



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 29-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 15. Juli 2006

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:

office@lazarus.at?subject=LAZARUS-NEWSLETTER%20ABMELDEN

Alle früheren Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk

www.LAZARUS.at (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar

Super-Schuhe „HoleySoles“ aus Kanada jetzt auch in Österreich:

LeserInnen-Quiz: Die Gewinner



Hunderte Leser/innen haben sich mit der richtigen Antwort an unserem Quiz beteiligt, das Los hat für folgende Gewinner/innen entschieden (Rechtsweg ausgeschl.), sie erhalten ihre Wunschmodelle zugesandt:

Frau Gabriele Knauseder, Braunau, OÖ. (lila)

Herr Franz Weiss, Wien (blau)

Frau Anna Maria Michenthaler, Villach (gelb)

Allen übrigen Einsender/innen danken wir für ihre Teilnahme, wir werden uns auf Grund des riesigen Interesses gemeinsam mit dem Importeur um ein Spezialangebot zum begünstigten Kauf bemühen!

* * *

Neurolinguistische Prozessarbeit:

Prävention psychischer Krisen durch NLP

Unsere Lebens- und Arbeitswelten verändern sich seit mehreren Jahren in dramatischer Form. Bisher tragfähige „Normalitäten“ in Form von Identität und Selbstkon-

zept, Wertesystemen und Zugehörigkeitsbezügen werden brüchig und verlieren angesichts der weltweiten Veränderungen (Globalisierung, Technisierung etc.) nach und nach ihre stabilisierende Kraft. Unsere Alltage werden riskanter und unvorhersehbarer. Beschäftigungsfähigkeit und wirtschaftliche Sicherheit verlangen zunehmend höhere persönliche Einsätze, die Belastungsfähigkeit wird permanent überschritten Zukunftsentwürfe müssen immer wieder neu ausgerichtet und erarbeitet werden. Lebensplanungen finden in zunehmend unsicheren Umfeldern statt, Orientierung muss auch in steigender Unübersichtlichkeit erreicht werden, persönliche Lebenspläne verlangen kontinuierliche Reflexion und Überprüfung. Neue Medien bestimmend zunehmend unser Leben. Lebenslanges Lernen wird ebenso erwartet wie die Fähigkeit, sich von vertrauten Routinen zu lösen.

Da die Menschen auf diese aktuellen gesellschaftlichen Veränderungsdynamiken und der damit einhergehenden, tiefgreifenden Verunsicherung nicht vorbereitet wurden/sind, zeigen sich inzwischen bedenkliche Folgeerscheinungen: Psychische Krankheiten sind mittlerweile die wichtigste Ursache von Erwerbsunfähigkeit (Deutsches Ärzteblatt, April 2005). Obwohl die betrieblichen Fehlzeiten wegen Krankheit zurückgegangen sind, haben die Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen zugenommen. Der Missbrauch von Alkohol, Medikamenten und Drogen hat jährlich statistisch auffällige Zuwachsraten. Ebenso im Ansteigen sind pathologische Verhaltensauffälligkeiten bei Essen, Schlaf und Sexualität.

Ängste, Störungen und Leiden können jedoch auch als Zeichen und **Motivation für notwendige Veränderungen** verstanden werden. Sie enthalten die zur Veränderung notwendige Energie, um die erforderlichen Kompetenzen zu entwickeln.

Das „Besinnen auf das Wesentliche“ führt zu bewusster Klarheit (kognitiver Aspekt), das „danach leben“ zu Umsetzung und Sinnfindung (Verhaltensaspekt). Damit Veränderungen gelingen, sind Ressourcen in Form von tragfähigen inneren mentalen Bildern und Erfahrungen notwendig (emotionaler Aspekt). Um den heutigen Lebensanforderungen besser gewachsen zu sein, bedarf es des persönlichen Ressourcenmanagements, effektiver Bewältigungsstrategien und des Findens geeigneter Modelle/Modell-Lösungen.

Im Neuro-Linguistischen-Programmieren (NLP), in diesem Sinne besser als Neuro-Linguistische-Prozessarbeit zu bezeichnen, steht die ganzheitliche Betrachtung von Denken, Fühlen und Verhalten sowie die Betonung der subjektiv auf den Einzelnen ausgerichteten Vorgehensweise aller Interventionen im Vordergrund. Mit Methoden aus der Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Hypnose-therapie und systemischen Familientherapie werden Wege aufgezeigt, einerseits schon bestehende psychische Belastungen zu reduzieren/aufzulösen sowie andererseits eine Robustheit und erhöhte Toleranz gegenüber den heutigen Lebensanforderungen zu entwickeln, damit schädigende Prozesse frühzeitig erkannt und abgewehrt werden können (Nähere Infos und Literatur: www.nlpzentrum.at , www.oedv-nlp.at).

Der Autor: Bernhard Tille ist Heilpraktiker und NLP-Lehrtherapeut. Er leitet das Institut für Kommunikation und Gesundheit in D-61350 Bad Homburg (www.nlp-trainings-tille.de). NLP ist seit 1999 eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapiemethode.

* * *

Wahre Schönheit kommt von innen:

Hirse feiert g´undes Comeback

Schon der griechische Philosoph Pythagoras (um 550 v. Chr.) empfahl einst die Hirse, um Gesundheit und Kraft zu stärken. In China zählte das Getreide gar zu den fünf heiligen Pflanzen, im Himalayagebiet wird daraus ein schwachalkoholisches Bier gebraut, und in vielen Gebieten Afrikas und Asiens ist die Speisehirse heute noch ein Hauptnahrungsmittel. Auch bei uns spielte die Hirse bis vor rund 100 Jahren eine große Rolle in der Ernährung, wurde dann aber von Erdäpfeln und Mais fast völlig verdrängt und geriet in Vergessenheit ...

Nun feiert die gesunde Pflanze ein Comeback als natürlicher Schönmacher „von innen“, denn ihre Inhaltsstoffe – v. a. Eisen und Kieselsäure - haben einen positiven Einfluss auf das Wachstum und Aussehen von Haaren und Nägeln sowie das Aussehen der Haut. Schlechte Ernährung lässt bekanntlich auch Haut und Haare schlecht aussehen – man sollte sich daher nicht bloß auf die Pflege von außen und die Wirkung von Hautcremes verlassen, denn die Haut ist vor allem Spiegelbild unserer Ernährung und unseres Lebensstils.

Neben dem hohen Eisengehalt zeichnet sich Hirse durch sehr viel Kieselsäure aus, die ein wichtiges Spurenelement für das Bindegewebe ist, die Haut strafft und die Haare glänzen lässt. Eisenmangel ist häufig die Ursache für brüchige Fingernägel und diffusen Haarausfall, hier kann die Hirse eine Lücke in der Eisenversorgung schließen. Das mineralstoffreichste und wahrscheinlich älteste Getreide der Welt kann wie Reis gekocht und als Brei, als Suppe oder als Beigabe z.B. im Salat oder Joghurt serviert werden. Als äußerst gesund gilt auch ein Fruchtsaft, der mit 3 TL Hirse-flocken vermischt wurde.

Aus der Speisehirse (Goldhirse) werden auch Öl-Kapseln im Schonverfahren hergestellt und als Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke angeboten: Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, bes. die wertvolle Linolsäure „fettet die Haut von innen heraus“. Mit hochwertigem Eiweiß, wertvollen Vitaminen und Spurenelementen feiert dieses vergessene Getreide jetzt eine Renaissance als gesundes Nahrungsmittel und natürlicher Schönmacher.

* * *

Schweiz:

Mangelernährung im Spital

... betitelt sich ein aktueller Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission, demzufolge bis zu 40 % der Patient/innen bereits bei der Spitalsaufnahme mangelernährt sind (Bulletin des Bundesamtes für Gesundheit 27/06, 553 f. als Download

unter www.bag.admin.ch) . Da die Bedeutung der krankheitsbedingten Mangelernährung noch immer unterschätzt wird, verschlechtert sich der Zustand dieser Patient/innen während des Spitalsaufenthaltes häufig weiter. Damit vermindern sich aber nicht nur deren Lebensqualität und Prognose – die Mangelernährung verlängert auch den Aufenthalt durch Komplikationen und führt somit zu erheblichen Mehrkosten ...

Zur Verbesserung der Situation empfehlen die Schweizer Ernährungsexpert/innen die Schaffung von Standards für das Risikoscreening und die Ernährungstherapie, die Angabe von krankheitsbedingtem Ernährungsmangel in Patienten-Dokus, Überweisungs- und Entlassungsunterlagen sowie die interdisziplinäre Fortbildung des Spitalspersonals – auch der Pflegenden - in Ernährungsfragen.

* * *

Qualitätsmanagement:

Braucht man einen externen Berater !?!

Heimbewohner werden immer kritischer und erwarten, dass ihre Lebensgewohnheiten berücksichtigt werden, mit Auswirkungen auf den Pflegeprozess.

Qualitätsmanagement sichert nicht nur die Wirtschaftlichkeit einer Pflegeeinrichtung, sondern ist eine Grundforderung zum Wohle der Bewohner und Mitarbeiter.

Setzt man QM ein und entscheidet sich, dieses Instrumentarium selbst einzuführen und zu evaluieren, wird man sehr viel Zeit und Mühe investieren müssen. Mitarbeiter-Ressourcen werden unweigerlich gebunden und gehen im Arbeitsprozess verloren.

Effizientes Qualitätsmanagement fordert einen deutlichen Blick über den Tellerrand hinaus. Externe Berater schauen von außen in das Unternehmen., d.h. die Beurteilung der wesentlichen Aspekte eines Unternehmens, wie Arbeitsabläufe, Organisationsstrukturen, Unternehmensdynamik etc. erfahren in ihrer Gesamtheit objektive Ergebnisse.

Auf das Unternehmen abgestimmte Rahmenbedingungen stehen dafür, dass die Bemühungen zur Einführung, Umsetzung und Evaluierung von QM nicht ins Leere gehen. Das Projekt erhält dadurch eine kontinuierliche Abwicklung. Dies verkürzt die Projektdauer und führt zur Kostenreduzierung. Wesentlich ist auch der Aspekt des Außenstehenden, der das Aufkommen persönlichen Interesses nicht zulässt und zur leichteren Akzeptanz des Projekts beiträgt. Ob man selbst das Projekt startet oder einen externen Berater einbindet, bedarf einer Abwägung von Vor- und Nachteilen.

DGKS Hella Manger-Kogler
Akad. geprüfte Krankenhausmanagerin
Qualitätsbeauftragte im Gesundheitswesen
Unternehmensberatung für soziale Einrichtungen
www.hmkberatung.at

* * *

Sehschwache Menschen in der (biografischen) Altenpflege:

Hör-Zeitschriften als Lese-Erlebnis

Der HZV – HörZeitschriftenVerein (Wien 23) bietet Magazine, Zeitschriften und Romanhefte zum Hören und macht damit für sehgeschwache Menschen das Lesen (wieder) zum Erlebnis. Seit drei Jahren gibt es „Kompakt – Magazine rundgehört“, die erste mobile Zeitschrift zum Hören. Aus Reisemagazin, Gesundheit, Welt der Frau, Spektrum der Wissenschaft, Spectrum – die wöchentliche Beilage zu DIE PRESSE, Sportmagazin, BUNTE und Cosmopolitan werden jeden Monat ausgesuchte Beiträge von Profisprecher/innen vorgelesen. Bisher nur auf CD, sind diese jetzt auch auf Kassette (MC) oder als MP3-File lieferbar.

Neben den bewegenden Schicksalen in „Der Bergdoktor“ (1 x monatlich) können auch BASTEI-Heimatromane das Herz erfreuen. Künftig soll auch ein monatlicher Krimi für spannenden Zeitvertreib sorgen. Der HZV – Hörzeitschriftenverein bietet seinen Mitgliedern für einen kleinen Jahresbeitrag verschiedenste Abonnements an, die jährlichen 10 Ausgaben werden mit der Post oder per E-Mail zugesandt (Blinde bezahlen überdies kein Porto für den Versand von Tonträgern).

Der HZV wird laut Obfrau Beate Stocker (Tel.: 01/8891217, Email: b.stocker@aon.at) neben seinem „Lesestübchen“ künftig auch eine Internet-Plattform für Menschen mit Augenerkrankungen mit Vermittlung von Hilfe und kompetenter Beratung bieten und für die Aufnahme einer Augenuntersuchung in die Vorsorgeuntersuchung kämpfen.

* * *

Niederösterreich lässt aufhorchen:

Pflege als Lehrberuf, Diplom mit Matura - eCard schon bald in allen Kliniken

Der Probetrieb in drei NÖ. Spitälern verlief erfolgreich, jetzt soll die eCard in allen 22 Spitälern der NÖ. Landesholding schon bis Jahresende zur Patientenanmeldung angenommen werden. Eine spektakuläre Ausweitung ist für das erste Halbjahr 2007 geplant: Alle Kliniken sollen elektronisch vernetzt und die Patientendaten damit auch für die niedergelassenen Ärzte (via eCard) zugänglich sein – ein Quantensprung in der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Rest-Österreich muss auf die Einführung der eCard in allen 263 öffentlichen Spitälern noch bis Ende 2007 warten ...

Innovativ und initiativ ist das Land NÖ. auch in drängenden berufspolitischen Fragen: So soll die Pflegeausbildung revolutioniert werden, indem – so Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka gegenüber der Tageszeitung KURIER am Donnerstag – das Alterslimit für den Zugang zur Pflegeausbildung (derzeit 17) gesenkt, die Krankenpflegesschulen zu einer Art Berufsschulen für den Lehrberuf Pflege umgewandelt und die Diplompflegeausbildung (mit Matura) an den Höheren Schulen installiert werden. Die Neudefinition der Zugangsbestimmungen und Reorganisation der Pflegeausbildungen sei bereits mit den zuständigen Ministerien (Bildung, Gesundheit) abgesprochen, so der NÖGUS-Chef.

* * *

Eine x'unde, erfüllte Arbeitswoche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer
Chefredakteur

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

PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at