationen fertig zu werden.

Um Ihnen den Zugang zu diesen Informationen zu erleichtern, haben sich das **Bundesministerium für Gesundheit** und das **Österreichische Rote Kreuz** dazu entschlossen, die Broschüre mehrsprachig zu verfassen. Wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen können, erfahren Sie unter dem Punkt „Information und Unterstützung“ am Ende der Broschüre. Dort finden Sie auch Informationen zu Kursangeboten des Österreichischen Roten Kreuzes sowie eine Liste hilfreicher Broschüren des Bundesministeriums für Gesundheit, welche Sie kostenlos anfordern können.

## Gesundheit – unser größter Wunsch

Jeder Mensch hat eine Vorstellung von Gesundheit und Krankheit und deren Bedingungen und Ursachen. Diese Vorstellungen können in verschiedenen Ländern und in verschiedenen kulturellen Gemeinschaften ganz unterschiedlich sein. Genauso vielfältig sind auch die Traditionen und Ideen dazu, wie Gesundheit am besten erhalten werden kann und wie mit Krankheiten umgegangen werden soll. Ein Wechsel der Lebensbedingungen z. B. durch Migration, veränderte Arbeitsbedingungen oder neue Konsummöglichkeiten kann dazu führen, dass die gewohnten Verhaltensweisen nicht mehr so richtig „passen“. Ein gutes Beispiel dafür sind die „Reservepölsterchen“ an Speck, die wir uns zulegen, obwohl heutzutage in Österreich das Gesundheitsrisiko durch Übergewicht und Fehlernährung viel größer ist als die Gefahr einer Hungersnot.

Die individuellen Gesundheitsvorstellungen können also ganz unterschiedlich sein. Eines aber ist uns allen gemeinsam: Wir wünschen uns und unseren Nächsten, dass wir möglichst lange gesund bleiben, und wir wünschen allen, die krank sind: „Gute Besserung!“

Was aber können wir nun wirklich für unsere Gesundheit tun? Und wie sollen wir auf schädliche Einflüsse und Entwicklungen reagieren, um Folgeerkrankungen zu vermeiden?

Auf all diese Fragen wird im Folgenden eingegangen.

# Kako ostati zdrav i odnositi se prema bolestima

## Kome je brošura posvećena

**Kako ostati zdrav i odnositi se prema bolestima** namenjena je svim ljudima, kojima je stalo do sopstvenog zdravlja i zdravlja svoje porodice.

Neke od takozvanih „civilizacijskih bolesti“ se zdravim načinom života mogu izbeći ili odložiti. U brošuri ćete naći neke korisne napomene o tome. Međutim, isto tako je važno da se pripremite na moguća oboljenja, kao i na promene i ograničenja u poznim godinama.

- ⇒ Šta mogu da učinim da što duže ostanem zdrav?
- ⇒ Koje sve mere postoje za sprečavanje bolesti?
- ⇒ Po čemu ću prepoznati da nešto „ne valja“?
- ⇒ Koja su oboljenja česta i koji su njihovi simptomi?
- ⇒ Šta mogu da učinim protiv toga?
- ⇒ Gde ću dobiti podršku i pomoći?
- ⇒ O čemu treba voditi računa ako je jednom članu porodice potrebna nega?

**Kako ostati zdrav i odnositi se prema bolestima** želi da Vam pomogne da se izborite i sa teškim situacijama.

Kako bi Vam olakšali pristup tim informacijama, Savezno ministarstvo zdravlja i Crveni krst Austrije su se odlučili da ovu brošuru izdaju više jezično. Gde ćete dobiti pomoći i podršku saznaćete pod tačkom „Informacija i podrška“ na kraju brošure. Tamo ćete naći i informacije o ponudi kurseva Crvenog krsta Austrije, kao i listu korisnih brošura Savezognog ministarstva zdravlja, koje besplatno možete da zatražite.

## Zdravlje – naša najveća želja

Svaki čovek ima svoju predstavu o zdravlju i bolestima, kao i o njihovim uslovima i uzrocima. Ove predstave mogu da budu sasvim različite u različitim državama i u različitim kulturnim zajednicama. Isto tako su raznovrsne i tradicije i ideje, na koji se način zdravlje najbolje može očuvati i kako se treba odnositi prema bolestima. Promena životnih uslova, npr. zbog migracije, promena uslova rada ili nove mogućnosti konzumacije mogu da dovedu do toga da uobičajeni načini ponašanja nisu više „odgovarajući“. Dobar primer za to su „rezervni jastučići“ sala, koje nabacimo, iako je danas u Austriji rizik po zdravlje usled prekomerne težine i pogrešne ishrane mnogo veći od opasnosti od gladi.

Dakle, individualne predstave o zdravlju mogu da budu potpuno različite. Ali, jedno nam je svima zajedničko: Nama i našim bližnjima želimo da što duže ostanemo zdravi, a onima koji su bolesni želimo: „Brzi oporavak!“

Šta mi zaista možemo a učinimo za naše zdravlje? I kako treba da reagujemo na štetne uticaje i razvoje, kako bismo sprečili bolesti, koje se javljaju kao posledica?

Sva ova pitanja su obrađena u daljem tekstu.

# Die wichtigsten Voraussetzungen, um gesund zu bleiben

Wie Sie leben, beeinflusst ganz wesentlich Ihre Gesundheit. Folgende Punkte sind besonders wichtig, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben:

- ⇒ Gesunde Ernährung und Bewegung
- ⇒ Ausreichender Schlaf und Erholung
- ⇒ Verzicht auf Nikotin
- ⇒ Alkoholverzicht bzw. Alkoholgenuss nur in geringem Maße
- ⇒ Verzicht auf Drogen
- ⇒ Ein soziales Umfeld (Familie, Arbeitsplatz, Wohnumgebung), in dem Sie sich wohlfühlen
- ⇒ Freunde und Familienmitglieder, mit denen Sie sich über Konflikte, Probleme und seelische Nöte aussprechen können
- ⇒ Einen Sinn im Leben sehen und Ziele haben
- ⇒ Warnsignale des Körpers beachten



Manches kann man sich nicht aussuchen, nicht alles ist ideal im Leben, es kommt aber auch immer darauf an, was Sie daraus machen: Wenn Sie offen und mit Freude auf Ihre Umgebung und auf andere Menschen zugehen, dann kommt auch viel zurück – die Welt wird freundlicher und gesünder, für die anderen und für Sie selbst.



Was Sie insbesondere in den Bereichen Ernährung, Bewegung/gesunde Haltung und seelische Gesundheit alles tun können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## Gesunde Ernährung

### Was ist Normalgewicht, und ab wann sind Sie übergewichtig?

Das „Normalgewicht“ ist individuell verschieden, als ungefähre „Faustregel“ gilt:

**Körpergröße (cm) minus 100 = Normalgewicht (kg)**

Beispiel: Das Normalgewicht einer 170 cm großen Person beträgt 70 kg (170 minus 100). Wenn Sie das Gefühl haben, zu viel oder zu wenig zu wiegen: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber.

Medizinisch wird heute zur Beurteilung des Körpergewichts der BMI (Body-Mass-Index) verwendet. Er berechnet sich wie folgt: Körpergewicht in kg/(Körpergröße in m)<sup>2</sup>. Ein BMI unter 20 deutet auf Untergewicht hin, ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht. Ab einem BMI von 30 liegt behandlungsbedürftiges Übergewicht vor (Fettsucht bzw. Fachbegriff „Adipositas“).

# Najvažniji preduslovi da ostanete zdravi

Na Vaše zdravlje bitno utiče kako živite. Sledеće tačke su naročito važne da biste fizički i duševno ostali zdravi:

- ⇒ Zdrava ishrana i kretanje
- ⇒ Dovoljno sna i odmora
- ⇒ Odricanje od nikotina
- ⇒ Odricanje od alkohola, odn. konzumacija alkohola samo u maloj meri
- ⇒ Odricanje od droga
- ⇒ Socijalno okruženje (porodica, radno mesto, stambeno okruženje), u kojem se dobro osećate
- ⇒ Prijatelji i članovi porodice, sa kojima možete da se ispričate o konfliktima, problemima i duševnim mukama
- ⇒ Pronaći smisao u životu i imati ciljeve
- ⇒ Obratiti pažnju na znake upozorenja organizma



Poneke stvari ne možemo da biramo, niti je sve idealno u životu, međutim uvek je bitno šta će Vi napraviti od toga: Ako Vašem okruženju i drugim ljudima pristupate otvoreno i sa radošću, onda se mnogo i враћа – svet postaje ljubazniji i zdraviji, za druge i za Vas same.



Šta možete da učinite prvenstveno u oblastima ishrane, kretanja/zdravog držanja i duševnog zdravlja saznaćete na sledećim stranicama.

## Zdrava ishrana

### Šta je normalna težina, kada imate prekomernu težinu?

„Normalna težina“ je kod svakoga različita, a uobičajenim „pravilom“ se smatra:

**Visina (cm) minus 100 = normalna težina (kg)**

Primer: Normalna težina osobe visine 170 cm iznosi 70 kg (170 minus 100). Ako imate osećaj da je Vaša težina premala ili prekomerna: Razgovarajte o tome sa Vašim lekarom.

Sa medicinskog stanovišta se za procenu telesne težine danas koristi BMI (Body-Mass-Index).

On se izračunava na sledeći način: telesna težina u kg/(visina u m)<sup>2</sup>. BMI ispod 20 ukazuje na premalu težinu, a kod BMI-a od 25 pa naviše reč je o prekomernoj težini. Ako BMI iznosi 30 ili više onda se radi o prekomernoj težini, koja zahteva lečenje (glad za masnoćom, odn. stručni naziv „adipositas“).

## Was heißt gesunde Ernährung?

Gesunde Ernährung bedeutet nicht Kalorien zu zählen oder nur noch rohes Gemüse und Obst zu knabbern. Jedes Lebensmittel kann grundsätzlich Teil des Speiseplans sein – entscheidend ist die „Dosis“. Eine gute Hilfe im Alltag ist dabei die Ernährungspyramide. Sie wurde im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung (Nap.e) entwickelt. Der Nap.e ist eine Initiative des Gesundheitsministeriums und hat zum Ziel, durch abgestimmte Maßnahmen die Ernährung der Österreicherinnen und Österreicher nachhaltig zu verbessern. Die gesündere Wahl muss für alle die leichtere Entscheidung werden. Die Ernährungspyramide zeigt anschaulich, dass grundsätzlich alle Lebensmittel erlaubt sind und wie oft und in welchen Mengen einzelne Lebensmittel verzehrt werden sollten. So ist gesundes Genießen leicht!

### Die ideale Dosis.

selten

sparsam

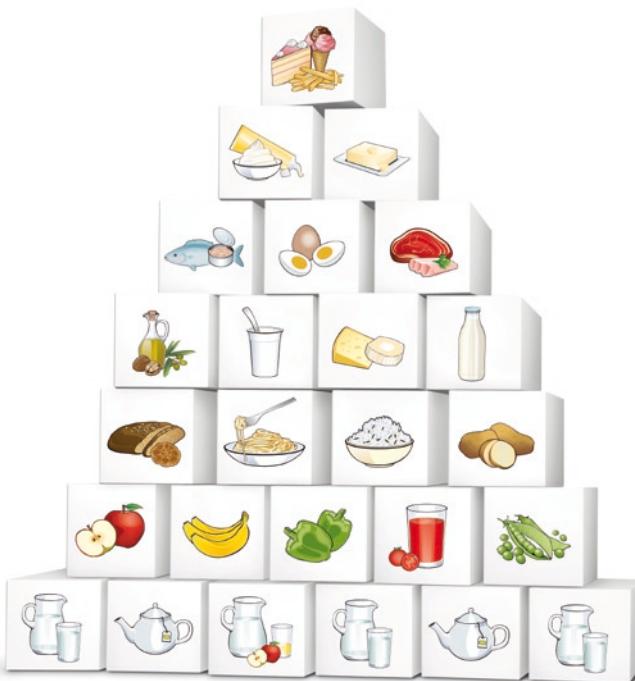
wöchentlich

täglich

täglich

täglich

täglich



Die ideale Ernährung setzt sich (in der Pyramide von unten nach oben aufbauend) folgendermaßen zusammen:

- ⇒ Täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, ungesüßte Getränke
- ⇒ Täglich 3 Portionen Gemüse (mitunter auch Hülsenfrüchte) und 2 Portionen Obst
- ⇒ Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln
- ⇒ Täglich 3 Portionen Milch und fettarme Milchprodukte
- ⇒ Täglich 1–2 Esslöffel Pflanzenöle, Nüsse oder Samen
- ⇒ Pro Woche ein- bis zweimal Fisch und maximal dreimal Ei- und Fleischprodukte (inkl. Wurst)
- ⇒ Sparsam mit fett-, zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln sowie mit Streich-, Brat- und Backfetten umgehen

### Was heißt „1 Portion“?

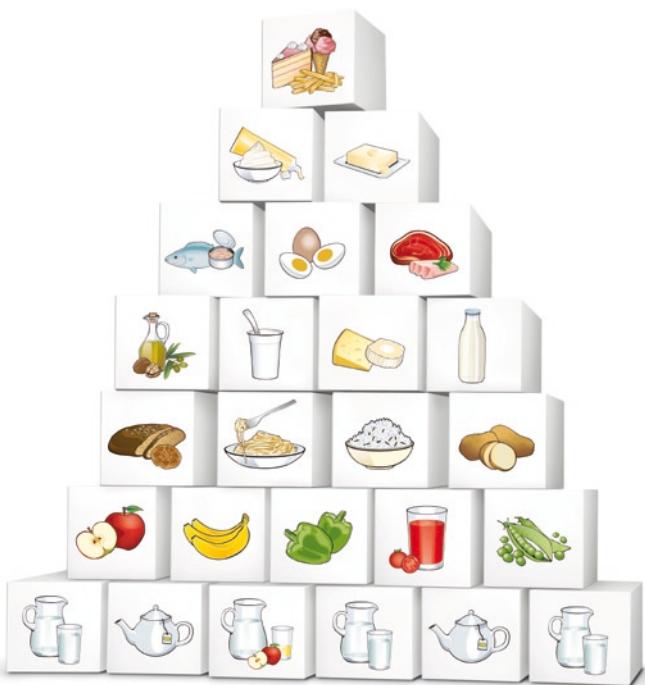
Hier gibt es eine echte „Faustregel“: Eine Portion ist jeweils so groß wie die eigene Faust. Zwei Portionen Obst am Tag entsprechen zum Beispiel einer Banane vormittags und zwei Zwetschgen oder einem Apfel abends. Eine Portion Gemüse ist z. B. ein kleiner Salat.

## Šta znači zdrava ishrana?

Pod zdravom ishranom se ne podrazumeva brojanje kalorija ili grickanje samo sirovog povrća i voća. Svaka životna namirnica u načelu može da bude deo plana ishrane – odlučujuća je „doza“. Dobra pomoć u svakodnevničkoj ishrani je piramida ishrane. Razvijena je u okviru Nacionalnog akcionog plana ishrane (Nap.e). Nap.e predstavlja inicijativu ministarstva zdravlja i ima za cilj da se ishrana Austrijanaca održivo poboljša kroz usaglašene mere. Zdraviji izbor mora da postane lakša odluka za sve. Piramida ishrane jasno prikazuje da su u načelu sve životne namirnice dozvoljene i koliko često i u kojim količinama bi pojedine životne namirnice trebalo da se konzumiraju. Na taj način zdravo uživanje postaje lako!

### Idealna doza

retko  
umereno  
nedeljno  
dnevno  
dnevno  
dnevno  
dnevno



Idealna ishrana (na piramidi korisno odozdo pa na gore) izgleda ovako:

- ⇒ Dnevno najmanje 1,5 litar bezalkoholnih, nezaslađenih napitaka
- ⇒ Dnevno 3 porcije povrća (između ostalog i mahunastih plodova) i 2 porcije voća
- ⇒ Dnevno 4 porcije žitarica, hleba, makarona, pirinča ili krompira
- ⇒ Dnevno 3 porcije mleka i mlečnih proizvoda sa malim procentom masnoće
- ⇒ Dnevno 1-2 kašike biljnog ulja, oraha ili semenki
- ⇒ Nedeljno jednom do dva puta ribu, a najviše tri puta proizvode od mesa (uključujući kobasice) i jaja
- ⇒ Štedljivo koristite životne namirnice, koje sadrže masnoću, šećer i so, kao što su masnoća za mazanje, za pečenje ili za podmazivanje plehova.

### Šta znači „1 porcija“?

Ovde postoji „grubo pravilo“: Jedna porcija je uvek veličine pesnice.

Dve porcije voća dnevno odgovaraju na primer jednoj banani pre podne i dvema šljivama ili jednoj jabuci uveče. Jedna porcija povrća je npr. jedna mala porcija salate.

## Allgemeine Tipps zur Umsetzung im Alltag:



- ⇒ Stets Wasser, ungesüßte Tees oder reichlich mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis 3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) als Durstlöscher griff- und trinkbereit halten
- ⇒ Obst und Gemüse nach dem Motto „Je bunter, desto besser“ auswählen
- ⇒ Pflanzliche Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl auch beim Backen und Braten gegenüber tierischen Fetten bevorzugen, Salate mit hochwertigen Pflanzenölen wie z. B. Oliven- oder Sesamöl zubereiten
- ⇒ Lieber öfter mal Vollkornbrot statt Weißbrot
- ⇒ Bei gesunden Naschereien wie Obst und fettarmen Milchprodukten ohne schlechtes Gewissen zugreifen
- ⇒ Bei jeder Mahlzeit die Drittellösung (1 Teil Eiweiß, 1 Teil Kohlenhydrate, 1 Teil Gemüse/Obst) beachten
- ⇒ Bei Salz sparen, stattdessen reichlich Gewürze und Kräuter verwenden
- ⇒ Öfters (oder stets) auf alkoholische Getränke verzichten. Diese schädigen auf Dauer nicht nur verschiedene Organe, sondern enthalten auch viele Kalorien und führen so zu Übergewicht.

## Wie hoch ist Ihr täglicher Energiebedarf?

Der tägliche Energiebedarf hängt vom Alter, vom Geschlecht und von der körperlichen Aktivität ab. Als ungefähre Richtlinie für Menschen mit sitzender Tätigkeit und mäßiger Freizeitbewegung gilt:

| Altersgruppe       | Kalorien (kcal/Tag) durchschnittlich |          |
|--------------------|--------------------------------------|----------|
|                    | weiblich                             | männlich |
| <b>Kinder</b>      |                                      |          |
| 4–7 Jahre          | 1400                                 | 1500     |
| 7–10 Jahre         | 1700                                 | 1900     |
| 10–15 Jahre        | 2100                                 | 2400     |
| <b>Jugendliche</b> |                                      |          |
| 15–19 Jahre        | 2000                                 | 2500     |
| <b>Erwachsene</b>  |                                      |          |
| 20–25 Jahre        | 1900                                 | 2500     |
| 25–51 Jahre        | 1900                                 | 2400     |
| 51–65 Jahre        | 1800                                 | 2200     |
| > 65 Jahre         | 1600                                 | 2000     |

## Welche Nahrungsmittel führen wie viel Energie zu?

Hier finden Sie einige Beispiele:

| Nahrungsmittel                      | Kalorien (kcal)<br>in 100 g/100 ml<br>(Getränke) |
|-------------------------------------|--|
| Weißbrot (Fladenbrot)               | 265  |
| Vollkornbrot                        | 235  |
| Hähnerschnitzel (paniert, gebraten) | 205  |
| Putenschnitzel (natur)              | 160  |
| Fischstäbchen (frittiert)           | 210  |
| Vollmilch (3,5 %)                   | 70   |



## Opšta pravila za realizaciju u svakodnevničiji:

- ⇒ Neka Vam uvek bude na dohvatu ruke i spremno za piće voda, nezaslađen čaj ili voćni sokovi razblaženi sa dosta vode (odnos 3 dela vode, 1 deo soka) kako biste utolili žeđ
- ⇒ Voće i povrće birajte po principu "što šarenije, to bolje"
- ⇒ Kod pečenja ili prženja uvek dati prednost biljnim uljima, kao što je suncokretovo ili ulje sojine sačme u odnosu na životinjske masnoće, a salate pripravati sa visokokvalitetnim maslinovim ili susamovim uljem
- ⇒ Bolje češće ražani hleb sa integralnim žitaricama nego beli hleb
- ⇒ Zasladite se voćem ili mlečnim proizvodima sa niskim sadržajem masnoće, bez griže savesti
- ⇒ Kod svakog obroka vodite računa o trećinskom rešenju (1 deo belančevine, 1 deo ugljenih hidrata, 1 deo povrće/voće)
- ⇒ So štedite, umesto toga koristite dosta začina i bilja
- ⇒ Češće (ili potpuno) se odreknite alkohola. On vremenom neće da ošteti samo različite organe, već sadrži i mnogo kalorija, koje stvaraju gojaznost.



## Kolika je Vaša dnevna potreba za energijom?

Dnevna potreba za energijom zavisi od godišta, pola i fizičkih aktivnosti. Orientaciona smernica za osobe, koje rade sedeći i koje se umereno kreću:

| Starosna grupa | Kalorije (kcal/dnevno) u proseku |                      |
|----------------|----------------------------------|----------------------|
| <b>Deca</b>    |                                  |                      |
| 4–7 godina     | <b>žensko</b><br>1400            | <b>muško</b><br>1500 |
| 7–10 godina    | 1700                             | 1900                 |
| 10–15 godina   | 2100                             | 2400                 |
| <b>Mladi</b>   |                                  |                      |
| 15–19 godina   | 2000                             | 2500                 |
| <b>Odrasli</b> |                                  |                      |
| 20–25 godina   | 1900                             | 2500                 |
| 25–51 godina   | 1900                             | 2400                 |
| 51–65 godina   | 1800                             | 2200                 |
| >65 godina     | 1600                             | 2000                 |

## Kolika je energetska vrednost određenih životnih namirnica?

Evo nekoliko primera:

| Životne namirnice                | Kalorije (kcal) u 100 g / 100 ml (napitka) |
|----------------------------------|--|
| Beli hleb                        | 265  |
| Hleb od integralnog brašna       | 235  |
| Pileća šnicla (panirana, pržena) | 205  |
| Ćureća šnicla (natur)            | 160  |
| Riblji štapići (u friteziji)     | 210  |
| Punomasno mleko (3,5 %)          | 70   |



|  |     |
|--|-----|
| Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)                                | 403 |
| Schafkäse  | 250 |
| Butter   | 750 |
| Margarine  | 720 |
| Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Olivenöl | 900 |
| Oliven   | 145 |
| Eisbergsalat   | 13  |
| Gurke  | 12  |
| Okra   | 15  |
| Paprika (grün)   | 15  |
| Tomate   | 19  |
| Zuckermais   | 89  |
| Bohnen (weiß)  | 300 |
| Pommes frites  | 272 |
| Reis (poliert, gekocht)                                      | 106 |
| Erdnüsse   | 580 |
| Pistazien  | 600 |
| Walnüsse   | 670 |
| Zucker   | 400 |
| Butterkekse  | 430 |
| Schokolade (Vollmilch mit Nuss)                              | 550 |
| Baklava  | 625 |
| Limonade   | 45  |
| Coca-Cola  | 44  |
| Ayran  | 32  |

## Wie viele Kalorien verbrauchen Sie wobei?

Zum Vergleich sind hier einige Sportarten mit ihrem Energieverbrauch (für eine Dauer von 30 Minuten ohne Unterbrechung) aufgelistet:

| SPORTART               | Verbrauch in Kalorien (kcal) für 30 min Sport bei einem Körpergewicht von |       |       |       |        |
|------------------------|---|-------|-------|-------|--------|
|                        | 60 kg   | 70 kg | 80 kg | 90 kg | 100 kg |
| Fitnesstraining        | 332   | 386   | 442   | 496   | 552    |
| Fußball                | 238   | 278   | 316   | 356   | 396    |
| zügiges Spazierengehen | 198   | 232   | 264   | 298   | 330    |
| leichtes Laufen        | 244   | 286   | 326   | 368   | 408    |
| schnelles Laufen       | 520   | 606   | 500   | 780   | 868    |
| Radfahren              | 180   | 210   | 240   | 270   | 300    |
| Gymnastik              | 162   | 190   | 216   | 244   | 270    |
| Schwimmen              | 280   | 328   | 374   | 422   | 468    |

|  |     |
|--|-----|
| Ementaler (45 % Fett i. Tr.)   | 403 |
| Ovčiji sir   | 250 |
| Puter  | 750 |
| Margarin   | 720 |
| Šafranovo ulje, ulje od kukuruznih klica, suncokretovo ulje, ulje od pšeničnih klica, maslinovo ulje | 900 |
| Masline  | 145 |
| Zelena salata  | 13  |
| Krastavac  | 12  |
| Bamija   | 15  |
| Paprika (zelena)   | 15  |
| Paradajz   | 19  |
| Kukuruz šećerac  | 89  |
| Pasulj (beli)  | 300 |
| Pomfrit  | 272 |
| Pirinač (glaziran, kuvan)  | 106 |
| Kikiriki   | 580 |
| Pistaći  | 600 |
| Orah   | 670 |
| Šećer  | 400 |
| Keks sa puterom  | 430 |
| Čokolada (mlečna sa lešnicima)   | 550 |
| Baklava  | 625 |
| Limunada   | 45  |
| Coca-Cola  | 44  |
| Ayran  | 32  |

## Koliko kalorija trošite kod određenih aktivnosti?

Poređenja radi, naveli smo nekoliko sportova sa utroškom energije (30 minuta vežbanja bez prekida):

| VRSTA SPORTA   | Potrošnja kalorija (kcal) pri bavljenju sportom u trajanju od 30 min.<br>pri visini od |       |       |       |        |
|----------------|--|-------|-------|-------|--------|
|                | 60 kg  | 70 kg | 80 kg | 90 kg | 100 kg |
| Fitnes trening | 332  | 386   | 442   | 496   | 552    |
| Fudbal         | 238  | 278   | 316   | 356   | 396    |
| Brzo hodanje   | 198  | 232   | 264   | 298   | 330    |
| Lagano trčanje | 244  | 286   | 326   | 368   | 408    |
| Brzo trčanje   | 520  | 606   | 500   | 780   | 868    |
| Vožnja bicikla | 180  | 210   | 240   | 270   | 300    |
| Gimnastika     | 162  | 190   | 216   | 244   | 270    |
| Plivanje       | 280  | 328   | 374   | 422   | 468    |

## Tipps, um nicht ungewollt zuzunehmen



- ⇒ Nie mit leerem Magen einkaufen gehen!
- ⇒ Immer nur einen Schöpfer auf den Teller nehmen!
- ⇒ Auf „sichtbare Fette“ verzichten!
- ⇒ Öfter selber kochen – Fertiggerichte enthalten oft viel Fett und/oder Salz!
- ⇒ Süßigkeiten und salzhaltige Knabbereien vermeiden!
- ⇒ Wasser oder ungesüßte Tees sind perfekte Durstlöscher!
- ⇒ Regelmäßiges Trinken verhindert Heißhungerattacken!
- ⇒ Möglichst wenig alkoholische Getränke, jedenfalls 2 gänzlich alkoholfreie Tage pro Woche!
- ⇒ Essen ohne Nebenbeschäftigung (z. B. Lesen, Fernsehen)!

Bei starkem Übergewicht besteht die Möglichkeit eines Kuraufenthalts. Einen solchen können Sie über Ihre Ärztin/Ihren Arzt bei Ihrer Krankenversicherung beantragen.

## Auch „zu dünn“ ist nicht gesund

Bei starkem und „zunehmendem“ Untergewicht bzw. Essstörungen, wie z. B. Anorexia nervosa (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht), ist es sehr wichtig, möglichst frühzeitig mit einer Ärztin/einem Arzt darüber zu sprechen, denn es handelt sich bei Magersucht und Bulimie nicht um „Ticks“ der Betroffenen, sondern um echte psychische Erkrankungen. Essstörungen sind eine ernste – und je länger sie unbehandelt andauern, umso schwerer zu „heilende“ – gesundheitliche Bedrohung. Je früher man eine solche erkennt und mit professioneller Unterstützung dagegen angeht, desto besser. Gerade bei Magersucht erkennen die Betroffenen selbst meist keinen Handlungsbedarf. Im Gegenteil: Sie empfinden sich immer noch als „viel zu dick“. Oft sind es daher die Angehörigen, die hier merken, dass etwas nicht stimmt; sie können sich z. B. bei der Hausärztin/beim Hausarzt einen Rat holen.

## Gesunde Bewegung

Körperliche Aktivität trägt zur besseren Gesundheit bei. Umgekehrt können die Folgen von (jahrelangem) Bewegungsmangel dramatisch sein. Zu wenig Bewegung begünstigt Übergewicht, Erkrankungen des Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen.



Auch wenn wir uns alle oft nach einem harten Tag am liebsten einfach nur noch vor den Fernseher setzen würden (womöglich noch mit einer kalorienreichen Nascherei), sollten Sie diesem Bedürfnis nicht immer nachgeben. Es ist wichtig, dass Sie sich zumindest ein paar Mal in der Woche doch für Bewegung motivieren können.

Und zu Ihrem eigenen Erstaunen merken Sie dann vielleicht sogar selbst, dass es Ihnen wirklich guttut. Es muss nicht immer (Leistungs-) Sport sein. Auch Alltagsbewegung wirkt oft Wunder (Stiegensteigen statt Liftfahren, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen statt mit dem Auto oder der Straßenbahn).

## Saveti kako da kontrolišete svoju težinu



- ⇒ Nikada ne idite u kupovinu praznog stomaka
- ⇒ Uvek sipajte samo jednu kutlaču u tanjur
- ⇒ Ne uzimajte "vidljive masnoće"
- ⇒ Više kuvajte sami – gotova jela često sadrže puno masti i/ili soli
- ⇒ Izbegavajte slatkiše i slane grickalice
- ⇒ Voda ili nezaslađeni čajevi savršeno gase žeđ
- ⇒ Redovno uzimanje tečnosti sprečava napade gladi
- ⇒ Što manje alkoholnih pića, u svakom slučaju 2 cela dana nedeljno bez ikakvog alkohola
- ⇒ Jedite bez dodatne zanimacije (npr. čitanja, gledanja televizije)

Kod velike gojaznosti postoji mogućnost banjskog lečenja. Zahtev za takvo lečenje možete da podnesete kod Vašeg zdravstvenog osiguranja, a putem Vašeg lekara.

## Biti „suviše tanak“ takođe nije zdravo

Kod jake i „rastuće“ neuhranjenosti, odn. poremećaja u jelu, kao što su npr. anorexia nervosa (mršavost) ili bulimija (bolest napada jela i povraćanja), veoma je važno da se o tome što ranije razgovara sa lekarom, jer kod mršavosti i bulimije nije reč o „tikovima“ osobe, već o pravim psihičkim oboljenjima. Poremećaji u ishrani ozbiljno ugrožavaju zdravlje - a što duže traju, sve se teže „leče“. Što se ranije prepoznaju i pristupi im se sa stručnom pomoću, to je bolje. Upravo kod „mršavosti“ lica, koja su pogodjena, često ne prepoznaaju potrebu za delovanjem. Čak nasuprot: Oni sami sebe često još uvek vide kao „predebele“. Zbog toga su članovi porodice oni, koji vide da nešto nije u redu i koji će zatražiti savet npr. od svog kućnog lekara.

## Zdravo kretanje

Fizička aktivnost doprinosi boljem zdravlju. Suprotno, posledice (višegodišnjeg) nedostatka kretanja mogu da budu dramatične. Nedostatak kretanja izaziva gojaznost, bolesti mišićno-skeletnog aparata (kosti, zglobovi, mišići, tetine i ligamenti), kardiovaskularne bolesti i depresije.



Čak i kada bismo posle napornog dana najradije samo seli ispred televizora (pa onda još i sa slatkišima punim kalorija), ovu potrebu ne bi trebalo uvek da zadovoljite. Važno je da možete bar nekoliko puta nedeljno da se motivišete za kretanje.

A na Vaše sopstvene iznenađenje videćete možda čak i sami da Vam to zaista prija. To ne mora uvek da bude (vrhovni) sport. I svakodnevno kretanje često čini čuda (penjanje uz stepenice umesto vožnje liftom, pešačenje ili vožnja bicikla umesto vožnje autom ili tramvajem).

## Bewegungsempfehlungen

Die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ lauten:

- ⇒ **Kinder und Jugendliche** sollten täglich etwa 60 Minuten mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein, an mindestens drei Tagen pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Beweglichkeitserhaltung ausüben. Dazu eignen sich z. B. Fang-, Wurf-, Lauf- und Ballspiele, Radfahren, Fußball, Volleyball u. v. m.
- ⇒ **Erwachsene** sollten mindestens 2,5 Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität durchführen sowie an zwei oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen. Unter Bewegung mit mittlerer Intensität versteht man z. B. Wandern, Nordic Walking und Tanzen. Bewegung mit höherer Intensität beinhaltet z. B. Laufen, Radfahren und Schwimmen.
- ⇒ Für **ältere Menschen** gelten grundsätzlich die Empfehlungen für Erwachsene. Zusätzlich sollten sie Aktivitäten ausüben, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten.

Einseitige Bewegungen und übermäßige Belastungen, vor allem beim Heben und Tragen, sind dagegen langfristig schädlich. Solche Fehlbelastungen können u. a. durch (schwere) körperliche Arbeit, aber auch durch passive und ungünstige Körperhaltungen hervorgerufen werden.

Für das Bewegen schwerer Lasten gilt: Das Anheben möglichst vermeiden (Hilfsmittel nutzen!), wenn doch, dann möglichst körpernah heben (in die Knie gehen, gerader Rücken), keine Kombination von Hebe- und Drehbewegungen!

Neben möglichst ausgewogener Bewegung im Alltag ist auch eine „gute“ Haltung wichtig.

Auch für diese gibt es eine „Faustregel“: Stellen Sie sich vor, jemand zieht Sie wie eine Marionette („mit der Faust“) am Schopf nach oben. Wenn Sie jetzt auch noch die Schultern entspannt locker lassen, den Po leicht nach vorne drücken (Hohlkreuz vermeiden!), dann haben Sie fast „automatisch“ eine gute und gesunde Körperhaltung. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

## Nichtrauchen



Im Tabakrauch finden sich neben Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid etwa 4000 weitere chemische Substanzen, wovon über 200 giftig oder reizend sowie mindestens 40 krebsfördernd sind. Viele dieser Stoffe dringen tief in die Lungen ein.

Am besten – und einfachsten – ist es, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht leicht. Bisher vergebliche Versuche sollten Sie nicht entmutigen. Es gibt auch die Möglichkeit, an kostenlosen Raucherentwöhnungsprogrammen der Krankenkasse teilzunehmen. Bezüglich einer eventuellen Nikotinersatztherapie fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

Aber auch wenn jemand das Rauchen nicht ganz aufgeben will oder kann: Es ist nicht egal, wie viel Sie rauchen! Wenn es gelingt, einige Zigaretten täglich einzusparen, haben Sie schon sehr viel für Ihre Gesundheit getan.

## Preporuke za kretanje

„Austrijske preporuke za kretanje korisno po zdravlje“ glase:

- ⇒ Deca i mladi trebalo bi dnevno da budu fizički aktivni oko 60 minuta srednjeg intenziteta, tri dana nedeljno da se bave oblicima kretanja, koji jačaju mišiće i kosti, kao i da rade vežbe za poboljšanje koordinacije i održavalje pokretljivosti. Pogodne su npr. igre hvatanja, bacanja, trčanja i igre loptom, vožnja bicikla, fudbal, odbojka, itd.
- ⇒ Odrasli bi trebalo bar 2,5 sata nedeljno da se kreću srednjim intenzitetom ili 75 minuta nedeljno većim intenzitetom, kao i da dva ili više dana nedeljno rade vežbe za jačanje mišića. Pod kretanjem srednjim intenzitetom misli se npr. na planinarenje, nordijsko hodanje i plesanje. U kretanje većim intenzitetom ubraja se npr. trčanje, vožnja bicikla i plivanje.
- ⇒ Za starije ljude u načelu važe preporuke za odrasle. Dodatno bi trebalo da se bavite aktivnostima, koje održavaju ravnotežu.

Jednolični pokreti i prekomerna opterećenja, pre svega kod dizanja i nošenja, su dugoročno štetna. Takvi pogrešni tereti mogu da budu izazvani i (teškim) fizičkim radom, ali i pasivnim i nepravilnim držanjem tela.

Kod pokretanja težih tereta važi: Po mogućству izbegavati podizanje (koristiti pomoćna sredstva!), a ako ipak treba, onda neka bude uz telo (čučnuti, prava leđa), bez kombinacija pokreta podizanja i okretanja!

Pored što uravnoteženijeg kretanja u svakodnevnički važno je i „dobro“ držanje.

I ovde postoji „grubo pravilo“: Zamislite da ste marioneta i da Vas neko („pesnicom“) za kosu diže na gore. Ako sada još i opustite ramena, lagano ka napred pritisnite zadnjicu (izbegavati savijanje leđa unazad!), onda skoro „automatski“ imate dobro i zdravo držanje tela. Vaša leđa će Vam biti zahvalna!

## Bez pušenja



I u duvanskom dimu se pored nikotina, katrana i ugljenmonoksida nalazi još oko 4000 drugih hemijskih supstanci, od kojih su preko 200 otrovne ili nadražujuće, a najmanje 40 izazivaju rak. Mnoge od tih supstanci prodiru duboko u pluća.

Najbolje – i najjednostavnije – jeste da sa pušenjem uopšte ne počinjete.

Prestati sa pušenjem nije lako. Dosadašnji bezuspešni pokušaji ne treba da Vas obeshrabre. Postoji mogućnost i da učestvujete u besplatnim programima zdravstvene kase za odvikavanje od pušenja. Vezano za eventualnu terapiju zamene nikotina obratite se Vašem kućnom lekaru ili Vašem apotekaru.

Čak i ako neko ne želi potpuno da prestane sa pušenjem ili to ne može: Nije svejedno koliko cigareta popušite! Ako uspete dnevno da uštedite nekoliko cigareta, već ste puno učinili za Vaše zdravlje.



Opširne informacije na temu pušenja, kao i o prestanku sa pušenjem, kako za aktivne učesnike, tako i za članove njihovih porodica nudi telefon za pušače, tel.: 0810 810 013 (max. € 0,10 / minut), E-Mail: [info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at), web stranica: [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at).



Umfassende Informationen zum Thema Rauchen sowie zu einem Rauchstopp, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige, bietet das Rauchertelefon, Tel.: **0810 810 013** (max. € 0,10/Minute), E-Mail: [info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at), Website: [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at).

## Folgen des Rauchens

Tabakrauch kann viele Krankheiten und Gesundheitsstörungen hervorrufen, wie zum Beispiel

- ⇒ chronische Bronchitis (dauerhafte Entzündung der Atemwege mit Husten und Auswurf),
- ⇒ Arterienverkalkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- ⇒ Luftröhren-, Zungengrund- oder Lungenkrebs.

Rauchen Sie keinesfalls in der Umgebung von Kindern oder in der Schwangerschaft! Vor allem kleine Kinder sind empfindlich gegenüber Tabakrauch und erkranken dadurch wesentlich häufiger.

## Zurückhaltung beim Alkoholkonsum

Alkohol zu trinken ist in Österreich traditionell Teil der Kultur und gehört bei einem geselligen Zusammensein oft „irgendwie dazu“. Gerade deshalb ist es wichtig, über die Risiken von übermäßigem Alkoholkonsum Bescheid zu wissen und einen maßvollen Umgang damit zu pflegen beziehungsweise zu erlernen. Das fällt gerade auch vielen alteingesessenen Österreicherinnen und Österreichern nicht immer leicht. Die Zahl derjenigen, die – zumindest manchmal – auch im Gasthaus statt zu Alkohol zu Mineralwasser greifen, wächst allerdings. Auch als Antialkoholikerin/Antialkoholiker ist man nicht allein!

Als „theoretische“ Maßeinheit wird das sogenannte „österreichische Standardglas (ÖSG)“ herangezogen.  
1 ÖSG enthält ca. 20 g reinen Alkohol und entspricht

- ⇒ ca. ¼ Liter Tafelwein oder
- ⇒ ca. ½ Liter Normalbier oder
- ⇒ ca. 3 kleinen Schnäpsen à 2 cl oder
- ⇒ ca. 2 Gläsern Sekt.

Als Richtwerte für maßvollen Alkoholgenuss gelten bei Männern 8 ÖSG und bei Frauen 6 ÖSG über die Woche verteilt als unbedenklich. Empfehlenswert ist weiters, zumindest zwei Tage pro Woche gänzlich alkoholfrei zu halten. Trinken Sie keinen Alkohol in der Schwangerschaft!

Langfristige Gesundheitsschäden können schon bei einem Trinkverhalten eintreten, das von vielen Menschen noch als ganz „normal“ empfunden wird. Betroffene entwickeln – oft ohne es zu ahnen – durch langjähriges regelmäßiges Trinken ernste chronische Leiden.

## Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum

- ⇒ Bauchspeicheldrüsenentzündungen
- ⇒ Entzündungen der Speiseröhre, des Magen- und Darmtraktes sowie der Leber und Galle samt Bildung von Gallensteinen
- ⇒ Begünstigung der Entstehung von Diabetes mellitus Typ II (Zuckerkrankheit), frühzeitiger Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Fettsucht, Gicht und Neuralgien („Nervenschmerzen“)
- ⇒ Schädigung des Nervensystems

## Posledice pušenja

Duvanski dim može da izazove mnoge bolesti i zdravstvene poremećaje, kao što su na primer

- ⇒ hronični bronhitis (trajno zapaljenje disajnih puteva praćeno kašljem i šlajmom)
- ⇒ zakrčenje arterija, kardiovaskularna oboljenja
- ⇒ rak dušnika, jezika i pluća

Ni u kom slučaju nemojte pušiti u blizini dece i u trudnoći! Mala deca su naročito osetljiva na duvanski dim i zbog toga znatno češće oboljevaju.

## Uzdržavanje od konzumacije alkohola

Konzumacija alkohola u Austriji tradicionalno je deo kulture i jednostavno „nekako ide“ uz druženje. Upravo zbog toga je važno da znamo koji rizici nastaju kod prekomernoj konzumacije alkohola i da se prema tome umereno ophodite, odn. da naučite. A to starosedeocima Austrije nije uvek lako. Doduše, broj onih koji – bar ponekad – u restoranu umesto alkohola uzimaju kiselu vodu, raste. Ni kao antialkoholičar čovek nije sam!

Kao „teoretska“ jedinica mere ovde se uzima takozvana „standardna austrijska čaša (ÖSG)“.

1 ÖSG sadrži oko 20 g čistog alkohola i odgovara

- ⇒ oko  $\frac{1}{4}$  litra stonog vina ili
- ⇒ oko  $\frac{1}{2}$  litra običnog piva ili
- ⇒ oko 3 male rakije à 2 cl ili
- ⇒ oko 2 čaše penušavog vina.

Preporučena vrednost za umereno uživanje u alkoholu, koja se smatra neškodljivom je za muškarce 8 ÖSG, a za žene 6 ÖSG, raspoređeno preko nedelje. Zatim se preporučuje da se bar dva cela dana u toku nedelje potpuno suzdržite od alkohola. Ne piti alkohol za vreme trudnoće!

Dugotrajna zdravstvena oštećenja mogu da nastanu i kod količine pića, koju mnogi smatraju potpuno „normalnom“. Ti ljudi – često bez da to znaju – svojim dugogodišnjim redovnim uživanjem u piću razvijaju ozbiljne hronične tegobe.

## Posledice prekomernog uživanja u alkoholu

- ⇒ zapaljenja pankreasa
- ⇒ zapaljenja jednjaka, želudačno-crevnog trakta, kao i jetre i žuči uz stvaranje kamena u žuči
- ⇒ lakši nastanak diabetes mellitusa tipa II (šećerna bolest), rana arterioskleroza (zakrčenje arterija), gojaznost, giht i neuralgije („bol živaca“).
- ⇒ oštećenje nervnog sistema
- ⇒ prekomerna težina (alkohol daje „prazne“ kalorije! Poređenja radi: 1 g alkohola sadrži 7 kcal, 1 g masti 9 kcal, 1 g ugljenih hidrata, odn. 1 g belančevina 4 kcal).

- ⇒ Übergewicht (Alkohol liefert „leere“ Kalorien! Zum Vergleich: 1 g Alkohol liefert 7 kcal, 1 g Fett 9 kcal, 1 g Kohlenhydrate bzw. 1 g Eiweiß 4 kcal).

## Seelische Gesundheit

Seelisches Gesundsein bedeutet nicht, sich ständig wohlzufühlen, sondern in schwierigen Lebenslagen und Krisensituationen Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung zu haben, um das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren oder wiederherzustellen.

„Negativer Stress“ wird z. B. durch Hektik, Lärm, Existenzsorgen oder seelische Überlastung aufgrund von familiären Problemen erzeugt oder verstärkt. Aber auch Einsamkeit, Stille, das Gefühl, nicht gebraucht zu werden und keinen „Wert“ oder „Sinn“ zu haben, können einen auf Dauer krank machenden negativen „Stress“ bewirken. Umgekehrt gibt es auch einen „positiven Stress“, den wir alle in individuell unterschiedlichem Ausmaß brauchen, um uns lebendig und gesund zu fühlen, und der genau bei den letztgenannten Beispielen fehlt.

Zur seelischen Gesundheit tragen interessanterweise auch eine gesunde Ernährung und Bewegung bei. Darüber hinaus sollte aber der persönlichen Entspannung ebenso Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet werden. Dazu gibt es eine Reihe von speziellen Methoden und Techniken. Auch bewusstes Genießen und Aufgeschlossensein für Schönes kann entspannen. Und ebenso kann Unerledigtes anzupacken und Prioritäten im Leben zu setzen die seelische Balance stärken.

Vor allem aber bedarf es „wohltuender“ menschlicher Begegnungen und eines Gefühls des Geborgenseins: mit der Partnerin/dem Partner, mit der Familie, mit Nachbarn und Freunden, mit dem gesamten Umfeld.

Wenn sich jemand nicht in der Lage fühlt oder keine Lust (mehr) verspürt, etwas zu unternehmen und mit anderen Menschen Beziehungen aufzubauen oder zu pflegen, kann dies Ausdruck einer seelischen Krise sein. Sprechen Sie mit einem Menschen Ihres Vertrauens darüber und wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder eine Beratungsstelle (Adressen finden Sie im Kapitel „Information und Unterstützung“ – bei diesen Stellen wird man Sie verstehen und Ihnen weiterhelfen). Auch hier sind oft die Angehörigen gefragt, da die/der Betroffene selbst sich dazu vielleicht schon zu sehr eingekapselt hat.

## Sexuelle Gesundheit und Verhütung

Zu einem gesunden Leben gehört die Liebe – und zur Liebe auch die Lust und ihre Erfüllung. Manchmal ist das allerdings nicht ganz so einfach. Nicht immer stoßen wir auf „Gegenliebe“, und jeder Mensch hat auch ein Bedürfnis nach Abgrenzung und das Recht auf Selbstbestimmung. Erzwungener Geschlechtsverkehr verletzt seelisch und körperlich – und ist in Österreich in jedem Falle strafbar (innerhalb wie außerhalb der Ehe)!

Störungen im sexuellen Erleben, wie z. B. Potenzstörungen, sind für das seelische Gleichgewicht oft ein Problem. Solche Störungen können außerdem auf Erkrankungen oder erhöhte Risiken (z. B. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen) hinweisen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber.

Auch in der Liebe sollte auf die eigene Gesundheit und die der/des anderen geachtet werden. Sexuell übertragbare Krankheiten (z.B. Hepatitis B, HIV/Aids) gilt es zu vermeiden. Neben Treue (von beiden Seiten!) schützt am besten die sachgemäße Verwendung eines Kondoms.

Um ungewollte Schwangerschaften zu verhüten, stehen eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung.

## **Duševno zdravlje**

Biti duševno zdrav ne znači da se uvek dobro osećate, već da su Vam u teškim i kriznim situacijama na raspolaganju strategije i pomoći, kako bi se duševna ravnoteža stabilizovala ili ponovno uspostavila.

„Negativni stres“ izazivaju ili pojačavaju npr. žurba, buka, brige za egzistenciju ili duševna preopterećenost porodičnim problemima. Mada i samoča, tišina, osećaj da čovek više nije potreban i da je izgubio „vrednost“ ili „smisao“ na duži rok mogu da stvore negativni „stres“. Nasuprot tome postoji i „pozitivni stres“, koji nam je potreban u individualno različitim količinama kako bismo se osećali živahno i zdravo, a koji nedostaje u ovim poslednjim primerima.

Duševnom zdravlju doprinose – što je interesantno – i zdrava ishrana i kretanje. Pored toga bi isto tako trebalo obratiti pažnju i na lično opuštanje. Za to postoji čitav niz specijalnih metoda i tehnika. Svesno uživanje i otvorenost za lepo takođe može da opusti. A prihvati se neobavljenih stvari i postaviti prioriteće u životu takođe može da jača duševnu ravnotežu.

Pre svega su nam potrebni „priyatni“ susreti sa ljudima i osećaj zaštićenosti: sa partnerkom/partnerom, sa porodicom, sa komšijama i prijateljima, sa čitavim okruženjem.

Kada neko oseća da više nije u stanju ili (više) nema volju da nešto preduzme i da uspostavi ili neguje odnose sa drugim ljudima, to može da bude izraz duševne krize. Razgovarajte o tome sa nekim u koga imate poverenje i obratite se Vašem lekaru ili savetovalištu (adrese su navedene u poglavljiju „Informacije i podrška“ – tamo će Vas razumeti i pomoći će Vam). I ovde su bitni članovi porodice, jer se dotična osoba možda i sama suviše uvukla u svoju ljušturu.

## **Seksualno zdravlje i zaštita**

U zdrav život se ubraja i ljubav. A u ljubav i želja i njeno ispunjenje. Međutim, to ponekad nije baš tako jednostavno. Ne nailazimo uvek na „ljubav onog drugog“, a svaki čovek ima potrebu da se distancira i pravo na samoopredeljenje. Iznuđeni polni odnos predstavlja duševnu i telesnu povredu – a u Austriji je u svakom slučaju kažnjiv (kako u braku tako i izvan njega)!

Poremećaji u seksualnom odnosu, kao što su npr. problemi sa potencijom često predstavljaju problem za duševnu ravnotežu. Pored toga, takvi poremećaji mogu da ukažu i na oboljenja ili na povećane rizike (npr. na kardiovaskularna oboljenja). Razgovarajte o tome sa Vašim lekarom.

I u ljubavi treba voditi računa o sopstvenom zdravlju i o zdravlju druge osobe. Treba izbegavati bolesti, koje se prenose seksualnim putem (npr. hepatitis B, HIV/sida). Pored vernosti (važi za obe strane!) najbolja zaštita je upotreba kondoma.

Da biste se zaštitili od neželjene trudnoće, na raspolaganju Vam je čitav niz mogućnosti zaštite.

# Übersicht zu Verhütungsmethoden und ihrer Sicherheit

| Verhütungsmethoden   | Kurzinfo   |
|--|--|
| Sterilisation (des Mannes oder der Frau)                           | Sehr sicheres Verhütungsmittel, aber nur für Paare mit abgeschlossener Familienplanung zu empfehlen; beim Mann ist der Eingriff leichter durchzuführen als bei der Frau! |
| Pille  | Sehr sicheres Verhütungsmittel, möglicherweise unangenehme Nebenwirkungen für die Frau   |
| Depotspritze   | Sehr sicheres Verhütungsmittel, wird aufgrund seiner Nebenwirkungen aber nur Frauen über 40 und mit abgeschlossener Familienplanung empfohlen                            |
| Spirale  | Relativ sicheres Verhütungsmittel  |
| Hormonspirale  | Sehr sicheres Verhütungsmittel   |
| Kondom   | Bester Schutz vor Geschlechtskrankheiten! Die Sicherheit ist abhängig von der korrekten Handhabung; kein ausreichender Schutz vor ungewollter Schwangerschaft            |
| Zäpfchen   | Nicht zu empfehlen – sehr unsicher!  |
| Koitus interruptus<br>(Rückzug des Penis kurz vor dem Samenerguss) | Nicht zu empfehlen – sehr unsicher!  |
| Kalendermethode  | Nicht zu empfehlen – sehr unsicher!  |



Besprechen Sie die für Sie geeignete Verhütungsmethode mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen!

## Die Pille danach

Die „Pille danach“ ist eine Tablette, die Frauen im gebärfähigen Alter im Notfall dann einnehmen können, wenn nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr bzw. bei einer Verhütungspanne eine Schwangerschaft verhindert werden soll.

Eine unerwünschte Schwangerschaft kann mit der „Pille danach“ dann unterbunden werden, wenn diese so schnell wie möglich (spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr) von der Frau eingenommen wird. Die „Pille danach“ ist **keinesfalls eine Verhütungsmethode** und bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Nach Einnahme der „Pille danach“ wird der Besuch bei der Fachärztin/beim Facharzt für Frauenheilkunde empfohlen. Die „Pille danach“ sollte in jeder Heimapotheke und in jeder Urlaubsapotheke für den Notfall vorhanden sein. Seit Dezember 2009 ist die „Pille danach“ rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich.

## Pregled metoda kontracepcije i njihove sigurnosti

| Metode kontracepcije  | Kratka informacija   |
|---|--|
| Sterilizacija (muškarca ili žene)                                 | Veoma sigurno kontraceptivno sredstvo, ali se preporučuje samo parovima sa završenim planiranjem porodice; kod muškarca se ovaj zahvat izvodi lakše nego kod žene! |
| Pilula  | Veoma sigurno kontraceptivno sredstvo, moguće neprijatne prateće pojave za ženu  |
| Hormonska injekcija   | Veoma sigurno kontraceptivno sredstvo, zbog pratećih pojava se preporučuje samo ženama preko 40 i sa završenim planiranjem porodice                                |
| Spirala   | Relativno sigurno kontraceptivno sredstvo  |
| Hormonska spirala   | Veoma sigurno kontraceptivno sredstvo  |
| Kondom  | Najbolja zaštita od polnih bolesti! Sigurnost zavisi od pravilnog korišćenja; nedovoljna zaštita od neželjene trudnoće   |
| Čepići  | Ne preporučuje se – veoma nesigurno!   |
| Koitus interruptus<br>(vađenje penisa neposredno pre ejakulacije) | Ne preporučuje se – veoma nesigurno!   |
| Metod kalendara   | Ne preporučuje se – veoma nesigurno!   |



O odgovarajućoj zaštiti razgovarajte sa Vašim ginekologom!

## Pilula posle

„Pilula posle“ je tableta, koju žene sposobne za rađanje mogu da koriste u slučaju nužde, ako je posle polnog odnosa bez zaštite potrebno sprečiti neželjenu trudnoću, odn. ako posle nezgode sa kontracepcijom treba sprečiti trudnoću.

Neželjenu trudnoću moguće je sprečiti „pilulom posle“ ako je žena koristi što pre (najkasnije 72 sata nakon polnog odnosa). „Pilula posle“ nikako ne predstavlja metod kontracepcije, niti nudi zaštitu od polno prenosivih bolesti. Posle uzimanja „pilule posle“ preporučuje se poseta ginekologu. „Pilula posle“ trebalo bi za svaki slučaj da se nađe u svakoj kućnoj apoteci i među lekovima koje nosite na godišnji odmor. Od decembra 2009. godine se „pilula posle“ može kupiti bez recepta u svim apotekama.

# Maßnahmen zur Krankheitsvorbeugung

Viele Krankheiten entwickeln sich, oft über lange Zeit hinweg, unbemerkt im Körper. Das österreichische Gesundheitswesen bietet eine Reihe von kostenlosen Maßnahmen zur Früherkennung an. Diese Untersuchungen ermöglichen es, Risikofaktoren und Erkrankungen zu einem frühen Zeitpunkt zu entdecken. Je früher mögliche Probleme entdeckt werden, desto einfacher, erfolgreicher und weniger belastend sind meist die Gegenmaßnahmen.

Hinweis: Zu allen in diesem Kapitel genannten Untersuchungen können Sie selbstverständlich eine Person Ihres Vertrauens zur Begleitung und als „Dolmetscherin/Dolmetscher“ mitnehmen!

## Mutter-und-Kind-Vorsorge

Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren des Kindes sind sehr wichtig. Krankheiten und Entwicklungsverzögerungen verursachen anfänglich oftmals kaum Symptome und können nur durch ärztliche Untersuchungen festgestellt werden. In den ersten Wochen der Schwangerschaft erhält jede werdende Mutter von ihrer Ärztin/ihrem Arzt einen sogenannten „Mutter-Kind-Pass“, der sie durch die jeweils zu bestimmten Zeitpunkten vorgesehenen Untersuchungen begleitet.

## Wann sollen die Untersuchungen durchgeführt werden?

Das Mutter-Kind-Pass-Programm beinhaltet Untersuchungen in der Schwangerschaft und den ersten fünf Lebensjahren des Kindes. In der Schwangerschaft sind geburtshilflich-gynäkologische Untersuchungen bis zum Ende der 16. Schwangerschaftswoche, in der 17.–20., 25.–28., 30.–34 sowie 35.–38. Schwangerschaftswoche vorgesehen.

Im ersten Lebensjahr ist für das Kind eine Untersuchung in der 1. Lebenswoche (meist bereits im Krankenhaus) vorgesehen sowie weitere Untersuchungen in der 4.–7. Lebenswoche, im 3.–5. Lebensmonat, im 7.–9. Lebensmonat und im 10.–14. Lebensmonat. Ab dem 22.–26. Lebensmonat sollen jährlich weitere Kindesuntersuchungen bis zum 5. Lebensjahr durchgeführt werden.

Die zeitgerechte Durchführung aller Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen ist unter Umständen auch Voraussetzung für die Weitergewährung des Kinderbetreuungsgeldes in voller Höhe. Auch aus diesem Grunde sollten Sie genau auf die Einhaltung der für die Gesundheit des Kindes so wichtigen vorgesehenen Untersuchungstermine achten.

## Wer führt diese Untersuchungen durch?

Die Untersuchungen während der Schwangerschaft werden von Allgemeinmedizinerinnen/Allgemeinmedizinern und Fachärztinnen/Fachärzten für Gynäkologie und Geburtshilfe durchgeführt. Die Kindesuntersuchungen führen Allgemeinmedizinerinnen/Allgemeinmediziner, Fachärztinnen/Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Ärztinnen/Ärzte in Mutter- bzw. Elternberatungsstellen durch. Vereinbaren Sie zeitgerecht einen Termin bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

## Was kosten diese Untersuchungen?

Alle angeführten Vorsorgeuntersuchungen sind bei den Vertragsärztinnen/Vertragsärzten Ihrer Krankenkasse für Sie kostenlos. Fragen Sie im Zweifel in der Ordination Ihrer Ärztin/Ihres Arztes nach.

# Mere za sprečavanje bolesti

Mnoge bolesti se u telu neprimećeno razvijaju preko dužeg perioda. Zdravstvo Austrije nudi čitav niz besplatnih mera za ranu dijagnostiku. Ti pregledi omogućavaju da se faktori rizika i oboljenja otkriju u ranom stadijumu. Što se problemi ranije otkriju, to će jednostavnije, uspešnije i sa manje opterećenja biti kontra mere.

Napomena: Na sve preglede, koji su pomenuti u ovom poglavlju, Vi kao pratnju ili kao „prevodioca“ svakako možete da povedete osobu od poverenja!

## Preventiva za majku i dete

Preventivni pregledi u trudnoći i u prvim godinama života deteta su veoma važni. Postoje bolesti i usporeni razvoj u početku gde se simptomi jedva uočavaju, a mogu se utvrditi samo lekarskim pregledom. U prvim nedeljama trudnoće svaka trudnica od svog lekara dobija takozvani „pasoš za majku i dete“, koji će ih pratiti kroz sve preglede, koji su predviđeni u određeno vreme.

## Kada bi trebalo da obavite preglede?

Program pasoša za majku i dete sadrži preglede u trudnoći i u prvih pet godina života deteta. U trudnoći su predviđeni akušersko-ginekološki pregledi do kraja 16. nedelje trudnoće, u 17.–20., 25.–28., 30.–34., kao i u 35.–38. nedelji trudnoće.

U prvoj godini života je predviđen pregled za dete u 1. nedelji života (uglavnom već u bolnici), kao i ostali pregledi u 4.–7. nedelji života, u 3.–5. mesecu života, u 7.–9. mesecu života i u 10.–14. mesecu života. Od 22.–26. meseca života trebalo bi obavljati preglede deteta jednom godišnje do 5. godine života.

Pravovremeno obavljanje svih pregleda u vezi sa pasošem za majku i dete je između ostalog i preduslov za dalju isplatu novčanog iznosa u punom obimu za čuvanje deteta. I iz ovog razloga trebalo bi da se tačno pridržavate termina za preglede, koji su jako važni za zdravlje deteta.

## Ko obavlja ove preglede?

Preglede u trudnoći obavljaju lekari opšte prakse i specijalisti za ginekologiju i akušerstvo. Pregledi dece obavljaju lekari opšte prakse, pedijatri i specijalisti mlade, kao i lekari u savetovalištima za majke, odn. roditelje. Blagovremeno zakažite termin kod lekara!

## Koliko koštaju ovi pregledi?

Svi gore pomenuti preventivni pregledi kod ugovornih lekara Vaše zdravstvene kase su za Vas besplatni. Ako niste sigurni raspitajte se u ordinaciji Vašeg lekara.

## Schulärztliche Untersuchung

Alle Schülerinnen/Schüler in Österreich sind verpflichtet, sich einmal im Jahr einer schulärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Darüber hinaus sind weitere Untersuchungen mit Zustimmung der Schülerinnen/Schüler möglich.

Schulärztinnen/Schulärzte behandeln die Kinder nicht! Sollte die Schulärztin/der Schularzt einen Hinweis auf das Vorliegen einer Störung finden, informiert sie/er die Eltern darüber. Diese sollten dann mit dem Kind eine Ärztin/einen Arzt ihres Vertrauens (z. B. Hausärztin/Hausarzt) zur weiteren Abklärung aufsuchen.

## Jugendlichenuntersuchung

Einmal jährlich werden berufstätige Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren von der sozialen Krankenversicherung zur Jugendlichenuntersuchung eingeladen. Bei dieser Untersuchung wird besonders auf die jeweilige berufliche Tätigkeit Rücksicht genommen.

Die Teilnahme an der Jugendlichenuntersuchung ist kostenlos und freiwillig.

## Was wird untersucht?

- ⇒ Im ersten Jahr findet eine Basisuntersuchung statt. Diese besteht aus einer ausführlichen körperlichen Untersuchung und einer allgemeinen Gesundheitsberatung.
- ⇒ In den folgenden Jahren werden die Ergebnisse der Basisuntersuchung kontrolliert und durch Schwerpunktuntersuchungen ergänzt.
- ⇒ Zusätzlich werden auch die Belastungen am Arbeitsplatz sowie gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen erhoben.

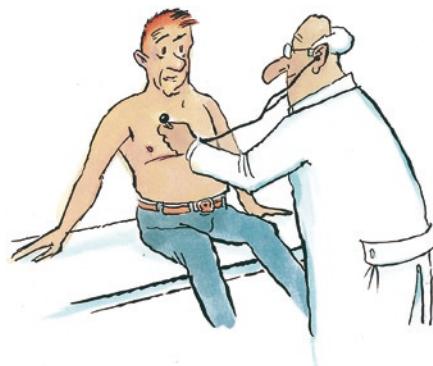
## Vorsorgeuntersuchung (Check-up)

Eine regelmäßige Kontrolle des Gesundheitszustands gibt Sicherheit und ermöglicht ein frühzeitiges Reagieren auf mögliche Störungen. Viele Erkrankungen lassen sich bei rechtzeitiger Feststellung von Risikofaktoren oder ersten Symptomen vermeiden oder wesentlich leichter und schneller heilen.

## Wer hat Anspruch?

- ⇒ Frauen und Männer ab dem vollendeten 18. Lebensjahr
- ⇒ Einmal pro Jahr kostenlos

Nicht versicherte Personen haben ebenfalls Anspruch!



## Wer führt diese Untersuchungen durch?

- ⇒ Niedergelassene praktische Ärztinnen/Ärzte und Fachärztinnen/Fachärzte
- ⇒ Ärztinnen/Ärzte in Ambulatorien der zuständigen Krankenkasse

## Pregled školskog lekara

Svi učenici su u Austriji dužni da se jednom godišnje podvrgnu pregledu školskog lekara. Pored toga su uz saglasnost učenika mogući i drugi pregledi.

Školski lekari ne leče decu! Ukoliko školski lekar ustavnovi da postoji indicija za neku smetnju, on će o tome informisati roditelje. Oni bi tada, u svrhu dalje dijagnostike, trebalo dete da odvedu kod lekara od poverenja (npr. kod kućnog lekara).

## Pregled mladih

Zaposleni mlađi između 15. i 19. godine se jednom godišnje pozivaju na pregled, a od strane socijalnog zdravstvenog osiguranja. Kod tog pregleda se posebno uzima u obzir dotično profesionalno zanimanje.

Učešće na pregledu za mlađe je besplatno i dobrovoljno.

## Šta se ispituje?

- ⇒ U prvoj godini se vrši osnovni pregled. On se sastoji iz detaljnog telesnog pregleda i opšte konsultacije o zdravlju.
- ⇒ Narednih godina se vrši kontrola rezultata iz osnovnog pregleda i dopuna pregledima određenih težišta.
- ⇒ Dodatno se razmatraju opterećenja na radnom mestu, kao i uslovi rada, koji ugrožavaju zdravlje.

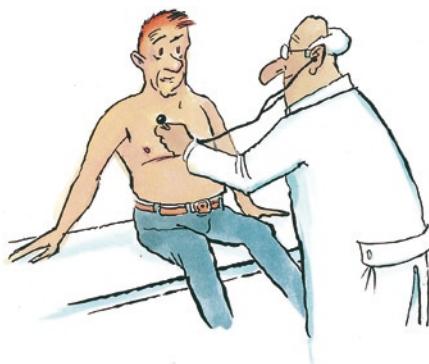
## Preventivni pregled (Check-up)

Redovna kontrola Vašeg zdravstvenog stanja pruža sigurnost i omogućava rano reagovanja na moguće poremećaje. Mnoga oboljenja se mogu izbeći ako se faktori rizika utvrde pravovremeno i izbegnu prvi simptomi, odn. da se znatno lakše i brže izleče.

## Ko ima pravo?

- ⇒ Žene i muškarci nakon završene 18. godine života
- ⇒ Jednom godišnje besplatno

Neosigurana lica takođe imaju pravo!



## Ko vrši ove preglede?

- ⇒ Lekari u svojim ordinacijama i lekari specijalisti
- ⇒ Lekari u ambulantama nadležne zdravstvene kase

# Spezielle Untersuchungen für Frauen

## Gynäkologische Untersuchung



Eine gynäkologische Untersuchung sollte alle 12 Monate durchgeführt werden. Diese läuft im Allgemeinen folgendermaßen ab: Am Beginn steht ein ausführliches Gespräch, bei dem Sie gegebenenfalls auch Ihre Sorgen, Fragen oder Probleme ansprechen können. Dann kommt die eigentliche Untersuchung. Diese wird in der Regel auf einem gynäkologischen Stuhl durchgeführt. Die meisten Frauen empfinden diese Position als etwas unangenehm. Bei dieser Untersuchung wird auch ein sogenannter Abstrich entnommen, d. h. eine kleine Zellprobe von der Oberfläche der Scheide und des Gebärmutterhalses (ohne Gewebsverletzung und ohne Schmerzen). Dies ist notwendig zur Früherkennung von eventuellen Infektionen sowie Gebärmutterhalskrebs. Die Brustuntersuchung (Abtasten) findet meist im Sitzen statt und ist wichtig zur Früherkennung von Brustkrebs. Anschließend werden die Untersuchungsergebnisse besprochen.

## Mammografie

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter. Eine Röntgenuntersuchung der Brust („Mammografie“) sollte daher zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr auch ohne Vorliegen von Beschwerden, Symptomen oder Verdachtsmomenten alle zwei Jahre durchgeführt werden. Vor dem 50. Lebensjahr und ab dem 70. Lebensjahr ist es nur sinnvoll, bei Symptomen oder Beschwerden eine Mammografie durchführen zu lassen.

Es kommt häufig vor, dass Frauen nach einer Mammografie mit einem Verdachtsbefund konfrontiert werden. Jedoch sind nur ca. 12 % der Verdachtsbefunde auch tatsächlich Brustkrebs. Eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung der Brust muss nur bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten im Mammografiebefund durchgeführt werden.

## Empfohlene Gratisimpfungen für Kinder und Jugendliche



| Bezeichnung   | Erläuterung  | Impfung  |
|---|--|--|
| <b>Kombinationsimpfung gegen:</b><br><b>Diphtherie</b><br><b>Keuchhusten</b><br><b>Wundstarrkrampf</b><br><b>Kinderlähmung</b><br><b>Hepatitis B</b><br><b>Haemophilus influenzae b</b> | Gratisimpfung im Rahmen des Kinderimpfkonzepts. Schützt wirksam gegen alle im Impfstoff enthaltenen Komponenten.   | Ab dem 3. Lebensmonat: 2 Teilimpfungen im Abstand von mindestens 4 Wochen im ersten Lebensjahr sowie eine Auffrischung im zweiten Lebensjahr.<br>Auffrischung gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten und Kinderlähmung in der Schule, dann lebenslang alle 10 Jahre. |
| <b>Impfung gegen Rotaviren</b>  | Gratisimpfung gegen durch Rotavirus verursachte Durchfallserkrankungen.<br>Seit Einführung dieser Impfung konnten die Spitalsaufenthalte wegen Durchfallserkrankungen (bedingt durch Rotaviren) bei unter 2-Jährigen um 70 % gesenkt werden. | Impfung ab der 7. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat mit 2 oder 3 Teilimpfungen in Abhängigkeit von der verwendeten Arzneispezialität.   |

## Posebni pregledi za žene

### Ginekološki pregled



Ginekološki pregled bi trebalo obavljati na svakih 12 meseci. Generalno se on odvija na sledeći način: Na početku se obavlja opširan razgovor, gde možete da razgovarate i o Vašim eventualnim brigama, pitanjima ili problemima. Posle toga dolazi pravi pregled. On se po pravilu obavlja na ginekološkoj stolici. Većini žena je ovaj položaj malo neprijatan. Na tom pregledu se uzima i takozvani bris, tj. mali uzorak ćelija sa površine vagine i grlića materice (bezbolno i bez oštećenja tkiva). Ovo je potrebno za rano prepoznavanje eventualnih infekcija, kao i raka grlića materice. Pregled dojke (opipom) uglavnom se vrši u sedećem položaju i važan je za rano utvrđivanje raka dojke. Posle toga se razgovara o rezultatima pregleda.

### Mamografija

Rizik od oboljenja od raka dojke raste sa godinama. Zbog toga bi rentgenski pregled dojke („mamografija“) trebalo da se obavlja na svake dve godine između 50. i 69. godine života. Pre 50. godine života i posle 70. godine života mamografija je svrshodna samo ako postoje simptomi ili tegobe.

Često se događa da se žene posle mamografije suočavaju sa sumnjivim nalazom. Međutim, samo oko 12% tih sumnjivih nalaza su zaista i rak dojke. Dodatni ultrazvučni pregled dojke mora da se obavi samo ako postoje sumnja ili nejasnoće u nalazu mamografije.

### Preporučene besplatne vakcinacije za decu i mlade



| Naziv  | Objašnjenje   | Vakcinacija  |
|--|---|--|
| <b>Kombinovana vakcinacija protiv:</b><br>difterije<br>velikog kašlja<br>tetanusa<br>dečije paralize<br>hepatitisa B<br>hemofilije influence b | Besplatna vakcinacija u okviru koncepta dečje vakcinacije. Efikasno štiti od svih komponenti, koje su sadržane u vakcini.   | Od 3. meseca života: 2 faze vakcinacije u razmaku od najmanje 4 nedelje u prvoj godini života, kao i revakcinacija u drugoj godini života. Revakcinacija protiv difterije, tetanusa i dečije paralize u školi, posle toga osveženje na svakih 10 godina. |
| <b>Vakcinacija protiv rotavirusa</b>   | Besplatna vakcinacija protiv dijareje prouzrokovane rotavirusom. Od uvođenja ove vakcinacije su boravci dvogodišnjaka u bolnicama zbog dijareje (uslovljene rotavirusom) smanjeni za oko 70%. | Vakcinacija od 7. nedelje života do 6. meseca života u 2 ili 3 faze vakcinacije u zavisnosti od vakcine koja se koristi.   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Impfung gegen<br/>Masern<br/>Mumps<br/>Röteln</b> | <p>Gratisimpfung im Rahmen des Kinderimpfkonzepts. Schützt wirksam gegen Masern, Mumps, Röteln.</p> <p>Insbesondere Masern verlaufen oft schwer mit Lungenentzündung und schweren, meist tödlichen Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Mumps kann bei Knaben zu bleibender Unfruchtbarkeit führen. Röteln können in der Schwangerschaft zu schweren Fruchtschäden führen.</p> | <p>Zwei Teilimpfungen im Abstand von mindestens 1 Monat im zweiten Lebensjahr.</p> <p>Keine weiteren Auffrischungen erforderlich. Die Impfung kann jederzeit nachgeholt werden.</p> |
| <b>Impfung gegen Pneumokokken</b>                    | <p>Gratisimpfung im Rahmen des Kinderimpfkonzepts für Risikokinder. Schützt insbesondere in den ersten Lebensjahren, in denen Pneumokokkeninfektionen häufig schwer verlaufen.</p>  | <p>Drei Teilimpfungen im Abstand von mindestens einem Monat im ersten Lebensjahr sowie eine Auffrischung im 2. Lebensjahr.</p> <p>Keine weiteren Auffrischungen erforderlich.</p>   |



Falls ein besonderes Risiko vorliegt oder auch falls z. B. Reisen geplant sind, kann die Hausärztin/der Hausarzt über weitere zu empfehlende Impfungen beraten.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Vakcinacija protiv ovčijih boginja zauški rubeola</b> | <p>Besplatna vakcinacija u okviru koncepta dečije vakcinacije. Efikasno štiti protiv ovčijih boginja, zauški i rubeola.</p> <p>Često se događa da ovčije boginje imaju težak tok praćen zapaljenjem pluća i teškim oboljenjima centralnog nervnog sistema sa smrtnim ishodom. Zauške kod dečaka mogu da prouzrokuju trajnu neplodnost. Rubeole u trudnoći mogu da prouzrokuju teška oštećenja ploda.</p> | <p>Dve faze vakcinacije u razmaku od najmanje 1 meseca u drugoj godini života.</p> <p>Revakcinacija nije neophodna. Vakcinacija se u svako doba može nadoknaditi.</p> |
| <b>Vakcinacija protiv pneumokoka</b>                     | <p>Besplatna vakcinacija u okviru koncepta dečije vakcinacije za rizičnu decu. Štiti pre svega u prvim godinama života, kada pneumokokne infekcije često imaju težak tok.</p>  | <p>Tri faze vakcinacije u razmaku od najmanje 1 meseca u prvoj godini života, kao i revakcinacija u 2. godini života. Druge revakcinacije nisu potrebne.</p>          |



Ukoliko postoji poseban rizik ili ako su npr. planirana putovanja, kućni lekar će Vam dati savete o drugim vakcinacijama, koje se preporučuju.

# Veränderungen im Alter



Dass wir im Laufe unseres Lebens älter werden, ist die natürlichste Sache der Welt. Trotzdem ist das Älterwerden für keinen von uns eine einfache Angelegenheit. Eine Reihe von Veränderungen – körperliche, soziale (z. B. beruflich/Pensionierung oder familiär/Auszug der Kinder), aber auch psychische und geistige Veränderungen (z. B. zunehmende Vergesslichkeit) – sind damit verbunden und müssen verkraftet werden. In mancher Hinsicht ergeben sich neue Chancen – aber auch Unsicherheiten und Befürchtungen. Eine neue Lebensphase zu betreten ist in gewisser Weise wie ein Aufbruch in ein fremdes Land. Ängste zuzugeben und mit anderen darüber zu reden sind erste Schritte, um bewusst auch die positiven Seiten leben zu können.

Eines ist klar: Auch wenn wir noch so sehr auf unsere Gesundheit achten, lassen sich altersbedingte Beschwerden und Erkrankungen selten ganz vermeiden. Vieles kann aber getan werden, um deren Eintritt vielleicht zu verhindern, zumindest aber hinauszuzögern und die Folgen möglichst gering zu halten.

Es kommt darauf an, mit alters- oder krankheitsbedingten Veränderungen möglichst gut umzugehen. Denn das Altwerden und Altsein kann auch sehr schön gestaltet werden, wenn Sie ein paar Dinge beachten.

## Was dazu beitragen kann, dass Sie sich auch im Alter wohlfühlen:

### ⇒ Selbstständigkeit erhalten

Sich nur dort helfen lassen, wo es notwendig ist; bereit sein, Neues zu lernen (Sprache, neue Technologien, z. B. der Umgang mit dem Internet) und sich laufend informieren – Verantwortung für das eigene Handeln behalten

### ⇒ Beweglichkeit und Lebensfreude erhalten

Eine ausgewogene und freudige Lebensweise: gesunde Ernährung, Bewegung – vor allem auch an der frischen Luft, Interessen und Hobbys sowie soziale Kontakte pflegen, Freundschaften und Beziehungen aufrechterhalten

### ⇒ Rechtzeitig Vorkehrungen treffen

Z. B. bezüglich der Wohnung (Wo werde ich überwiegend wohnen? Ist die Wohnung/das Bad barrierefrei zu erreichen? Kommt ein Seniorenheim in meiner Nähe infrage?)

### ⇒ Klärung und Regelung der finanziellen Situation

Z. B. Pensionskontoauszug bei der Pensionsversicherungsanstalt beantragen, Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten im Alter einholen (beim Gemeindeamt/Magistrat)

### ⇒ Ziele und Aufgaben für das Leben nach der Berufstätigkeit bzw. nach dem Auszug der Kinder suchen

Z. B. freiwilliges Engagement bei sozialen oder kulturellen Vereinen/Organisationen

### ⇒ Sich auf körperliche und seelische Veränderungen einstellen

Z. B. Kurse zu Gesundheits- und Pflegethemen besuchen, Beratungsstellen aufsuchen, über das Internet oder ähnliche Quellen Informationen zu häufigen Erkrankungen im Alter sowie zu Hilfsmitteln einholen, Gefahrenquellen im Haushalt beseitigen (Stürze!).

# Promene u starosti



Da mi u toku našeg života starimo je najprirodnija stvar na svetu. Međutim, starenje ni za koga od nas nije jednostavna stvar. Stim je povezan ceo niz promena – fizičke, društvene (npr. profesionalne/penzionisanje ili porodične/odlazak „dece“ iz kuće), ali i psihičke i mentalne promene (npr. rastuća zaboravnost) i sa njima moramo da se nosimo. U nekom pogledu nastaju nove šanse – ali i nesigurnosti i strahovi. Zakoračiti u novu fazu života na neki način je isto kao i odlazak u stranu zemlju. Priznati strahove i o njima razgovarati sa drugima su prvi koraci kako bi i pozitivne strane svesno mogle da budu proživljene.

Jedna stvar je isto tako jasna: Bez obzira koliko računa vodili o našem zdravlju, veoma retko se mogu izbegić tegobe uslovljene starošću i oboljenjima. Ali, mnogo toga se može preduzeti da se njihov nastup možda spreći, ili bar odloži, a da posledice budu što manje.

Važno je da se što bolje odnosimo prema promenama, koje su uslovljene starošću ili bolestima. Jer, starenje i starost može i da bude vrlo lepa ako vodite računa o nekoliko stvari.

## Ovo može da doprinese da se i u starosti dobro osećate:

### ⇒ Održavanje samostalnosti

Dozvolite da Vam se pomogne samo onda kada je to neophodno; budite spremni da naučite nešto novo (jezik, nove tehnologije/npr. internet) i stalno se informišite – zadržite odgovornost za sopstvene postupke.

### ⇒ Održavanje pokretljivosti i životne radosti

Uravnotežen i radostan način život: zdrava ishrana, kretanje – pre svega i na svežem vazduhu, negovanje interesovanja i hobija, kao i društvenih kontakata, održavanje prijateljstava i veza.

### ⇒ Blagovremene pripreme

Npr. u vezi stana (Gde će pretežno živeti? Da li do stana/kupatila mogu da stignem bez prepreka? Da li Dom za stare u mom susedstvu dolazi u obzir?)

### ⇒ Razjašnjenje i regulisanje finansijske situacije

Npr. zahtevati izvod računa za penziju kod Zavoda za penzijsko osiguranje, pribaviti informacije o mogućnostima podrške u starosti (od opštinske službe/Magistrata)

### ⇒ Postavljanje ciljeva i zadataka u životu posle obavljanja profesije, odn. nakon odlaska dece iz kuće

Npr. dobrovoljni angažman u društvenim ili kulturnim udruženjima/organizacijama

### ⇒ Priprema za fizičke i duševne promene

Npr. pohađati kurseve na temu zdravlja i nege, обратити se savetovalištima, preko interneta i slično pribaviti informacije o čestim oboljenjima u starosti i nabaviti pomagala, otkloniti izvore opasnosti u domaćinstvu (padovi!).

# Körperliche Veränderungen im Alter

## Veränderungen der Sinnesorgane und Zähne



### Augen

#### Alterssichtigkeit

Es gibt bei dieser Veränderung keine Vorbeugung. Achtung: Brille nur von der Augenärztin/vom Augenarzt verschreiben lassen, die/der auch den Augendruck misst und den Augenhintergrund untersucht!

#### Katarakt (Grauer Star)

Hier kommt es zu einer Trübung der Augenlinse.

**Therapie:** Bei einer Kataraktoperation wird eine künstliche Linse eingesetzt. Dadurch wird die Sehkraft verbessert.

#### Glaukom (Grüner Star)

Bei dieser Erkrankung steigt der Augendruck. Bei Nichtbehandlung führt dies zur Erblindung.

**Vorbeugung:** regelmäßige augenärztliche Kontrollen

**Symptome:** Gesichtsfeldausfall, Kopfschmerzen, Druckschmerz im oder um das Auge, zeitweise verschwommenes Sehen, Gefühl von Nebelsehen in Räumen

**Therapie:** Meist sind Medikamente ausreichend, selten ist eine Operation nötig.



### Ohren

#### Altersschwerhörigkeit

Hier nimmt die Fähigkeit, insbesondere hohe Töne zu hören, ab. Früher waren Hörhilfen sehr auffällig und störend. Heute sind Hörhilfen, die genau angepasst werden, fast unsichtbar und von ausgezeichneter Qualität.



### Zähne

**Zahnschäden (Karies)** und insbesondere **Zahnfleischprobleme** werden mit zunehmendem Alter zum Problem. Daher sollten nach jeder Mahlzeit die Zähne geputzt werden, zumindest aber zweimal am Tag. Wer dritte Zähne trägt, sollte sie genauso gut pflegen, als wären sie das eigene Gebiss. Um Kieferverformungen vorzubeugen, sollte die Prothese möglichst ständig getragen werden. Regelmäßig zur Zahnärztin/zum Zahnarzt gehen.

## Veränderungen der Knochenstruktur



### Osteoporose (Knochenschwund)

Im fortgeschrittenen Erwachsenenalter kommt es zu einem übermäßigen Abbau des Knochengewebes. Je unbeweglicher man sich verhält, desto stärker wird die Osteoporose gefördert. Wenig Sonnenlicht fördert zudem die Ausbildung einer Osteoporose, daher ist Bewegung im Freien optimal zur Osteoporose-Vorbeugung. Frauen sind besonders gefährdet.

#### Wie können Sie Osteoporose vorbeugen?

- Teilnahme an regelmäßigen, einfachen Bewegungsprogrammen
- Gesunde Ernährung mit ausreichender Zufuhr von Kalzium
- Ausreichende Sonnenexposition
- Verzicht aufs Rauchen

Milchprodukte sind als Kalzium-Versorger besonders geeignet; Vitamin D reguliert die Aufnahme von Kalzium und wird in der Haut durch Sonnenbestrahlung gebildet.

## Fizičke promene u starosti

### Promene na čulnim organima i zubima



#### Oči

##### Starosna dalekovidost

Za ovu promenu ne postoji preventiva. Pažnja: Naočare neka Vam prepriče samo onaj očni lekar, koji meri i očni pritisak i pregleda očno dno!

##### Katarakta (siva mrena)

Ovde dolazi do zamućenja očnog sočiva.

Terapija: Kod operacije katarakte se stavlja veštačko sočivo. Na taj način se poboljšava snaga vida.

##### Glaukom (zelena mrena)

Kod ovog oboljenja raste očni pritisak. Ako se ne leči dolazi do slepila.

**Preventiva:** Redovne kontrole kod očnog lekara

**Simptomi:** Nestanak vidnog polja, glavobolja, bolni pritisak u oku ili oko njega, povremeno zamagljen vid, osećaj da se vidi magla u prostoriji

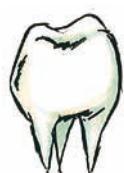
**Terapija:** Često su lekovi dovoljni, retko je potrebna operacija.



#### Uši

##### Slabiji sluh u starosti

Ovde opada sposobnost da se registruju visoke frekvencije. Ranije su slušni aparati bili veoma upadljivi i predstavljali su smetnju. Danas su oni skoro nevidljivi i izvanrednog su kvaliteta.



#### Zubi

**Oštećenja zuba (karijes),** a pre svega **problemi sa desnim** sa godinama postaju problem. Zbog toga bi zube trebalo prati posle svakog jela ili bar dva puta dnevno. Ko ima treće zube treba da ih neguje isto kao da je to njegova vilica. Da biste sprečili deformaciju vilice protezu treba nositi stalno. Redovno posećujte zubaru.

### Promene u strukturi kostiju



#### Osteoporozza (gubitak kostiju)

U poodmaklim godinama kod odraslih dolazi do prekomerne razgradnje koštanog tkiva. Što se čovek manje kreće, to će osteoporozu više napredovati. Malo sunčeve svetlosti dodatno pospešuje nastanak osteoporoze, pa je kretanje u prirodi optimalna preventiva od osteoporoze. Žene su naročito ugrožene.

##### Kako osteoporozu možete da sprečite?

- učešćem u redovnim, jednostavnim programima kretanja
- zdravom ishranom sa unosom dovoljne količine kalcijuma
- dovoljnim izlaganjem suncu
- prestankom pušenja

Mlečni proizvodi su veoma pogodni kao snabdevači kalcijumom; Vitamin D reguliše apsorbaciju kalcijuma, a u koži se stvara pod uticajem sunčevih zraka.



|  |  |
|--|--|
| <b>Arthrose<br/>(Gelenksab-<br/>nützung)</b> | Durch jahrelange Belastung und Überbelastung entstehen schmerzhafte Veränderungen im Gelenksknorpel. Besonders betroffen sind stark beanspruchte Gelenke wie Knie, Wirbelsäule, Hüfte, Schulter, Finger.<br><br><b>Wie können Sie der Arthrose vorbeugen und sie behandeln?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gewichtsabnahme zur Entlastung der Gelenke</li><li>• Regelmäßige Bewegung</li><li>• Keine Überlastung der Gelenke</li><li>• Physikalische Behandlungen zur Funktionsverbesserung</li><li>• Bäderbehandlung, eventuell Operationen (z. B. Gelenkersatz – Hüftgelenk usw.).</li></ul> Medikamente zur Schmerzlinderung |
|--|--|

## Veränderungen bei der Ausscheidung

|   |   |
|---|---|
| <b>Harn- und<br/>Stuhlinkonti-<br/>nenz</b> | <b>Woran merken Sie es?</b><br>Harninkontinenz: Urin läuft unkontrolliert aus der Blase, entweder tropfenweise oder in größeren Mengen.<br><br>Stuhlinkontinenz: Die Kontrolle über den Schließmuskel funktioniert nicht mehr.<br><br><b>Ursachen:</b><br>Prostataveränderungen bei Männern<br>Bindegewebsschwäche bei Frauen, vor allem nach dem Wechsel<br>Es können auch eine Lähmung oder ein Tumor die Ursache sein. Dies sollte medizinisch abgeklärt werden.<br><br><b>Was können Sie dagegen tun?</b><br>Es gibt spezielle Übungen (z. B. Beckenbodengymnastik). Die Hausärztin/der Hausarzt, Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten oder Pflegepersonen können dabei beraten.<br><br><b>Achtung:</b><br>Inkontinente Menschen neigen zu Hautreizungen und Entzündungen im Bereich der Ausscheidungsorgane und bedürfen in diesem Bereich besonderer Pflege. Feuchte Wäsche und Kleidung muss sofort gewechselt werden. Spezielle Reinigungsmittel, Hautschutzsalben und Inkontinenzprodukte gibt es in Fachgeschäften. |
|---|---|

## Psychische und geistige Veränderungen im Alter

|  |  |
|--|--|
|  | <b>Niederge-<br/>schlagenheit<br/>und Depres-<br/>sion</b><br><br>Vorübergehende Reizbarkeit, Traurigkeit oder Lustlosigkeit sind keine Krankheit. Stimmungsschwankungen finden sich auch bei Gesunden. Davon zu unterscheiden ist eine Depression, bei der es einer ärztlichen Beratung bedarf.<br><br><b>Merkmale einer Depression:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teilnahmslosigkeit, Antriebsschwäche, Verlust der Freude an Dingen, die bisher immer Spaß machten, Traurigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg</li><li>• Rückzug, Müdigkeit oder auch Unruhe, die für Außenstehende nicht begründet erscheinen und trotz aller „Aufmunterung“ immer wiederkehren</li></ul> |
|--|--|



### Artroza (istrošenost zglobova)

Dugogodišnjim opterećenjem i preopterećenjem nastaju bolne promene u zglobnim hrskavicama. Posebno su pogođeni zglobovi, koji trpe jaka opterećenja, kao što su kolena, kičma, kuk, ramena, prsti.

#### Kako artrozu možete da sprečite i lečite?

- smanjenje težine radi rasterećenja zglobova
- redovno kretanje
- bez preopterećenja zglobova
- fizikalne terapije radi poboljšanja funkcija
- banjsko lečenje, eventualno operacije (npr. zamena zgloba kao kod kuka na primer).

Lekovi protiv bolova

## Promene kod izlučivanja

### Inkontinen- cija urina i stolice

#### Po čemu to primećujete?

Inkontinencija urina: Nekontrolisano oticanje urina iz bešike, ili kap po kap ili u većim količinama.

Inkontinencija stolice: Kontrola nad sfinkterom više ne funkcioniše.

#### Uzroci:

Promene na prostati kod muškaraca

Slabost vezivnog tkiva kod žena, naročito posle menopauze

Uzrok može da bude i paraliza ili tumor. To bi trebalo medicinski da se ispita.

#### Šta možete da učinite protiv toga?

Postoje posebne vežbe (npr. vežbe za dno karlice). Savete Vam može dati Vaš kućni lekar, fizioterapeuti ili negovateljice.

#### Pažnja:

Osobe sa inkontinencijom su sklone nadražajima kože i upalama u oblasti organa za izlučivanje i u toj oblasti zahtevaju posebnu negu. Vlažan veš i odeća moraju odmah da se menjaju. Posebna sredstva za čišćenje, masti za zaštitu kože i proizvode za inkontinenciju možete naći u specijalizovanim prodavnicama.

## Psihičke i mentalne promene u starosti



### Potištenost i depresija

Privremena razdražljivost, žalost i gubitak volje nisu bolesti. Promene raspoloženja imaju i zdrave osobe. Od toga treba razlikovati depresiju, koja zahteva lekarski savet.

#### Karakteristike depresije:

- neučestvovanje, slaba pokretljivost, gubitak radosti u stvarima, koje su do tada uvek donosile radost, tuga preko dužeg perioda
- povlačenje, umor ali i nemir, koji se ljudima sa strane ne čine osnovanim, a uvek se iznova vraćaju uprkos svim „ohrabrenjima“



|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | <p><b>Mögliche Auslöser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verlust der gewohnten Mutter- oder Vaterrolle, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, Gefühl der Nutzlosigkeit oder Einsamkeit</li><li>• Heimweh</li><li>• Kulturelle Entfremdung zwischen Eltern und Kindern</li><li>• Tod des Partners</li></ul> <p><b>Was können Sie dagegen tun?</b></p> <p>Da die Schwere einer Depression auch für nahe Angehörige nicht immer erkennbar ist, sollte möglichst bald ein ärztliches Beratungsgespräch vereinbart werden. Meist wird eine schwerere Depression medikamentös und psychotherapeutisch behandelt werden müssen.</p> <p><b>Unterstützende Maßnahmen (wenn es die Schwere der Erkrankung erlaubt bzw. bei leichten Formen von Niedergeschlagenheit):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Betroffene/den Betroffenen zu sinnvollen Beschäftigungen motivieren</li><li>• Für die Aufrechterhaltung von Beziehungen und Freundschaften sorgen (auch über Probleme und Belastungen sprechen)</li><li>• Liebe und Zuneigung geben und annehmen. Vielleicht gibt es auch Vereine in der Nähe, in denen sie/er Anschluss finden und sich – für andere – betätigen kann.</li></ul> <p><b>Achtung:</b></p> <p>Keine Psychopharmaka (Beruhigungs- oder Schlafmittel, Stimmungsaufheller etc.) ohne ärztliche Anweisung und Betreuung einnehmen – mögliche Nebenwirkungen und Suchtgefahr!</p> |
| <b>Sinkende Gedächtnisleistung</b> | <p>Mit zunehmendem Alter lässt die Merkfähigkeit nach – neue Dinge werden nicht mehr so gut aufgenommen, dafür tauchen lange zurückliegende Ereignisse umso deutlicher wieder auf. Problematisch wird es erst, wenn wichtige Dinge immer wieder vergessen werden.</p> <p><b>Was können Sie dagegen tun?</b></p> <p>Geistige Beschäftigung trainiert das Gehirn (z. B. lesen, Rätsel lösen, Gespräche führen). Es gibt auch spezielle Gedächtnistrainingsprogramme. Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf die Gedächtnisleistung aus.</p> <p>Wenn die „Vergesslichkeit“ oder Verwirrtheit verdächtig erscheint, sollte dies mit einer Ärztin/einem Arzt besprochen und eine eventuelle Demenzerkrankung (Erkrankung, die mit einem fortschreitenden Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit einhergeht) abgeklärt werden.</p>  |

## Veränderungen der Gefühle und Sexualität

Ältere Menschen empfinden Gefühle, auch solche des Verliebtseins, ebenso wie jüngere. Doch viele wagen es nicht mehr, sie zu zeigen. Sexualität ist ein Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität und sollte auch im Alter kein Tabu sein. Mit der Zeit verlagern sich die Bedürfnisse; Nähe und Geborgenheit, das Zusammensein als solches werden wichtiger. Die Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten nimmt in der Regel ab, jedoch nicht die Intensität der Gefühle. Trotz aller altersbedingten Veränderungen bleiben die Fähigkeit zur sexuellen Betätigung und die Fähigkeit zum Orgasmus erhalten. Neben physischen Einschränkungen (Beweglichkeit, Belastbarkeit) können aber auch psychische Probleme stören. Es ist durchaus in Ordnung und kann sehr hilfreich sein, gegenüber einer Ärztin/einem Arzt oder einer anderen Vertrauensperson dieses Themas anzusprechen.



|                            |   |
|----------------------------|---|
|                            | <p><b>Mogući uzročnici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• gubitak uobičajene uloge majke ili oca kada deca odlaze iz kuće, osećaj nepotrebnosti ili samoće</li><li>• nostalgija</li><li>• kulturno otuđenje između roditelja i dece</li><li>• smrt partnera</li></ul> <p><b>Šta možete da učinite protiv toga?</b></p> <p>Pošto težina depresije ni za bliske članove porodice nije uvek prepoznatljiva, trebalo bi ubrzo zakazati savetodavni razgovor kod lekara. Teška depresija često mora da se leči lekovima i psihoterapijom.</p> <p><b>Mere podrške (ako to dozvoljava težina bolesti, odn. kod lakših oblika potištenosti):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobu motivisati na svrshishodne poslove</li><li>• Brinuti o održavanju veza i prijateljstava (razgovarati i o problemima i opterećenjima)</li><li>• Ljubav i naklonost primati i davati. Možda u blizini postoje i udruženja, kojima on/ona mogu da se priključe i da se aktiviraju za sebe i druge</li></ul> <p><b>Pažnja:</b></p> <p>Psihotropne lekove (sredstva za umirenje ili spavanje, za poboljšanje raspoloženja, itd.) ne uzimati bez lekarskog uputa i nadzora – moguća neželjena dejstva i zavisnost!</p> |
| <b>Slabljenje pamćenja</b> | <p>Sa godinama slabi sposobnost pamćenja – nove stvari se više ne primaju tako lako, ali zato se sve jasnije pojavljuju događaji koji su se desili pre dugo vremena. Problematično postaje tek kada se važne stvari uvek iznova zaboravljaju.</p> <p><b>Šta možete da učinite protiv toga?</b></p> <p>Mentalna zaposlenost vežba mozak (npr. čitanje, rešavanje ukrštenih reči, vođenje razgovora). Postoje i posebni programi za vežbanje pamćenja. Kretanje takođe pozitivno deluje na pamćenje.</p> <p>Ako se „zaboravnost“ ili rastrojenost čini sumnjivom, o tome bi trebalo razgovarati sa lekarem kako bi se razjasnilo da li je reč o eventualnoj bolesti demencije (obilježje, koje je praćeno porastom gubitka mentalne sposobnosti).</p>   |

## Promene u osećanjima i seksualnosti

Starije osobe doživljavaju osećanja, i zaljubljenosti, isto kao i mlađe. Ali, mnoge osobe se više ne usuđuju da ih pokažu. Seksualnost je izraz životne radosti i vitalnosti, a ni u starosti ne bi trebalo da bude tabu tema. Vremenom se potrebe menjaju; blizina i zaštićenost, biti zajedno postaju važnije. Učestalost seksualnih aktivnosti po pravilu se smanjuje, međutim ne i intenzitet osećanja. Uprkos svim promenama uslovijenim starošću, sposobnost za seksualnu aktivnost i sposobnost za orgazam ostaje očuvana. Pored psihičkih ograničenja (pokretljivost, opterećenost) smetnju mogu da prave i psihički problemi. Od velike koristi i pomoći Vam može biti razgovor sa nekim lekarom ili drugom osobom od poverenja o ovoj temi.

# Krankheiten erkennen und damit umgehen

## Verdauungsstörungen

Als Verdauung wird der Vorgang bezeichnet, bei dem der Körper die Nahrung in verwertbare Bausteine umwandelt und das, was übrig bleibt, ausscheidet. Damit sie gut „funktioniert“, kommt es auf die richtige Ernährung, auf genügend Flüssigkeitszufuhr und auch auf ausreichende Bewegung an.



### Störungen der Verdauung

| Verstopfung   | Durchfall   |
|---|---|
| <b>Was heißt Verstopfung?</b><br>Über 3 Tage kein Stuhlgang, Probleme mit hartem Stuhl  | <b>Was heißt Durchfall?</b><br>Mehr als dreimal am Tag „nicht geformte“ bis wässrige Stühle, begleitet von Übelkeit, Fieber und Bauchschmerzen  |
| <b>Ursachen von Verstopfung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einseitige Ernährung</li><li>• Wenig Flüssigkeitsaufnahme</li><li>• Wenig Bewegung</li><li>• Körperliche Erkrankungen</li><li>• Nebenwirkung von Medikamenten</li></ul>  | <b>Ursachen von Durchfall:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viruserkrankung</li><li>• Lebensmittelvergiftung: Salmonellen, Campylobacter (bakterieller Durchfallerreger), Viren oder Parasiten aus infizierten Lebensmitteln (häufig verdorbenes Fleisch, Geflügel, Eier, Tiefkühlkost/Eis, Milchprodukte)</li></ul>   |
| <b>Behandlung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ernährung umstellen (viel Obst und Gemüse, vermehrt Vollkornprodukte, frische Kräuter, Hülsenfrüchte, Joghurt, Gewürze wie Koriander, Anis, Fenchel oder Kümmel)</li><li>• Viel trinken (Wasser, Früchtetee)</li><li>• Viel Bewegung (schnelles Gehen 3-mal in der Woche/30 min)</li><li>• Stressabbau</li></ul> | <b>Behandlung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ein- bis zweitägiges Teefasten</li><li>• Unbedingt viel trinken (Wasser, schwarzen Tee)</li><li>• Elektrolyte und Mineralstoffe ersetzen</li><li>• Bei Besserung langsamer Kostaufbau</li><li>• Vor allem Säuglinge, Kleinkinder sowie ältere und geschwächte Personen sollten die Ärztin/den Arzt aufsuchen, wenn keine rasche Besserung mit Hausmitteln erreicht wird.</li></ul> |
| <b>Wichtig: Im Zweifel immer die Ärztin/den Arzt aufsuchen!</b>   |   |

## Rückenschmerzen/Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates

Ein steifer Hals, verhärtete Muskeln, andauernde Kreuzschmerzen – all das sind Warnsignale des Körpers, die ganz allmählich oder auch plötzlich auftreten.

- ⇒ Bei akuten starken Schmerzen die Ärztin/den Arzt aufsuchen, um die Ursache abzuklären.
- ⇒ 90 % der „unspezifischen Rückenbeschwerden“ klingen nach einigen Wochen von selbst wieder ab.



# Prepoznati bolesti i odnositi se prema njima

## Poremećaji digestivnog trakta

Probavom se označava proces, u kome telo hranu pretvara u korisne sastojke, a izluči ono što preostane. Da bi ona dobro "funkcionala" bitno je da se pravilno hranite, da uzimate dovoljno tečnosti i da se dovoljno krećete.



## Poremećaji digestivnog trakta

| Zatvor  | Dijareja  |
|---|---|
| <p><b>Šta znači zatvor?</b><br/>Preko 3 dana bez stolice, problemi sa tvrdom stolicom</p> <p><b>Uzroci zatvora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jednolična ishrana</li><li>• nedovoljno tečnosti</li><li>• malo kretanja</li><li>• fizička oboljenja</li><li>• neželjena dejstva lekova</li></ul> <p><b>Lečenje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• promena ishrane (mnogo voća i povrća, više integralnih žitarica, sveže bilje, mahunasti plodovi, jogurt, začini kao što su korijander, anis, mirodija i kim)</li><li>• puno tečnosti (voda, voćni čajevi)</li><li>• puno kretanja (brzi hod 3 puta nedeljno/30 min)</li><li>• otklanjanje stresa</li></ul> | <p><b>Šta znači dijareja?</b><br/>Više od tri puta dnevno „bezoblične“ do vodene stolice praćene mučninom, temperaturom i bolovima u stomaku</p> <p><b>Uzroci dijareje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• virusno oboljenje</li><li>• trovanje životnim namirnicama: salmonela, campylobakterija (bakterijski uzročnik dijareje), virusi ili paraziti iz inficiranih životnih namirnica (često pokvareno meso, živina, jaja, smrznuta hrana/sladoled, mlečni proizvodi)</li></ul> <p><b>Lečenje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jednodnevni ili dvodnevni post na čaju</li><li>• obavezno mnogo tečnosti (voda, crni čaj)</li><li>• zameniti elektrolite i minerale</li><li>• kod poboljšanja lagano povećavajte hranu</li><li>• naročito odojčad, mala deca, kao i starije i slabe osobe trebalo bi da potraže lekara ako nema brzog poboljšanja sa narodnim lekovima</li></ul> |

Važno: Ako niste sigurni uvek potražite lekara!

## Bolovi u leđima/Bolesti mišićno-skeletnog aparata

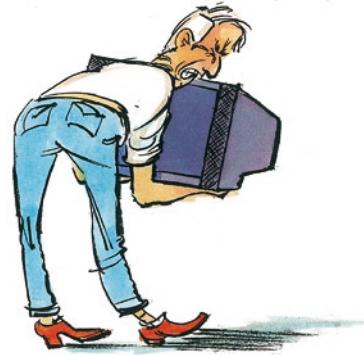
Ukočen vrat, ukrućeni mišići, bolovi u krstima, koji traju – sve su to upozorenja organizma, koja se javljaju postepeno, ali i odjednom.

- ⇒ Kod akutnih jakih bolova potražiti lekara da bi se utvrdio uzrok.
- ⇒ 90 % „netičkih bolova u leđima“ sami od sebe nestaju posle nekoliko nedelja.



## Was verstärkt das Auftreten von Rückenschmerzen?

- ⇒ Ungünstige Körperhaltung
- ⇒ Bewegungsmangel
- ⇒ Psychische Anspannung (Stress, Ängste, ungeklärte Konflikte)
- ⇒ Nsse, Kalte oder Zugluft
- ⇒ Schweres und falsches Heben



## Wie können Sie Rückenschmerzen vorbeugen?

- ⇒ Keine schweren Gegenstände heben
- ⇒ Beim Bcken in die Hocke gehen, den Rücken gerade halten und Lasten nahe am Körper tragen
- ⇒ Lasten auf beide Arme verteilen bzw. besser einen Rucksack als eine einseitige Tasche verwenden
- ⇒ Beim Tragen regelmig atmen
- ⇒ Bequeme, feste Schuhe tragen
- ⇒ Übergewicht vermeiden bzw. reduzieren
- ⇒ Regelmiges Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur



## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

### Blutdruckerkrankungen



Der Blutdruck ist der Druck des Blutes in einem Blutgefäß. Er wird in mmHg gemessen und angegeben.

Wenn sich das Herz zusammenzieht und dabei Blut in die Gefäße presst, entsteht ein Druck. Diesen Druck nennt man systolischen Druck. Er stellt den ersten Wert in der Blutdruckmessung dar. Anschließend erschlafft das Herz wieder, der Druck in den Gefäßen lässt nach. Diesen diastolischen Druck zeigt der zweite Wert der Blutdruckmessung an.

Bluthochdruck (erhohter Blutdruck, Hypertonie) liegt vor, wenn der Druck in den Gefäßen eine bestimmte Grenze überschreitet.

Normal sind Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg. Die Diagnose „Bluthochdruck/erhohter Blutdruck“ wird von der Ärztin/vom Arzt gestellt und erfolgt in der Regel nach mehreren Messungen.

|  | Hoher Blutdruck  | Niedriger Blutdruck   |
|--|--|---|
|  | Hoher Blutdruck liegt dann vor, wenn der erste (systolische) Wert <b>140 mmHg</b> berschreitet oder der zweite (diastolische) Wert über <b>90 mmHg</b> liegt. | Ab ca. <b>90/50 mmHg</b> kann es zu Beschwerden kommen (Schwindel etc.). Viele Menschen haben einen niedrigen Blutdruck, der jedoch keine Beschwerden verursacht. |

## Šta pojačava nastanak bolova u leđima?

- ⇒ nepravilno držanje
- ⇒ nedovoljno kretanje
- ⇒ psihička napetost (stres, strahovi, nerazjašnjeni konflikti)
- ⇒ vлага, hladota ili promaja
- ⇒ dizanje teškog tereta ili pogrešan položaj tela prilikom dizanja



## Kako možete da sprečite bolove u leđima?

- ⇒ ne dizati teške predmete
- ⇒ kada se savijate idite u čučanj, leđa držite uspravno, a teret držite blizu tela
- ⇒ teret rasporedite na obe ruke, odn. bolje upotrebite ranac nego torbu, koju nosite na jednoj strani
- ⇒ dišite ravnomerno prilikom nošenja
- ⇒ udobna, čvrsta obuća
- ⇒ izbegavajte, ond. smanjite prekomernu težinu
- ⇒ redovan trening za jačanje leđne muskulature



## Kardiovaskularne bolesti

### Poremećaji krvnog pritiska



Krvni pritisak je pritisak krvi u krvnom sudu. Meri se i prikazuje u mmHg.

Kada se srce skuplja, a pritom pumpa krv u krvne sudove, nastaje pritisak. Taj pritisak se zove sistolni pritisak. Pri merenju pritiska on predstavlja prvu vrednost.

Potom se srce opet opušta, a pritisak u krvnim sudovima opet popušta. Taj dijastolni pritisak se prilikom merenja pritiska prikazuje kao druga vrednost.

Visok krvni pritisak (povišen pritisak, hipertonija) postoji, kada pritisak u svim krvnim sudovima prekorači određenu vrednost.

Normalne vrednosti krvnog pritiska su ispod 140/90 mmHg. Dijagnozu „Visok krvni pritisak/povećan krvni pritisak“ postavlja lekar, a po pravilu nakon više merenja.

|  | Visok krvni pritisak  | Nizak krvni pritisak   |
|--|---|--|
|  | Visok krvni pritisak postoji kada je prva (sistolna) vrednost iznad <b>140 mmHg</b> ili ako je druga (dijastolna) vrednost iznad <b>90 mmHg</b> . | Otpriklike od <b>90/50 mmHg</b> mogu da nastanu tegobe (vrtoglavica, itd.). Mnogi ljudi imaju nizak krvni pritisak, koji međutim ne stvara nikakve tegobe. |

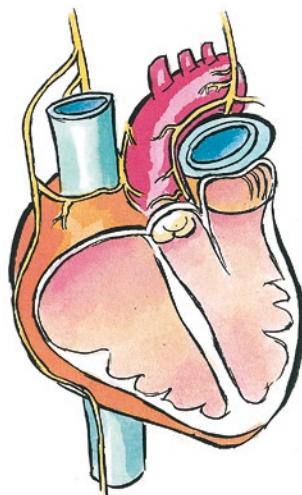
|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Ursachen</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hektischer Lebensstil, Stress</li> <li>• Falsche Ernährung/Übergewicht</li> <li>• Zu salzreiche Kost</li> <li>• Mangelnde körperliche Bewegung</li> <li>• Nikotin- und Alkoholgenuss</li> <li>• Übermäßiger Kaffeekonsum</li> <li>• Fehlsteuerung der Blutdruckregulation (= essenzielle Blutdruckerhöhung)</li> <li>• Nierenerkrankungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht ausreichendes Trinken</li> <li>• Mangelnde Bewegung</li> <li>• Erbrechen, Durchfall, Schwitzen</li> <li>• Essstörungen mit Untergewicht</li> <li>• Lange Bettlägerigkeit</li> <li>• Medikamenteneinnahme</li> </ul>  |
| <b>Woran erkennen Sie hohen/niedrigen Blutdruck?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwindelgefühl, Übelkeit</li> <li>• Der berühmte rote Kopf</li> <li>• Kopfdruck</li> <li>• Atemnot bei Belastung</li> <li>• Messungen des Blutdrucks</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen</li> <li>• Kältegefühl in Händen und Füßen</li> <li>• Müdigkeit und Antriebsschwäche</li> <li>• Blässe</li> <li>• Messungen des Blutdrucks</li> </ul>   |
| <b>Was können Sie dagegen tun?</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergewicht abbauen</li> <li>• Reduktion der Salzzufuhr</li> <li>• Vermeidung von fetten und süßen Speisen</li> <li>• Gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Stressabbau</li> <li>• Medikamenteneinnahme laut Verschreibung der Ärztin/des Arztes</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichend schlafen</li> <li>• Nach dem Aufwachen nicht sofort aufstehen</li> <li>• Morgendliche heiß-kalte Wechselduschen regen den Kreislauf an.</li> <li>• Regelmäßig Gymnastik und Sport</li> <li>• Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke steigern kurzfristig den Blutdruck.</li> <li>• Kurzfristig kann auch die Einnahme eines blutdrucksteigernden Medikamentes helfen.</li> </ul> |

## Herzschwäche

Herzschwäche bzw. Herzinsuffizienz bedeutet, dass das Herz nicht in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut – und damit auch mit Sauerstoff – zu versorgen. Herzschwäche zeigt sich durch Atemnot oder Wasser in den Beinen.

### Ursachen:

- ⇒ Herzkrankgefäßerkrankung
- ⇒ Herzmuskelschwäche ohne erkennbare Ursache
- ⇒ Erhöhter Blutdruck
- ⇒ Stress, seelische Probleme und Überbelastungen
- ⇒ Falsche Ernährung
- ⇒ Bewegungsmangel



### Was gegen Herzschwäche getan werden kann:

- ⇒ Einnahme von blutdrucksenkenden und entwässernden Medikamenten
- ⇒ Verminderung des Körpergewichts
- ⇒ Reduktion der Salzzufuhr, Vermeidung fetter und süßer Speisen
- ⇒ Stressabbau

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Uzroci:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hektičan način života, stres</li> <li>• pogrešna ishrana/prekomerna težina</li> <li>• preslana jela</li> <li>• nedovoljno fizičkih aktivnosti</li> <li>• uživanje u nikotinu i alkoholu</li> <li>• prekomerni unos kofeina</li> <li>• pogrešno upravljanje regulacijom krvnog pritiska (=suštinsko povećanje pritiska)</li> <li>• bolesti bubrega</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nedovoljno uzimanje tečnosti</li> <li>• nedostatak kretanja</li> <li>• povraćanje, dijareja, znojenje</li> <li>• poremećaji u jelu sa mršavošću</li> <li>• duga vezanost za postelju</li> <li>• uzimanje lekova</li> </ul>  |
| <b>Po čemu prepoznajemo visok/nizak krvni pritisak?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vrtoglavica, mučnina</li> <li>• čuveno crveno lice</li> <li>• pritisak u glavi</li> <li>• teško disanje kod opterećenja</li> <li>• merenje pritiska</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vrtoglavica, crnilo pred očima</li> <li>• osećaj hladnoće u rukama i nogama</li> <li>• umor i slaba pokretljivost</li> <li>• bledilo</li> <li>• merenje pritiska</li> </ul>   |
| <b>Šta možemo da učinimo protiv toga?</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smanjiti prekomernu težinu</li> <li>• smanjiti unos soli</li> <li>• izbegavati masna i slatka jela</li> <li>• zdrava ishrana sa puno voća, povrća i mahunastih plodova</li> <li>• kretanje</li> <li>• otkloniti stres</li> <li>• uzimati lekove prema preporuci lekara</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovoljno sna</li> <li>• posle buđenja ne ustati odmah</li> <li>• jutarnje tuširanje naizmenično hladnom i topлом vodom pospešuje cirkulaciju</li> <li>• redovna gimnastika i sport</li> <li>• kafa i drugi napici, koji sadrže kofein kratkoročno povećavaju pritisak</li> <li>• kratkoročno može da pomogne i uzimanje nekog leka za povećanje pritiska</li> </ul> |

## Slabost srca

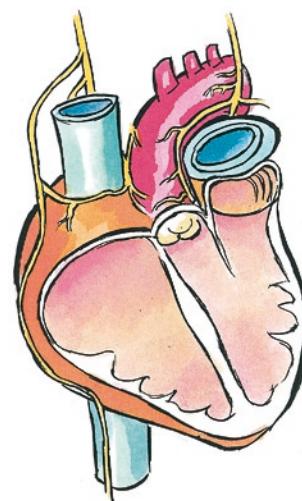
Slabost srca, odn. srčana insuficijencija znači da srce nije u stanju da organizam snabdeva dovoljnom količinom krvi – a time i kiseonikom. Slabost srca manifestuje se teškim disanjem ili vodom u nogama.

### Uzroci:

- ⇒ bolest koronarnih arterija
- ⇒ slabost srčanog mišića bez prepoznatljivog uzroka
- ⇒ povišen krvni pritisak
- ⇒ stres, duševni problemi i preopterećenost
- ⇒ pogrešna ishrana
- ⇒ nedostatak kretanja

### Šta se može učiniti protiv srčane insuficijencije:

- ⇒ lekovi za snižavanje krvnog pritiska i za izbacivanje vode iz organizma
- ⇒ smanjenje telesne težine
- ⇒ smanjenje unosa soli, izbegavanje masnih i slatkih jela
- ⇒ otklanjanje stresa
- ⇒ smanjenje pušenja
- ⇒ kretanje



⇒ Reduktion des Rauchens

⇒ Bewegung



Falls die Ärztin/der Arzt Ihnen Medikamente verordnet, müssen Sie diese regelmäßig einnehmen, auch wenn sich bereits eine Besserung zeigt, sonst schaden Sie Ihrem Herz noch mehr!

## Herzinfarkt

Aufgrund der Verstopfung eines oder mehrerer Herzkranzgefäße wird ein Teil des Herzens nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und stirbt ab.

Erhöhtes Risiko besteht bei Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhten Blutfettwerten, Rauchen, zunehmendem Alter, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress.

### Woran können Sie einen Herzinfarkt erkennen?

- ⇒ Heftige, stechende Schmerzen in der Herzregion, im gesamten Brustkorb, in den linken Arm oder auch in den Rücken ausstrahlend
- ⇒ Bei Frauen können die Symptome variieren und den gesamten Kopf-, Hals-, Oberbauch- und Rückenbereich betreffen.
- ⇒ Engegefühl, Atemnot, Angstzustände, Unruhe
- ⇒ Übelkeit, Brechreiz, Schweißausbruch, Kreislaufschwäche, Schockzustand

Daneben gibt es auch den „stummen“ Herzinfarkt ohne diese typischen Beschwerden, besonders bei Zuckerkranken.

### Was können Sie im Notfall tun?

- ⇒ Oberkörper hochlagern, enge Kleidung öffnen, Frischluftzufuhr, Beruhigung
- ⇒ Sofort Notarzt/Rettung verständigen (Tel.: 144)
- ⇒ Eine Überwachung in einem Spital ist unbedingt notwendig.

### Wie kann das Risiko für Herzerkrankungen und Herzinfarkte gesenkt werden?

- ⇒ Regelmäßige Blutfett-, Blutzucker- und Blutdruckkontrollen, um Risikofaktoren festzustellen
- ⇒ Umstellung auf gesunde Ernährung, Bewegungsprogramm, Stressreduktion sowie Nikotin- und Alkoholverzicht

## Schlaganfall (Hirninfarkt)

Als Schlaganfall wird der plötzliche Ausfall unterschiedlicher Gehirnfunktionen bezeichnet. Ursache dafür ist, dass ein Teil des Hirns von der Blutzufuhr getrennt wird.



### Woran erkennen Sie einen Schlaganfall?

- ⇒ Plötzlich auftretende Sprachstörungen
- ⇒ Sehstörungen



Ako Vam lekar prepiše lek, onda ga redovno morate uzimati, čak i kada dođe do poboljšanja, jer ćete inače još više naštetiti Vašem srcu!

## Srčani infarkt

Zbog začepljenja jedne ili više koronarnih arterija se jedan deo srca nedovoljno snabdeva kiseonikom i odumiri.

Povećan rizik postoji kod povišenog krvnog pritiska, šećerne bolesti, povećanih vrednosti masnoće u krvi, pušenja, sa godinama, prekomerne težine, nedostatka kretanja i stresa.

### Po čemu možete da prepozname srčani infarkt?

- ⇒ jaki bolovi sa probadanjem u predelu srca, u čitavom grudnom košu, koji se reflektuju na levu ruku ili leđa
- ⇒ kod žena simptomi mogu da budu promenljivi i mogu da pogode čitavu oblast glave, vrata, gornjeg stomaka i leđa
- ⇒ osećaj teskobe, teško disanje, stanja straha, nemir
- ⇒ mučnina, nagon za povraćanjem, napad znojenja, slaba cirkulacija, stanje šoka

Pored toga postoji i „nemi“ srčani infarkt bez ovih tipičnih tegoba, naročito kod šećernih bolesnika.

### Šta možete da uradite u hitnim slučajevima?

- ⇒ uspravite gornji deo tela, otpustite tesnu odeću, dovod svežeg vazduha, smirivanje
- ⇒ odmah obavestiti dežurnog lekara/hitnu pomoć (Tel.: 144)
- ⇒ nadzor u bolnici je svakako neophodan

### Kako se može smanjiti rizik od srčanih oboljenja i srčanog infarkta?

- ⇒ redovne kontrole masnoće u krvi, šećera u krvi i krvnog pritiska da bi se utvrdili faktori rizika
- ⇒ prelazak na zdravu ishranu, program kretanja, smanjenje stresa, kao i odricanje od nikotina i alkohola

## Šlog (moždani udar)

Šlogom se označava iznenadni izostanak različitih moždanih funkcija. Uzrok za to je da se jedan deo mozga ne snabdeva krvlju.



### Po čemu ćete prepoznati šlog?

- ⇒ iznenadni nastanak govornih smetnji
- ⇒ smetnje u vidu
- ⇒ otežana koordinacija, nesvestica, nesiguran hod
- ⇒ iznenadna slabost i utrnulost jedne strane tela, najčešće ruke, noge, lica
- ⇒ vrtoglavica, povraćanje i mučnina, ponekad i jaka glavobolja

- ⇒ Koordinationsschwierigkeiten, Schwindel, Gangunsicherheit
- ⇒ Plötzliche Schwäche oder Gefühlsstörungen einer Körperseite, meist Arm, Bein, Gesicht
- ⇒ Schwindelgefühl, Erbrechen und Übelkeit, manchmal auch starke Kopfschmerzen

### **Was können Sie im Notfall tun?**

- ⇒ Sofort Notarzt/Rettung verständigen (Tel.: 144) – eine möglichst frühe Behandlung (in den ersten Stunden und möglichst an einer speziellen Schlaganfallstation/Schlaganfalleinheit/Stroke Unit) ist sehr wichtig!
- ⇒ Fenster öffnen, engende Kleidungsstücke lockern
- ⇒ Oberkörper um 30 Grad hochlagern. Bei Übelkeit oder Erbrechen: Seitenlage
- ⇒ Vorhandene Zahnprothesen entfernen
- ⇒ Puls- und Herzschlag kontrollieren
- ⇒ Atemwege frei halten
- ⇒ Für Ruhe des Betroffenen sorgen

### **Ursachen:**

- ⇒ Arterienverkalkung mit Verschluss durch einen Thrombus (Blutgerinnung)
- ⇒ Vorhofflimmern (Herzrhythmusstörung), welches zu einer Embolie („Gefäßpropf“) führt, wodurch ein Gehirngefäß plötzlich verstopt wird

### **Wie Schlaganfälle vorgebeugt werden kann:**

- ⇒ Regelmäßige Blutkontrollen, um Risikofaktoren feststellen zu können (erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Blutzucker)
- ⇒ Senkung eines erhöhten Blutdrucks
- ⇒ Blutverdünnung bei Vorhofflimmern
- ⇒ Gesunde Ernährung
- ⇒ Nikotinverzicht
- ⇒ Bewegung

### **Pflege und Betreuung nach einem Schlaganfall:**

- ⇒ Die Wiedererlangung einer befriedigenden Lebensqualität ist ein langer Prozess, der nach der (stationären) Rehabilitation noch lange nicht abgeschlossen ist.
- ⇒ Bewahren Sie Geduld und ermutigen Sie die Betroffene/den Betroffenen.
- ⇒ Wichtig ist, sie/ihn in das Leben einzubinden, Tätigkeiten im Alltag immer wieder üben zu lassen. Hilfsmittel (Information beim Fachhandel oder über Pflegeperson) können hier nützlich sein.
- ⇒ Regelmäßige und fachlich korrekte Körperumlagerungen bei Bettlägerigen sind wichtig, um das Wundliegen und dadurch entstehende Druckgeschwüre (Dekubitus) zu vermeiden. Lassen Sie sich von professionellen Pflegepersonen genau zeigen, wie das geht.

### **Schlaganfallpatientinnen/Schlaganfallpatienten haben manchmal die Tendenz, ihre gelähmte Seite zu ignorieren. Daher:**

- ⇒ Dinge so hinstellen, dass die Patientin/der Patient über die gelähmte Seite greift
- ⇒ Auf Zimmergestaltung und Möbel achten (z. B. Nachttisch an die gelähmte Seite stellen)

## **Šta možete da uradite u hitnim slučajevima?**

- ⇒ odmah obavestiti dežurnog lekara/hitnu pomoć (tel. 144) – veoma je važno da lečenje što pre započne (u prvim satima i po mogućству u stacionaru za moždane udare/jedicini za moždane udare/Stroke-Unit)!
- ⇒ otvorite prozore, olabavite delove odeće, koji stežu
- ⇒ gornji deo tela podignite pod uglom od 30 stepeni. U slučaju mučnine ili povraćanja: lezite na bok
- ⇒ uklonite eventualne zubne proteze
- ⇒ kontrolisati puls i otkucaje srca
- ⇒ oslobođite disajne puteve
- ⇒ vodite računa da dotična osoba ima svoj mir

## **Uzroci:**

- ⇒ arterioskleroza sa začepljenjem usled tromba (ugrušak krvi)
- ⇒ atrijalne fibrilacije (poremećaj srčanog ritma), što dovodi do embolije („krvni ugrušak“), čime se iznenada začepljuje krvni sud mozga

## **Kako spriječiti moždane udare:**

- ⇒ redovno kontrolisati krv kako bi se utvrdili faktori rizika (povećana masnoća u krvi, povećan šećer u krvi)
- ⇒ smanjiti povišen krvni pritisak
- ⇒ razblažavanje krvi kod poremećaja srčanog ritma
- ⇒ zdrava ishrana
- ⇒ bez pušenja
- ⇒ kretanje

## **Nega i briga posle moždanog udara:**

- ⇒ Ponovno sticanje zadovoljavajućeg načina života je dug proces, koji posle (stacionarne) rehabilitacije još dugo nije završen.
- ⇒ Sačuvajte strpljenje i ohrabrite dotično lice.
- ⇒ Važno je da se on/ona uključi u život, da uvek iznova vežbaju aktivnosti u svakodnevnom životu. Pomoćna sredstva (informacije ćete dobiti u specijalizovanim prodavnicama ili preko negovateljica) mogu da budu od koristi.
- ⇒ Redovno i stručno ispravno okretanje tela je važno kod osoba, koje su vezane za postelju kako bi se izbegle modrice od ležanja i rane koje zbog toga nastaju (dekubitus). Neka Vam profesionalne negovateljice tačno pokažu kako se to radi.

## **Bolesnici sa moždanim udarom ponekad imaju tendenciju da ignoriraju oduzetu stranu tela. Zbog toga:**

- ⇒ stvari postaviti tako da bolesnik hvata preko oduzete strane tela
- ⇒ voditi računa o rasporedu i nameštaju u sobi (npr. noćni ormari staviti pored oduzete strane)
- ⇒ i posetioci treba da se zadržavaju pored te oduzete strane
- ⇒ dodiri (npr. kod nege tela) uvek treba da idu od zdrave ka bolesnoj strani.

- ⇒ Auch Besucherinnen/Besucher sollten sich an der gelähmten Seite aufhalten.
- ⇒ Berührungen (z. B. bei der Körperpflege) sollten immer von der gesunden zur betroffenen Seite hin erfolgen.

## Stoffwechselerkrankungen

Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen auf chemischen Prozessen. Ständig werden Stoffe aufgenommen, abgebaut, umgewandelt oder ausgeschieden. Als „Stoffwechsel“ bezeichnet man die Gesamtheit dieser Vorgänge.



## Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Abgesehen von der angeborenen Zuckerkrankheit („Typ-I-Diabetes“), die oft schon im Kindes- oder Jugendalter auftritt, kommt weitaus häufiger der sogenannte „Altersdiabetes“ („Typ-II-Diabetes“) vor. Wie der Name schon sagt, steigt das Risiko dafür mit dem Lebensalter. „Altersdiabetes“ ist in Österreich weit verbreitet (ca. 16 % der über 60-Jährigen und 20 % der über 75-Jährigen leiden darunter, mit hoher Dunkelziffer). **Beim Typ-II-Diabetes bestehen oft keine Symptome, er wird erst „zufällig“ durch eine Blutuntersuchung entdeckt.**

### Ursachen:

Die Bauchspeicheldrüse bildet beim Typ-I-Diabetes zu wenig oder kein Insulin. Daher kommt es zu einer starken Zunahme der Zuckerkonzentration in Blut und Harn. Beim Typ-II-Diabetes besteht zunächst kein Insulinmangel, ja, es gibt sogar zu viel davon. Die Fett- und Muskelzellen reagieren aber nicht darauf. In den meisten Fällen von Typ-II-Diabetes sind Übergewicht (falsche Ernährung) und Bewegungsmangel die Hauptursachen.

### Anzeichen für erhöhten Blutzucker (Diabetes) sind:

- ⇒ großer Durst, plötzlicher Heißhunger, häufiges Wasserlassen
- ⇒ Müdigkeit ohne andere Ursache, starke Gewichtsabnahme
- ⇒ Verschlechterung des Sehvermögens, schlechte Wundheilung

 Wenn Sie solche Anzeichen bemerken, sollten Sie baldmöglichst eine ärztliche Untersuchung (Blutzuckermessung) durchführen lassen. Bei rechtzeitiger Erkennung kann oftmals bereits durch eine Lebensstiländerung (insbesondere bei der Ernährung) eine Verbesserung erzielt werden.

Bei etwa einem Drittel aller Diabetikerinnen/Diabetiker reicht die Einhaltung der Diät, um den Blutzucker stabil zu halten. Andere Patientinnen/Patienten benötigen zusätzlich Medikamente. Lassen Sie sich bei Verdacht auf erhöhten Blutzucker regelmäßig ärztlich untersuchen!

### Ernährung bei Zuckerkrankheit:

- ⇒ Beratung und Informationsbroschüren gibt es bei Ärztinnen/Ärzten, in Apotheken oder von der Gebietskrankenkasse. Freiberufliche Diätologinnen/Diätologen bieten ebenfalls Beratung und Begleitung an.
- ⇒ Kohlenhydrataustauschtabellen und Kalorientabellen, die die Nahrungsmittel in Broteinheiten (BE) umrechnen, können vor allem in der ersten Phase nach der Diagnose helfen, sich bei der „richtigen“ Ernährung zurechtzufinden. Grundsätzlich gilt aber: Diabetikerinnen/Diabetiker sollen nicht anders essen als gesunde Menschen.

## Poremećaji metabolizma

Sva dešavanja u ljudskom telu su zasnovana na hemijskim procesima. Materije se uvek uzimaju, razgrađuju, pretvaraju ili izlučuju. „Metabolizmom“ se označava skup svih tih dešavanja.



## Šećerna bolest (diabetes mellitus)

Ako izuzmemos uređenu šećernu bolest („diabetes tipa I“), koja se često javlja kod dece i mladih, mnogo češći slučaj je takozvani „starosni diabetes“ (diabetes tipa II). Kao što i sam naziv kaže, rizik se povećava sa godinama starosti. „Starosni diabetes“ je u Austriji široko rasprostranjen (oko 16 % 60-godišnjaka i 20 % osoba preko 75 godina sa visokim brojem neprijavljenih). Kod diabetesa tipa II često ne postoji simptomi, on se tek „slučajno“ otkrije putem pregleda krvi.

### Uzroci:

Kod diabetesa tipa I pankreas ne proizvodi dovoljno insulina ili ga proizvodi nedovoljno. Zbog toga dolazi do jakog porasta koncentracije šećera u krvi i mokraći. Kod diabetesa tipa II u početku nema nedostatka insulina, čak ga ima i suviše. Ali, masne i mišićne ćelije ne reaguju na to. U većini slučajeva diabetesa tipa II glavni uzroci su prekomerna težina (pogrešna ishrana) i nedostatak kretanja.

### Simptomi za povećan šećer u krvi (diabetes) su:

- ⇒ velika žed, iznenadna glad, često mokrenje
- ⇒ umor bez uzroka, veliko smanjenje težine
- ⇒ pogoršanje vida, sporo zarastanje rana



Ako primetite ovakve znakove, onda bi trebalo da što pre odete na lekarski pregled (merenje šećera u krvi). Ako se rano ustanovi, često se već samom promenom načina života (naročito ishrane) može postići poboljšanje.

Oopriliike kod jedne trećine svih diabetičara dovoljno je da se pridržavaju dijete da bi šećer u krvi bio stabilan. Drugim bolesnicima dodatno trebaju lekovi. Ako postoji sumnja na povećan šećer u krvi, redovno idite na lekarske kontrole!

### Ishrana kod šećerne bolesti:

- ⇒ Savete i informativne brošure možete dobiti od Vašeg lekara, u apotekama ili kod Bolesničke blagajne za Vaš okrug. Dijetolozi slobodnog zanimanja takođe nude savete i pratnju.
- ⇒ Tabela razmene ugljenih hidrata i tabela sa kalorijama, koja preračunava životne namirnice u BE (jedinice hleba), mogu prvenstveno da pomognu u prvoj fazi posle dijagnoze, a pri snalaženju kod „pravilne“ ishrane. Međutim, u načelu važi sledeće: diabetičari ne bi trebalo da se hrane drugačije od zdravih ljudi.
- ⇒ Sve što se pojede i popije treba zabeležiti u jednoj listi. Mnogi ljudi često nesvesno jedu i piju, npr. uz televiziju ili iz dosade.
- ⇒ Na put obavezno poneti svu dokumentaciju (legitimaciju diabetičara) i rezervne lekove!

- ⇒ Alles, was gegessen und getrunken wird, sollte auf einer Liste aufgeschrieben werden. Viele Menschen essen und trinken oft unbewusst, z. B. beim Fernsehen oder aus Langeweile.
- ⇒ Auf Reisen unbedingt alle Unterlagen (Diabetesausweis!) und Reservemedikamente mitnehmen!

## Mögliche Folgen der Zuckerkrankheit:

|  |  |
|--|--|
| <b>Diabetische Netzhauterkrankung des Auges</b><br>Zuckerkrankheit kann unter anderem die Gefäße der Netzhaut angreifen und zerstören.   | <b>Verengungen der Blutgefäße (Arterien), besonders der Halsschlagader, Bauchschlagader, der Gehirngefäße, Herzkranzgefäße und der Beinengefäße</b><br><b>Chronische Schädigung der Nerven, vor allem in den Beinen, aber auch der Herznerven</b>  |
| <b>Wie merken Sie es?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oft gibt es keine Symptome, deshalb sind augenärztliche Routinekontrollen wichtig.</li> <li>• Verschlechterung der Sehfähigkeit</li> <li>• Teile des Gesichtsfeldes fallen aus.</li> <li>• Bei fortschreitender Netzhauterkrankung kann es zur Erblindung kommen.</li> </ul> <b>Was können Sie dagegen tun?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt verschiedene medizinische Maßnahmen, um die Gefäßschäden zu bessern. Bei Zuckerkrankheit ist deshalb eine laufende Kontrolle durch die Augenärztin/den Augenarzt wichtig.</li> </ul> | <b>Wie merken Sie es?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen in den Beinen beim Gehen, die zum Stehenbleiben zwingen</li> <li>• Kurzzeitige Sprachstörungen oder ein brennendes Gefühl im Gesicht oder an einer Gliedmaße.</li> <li>• Belastungsabhängige Schmerzen in der Herzgegend (Angina pectoris, „Brustenge“)</li> <li>• Taubheitsgefühl, Gefühlsstörungen, brennende Schmerzen in den Füßen</li> <li>• Druckstellen, die zu schlecht heilenden Wunden, vor allem an den Fußsohlen oder Knöcheln, führen</li> </ul> <b>Was können Sie dagegen tun?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßige Kontrolle vor allem der Füße und Behandlung auch kleiner Verletzungen</li> <li>• Jede auch nur kleine Infektion ist ernst zu nehmen.</li> <li>• Beim Barfußgehen besondere Vorsicht: hohe Verletzungsgefahr, da die Schmerzempfindlichkeit sinkt</li> </ul> |

## Fettstoffwechselstörungen

Bei einer Fettstoffwechselstörung sind der **Cholesterin-** und/oder der **Triglyceridspiegel** (Blutfette) erhöht. Diese Fettstoffwechselstörungen sind Teil des sogenannten „metabolischen Syndroms“.

**Das „metabolische Syndrom“ bezeichnet das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit.** Wichtig sind eine frühe und angemessene Behandlung jeder einzelnen Erkrankung sowie eine Umstellung der Lebensweise.

### Bei dieser Stoffwechselstörung sind folgende Maßnahmen zu empfehlen:

- ⇒ Gewichtsreduktion
- ⇒ Tierische Fette möglichst durch pflanzliche Fette wie Sonnenblumen-, Oliven- oder Rapsöl ersetzen
- ⇒ Ballaststoffreiche Kost (viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, mehr Vollkornprodukte)
- ⇒ Viel Bewegung an der frischen Luft
- ⇒ Bei bereits eingetretenem Herzinfarkt oder Schlaganfall ist fast immer eine medikamentöse Blutfettsenkung nötig.

## Moguće posledice šećerne bolesti:

|  |  |
|--|--|
| <b>Dijabetička retinopatija oka</b><br><br>Šećerna bolest, između ostalog, može da napadne i razori krvne sudove mrežnjače.  | <b>Suženja krvnih sudova (arterija), posebno kardinalne arterije, naročito abdominalne aorte, krvnih sudova mozga, koronarnih arterija i krvnih sudova nogu. Hronično oštećenje nerava, pre svega nogu, ali i srčanih nerava.</b>  |
| <b>Kako ćete to primetiti?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• često bez simptoma, zbog toga su rutinske kontrole kod očnog lekara važne</li><li>• pogrošan vid</li><li>• suženje vidnog polja</li><li>• ako retinopatija oka napreduje može doći do gubitka vida</li></ul> <b>Šta možete da učinite protiv toga?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Postoje različite medicinske mere kako bi se popravilo oštećenje krvog suda. Zbog toga je kod šećerne bolesti važna kontrola kod očnog lekara.</li></ul> | <b>Kako ćete to primetiti?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• bolovi u nogama prilikom hodanja, koji primoravaju na zaustavljanje</li><li>• kratke smetnje u govoru ili osećaj utrunutosti lica ili ekstremiteta</li><li>• bolovi u okolini srca, koji zavise od opterećenja (angina pectoris, „teskoba u grudima“)</li><li>• osećaj gluvoče, poremećena osećanja, pečući bolovi u stopalima</li><li>• modrice od kojih nastaju rane, prvenstveno na tabanima i gležnjevima, koje se sporo leče</li></ul> <b>Šta možete da učinite protiv toga?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• redovna kontrola, pre svega stopala i lečenje čak i najmanje povrede</li><li>• svaku, pa i najmanju infekciju treba ozbiljno shvatiti</li><li>• poseban oprez kada hodate bosi: velika opasnost od povreda, jer je smanjena osjetljivost na bol</li></ul> |

## Lipidni poremećaji

Kod lipidnih poremećaja povećan je nivo holesterina i/ili triglicerida (masnoće u krvi). Ovi lipidni poremećaji su deo takozvanog „metaboličkog sindroma“.

**„Metaboličkim sindromom“ se označava zajednički nastanak prekomerne težine, lipidnih poremećaja, povиšenog pritiska i šećerne bolesti.** Važno je rano i adekvatno lečenje svakog oboljenja i promena načina života.

### Kod ovog poremećaja metabolizma preporučuju se sledeće mere:

- ⇒ smanjenje telesne težine
- ⇒ životinjske masti zameniti po mogućству biljnim mastima, kao što su suncokretovo ulje, maslinovo ulje ili ulje uljane repice
- ⇒ ishrana bogata vlaknima (mnogo voća, povrća i mahunastih plodova, više integralnih žitarica
- ⇒ mnogo kretanja na svežem vazduhu
- ⇒ ako je srčani infarkt ili šlog već nastupio, skoro uvek je neophodno sniženje masti u krvi putem lekova

## Rheumatische Erkrankungen

Unter „Rheuma“ versteht man eine chronische und schubweise verlaufende, nicht ansteckende Erkrankung der Gelenke. Eine Entzündung geht von der Gelenksinnenhaut aus und greift auf Gelenksknorpel und Knochen über. Die Folgen sind:

- ⇒ Fehlstellung, Deformierung bis zur Zerstörung der Gelenke
- ⇒ häufig Mitbeteiligung und Veränderung von inneren Organen
- ⇒ starke Schmerzen



### Woran können Sie es erkennen?

- ⇒ Morgensteifheit der Gelenke
- ⇒ Gelenksschwellungen, an Händen und Füßen beginnend
- ⇒ Starke Gelenksschmerzen
- ⇒ Bewegungseinschränkungen, Fehlstellung, Deformierung (Verformung)

### Was können Sie dagegen tun?

- ⇒ Schmerzbekämpfung, Funktionsverbesserung und -erhaltung durch Medikamente (Antirheumatika) nach ärztlicher Anweisung
- ⇒ Bäderbehandlung, physikalische Behandlung, eventuell Operationen
- ⇒ Funktionsangepasste Hilfsmittel

## Krebserkrankungen

### Krebsarten, die beide Geschlechter betreffen

| Lungenkrebs   |   |
|---|---|
| Lungenkrebs tritt meist zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr auf und ist die häufigste Krebsform bei Männern. Da immer mehr Frauen rauchen, steigt auch deren Anteil an den Lungenkrebsfällen. |   |
| Risikofaktoren  | Tabakrauchen  |
| Anzeichen   | Husten, insbesondere Hustenattacken, sollten bei Rauchern im Alter von über 40 Jahren von einer Ärztin/einem Arzt abgeklärt werden. Bluthusten kann bereits ein Spätsymptom sein. Auch unklare Brustkorbschmerzen bei Rauchern gehören unbedingt abgeklärt. |
| Untersuchung  | Lungenröntgen und Computertomografie (spezielle Röntgen-Untersuchung)   |
| Was können Sie vorbeugend dagegen tun?  | Mit dem Rauchen aufhören bzw. Zigarettenkonsum reduzieren, gesunde Ernährung, Bewegung  |
| Magenkrebs  |   |
| Risikofaktoren  | Familiäre Veranlagung, Umwelteinflüsse, Rauchen, häufiger Konsum von geräucherten Speisen und Alkohol. Andere Krankheiten können einem Magenkrebs vorausgehen, wie z. B. eine chronische Entzündung der Magenschleimhaut.                                   |

## Reumatska oboljenja

Pod „reumom“ se podrazumeva hronično i postepeno oboljenje zglobova, koje nije zarazno. Zapaljenje polazi od sinovijalne opne i prelazi na zglobnu hrskavicu i kosti. Posledice su:

- ⇒ pogrešan položaj, deformacija, sve do uništenja zgloba
- ⇒ često praćeno i učešćem i promenom na unutrašnjim organima
- ⇒ jaki bolovi



### Po čemu ih možete prepoznati?

- ⇒ jutarnja ukočenost zglobova
- ⇒ oticanje zglobova, koje počinje na rukama i nogama
- ⇒ jaki bolovi zlogoba
- ⇒ ograničeno kretanje, nepravilan položaj, deformacija (promena oblika)

### Šta možete da učinite protiv toga?

- ⇒ ublažiti bol, poboljšanje i održavanje funkcije putem lekova (antireumatici) prema lekarskom uputstvu
- ⇒ banjsko lečenje, fizikalne terapije, eventualno operacije
- ⇒ pomagala prilagođena funkciji

## Maligne bolesti

### Vrste raka, koje se odnose na oba pola

| Rak pluća   |   |
|---|---|
| Rak pluća se najčešće javlja između 55. i 60. godine života i predstavlja najčešći oblik raka kod muškaraca. Pošto je sve više žena pušača, raste i njihov udio u slučajevima raka pluća. |   |
| Faktori rizika  | Pušenje duvana  |
| Simptomi  | Kašalj, naročito napadi kašla kod osoba, koje puše posle 40. godine života trebalo bi da utvrdi lekar. Iskašljavanje krvi može da bude već zakasneli simptom. Lekar bi kod pušača takođe trebalo da utvrdi nejasne bolove u grudnom košu. |
| Pregledi  | Rentgen pluća i kompjuterska tomografija (posebno rentgensko ispitivanje).  |
| Koju prevenciju možete da preduzmete?   | Prestati sa pušenjem, odn. smanjiti broj cigareta, zdrava ishrana, kretanje.  |
| Rak želuca  |   |
| Faktori rizika  | Porodična istorija bolesti, uticaji životne sredine, pušenje, česta konzumacija dimljenih jela i alkohola. Druge bolesti mogu da prethode raku želuca, kao što je npr. hronično zapaljenje sluzokože želuca.                              |

|   |   |
|---|---|
| <b>Anzeichen</b>                              | Oberbauchschmerzen, Gewichtsabnahme, blutig gefärbtes Erbrochenes oder schwarzer Stuhl bei starken Blutungen  |
| <b>Untersuchung</b>                           | Gastroskopie (Magenspiegelung), Magenröntgen  |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b> | Ernährungsumstellung (Obst und Gemüse), möglichst wenig geräucherter Nahrung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Zigaretten, Bewegung, Stressabbau |

| <b>Dickdarmkrebs</b>                          |   |
|---|---|
| <b>Risikofaktoren</b>                         | Ungesunde Ernährung (einseitige, ballaststoffarme Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischem Fett und Eiweiß). Erhöhtes Risiko bei einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut oder Darmpolypen. |
| <b>Anzeichen</b>                              | Bauchschmerzen über längere Zeit, Änderung der Stuhlgewohnheiten, eventuell blutige Stühle  |
| <b>Untersuchung</b>                           | Abtastung des Mastdarmes durch die Ärztin/den Arzt, Mastdarmspiegelung (Rektoskopie), Dickdarmspiegelung (Koloskopie)   |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b> | Essgewohnheiten umstellen und zunehmend auf grobes, ballaststoffreiches Brot und frisches Obst zurückgreifen, Bewegung, Stressabbau   |

| <b>Hautkrebs</b>   |  |
|--|--|
| Besonders oft betroffen sind Menschen zwischen 45 und 60 Jahren. |  |
| <b>Risikofaktoren</b>  | Starke UV-Belastung mit wiederkehrenden Sonnenbränden (insbesondere im Kindesalter) sowie erbliche Veranlagung. Da sich jedes dritte Melanom (Hautkrebs) aus einem bereits vorhandenen Muttermal entwickelt, gilt ein besonderes Augenmerk der Zahl und dem Aussehen der Muttermale am Körper. Je mehr Muttermale vorhanden sind, desto größer ist das Risiko. |
| <b>Anzeichen</b>   | Ein Muttermal ist oder wird im Laufe der Zeit dunkler als andere Male.<br>Die Farbe innerhalb eines Mals ist unterschiedlich, neben hellen finden sich auch dunklere Anteile.<br>Ein bekanntes Muttermal fängt an zu wachsen.<br>Ein Muttermal sieht anders aus als alle anderen.<br>Ein Mal fängt an zu jucken, zu nässen oder zu bluten.                     |
| <b>Untersuchung</b>  | Kontrolle der Muttermale durch die Hautärztin/den Hautarzt   |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnenschutz durch geeignete Sonnenschutzmittel und Kleidung</li> <li>• Vermeiden von extremer und intensiver Sonnenbestrahlung</li> <li>• In der Mittagszeit Schatten bevorzugen</li> <li>• Kinder müssen besonders geschützt werden!</li> </ul>   |

## Krebsarten, die Frauen betreffen

| <b>Brustkrebs</b>     |  |
|-----------------------|--|
| <b>Risikofaktoren</b> | Das Risiko zu erkranken steigt mit dem Alter. Gutartige Brusterkrankungen, familiäre Vorbelastungen, Hormonersatztherapie, Übergewicht, Bewegungsarmut, Alkohol- und Nikotinkonsum |
| <b>Anzeichen</b>      | Knoten, Verhärtung, Hauteinziehung oder Flüssigkeit aus der Brust. Brustkrebs entwickelt sich langsam und verläuft lange symptomlos.   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Simptomi</b>                              | Bolovi u gornjem stomaku, gubitak težine, povraćanje obojeno krvljivo ili crna stolica kod jakih krvarenja                                    |
| <b>Pregledi</b>                              | Gastroskopija (optički pregled unutrašnjosti želuca, jednjaka i početnih delova tankog creva), rentgen želuca                                 |
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b> | Promena ishrane (voće i povrće), što manje dimljenih namirnica, zdrava ishrana, odricanje od alkohola i cigareta, kretanje, eliminisati stres |

| <b>Rak debelog creva</b>                     |  |
|--|--|
| <b>Faktori rizika</b>                        | Nezdrava ishrana (jednolična ishrana siromašna vlaknima sa visokim udelenom životinjskih masti i belančevina). Povećani rizik kod hroničnog zapaljenja sluzokože creva ili polipa. |
| <b>Simptomi</b>                              | Bolovi u stomaku u dužem vremenskom periodu, promena u navikama creva, moguće su krvave stolice  |
| <b>Pregledi</b>                              | Palpacija rektuma od strane lekara, optički pregled rektuma (rektoskopija), optički pregled debelog creva (koloskopija)  |
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b> | Promenite navike u jelu i više jedite hleb bogat vlaknima i sveže voće, kretanje, eliminišite stres  |

| <b>Rak kože</b>                                     |   |
|---|---|
| Naročito su pogođeni ljudi između 45. i 60. godine. |   |
| <b>Faktori rizika</b>                               | Jako izlaganje UV zracima sa ponovljenim opekotinama od sunca (naročito u dečijem uzrastu), kao i genetsko nasleđe. Pošto svaki treći melanom (rak kože) nastaje iz već postojećeg mlađeža, posebno treba voditi računa o broju i izgledu mlađeža na telu. Što je više mlađeža, to je rizik veći. |
| <b>Simptomi</b>                                     | Neki mlađež vremenom jeste ili postaje tamniji od drugih. Boja jednog mlađeža je različita, pored svetlih postoje i tamni delovi. Poznati mlađež počinje da raste. Jedan mlađež izgleda drugačije od svih ostalih. Mlađež počinje da svrbi, vlaži ili da krvari.                                  |
| <b>Pregledi</b>                                     | Kontrola mlađeža od strane kožnog lekara  |
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaštita od sunca putem odgovarajućih sredstava za zaštitu od sunca i odeće</li> <li>• Izbegavanje ekstremnog i intenzivnog izlaganja suncu</li> <li>• U podne budite u hladu</li> <li>• Decu treba posebno zaštititi!</li> </ul>                         |

## Vrste raka, koji pogadaju žene

| <b>Rak dojke</b>      |  |
|-----------------------|--|
| <b>Faktori rizika</b> | Rizik od bolesti raste sa godinama, dobroćudne bolesti dojke, porodična anamneza, hormonska terapija, prekomerna težina, nedostatak kretanja, uživanje u alkoholu i nikotinu |
| <b>Simptomi</b>       | Čvorovi, zadebljanja, povučena koža ili tečnost iz dojke<br>Rak dojke se razvija sporo i dugo protiče bez simptoma.  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Untersuchung</b>                           | Brustuntersuchung durch die Frau selbst: monatlich ab dem 25. Lebensjahr. Bei Frauen vor dem Wechsel idealerweise in den Tagen nach der Monatsblutung.<br>Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie) und eventuell auch Sonografie (Ultraschall) laut den geltenden Empfehlungen. |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b> | Übergewicht reduzieren, ausreichend Bewegung, Alkoholkonsum einschränken.<br>Zur Früherkennung sind regelmäßige Kontrollen bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt wichtig; bei Veränderungen zwischen den Untersuchungen sofort zur Ärztin/zum Arzt gehen!                           |

| <b>Gebärmutterkrebs</b>   |   |
|---|---|
| Gebärmutterkrebs entwickelt sich meist nach dem 50. Lebensjahr. |   |
| <b>Risikofaktoren</b>   | Starkes Übergewicht, Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck, Einnahme von bestimmten weiblichen Hormonen  |
| <b>Anzeichen</b>  | Unklare Blutung aus der Scheide, besonders wenn sie nach dem Wechsel auftritt   |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b>                   | Regelmäßige Kontrollen (1-mal jährlich) mit Abstrich bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt; bei Veränderungen (z. B. unklarer Blutung) sofort zur Ärztin/zum Arzt gehen. |

| <b>Gebärmutterhalskrebs</b>                                   |   |
|---|---|
| Gebärmutterhalskrebs kann auch bei jüngeren Frauen auftreten. |   |
| <b>Risikofaktoren</b>   | Infektion mit dem humanen Papillomavirus (HPV)  |
| <b>Anzeichen</b>  | Kontaktblutung  |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b>                 | Der regelmäßige (1-mal jährlich) Krebsvorsorgeabstrich bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt hilft Frühformen zu erkennen. |

## Krebsarten, die Männer betreffen

| <b>Prostatakrebs (Krebs der Vorsteherdrüse)</b>   |  |
|---|--|
| Der Prostatakrebs darf nicht mit der gutartigen Veränderung der Prostata ab ca. dem 50. Lebensjahr verwechselt werden (durch die wachsende Vorsteherdrüse wird die Harnröhre eingeengt und es kommt zu Behinderungen beim Urinieren). |  |
| <b>Anzeichen</b>  | Anfangs immer symptomlos, nur durch Kontrollen bei der Ärztin/beim Arzt erkennbar  |
| <b>Untersuchung</b>   | Digitales (mit dem Finger) Abtasten der Vorsteherdrüse durch die Ärztin/den Arzt<br>Blutuntersuchung, Ultraschall der Prostata |
| <b>Was können Sie vorbeugend dagegen tun?</b>   | Gesunde, ausgewogene Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchung   |

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Pregledi</b> | Pregled dojke od strane same žene: svakog meseca posle 25. godine života. Kod žena pre menopauze idealno u danima posle menstruacije. Pregled dojke rentgenom (mamografija), a eventualno i sonografija (ultrazvuk) prema važećim preporukama |
|-----------------|---|

|  |  |
|--|--|
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b> | Smanjiti prekomernu težinu, dovoljno kretanja, ograničiti konzumaciju alkohola<br><br>Zbog rane dijagnostike važne su redovne kontrole kod ginekologa; ako ima promena između pregleda odmah idite lekaru! |
|--|--|

#### Rak materice

Rak materice najčešće nastaje posle 50. godine života.

|  |   |
|--|---|
| <b>Faktori rizika</b>                        | Velika prekomerna težina, šećerna bolest, visok pritisak, uzimanje određenih ženskih hormona  |
| <b>Simptomi</b>                              | Nejasna krvarenja iz vagine, naročito ako se javljaju posle menopauze   |
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b> | Redovne kontrole (jednom godišnje) sa uzimanjem brisa kod ginekologa, a ako ima promena (npr. nejasno krvarenje) odmah posetite lekara. |

#### Rak grlića materice

Rak grlića materice može da se javi i kod mlađih žena.

|  |   |
|--|---|
| <b>Faktori rizika</b>                        | Infekcija humanim papiloma virusima (HPV)                                       |
| <b>Simptomi</b>                              | Krvarenje u oblasti genitalija  |
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b> | Redovno (jednom godišnje) uzimanje brisa kod ginekologa, a radi prevencije raka |

## Vrste raka, koji pogađaju muškarce

#### Rak prostate (rak predstojnice)

Rak prostate ne sme da se zameni sa dobroćudnom promenom prostate otprilike posle 50. godine života (usled rastuće prostate sužava se uretar i dolazi do smetnji kod mokrenja).

|  |  |
|--|--|
| <b>Simptomi</b>                              | U početku uvek bez simptoma, prepoznaje se samo putem kontrola kod lekara        |
| <b>Pregledi</b>                              | Ocipavanje (prstima) prostate od strane lekara; Pregled krvi, ultrazvuk prostate |
| <b>Koju prevenciju možete da preduzmete?</b> | Zdrava, uravnotežena ishrana, dovoljno kretanja, preventivni pregled             |

# Die Einrichtungen der Gesundheitsversorgung in Österreich

Österreich zeichnet sich durch eine flächendeckende Gesundheitsversorgung auf hohem Qualitätsniveau aus. Das gilt sowohl für den ambulanten wie auch den stationären Bereich.

## Ambulante ärztliche Versorgung

In Österreich ist es üblich, bei gesundheitlichen Problemen als Erstes zu einer niedergelassenen Ärztin/einem niedergelassenen Arzt oder in ein Ambulatorium zu gehen. Erst danach entscheidet sich, ob es zur weiteren Abklärung und Behandlung notwendig ist, ein Krankenhaus aufzusuchen.

Es gibt in Österreich insgesamt etwa 8000 niedergelassene Allgemeinmedizinerinnen/Allgemeinmediziner (Hausärztinnen/Hausärzte) und ca. 10.000 niedergelassene Fachärztinnen/Fachärzte (einschließlich Zahnärztinnen/Zahnärzten), die überwiegend in Einzelpraxen tätig sind, sowie rund 900 Ambulatorien der verschiedenen Fachdisziplinen.

Die Mehrheit der niedergelassenen Ärztinnen/Ärzte steht in einem Vertragsverhältnis zu einem oder mehreren Sozialversicherungsträgern. Wenn aus dem Ordinationsschild nicht eindeutig hervorgeht, ob die Ärztin/der Arzt einen Vertrag mit Ihrer Krankenversicherung hat, klären Sie das am besten vor dem ersten Besuch ab.

Für Sie als versicherte Person bedeutet das, dass Sie alle in dem entsprechenden Vertrag festgelegten Leistungen kostenlos und ohne Vorauszahlung in Anspruch nehmen können.

Es genügt dann, bei der Ärztin/beim Arzt die e-Card (Gesundheitskarte) vorzulegen. Falls bestimmte Zusatzleistungen, die Sie in Anspruch nehmen möchten, doch privat zu bezahlen sind, wird die Ärztin/der Arzt Sie darauf hinweisen (dies ist z. B. bei manchen Impfungen der Fall).

Im Idealfall betreut die/der von Ihnen ausgewählte Allgemeinmedizinerin/Allgemeinmediziner als Hausärztin/Hausarzt die gesamte Familie. Mit der Zeit wird sie/er dadurch mit den einzelnen Familienmitgliedern und mit der Familiensituation insgesamt vertraut und kennt ihre Probleme und Stärken. Auch in Fällen, die über die fachlichen Grenzen der Hausärztin/des Hausarztes hinausgehen, kann sie/er dann umfassend beraten, an die richtigen weiterführenden Einrichtungen verweisen und auch eventuelle Diagnosen und Therapievorschläge anderer Ärztinnen/Ärzte im Gesamtzusammenhang nochmals in Ruhe erläutern.

Sind fachspezifische Untersuchungen oder Behandlungen notwendig, so überweist Sie die Allgemeinmedizinerin/der Allgemeinmediziner an die entsprechenden Fachärztinnen/Fachärzte oder an eine Krankenhausambulanz.

Die Krankenhausambulanzen dienen der Notfallversorgung im jeweiligen medizinischen Sonderfach und zur Abklärung von schwierigen, mit höherem apparativem Aufwand verbundenen Diagnosen.

Niedergelassene Ärztinnen/Ärzte, Ambulatorien und Ambulanzen verrechnen ihre Leistungen mit den Krankenkassen elektronisch und benötigen zum Nachweis, dass Sie krankenversichert sind, Ihre e-Card, allerdings werden nicht alle Leistungen von allen Krankenkassen zur Gänze gedeckt. Im Zweifelsfall sollten Sie sich vorher beim Krankenversicherungsträger über die Kostenübernahme informieren.

# **Ustanove zdravstvene zaštite u Austriji**

Austriju karakteriše veoma rasprostranjena zdravstvena zaštita na visokom nivou kvaliteta. To važi kako za oblast ambulantnog lečenja, tako i za stacionarno lečenje.

## **Ambulantno lečenje**

U Austriji je ubičajeno da se kod zdravstvenih problema prvo poseti lekar u mestu ili ambulanta. Tek posle toga se donosi odluka da li je potreban odlazak u bolnicu radi dalje dijagnostike ili daljeg lečenja.

U Austriji postoji oko 8000 privatnih lekara opšte prakse (kućnih lekara) i 10.000 specijalista (uključujući stomatologe), koji pretežno rade u svojim ordinacijama, kao i oko 900 klinika iz različitih stručnih oblasti.

Većina privatnih lekara ima zaključen ugovor sa jednim ili više nosilaca socijalnog osiguranja. Ako se iz table na ordinaciji ne vidi jasno da li lekar ima zaključen ugovor sa Vašim zdravstvenim osiguranjem, najbolje da to pojasnite pre prve posete.

Za Vas, pošto ste osigurano lice, to znači da sve usluge, koje su navedene u dotičnom ugovoru možete da koristite besplatno i bez akontacije. Dovoljno je da lekaru pokažete e-karticu (zdravstvene kartice). Ukoliko se neke dodatne usluge, koje Vi želite, ipak privatno plaćaju, lekar će Vam na to skrenuti pažnju (to je slučaj npr. kod određene vakcinacije).

U idealnom slučaju će lekar, koga ste odabrali lečiti Vašu celu porodicu. Tako se on vremenom u celosti upoznaje sa svakim članom porodice i sa celokupnom situacijom u porodice, a biće mu poznati i vaši problemi i vaše jače strane. On će Vam pružiti savete i u slučajevima, koji prevazilaze granice kućnog lekara, može vas uputiti na prave ustanove za dalje lečenje i može još jednom na miru da vam objasni ceo kontekst eventualnih dijagnoza i predloženih terapija drugih lekara.

Ako su neophodni pregledi ili lečenja od strane specijalista, onda će vas lekar opšte prakse uputiti na specijalista ili bolničku ambulantu.

Bolničke ambulante služe za zbrinjavanje u hitnim slučajevima u posebnim oblastima medicine i za postavljanje težih dijagnoza, koje zahtevaju više aparata.

Privatni lekari, klinike i ambulante će svoje usluge elektronskim putem obračunati sa Bolesničkim blagajnama i u tu svrhu im kao dokaz da imate zdravstveno osiguranje treba e-kartica, međutim svaka Bolesnička blagajna ne pokriva sve usluge u celosti. Ako postoje dileme trebalo bi unapred da se informišete koje troškove snosi Vaš nosilac zdravstvenog osiguranja.

## Stationäre Versorgung

In den österreichischen Krankenanstalten werden alle Leistungen, von der Standardversorgung (z. B. Blinddarmoperationen) über die Schwerpunktversorgung (z. B. komplizierte Geburten) bis zur Spitzenversorgung (z. B. komplexe Operationen am Herzen), mit hoher Qualität erbracht.



## Zugang zu stationären Leistungen

- ⇒ Sie können sich grundsätzlich in jedes öffentliche Krankenhaus in Österreich begeben, sofern dieses die erforderlichen Leistungen anbietet. Nähere Informationen zu den österreichischen Krankenanstalten und ihren Leistungsangeboten finden Sie in Deutsch und Englisch unter folgender Internetadresse:  
<http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Krankenanstalten>
- ⇒ In der Regel erfolgt die stationäre Aufnahme entweder aufgrund einer Einweisung durch eine niedergelassene Ärztin/einen niedergelassenen Arzt oder aufgrund einer Untersuchung im Krankenhaus (Ambulanz).
- ⇒ Ob eine Aufnahme erforderlich ist und wie lange der Aufenthalt im Krankenhaus notwendig ist, entscheiden die behandelnden Ärztinnen/Ärzte. Sofern es medizinisch vertretbar ist, können Sie auf eigenen Wunsch auch vorzeitig entlassen werden. In diesem Fall müssen Sie schriftlich bestätigen, dass Sie das Krankenhaus entgegen dem ärztlichen Rat verlassen haben.
- ⇒ In der Regel erfolgen die Aufnahme und Behandlung in der sogenannten Allgemeinen Gebührenklasse. Auf Ihren Wunsch ist auch eine Aufnahme in die (kostenpflichtige oder durch eine Zusatzversicherung abgedeckte) Sonderklasse möglich, welche sich ausschließlich durch bessere Ausstattung und Verpflegung von der Allgemeinen Gebührenklasse unterscheidet. Die medizinische und pflegerische Betreuung ist gleichwertig.

## Behandlungskosten

- ⇒ Für in Österreich Sozialversicherte sowie diesen gleichgestellte Personen werden die Kosten für die stationäre Behandlung in der Allgemeinen Gebührenklasse in der Regel von der sozialen Krankenversicherung getragen.
- ⇒ Leistungen, die nicht medizinisch erforderlich sind – etwa kosmetische Operationen –, sowie nicht medizinische Leistungen, die auf Ihren Wunsch zur Verfügung gestellt werden (z. B. Telefon oder TV-Gerät im Zimmer), werden nicht von der sozialen Krankenversicherung getragen.
- ⇒ Darüber hinaus gibt es Selbstbehalte, die von Ihnen selbst zu tragen sind.
- ⇒ Für die Behandlung in der Sonderklasse oder in privaten Krankenanstalten fallen zusätzliche Kosten (z. B. Kosten für die bessere Ausstattung) an, welche von Ihnen selbst oder Ihrer privaten Krankenversicherung zu tragen sind.

Es empfiehlt sich, jedenfalls bei geplanten Krankenhausaufenthalten, die Höhe der Kosten und die Übernahme dieser Kosten vorweg mit dem Krankenhaus bzw. Ihrer Krankenversicherung zu klären.

## Stacionarno lečenje

U austrijskim zdravstvenim ustanovama se sve usluge, od standardnog lečenja (npr. operacija slepog creva) preko napredne nege (npr. komplikovani porođaj) sve do vrhovnog lečenja (npr. složene operacije srca), izvršavaju visokokvalitetno.



## Pristup stacionarnim uslugama

- ⇒ Vi, u načelu, možete da se uputite u svaku javnu bolnicu u Austriji, ukoliko ona nudi potrebne usluge. Bliže ustanove o austrijskim zdravstvenim ustanovama i ponudi usluga možete pronaći na nemačkom i engleskom jeziku na sledećoj internet stranici:  
**<http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Krankenanstalten>**
- ⇒ Stacionarni prijem se, po pravilu, vrši ili na osnovu uputa privatnog lekara ili na osnovu bolničkog pregleda (ambulantnog).
- ⇒ Da li je neophodan prijem u bolnici i koliko dugo će trajati boravak u bolnici, o tome odlučuju ordinirajući lekari. Ako je to medicinski opravdano, Vi na sopstveni zahtev možete i pre vremena da budete otpušteni. U tom slučaju Vi morate pismeno da potvrdite da bolnicu napuštate suprotno savetu lekara.
- ⇒ Prijem i lečenje se po pravilu vrše u takozvanom opštem obimu naknade. Po Vašoj želji je moguće i prijem u posebnu klasu (plaća se ili je pokriveno dodatnim osiguranjem), koja se od opšteg obima naknade razlikuje po boljoj opremljenosti i ishrani. Medicinsko lečenje i nega su jednake vrednosti.

## Troškovi lečenja

- ⇒ Za lica, koja su u Austriji socijalno osigurana, kao i za lica, koja su sa njima izjednačena, troškove stacionarnog lečenja u opštem obimu naknade po pravilu snosi zdravstveno osiguranje.
- ⇒ Usluge, koje sa medicinske tačke nisu neophodne – kao što su npr. kozmetičke operacije – kao i nemedicinske usluge, koje dobijate po Vašoj želji (npr. telefon ili TV u sobi) ne snosi zdravstveno osiguranje.
- ⇒ Pored toga postoje participacije, koje sami plaćate.
- ⇒ Kod lečenja u posebnoj klasi ili u privatnim zdravstvenim ustanovama nastaju dodatni troškovi (npr. troškovi za bolju opremu), koje snosite Vi sami ili Vaše privatno zdravstveno osiguranje.

Preporučljivo je, kod planiranog boravka u bolnici svakako, da se visina troškova i preuzimanje tih troškova unapred razjasni sa bolnicom, odn. Vašim zdravstvenim osiguranjem.

# Langzeitpflege in Österreich

## Pflege zu Hause

Die meisten älteren hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen werden in Österreich zu Hause betreut, überwiegend von den eigenen Familienangehörigen. (Es gibt in Österreich übrigens einen eigenen Verein, der sich für die Interessen dieser pflegenden Angehörigen einsetzt. Informationen dazu unter: [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at))

Für die fachliche Pflege und zur Unterstützung der Angehörigen gibt es eine Reihe von Angeboten, die meist von gemeinnützigen Organisationen (z. B. Rotes Kreuz, Volkshilfe, Hilfswerk, Caritas, Diakonie) erbracht werden.

### Dazu zählen zum Beispiel:

- ⇒ Hauskrankenpflege
- ⇒ Heimhilfe (Unterstützung im Haushalt)
- ⇒ Essenzustelldienst
- ⇒ Rufhilfe/Notfalltelefon
- ⇒ Hilfsmittelverleih

(Siehe hierzu auch das Kapitel „Information und Unterstützung“ am Ende der Broschüre.)

Diese Leistungen werden teilweise öffentlich abgedeckt. In der Regel ist ein nach dem Einkommen berechneter Kostenbeitrag selbst zu zahlen. Welche Unterstützungen Sie konkret an Ihrem Wohnort bekommen können, erfahren Sie am besten bei Ihrem Gemeindeamt/Magistrat (in Wien: Fonds Soziales Wien) oder direkt bei einer der Organisationen, die solche Unterstützungen anbieten (die Adressen der Landesverbände des Österreichischen Roten Kreuzes finden Sie ebenfalls unter „Information und Unterstützung“).

Informationen erhalten Sie auch über das „**Pflegetelefon**“ des Sozialministeriums. Die Beratung kann österreichweit, gebührenfrei und vertraulich von **Montag bis Freitag (8–16 Uhr)** in Anspruch genommen werden, unter **Tel.: 0800/20 16 22, Fax: 0800/22 04 90 oder E-Mail: [pflegetelefon@bmask.gv.at](mailto:pflegetelefon@bmask.gv.at).**

Wie hoch Ihr finanzieller Eigenanteil bei der Inanspruchnahme eines oder mehrerer dieser Dienste ist, lässt sich nicht pauschal sagen, sondern muss in einem Beratungsgespräch individuell erklärt werden.

## Stationäre Pflege

Wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, stehen in Österreich Alten- und Pflegeheime zur Verfügung.

Zur Finanzierung der stationären Pflege werden das Pflegegeld (siehe nächster Abschnitt), Ihr Einkommen wie auch vorhandenes Vermögen herangezogen. Reicht das nicht aus, um die Kosten zu decken, wird unter bestimmten Voraussetzungen ein Kostenzuschuss nach dem Sozialhilfegesetz Ihres Bundeslandes gewährt. Es besteht auch die Möglichkeit, vorübergehend in einem Pflegeheim aufgenommen zu werden (Kurzzeitpflege, Übergangspflege, Urlaubspflege)

Allgemeine Information und Beratung zu stationären Einrichtungen bietet ebenfalls das genannte „**Pflegetelefon**“.

# Dugotrajna nega u Austriji

## Kućna nega

Većina starijih ljudi, kojima je potrebna pomoć ili nega u Austriji brigu dobijaju kod kuće, pretežno od strane članova porodice. (U Austriji uostalom postoji i posebno udruženje, koje se zalaže za interes tih članova porodice, koje obavljaju negu. Informacije možete dobiti na web stranici: [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at)).

U pogledu stručne nege i podrške za članove porodice postoji čitav niz ponuda, koje pružaju uglavnom neprofitne organizacije (npr. Crveni krst, Narodna pomoć, Hilfswerk, Caritas, Diakonie).

### U to se ubraja na primer:

- ⇒ kućna nega bolesnika
- ⇒ pomoć u kući (podrška u domaćinstvu)
- ⇒ služba za dostavu hrane
- ⇒ pomoć na poziv/telefon za hitne slučajeve
- ⇒ iznajmljivanje pomoćnih sredstava

(Uz ovo pogledajte i poglavlje „Informacije i podrška“ na kraju brošure.)

Troškovi ovih usluga su delom pokriveni. Po pravilu se plaća dodatak, koji zavisi od prihoda. Kakvu podršku Vi konkretno možete da dobijete u mestu Vašeg stanovanja najbolje ćete saznati kod opštinske službe/Magistrata (u Beču: Fonds Soziales Wien) ili direktno u organizaciji, koja nudi takvu podršku (adrese pokrajinskih saveza Crvenog krsta Austrije takođe ćete naći pod „Informacije i podrška“).

Informacije ćete dobiti i preko „telefonske nege“ ministarstva za socijalna pitanja. Saveti se mogu dobiti širom Austrije, besplatno i poverljivo od **ponedeljka do petka (8–16 čas.)** putem tel.: **0800/20 16 22**, fax: **0800/22 04 90** ili E-maila: [pflegetelefon@bmask.gv.at](mailto:pflegetelefon@bmask.gv.at).

Koliko će iznositi Vaš finansijski udeo prilikom korišćenja jedne ili više takvih usluga, ne može paušalno da se kaže, već mora individualno da se utvrdi u svetodavnom razgovoru.

## Stacionarna nega

Kada nega u kući više nije moguća, u Austriji su na raspolaganju domovi za stare i za negu.

U svrhu finansiranja stacionarne nege se koriste naknada za tuđu negu (vidi sledeći odeljak), Vaši prihodi, kao i postojeća imovina. Ako to za pokriće troškova nije dovoljno, onda se pod određenim uslovima odobrava dodatak u skladu sa Zakonom Vaše pokrajine o socijalnoj pomoći. Postoji i mogućnost za privremeni prijem u domu za negu (kratkotrajna nega, prelazna nega, nega za vreme odmora).

Opšte informacije i savete o stacionarnim ustanovama svakako Vam nudi pomenuta „telefonska nega“.

Informacije o tome koji domovi postoje u Vašoj okolini takođe ćete dobiti u nadležnoj opštinskoj službi, Magistratu, odn. u službama socijalnog savetovališta, ukoliko postoje.

Informationen darüber, welche Heime es in Ihrer Umgebung gibt, erhalten Sie auch beim zuständigen Gemeindeamt, dem Magistrat bzw., wo vorhanden, bei Sozialberatungsstellen.

## Pflegegeld

Das sogenannte „Pflegegeld“ ist ein gesetzlich geregelter finanzieller Zuschuss, der pflegebedingte Mehrkosten teilweise ausgleichen soll.

### Folgende Voraussetzungen müssen gegeben sein:

- ⇒ Ständiger Betreuungs- und Hilfsbedarf wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung bzw. einer Sinnesbehinderung, die voraussichtlich mindestens sechs Monate andauern wird
- ⇒ Ständiger Pflegebedarf von monatlich mehr als 60 Stunden
- ⇒ Gewöhnlicher Aufenthalt in Österreich; unter bestimmten Voraussetzungen kann das Pflegegeld auch in einen EWR-Staat geleistet werden.

Pflegegeld wird – je nach Ausmaß des erforderlichen Pflegebedarfs und unabhängig von der Ursache der Pflegebedürftigkeit – in sieben Stufen gewährt und monatlich ausbezahlt. Die Höhe des Pflegegeldes bewegt sich zwischen 154,20 Euro (Stufe 1) und maximal 1.655,80 Euro (Stufe 7) monatlich.

Pensionistinnen und Pensionisten können dieses Pflegegeld bei ihrer Pensionsversicherung beantragen, berufstätige oder mitversicherte Personen müssen sich an die zuständige Bezirkshauptmannschaft, den Magistrat bzw. an die Gemeinde wenden.

Über die Zuordnung zu einer Stufe entscheidet die zuständige Stelle auf Grundlage eines ärztlichen Sachverständigengutachtens, wobei bei Bedarf Personen aus mehreren Bereichen (z. B. Pflegedienste) beigezogen werden können. Außerdem hat die pflegebedürftige Person das Recht, bei der ärztlichen Untersuchung eine Vertrauensperson beizuziehen.

## **Naknada za tuđu negu**

Takozvana „naknada za tuđu negu“ je zakonom regulisani dodatak, koji bi trebalo delimično da pokrije veće troškove, koji nastaju zbog nege.

### **Sledeći preduslovi moraju da postoje:**

- ⇒ Potreba za stalnim nadzorom i pomoći usled telesnog, mentalnog ili psihičkog invaliditeta, odn. oštećenja na čulima, koje će verovatno trajati do šest meseci
- ⇒ Stalna potreba za negom preko 60 sati mesečno
- ⇒ Redovan boravak u Austriji; pod određenim uslovima naknada za tuđu negu može da se isplati i u državama Evropskog ekonomskog prostora.

Naknada za tuđu negu se – u zavisnosti od obima neophodne potrebe za negom i nezavisno od uzroka potrebe za negom – odobrava u sedam nivoa i isplaćuje mesečno. Visina naknade za tuđu negu se kreće između 154,20 Eura (nivo 1) do najviše 1.655,80 Eura (nivo 7) mesečno.

Penzioneri mogu da podnesu zahtev u svom penzijskom osiguranju, a zaposlena lica ili suosigurana lica moraju da se obrate nadležnom okružnom načelniku [Bundeshauptmannschaft], Magistratu, odn. opštini.

O određivanju nivoa odlučuje nadležni organ na osnovu lekarskog nalaza, pri čemu mogu da budu uključena lica iz više oblasti (npr. službe za negu). Pored toga, osoba kojoj je potrebna nega ima pravo da zahteva da lekarskom pregledu prisustvuje njeno lice od poverenja.

# Kranke richtig pflegen

Wer krank ist, braucht eine möglichst angenehme Umgebung (Gestaltung des Zimmers, Bereitlegen von erfreulichen Gegenständen, Blumen, Fotos, Büchern ...). Vor allem aber braucht ein kranker Mensch Ruhe und Zuwendung. Je nach Persönlichkeit und Zustand wünscht sich die/der eine mehr Besuch und Ablenkung, die/ der andere möchte vielleicht alleine sein oder braucht vor allem die beruhigende Anwesenheit einer nahestehenden Person. Was wirklich gewünscht wird, sollten Sie die Kranke/den Kranken am besten selbst fragen.

Zuwendung und Rücksicht sind von allen Familienmitgliedern, aber auch Nachbarinnen/Nachbarn und Freundinnen/Freunden gefordert.

## Besuche im Krankenhaus oder Pflegeheim



Bei Besuchen im Krankenhaus oder Pflegeheim sollten auch die Bedürfnisse der anderen Patientinnen/Patienten bzw. Bewohnerinnen/Bewohner beachtet werden. Zu viel „Rummel“ kann deren Wohlbefinden und Genesung beeinträchtigen.

Sprechen Sie darüber am besten auch mit dem dortigen Pflegepersonal und suchen Sie eine gemeinsame Lösung. Erkunden Sie sich auch vorher, ob Sie Essen, Getränke etc. mitbringen dürfen.

## Körperpflege bei kranken Menschen

### Die Körperpflege

- ⇒ dient der Hygiene,
- ⇒ erhöht das Wohlbefinden und
- ⇒ stärkt das Selbstvertrauen.

Körperpflege bedeutet immer auch eine körperliche Zuwendung, das heißt, sie tut auch seelisch gut – vorausgesetzt, die Beziehung zwischen der/dem Pflegenden und der pflegebedürftigen Person ist offen (kein Genieren) und respektvoll.



### Was beim Waschen einer/eines kranken/pflegebedürftigen Angehörigen wichtig ist:

- ⇒ Rechtzeitige Vorbereitung: Zimmer erwärmen, alle benötigten Gegenstände bereitlegen, um nicht zwischendurch weggehen zu müssen (Waschschüssel, Waschlappen, Handtücher, frische Wäsche vorbereiten)
- ⇒ Während der Körperpflege auf die Intimsphäre achten (Türen schließen, immer nur die Körperstellen aufdecken, die gerade gewaschen werden)
- ⇒ Wünsche, Gewohnheiten und Tabus der/des Kranke berücksichtigen
- ⇒ Helfen Sie nur, soweit es notwendig ist – Förderung der Eigenständigkeit und des Selbstwertgefühls!
- ⇒ Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Angehörigen und erklären Sie bei jedem Schritt, was Sie tun.

# Pravilna nega bolesnika

Kada je neko bolestan, njemu treba što prijatnija okolina (uređenje sobe, opremanje radosnim predmetima, cvećem, fotografijama, knjigama ...). Ali, bolesnom čoveku prvenstveno trebaju mir i pažnja. U zavisnosti od ličnosti i stanja nekome treba više poseta i odvlačenja pažnje, dok bi neko drugi opet želeo da bude sam ili mu je naročito potrebna umirujuće prisustvo bliske osobe. Najbolje je da bolesnika sami pitate šta on želi.

Ovde se zahteva pažnja i obzirnost svih članova porodice, ali i suseda i prijatelja.

## Posete bolnicama i staračkom domu



Kod poseta bolnicama ili staračkom domu treba obratiti pažnju i na potrebe drugih bolesnika, odn. stanovnika u domu. Suvise „gužve“ može negativno da utiče na njihovu dobrobit i ozdravljenje.

Najbolje je da o tome porazgovarate sa tamošnjim osobljem, pa da zajedno potražite rešenje. Raspitajte se i ranije da li Vam je dozvoljeno da donosite jelo, piće, itd.

## Nega tela kod bolesnih lica

### Nega tela

- ⇒ služi higijeni,
- ⇒ povećava dobrobit i
- ⇒ jača samopouzdanje.



Nega tela uvek znači i posvećivanje telu, što znači da ona prija i duševno – uz prepostavku da je odnos između negovateljice i lica, kojem je potrebna nega otvoren (bez ustručavanja) i pun poštovanja.

### Ono što je bitno kod pranja bolesnog člana ili člana porodice sa potreboom za negom:

- ⇒ Blagovremena priprema: sobu zagrijati, pripremiti sve neophodne predmete, da ne biste u međuvremenu morali da izlazite (posuda za pranje, rukavica za pranje, peškiri, pripremiti čist veš)
- ⇒ Za vreme nege tela voditi računa o sferi intime (zatvoriti vrata, otkriti samo one delove tela, koji se upravo Peru)
- ⇒ Poštovati želje, navike i tabue bolesnika
- ⇒ Pomozite samo u onoj meri u kojoj je to neophodno – pospešuje se samostalnost i osećaj vrednosti!
- ⇒ Razgovarajte sa članom porodice i objasnite svaki korak, koji činite
- ⇒ Izbegavajte rashlađivanje (zbog dugog ležanja u mokrom, promaju), infekcije (npr. zbog upotrebe već „korишćenih“ rukavica/sundjera za pranje) i padove (npr. na mokar pod)
- ⇒ Podmetnите peškir
- ⇒ Počnite sa licem, posle nastaviti odozgo na dole (prednja i zadnja strana), poslednja na red dolazi oblast genitalija i zadnjica

- ⇒ Vermeiden Sie Unterkühlung (durch langes Liegen in nassem Zustand, Zugluft), Infektionen (z. B. durch Verwendung bereits gebrauchter Waschlappen/Tücher) und Stürze (z. B. auf nassen Boden)
- ⇒ Handtuch unterlegen
- ⇒ Mit dem Gesicht beginnen, dann von oben nach unten weiterarbeiten (Vorder- und Rückseite), zuletzt kommen der Genitalbereich und das Gesäß.
- ⇒ Nach dem Waschen sofort abtrocknen (auf Hautfalten und enge Zwischenräume, z.B. zwischen den Fingern, Zehen und in den Achselhöhlen, besonders achten!)
- ⇒ Vergessen Sie nicht das Zähneputzen (ggf. Gebiss reinigen)!

## Umgang mit Medikamenten

- ⇒ Rezeptpflichtige Medikamente dürfen nur von der Ärztin/vom Arzt verschrieben und nach deren/dessen Anweisungen eingenommen werden.
- ⇒ Lesen Sie den Beipackzettel oder bitten Sie jemanden, ihn für Sie zu übersetzen!
- ⇒ Achten Sie auf die richtige Lagerung von Medikamenten!
- ⇒ Achten Sie auf die Ablaufdaten!
- ⇒ Setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab!
- ⇒ Bei Nebenwirkungen ist die Ärztin/der Arzt unverzüglich zu informieren.
- ⇒ Dauerhaft einzunehmende Medikamente stets rechtzeitig erneut von der Ärztin/vom Arzt verschreiben lassen!
- ⇒ Auf Reisen Reservemedikamente mitnehmen!



## Mobilisation

Wer lange im Bett liegen muss, sollte regelmäßig – so weit möglich – zu Lageveränderungen, Bewegungsübungen und zum Aufstehen motiviert und dabei unterstützt werden. Dabei muss berücksichtigt werden, dass langes Liegen den Kreislauf schwächt und deshalb vor allem beim Aufstehen mit Vorsicht vorgegangen werden muss.



## Vorbereitung des Aufstehens vom Bett:

- ⇒ Stützstrümpfe anziehen oder beide Beine bis zu den Hüften bandagieren (nach Anweisung und Anleitung durch die Ärztin/den Arzt oder die Pflegeperson. Stützstrümpfe müssen genau passen!)
- ⇒ Kreislaufgymnastik (im Bett Radfahren usw.)
- ⇒ Atemübungen

## Worauf beim ersten Aufstehen zu achten ist:

Durch zu rasches Aufsetzen bzw. Aufstehen kann es zu einer vorübergehenden Blutleere im Gehirn kommen und dadurch zu einer Ohnmacht. Daher in Etappen und vorsichtig erst aufsetzen, dann aufstehen.

- ⇒ Posle pranja odmah osušiti (posebno voditi računa o kožnim naborima i uskim međuprostorima npr. između prstiju, palčeva i pazuha!)
- ⇒ Ne zaboravite pranje zuba (eventualno čišćenje proteze)!

## Rukovanje sa lekovima

- ⇒ Lekove, koji se izdaju na recept mogu da prepišu samo lekari, a uzimaju se prema njihovim uputstvima.
- ⇒ Pročitajte priloženo uputstvo ili se obratite nekome da Vam ga prevede!
- ⇒ Vodite računa o pravilnom skladištenju lekova!
- ⇒ Vodite računa o isteku roka!
- ⇒ Ne prekidajte uzimanje lekova na svoju ruku!
- ⇒ Kod neželjenih dejstava odmah obavestite lekara.
- ⇒ Lekove, koje trajno uzimate neka Vam uvek blagovremeno prepiše lekar!
- ⇒ Na putovanja uvek ponesite rezervne lekove!



## Mobilizacija

Ko dugo mora da leži u krevetu, trebalo bi redovno – ukoliko je to moguće – da menja položaj, da se motiviše na vežbe kretanja i na ustajanje i da mu se pruži podrška. Treba uzeti u obzir da dugo ležanje slabi kardiovaskularni sistem, pa zbog toga treba biti pažljiv, naročito prilikom ustajanja.



### Priprema za ustajanje iz kreveta:

- ⇒ Obucite kompresione čarape ili obe noge bandažirajte do kukova (prema uputstvu lekara ili negovateljice. Veličina kompresione čarape mora tačno da odgovara!)
- ⇒ Kardiovaskularna gimnastika (vožnja bicikla u krevetu itd.)
- ⇒ Vežbe disanja

### Na šta treba обратити pažnju prilikom ustajanja:

Brzo sedanje, odn. ustajanje može da izazove privremeni nedostatak krvi u mozgu, pa tako i nesvesticu. Zbog toga u etapama treba pažljivo sesti, a zatim ustati.

## Vorbeugung und Folgen von Bettlägerigkeit

|   | <b>Druckgeschwür (Wundliegen/Dekubitus)</b>   | <b>Gelenkversteifungen</b>  | <b>Thrombose</b>  |
|---|---|---|---|
| <b>Ursache</b>  | Die Blutgefäße der Haut und der Muskeln werden zusammengedrückt und ungenügend durchblutet.   | Durch die Inaktivität kommt es zu mangelnder Beanspruchung der Gelenke. Sie versteifen, weil sich die Muskulatur zurückbildet, die zu ihrer Bewegung notwendig ist.               | Durch die Verlangsamung der Blutströmung in den Beinvenen kann es zur Bildung von Blutgerinseln, den Thrombosen, kommen.  |
| <b>Wie erkennen Sie es?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderungen der Hautfarbe (Rötung ...)</li> <li>• Blasenbildung</li> <li>• Offene Wunden</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungseinschränkung</li> <li>• Schonhaltung</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwere, müde, ruhelose Beine</li> <li>• Nächtliche Wadenkrämpfe</li> <li>• Ziehende Schmerzen</li> <li>• Spannungsgefühle</li> </ul>  |
| <b>Was können Sie dagegen tun?</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßige Begutachtung der Haut (insbesondere an Gesäß, Ferse etc.)</li> <li>• Druckentlastung: durch Aktivierung und Mobilisation</li> <li>• Spezielle Matratze</li> <li>• Umlagerung (alle 2 Stunden in eine andere Liegeposition)</li> <li>• Ernährungszustand durch eine eiweiß- und vitaminreiche Kost verbessern</li> <li>• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezielle Dehn- und Streckübungen im Bett</li> <li>• Spezielle Lagerung im Bett</li> <li>• Gezieltes Durchbewegen der Gelenke</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine hochlagern</li> <li>• Stützstrümpfe (Antithrombosestrümpfe) tragen</li> <li>• Nicht lange stehen (gehen ist besser)</li> <li>• Bei Bettlägerigkeit die vorgeschriebene Spritze oder das Medikament zur Blutverdünnung einnehmen</li> </ul> |
| <b>Besonders gefährdet sind ältere, gelähmte, über- und untergewichtige Personen.</b> |   |   |   |

## Prevencija i posledice vezanosti za postelju

|  | Modrice (Dekubitus)   | Ukočenost zglobova  | Tromboza   |
|--|---|---|--|
| <b>Uzrok</b>   | Krvni sudovi kože i mišića se pritiskaju i nema dovoljno prokrvavljenosti.  | Zbog neaktivnosti zglobovi se manje koriste. Oni se ukrućuju, jer nestaje muskulatura, koja je potrebna za njihovo pokretanje.                                      | Zbog sporijeg protoka krvi kroz vene u nogama mogu se stvoriti ugrušci krvi, tromboze.   |
| <b>Kako ćete to prepoznati?</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• promene u boji kože (crvenilo ...)</li> <li>• stvaranje mehura</li> <li>• otvorene rane</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ograničeno kretanje</li> <li>• položaj koji pruža poštedu</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• teške, umorne, nemirne noge</li> <li>• noćni grčevi u listovima</li> <li>• bolovi</li> <li>• osećaji zategnutosti</li> </ul>  |
| <b>Šta možete da učinite protiv toga?</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• redovan pregled kože (naročito zadnjice, pete, itd.)</li> <li>• rasterećenje pritiska: aktiviranjem i mobilizacijom</li> <li>• specijalan dušek</li> <li>• promena položaja (svaka 2 sata drugi položaj ležanja)</li> <li>• popraviti ishranu uzimanjem hrane bogate belančevinama i vitaminima</li> <li>• uzimanje dovoljno tečnosti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• posebne vežbe istezanja u krevetu</li> <li>• poseban položaj u krevetu</li> <li>• ciljano razgibavanje zglobova</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podignite noge</li> <li>• nosite kompresione čarape (čarape protiv tromboze)</li> <li>• nemojte dugo stajati (hodanje je bolje)</li> <li>• kod vezanosti za postelju uzeti prepisanu injekciju za razblažavanje krvi ili lek</li> </ul> |
| <b>Posebno ugrožena su starija, paralisana, gojazna i mršava lica.</b> |   |   |  |

# Sterben und Tod in unserem Leben

Jeder Mensch weiß, dass Sterben und Tod zum Leben gehören. Aber die meisten Menschen denken nur ungern daran und meiden dieses Thema. In jeder Kultur gibt es Rituale, die das gemeinsame Bewältigen von Sterben, Tod und Trauer in der Gemeinschaft regeln und erleichtern. Durch „Modernisierung“ und Migration sind diese festen Rituale jedoch oft weitgehend verloren gegangen. Andererseits haben wir heute mehr Möglichkeiten, individuell zu entscheiden, wie wir Abschied nehmen wollen.



Versuchen Sie, auf die Wünsche des sterbenden Menschen einzugehen, ihm zuzuhören und auf seine Fragen ernsthaft zu antworten. Weichen Sie ihm und seinen Fragen nicht aus.

Suchen Sie Rückhalt und Unterstützung bei anderen Verwandten oder nahestehenden Personen. Binden Sie – soweit möglich – die ganze Familie in die Betreuung und Begleitung ein!

Zu den Wünschen eines sterbenden Menschen kann religiös-spiritueller Beistand ebenso gehören wie eine Unterstützung bei der Regelung „weltlicher“ Angelegenheiten, um nichts ungeklärt zurückzulassen, wie z. B. Hilfe bei der Testamenteinstellung. Vielleicht will sich die/der Sterbende noch von bestimmten Menschen, Orten und Dingen verabschieden. Vielleicht möchte sie/er eine bestimmte Person besuchen, in die Heimat zurückkehren? Vielleicht möchte sie/er über ihr/sein Begräbnis reden, vielleicht aber auch über ganz andere Dinge. Überlegen Sie auch, was Ihnen selbst am Herzen liegt, was Sie gerne noch gemeinsam mit der/dem Sterbenden besprechen oder erleben möchten.

Ganz wichtig ist aber jedenfalls in vielen Fällen eine angemessene Schmerzbehandlung. Sprechen Sie mit der Ärztin/dem Arzt und den Krankenpflegepersonen über dieses Thema! Wer zu starke Schmerzen hat, kann schwer in Ruhe Abschied nehmen.

Es gibt in Österreich sowohl mobile Hospizgruppen, in denen ausgebildete Freiwillige tätig sind und sterbenden Menschen wie auch den Angehörigen Unterstützung in der letzten Lebensphase geben können, als auch stationäre Hospize. Ambulant tätige Palliativteams bzw. spezielle Palliativstationen in den Krankenhäusern können ebenfalls beratend oder unterstützend vor allem bei der Schmerzbehandlung wirken! Fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt danach oder informieren Sie sich unter <http://www.hospiz.at/>.

Trauer hat eine ganz wichtige Funktion. Sie braucht ihre Zeit und kann völlig unterschiedlich aussehen. Manche Menschen verschließen sich und trauern still, manche weinen laut oder schreien vor Schmerz. Jede dieser Reaktionen ist richtig und notwendig. Trauer ist auch nicht zeitlich begrenzbar. Sie ist unverzichtbar, um den Schmerz, den der Verlust bereitet, zu bewältigen. Wichtig ist, dass wir trauernden Menschen zur Seite stehen!

# Umiranje i smrt u našem životu

Svaki čovek zna da su umiranje i smrt deo života. Ali, većina ljudi vrlo nerado razmišlja o tome i izbegava ovu temu. U svakoj kulturi postoje rituali, kojima se reguliše i olakšava zajedničko prevazilaženje umiranja, smrти i žalosti u zajednici. „Modernizacija“ i migracije u velikoj meri često dovode do gubitka tih ustaljenih rituala. Sa druge strane, danas imamo više mogućnosti da individualno odlučujemo kako želimo da se oprostimo od nekoga.

Pokušajte da uslišite želje osobe na samrti, da je saslušate i da ozbiljno odgovorite na njena pitanja. Ne izbegavajte nju, niti njena pitanja. Potražite podršku kod ostale rodbine ili bliskih osoba. Uključite - ako je moguće – celu porodicu u brigu i ispraćaj!

U želje osobe na samrti može da se ubraja religiozno-duhovna podrška, kao i podrška kod regulative „zemaljskih“ pitanja, kako ništa ne bi bilo nerazjašnjeno, kao npr. pomoći u sastavljanju testamenta. Možda osoba na samrti želi da se oprosti od određenih lica, mesta i stvari. Možda želi da poseti određenu osobu, da se vратi u domovinu? Možda želi da razgovara o svojoj sahrani, a možda i o potpuno drugim stvarima. Razmislite i Vi o tome šta Vam leži na srcu, o čemu biste želeli da razgovarate sa osobom na samrti ili da zajedno doživite.

Međutim, svakako je u mnogim slučajevima važno adekvatno tretirati bolove. Razgovarajte o ovoj temi sa lekarom i medicinskom sestrom! Ko ima jake bolove, teško da može u miru da se oprosti.

U Austriji postoje mobilne zdravstvene grupe [Hospizgruppen], u kojima rade obučeni dobrovoljci i koji osobama na samrti i članovima njihove porodice mogu da pruže podršku u poslednjoj fazi života, kao i stacionarni zdravlja [stationäre Hospiz]. Palijativni timovi, koji rade ambulantno, odn. posebna palijativna odeljenja u bolnicama takođe mogu da pomognu savetima ili podrškom, pre svega kod lečenja bola! Pitajte Vašeg kućnog lekara ili se informišite na stranici <http://www.hospiz.at/>.

Žalost ima veoma važnu funkciju. Potrebno joj je vreme i ona može da se manifestuje na različite načine. Neki ljudi se zatvore i tuguju tiho, neki glasno plaču ili urlaju od bola. Svaka od ovih reakcija je tačna i neophodna. Žalost se isto tako vremenski ne može ograničiti. Nje se ne možemo odreći kako bismo savladali bol, koji nastaje zbog gubitka. Važno je da smo uz osobe koje su u žalosti!



# Information und Unterstützung

## Notfallnummern:

- ⇒ **Rettung:** 144
- ⇒ **Polizei:** 133
- ⇒ **Feuerwehr:** 122
- ⇒ **Vergiftungsinformationszentrale:** 01/406 43 43
- ⇒ **Sozialpsychiatrischer Notdienst (für Wien):** 01/310 87 79 (nachts und am Wochenende) und 01/313 30
- ⇒ **Kriseninterventionszentrum (für Wien):** 01/406 95 950
- ⇒ **Frauenhelpline gegen Männergewalt:** 0800 222 555 oder <http://www.frauenhelpline.at/>

Rund um die Uhr, erste Anlaufstelle für alle Fragen im Zusammenhang mit Gewalt in der Familie, Ehe oder Partnerschaft, Stalking, Zwangsheirat, Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch, sexueller Belästigung am Arbeitsplatz etc.

### Zu bestimmten Zeiten auch fremdsprachige Beratungen:

- Montag, 8.00–14.00: Russisch  
Dienstag, 14.00–19.00: Bosnisch/Kroatisch/Serbisch  
Mittwoch, 14.00–19.00: Rumänisch  
Freitag, 8.00–14.00: Türkisch  
Freitag, 14.00–19.00: Arabisch

## Beratungseinrichtungen zu Gesundheitsthemen (auch) für Migrantinnen und Migranten

- ⇒ **Frauengesundheitszentren**  
Frauengesundheitszentrum F.E.M. an der Semmelweis-Frauenklinik  
1180 Wien, Bastiengasse 36–38, Tel.: 01/476 15-5771, Homepage: [www.fem.at](http://www.fem.at)  
Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd im Kaiser-Franz-Josef-Spital  
1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-5201, Homepage: [www.fem.at](http://www.fem.at)
- ⇒ **Österreichische Gesellschaft für Familienplanung**  
AKH, Univ.-Klinik für Frauenheilkunde, 1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/40 400-2851
- ⇒ **Miteinander Lernen**  
Beratungsstelle für Frauen, auch in Gesundheitsfragen inklusive Psychologie und Psychotherapie, in türkischer Sprache in 1160 Wien, Koppstraße 38/8. Tel.: 01/493 16 08
- ⇒ **Spezialambulanz für transkulturelle Psychiatrie und migrationsbedingte psychische Störungen**  
Psychiatrische Akutversorgung unter kulturberücksichtigender Diagnostik und Therapie für Migrantinnen/Migranten und Asylwerberinnen/Asylwerber. Universitätsklinik für Psychiatrie im AKH, 1090 Wien.
- ⇒ **Speziell für Kinder und Jugendliche:** für Kinder von Migrantinnen/Migranten und Asylwerberinnen/Asylwerbern aus der Türkei und Ex-Jugoslawien. Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters im AKH, 1090 Wien.
- ⇒ **Peregrina**  
Beratungsstelle inklusive psychologischer Beratung und Psychotherapie für Frauen (Beratung in Serbokroatisch), Währinger Straße 59, 1090 Wien, Tel.: 01/408 33 52
- ⇒ **Hemayat**  
Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende. Engerthstraße 163, 1020 Wien. Tel.: 01/216 43 06

# Informacije i podrška

## Brojevi za hitne slučajeve:

- ⇒ Hitna pomoć 144
  - ⇒ Policija 133
  - ⇒ Vatrogasci 122
  - ⇒ Centrala za informacije o trovanju 01/406 43 43
  - ⇒ Društveno-psihijatrijski hitni slučajevi (za Beč): 01/310 87 79 (noću i vikendom) i 01/313 30
  - ⇒ Centar za intervencije u kriznim situacijama (za Beč): 01/406 95 950
  - ⇒ Linija za pomoć ženama protiv nasilja muškaraca 0800 222 555 ili <http://www.frauenhelpline.at/>  
24 sata dnevno, prvi kontakt za sva pitanja u vezi sa nasiljem u porodici, braku ili partnerskom odnosu, stalking, prinudna udaja, silovanje, seksualno iskorišćavanje, seksualno uznemiravanje na radnom mestu itd.
- U određeno vreme postoje i saveti na stranim jezicima:**
- Ponedeljak, 8.00–14.00: ruski  
Utorak, 14.00–19.00: bosanski-hrvatski-srpski  
Sreda, 14.00–19.00: rumunski  
Petak, 8.00–14.00: turski  
Petak, 14.00–19.00: arapski

## Ustanove za pružanje saveta o zdravlju (i) za imigrante

- ⇒ **Zdravstveni centri za žene**  
Zdravstveni centar za žene F.E.M. pri ženskoj klinici Semmelweis [Semmelweis-Frauenklinik] 1180 Beč, Bastiengasse 36–38, tel.: 01/476 15-5771, web stranica: [www.fem.at](http://www.fem.at)  
Zdravstveni centar za žene F.E.M. Süd u Kaiser-Franz-Josef-Spital-u 1100 Beč, Kundratstraße 3, tel.: 01/601 91-5201, web stranica: [www.fem.at](http://www.fem.at)
- ⇒ **Austrijsko društvo za planiranje porodice**  
AKH Univerzitetska ginekološka klinika, 1090 Beč, Währinger Gürtel 18–20, tel.: 01/40 400-2851
- ⇒ **Učimo zajedno**  
Savetovalište za žene, i u pogledu zdravstvenih pitanja, uključujući psihologiju i psihoterapiju, na turskom jeziku u 1160 Beču, Koppstraße 38/8. tel.: 01/493 16 08
- ⇒ **Specijalna ambulanta za transkulturnu psihijatriju i psihičke poremećaje uslovljene migracijom**  
Akutno psihijatrijsko lečenje uzimajući u obzir dijagnostiku i terapiju svojstvenu određenoj kulturi za imigrante i izbeglice, Univerzitetska klinika za psihijatriju u AKH, 1090 Beč.
- ⇒ **Posebno u uzrastu dece i mladih:** Za decu imigranata i tražilaca azila iz Turske i zemalja bivše Jugoslavije: Univerzitetska klinika za neuropsihijatriju u dečjem i omladinskom uzrastu u AKH, 1090 Beč.
- ⇒ **Peregrina**  
Savetovalište uključujući psihološke savete i psihoterapiju za žene na srpskohrvatskom jeziku, Währinger Straße 59, 1090 Beč, tel.: 01/408 33 52
- ⇒ **Hemayat**  
Centar za nadzor žrtava tortura i rata, Engerthstraße 163, 1020 Beč. tel.: 01/216 43 06
- ⇒ **Caritas**  
Savetovalište za tražioce azila: nudi i psihoterapije za žrtve traume. Albrechtskreithgasse 19–21, 1160 Beč. tel.: 01/488 31 0

⇒ **Caritas**

Beratungsstelle für Asylwerberinnen/Asylwerber: bietet auch Psychotherapie für Traumaopfer an.  
Albrechtskreithgasse 19–21, 1160 Wien. Tel.: 01/488 31 0

⇒ **Diakonie/Evangelischer Flüchtlingsdienst**

Bietet auch Psychotherapie für Traumaopfer an. Steinergasse 3, 1170 Wien, Tel.: 01/402 67 54

⇒ **ESRA**

Psychosoziale, psychotherapeutische und psychiatrische Betreuungsstelle der IKG (Israelitische Kultusgemeinde Wien) für jüdische und nichtjüdische Opfer der Naziverfolgung sowie für jüdische Migrantinnen/Migranten, Beratung in Hebräisch, Russisch, Georgisch und 11 weiteren Sprachen. Tempelgasse 5, 1020 Wien, Tel.: 01/214 90 14

⇒ **AMBER-MED – kostenlose medizinische Betreuung und Beratung der Diakonie Österreich**

Oberlaaer Straße 300–306, 1230 Wien, Tel.: 01/589 00-847

⇒ **Viennamed – Arztsuche nach Sprachkenntnissen**

Informationen über niedergelassene zweisprachige Ärztinnen/Ärzte, Ärztekammer für Wien, Referat für ausländische Patientinnen/Patienten. Weihburggasse 10–12, 1010 Wien, Tel.: 01/513 959

## Weitere Beratungseinrichtungen für Migrantinnen und Migranten in den verschiedenen Bundesländern

### KÄRNTEN:

**Ausländerberatungsstelle Klagenfurt**

9020 Klagenfurt, Kolpinggasse 10, Tel.: 0463/543 78

**Aspis:** psychotraumatologische Betreuungsstelle für traumatisierte In- und Ausländerinnen und Ausländer, mehrsprachig. Universitätsstr. 70, Haus 10, 9020 Klagenfurt, Tel.: 0463/2700-1673 (Mo.–Do. von 10–12 Uhr)

### NIEDERÖSTERREICH:

**Horizont**

Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten

2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 49/1, Tel.: 02622/23 011

### OBERÖSTERREICH:

**Migrare – Verein zur Betreuung der Ausländer/innen in Oberösterreich**

4020 Linz, Humboldtstraße 49/1, Tel.: 0732/66 73 63, Homepage: <http://www.migration.at>

4600 Wels, Roseggerstraße 10, Tel.: 07242/738 80

**Maiz: psychosoziale Beratungsstelle für Asylwerberinnen/Asylwerber und Migrantinnen/Migranten.**

Hofgasse 11, 4020 Linz, Tel.: 0732/776 070

### SALZBURG:

**VeBBAS – Verein zur Beratung und Betreuung von Ausländern in Salzburg**

5020 Salzburg, Elisabethkai 60/5, Tel.: 0662/88 16 46, Homepage: <http://www.vebbas.at>

### STEIERMARK:

**ZEBRA – Zentrum zur sozialmedizinischen, rechtlichen und kulturellen Betreuung von Ausländern und Ausländerinnen in Österreich**

8010 Graz, Schönaugürtel 29/1. und 2. Stock, Tel.: 0316/83 56 30, Homepage: <http://www.zebra.or.at>

**OMEGA:** Beratungsstelle für Opfer von Gewalt und Menschenrechtsverletzungen, inklusive Psychologie und Psychotherapie, mehrsprachig. Albert-Schweitzer-Gasse 22, 8020 Graz, Tel.: 0316/77 35 54

### TIROL:

**ZeMit – Verein zur Beratung und Betreuung von Ausländern in Tirol**

6020 Innsbruck, Blasius-Hueber-Straße 6, Tel.: 0512/57 71 70

⇒ **Diakonie-Ev. služba za izbeglice**

Nudi i psihoterapije za žrtve traume. Steinergasse 3, 1170 Beč, tel.: 01/402 67 54

⇒ **ESRA**

Psihosocijalno, psihoterapeutsko i psihijatrijsko savetovalište IKG (Izraelska kulturna zajednica u Beču) za jevrejske i nejevrejske žrtve nacizma, kao i za jevrejske imigrante, na hebrejskom, ruskom, gruzijskom i 11 drugih jezika. Tempelgasse 5, 1020 Beč, tel.: 01/214 9014

⇒ **AMBER-MED Besplatna medicinska briga i saveti Diakonie Austria**

Oberlaaer Straße 300–306, 1230 Beč, tel.: 01/589 00-847

⇒ **Viennamed – Izbor lekara prema poznavanju jezika**

Informacije o privatnim dvojezičnim lekarima, Lekarska komora u Beču, Referat za inostrane bolesnike. Weihburggasse 10 – 12, 1010 Beč, tel: 01/513 959

## Ostale savetodavne ustanove za imigrante u različitim pokrajinama

### KORUŠKA:

**Savetovalište za strance Klagenfurt**

9020 Klagenfurt, Kolpinggasse 10, Tel.: 0463/543 78

ASPIS: Psihotraumatološko savetovalište za osobe sa traumama, za domaća lica i strance, višejezično  
Universitätsstraße 70, Haus 10, 9020 Klagenfurt. tel.: 0463/2700 1673 (pon–čet od 10–12 čas.)

### DONJA AUSTRIJA:

**HORIZONT**

Savetovalište za imigrante

2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 49/1, tel.: 02622/23 011

### GORNJA AUSTRIJA:

**Migrare – Udruženje za nadzor stranaca u Austriji**

4020 Linz, Humboldtstraße 49/1, tel.: 0732/66 73 63, web stranica: <http://www.migration.at>

4600 Wels, Roseggerstraße 10, tel.: 07242/738 80

**MAIZ: Psihosocijalno savetovalište za tražioce azila i imigrante.**

Hofgasse 11, 4020 Linz, tel.: 0732/776 070

### SALCBURG:

**VEBBAS – Udruženje za pružanje saveta i nadzor stranaca u Salzburgu**

5020 Salzburg, Elisabethkai 60/5, tel.: 0662/88 16 46 web stranica: <http://www.vebbas.at>

### ŠTAJERSKA:

**ZEBRA – Centar za društveno-medicinsku, pravnu i kulturnu brigu o strancima u Austriji**

8010 Graz, Schönaugürtel 29 / I. i II. sprat, tel.: 0316/83 56 30 web stranica: <http://www.zebra.or.at>

**OMEGA:** Savetovalište za žrtve nasilja i povrede ljudskih prava, uključujući psihologiju i psihoterapiju, višejezično. Albert Schweitzer Gasse 22, 8020 Graz. tel.: 0316/77 35 54

### TIROL:

**ZeMit – Udruženje za pružanje saveta i brigu o strancima u Tirolu**

6020 Innsbruck, Blasius-Hueber-Straße 6, tel.: 0512/57 71 70

### BEČ:

**Savetovalište za imigrante**

1010 Beč, Hoher Markt 8/4/2, tel.: 01/712 56 04 web stranica: <http://www.migrant.at>

## WIEN:

### Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten

1010 Wien, Hoher Markt 8/4/2, Tel.: 01/712 56 04, Homepage: <http://www.migrant.at>

## Unterstützung durch die Gesundheits- und Sozialen Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes

Die Betreuung von hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen in der Familie ist keine leichte Aufgabe. Aus diesem Grund gibt es beim Österreichischen Roten Kreuz eine Reihe von Angeboten, die Sie bei der Bewältigung Ihrer Pflegeaufgaben unterstützen können:

### Hauskrankenpflege

Fachliche und kompetente Pflegetätigkeiten, wie z. B. Verbandswechsel, Injektionen oder Körperpflege werden von diplomierten Krankenpflegepersonen und Alten- oder Pflegehelferinnen bzw. -helfern, die zu Ihnen nach Hause kommen, durchgeführt. Diese beraten Sie auch gerne und zeigen Ihnen die wichtigsten Handgriffe.



### Heimhilfe

Die Heimhilfe unterstützt hilfsbedürftige Personen bei der Haushaltsführung (leichte Haushaltsarbeiten, Einkäufe und Besorgungen, Begleitung bei Arztbesuchen oder bei Behördengängen).



### „Essen auf Rädern“

Wenn Ihnen das Selber-Kochen zu viel wird, können Sie den Essenzustell-dienst des Roten Kreuzes in Anspruch nehmen.



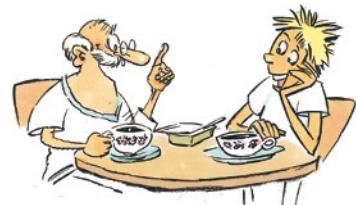
### Rufhilfe

Vor allem für allein lebende Menschen – und deren Angehörige – bringt die Rufhilfe (ein einfach zu bedienendes Notrufgerät, das Sie immer bei sich tragen können) die Sicherheit, dass Sie jederzeit, auch ohne ans Telefon gehen oder sprechen zu müssen, Ihre Angehörigen oder die Notrufzentrale des Roten Kreuzes alarmieren können, wenn Sie plötzlich Hilfe brauchen.



### Besuchsdienst

Der Besuchsdienst des Österreichischen Roten Kreuzes besteht aus freiwilligen Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern, die zu verabredeten Zeiten bei Ihnen „vorbeischauen“, um mit Ihnen zu plaudern, gemeinsam Tee zu trinken, Karten zu spielen usw.



## **Podrška preko zdravstvenih i socijalnih službi Crvenog krsta Austrije**

Briga o osobama kojima treba pomoći ili nega u porodici nije lak zadatak. Zbog toga Crveni krst Austrije nudi čitav niz ponuda, koje mogu da Vam pomognu u savladavanju Vaših zadataka nege:

### **Nega bolesnika u kući**

Poslove stručne i kompetentne nege, kao što je npr. promena zavoja, davanje injekcija i nega tela obavljaju diplomirane medicinske sestre i negovateljice, koje dolaze kod Vas kući. One će Vas rado posavetovati i pokazati najvažnije pokrete.



### **Pomoć u kući**

Pomoć u kući pomaže osobama, kojima je potrebn pomoć u vođenju domaćinstva (laki kućni poslovi, nabavke i kupovine, pratnja do lekara ili službi).



### **„Jelo na točkovima“**

Ako Vam postane suviše naporno da sami kuvate, onda možete da koristite uslugu Crvenog krsta za dostavu hrane.



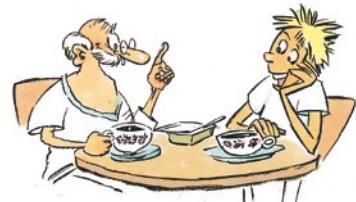
### **Pomoć na poziv**

Pomagalo za pozivanje (aparat za hitne pozive, kojim se lako rukuje, a koji uvek možete da nosite sa sobom) nudi pre svega osobama, koje žive same – i članovima njihove porodice – sigurnost da u svako doba, kada im iznenada treba pomoći, mogu da obaveste članove svoje porodice ili centralu Crvenog krsta za hitne pozive, bez da sami moraju da odu do telefona ili da govere.



### **Služba za posete**

Ovu službu Crvenog krsta Austrije čine dobrovoljni saradnici, koji će u dogovoren vreme „svratiti“ do Vas, da bi malo pročaskali, popili čaj sa Vama, igrali karte, itd.



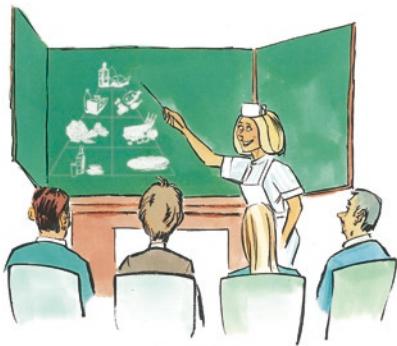
### **Kursevi za članove porodice, koji obavljaju negu**

Crveni krst Austrije organizuje posebne kurseve za članove porodice osoba, kojima je porebna pomoć ili nega. Ovde možete da saznate – u zavisnosti od kursa – više o nezi i brizi u porodici uopšteno, ali i o posebnim temama, kao što su moždani udar ili demencija. A učite i vežbate vrlo konkretnе mere nege. Ako ima dovoljno interesovanja, Crveni krst će rado pokušati da jedan ovakav kurs ponudi npr. sa prevodom na Vaš maternji jezik (upite dostaviti na: Crveni krst Austrije, gđa Mag. Claucia Gröschel, tel.: 01/589 00-123 ili E-Mail: claudia.groeschel@roteskreuz.at).



## Kurse für pflegende Angehörige

Für die Familienangehörigen von hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen veranstaltet das Österreichische Rote Kreuz spezielle Kurse. Hier können Sie – je nach Kurs – mehr über Pflege und Betreuung in der Familie allgemein, aber auch zu speziellen Themen wie z. B. Schlaganfall oder Demenz erfahren. Und Sie lernen und üben ganz konkrete Pflegemaßnahmen. Wenn genügend Interesse besteht, wird das Rote Kreuz auch gerne versuchen, einen solchen Kurs mit Übersetzung in Ihre Muttersprache anzubieten (Anfragen an: Österreichisches Rotes Kreuz, Frau Mag. Claudia Gröschel, Tel.: 01/589 00-123 oder E-Mail: claudia.groeschel@roteskreuz.at).



## Wie kommen Sie zu diesen Diensten?



Die Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes sind in jedem Bundesland etwas unterschiedlich organisiert. Was genau in Ihrer Region angeboten wird und was wie viel kostet, erfahren Sie am besten entweder über den jeweiligen Landesverband oder direkt bei der nächstgelegenen Rotkreuz-Dienststelle.

## Die Landesverbände des Österreichischen Roten Kreuzes

### Landesverband Burgenland

Henri-Dunant-Straße 4  
7000 Eisenstadt  
Telefon: 02682/744-0  
E-Mail: office@b.roteskreuz.at

### Landesverband Niederösterreich

Franz-Zant-Allee 3–5  
3430 Tulln  
Telefon: 02272/604-0  
E-Mail: office@n.roteskreuz.at

### Landesverband Salzburg

Dr.-Karl-Renner-Straße 7  
5020 Salzburg  
Telefon: 0662/81 44-1774  
E-Mail: office@s.roteskreuz.at

### Landesverband Tirol

Steinbockallee 13  
6063 Rum  
Telefon: 057/144  
E-Mail: info@t.roteskreuz.at

### Landesverband Wien

Nottendorfer Gasse 21  
1030 Wien  
Telefon: 050/144  
E-Mail: postoffice@w.redcross.or.at

### Landesverband Kärnten

Grete-Bittner-Straße 9  
9020 Klagenfurt  
Telefon: 0463/455 55-0  
E-Mail: office@k.roteskreuz.at

### Landesverband Oberösterreich

Körnerstraße 28  
4020 Linz  
Telefon: 0732/76 44-0  
E-Mail: office@o.roteskreuz.at

### Landesverband Steiermark

Merangasse 26  
8010 Graz  
Telefon: 050/1445-10000  
E-Mail: landesverband@st.roteskreuz.at

### Landesverband Vorarlberg

Industriepark Runa, Beim Gräble 10  
6800 Feldkirch  
Telefon: 05522/770 00-0  
E-Mail: office@v.roteskreuz.at

## Kako doći do ovih usluga?



Usluge Crvenog krsta Austrije su u svakoj saveznoj pokrajini različito organizvane. Šta se u Vašem regionu nudi i koliko to košta, možete da saznate ili u dotičnom pokrajinskom savezu ili direktno kod najbliže službe Crvenog krsta.

## Pokrajinski savezi Crvenog krsta Austrije

### **Landesverband Burgenland**

[Pokrajinski savez Burgenland]  
Henri Dunant Straße 4  
7000 Eisenstadt  
Telefon: 02682/744-0  
E-Mail: office@b.roteskreuz.at

### **Landesverband Niederösterreich**

[Pokrajinski savez Donja Austrija]  
Franz Zant Allee 3-5  
3430 Tulln  
Telefon: 02272/604-0  
E-Mail: office@n.roteskreuz.at

### **Landesverband Salzburg**

[Pokrajinski savez Salzburg]  
Dr.-Karl-Renner-Straße 7  
5020 Salzburg  
Telefon: 0662/81 44-1774  
E-Mail: office@s.roteskreuz.at

### **Landesverband Tirol**

[Pokrajinski savez Tirol]  
Steinbockallee 13  
6063 Rum  
Telefon: 057/144  
E-Mail: info@t.roteskreuz.at

### **Landesverband Wien**

[Pokrajinski savez Beč]  
Nottendorfer Gasse 21  
1030 Beč  
Telefon: 050/144  
E-Mail: postoffice@w.redcross.or.at

### **Landesverband Kärnten**

[Pokrajinski savez Koruška]  
Grete Bittner Straße 9  
9020 Klagenfurt  
Telefon: 0463/45555-0  
E-Mail: office@k.roteskreuz.at

### **Landesverband Oberösterreich**

[Pokrajinski savez Gornja Austrija]  
Körnerstraße 28  
4020 Linz  
Telefon: 0732/7644-0  
E-Mail: office@o.roteskreuz.at

### **Landesverband Steiermark**

[Pokrajinski savez Štajerska]  
Merangasse 26  
8010 Graz  
Telefon: 0501445/10000  
E-Mail: landesverband@st.roteskreuz.at

### **Landesverband Vorarlberg**

[Pokrajinski savez Forarlberg]  
Industriepark Runa, Beim Gräble 10  
6800 Feldkirch  
Telefon: 05522/77000-0  
E-Mail: office@v.roteskreuz.at

# Broschüren des Bundesministeriums für Gesundheit

- ⇒ Die österreichische Ernährungspyramide
- ⇒ Richtige Ernährung von Anfang an, Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit
- ⇒ Stillen: ein guter Beginn/Information für Mütter und Väter
- ⇒ Richtige Ernährung für mein Kind/leicht gemacht
- ⇒ Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr/leicht gemacht
- ⇒ Gesund kochen/leicht gemacht
- ⇒ Gesund türkisch kochen/leicht gemacht
- ⇒ Ernährung auf einen Blick
- ⇒ The Austrian Health Care System – Key Facts
- ⇒ Ein Stück Verantwortung für dich – die Pille danach
- ⇒ Zähne – Ausdruck unserer Gesundheit und Schönheit/Tipps für die richtige Zahnpflege und Vorsorge
- ⇒ Der ganz „normale“ Alkoholkonsum

Alle genannten Broschüren können beim Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, Tel.: 0810 81 81 64, broschuerenservice@bmg.gv.at, www.bmg.gv.at, angefordert werden.

## Brošure Saveznog ministarstva zdravlja

- ⇒ Austrijska piramida ishrane
- ⇒ Pravilna ishrana od samog početka, 1. deo: Trudnoća i dojenje
- ⇒ Dojenje, dobar početak/Informacije za majke i očeve
- ⇒ Pravilna ishrana za moje dete/olakšano
- ⇒ Pravilna ishrana posle 65. godine života/olakšano
- ⇒ Kuvati zdravo/olakšano
- ⇒ Kuvati zdravo na turski način/olakšano
- ⇒ Ishrana ukratko
- ⇒ The Austrian Health Care System – Key Facts
- ⇒ Deo odgovornosti za tebe – Pilula posle
- ⇒ Zubi – Izraz našeg zdravlja i lepote/Saveti za pravilnu negu zuba i prevenciju
- ⇒ Potpuno „normalno“ konzumiranje alkohola

Sve navedene brošure možete poručiti kod Saveznog ministarstva zdravlja, Radetzkystraße 2, 1030 Beč, tel.: 0810 81 81 64, broschuerenservice@bmg.gv.at, www.bmg.gv.at.

**www.bmg.gv.at**