

LAZARUS[®]

Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege
Newsletter Nr. 11-2005

(ISSN-1024-6908)

20. Jahrgang – 10. April 2005

**Alle früheren Ausgaben sind im PflegeNetzWerk www.lazarus.at
(LAZARUS-Symbol auf der Startseite) als Download verfügbar !**

Sonder-Aktion für unsere Leser/innen !

Woche für Woche neu steht jetzt ein etwa 20 Seiten umfassendes, preisgünstiges Programm für Altenpflegefachkräfte und Ergotherapeut/inn/en, die oftmals zeitlich überfordert sind, im Internet bereit. "Unsere Vision ist die umfassende **Aktivierung der Senioren** auch bei geringen zeitlichen Ressourcen", erklärt Jochen Eder von Plejaden Communications, Gmunden (OÖ.).

Die Plejaden-Box (www.plejadenbox.net) beinhaltet zahlreiche Möglichkeiten für Gedächtnistraining, für die Förderung der Konzentration und für eine verbesserte Orientierung, aber auch zur emotionalen und sozialen Aktivierung mittels Liedern und Quiz. „Die lange, zeitraubende Suche nach passenden Materialien, Texten und Themen zur Aktivierung sind Vergangenheit, seit wir die Plejaden-Box verwenden“, so das einhellige Lob der Expert/inn/en in mehr als 200 Seniorenheimen in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

LAZARUS - Sonderpreis-Aktion bis 30. April 2005:

Der Normalpreis für ein Jahres-Abonnement beträgt € 96 (zzgl. MWSt). Dieser Preis wird mit jeder Bestellung um Euro 1,- reduziert (für alle Besteller rückwirkend), bis der absolute Aktions-Tiefstpreis von Euro 59,- (zzgl. MWSt) erreicht ist. Das heißt: Für jede/n Besteller/in wird der Preis für alle bisherigen Besteller um € 1,- gesenkt. Wenn genügend Abonnenten bestellen, so gilt für alle der Minimalpreis von € 59,-. Bei weniger Bestellungen gilt der am 30. April erreichte Tiefpreis für alle Besteller!

Und so einfach geht's: Anklicken: www.msign.at/plejadenbox/poweraktion.asp
und unseren LAZARUS-Aktions-Code eingeben: LAZ3R9

Auch in der Hauskrankenpflege:

Händedesinfektion wird immer wichtiger

Die hygienische Händedesinfektion ist eine der wirksamsten Maßnahmen zur Unterbrechung von Infektionsketten. Aus vielerlei Gründen aber wird sie in der geriatrischen Pflege – und hier vor allem im häuslichen Bereich – oft vernachlässigt. Diese und weitere interessante Themenbeiträge finden Sie in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „PflegeDienst“ (HARTMANN) mit direkter Downloadmöglichkeit unter http://de.hartmann.info/active/PDF/DE/pflegedienst/pd1_05_pflege.pdf

* * *

Ernährung und Stillen:

Vitamin C reduziert Baby's Risiko von Neurodermitis

Die ideale Nahrung für Säuglinge, die ein erhöhtes Risiko für eine atopische Erkrankung aufweisen, ist die Muttermilch. Dies gilt umso mehr, je vitaminreicher sich die Mutter in der Stillzeit ernährt: Enthält die Muttermilch hohe Konzentrationen an Vitamin C, so verringert sich bei Kleinkindern das Risiko z.B. für Neurodermitis. Wichtig ist dabei, dass das Vitamin über die Nahrung eingenommen wird. Vitamin C-Präparate haben keinen Einfluss auf den Gehalt in der Muttermilch und damit keine vorbeugende Wirkung auf atopische Erkrankungen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie aus Finnland (European Journal of Clinical Nutrition 2005; 59: 123-128).

Alle daran teilnehmenden Kleinkinder hatten ein erhöhtes Risiko, eine atopische Erkrankung zu entwickeln, jedoch brach eine solche im ersten Lebensjahr v.a. bei denjenigen Babys aus, die mit Muttermilch mit geringem Vitamin C-Gehalt gestillt wurden. Mütter, die während der Stillzeit Vitamin C-reiche Nahrungsmittel essen konnten, reduzierten dadurch das Erkrankungsrisiko ihrer Kinder deutlich.

Eine wichtige Begleitmaßnahme bei der Behandlung der Neurodermitis ist die konsequente Hautpflege, sowohl bei bestehenden Ekzemen als auch bei der Nachbehandlung. Neurodermitiker, die ihre Haut regelmäßig mit geeigneten Pflegeprodukten eincremen, erleiden seltener Rezidive, und ihre Haut entzündet sich seltener. Zudem lindern Pflegecremes den Juckreiz und verbessern die Barrierefunktion der erkrankten Haut. Geeignete Pflegepräparate sollten die Haut eines Neurodermitikers mit lipidreichen und Feuchtigkeit spendenden Substanzen versorgen und auch frei von Allergenen sein (wie etwa Menalind derm® mit den Wirkstoffen Urea und Nachtkerzenöl, Infos: www.menalind-derm.de/index_02.html).

* * *

Eröffnung:

Neues GKH in Wien-Ottakring

Am 13. April öffnet das modernste Geriatrische Krankenhaus Österreichs (Haus der Barmherzigkeit) für 300 Langzeitpatienten seine Pforten: Der helle, freundliche Neubau in der Seeböck-gasse 30A kostete 55 Mio. Euro und verfügt über medizinische Topausstattung. Die Ein- und Zweibettzimmer verfügen jeweils über einen eigenen Sanitärbereich und Sauerstoffanschluss, sodass auch für die

schwersten Fälle eine hohe Betreuungsqualität und individuelle Pflege sichergestellt werden kann. (www.hdb-wien.at).

* * *

Neue Verordnung:

AUVA hilft auch im Krankheitsfall

Seit Oktober 2002 leistet die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt für Unternehmen mit weniger als 51 DienstnehmerInnen Zuschüsse zur Entgeltfortzahlung nach Freizeitunfällen. Rückwirkend seit 1. Jänner 2005 gilt diese Unterstützung auch für **Krankheitsfälle**: Sie beträgt 50 % der Lohnfortzahlung (auf Basis 13-Wochen-Durchschnittslohn) und gilt vom 11. – 42. Tag des Krankenstandes. Die entsprechende Verordnung wurde am 9. März in Kraft gesetzt, und es bleibt zu hoffen, dass längere Krankenstände nun keinen Kündigungsgrund mehr darstellen. Anträge sind ab sofort möglich (Formulare unter www.auva.at/efz).

* * *

Berufskrankheiten des Bewegungsapparates:

Richtig heben ist (fast) alles ...

Kreuzschmerzen zählen zu den häufigsten Krankheitsursachen (auch) im Pflegeberuf. Zumeist gehen diese auf das (unter Zeitdruck oft fehlerhafte) Heben und Tragen von Lasten zurück. Dabei könnten wir uns ein Beispiel an den kräftigen Gewichthebern nehmen: Bevor sie ihre schweren Lasten sportlich hochstemmen, spreizen sie zuerst die Beine, belasten die Füße richtig auf Fersen und Außenkante und gehen dann in eine balancierte Hockstellung: Dabei ist der Rücken gerade, die angespannte Rücken- und Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule. Jetzt erst beginnt das Heben – zuerst werden die Beine gestreckt, dann der Oberkörper aufgerichtet. Heben Sie z. B. nur 50 Kilogramm (falsch), belastet dies Ihre Lendenwirbelsäule mit 700 Kilogramm! Auch beim Tragen sollte man keine „Lieblingsseite“ bevorzugen, sondern die Last am besten möglichst nahe an der eigenen Körperachse tragen (denken Sie etwa an die ideale „Buckelkrax´n“ früherer Tage ..!)

Die AUVA-Broschüre „Heben und Tragen“ gibt es als Download unter „Merkblätter“ auf www.auva.at/publikationen (das Video unter www.filmservice.at).

* * *

LAZARUS-Leserpreis-Aktion:

Gesund „barfuss“ gehen wie ein stolzer Massai !

Tageszeitungen ebenso wie bekannte Gesundheitsmagazine sind voll des Lobes: Der MBT-Schuh revolutioniert Berufsleben und Freizeit gleichermaßen und ist auf dem Weg zu einer der beliebtesten Schuhmarken. Zum Thema "Leben in Balance" beim Tag der offenen Tür der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Bad Ischl wurde seine Präsentation mit entsprechender Aufmerksamkeit registriert.

Für stehende und gehende Berufe stellt der MBT-Schuh (in vielen Modellen) eine große Erleichterung dar: Er simuliert barfuss gehen auf weichelastischem Lehmboden – so natürlich wie ein Massai in seiner afrikanischen Heimat - und vermittelt so ein unglaublich angenehmes, weichelastisches Gehgefühl. Die Muskulatur der Beine (aber auch des Problemzonenbereichs bei Damen) werden Schritt für Schritt gestrafft und ausbalanciert, der Körper dadurch neu proportioniert. Es entsteht ein aufrechter, natürlicher und schöner Gang.

„Professional“: Abwaschbar, desinfizierbar, rutschfeste Sohle, Leder-Innensohle, gute Durchlüftung, schützt die Zehen vor Flüssigkeiten, erhältlich in den Größen 3 – 12, Verkaufspreis: Euro 200,-



„Sandale weiss“: Leder mit Textilfutter, Größen: 33 – 47, Verkaufspreis: Euro 180,-. Weitere Modelle für Beruf, Sport, Wandern und Freizeit finden Sie unter www.masai.ch



Alle Modelle jetzt bis 30. April mit 10 % LAZARUS - Rabatt erhältlich bei: Friedrich Bauer, Mobil: 0676-7753115, E-mail: privatpflege.bauer@liwest.at

* * *

**Fachmesse - 16.-17. Juni 2005, Wien:
REHA-LIFE 2005 im Austria Center Vienna**

Die „Messe für mehr Lebensqualität“ lädt auch heuer wieder zum Besuch ein. Nähere Infos und online-Ticketbestellung unter www.rehalife.at

* * *

Eine erfüllte, gesunde und erfolgreiche Woche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer
Chefredakteur

(Impressum: siehe www.lazarus.at)

Jede(r) Interessent(in) kann sich einfach selbst auf der Homepage www.lazarus.at in die Newsletter-Adressliste eintragen.

Bitte unterstützen Sie unsere online-Fachzeitschrift und leiten Sie diesen Newsletter an möglichst viele Kolleg(inn)en und Mitarbeiter(innen) in Ihrem Haus(-Intranet) weiter ! Danke.

News, Fachartikel, Stellen- und Bildungsangebote usw. mailen Sie bitte an:
office@lazarus.at

Wir empfehlen das Ausdrucken und Sammeln der Newsletter, so erhalten Sie Woche für Woche einen topaktuellen Teil unserer LAZARUS-Fachzeitschrift !