

smÿr
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN

32. Jahrgang | 2/2022



aktuell



*Der beste Mensch wird einmal zornig,
kein Liebespaar kann immer kosen.
Die schönsten Rosen selbst sind dornig,
doch schlimm sind Dornen ohne Rosen.*

Friedrich von Bodenstedt

AmazonSmile

Seite 2

Vor den Vorhang

Seite 3

Sicherheit

Seite 4 – 5

Rodauner Kirtag

Seite 6

Gehirntraining

Seite 7



editorial



Barbara Jeanplong,
PR & Marketing

Liebe Leserin, lieber Leser!
Liebe SMIR-Mitglieder!
Liebe Klientinnen und
liebe Klienten!

SMIR gibt es jetzt seit 32 Jahren und zum 27. Mal wird heuer unser Rodauner Kirtag bei der Bergkirche Rodaun (hoffentlich) stattfinden. Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen. Amazon Smile ... eine sinnvolle Sache - bitte lesen Sie sich den Artikel von Frau Reisenberger durch. Auf Seite 3 holen wir diesmal unseren Andreas vor den Vorhang. Ich hoffe, dass bei den Sicherheitstipps auf den Seiten 4 + 5 auch für Sie wertvolle Informationen dabei sind. Man wohnt ganz einfach entspannter mit dem Gefühl alles was möglich ist für die eigene Sicherheit getan zu haben. Auf Seite 6 finden Sie unser Kirtagsprogramm und auf Seite 7 eine kleine geistige Herausforderung.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen schönen Sommer!

Herzliche Grüße

Barbara Jeanplong



Mit Amazon Gutes tun? Amazon Smile macht es möglich



Andrea Reisenberger, MBA

Ich möchte hier gar nicht aktiv für Amazon werben, viele Menschen kaufen über Amazon nicht ein, weil sie kein Unternehmen unterstützen möchten, das Mitarbeiter*innen schlecht bezahlt.

Es gibt aber auch Gründe, warum ein Einkauf über das Internet und auch über Amazon praktisch ist:

- die Auswahl ist wesentlich größer als im Geschäft oder auf anderen Plattformen
- viele Produkte sind billiger als im Geschäft
- viele Menschen sind nicht mobil und es ist bequem, sich die Waren ins Haus liefern zu lassen – gerade in den Lock-downs der letzten Jahre ging es ja oft gar nicht anders
- Mit **Amazon Smile** können Sie jetzt bei jedem Einkauf SMIR unterstützen: 0,5 % des Einkaufspreises werden automatisch an SMIR überwiesen.
- Wählen Sie eine der vorgeschlagenen Organisationen aus oder suchen Sie nach der sozialen Organisation Ihrer Wahl.
- Beginnen Sie mit Ihrem üblichen Einkauf auf **smile.amazon.de** statt auf **www.amazon.de**.

Wie gesagt, dies ist kein Aufruf, bei Amazon einzukaufen, aber wenn Sie es bis jetzt schon gemacht haben, würden wir uns freuen, wenn Sie in Zukunft über **Amazon Smile** einkaufen und dadurch SMIR zu einer kleinen Spende verhelfen. Vielen Dank!

So kaufen Sie über AmazonSmile ein:

Besuchen Sie **smile.amazon.de** auf Ihrem PC, über die Amazon Shopping App (iOS und Android) oder im Browser Ihres Smartphones.

- Melden Sie sich mit Ihren Amazon.de Zugangsdaten an.

Andrea Reisenberger



Mitarbeiter*innen vor den Vorhang



Andreas Merl

Andreas Merl ist Pflegassistent und seit 2017 bei SMIR.

Lieber Andreas, du bist seit 5 Jahren bei SMIR, wie kamst du dazu und was gefällt dir an deinem Beruf am besten?

Ursprünglich habe ich ja eine Lehre im Gastgewerbe gemacht, das hat mir dann aber nicht so getaugt. Als Zivildienstler war ich im KFJ-Spital im Geriatriezentrum, dort bin ich das 1. Mal mit älteren Menschen in Kontakt gekommen. Wir haben ihren Alltag mitgestaltet, z.B. Bingo gespielt, Getränke hingestellt, auf die Terrasse geführt - so ganz banale Aufgaben. Jetzt ist es natürlich viel, viel mehr. Am Ende habe ich ein sehr gutes Feedback bekommen, da kam die Idee...das könnte ich eigentlich machen. Über verschiedene Stationen (Caritas, Pflegeheim) bin ich dann zu SMIR gekommen. Mir gefällt es hier total gut, ich bleibe solange es geht! Die Hauskrankenpflege gefällt mir, weil man zu den Leuten nach Hause kommt, in einer entspannten Atmosphäre mit ihnen zusammen arbeiten kann. Man kennt die Klienten gut, man weiß, was sie brauchen und wollen und arbeitet selbständig, ohne Zeitdruck.

Wie läuft dein Arbeitsalltag ab?

In unserem Arbeitsalltag geht es eigentlich nicht nur um den Klienten selbst sondern auch

um das Rundherum, das heißt das ganze Umfeld, die Wohnsituation. Was kann man verändern oder verbessern, wie den Ablauf so gestalten, dass beide klarkommen, der Klient und ich. Man möchte ja auch nicht zu viel eingreifen in den Rhythmus oder die Gewohnheiten, die Klienten nicht bevormunden - im Endeffekt entscheiden sie selbst. Durch die richtige Fragestellung kann man aber viel erreichen und da wir im Bereich der Rundumpflege viel Erfahrung haben, hören die Klienten meistens auf uns.

Was ist das Schwierigste an deinem Beruf?

Wenn ich mit Situationen konfrontiert werde, die mich in die Zwickmühle bringen, sei es mit den Angehörigen oder dem Klienten selbst. Wenn zum Beispiel der Klient zu wenig isst oder trinkt, weiß ich genau: Das ist nicht gut...aber wie bring ich ihn dazu? Die Angehörigen wollen natürlich auch nur das Beste für ihre Eltern oder Großeltern, trotzdem gibt es immer wieder Reibungspunkte, z. B. beim Pflegematerial oder Pflegebett. Wir können nur ganz schlecht jemanden pflegen, der auf der Couch liegt. Aber alle Anschaffungen und Umbauten sind natürlich mit Kosten verbunden, im Idealfall hat man mit

den Klienten und Angehörigen aber eine gute Compliance und dann geht alles leichter.

Wie gestaltest du deine Freizeit?

Ich gehe gerne in der Natur wandern, Rad fahren, schwimmen, Freunde treffen und sich ein bisschen austauschen - was man so macht als junger Mann - ins Kino gehen, essen gehen, fortgehen. Ich höre auch gerne Musik, dann geht alles leichter, man fühlt sich ganz anders. Auch bei Klienten mit Radio frage ich, ob ich nicht ein bisschen aufdrehen soll.

Gibt es ein Motto nach dem du lebst?

Ein Motto ... ich denk mir, wenn etwas Spaß macht im Leben, dann ist das das Beste, was dir passieren kann. Ich wollte nie einen Beruf haben, bei dem ich mir in der Früh schon denke: Jetzt musst du schon wieder aufstehen und dort hinfahren. Aber in diesem Beruf ist das nicht so. Ich weiß, die Leute freuen sich, wenn ich komme - und ich freue mich wenn ich sie sehe.

Interview: 
Barbara Jeanplong



Sicherheit zu Hause

Kleine Änderungen mit großer Wirkung: Tipps für eine sichere Wohnung

Vorzimmer:

- Praktisch ist eine Sitzgelegenheit, um Schuhe an- und auszuziehen und dabei mögliche Stürze zu vermeiden.
- Tragen Sie Hausschuhe mit rutschhemmenden Sohlen oder Socken mit Gumminoppen.
- Achten Sie auf eine dünne, rutschfeste Fußmatte.
- Ordnung schafft Sicherheit! Alles, was Sie beim Kommen und Gehen brauchen, soll einen festen Platz haben und griffbereit sein.
- Türschwellen werden nur allzu oft Stolperfallen! Deshalb wird empfohlen, diese farbig zu markieren oder abtragen zu lassen.
- Schutz vor ungebetenen Gästen: Lassen Sie an der Wohnungstür ein Sicherheitschloss einbauen sowie einen Weitwinkelspion.

Badezimmer:

- Bringen Sie Haltegriffe in der Dusche, bei der Wanne und neben der Toilette an.
- Eine Gummimatte mit Saugnäpfen in Dusche oder Wanne sorgt für guten Halt.
- Besorgen sich Sie einen Duschhocker.

- Verwenden Sie rutschfeste Badematten.
- Badezimmer- und WC-Türen sollten auch von außen zu öffnen sein.
- Erhöhte WC-Sitze erleichtern das Aufstehen.
- Achten Sie bei Gasdurchlauf-erhitzern auf ausreichende Belüftung und lassen Sie die Geräte regelmäßig warten!

Küche:

- Alle Arbeitsbereiche Ihrer Küche sollen gut beleuchtet sein und nicht spiegeln.
- Bewahren Sie alles, was Sie oft brauchen, in bequemer Höhe auf.
- Richten Sie Pfannenstiele nach hinten aus, damit Sie nicht daran hängen bleiben.
- Bewahren Sie gefährliche Flüssigkeiten, wie Reiniger, im Originalbehälter auf!
- Lassen Sie eventuell eine Herdsicherung einbauen.

Wohnzimmer:

- Zu niedrige Sitzgelegenheiten erschweren das Aufstehen – Tischler können sie aber leicht erhöhen.
- Vorhänge können mit abse-

senkbaren Gardinenleisten besser auf- und abgehängt werden.

- Fixieren Sie Teppiche mit Antirutschstreifen oder rutschfesten Unterlagen. Verzichteten Sie auf kleine, leicht verrutschende Teppiche.
- Vermeiden Sie Kabelsalat durch die Verwendung von Kabelkanälen und verlegen Sie Kabel nur entlang der Wände.
- Möbel mit Rollen unbedingt fixieren, damit sie beim Abstützen nicht wegrollen.

Schlafzimmer:

- Während der Nacht oder im Krankheitsfall leistet ein Telefon neben dem Bett bzw. in Griffweite wertvolle Dienste, um rasch Verwandte oder den Notruf zu erreichen.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, über die Sie stürzen können, wenn Sie in der Nacht zur Toilette gehen. Sorgen Sie für ein blendfreies Licht, das Sie vom Bett aus erreichen können. Bevor Sie aufstehen, richten Sie sich langsam auf und zählen Sie bis zehn.

- Erhöhte Betten machen das Aufstehen deutlich leichter. Empfehlenswert sind Betten mit einer Höhe von mindestens 45 cm.
- Wenn Sie üblicherweise in der Nacht durstig werden, dann stellen Sie ein Getränk auf dem Nachttisch bereit.

Gänge und Treppen

- Ausreichende Beleuchtung im Treppenhaus und am Gang ist ein zentraler Sicherheitsfaktor! Montieren Sie Lichtschalter am Anfang und Ende jeder Treppe.
- Markieren Sie Treppenabsätze, v. a. die erste und letzte Stufe.
- Gleitschutzstreifen auf den Treppen verhindern Stürze.
- Lassen Sie einen durchgehenden Handlauf – wenn möglich auf beiden Seiten, montieren.
- Legen Sie keine Teppiche vor bzw. auf Treppen aus.
- Stellen Sie nichts auf den Treppen ab!

Sicheres Putzen:

- Tragen Sie während des Putzens flaches, geschlossenes und rutschfestes Schuhwerk.
- Um Stürze auf ebener Erde zu vermeiden, sind Stolperfallen wie Putzeimer und Staubsauger so abzustellen, dass sie nicht zum Hindernis werden.
- Vorsicht auch bei frisch gewischten Böden!
- Eine leichte Aluminiumleiter mit griffigen Trittflächen und

Standfüßen, fixierter Spreizsicherung und Ablagemöglichkeit sollte in keinem Haushalt fehlen.

- Eine der unsichersten Aktivitäten beim Saubermachen: das Fensterputzen. Damit diese Tätigkeit nicht zum lebensgefährlichen Hochseilakt wird, putzen Sie immer von der Rauminnenseite und benutzen Sie einen Teleskopreiniger.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit darauf, selbst die Fenster zu putzen, wenn Sie dazu auf eine Leiter steigen müssen!

Garten und Balkon:

- Von Laub befreite Gehwege verringern die Sturzgefahr.
- Wichtig ist eine gute Beleuchtung zwischen Haustür und Gartentor sowie auf Treppen – vor allem, wenn sie in außen liegende Kellerabgänge führen.
- Gartenarbeit strengtan. Legen Sie deshalb regelmäßig Pausen im Schatten ein und trinken Sie ausreichend Wasser. Organisieren Sie sich Unterstützung bei schweren Tätigkeiten.
- Sichere Gartenmöbel: Verletzungen beim Aufstellen von faltbaren Campinghockern, klappbaren Gartenstühlen oder verstellbaren Sonnenliegen sind keine Seltenheit. Gartenmöbel müssen stand sicher sein und Rollen haben.

Sicherheit auf allen Wegen

Auch in der unmittelbaren Wohnumgebung, etwa auf dem Weg zum Einkaufen oder beim Spaziergehen, können Unfälle passieren. Typische Gefahrenquellen auf Gehwegen sind nasses Laub im Herbst oder Schnee und Glatteis im Winter. Schuhe mit rutschfesten Sohlen, griffigem Profil und niedrigen Absätzen sind ein guter Schutz gegen Stürze. Ein Gehstock (im Winter am besten mit Eisdorn) ist oftmals eine hilfreiche Stütze.

Nicht immer ist der kürzeste Weg der sicherste. Nehmen Sie auch längere Wege in Kauf, um Gefahrenstellen (z. B. ungesicherten Straßenübergängen oder ungesäuberten Wegen) auszuweichen. Tragen Sie helle Kleidung, am besten mit reflektierendem Material, oder bringen Sie zusätzlich Reflektoren an Taschen oder Kleidung an.

Fonds Soziales Wien



Kommen Sie zum 27. Rodauner Kirtag

Sonntag, den 11. Sept. von 10 – 22 Uhr

-  Heilige Messe
-  selbstgemachte Kuchen, Kulinarik, Rodauner Bier
-  Kirtagsmarktstände
-  Kinderprogramm: Kasperltheater, Hüpfburg, Ringelspiel
-  Bühnenprogramm zu jeder Stunde
-  Tombola
-  Am Abend Konzert von Rodaun Aktiv



**Ihr
Immobilienexperte
in Liesing**

www.steinhoff-immobilien.at

01 88 61 758



Möglichst schnell ...

Wörter ergänzen

Finden Sie für jede leere Zelle einen Wortanfang.
Das gemeinsame Ende der Wörter ist jeweils vorgegeben.

Gehirnjogging

Beispiel

Mar – ke

Gur – ke

Bir – ke

1

.....ig
.....ig
.....ig
.....ig
.....ig

2

.....uch
.....uch
.....uch
.....uch
.....uch

3

.....ag
.....ag
.....ag
.....ag
.....ag

4

.....ber
.....ber
.....ber
.....ber
.....ber

5

.....el
.....el
.....el
.....el
.....el

6

.....ar
.....ar
.....ar
.....ar
.....ar

Quelle: Gesellschaft für Gehirntaining e.V.



Mag. pharm. Beate Eisinger-Bahr KG

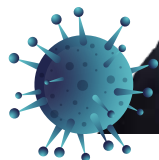
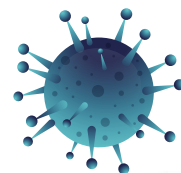
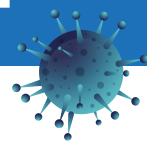
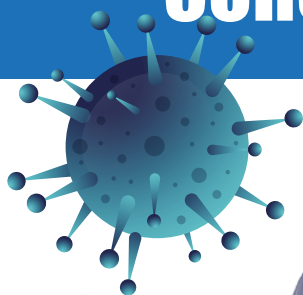
A-1230 Wien, Ketzergrasse 368
T +431 888 4170
F +431 889 2727
E office@apothekerodaun.at
www.apothekerodaun.at

Wir sind Spezialisten für:

- o Beratung bei Gesundheitstragen
- o Arzneimittelberatung
- o Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel
- o TCM-Anfertigungen
- o Individuelle pflanzliche und homöopathische Anfertigungen
- o Phytotherapie
- o Spagyrik
- o Homöopathie
- o Schüssler Salze
- o Bachblüten



CORONA SCHUTZPRODUKTE



AB SOFORT BEI UNS ZU BESTELLEN:

- SCHUTZBEKLEIDUNG
- DESINFEKTIONSMITTEL

aaronclean

SIE HEILEN, WIR LIEFERN.

Dominik Aaron Haider

TEL: 0676/92 19 000

E-MAIL: office@aaronclean.at

Installation und Reparatur



23, Dirmhirngasse 110, Tel.-Nr.: **01 889 83 55**

<http://www.melisits.at> E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien, Tel.: 01 889 27 71, Fax 01 889 27 78, E-Mail: kontakt@smir.at, Web: www.smir.at; Bankverbindung Bank Austria, IBAN AT70 1200 0006 3432 0907; hergestellt bei Offsetdruck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürrzuslag Grafik: Robert Kodicek, *Fotos: Monika Klinger, Layout: Annalisa Fünfleitner, Redaktion: Barbara Jeanplong