



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®
Newsletter Nr. 33-2008

(ISSN 1024-6908)

23. Jahrgang – 31. August 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,

diese Ausgabe enthält ein für Österreichs **Führungskräfte** in der stationären und mobilen Pflege völlig neues Fortbildungsangebot. Damit setzt das **LAZARUS-Institut** seine mehr als 15-jährige Tradition fort, Impulsgeber und innovativer Motor für ein neues Lernen zu sein. So haben wir etwa mit den Fortbildungszyklen „Pflegeplanung“ sowie „Umgang mit verwirrten alten Menschen mit Demenz“ in hunderten Seminaren in allen Bundesländern einen Meilenstein für die Entwicklung der professionellen Pflege gesetzt.

Auch mit Fachtagungen zB mit Prof. Erwin Böhm, Brigitte Scharb oder zu „Evidence Based Nursing“ im Kongresshaus Bad Ischl konnten wir wertvolle Bildungsimpulse setzen. Zahlreiche Anbieter haben diese Inspirationen aufgegriffen und so zu einem dynamisch wachsenden Fort- und Weiterbildungsmarkt für die Pflege beigetragen.

Nun ist es wieder Zeit für einen neuen Impuls, den wir hiermit – beginnend in Wien, gerne aber auch für interessierte Führungskräfte in den anderen Bundesländern – mit einem höchst kompetenten Team an erfahrenen Führungskräften und Lernprozessbegleiter/innen setzen. Auf eine Begegnung auch mit Ihnen freut sich bereits, Ihr

Erich M. Hofer
Chefredakteur

KDA zu Langzeitarbeitslosen in den Pflegeheimen: „Ein Schritt in die richtige Richtung ...“

Das Kuratorium Deutsche Altershilfe (www.kda.de) begrüßt grundsätzlich die mit dem neuen „Pflege-Weiterentwicklungsgesetz“ geschaffene Möglichkeit, zusätzliche Betreuungskräfte im stationären Bereich einzusetzen. Die Pläne der Bundesagentur für Arbeit (entspricht in Österreich dem AMS, Anm.), dafür ab September 2008 mehrere tausend Langzeitarbeitslose in die Pflegeheime zu vermitteln, waren in Medienberichten teilweise sehr negativ kommentiert worden. „Ich bin dagegen, diese von vorneherein zu verdammen, solange noch nicht geklärt ist, wie das Vorhaben konkret ausgestaltet sein wird“, sagt dazu KDA-Geschäftsführer Dr. Peter Michell-Auli. Dem KDA liegt bisher lediglich ein Vorentwurf der Richtlinie für die Qualifikation und die Aufgaben zusätzlicher Betreuungskräfte vor, die bis Ende August fertig sein soll: „Der Entwurf geht aus Sicht des KDA aber in die richtige Richtung, denn wir brauchen mehr Personal bei der Betreuung von Menschen mit Demenz“, so Michell-Auli weiter.

Jedoch müsse natürlich die Auswahl der Bewerber/innen sehr gewissenhaft erfolgen, da man es bei Demenzkranken mit einer sehr verletzlichen Gruppe von Menschen zu tun habe. Entsprechend sensibel und empathisch sollten ihre Betreuer/innen sein. Alte und vor allem demenzkranke Menschen betreuen kann längst nicht jede/r, daher sei ein Kriterienkatalog sowie ein Verfahren nötig, das sicherstelle, dass nur solche Personen eingestellt würden, die den Aufgaben körperlich, psychisch und fachlich gewachsen seien.

Neben der persönlichen Eignung der Bewerber/innen komme es darauf an, dass diese ein Weiterbildungsprogramm durchlaufen, das nach Ansicht des KDA nicht weniger als 200 Unterrichtsstunden umfassen sollte. Neben der Vermittlung von Grundkenntnissen zur Pflege und zum Umgang mit Demenzkranken sollte dieses auch zB eine Kommunikationsschulung sowie einen Erste-Hilfe-Kurs beinhalten. Darüber hinaus sei es wichtig, die zusätzlichen Betreuungskräfte durch die Begleitung von Fachkräften weiter zu schulen und die Erfahrungen mit ihnen in der Praxis zu evaluieren, um dann notwendige Anpassungen bei den Rahmenbedingungen vorzunehmen, mahnt der KDA.

* * *

Call for abstracts:

18. Öst. Gesundheits- und Krankenpflege-Kongress

17. – 19. Juni 2009, Congress Center Villach

Anmeldeformulare unter www.oegkv.at , Einreichtermin: 15. Jänner 2009

Neue Wege der Bildung

Wie selbstreflexiv entwickeln sich Führungskräfte?

It´ s up to you!

Die Frage sollte rein rhetorisch bleiben – denn natürlich ist es gerade für Führungskräfte bedeutsam, nicht nur im fachlichen Bereich am Ball zu bleiben, sondern ganz besonders auch, sich persönlich weiter zu entwickeln: Doch welche individuellen Bildungsbedürfnisse haben Pflegedienst- und Heimleiter/innen eigentlich über den fachlichen Bereich hinaus?

Um Antworten darauf zu finden, stellen Sie sich selbst zB folgende Fragen:

- Wie ausgewogen ist meine Bilanz von (zu viel) Berufs- und (zu wenig) Privatleben?
- Habe ich genügend Zeit und Kraft für meine sozialen Kontakte und emotionalen Bindungen – hinsichtlich Qualität statt Quantität?
- Mit wem umgebe ich mich, wer ermöglicht mir Selbstreflexion?
- Welche „geistige Nahrung“ bietet sich mir in- und außerhalb des Jobs?
- Wo liegen meine Kraftquellen, wer und was bestärkt mich?
- Wie erfolgreich bin ich derzeit gegen vielfältigste tägliche „Zeitfresser“?
- Wie steht es um mein physisch-psychisch-mentales Gleichgewicht?
- Erhalten meine inneren Werte und Spiritualität Raum und Ausdruck?
- Fühle ich mich gesund und leistungsfähig?
- Werde ich meiner Funktion als Vor-Bild gerecht?
- Fühle ich mich von administrativen Aufgaben überhäuft, sodass meine eigentlichen Führungsaufgaben oft zu kurz kommen?
- Kann ich mein Team für lebenslanges Lernen in selbstgesteuerten, methodisch und didaktisch mitbestimmten Lernprozessen begeistern?
- Entdecke ich das eine oder andere Burnout-Symptom an mir, oder neige ich zum Negieren solcher Warnzeichen?
- u. a. m.

Neue Lernformen sind gefragt

Was sind nun geeignete (konstruktivistische) Lernformen und wie weit werden solche von Führungskräften in verschiedensten Branchen im Rahmen diverser Management-Development-Programme (MD) schon genützt? Erwachsene lernen zwar nicht anders, jedoch zweckorientierter und zielgerichteter als Kinder oder Jugendliche. Die klassische (zumeist seminaristisch-frontale) Wissensvermittlung durch Expert/innen hat dabei zwar nach wie vor hohen Stellenwert (zB Führungs-Tools, Werkzeugkoffer), tritt aber zugunsten anderer, selbstgesteuerter Lernformen mehr und mehr zurück. Die Expert/innen sind jetzt die Teilnehmer/innen selbst, von der Seminarleitung kompetent moderiert und in einer gut vorbereiteten, teilnehmerangepassten Lernumgebung platziert.

Das berufsbegleitende Lernen ist klar am erwarteten Nutzen orientiert und wird umso befriedigender erlebt, je mehr es das eigene Wissen und die eigene

Lebenserfahrung der Teilnehmer/innen mit den Lerninhalten verknüpft bzw. an dieses Vorwissen anknüpft. Wir Erwachsenen bringen also unsere eigene Lebensgeschichte in die Fort-/Weiterbildungsveranstaltung mit ein und nehmen bewusst Einfluss auf die Rahmenbedingungen und Inhalte des Lernangebotes – wir lernen selbstreferenziell, selbstbestimmt und selbstorganisiert.

Da auch im Gesundheitswesen der Wettbewerbsdruck immer weiter zunimmt – Stichworte: Klinikschließungen, Privatbetriebe versus öffentliche Institutionen, usw. – stellt vor allem die persönliche Weiterentwicklung eine Herausforderung für die Führungskräfte dar, **wird die persönliche Veränderungskompetenz zur Schlüsselfrage**: Daher müssen innovative Lernangebote diese stärken, persönliche Ressourcen fördern und helfen, mit Widerständen und Konflikten bestmöglich umzugehen.

Dieser Herausforderung sind derzeit viele Lehrende/Trainer (noch) nicht gewachsen: Die schwierige Balance zwischen zielorientierter Bildungsarbeit und flexiblem methodisch-didaktischen Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen misslingt immer noch häufig, viele Expert/innen vermögen sich nicht im erforderlichen Ausmaß zugunsten der selbstgesteuerten Lernprozesse persönlich zurück zu nehmen auf die neue Rolle als Moderator/in und Prozesssteuer/in. Immer noch dominiert der (lähmende) Frontalunterricht weiterhin das Seminargeschehen, lediglich die Tagungen erleben mit einem vielfältigen Workshop-Angebot zunehmende Akzeptanz. Die Transferorientierung ist noch ausbaufähig, besonders das Bildungscontrolling aber unterentwickelt.

Die Zukunft des Lernens hat begonnen

Der Trend zukunftsfähiger Führungskräfteentwicklung geht hin zu multiplen und flexiblen(!) Settings und kombiniert verschiedene Lernformen zu **passgenauen Angeboten** für die jeweilige Zielgruppe. Methoden, die den Transfer des Gelernten in den Arbeitsalltag sicherstellen, wie zB Lerngruppen zwischen einzelnen Trainingsmodulen, Transferaufgaben, Peer Groups oder Projektarbeit treten in den Vordergrund. Zeitgemäßes Management Development bietet einen Mix aus Trainingsmodulen, Projektarbeit, Lerngruppen, Coaching, Mentoring, Training on the job, Training near the job, Workshops und Kamingespräche an. Lernreisen zu Best-practice-Einrichtungen im In- und Ausland und Job Rotation können diesen Mix gewinnbringend ergänzen.

Im Rahmen dieses Trends zu flexibleren Settings und Konzepten spielt die **Eigenverantwortung** der Teilnehmer/innen im Lernprozess eine immer größere Rolle. Weiterhin bleiben die klassischen MD-Programme (Managementlehrgänge) bedeutsam, insbesondere für Nachwuchsführungskräfte und Führungskräfte unterer Ebenen, wie zB Stationsleitungen. Hierfür hat sich bereits ein boomender Markt mit vielfältigen Angeboten etabliert.

Top-Führungskräfte dagegen sind auf der Suche nach innovativen, für ihre individuellen Bedürfnisse nützlichen Angeboten. Statt traditionellem seminaristischen Lernen stehen nun Selbstreflexion und individuelle Work-Life-Balance zunehmend im Vordergrund, das Lernen wird über spezielle Reflexionsschleifen bewältigt: Die Erfahrungen der Führungskräfte werden mit professioneller Unterstützung durch kompetente Moderator/innen, aber auch gegenseitig in der

Kleingruppe reflektiert. Diese individuelle Form des Lernens wird von den Führungskräften sehr geschätzt, da ein direkter Nutzen (return on investment, ROI) greifbar wird. Der persönliche Bildungserfolg steht und fällt jedoch mit der Professionalität der Begleiter/innen dieses anspruchsvollen Lernprozesses.

Erich M. Hofer
Zertif. Erwachsenenbildner
Gründer und Leiter
LAZARUS Fortbildungsinstitut für Pflegeberufe
Mail: institut@lazarus.at

Wir haben Österreichs Pflegedienstleiter/innen und Heimleiter/innen nach ihren persönlichen Fortbildungsbedürfnissen befragt und zahlreiche kreative Anregungen erhalten. Dabei standen die komplexen Themenbereiche: Work-Life-Balance, Arbeitszufriedenheit, interne und externe Kommunikation sowie Gesundheit am Arbeitsplatz ganz oben auf der Bedürfnisliste. Auch Themen wie: Werte, Spiritualität, Psychohygiene, Burnout-Prävention, „Kraft tanken“ oder Strategien gegen „Zeitfresser“ wurden mehrfach genannt.

Diese Bedürfnisse benötigen eine ganz neue „andere“ Befriedigung, weshalb Ihnen das LAZARUS Fortbildungsinstitut nachfolgendes innovatives Angebot macht.



gemeinsam mit



laden Sie als Führungskräfte (Pflegedienst- und/oder Heimleitung)
im Rahmen einer **innovativen Bildungspartnerschaft** herzlich ein:

In der Mitte liegt die Kraft – der „andere“ Führungs - Work-Life-shop

Termine (Wien): Do, 02. Oktober - Fr, 03. Oktober 2008
Do, 06. November – Fr, 07. November 2008
Do, 04. Dezember – Fr, 05. Dezember 2008

Termine in den Bundesländern: auf Anfrage kommen wir gerne zu Ihnen!

Zeit: 09.00 - 17.00 Uhr (Do), 09.00 - 15.00 Uhr (Fr)
(Mittagspause: Gute Gastronomieauswahl im nächsten Umkreis)
Ort: POWERSERV-Zentrale, 1070 Wien, Kirchberggasse 33, nächst dem
Museumsquartier, 100 m von U 2, U 3 – Volkstheater, Ausg. Burggasse

Unsere Inhaltsangebote für Ihre kreative Mit-Gestaltung:

- Empowerment gewinnen – für Ihr täglich neues „Ja“ zur Spitzenleistung?
- Selbstreflexion und Time-out als Quellen der Kraft und Inspiration nützen?
- Ihre Work-Life-Balance als individuelle Burnout-Prävention und Fundament für nachhaltig erfolgreiches Führen weiter entwickeln?
- Führen in turbulenten Zeiten – immer wieder den Spagat zwischen Dienstgeberanforderungen und MitarbeiterInnenerwartungen meistern?
- Interkulturelle Kompetenz und Diversity Management – Ihre Führungsstärke aus der Vielfalt schöpfen?
- Netzwerken und Fehlermanagement als wichtige Bausteine moderner Führungskultur erweitern und verbessern?
- Über Ihre erlernten Führungs-Tools und rationalen Erfahrungen hinaus mehr Vertrauen auch in Ihre intuitiven Fähigkeiten, Ihre Spiritualität und in Ihre Emotionale Intelligenz gewinnen?
- Ihre Kompetenzen mit anderen Führungskräften gestaltend einbringen?
- Mit Shiatsu gezielt entspannen und neue Kraft tanken?

Sie wollen sich einmal wirklich **Zeit für sich selbst** nehmen?
Dann freuen wir uns auf Ihre rasche Anmeldung!

Kosten: Dank Unterstützung durch unseren Bildungspartner nur Euro 297,-
(inkl. 10% USt. und Pausenversorgung, exkl. Mittagstisch)

Anmeldung: Per E-mail an: institut@lazarus.at , die Anmeldung wird erst mit Überweisung des Kostenbeitrages verbindlich – bitte an:
Raika St. Pölten, BLZ: 32585, Konto-Nr.: 4.412.714 (LAZARUS-Institut).

Achtung, nur begrenzte Platzanzahl, max. 10 TeilnehmerInnen
(in Reihenfolge des Zahlungseinganges, nach vorheriger Email-Anmeldung).

Ihre **POWER**-Begleiter/innen sind:

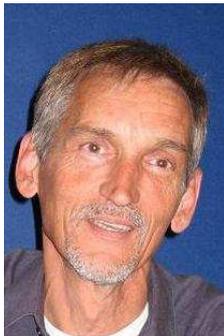


Mag.ª Gerlinde Freistetter

Jahrgang 1965, Studium Päd./Psychologie, 3 Jahre Ausbildung im Institut für Logotherapie u. Existenzanalyse unter Alfried Längle Ende 90er Jahre, gesamte Theorieausbildung für Psychotherapie abgeschlossen; 1 Jahr Fachpraktikum im AKH-Wien (Psychiatrie-manisch-depressive u. suizidale Störungen) langjährige Erfahrung im Spital mit Patienten u. Spitalspersonal durch die Betreuung von klinischen Studien für die Pharmaindustrie, Schwerpunkt: psychiatrische und onkologische Studien, ständige Weiterbildung im Bereich Medizin und Psychologie, dzt. für den Bereich „health care“ für die Fa. **POWERSERV** zuständig

Gabi Pfeifer

Dipl. Shiatsu-Praktikerin mit eigener Praxis, erfahrene ehem. Führungskraft (Pharma)



CR Erich M. Hofer

Jahrgang 1955, Dipl. Erwachsenenbildner, langjährige Führungskraft, Trainer, Coach & Bildungsberater
Vielfältige Erfahrungen als Trainer für Kommunikation, Selbstmarketing, Teambuilding, Konfliktmanagement, Öffentlichkeitsarbeit im Bundesgebiet
Gründer und Chefredakteur der Österr. Pflegefachzeitschrift **LAZARUS** (23. Jhg.) und des Internet-PflegeNetzWerk >Austro-Care<
Leiter des LAZARUS Fortbildungsinstituts für Pflegeberufe (seit 1992).
Derzeit Master-Studium „Lebenslanges Lernen“ (bis Ende 2009)

DGKS Lea Hofer-Wecer

Jahrgang 1961, akad. gepr. Lehrerin für GUK, langjährige Führungskraft in der Hauskrankenpflege,
Vielfältige Erfahrungen als Seminarleiterin für Pflegeprozess, Pflegeplanung und Geriatisches Assessment in allen Bundesländern, Expertin für das „Psychobiografische Pflegemodell nach Prof. Erwin Böhm“, Qualitätsmanagerin (Prozessbegleitung nach QAP),
Fachdirektorin des LAZARUS Fortbildungsinstituts für Pflegeberufe, Leiterin der Kompetenzstelle für Demenzkranke und pflegende Angehörige der Caritas St. Pölten, NÖ



Wir freuen uns auf eine spannende, ertragreiche Begegnung mit Ihnen!

Wien:

WB-Lehrgang 'Entlassungsmanagement'

13 Teilnehmerinnen, davon 11 DGKS/P und 2 Diplomierte Sozialarbeiterinnen haben die 1. Weiterbildung „Entlassungsmanagement“ erfolgreich beendet, die im Herbst 2007 gestartet worden war.



Diese resultiert aus dem Projekt PIK - diese Transfermaßnahme „PatientInnenorientierte integrierte Krankenbetreuung“ wurde 2002 gestartet, befasste sich mit der Verbesserung des Schnittstellenmanagements in allen Bereichen der Krankenversorgung und schaffte Ergebnisse, die im Auftrag der der Stadt Wien und der WGKK umgesetzt wurden. Die Stadt Wien und die Sozialversicherungsträger haben damit u.a. die systematische Implementierung von EntlassungsmanagerInnen in Wiener Spitälern zum Ziel (www.pik.or.at).

Das Curriculum der multiprofessionellen Weiterbildung wurde in Zusammenarbeit mit relevanten Wiener Weiterbildungsanbietern unter wissenschaftlicher Leitung des Ludwig Boltzmann-Institutes für Medizin- und Gesundheitssoziologie erstellt. Der berufs- und prozessbegleitend konzipierte Lehrgang besteht aus 5 Modulen, 2 Reflexionsworkshops und umfasst 242 Stunden (178 Std. Theorie, 64 Std. Praxis). Dies ist eine nach § 64 GuKG anerkannte WB und berechtigt die Teilnehmer/innen nach erfolgreicher Absolvierung zum Führen der Zusatzbezeichnung „Entlassungsmanagement“.

Die Weiterbildungslehrgänge werden an der Akademie für Fort- und Sonderausbildung des Wiener Krankenanstaltenverbundes und der Fa. SOPHOS Organisationsberatung und Bildungsmanagement GmbH in Kooperation mit der Alfons Maria-Akademie Erwachsenenbildung im Gesundheitsbereich am Krankenhaus Göttlicher Heiland GmbH angeboten. Aufgrund des großen Interesses und Bedarfs wurde im Mai 2008 ein weiterer Lehrgang begonnen, ein dritter ist mit Beginn am am 06. Oktober 2008 geplant.

Konkrete Infos:

SOPHOS Organisationsberatung und Bildungsmanagement GmbH, 1160 Wien, Tel.: 01/990 64 08, Email: office@sophosgmbh.at, Homepage: www.sophosgmbh.at

Veranstaltungen

Int. Fachtagung – 28. November, Universität Graz, Stmk:

Case- und Care-Management

Case Management erfährt auch in Österreich eine bedeutsame Entwicklung. Die Int. Fachtagung "Case Management - Stand und Perspektiven" beschäftigt sich mit diesem Konzept im Spannungsfeld zwischen steigenden Qualitätsansprüchen und Ökonomie. Sie thematisiert Erfolgskriterien, Hürden und Entwicklungsperspektiven. Eine integrierte Projektmesse zeigt die Vielfalt an praktischen Zugängen auf und forciert den Fachaustausch und die Vernetzung.

Information und Anmeldung: Tagungsbüro der ÖGCC, Frau Simone Madlmayr, OÖ Gebietskrankenkasse, Tel.: +43 (0)5 78 07 – 10 23 00, E-Mail: oegcc@oegkk.at

Tagung – 11.-13. Oktober 2008, Austria Center Vienna:

Int. Jahrestagung CH – D – Ö

Die Arbeitsgemeinschaft Hämatologischer Onkologischer Pflegepersonen (AHOP), organisiert vom 11. bis 13. Oktober die gemeinsame Jahrestagung der Deutschen, Österreichischen und Schweizer Gesellschaften.

Weitere Infos, Programm und online-Registrierung unter: www.ahop.at/html/tag.htm

* * *

Veranstaltung – 25. Oktober 2008, Schloss Grafenegg, NÖ:

2. Kremser Palliativ-Tag

Der Förderverein Palliative Care Krankenhaus Krems hat auch diesmal ein anspruchsvolles Programm mit hervorragenden Referent/innen zusammengestellt. Der Palliativtag steht unter dem Motto: „Das letzte Hemd gestalte ich selbst“. An diesem Tag werden Themen behandelt, die uns einen tiefen Einblick und professionelle Erkenntnisse in der Palliative Care vermitteln: Schmerztherapie, psychosoziale Faktoren, Ethik usw. Spannend ist auch, wie Humor als Kompetenz und Ressource in der Palliative Care Raum finden kann. Gerade in der Begegnung und Begleitung schwer kranker sterbender Menschen ist jeder Augenblick der Begegnung ein Geschenk. Detailinfos unter www.fvpc.at.

* * *

Kabarett - 17.9.2008, Jugendstil-Theater, Baumgartner Höhe, Wien:

Ansichtssache - Ermi-Oma in Wien

Ermi-Oma nimmt das Publikum ab 19.30 Uhr unter heftigen Attacken auf die Lachmuskulatur mit hinein in ihr 13 Quadratmeter kleines Altenheimzimmer – und in ihre Seele. Welche Rolle die Schwierigtochter spielt und wie es Ermi-Oma dennoch schafft, nicht zur „resistenten Pflegestufe 7“ zu mutieren, erlebt das Publikum in erfrischend humoristischer Weise mit. Die Pflegedebatte aus dem Blickwinkel einer Betroffenen. Selbstbestimmung, Sterbehilfe, Arzt, Pflege - nichts bleibt unberührt!

Rest-Tickets: Ö-Ticket Verkaufsstellen (01/96096), Homepage: www.ermi-oma.at

* * *

Tagung – 8. Mai 2009, Alpbach, Tirol:

Pflege-Forum 2009

Zum nächstjährigen Themenschwerpunkt „Demenz“ u. a. mit Naomi Feil lädt PDL Gerold Stock beim Pflegeforum Alpbach herzlich ein. Gegenseitige Unterstützung und Vernetzung aller beteiligten Partner stellen die bestmögliche Versorgungsstruktur für Betroffene und pflegende Angehörige sicher. Infos unter: www.pflegeforum-alpbach.at

* * *

Langzeit-Studie bestätigt:

Reichliches Frühstück macht schlank

Ein ausgiebiges Frühstück schmeckt nicht nur gut, es macht nach neuesten Studien auch schlank - berichtet das Magazin "Men's Health" (Ausgabe 9/2008) und zitiert eine Langzeit-Untersuchung der US-National Weight Control Registry, an der sich seit 1994 mehr als 5.000 Menschen mit Übergewicht beteiligten. Alle haben es geschafft, wenigstens 15 Kilo abzunehmen und das neue Gewicht mindestens ein Jahr lang zu halten. Der durchschnittliche Gewichtsverlust der Teilnehmer/innen lag innerhalb von sechs Jahren sogar bei 33 Kilo - und die übergroße Mehrheit hatte dabei regelmäßig gut gefrühstückt!

"Das ist ein deutliches Zeichen dafür, dass sich hier ein wesentliches Element des Geheimnisses verbirgt, wie man dauerhaft schlank bleibt", sagt der Studienleiter Dr. Jim Hill von der University of Colorado. Andere Untersuchungen an der Harvard Medical School und der Universität von Massachusetts bestätigen Hills Einschätzung: **Wer das Frühstück regelmäßig ausfallen lässt, trägt danach ein um bis zu 450 Prozent höheres Risiko, übergewichtig zu werden.**

Aber es kommt noch besser: Wer durch ein gesundes Frühstück überflüssige Kilos verlieren will, muss sich dabei nicht auf Obst oder andere kalorienarme Kost beschränken. Prof.ⁱⁿ Daniela Jakubowicz (Virginia Commonwealth University) hat laut "Men's Health" in einer aktuellen Untersuchung festgestellt, dass Übergewichtige sogar besser und nachhaltiger abnehmen, **wenn sie die Hälfte der täglichen Kalorien schon am Morgen verdrücken!** Ein spartanisches Frühstück heize dagegen den Appetit eher an, betont die Forscherin.

Die genauen Ursachen des Gewichtsverlustes durch eine gute Mahlzeit am Morgen sind noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist aber: Menschen, die regelmäßig ausgiebig frühstücken, essen im Laufe des Tages weniger und vor allem: **Sie naschen seltener als Nichtfrühstücker - und nehmen so quasi wie von selbst ab.** Es gibt sogar Studien, bei denen die frühstückenden Teilnehmer/innen täglich insgesamt mehr Kalorien zu sich nahmen als die Nichtfrühstücker - und trotzdem schlanker waren. Als Grund vermuten die Wissenschaftler/innen, dass die am Morgen aufgenommene Energie den Menschen aktiver macht, weil der Körper verschwenderischer mit ihr umgeht.

Quelle: www.food-monitor.de/ernaehr/2008/08/2008-08-mens-health-fruehstueck.html

Für nachfolgenden Expertinnen-Tipp zum Thema danken wir dem Diakoniezentrum Salzburg:

Expertentipp des Monats zum Thema „Mit einem gesunden Frühstück fit in den Tag“

von Hannelore Schlager
(Diatologin und diplomierte Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen)



Gerade in der kühler werdenden Jahreszeit ist das Frühstück ein besonders wichtiger Energielieferant, da es den Organismus für den Tag stärkt. Die Energiereserven werden aufgefüllt, Konzentrationsmangel und Leistungstiefs können somit ausgeglichen werden. Ein gesundes Frühstück hebt den Blutzuckerspiegel an, die langsame Freisetzung der Kohlenhydrate verursacht ein Gefühl von lang anhaltender Sättigung, welches hilft, spätere Heißhungerattacken auf Süßigkeiten und kalorienreiche Snacks zu vermeiden. Dennoch nehmen sich gerade für diese Mahlzeit viele Menschen keine oder nur unzureichend Zeit. Wie sollte das optimale Frühstück für Schulkinder und erwachsene Menschen aussehen? Unsere Diätologin, Hannelore Schlager, hat die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst:

Vier Säulen eines gesunden Frühstücks

„Die Zusammenstellung des Frühstücks sollte abwechslungsreich, ausgewogen und vollwertig sein, das heißt, es sollte ausreichend Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe beinhalten. Fettarme Milch und Milchprodukte versorgen den Körper mit wertvollem Calcium, Jod und wichtigen Vitaminen. Durch die Auswahl fettarmer Produkte spart man deutlich Kalorien und reduziert so die Aufnahme von Fett. Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind Brot und Getreideflocken. Besonders im Keimling und in den äußeren Randschichten des Getreidekorns sind Vitamine, Mineralstoffe und wesentliche Ballaststoffe enthalten. Aus diesem Grund sollten Brot und Getreideprodukte unbedingt in der Vollkornvariante verzehrt werden. Auch Obst ist ein empfehlenswerter Frühstücksbegleiter. Vor allem saisonales Obst stellt einen wichtigen Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Faserstoffen und sekundären Pflanzenstoffen dar.

Natürlich sollte auch beim Frühstück nicht auf das richtige Getränk vergessen werden. Wer seinen Stoffwechsel aktivieren möchte, trinkt morgens nüchtern etwa ein Glas warmes Leitungswasser. Als Frühstücksgetränk ist Tee bestens geeignet, aber auch gegen eine Tasse Kaffee ist aus der Sicht der Ernährungsberatung nichts einzuwenden. Tagsüber sind Leitungswasser, Kräutertees, verdünnte Obstäfte (z. B. Johannisbeer-, Birnen- oder Traubensaft) und verdünnte Gemüseäfte optimal. Sie sollten über den Tag verteilt jedenfalls eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Meine Frühstückstipps:

Das Müsli für jeden Tag

Vermischen Sie cremiges Naturjoghurt mit Haferflocken, Hirseflocken, gehackten Nüssen und Obst der Saison. Süßen Sie nach Bedarf mit Honig.

Das warme Müsli für kühle Tage. Für alle, die in der kalten Jahreszeit leicht frieren.

Rösten Sie eine Tasse Haferflocken mit gehackten Nüssen und Trockenfrüchten an, gießen Sie mit heißem Wasser auf und geben eine Prise Salz, eine Prise Kardamon, etwas Zitronensaft, Zimt und etwas frisch gehackten Ingwer dazu. Lassen Sie das Müsli auf kleiner Flamme leicht köcheln. Bei Bedarf können Sie weiteres Wasser nachgießen und Ihr warmes Müsli mit Ahornsirup oder Gerstenmalz abschmecken. Dazu passt auch Birnenkompott oder warmer Zwetschkenröster.“

Falls Sie mehr über das Thema Ernährung erfahren und eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an:
Hannelore Schlager, Diakonissen-Krankenhaus Salzburg, Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
Tel.: 0662/6385-712; E-Mail: h.schlager@diakoniewerk.at

Quelle: Newsletter Diakoniezentrum Salzburg, September 2008, www.diakonie-zentrum.at

* * *

Ergotherapie

Aktiv sein wider das Vergessen:

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen!

Die Telefonnummer ist im Handy gespeichert und die Geburtstage sind im Kalender notiert. Mit zahlreichen Erinnerungsstützen helfen wir uns über die Tücken des Vergessens hinweg. Über die Jahre kann jedoch durch das zunehmende Alter oder durch beginnende Krankheiten wie zB M. Alzheimer oder Demenz das Vergessen zur Belastung im Alltag werden – sowohl für den Betroffenen selbst als auch für seine Angehörigen.

Die Betreuung von Demenzkranken erfordert das Zusammenwirken verschiedener Fachbereiche und einen gebündelten Maßnahmenkatalog. Ergotherapie ist eine wesentliche therapeutische Maßnahme, die speziell im Bereich der Therapie von Demenzkranken als ein wichtiger Teil der Behandlungsstrategie hilft, dem Vergessen entgegen zu wirken. Sie setzt Maßnahmen im persönlichen Alltag des Betroffenen an und leistet so einen kompetenten Beitrag zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alltag. Durch gezielt eingesetzte Gedächtnisstrategien und jeweils an die individuellen Kompetenzen des Betroffenen angepasstes Gedächtnistraining können vorhandene Denkleistungen bereits präventiv trainiert und dem Vergessen Einhalt geboten werden.

Demenz – Das Vergessen schreitet voran

91.000 alte Menschen in Österreich - Tendenz steigend - vergessen aufgrund einer beginnenden oder progredienten Demenzerkrankung sich vollständig anzukleiden, zu essen oder erkennen ihre Familienangehörige nicht mehr. Selbst die eigenen vier Wände können zur ständigen Gefahrenquelle werden, da Demenzkranke in vielerlei Hinsicht den Bezug zur Realität und so zur adäquaten Einschätzung von Gefahrenquellen und -situationen verlieren. Der richtige Umgang mit der Krankheit entwickelt sich immer mehr zu einer Herausforderung für die Gesellschaft, denn Demenz ist aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung sowohl in Europa als auch in den USA und Japan im Steigen. Für das Jahr 2050 wird die Zahl der Betroffenen, sprich der pflegebedürftigen beziehungsweise an Demenz erkrankte Menschen in Österreich von derzeit ca. 100.000 Personen auf annähernd das Doppelte prognostiziert.

Vorrangiges Ziel der Ergotherapie ist es, Strategien in Form gezielter, strukturierter Therapiepläne und -maßnahmen, die der Betroffene selbst anzuwenden weiß, aufzuzeigen bzw. Hilfe anzubieten, damit dieser die größtmögliche Selbständigkeit im Alltag so lange wie möglich erhalten kann - unabhängig vom Schweregrad der Demenz. „Wichtig ist, dass die Therapie individuell auf die Möglichkeiten und Probleme des Einzelnen abgestimmt wird“ erklärt Frau Marion Hackl, Präsidentin des Bundesverbandes der Ergotherapeut/innen Österreichs (www.ergoautria.at). „Alltägliche Abläufe und Tätigkeiten müssen in Abstimmung mit den Betreuungspersonen strukturiert werden, z.B. sollte die Farbe der Zahnbürste immer gleich bleiben und am selben Platz stehen oder die frische Kleidung für den nächsten Tag immer am selben Sessel im Schlafzimmer herausgelegt werden. Auch ein schriftlicher Stundenplan für den Alltag kann nützlich sein.“

Die Verbesserung von möglichen Beeinträchtigungen der Motorik sowie die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit der Betroffenen stellt ebenfalls einen großen Schwerpunkt in der ergotherapeutischen Behandlung dar, mit dem vorrangigen Ziel, diese so lange wie möglich zu erhalten. Die Förderung der vorhandenen Ressourcen ist dabei ein wichtiger Therapieschwerpunkt, um Abhängigkeiten und soziale Isolation zu vermeiden und die Selbständigkeit im Alter langfristig gewährleisten zu können.

Um den Prozess des „Vergessens“ zu verlangsamen, ist regelmäßiges körperliches und geistiges Training nicht nur sinnvoll, sondern notwendig, da körperliche Apathie zu einer Verringerung der Wahrnehmung führt und somit die Erkrankung rascher fortschreiten kann. Internationale Studien belegen, dass auch bei schwer dementen Patienten noch messbare Lernprozesse möglich sind und konsequent durchgeführtes körperliches und geistiges Training zu Verbesserungen beitragen. Ergotherapie bietet hierbei neben alltagsorientierten Trainingsmodalitäten auch spezielle Hirnleistungstrainingmöglichkeiten mittels spezifisch therapeutisch aufbereiteter Computersoftware an. Regelmäßige Sozialkontakte helfen weiters Demenzkranken, geistig rege zu bleiben und sich auszutauschen.

Die Unterweisung im Sinne von Beratung und Aufklärungsarbeit und das Ein-beziehen der Familienmitglieder haben einen sehr hohen Stellenwert in der ergotherapeutischen Behandlung von Demenzkranken, ein reflektiertes und empathisches Vorgehen steht dabei an oberster Stelle.

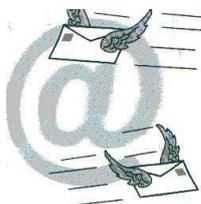
Nähere Infos: Ergo Austria - Bundesverband der ErgotherapeutInnen Österreichs, Tel. Auskünfte: Mo, Di, Do: 10-13 Uhr, Mi: 14-19 Uhr, Tel.: 01-895 54 76, verband@ergotherapie.at

* * *

Sinn des Lebens

Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:
entweder so, als wäre **nichts** ein Wunder,
oder so, als wäre **alles** ein Wunder.
Ich glaube an Letzteres.

Albert Einstein



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 frühherbstlich sonnige, 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