



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 09-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 25. Februar 2006

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

Aus dem Krankenhaus-Leben gegriffen:

Als Patient/in besser kommunizieren

Christine Hochgerner: Wie sag ich's bloß. Kommunikation im Krankenhaus. Ein Ratgeber für Patientinnen und Patienten. Illustriert von Veronika Pasching. W. Maudrich-Verlag, Wien 2005, 104 Seiten, 22 farbige Abb., kart. (ISBN 3-85175-828-5, Euro 12,90)

Patienten in einem Krankenhaus sind im Umgang mit Medizin, Pflege und Therapie oftmals mit Situationen der Ungewissheit als Folge von unklaren Gesprächssituationen, Fehlinterpretationen und Missverständnissen konfrontiert. Auch fehlt es vielfach an Orientierung wer, wann und wie gefragt werden kann. Zu viel Respekt, aber auch Scheu und schlechte Erfahrungen engen das kommunikative Verhalten oft stark ein ...

Als leicht lesbare Lektüre - erfrischend humorvoll und dennoch lehrreich - aufbereitet, wendet sich dieser Ratgeber mit vielen praktischen Tipps deshalb vor allem an Patienten, die ihre kommunikative Kompetenz stärken wollen, um aktiv und selbstbestimmt an der Verbesserung ihrer Situation mitzuarbeiten. Anders gesagt: Wie man/frau sich behauptet, ohne zu nerven. Schließlich ist der Patient Kunde und nicht Bittsteller, der seine Persönlichkeit und seine Rechte an der Spitalstüre abgegeben hat, oder ..?

Darüber hinaus ist das Buch auch eine Unterstützung für die Ärzte, Pflegepersonen und Therapeut/innen. Lesend begleitet man darin eine „Frau Meier“ bei so manchen kommunikativen "Hoppalas" und bei ihrem Umgang mit verschiedenen Situationen.

* * *

Kongress – 13. – 14. Juni 2006, Euregio Bodensee: **Mehr Lebensqualität durch Integration?**

Der 1. Internationale Palliative Care Kongress in der Euregio Bodensee findet vom 13. - 14. Juni 2006 im Kongresszentrum Graf-Zeppelin-Haus, Friedrichshafen am Bodensee, statt. Themenschwerpunkte:

- Palliative Care im deutschsprachigen Europa
- Implementierung des Hospizgedankens in Einrichtungen der Altenhilfe
- Palliative Care: Organisation und Professionalisierung
- Palliative Care: Konzeptionelle Entwicklungen und das Verhältnis zu anderen Versorgungskonzepten mit dem Fokus auf der Pflege
- Palliative Care und Demenz
- Wie können wir uns vernetzen ohne uns zu verstricken oder zu verknoten?

Der Kongress wendet sich an alle, die von Berufs wegen mit schwerkranken und sterbenden Menschen arbeiten und diese begleiten sowie an Pflegekräfte im stationären und ambulanten Bereich, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger, Sozialarbeiter und alle ehrenamtlich Tätigen im Palliativ- und Hospizbereich. Angesprochen sind aber auch Verwaltungs- und Leitungskräfte von Gesundheitseinrichtungen, Krankenkassen und Sozialversicherungsträgern sowie Verantwortliche aus Politik und Wirtschaft. Weitere Informationen und Anmeldung: www.home-care-kongress.de

* * *

Wenn es pfeift im Ohr:

Die Zähne könnten schuld sein

Wer unter ständigem oder immer wiederkehrendem Sausen oder Klingeln in den Ohren leidet, sollte zur Ursachenforschung seinen Zahnarzt aufsuchen. Denn für die belastenden Geräusche könnte es nach Angaben der Landes Zahnärztekammer Brandenburg (www.lzkb.de) eine ganz logische Erklärung geben: Eine verspannte Kiefermuskulatur.

Dieser Zusammenhang ist vielen Tinnitus-Geplagten nicht bewusst. Dabei ist das Problem jedoch naheliegend, wie DDr. Thilo Prochno, Chirurg und Zahnarzt in Bad Saarow, beschreibt: „Zwischen dem Kiefergelenk und dem reizverarbeitenden Innenohr liegen nur wenige Millimeter Abstand. Wer aufgrund von Stress und Hektik etwa dazu neigt, bewusst oder unbewusst mit den Zähnen zu knirschen, verspannt seine Kaumuskulatur und fehlbelastet sein Kiefergelenk mehr und mehr.“ Diese permanente Verspannung kann sich so auf das Innenohr auswirken, dass ein unangenehmes Pfeifgeräusch entsteht. „Die feinen Haarzellen im Innenohr werden durch den ständigen Druck ähnlich stark geschädigt, wie durch einen Hörsturz oder durch dauerhaft starke Beschallung und können sogar absterben“, erklärt Prochno, der derartige Fälle häufig zu behandeln hat.

Doch nicht nur das Zähneknirschen, auch eine Fehlstellung des Kiefers kann sich oft negativ auf das Ohr auswirken. Oder der Tinnitus rührt von anderen Zahnproblemen

her, wie etwa von den Weisheitszähnen. Eine gezielte Behandlung durch Zahnarzt oder Kieferorthopäden kann helfen, das so ausgelöste Ohrgeräusch zu lindern. Um den Tinnitus optimal therapieren zu können, sei es wichtig, sowohl zur Ursachenforschung als auch zur Behandlung einen Zahnarzt mit einzubeziehen. „Es könnte z.B. schon helfen, eine Aufbisssschiene anzufertigen, um die verspannte Kaumuskulatur zu lockern“, weist DDr. Prochno auf zahnärztliche Möglichkeiten hin.

* * *

Gesundheitspflege:

Entspannung ohne Chemie und bittere Medizin

Autogenes Training

Alle Entspannungstechniken, auch das autogene Training haben die willentliche Umschaltung vom Leistungs-, zum Erholungszustand zum Ziel. Wenn Sie mit dem autogenen Training beginnen, werden Sie sich zunächst darauf konzentrieren, körperliche Prozesse, von denen Sie sonst gar nichts spüren wie Muskelanspannungen, den Herzschlag und den Atemrhythmus wahrzunehmen. Erst dann können Sie durch gezielte, intensive Vorstellungen körperlicher Umschaltvorgänge anregen, die Sie in einen körperlich-seelischen Ruhestand versetzen. Diese Autosuggestion wird durch bestimmte Formeln ausgelöst, die sich auf einzelne Muskelgruppen (Arme, Beine) oder auf vegetative Prozesse (Atmung, Kreislauf, Organsysteme) beziehen und Empfindungen zum Inhalt haben, die Sie in diesen Bereichen bei vollständiger Entspannung erleben. Bei regelmäßigem Üben können Sie damit nicht nur zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung finden, die Übungen tragen auch zur Beseitigung von psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen, aber auch von Nervosität und Konzentrationsstörungen bei.

Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen

Die besondere Wirkungsweise der leicht zu erlernenden progressiven Relaxation oder Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen besteht darin, dass Entspannung durch eine vorausgegangene Anspannung der Entsprechenden Muskelgruppen erreicht wird. Setzen sie sich ganz entspannt auf einen Stuhl oder legen Sie sich hin. Spannen Sie die Muskeln ca. 5 Sekunden an, atmen Sie regelmäßig weiter. Lösen sie die Spannung innerhalb von 5 bis 8 Sekunden vollständig. Konzentrieren Sie sich auf die Entspannung in der betreffenden Muskulatur und wiederholen Sie die Übung nach etwa einer Minute noch einmal. Sinnvoll ist es, wenn Sie nacheinander alle Muskelgruppen an- und entspannen vom Gesicht bis zu den Beinen. Sie können sich aber auch auf bestimmte Muskelgruppen beschränken, die besonders strapaziert sind – wie etwa die Schulter-Nacken-Region, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen müssen, oder die Wadenmuskulatur nach langem Stehen.

Qigong

Qigong, auch Taijiquan genannt, ist eine Entspannungstechnik, die in China eine lange Tradition hat. Durch bewusstes Atmen, Bewegung und Lenkung der Vorstellungskraft kann eine Entspannung erreicht werden. Die Übungen werden idR in der

Gruppe ausgeführt. Ein Lehrer erklärt den Ablauf der Bewegungen und bestimmte Atemvorgänge. Auch hier richtet sich die Konzentration auf bestimmte Körperbereiche. Qigong wirkt regulierend auf das vegetative System und ist empfehlenswert zur Entspannung, zur Erhaltung der Beweglichkeit und gegen funktionelle Störungen.

Yoga

Yoga trägt zweifellos zur besseren Beweglichkeit bei, doch spielen Meditation, Atemführung und Entspannung eine mindestens ebenso große Rolle. Die indische Kultur entwickelte über die Jahrtausende verschiedene Formen des Yoga. In Europa ist davon vor allem HathaYoga, der Yoga der Körperbeherrschung, bekannt: Nehmen Sie eine Yoga-Haltung (z.B. den bekannten Lotossitz) so langsam wie möglich ein und verharren Sie in dieser Stellung mehrere Minuten lang. Entspannen Sie diejenigen Muskeln, die nicht an der Halteübung beteiligt sind. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und richten Sie die Aufmerksamkeit auf das körperliche Empfinden. Versuchen Sie sich zu versenken, indem Sie sich auf ein Bild oder einem Satz (Mantra) konzentrieren. Yoga wird zur Entspannung eingesetzt, aber auch bei der Therapie psychosomatischer Erkrankungen.

(Für Interessent/innen empfohlen: Das neue Portal für die selbstbewusste und moderne Frau - www.frauenportal.net)

* * *

Konzert-Tipp, 30. März 2006, Wien:

Mozart-Charity für Lebensqualität bis zuletzt

Das Collegium Vocale Wien und die Wiener Akademische Philharmonie stellen sich in den Dienst von Lebensqualität bis zuletzt für hochbetagte und chronisch kranke Menschen in den Einrichtungen der Caritas Socialis (www.cs.or.at) am 30. März 2006 um 19.30 Uhr im Mozartsaal des Wiener Konzerthauses. Aufgeführt wird W.A. Mozarts Große Messe in c-Moll (KV 427), die einzige Messe aus Mozarts Wiener Zeit, entstanden 1782/83.

Kartenverkauf im Wiener Konzerthaus, E-Mail: ticket@konzerthaus.at , oder online unter www.konzerthaus.at , Tel.: (01) 242 002

* * *

Berufsstress, Migräne, Verspannungen:

Schon an die heilenden Nadeln gedacht?

Die Akupunktur basiert auf der Vorstellung, dass zwölf paarige Meridiane den Körper durchziehen, über die der Mensch mit der Lebensenergie "Qi" versorgt wird. Auf diesen Meridian ist ein Organ-Funktionskreis zugeordnet. Durch Akupunktur soll der in den Organen gestaute Energiefluss wieder normalisiert werden. Wissenschaftlich lässt sich die Wirkung der Akupunktur nicht erklären. Vermutet wird, dass die Akupunkte an besonderen Schmerzpunkten der Muskulatur liegen und der Nadelstich die Produktion körpereigener, schmerz-



lindernder Endorphine fördere. Studien bestätigen die Wirksamkeit der Akupunktur bei Kopfschmerz, Migräne, Gelenkverschleiss und Wirbelsäulenerkrankungen. Sie wird auch bei anderen Schmerzerkrankungen, vegetativen Störungen, Funktionsstörungen von Atmung und Verdauung und zur Nikotinentwöhnung eingesetzt.

Bei der Akupunkturbehandlung werden biegsame Stahlnadeln mit einer Dicke von 0,2 - 0,4 mm und einer Länge zwischen ein und 20 cm direkt am erkrankten Areal, aber auch in Punkten mit Fernwirkung 3 - 80 mm tief eingestochen. In der Regel empfindet der Patient einen leichten Schmerz. Zur Stimulation dreht der Behandler die Nadel ein wenig. Sie bleiben meist 10 - 30 Minuten an der Einstichstelle. Die Behandlung sollte ein- bis dreimal wöchentlich in insgesamt 10 - 20 Sitzungen erfolgen und von einem Arzt durchgeführt werden. Er kann eine fundierte Diagnose stellen. Sie können zudem sicher sein, dass in einer ärztlichen Praxis alle hygienischen Standards eingehalten werden (Näheres unter www.frauenportal.net).

* * *

Buch-Neuerscheinung:

Heimhilfe-Lehrbuch

Regina Ertl, Ursula Kratzer: Heimhilfe. Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis. Facultas 2006, 198 Seiten, broschiert (ISBN 3-85076-704-3)

Endlich wird einem wichtigen Tätigkeitsbereich der Pflege ein fundiertes Lehrbuch zur Verfügung gestellt. HeimhelferInnen gewährleisten die Grundversorgung alter, kranker oder behinderter Menschen und schaffen auf diese Weise die Voraussetzung für die Arbeit von Ärzten und Pflegepersonal.

Das Lehrbuch informiert über die Berufswirklichkeit in der Heimhilfe und gibt einen fundierten Überblick über das notwendige Ausbildungswissen: Ethik und Berufskunde, Grundlagen der Betreuung alter, kranker und behinderter Menschen, Kommunikation und Konfliktbewältigung, Sicherheit und Unfallverhütung im Haushalt, erste Hilfe und Hygiene, usw. Der Band ist durchgehend didaktisiert und mit farbigen Hervorhebungen, Lernzielvorgaben und Übungsfragen versehen.

* * *

Eine „x´unde“ Lern- und Arbeitswoche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer
Chefredakteur

Impressum:
Medienbüro LAZARUS
A-3062 Kirchstetten, NÖ.
E-mail: office@lazarus.at
PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at