

smir
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



aktuell



Weihnachten

*Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,
Mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit,
Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
Schöne Blumen der Vergangenheit.*

*Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
Und das alte Lied von Gott und Christ
Bebt durch Seelen und verkündet leise,
Dass die kleinste Welt die größte ist.*

Joachim Ringelnatz

Neu im Team

Seite 2

Abschied

Seite 4

Mobil im Alter

Seite 6

Vor den Vorhang

Seite 3

Pflegereform

Seite 5

Weihnachtsrätsel

Seite 7



editorial



Barbara Jeanplong,
PR & Marketing

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

Die Weihnachtszeit ist da... und ein neuerlicher Lockdown. Hoffentlich der letzte. Wir bei SMIR machen natürlich weiter, auch der Besuchs- und Reinigungsdienst. Wir stellen unseren neuen Mitarbeiter PA Mathias Malzer vor, holen Schwester Gabriele vor den Vorhang und verabschieden uns von Schwester Christina. Frau Reisenberger äußert sich kritisch über die Pflegereform, die leider noch immer keinen großen Stellenwert in der Politik hat. Sicher und stabil im Alter: Gerade in Zeiten des „Eingesperrtseins“ ist es besonders wichtig ein bisschen aktiv zu bleiben. Eine neue Seniorentainerin stellt sich vor. Auch für die kleinen, grauen Zellen ist mit unserem Rätsel gesorgt. Hübsche Mützen finden Sie auf unserer letzten Seite.

Ich wünsche Ihnen trotz allem eine schöne Weihnachtszeit und...Prosit 2022, Ihre

Barbara Jeanplong



Neu im Team Mathias Malzer, PA

Mit Freude und Engagement,
zur Unterstützung des Teams!



Mathias Malzer, PA

Schon als Fitness und Gesundheitstrainer war mir der vertraute, persönliche Kontakt zu den Klient*innen sehr wichtig. So auch die Leute mit viel Umsicht und Sorgfalt zu unterstützen, wo immer sie Hilfe benötigten. Sobald ein Wunsch, eine Bitte, ein Hilferuf ausgesprochen wurde, konnte ich darauf eingehen und nach meinem besten Wissen und Gewissen handeln.

Vor gut eineinhalb Jahren brach eine Pandemie über unsere Welt herein. Sie war und ist für viele von uns eine große Herausforderung. Ebenso für mich: Ein Umdenken meinerseits fand statt. Eine Idee war geboren. Und kurze Zeit später ein Entschluss gefasst! Ich absolvierte die Ausbildung zum staatlich geprüften Pflegeassistenten und freue mich hier und jetzt als weiteres Mitglied in einem großartigen Team tätig zu sein!

Mir ist es ein großes Anliegen, meine Erfahrung und Empathie Personen in der Pflege zukommen zu lassen und ihre Ressourcen zu wahren und zu fördern!

Nachdem ich schon einen Teil meiner Praktika bei SMIR absolvieren durfte, ist mir das Team gut bekannt und vertraut. In Zukunft freue ich mich auf eine gute Zusammenarbeit, die jetzt schon hervorragend ist!

Zu meiner Person: Ich liebe es in der Natur zu sein: Ein netter Spaziergang oder eine Laufrunde in meiner näheren Umgebung am Laaerberg, haben mir schon oft geholfen, die nötige Energie für den Alltag zurückzuerlangen. Auch gehe ich gerne Schwimmen. Das Element Wasser hat mich immer schon in den Bann gezogen.

In der warmen Jahreszeit fahre ich sehr gerne mit dem Rad. Mein Sohn ist dabei ein willkommener Begleiter. An den Freitagen der Sommermonate begleitet mich auch meine Tochter zu nächtlichen Radausflügen quer durch die Stadt: Vielen auch bekannt unter dem Namen: "Friday Night Skaten". Eine Veranstaltung, wo Radfahrer einmal das Vorrecht auf Wiens Straßen haben!

Als Junggartenbesitzer sind meine Frau und ich sehr bemüht, unsere Grünfläche in Schuss zu halten, was sich in der Herbst/Winterzeit als echte Herausforderung darstellt: Hecken schneiden/ trimmen, Laub rechen, Bäume schneiden, vertikutieren,...

Ich bin für jede Hilfestellung offen und würde mich freuen, von Erfahrungen anderer zu profitieren, die mir auf meinem Weg als Gärtner hilfreich sein könnten!

Ich freue mich auf regen Erfahrungsaustausch und gute Zusammenarbeit!

Mathias Malzer



MitarbeiterInnen vor den Vorhang



Gabriele Kröner, DGKP

Schwester Gabriele Kröner ist diplomierte Altenpflegerin, zertifizierte Case- und Care Managerin (ÖGCC) und Einsatzleiterin bei SMIR. Sie berät Neukund*innen und kümmert sich um das Wohl aller Mitarbeiter*innen und Kund*innen.

Liebe Gabriele, du bist seit dem Jahr 2000 bei SMIR in der mobilen Hauskrankenpflege tätig. Was gefällt dir in deinem Beruf am besten?

Ich liebe meinen Beruf! Ich liebe meine Kliente*innen, den Umgang mit den Menschen, das Miteinander. Ich mag die Herausforderungen in der Organisation und das Zusammenarbeiten im Team. Für mich ist es mehr als ein Beruf - es ist eine Berufung, ich liebe es!

Wie läuft dein Arbeitsalltag ab?

Ich treffe in der Früh um 7 Uhr am ersten Einsatzort ein. Dann kommt es darauf an, welcher Pflegebedarf gegeben ist. Das beginnt mit Hilfe beim Duschen oder Waschen im Bett, Frühstück machen, etwas Haushaltsführung. Nach ärztlichen Anordnungen wird der Blutdruck und der Blutzucker gemessen, manchmal steht Kathederpflege am Programm, ich gebe Spritzen und wechsele Verbände. Zum Schluss wird der weitere Tagesablauf besprochen. Nicht zuletzt ist zuhören ganz wichtig - einfach da sein!

Dann fahre ich zum Nächsten. Ich habe im Monat mehrere geteilte Dienste, das heißt Vormittags- und Abenddienst, da komme ich dann auf acht bis zehn Klient*innen am Tag. Der andere Teil meiner Aufgaben besteht aus Büroarbeit. Ich teile den Dienst der Kolleg*innen ein, das heißt ich erledige das Organisatorische, die Einsatzplanung.

Was ist das Schwierigste an deinem Beruf?

Das Schwierigste an meinem Beruf ist, sag ich mal, dass man Klient*innen oft über Jahre betreut und wenn sie dann sterben, fühlt man mit jedem mit, man trauert mit und stirbt mit jedem ein bisschen mit. Ansonsten ist es, nicht zuletzt wegen Personalmangels und der Pandemie, oft schwierig jedem gerecht zu werden, den Klient*innen und dem Personal gerecht zu werden, auf alles Rücksicht zu nehmen. Oft ist es schwierig eine Einteilung zu finden, sodass jeder zufrieden ist.

Was sind für dich die größten Vorteile an der mobilen Pflegearbeit?

Der Kundenkontakt! Man baut zueinander Vertrauen auf, es ist

nicht wie im Spital, wo man nach meist kurzer Zeit wieder geht, sondern man wächst zusammen, man gehört zur Familie. Außerdem das selbstständige und verantwortungsbewusste Arbeiten und ganz wichtig, die Unterstützung der Kund*innen zum Erhalt der Selbstständigkeit und Eigenverantwortung.

Woher holst du dir die Kraft für deinen Beruf, wie gestaltest du deine Freizeit?

Ich habe einen Schrebergarten, da drehe ich dann eine Runde mit dem Rasenmäher, oder ich gehe mit dem Hund spazieren. Ich mache als körperlichen Ausgleich Yoga und Pilates und liebe es zu wandern. Außerdem habe ich noch eine Pflegemama und meine Freunde, mit denen ich gerne meine Freizeit teile.

Gibt es ein Motto nach dem du lebst?

Lebe deinen Traum!

Ich genieße jeden Tag und lebe so wie es kommt, ich bin ein ausgeglichener, glücklicher Mensch.

Interview mit Gabriele Kröner

und verfasst von

Barbara Jeanplong





Es ist Zeit Abschied zu nehmen ...

Nach vielen Berufsjahren - Diplomjahrgang 1984! - darf ich ab 2022 den „Ruhestand“ genießen.

Christina Peschke



Wobei ich vermute, dass mit Mann, Kindern, vier Enkelkindern, Hund, Katzen, Haus, Weingarten und einigen anderen Interessen nicht all zu viel Ruhe aufkommen wird.

Und das ist gut so, denn wir wissen ja: „Wer rastet, der rostet.“

Auf mein Berufsleben in den verschiedensten Bereichen zurückblickend erinnere ich mich

an viele schöne erfolgreiche Tage, aber auch an so manche Herausforderungen, die mich Kraft und Energie gekostet haben.

Deshalb freue ich mich jetzt auf den neuen Lebensabschnitt.

Ich bin aber auch traurig, weil ich nicht mehr für SMIR und somit nicht mehr für Sie unterwegs sein werde. Auch mein Team

wird mir fehlen. In kaum einem anderen Arbeitsumfeld in all den Jahren habe ich ein so hohes Maß an Wertschätzung und somit an Lebens- und Arbeitsqualität erlebt.

Dafür sage ich herzlich DANKE und verabschiede mich mit den besten Wünschen an Sie Alle und mit einem Applaus für meine Teamkolleginnen und Kollegen.

Christina Peschke



Pflegereform ... Quo vadis?

Pflegenotstand, Personalmangel, schlechte Arbeitsbedingungen, schlechte Entlohnung, Flucht aus der Pflege... das sind die Schlagzeilen, die wir in jeder Zeitung lesen - fast täglich.

Da werden sich bestimmt viele Menschen angesprochen fühlen und sich denken, fein, diesen Beruf möchte ich auch ergreifen, oder...! Was ich nicht lese, ist das ernsthafte Bemühen, an diesen Kritikpunkten etwas zu verbessern oder wissen Sie etwas über die Pflegereform und welche konkreten Vorhaben es hier gibt? Außer über das Pilotprojekt "community nurse" kenne ich keine Pläne, obwohl das Problem schon lang bekannt ist. Seit Jahren wird uns diese Reform versprochen.

Kein Wunder, dass das Pflegepersonal bereits auf die Straße geht um für seine Anliegen zu demonstrieren.

Worum geht es, woran liegt es, dass immer mehr Menschen diesen Beruf verlassen bzw. das Interesse, eine Ausbildung in der Pflege zu machen, so gering ist?

Eine Schraube, an der man immer drehen kann, ist die Bezahlung: ein Grundgehalt ohne Zu-

lagen und Zuschläge für Pflegeassistent*innen ist mindestens 2.250,- €, für diplomiertes Personal mindestens 2.600,- € brutto bei einer Vollzeitbeschäftigung. Wenn man bedenkt, welche hohe Verantwortung, welche gesellschaftliche Wichtigkeit und welche physische und psychische Belastung dieser Beruf mit sich bringt, wird schnell klar, dass die Bezahlung nicht adäquat ist. Wertschätzung muss auch über die Bezahlung ausgedrückt werden. SMIR zahlt bereits teilweise über Kollektiv-



Andrea Reisenberger, MBA

vertrag, aber wenn die Fördergeber nicht mitspielen, können die Gehälter nicht deutlich erhöht werden.

Die Arbeitsbedingungen sind herausfordernd: Da überall Personalnot herrscht, müssen die verbliebenen Pflegepersonen einspringen, wenn z.B. durch Krankheit oder Quarantäne jemand ausfällt. Damit wird Freizeit nicht mehr planbar, Mehrstunden schießen in die Höhe und die so wichtige Regenerationszeit wird gekürzt. SMIR nimmt kaum neue Klient*innen auf, wir haben eine Warteliste und müssen leider auch manchmal Mitglieder trösten.

Die Ausbildung zur Pflegeassistentin ist teuer und es gibt nur für arbeitslos gemeldete Personen eine Förderung. Warum nicht das Thema Pflegelehre

endlich aufgreifen? Es gibt schon wenige berufsbildende höhere Schulen, die als Spezialisierung Pflege anbieten und mit der Ausbildung Pflegeassistentin abschließen - das könnte man ausbauen. SMIR bildet mit dem waff und dem AMS Mitarbeiter*innen aus und finanziert deren Ausbildung mit.

Das Image der Pflege ist schlecht: Vielfach werden diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen nicht als die Spezialist*innen in der Pflege gesehen, die sie sind. Wundmanagement, Case- und Care Management und Inkontinenzberatung sind nur einige der Fachkompetenzen, die in der Hauskrankenpflege durch diplomiertes Personal erbracht werden. Es ist nicht einzusehen, dass Inkontinenzmaterial nur von Ärzt*innen verordnet werden

kann, zumindest in der Pflegegeldeinstufung werden endlich auch diplomierte Pflegepersonen als Fachkräfte eingesetzt. SMIR lässt in der Vereinszeitung SMIR aktuell jetzt jedes Mal Mitarbeiter*innen zu Wort kommen, die berichten, warum sie gerne in ihrem Beruf arbeiten und was sie trotz aller Schwierigkeiten an ihrem Beruf schätzen. Man muss auch über die positiven Seiten sprechen.

Die Abschiedsworte von Sr. Christina Peschke haben mich sehr berührt - Wertschätzung für den Pflegeberuf und die Menschen, die diesen tagtäglich ausüben, muss sich in all dem oben Geschriebenen ausdrücken und SMIR ist bemüht, diese Wertschätzung in allen Bereichen zu leben.

Andrea Reisenberger



Wir wünschen ...

allen unseren Kunden und SMIR Mitgliedern eine besinnliche Adventzeit und ein frohes Weihnachtsfest.

In der Weihnachtszeit bieten wir allen SMIR Mitgliedern einen 15%igen Sonderrabatt auf unseren lagernden **Gold-** und **Silberschmuck**, sowie auf alle Armbanduhren.



www.preindl.com

uhren - juwelen - schmuck - antikes

preindl

ketzergasse 463
1230 wien-rodaun
t+f: 01 888 72 08
m: 0664 495 13 31
office@preindl.com

ankauf von bruch- alt- & zahngold
geprüfter diamantenspezialist
offizieller vertreter eterna & jean d'ave
spezialist für antike uhren & barometer
eheringe auch individuelle anfertigung

Partner unseres Vertrauens

Sicher und stabil im Alter

Sicher und stabil im Alter durch gezielte Bewegung. Seniorentainerin Susanne Scholz verhilft zu mehr Mobilität und Lebensqualität



Susanne Scholz

Für Sport ist es nie zu spät – das gilt auch im Alter! Insbesondere weil Menschen immer älter werden und bis ins hohe Alter mobil und fit bleiben wollen, braucht es regelmäßige Bewegung und geistiges Training als Gesundheitsvorsorge.

Die diplomierte Seniorentainerin Susanne Scholz hilft Menschen dabei länger körperlich und geistig beweglich zu bleiben und neuen Schwung in den Alltag zu bringen.

Gezielte Kraft- und Ausdauerübungen erhöhen die Beweglichkeit, verbessern die Leistungsfähigkeit und verlangsamen den Degenerationsprozess der Muskulatur. Ein besonderes Augenmerk legt die Expertin hierbei auf Koordination- und Gleichgewichtstraining, um die Alltagsmotorik zu verbessern – ein wichtiger Faktor zur Sturzprävention im Alter. Ergänzt wird das vielseitige Kursangebot durch Gedächtnistrainings und Biografiearbeit.

„Durch das richtige Training kann jeder vital, glücklich, gesund und selbstbestimmt bis ins hohe Alter sein. Es ist nie zu spät mit Sport zu beginnen, solange er Spaß macht - und ich bin überzeugt, dass jeder eine Sportart für sich finden kann, die Freude und Wohlbefinden bereitet“, betont Susanne Scholz, die

ihr Hobby zum Beruf gemacht hat und ihre Sportbegeisterung an andere weitergeben möchte.

Für die körperliche und geistige Fitness im Alter ist allerdings regelmäßiges – im Idealfall tägliches – Training erforderlich. Hierbei begleitet und unterstützt Susanne Scholz als Seniorentainerin mit individuell zusammengestellten Übungen und Bewegungsprogrammen.

Doch bereits mit kleinen Veränderungen und kurzen Aktivitäten im Alltag können schnell Verbesserungen erzielt werden. Tipp der Expertin: durch langsames Aufstehen und Niedersetzen von einem Sessel ohne Anhalten, können Gleichgewicht und Kraft trainiert werden. Am besten die Übung in 3 Sätzen mit je 10 Wiederholungen durchführen.

Trainingsprogramme & Kontakt

Die Trainingsprogramme richten sich an Menschen, die aktiv durch Bewegung und Gedächtnistraining für ihre Gesundheit sorgen wollen. Alle Trainings werden dabei an die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Aktuelle Gruppenkurse: unterschiedliche Fitnesslevels, ausgerichtet auf Koordination und Beweglichkeit.

Individuelle Einzel- oder Paartrainings: nach Vereinbarung.

Information:

Susanne Scholz, Diplomierte Seniorentainerin
susanne.scholz@gmx.at
 0664 15 31 552



Installation und Reparatur



Meisterbetrieb



Wasser Gas Heizung

Peter Melisits

Tel: 01/ 889 83 55

23, Dirmhirngasse 110, Tel.-Nr.: **01 889 83 55**
<http://www.melisits.at> E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens

*** Fehlerhafte Weihnachtsgrüße ***

Diese Karten sollen noch rechtzeitig verschickt werden. Leider sind beim Abschreiben der vielsprachigen Wünsche in jeder Zeile **drei Fehler** entstanden. Unterstreichen Sie diese Fehler auf der unteren Karte.

Joyeux Noël et bonne année
Prettige kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar
Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta
Feliz Natal e um Próspero Ano Novo
Mutlu Noeller diler, yeni yilinizi kutlariz
Merry Christmas & a Happy New Year
Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku
Kellemes Karácsonyt és Boldog Új Évet kívánunk
Selamat Hari Raya dan Semoga Suskes di Tahun



Joyeux Noëll et bonne année
Prettige kirstdagen en en gelukkig nieuwejaar
Hywää joulua ja onnallista uutta vuota
Feliz Natale e un Próspero Anno Novo
Mutlu Noeller diter, yeni yilimizi kutlaris
Marry Christmas @ a Happy Nev Year
Wesołych Świąt i szszęśliwego Nawego Roku
Kellemec Karácsonyt és Buldog Új Évet kívámunk
Selumat Hari Raya dan Sumoga Suskes da Tahun

französisch, holländisch, finnisch, portugiesisch, türkisch, englisch, polnisch, ungarisch, indonesisch



Mag. pharm. Beate Eisinger-Bahr KG

A-1230 Wien, Ketzergasse 368
 T +431 888 4170
 F +431 889 2727
 E office@aporoadaun.at
 www.apotheke-rodaun.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



Liebe SMIR Leserinnen und Leser

Corona hat auch mich fest im Griff! Während des 1. und 2. Lockdowns war ich zuerst sehr verwirrt, aber dann habe ich eine Lösung gefunden, um mir selbst zu helfen:

Ich habe begonnen, Mützen zu häkeln. Zuerst habe ich meine Freunde damit beglückt (..sie durften sich die Modelle aussuchen und wünschen!), später habe ich dann meine Freunde aus Afghanistan, dem Iran, Syrien, Gambia, die ich seit ihrer Flucht hier in Österreich begleite und betreue, mit meinen bunten Mützen und Schals verwöhnt.

Aber ich habe gespürt, wie gut mir selbst das Häkeln dieser Mützen tut, es war fast eine meditative Beruhigung in der angespannten Corona-Zeit.

In der Zwischenzeit habe ich so viele Mützen gehäkelt, dass mir meine Freunde geraten haben, sie zu einem günstigen Preis zu verkaufen.

Gefallen Ihnen meine Werke? Sie möchten sie gerne ausprobieren?

Einen Teil dieser Mützen hat Frau Reisenberger von SMIR übernommen, damit Sie nach Ihrem Wunsch Ihre Wahl tätigen können.

Alle Mützen sind preislich unterschiedlich (zwischen 12,00 € und 20,00 €) bepreist.

Sie können sie auch bei SMIR zwischen 9 Uhr und 13 Uhr abholen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Aussuchen und vor allem beim Tragen!

Gertraud Mooshammer



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 Mürzzuschlag Grafik: Robert Kodicek, *Fotos: Monika Klinger, Layout: Annalisa Fünfleitner, Redaktion: Barbara Jeanplong