

Selbstständige Personenbetreuer als wichtige Stütze im Alltag

Zu Hause ist es am schönsten: Liebevoll und kompetent betreut

Ob eine Stunde am Tag, wenige Stunden pro Woche oder rund um die Uhr: Selbstständige Personenbetreuer kümmern sich um pflegebedürftige Personen. Dabei sind sie als selbstständige Unternehmer nicht nur äußerst flexibel, sondern auch leistbar.

Mit zunehmendem Alter oder aufgrund von Krankheiten ist die Bewältigung des Alltags für viele Menschen mit großem Aufwand und Strapazen verbunden. Immer mehr sind auf die Unterstützung und Hilfeleistungen im Alltag angewiesen. Häufig sehen sich Angehörige nicht in der Lage, neben ihren beruflichen und familiären Verpflichtungen auch den steigenden

Betreuungsaufwand zu bewältigen. Oft genügen jedoch zwei bis drei Stunden Hilfe pro Woche, um diesen Menschen trotz des Betreuungsbedarfs ein Weiterleben

in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen. Selbstständige Personenbetreuer bieten dabei ein Höchstmaß an Know-how, Erfahrung und Empathie.



Oft reichen wenige Stunden Unterstützung, damit Menschen in ihrer vertrauten Umgebung, im eigenen Zuhause, bleiben können.

Wadenkrämpfe sind typische Symptome für Magnesiummangel

Muskeln stärken: So bleiben die Kraftpakete fit und gesund

Erst wenn sie sich mit Schmerzen und Krämpfen melden, nehmen wir sie wahr: Unsere Muskeln. Wir kümmern uns zu wenig um sie, obwohl sie nur ein bisschen Pflege brauchen, um effektiv und schmerzfrei zu arbeiten. Um einem Defizit vorzubeugen, sollte Magnesium täglich eingenommen werden.

Zu langes Sitzen am PC, Smartphones, aber auch Stress, Bewegungsmangel, plötzliche Drehungen, das Heben von schweren Lasten oder eine Kombination aus Zugluft und Schwitzen fördern Verspannungen. Sie treten vor allem im Nacken und im Bereich der Lendenwirbel auf. Das hilft: Ein Bad mit Rosmarin-Extrakten fördert die Muskel-Entspannung. So geht's: 50 Gramm frische Rosmarin-Nadeln in einem Liter Wasser zum Kochen bringen. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Sud in ein 37 Grad warmes Vollbad geben. Zehn bis 15 Minuten darin entspannen. Außerdem wichtig: Regelmäßige, sanfte Bewegung wie gemütliches Spazierengehen.



Unsere Muskeln machen rund 40 Prozent des Körpergewichts aus und verbrauchen neben dem Gehirn die meiste Energie.



Dr. Andrea Matt, Berufsgruppensprecherin der Personenbetreuer Kärnten

Personenbetreuung

Hilfe fürs Leben

Die Lebenserwartung der Kärntner steigt – und damit auch der Bedarf an qualifizierten und engagierten Personenbetreuern. Sie sorgen für flexible und maßgeschneiderte Unterstützung im Alltag.

Aufgrund der zunehmenden Zahl von Pflegebedürftigen hat sich in Österreich ein verlässliches und leistbares System qualitativ hochwertiger selbstständiger Betreuungsdienstleistungen entwickelt. Diese reichen von kurzfristiger Unterstützung bis hin zu umfassender Betreuung über längere Zeiträume.

Andrea Matt, Berufsgruppensprecherin der Personenbetreuer Kärnten, erklärt: „Die Einbettung in die österreichische Gewerbeordnung, strenge Standes- und Ausübungsregeln sowie umfassende Weiterbildungsangebote sichern die Qualität dieses Berufsstandes.“

Nähere Informationen unter: ☎ 0590904-166, <http://wko.at/ktn/personenbetreuung>, und donnerstags in der Kärntner Krone.

