



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege[®]
Newsletter Nr. 23-2008

(ISSN 1024-6908)

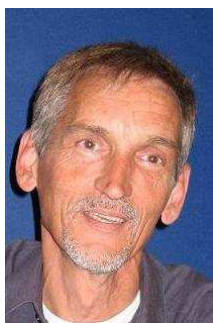
23. Jahrgang – 07. Juni 2008

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:
www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1

**Alle früheren Wochenausgaben seit 2005 sind im PflegeNetzWerk
www.LAZARUS.at (Startseite → Archiv) als PDF-Downloads verfügbar.**

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

mit Riesenschritten naht die Sommerpause in den Ausbildungseinrichtungen und Studiengängen bzw. die Urlaubszeit für die Mitarbeiter/innen in den Einrichtungen der stationären und mobilen Pflege. Diese willkommene „Auszeit“ von alltäglicher Routine und belastenden Situationen sollten wir klug nützen, um uns eine nachhaltige Regeneration zu sichern, welche deutlich länger anhält als die frische Sonnenbräune vom Wandern, Segeln, Reisen usw. Doch das Entspannen will gelernt und geübt sein, um dann bei

Bedarf auch wirklich die ersehnte Erholung zu bringen.

Fangen wir also bereits jetzt damit an – in täglichen, homöopathischen Dosen. Damit uns der Urlaubsbeginn nicht auf dem falschen Fuß erwischt und das mühsame Ab-/Umschalten dann wertvolle Erholungszeit kostet.

Gerade Mitarbeiter/innen der Gesundheits-, Sozial- und Lehrberufe bedürfen darüber hinaus auch immer wieder einer Möglichkeit zur Reflexion ihrer Person und ihres professionellen Tuns. Auch dafür sollten wir die kommende „Auszeit“ ein wenig nützen, meint mit den besten Erholungswünschen für diese, Ihr

Erich M. Hofer
Chefredakteur

Gewicht beeinflusst Inkontinenz:

Schlank und rank – geringeres Risiko

Eine weitere Studie bestätigt: Starkes Übergewicht begünstigt das Auftreten von Harninkontinenz. Wissenschaftler der Harvard Medical School and School of Public Health in Massachusetts (USA) vermuteten hierfür **unterschiedliche Ursachen, was durch die Ergebnisse einer epidemiologischen Studie bestätigt wurde: So trat bei älteren Frauen in Zusammenhang mit erhöhtem Taillenumfang vermehrt Stressinkontinenz auf, während Dranginkontinenz mit einem erhöhtem Body Mass Index (BMI) einhergeht (Townsend, M. K. et al. *Obesity* [2008], www.obesityjournal.org).**

Mehr als 6.500 der insgesamt über 35.000 an der Studie teilnehmenden Frauen im Alter von durchschnittlich 66 Jahren entwickelten eine leichte bis schwere Form von Harninkontinenz. Frauen mit einem BMI von weniger als 21 kg/m² hatten dabei ein deutlich geringeres Risiko für Harninkontinenz als Frauen mit einem BMI von 21 bis 23 kg/m². Dagegen stieg das Risiko für Frauen mit einem BMI von 25 bis 27 kg/m² um 16 % und bei Frauen mit einem BMI von mehr als 35 kg/m² sogar um 125% an. Ein ähnlicher Zusammenhang ergab sich zwischen Taillenumfang und dem Auftreten von Harninkontinenz: Frauen mit einem Taillenumfang von mehr als 95 cm waren deutlich häufiger von Harninkontinenz betroffen als jene mit einem Taillenumfang von weniger als 74 cm.

Zusätzlich wurde die Art der (Drang- oder Stress)Inkontinenz, erfragt. Dabei zeigte sich, dass das Auftreten einer Dranginkontinenz mit steigendem BMI zunahm, wohingegen das Risiko für eine Stressinkontinenz mit der Zunahme des Taillenumfangs assoziiert zu sein schien. Als Ursache für Dranginkontinenz machen die Autoren einen erhöhten BMI verantwortlich, der über biochemische Mechanismen zu einer Schädigung des Beckenbodens und damit zu einer funktionellen Einschränkung der glatten Muskulatur der Blasenwand und des Schließmuskels führt. Dagegen wird Stressinkontinenz durch einen erhöhten Druck auf die Harnwegsstrukturen infolge eines erhöhten Anteils an Fettgewebe im Bauchraum verursacht.

Die Ergebnisse zeigen, dass Übergewicht das Auftreten von Harninkontinenz über verschiedene Mechanismen beeinflusst. Fazit ist, dass das Risiko für Harninkontinenz im Alter mit niedrigem BMI und schlanker Taille vermindert wird (Hinweis: Bei Interesse kann die Originalliteratur anhand der Quellenangabe bei einem Dokumentenlieferservice (z.B. Subito; www.subito-doc.de) bestellt werden).

* * *

Deutscher Expert/innenstandard voll verfügbar:

Wundpflege mit EDV

Der in Deutschland soeben erschienene neue Expertenstandard „Pflege von Menschen mit chronischen Wunden“ – das Ergebnis eines jahrelangen Konsensprozesses zwischen Pflegewissenschaft und Praxis - ist bereits jetzt vollständig im neuen C&S WundtherapieManager® (C&S, Wels, OÖ) umgesetzt. In der aktuellen Version unterstützt dieses Programm ambulante Dienste und Pflegeheime von Anfang an bei der schnellen und einfachen Umsetzung in der Praxis. Besonderheiten des Standards, die in Papierform nur schwer umsetzbar sind, werden dabei komfortabel ganz automatisch durchgeführt.

Die Software kann einzeln genutzt oder an jedes beliebige Abrechnungs- und Pflegemanagement-Programm über offene Schnittstellen angebunden werden. Bei Bedarf kann problemlos auf ein umfassendes komplettes Pflege- und Risikomanagement erweitert werden, unter Einbezug aller Expertenstandards. Optional bietet das C&S Institut pflegfachliche Einführungsschulungen zum neuen Expertenstandard an. Mehr über den C&S WundtherapieManager® und das Angebot von C&S erfahren Sie unter www.managingcare.at).

* * *

Veranstaltungen

**Kongress Akademie für Ganzheitsmedizin –
26.-27. September 2008, Otto Wagner-Spital, Wien:**

Aromatherapie – Aromapflege - Phytotherapie

Die Akademie für Ganzheitsmedizin GAMED veranstaltet ihr Jahressymposium 2008 zum Thema „Aroma – Therapie – Pflege“ und hat mit den beiden Fachgesellschaften Öst. Gesellschaft für Phytotherapie und Öst. Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie die inhaltlich kompetenten Partner gefunden. Führende Wissenschaftler werden mit Vorträgen und Workshops vertreten sein, wie zB Univ.Prof. DDr. Hanns Hatt (Universität Bochum), er gilt als der führende Geruchsforscher im deutschsprachigen Raum. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Buchbauer (Univ. Wien) wird die naturwissenschaftlichen Grundlagen der Aromatherapie behandeln; andere Schwerpunkte sind die Aromapflege und die praktischen Workshops für Gesundheitsberufe, die gezielte Anwendungen präsentieren werden.

Die Welt der Düfte ganz nah erleben kann man u.a. im **Aromabus TaoMobil** : ein Duftpflanzenlehrpfad, ein Riechkinno und ein 8m langer Wasserfall laden zum sinnlichen Erleben ein, und bei „**Aurum Manus**® - Ganzheitliche Behandlung mit Essenzen“ mit Ricky Welch (weitere Infos und Anmeldung: www.gamed.or.at/aromakongress2008

* * *



Die Ermi-Oma ist wieder on tour – Die nächsten Termine:

Mittwoch, 18.06.2008 - Kulturzentrum, Leibnitz (Stmk)
Donnerstag, 19.06.2008 - Innerberger Gewerkschaftshaus, Eisenerz (Stmk)
Freitag, 20.06.2008 - Donauhof, Zwentendorf (NÖ)
Montag, 23.06.2008 - ARENA, Zauchensee (S)
Dienstag, 24.06.2008 - Fachschule für Sozialbetreuungsberufe, Saalfelden (S)

LAZARUS-Tipp für Fans:

DER Klingelton fürs Handy: „Schwester, Telefoon!“ - Download (www.ermi-oma.at)

* * *

8. Int. Symposium – 13.-14. Oktober 2008, Rathaus, Wien:

Qualität im Gesundheitswesen

Patient/innensicherheit, Risikomanagement und „Fehler-Kultur“ stehen im Fokus dieser vom Wiener Krankenanstaltenverbund organisierten Veranstaltung, Anmeldeschluss: 26. September (www.qualitaetssymposium08@wienkav.at), Tel.: 01-40409-70565 (Dagmar Winter).

* * *

Last Minute

Alter hat Zukunft!

Impulse für innovative Entwicklungen in der Seniorenarbeit werden von den diesjährigen **14. Salzburger Diakonie-Dialogen** in St. Virgil, Salzburg, ausgehen. Das Diakonie-Zentrum Salzburg konnte für dieses Symposium am **Freitag, 27. Juni 2008** hochrangige Impulsreferenten zu aktuellen Fragen und anstehenden Herausforderungen für die Zukunft der Altenhilfe gewinnen.



Neben Erich Püttner, Diplom Sozialgerontologe aus Kaufering (D), Dr. Kai Leichsenring, Mitarbeiter im Europäischen Zentrum für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung in Wien und einem Beitrag von Studierenden der Schule für Sozialbetreuungsberufe in Salzburg wird **Matthias Horx** (Bild links, Foto: Klaus Vyhnaelek) sicherlich große Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Unter dem Titel „Das heilsame Moment des Zukunftsdenkens“ darf man auf die gewohnt provokanten Impulse des Trend- und Zukunftsforschers aus Wien sehr gespannt sein. Den Fachreferaten folgen am

Nachmittag vertiefende Workshops. Details, Einladungsfolder (mit Anmeldeabschnitt) als Download unter: www.diakonie-zentrum.at/de/444/IDnews=11067

Information und Anmeldung: Erwin Oberbramberger (Öffentlichkeitsarbeit Diakonie-Zentrum Salzburg), Tel.: 0662/6385-400, e.oberbramberger@diakoniewerk.at

Pflegekompetenz in der Geriatrie

Wir leben, solange es Gott bestimmt hat. Aber es ist ein großer Unterschied, ob wir im Alter jämmerlich herumsitzen oder uns aktiv bewegen, wir gefordert und gefördert werden. Und das vermag vorrangig die kluge Pflegenden! (frei nach Goethe)

Diese zwei Sätze geben Sinn, Inhalt, Richtung biografisch orientierter Pflege wieder. Altern ist keine Krankheit, auch wenn es ein physiologischer Rückbildungsvorgang ist. Obwohl die Parameter von Herz, Kreislauf, Nieren, Lunge, Endokriniem, Magen, Darm prozentual abnehmen, können sie, soweit sie im physiologischen Rahmen verbleiben klinisch stumm verlaufen. Dennoch werden Ältere zunehmend anfälliger für Krankheiten, speziell für Infekte. Das heißt, Ältere müssen in vielen Bereichen ihren Körper achten und beachten damit Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Die gerontologische Forschung hat eindeutig belegt, dass nur strukturierte Tagesabläufe das Eingebundensein in soziale Kontakte garantieren. Selbst hochaltrige Menschen erhalten ihre Leistungsfähigkeit durch Tun und Mittun. Dennoch ist die Gesellschaft verpflichtet ihren alternden Mitbürgern zu helfen. Nicht indem sie in „seniorengerechte Angebote“ hineingezwängt werden, sondern indem sie selbst mitentscheiden wo und wie sie bei Pflegebedürftigkeit betreut werden. Das setzt aber voraus, dass Einrichtungen verschiedene Profile anbieten, Bewerber/innen die Unterschiede erkennen und sie sich selbst für passende Betreuungsformen entscheiden können.

Pflege und Betreuung stehen nicht im luftleeren Raum, sie fußen in allen Dimensionen der Gesellschaft wie in allen Altersgruppen. Hier unterscheiden sich ältere Menschen nicht von jüngeren. Menschen aller Alterstufen können nur gesund, wenn sie adäquaten Zugang zu somatischer Therapie (Medizin, Rehabilitation), unterstützenden sozialen Systemen (Professionelle, Angehörige), einer Krankheit erlaubenden Umwelt (Krankenstandsregelungen, differenzierte Pflegeformen, Hilfsdienste), sowie Raum für Verhalten, Erleben, Kognitionen gegeben sind. Diese vier Dimensionen benötigen ältere Menschen im Vergleich zu Jüngeren zwar vermehrt, aber nicht ausschließlich. Altern ist nicht mit Krankheit gleichzusetzen.

Die Ziele somatischer/sozialer Therapie verschieben sich im Alter. Nicht bedingungslose Gesundheit steht im Vordergrund, sondern Erhalt der Normalität des Wohnens, sozialer Interaktionen, des Lebens außerhalb von Institutionen solange wie möglich sowie der Erhalt eines Zukunftsbezuges. Gesundheit im Alter kann als verbleibende Kraft mit Störungen jeglicher Art umzugehen, definiert werden. Der Betreuungsprozess hängt an zwei Sichtweisen, wie sieht ein professionell Pflegenden den zu Pflegenden und wie sehen alte Menschen sich selbst. Ohne Kompetenz und Reflexion sind tragfähige Pflegebeziehungen kaum möglich. Vorrangig müssen in Pflege und

Betreuung die Qualität tragfähiger Beziehungen, pflegerisches Engagement, dauerhafte und persönliche Fürsorge im Vordergrund stehen.

Best practise entsteht nur durch gute Aus- und ständige Weiterbildung. Beides dient dem Klienten, Patienten, Bewohner, wer immer der Ansprechpartner ist. Er erwartet sich alle vier Dimensionen professionelle Betreuung. Welche Prinzipien leiten best practise? Alle Entscheidungen benötigen vorab Reflexion, orientiert an ethischen Grundprinzipien (R-M. Schütz 1997):

- als Frage nach dem höheren Gut, d.h. nach dem Sinn von Lebenserhaltung
- als Frage nach der Richtigkeit des Handelns, das heißt welche Pflegemodelle werden im jeweils konkreten Fall benötigt, welche Pflegediagnose leitet den Einsatz der Systeme
- als Frage nach der Kompetenz des Handelnden.

Wenn die Aussage wahr ist, dass der Tod der Verlust von Gemeinschaft ist, dann dürfen Demenzkranke im fortgeschrittenem Stadium, Aphasiekranken, Sterbende nicht vor ihrem Tod von der Gemeinschaft ausgeschlossen werden. Kompetenz heißt hier, den Pflegebedürftigen auch dann noch zu erreichen, wenn längst die verbale Kommunikation verstummt ist. Im Einsatz der Basalen Stimulation kann sich der Pflegebedürftige erleben, sein Körperschema bleibt erhalten, das gleiche gilt von Techniken der Validation - Erwin Böhm nennt es Urkommunikation. Damit sind das gezielte Ansprechen mit dem Namen gemeint, sorgfältige Berührungen, welche zu Ritualen werden und sich so einprägen, um in Folge Gemeinschaft und Würde zu spenden. Hier wird Sinn nicht gegeben, sondern er ist in den Pflegehandlungen implizit vorhanden.

Die Richtigkeit des Handelns bezieht sich vorab auf Diagnostik, Prozess und Evaluation. Jegliche Prozesse müssen vorab ausgehandelt werden. Bei hochaltrigen Menschen spielt Biografie und Bewegung eine große Rolle. Der Ansatz von Maria Montessori als gestalttherapeutische Gestaltung des Alltags fördert vorab Zufriedenheit und Wohlbefinden. Biografiearbeit stellt den Pflegebedürftigen in den Mittelpunkt. Wer war dieser Mensch, was prägte sein Verhalten, auf was war er stolz, was kränkte ihn?

Im Modell der Kongruenten Beziehungspflege von Rüdiger Bauer wird die Beziehung in fünf verschiedene Phasen eingeteilt. Die Pflegenden ist Teil der Beziehung, sie bearbeitet die entstehenden Wechselwirkungen hin zu einer Symmetrie oder Kongruenz. Kongruenz bedeutet hier zum einen Deckungsgleichheit, beschreibt aber zum anderen den Prozess des Zusammenwachsens zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen. In der Planung werden bewusst die Bedeutungen der Lebensereignisse von Menschen durch die Pflegenden erfasst (R. Bauer 2004). Positive und negative Lebensereignisse werden im limbischen System, vor allem im Mandelkern (Amygdala) biologisch abgebildet und gespeichert (J. Bauer 2006). Erinnerung und interaktionelle pflegerische Bearbeitung positiver Lebensereignisse führen biologisch, über die Fähigkeit des Menschen zur Antizipation, zu Nervenzellaktivitäten welche Netzwerkstrukturen im limbischen System wieder aktivieren können. Dabei erfolgen unter anderem Oxytozinausschüttungen, die das Vertrauen der Bewohner zur Pflegeperson erhöhen. Die Folgen können gesteigertes Wohlbefinden, verbesserte Wundheilung und eine Stärkung des Immunsystems sein.

Die Frage nach der Kompetenz des Handelns der Pflegenden kann nur vom Pflegebedürftigen beantwortet werden. Er ist der Adressat guter Pflege, welche gelingen oder misslingen kann. Ausgangspunkt ist die Sprache, neben dem gesprochenen Wort erfolgen zwei Drittel der Sprache über Mimik, Gestik, Olfaktorik, aber auch Berührungen als nonverbale Kommunikationselemente. Sie schließt Hilfe und Unterstützung bei der Aufarbeitung des eigenen Lebens als Hilfe bei Sinnfindung und Bejahung mit ein. Auch hier ermöglichen die Kenntnisse verschiedener Pflegemodelle erst pflegebedürftigenorientierte Pflege und Betreuung.

In der Pflege und Betreuung alter Menschen müssen Entscheidungen aus freiem Ermessen heraus möglich sein. Erst freie Entscheidungen erlauben Akzente zu setzen. Hier schließt sich der Kreis zur Pflegekompetenz. Sie erhöht Lebensqualität wie die Zufriedenheit Pflegenden und Pflegebedürftiger. Pflege und Betreuung bauen auf Kompetenz um die Freiheit des Pflegehandelns zu gewährleisten. Kompetente Pflegenden signalisieren vorab Bereitschaft zur Teilhabe am anderen, zu dialogischen Verhalten, zur Solidarität in verschiedenen Handlungssituationen.

(Literatur bei der Autorin)

DGKS Mag.^a Maria Gattringer
Ausbildungszentrum Wiener Rotes Kreuz

Tagungen zur Erweiterung der Pflegekompetenz:

Erwin Böhm und KollegInnen: Das psychobiografische Pflegemodell. 26.09.2008, 9 - 17 Uhr

Naomi Feil: Einführungsseminar Validation® . 24.– 25. 10.2008 , 9 - 17 Uhr

Lehrgang: Sensorischer Aktivierungstrainer. 07. 11.2008 bis 18.12.2009

Wo: ABZ Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes, Tel.: (0)1 79 580-6000

mailto: abz-kundenzentrum@w.roteskreuz.at *** www.w.roteskreuz.at/abz

* * *

Unser Web-Tipp

HARTMANN-Webseite:

Frisches Layout, bessere Navigation

Grundlegend überarbeitet präsentiert sich der neuen Internetauftritt. Das Layout und die Navigationsstruktur wurden optisch und inhaltlich komplett überarbeitet. So finden die Kernzielgruppen bereits auf der Startseite die für sie relevanten Produktangebote unter den Navigationsreitern *Heilen*, *Pflegen* und *Operieren* sowie *Systemangebote*, zu allen Themen steht umfangreiches Material zum Download bereit.

Im neuen Design spart die Reiternavigation am oberen Bildschirmrand Platz, ist übersichtlich, die Kerninhalte werden über vier Reiter in der Hauptnavigation präsentiert. Die Seiten weisen eine klare, einheitliche Struktur auf, die den Nutzer/in-nen ein rasches Finden der gesuchten Infos ermöglicht. Viele Bilder und deutlich kürzere Texte erhöhen die Lesefreundlichkeit. In allen Navigationsbereichen können Broschü-

ren, Produktinformationsblätter oder Arbeitshilfen heruntergeladen werden. Dieses Angebot wird in Kürze auch um Videodateien ergänzt. Über einen „Warenkorb“ kann der Nutzer am Schluss gesammelt alle Dateien abrufen oder gedrucktes Material anfordern.

Unter Nutzern, die einen Online-Fragebogen zur neuen Webseite ausfüllen, verlost HARTMANN einen Monat lang kleine Preise (www.hartmann.info).



Bericht

Die Lange Nacht der Pflege

Zum Internationalen Tag der Krankenpflege am 08. Mai 2008 im BORG Bad Radkersburg zum Thema „Pflege schafft Wohlbefinden“

Mag. Meinhard Meyer, Musikprofessor des BORG Bad Radkersburg, eröffnete mit SchülerInnen der Gruppe „Rhythm & Reeds“ schwungvoll die Lange Nacht der Pflege am 8. Mai 2008 im BORG Bad Radkersburg. Frau Cäcilia Petek, Landesvorsitzende des ÖGKV-Landesverbandes Steiermark, konnte bei der Eröffnung über 700 Gäste begrüßen. Persönlichkeiten aus der Politik, Wirtschaft, Gesundheits-, Pflege- und Sozialeinrichtungen, Kolleginnen und Kollegen aus dem Pflegebereich, Schüler und Schülerinnen, sowie die interessierte Bevölkerung wurden mit einem abwechslungsreichen Programm verwöhnt.

Der Tag der Krankenpflege wird weltweit am 12. Mai gefeiert und geht auf den Geburtstag von Florence Nightingale, der Begründerin der modernen Krankenpflege, zurück. Der Weltbund der Krankenschwestern (International Council of Nurses) mit den 129 Mitgliedsstaaten weltweit, gab für 2008 das Motto „Unsere Kompetenz- Ihre Gesundheit. Professionelle Pflege, ein Garant für eine erfolgreiche Gesundheitsversorgung“ vor.

Die nationalen Berufsverbände nutzen diesen Tag um den Pflegenden, den Betreuern, den pflegenden Angehörigen für deren tagtäglichen Einsatz am Menschen zu danken. Ein weiteres Ziel ist, die Bevölkerung über die Arbeit und das Angebot der Pflege zu und die Politik über Probleme, Anliegen und Perspektiven in der Pflegelandschaft zu informieren.

Es ist uns gelungen durch Expertenvorträge von Frau Prof. Andrea Dungal-Zauner und Prim. Dr. Bernhard Zirm mit den Themenkomplex „Wasser,“ und „Lebensquell Magnesium“ die Menschen für „umfassende Gesundheit“ zu begeistern. In den Workshops wurde Schaukochen, Kneipen, Tanzen und Breema-Körperarbeit und Therapeutic Touch praktisch erlebt. Der Andrang war groß, die Räume waren ausgebucht.

In beeindruckender Weise stellte das interdisziplinäre Pfl egeteam (Hilfswerk Stmk, Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Bad Radkerlsburg, der ARGE Public Heath) die Pflege und Betreuung mit Menschen mit demenziellen Veränderungen szenisch dar. „Tu was für DICH“ Wohlbefinden in Beruf und Alltag sowie Seelische Gesundheit & Wohlbefinden „Wie sich die Seele wohl fühlt“ - es war für jeden etwas dabei. Am Schluss gab es „Lachen ohne Ende“ mit dem Theater mobil, ein Improvisationstheater.

Die fünf Trägerorganisationen, die Leistungsanbieter für die häusliche Pflege in der Steiermark, sowie die Gesundheits- und Krankenpflegeschule Bad Radkerlsburg des Landes Steiermark, das AMS, der „arbeitslosen Fonds“ der Diözese Graz Seckau, das LKH Bad Radkersburg, das Pflegezentrum Bad Radkerlsburg, die Maria Theresienklinik Bad Radkersburg u.a präsentierten sich in professioneller Form und informierten die Besucher.

Unser besonderer Dank gilt allen die mitgewirkt haben, dass diese Nacht so gelungen ist, speziell nochmals den Schüler/innen für die Raum- und Programmgestaltung unter der Leitung von LGuK Mirjam Fink. Kulinarisch versorgt wurden die 700 Gäste umfassend von den Sponsoren LKH Bad Radkersburg, Pflegezentrum Bad Radkersburg, der Maria Theresienklinik und der Stadt Bad Radkersburg.

DGKS Cäcilia Petek, Bakk. phil.
Landesvorsitzende des ÖGKV - LV Stmk

* * *

Gesundheitspflege

Risikofaktor Kosmetika?

Kosmetische Produkte sind die wesentlichen Auslöser für Hautkrankheiten - aber man kann sich schützen. Werbung hin - edle Marken her: Wer will nicht wissen, was wirklich drin steckt, in den teuren Cremetöpfen? Jetzt gibt es einfache Aufklärung.

Expert/innen haben dieses Wissen bereits und werden nicht müde darüber zu berichten. In der Fachliteratur ist nachzulesen, dass viele kosmetische Inhaltsstoffe Allergien auslösen oder gar im Verdacht stehen Nitrosamine zu bilden, Formaldehyd abzuspalten, Hormone und Eiweisse zu verändern, Krebs zu erzeugen u.v.m.. Eine Studie des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK) sagt u.a. aus, dass jährlich rund 7% der Bevölkerung Deutschlands am allergischen Kontaktekzem erkranken. Das Thema brennt vielen Menschen auf der Haut.

Jetzt kann sich Mann und Frau  **Kosmetikanalyse** über die Nutzen und Risiken von Kosmetika informieren: Woran sind die guten Cremes und Lotionen zu erkennen? In welchen edlen Töpfen sind die Stoffe enthalten, vor denen die Wissenschaftler/innen warnen - und welche sind gut für die Haut? Wie heissen die Produkte und welches sind die jeweiligen Stoffe?



Die Stiftung zur Förderung der Hautgesundheit hat mit dem Projekt www.kosmetikanalyse.com im Internet eine Plattform für Verbraucher/innen veröffentlicht. Dort können interessierte Damen und Herren nachsehen, wie schädlich oder wie gut Kosmetika wirklich sind. Farbige Smileys zeigen in bewährten Ampelfarben, wie es um die Lieblingscreme der Freundin bestellt ist oder mit was sich die Prominenz wirklich auf die zu Markte getragene Haut cremt. Wer den Inhalt seines eigenen Badezimmerschranks auf Gut und Böse überprüfen möchte, kann übers Internet selbst diese Analysen vornehmen.

Zugrunde liegt den Analysen eine mit fast 8.000 Inhaltsstoffen gefüllte Datenbank. Die vielfältigen Informationen enthalten unzählige Zitate aus Studien und Veröffentlichungen. Transparent und herstellernerneutral kann der Verbraucher sich bereits auf der Ebene der Inhaltsstoffe orientieren. Die farbige gekennzeichneten Bewertungen geben einen schnellen und gleichzeitig detaillierten Überblick über die Qualität von Kosmetikprodukten und Inhaltsstoffen.

* * *

Wie viel soll der Säugling zunehmen? Empfehlungen der Nationalen Stillkommission zur **Gewichtsentwicklung von Säuglingen**

Muttermilch ist in den ersten sechs Lebensmonaten die optimale Nahrung für Säuglinge. Viele Mütter sind sich jedoch unsicher, ob ihre Milch ausreicht und ihr Kind satt wird. Diese Fragen lassen sich u.a. mit einem Blick auf die Gewichtsentwicklung des Kindes beantworten. Um diesen Verlauf besser beurteilen zu können, hat die Nationale Stillkommission am Deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nun Empfehlungen zur Gewichtsentwicklung von Säuglingen veröffentlicht, die sich an Eltern, Ärzte, Hebammen und Klinikpersonal richten. Darin findet sich der Hinweis, dass die meisten gestillten Säuglinge in den ersten drei Tagen nach der Geburt Gewicht verlieren, weil die Bildung der Muttermilch erst langsam in Gang kommt. Nach einem vorübergehenden Gewichtsverlust nehmen ausschließlich gestillte Säuglinge in den ersten drei Lebensmonaten mehr an Gewicht zu als mit der Flasche ernährte. Später sind sie dagegen eher schlanker.

Die Empfehlungen enthalten konkrete Hinweise zum Verlauf des Körpergewichts in den ersten Lebenstagen eines Säuglings und geben Werte an, ab denen eine Zufütterung erforderlich werden kann. So sollte zB der Gewichtsverlust eines Säuglings in den Tagen nach der Geburt nicht mehr als sieben Prozent des Geburtsgewichts betragen. Die Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge im ersten Lebensjahr sollte anhand der Referenzkurven beurteilt werden, welche die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2006 für Gewicht, Länge, Body-Mass-Index und Kopfumfang veröffentlicht hat. Die Referenzkurven sind den Empfehlungen beigegefügt, diese sind auf der Internetseite des BfR (www.bfr.bund.de) unter dem Menüpunkt „Nationale Stillkommission“/Empfehlungen für Ärzte, Hebammen und Klinikpersonal“ sowie „Tipps für Stillende“ abrufbar (hier gleich die Links zum Anklicken):

WHO-Referenzkurven für das Wachstum von Mädchen (Z-Werte)

(Anlage 1 zu der Empfehlung der Nationalen Stillkommission „Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge“ vom 25.03.2008) (PDF-Datei, 10828.9 KB)

WHO-Referenzkurven für das Wachstum von Mädchen (Perzentile)

(Anlage 1 zu der Empfehlung der Nationalen Stillkommission „Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge“ vom 25.03.2008) (PDF-Datei, 10349.2 KB)

WHO-Referenzkurven für das Wachstum von Jungen (Perzentile)

(Anlage 1 zu der Empfehlung der Nationalen Stillkommission „Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge“ vom 25.03.2008) (PDF-Datei, 9979.6 KB)

WHO-Referenzkurven für das Wachstum von Jungen (Z-Werte)

(Anlage 1 zu der Empfehlung der Nationalen Stillkommission „Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge“ vom 25.03.2008) (PDF-Datei, 10850.8 KB)

Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge

(Empfehlung der Nationalen Stillkommission vom 25.03.2008) (PDF-Datei, 38.5 KB)

* * *

Muttermilch-Ersatznahrung im Öko-Test:

Stark belastet ...

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung gilt als erste Wahl für nicht gestillte Kinder. Jetzt zeigte eine aktuelle Untersuchung des Frankfurter ÖKO-TEST-Magazins (Ausgabe Juni 2008), dass alle Testprodukte hoch mit einem neuen Fettschadstoff belastet sind. Überprüft wurden insgesamt 23 Muttermilchersatzprodukte der führenden Anbieter im konventionellen sowie im Bio-Bereich. Die vollständigen Testergebnisse sind in der aktuellen Juni-Ausgabe des ÖKO-TEST-Magazins veröffentlicht.

3-MCPD-Fettsäureester heißt die problematische Substanz. Der Schadstoff mit dem unaussprechlichen Namen entsteht bei der Raffination von Pflanzenölen und -fetten. Und da auch Säuglingsmilch raffinierte pflanzliche Öle enthält, ist sie hoch belastet. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hatte schon im April nach einer ÖKO-TEST-Untersuchung von belasteter Margarine und Ölen "unmittelbaren Handlungsbedarf" zur Verringerung des 3-MCPD-Gehaltes angemahnt.

Bei Muttermilchersatz gibt es erhebliche Unterschiede zwischen den untersuchten Marken. Eltern sollten auf jeden Fall zu den weniger belasteten Marken greifen. Besser aber ist es, wenn Kinder volle sechs Monate lang gestillt werden. Das empfiehlt die WHO schon seit langem, leider ist aber die Stillquote in Deutschland recht gering: Nur 22,4 Prozent aller Kinder werden ein halbes Jahr lang voll gestillt.

Das sind die Produkte mit der geringsten Belastung:

Muttermilchersatz Pre, Alete Anfangsmilch Pre, Hipp Anfangsmilch Pre, Humana Anfangsmilch Pre, Milasan Säuglings-Milchnahrung Pre,

Muttermilchersatz, Alete Anfangsmilch, Aptamil Anfangsmilch, Babylove Dauermilch Säuglingsmilchnahrung, Bebivita Anfangsmilch, Humana Dauermilch, Nestle Beba Anfangsmilch



* * *

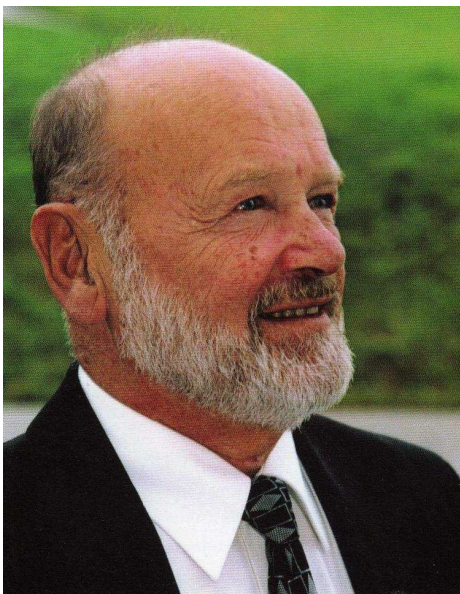
No, was sog'n denn Andere so drüber?

Cornelia Schneider, Leo Zehender (Hrsg.): Seelenpflege von Montag bis Dezember. Das Psychographische Pflegemodell nach Erwin Böhm.
maudrich 2008. ISBN 978-3-85175-872-6



Demenzielle Erkrankungen stehen heute bei den Gründen für eine Heimaufnahme an erster Stelle. Tatsächlich sind die Familien bei der Betreuung demenziell erkrankter Angehöriger häufig überfordert und auch die institutionelle Altenbetreuung stößt mit einer zeitgerechten, professionellen Demenzbetreuung oftmals an ihre Grenzen.

Der österreichische Pflegeforscher Prof. Erwin Böhm hat neben einer entsprechenden Pflgetheorie auch ein Demenz-Betreuungsmodell geschaffen, das heute in mehr als 60 Einrichtungen der institutionellen Altenbetreuung in Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz sehr erfolgreich praktiziert wird. Mit einer gehörigen Portion Zivilcourage hatte Böhm seinerzeit die "Übergangspflege" in Wien geschaffen, deren Erfolg den Pflege-Revoluzzer schon in den



**25 Jahre
Psychobiographisches Pflegemodell
nach Prof. Erwin Böhm**

1980er Jahren weit über die Grenzen Österreichs hinaus bekannt gemacht hat. Die Mitarbeiter/innen der Übergangspflege hatten es in nur wenigen Jahren mehr als tausend Langzeitpatienten des Psychiatrischen Krankenhauses in Wien ermöglicht, wieder zu Hause leben zu können.

Als erste Publikation in der zahlreiche Expert/innen aus vier Ländern zum Böhm-Modell Stellung beziehen, will das Buch allen Interessierten eine breit gefächerte Informationsgrundlage zum Böhm-Modell zur Verfügung stellen.

Erwin Böhm ist LAZARUS Ehrenpreisträger für sein Lebenswerk

* * *

Sozialzentrum Grafenwörth, NÖ: **Internationaler Besuch**

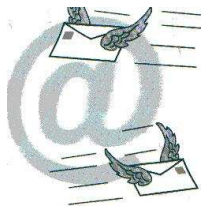
Kürzlich besichtigten 33 Pflegeexpert/innen aus 30 Ländern die europaweit einzigartige Demenzstation im Senecura Sozialzentrum Grafenwörth.

Im Rahmen einer internationalen Konferenz wollten die IAHSA Mitglieder auch eine österreichische Pflegeeinrichtung besichtigen: „Unser Besuch hat sich gelohnt und wir konnten viel Neues und Spannendes erfahren“, so Christa Monkhouse (CH). Großes Interesse galt der Demenzstation, wo seit zwei Jahren 30 demenzkranke Bewohner/innen in drei Wohngruppen betreut werden. „Erstmals im deutschsprachigen Raum wurde dort die Validationsmethode von Naomi Feil sowohl in der Pflege, als auch baulich umgesetzt – das begeisterte die Mitglieder der Delegation als vollkommene Neuheit“, erklärt Zentrumsleiter Werner Bernreiter. [Die IAHSA ist ein globales Pflegenetzwerk, dessen 20.000 Mitglieder weltweit öffentliche und private Pflegeeinrichtungen aller Größen repräsentieren, in denen täglich mehr als drei Millionen pflegebedürftige ältere Menschen gepflegt und betreut werden].

„Selten sieht man eine Betriebsphilosophie so in Architektur, Gartengestaltung und in den alltäglichen Handlungen von Management und Mitarbeiter/innen umgesetzt. Sehr glaubwürdig und eindrucklich“ (Monkhouse). Neben Validation wird auch z. B. Basale Stimulation, Pflege nach Böhm® oder Kinästhetik täglich umgesetzt (www.senecura.at).

* * *

Liebe Leser/innen !



Wenn Ihnen der Newsletter gefällt, dann machen Sie doch auch Ihre Kolleg/innen und interessierte Freunde darauf aufmerksam! Auf der Startseite des PflegeNetzWerks www.LAZARUS.at kann sich jede/r kostenlos mit der dienstlichen oder privaten Email-Adresse registrieren und problemlos wieder löschen lassen.

* * *

Eine x´unde, erfüllte Woche wünscht Ihnen

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

Impressum:

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

PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at