



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

## Newsletter Nr. 02-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 6. Jänner 2006

Alle Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk  
[www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar !

\*\*\*\*\*

**Virtueller Rat und Hilfe:**

### **Schmerz-Info im WWW**

Wenn auch das Internet keinen Arztbesuch ersetzen kann und soll, liefert es doch wichtige erste Informationen – unsere Tipps zum wichtigen Thema Schmerz:

- Kopfschmerz & Migräne: [www.kopfschmerzforum.at](http://www.kopfschmerzforum.at)
- Wirbelsäule, Rücken, Bandscheiben: [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)
- Rheuma: [www.rheuma2000.at](http://www.rheuma2000.at) , [www.medizinfo.de/rheuma](http://www.medizinfo.de/rheuma)
- Schmerztherapie: [www.schmerz-online.de](http://www.schmerz-online.de) , [www.schmerz-arzt.de](http://www.schmerz-arzt.de)
- Contra Dolorem: [www.schmerzinformation.org](http://www.schmerzinformation.org) , [www.schmerzinfo.ch](http://www.schmerzinfo.ch)
- Frauenschmerzen: [www.endometriose-wien.at](http://www.endometriose-wien.at)
- Schmerzen bei Kindern: [www.medizinfo.de/schmerz/kinder.htm](http://www.medizinfo.de/schmerz/kinder.htm)
- Experten-Plattform für Schmerzpatient/innen: [www.aktion200000.at](http://www.aktion200000.at)
- Schmerz-Selbsthilfe: [www.schmerzselbsthilfe.de/schmerz](http://www.schmerzselbsthilfe.de/schmerz)
- Schmerz-Infos: [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at) , [www.oesg.at](http://www.oesg.at)
- Schmerz-Tagebuch: [www.medizinfo.de/schmerz/tipp/dokumentation.htm](http://www.medizinfo.de/schmerz/tipp/dokumentation.htm)
- u. v. a.

\* \* \*

**Neue Telefon-Hotline:**

### **Rat und Hilfe zur Schwangerschaft**

Das Wiener Programm für Frauengesundheit bietet jetzt als besonderen Service ein Info-Telefon für Schwangere, das zu allen Fragen informiert und berät, wie etwa zur Pränataldiagnostik, rund um die Geburt, soziale und rechtliche Fragen, ungewollte Schwangerschaft oder Kinderlosigkeit, psychische Belastungen usw. Die Beratung ist

kostenlos und anonym und damit bewusst niederschwellig gehalten, daher auch in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Serbisch, Bosnisch und Kroatisch:

**Hotline: 0800 – 20 42 20**

Internet: [www.infotelefon.at](http://www.infotelefon.at)

Weitere Web-Tipps: [www.wie-werde-ich-schwanger.de](http://www.wie-werde-ich-schwanger.de) , [www.stillen.at](http://www.stillen.at) u.v.a.

\* \* \*

**Ö-Norm:**

## Neue Regeln für die Pflege

Qualitätsstandards sind ein aktuelles Thema im Gesundheitswesen. In den letzten Jahren wurde eine Reihe von ON-Regeln (ONR) veröffentlicht, die das Qualitätsmanagement im Bereich der Pflege unterstützen. Ihre Einhaltung ist ein wichtiger Beitrag, um einerseits die zunehmend hohen Erwartungen der Patienten (Kunden) erfüllen zu können, andererseits aber auch die Qualität und das Niveau der Dienstleistungen sicherzustellen. Darüber hinaus erhöhen sie die Effizienz der Arbeit des Pflegepersonals und tragen dazu bei, Kosten zu senken.

Mit 1. Jänner 2006 wurden vier neue ON-Regeln zum Thema Qualitätsmanagement in der Pflege veröffentlicht: Die Standards für Intensivmedizin und Anästhesie (ONR 116030), Endoskopie (ONR 116040), Dialyse (ONR 116050) und Peritonealdialyse (ONR 116051) sind im Webshop unter [www.on-norm.at/shop](http://www.on-norm.at/shop) erhältlich.

\* \* \*

**Malteser Deutschland:**

## Neuer Webauftritt

Zum 1. Januar 2006 startete die deutsche MTG Malteser Trägergesellschaft gGmbH ein neues Internetangebot unter [www.malteser-traegergesellschaft.de](http://www.malteser-traegergesellschaft.de) . Das Portal bietet Kurzinfos über die 51 Einrichtungen und Dienste der Malteser, Infos zum Qualitätsmanagement und zum Jobeinsteig. Eine übersichtliche Adressenliste und Links zu wie z.B. zur [www.malteser-geburtshilfe.de](http://www.malteser-geburtshilfe.de) komplettieren das Angebot.

Schon jetzt stehen alle Qualitätsberichte der Malteser Krankenhäuser zum Download zur Verfügung. Zum Verbund der MTG gehören derzeit 11 Krankenhäuser der Akut- und Regelversorgung, eine Fachklinik für Naturheilverfahren, 19 Einrichtungen der Altenhilfe, 10 Einrichtungen und Dienste der Hospizarbeit und Palliativmedizin und 10 ambulante Pflegedienste in Deutschland. Mehr als 5.900 Mitarbeiter betreuen jährlich etwa 100.000 Patienten und Pflegebedürftige.

\* \* \*

## **Gesunder Kaffeegenuss:**

### **Schutz vor Bluthochdruck und Infekten**

Wer täglich ein bis zwei Tassen Kaffee zu sich nimmt, wappnet sich anscheinend wirksam gegen Bluthochdruck. Was die University of Keio/Tokio in einer Studie feststellen konnte, belegt diese These. Die Untersuchungen an 4.500 Proband/innen zeigten, dass ein in der Kaffeebohne enthaltenes Polyphenolen das Risiko von Bluthochdruck merklich mindert, da es Gefäß erweiternd wirkt.

Noch einen ganzen Schritt weiter gehen Untersuchungsergebnisse der University of Scranton (Philadelphia, USA). Auf der 230. Jahrestagung der American Chemical Society verblüffte Studienleiter Joe Vinson mit der Erkenntnis, dass Kaffee in einem weitaus größeren Umfang als Wirkungsträger von Antioxidantien anzusehen sei als beispielsweise Obst und Gemüse. Dabei ginge es weniger um die in den jeweiligen Lebensmitteln festgestellte Menge als vielmehr um die gesundheitlich relevante Verarbeitung im Körper: In ihrer „Bioverfügbarkeit“ zeige sich die Unschlagbarkeit der schwarzen Bohne, so die US-Studie.

Antioxidantien wirken der Bildung freier Radikaler durch Oxidation neutralisierend entgegen. Zu den natürlichen Antioxidantien gehören etwa die Vitamine C und E oder auch das Spurenelement Selen – allesamt wichtige Stützen unseres Immunsystems bei der Abwehr von Infektionen.

\* \* \*

## **Deutschland:**

### **E-card im Testlauf**

Wir Österreicher sind den lieben deutschen Nachbarn wieder einmal einen Schritt voraus: Bereits seit Ende 2005 halten über sieben Millionen Landsleute ihren elektronischen Krankenschein in Händen. Ab April 2006 erfolgt in acht ausgewählten Regionen Deutschlands endlich der Probelauf vor der geplanten Einführung. Eine Art „Maut-Desaster“ könne man sich bei der elektronischen Gesundheitskarte nicht nochmals leisten, so die Verantwortlichen.

Die E-Card für 80 Millionen Bürger/innen wird mit einem Lichtbild ausgestattet sein und sowohl Versicherungsangaben als auch getätigte Zahlungen speichern. Zudem dient die Karte als papierloser Rezeptschein für die Apotheken. Der Auslandskrankenschein entfällt ebenfalls. Auf freiwilliger Basis können die Versicherten zudem Daten über Blutgruppe, Allergien, Diagnosen, Impfungen u. a. speichern lassen.

\* \* \*

## **Diabetes und Ernährung:**

### **Weißmehl und Erdäpfel erhöhen Risiko**

Weniger Weißmehl und mehr ROGGEN können Diabetes verhindern, der Verzehr von Roggenbrot und Nudeln an Stelle von Weißmehlprodukten und Erdäpfeln verringert bei Personen mit Metabolischem Syndrom erheblich das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Dies zeigt eine im aktuellen American Journal of

Clinical Nutrition veröffentlichte Studie aus Finnland (1). Die Forscher hatten es sich zur Aufgabe gemacht, herauszufinden, ob bei übergewichtigen Menschen, die bereits am Metabolischen Syndrom litten, eine veränderte Auswahl an Kohlenhydraten sich positiv auf die Sensibilität der Insulinrezeptoren und die zu geringe Insulinsekretion auswirkte, auch wenn keine Gewichtsänderung vorlag. Ein Absinken der Insulinsensibilität der Körperzellen, eine zu geringe Insulinproduktion und eine nachlassende Glukosetoleranz sind die Vorstufen, aus denen sich ein Diabetes Typ 2 entwickelt.

Roggenbrot und Nudeln besitzen einen niedrigeren glykämischen Index (Glyx) und lassen den Blutzuckergehalt im Blutserum langsamer und weniger stark ansteigen als die Weißmehlerzeugnisse Weizen, Hafer sowie Erdäpfel - und verbessern auch die Glucosetoleranz. Männer und Frauen, die am metabolischen Syndrom leiden, tragen ein extrem hohes Risiko, Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Deshalb ist bei diesen Risikopatienten ein frühzeitiges Eingreifen über die Ernährung besonders wichtig.

Vollkornprodukte und andere Nahrungsmittel, die einen geringen Glyx haben, können nachweislich den gefürchteten Entwicklungen entgegen wirken: Ihren Hauptwirkmechanismus sehen Wissenschaftler in der gesteigerten Funktionsfähigkeit der b-Zellen, größerer Insulinsensibilität und einer geringeren Insulinresistenz der Zellen. Betroffene sollten überwiegend Lebensmittel auswählen, die einen niedrigen (unter 55) oder mittleren Glyx (bis 70) aufweisen. Wertvolle Hilfe für gefährdete Personen ist die „Diabetes-Ampel“ im handlichen Taschenformat (Knaur-Verlag, Bestellung unter: <http://buch.ernaehrungsmed.de/3426668165>), mit der Betroffene im Alltag unkompliziert und übersichtlich auf einen Blick erkennen, ob ein Lebensmittel geeignet ist. Darin werden 2.600 Lebensmittel, alphabetisch sortiert, bewertet und anhand von roten, gelben oder grünen Punkten als empfehlenswert, weniger und gar nicht empfehlenswert eingestuft.

Quelle:

(1) Laaksonen, David E et al.: Dietary carbohydrate modification enhances insulin secretion in persons with the metabolic syndrome. American Journal of Clinical Nutrition 2005;82:1218-27

Zur freundlichen Erinnerung:

**Pflege daheim**®

... erschien als Pilotprojekt in den Jahren 1994 (als Mittelbeilage des LAZARUS®) und mit vier selbstständigen Quartalsausgaben mit je 100.000 Heften im Jahr 1995 in ganz Österreich. **Seit mehr als zehn Jahren ist diese Marke gesetzlich geschützt.**

Dennoch versuchen verschiedene Unternehmen und Organisationen immer wieder, diese Marke für eigene Zwecke zu missbrauchen. Das Urhebergesetz verbietet wohl zu Recht „geistigen Diebstahl“, und wer wagt schon Marken wie „Manner“ oder „Coca Cola“ zweckentfremdet zu verwenden und eine teure Klage zu riskieren ..? Das gilt auch für unsere geschützten Titel LAZARUS® und PFLEGE daheim®. - Besten Dank.

Erich M. Hofer

**Pflege-Fachtagung –  
5. Mai 2006, Congress Alpbach, Tirol:  
Gemeinsam Berge versetzen**

Unter diesem Generalthema findet am 5. Mai 2006 eine Pflegefachtagung im Congress Centrum Alpbach statt. Zu den namhaften Referent/innen zählen u. a. Prof. Erwin Böhm, Helga Stabentheiner und Mag. Johannes Wallner (**Infos und Anmeldung: [margreth.margreiter@alpbach.at](mailto:margreth.margreiter@alpbach.at)**).

\* \* \*

**Eine erfüllte, gesunde Arbeitswoche wünscht Ihnen**

Erich M. Hofer  
Chefredakteur

Impressum:

Medienbüro LAZARUS  
A-3062 Kirchstetten, NÖ.  
E-mail: [office@lazarus.at](mailto:office@lazarus.at)  
PflegeNetzWerk: [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at)