



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege[®]
Newsletter Nr. 06-2009

(ISSN 1024-6908)

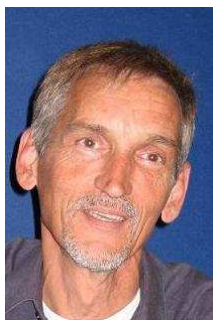
24. Jahrgang – 22. Feber 2009

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



Die Krise als Chance begreifen und nützen - jetzt!

Kein Tag vergeht ohne neue Hiobsbotschaften von der Wirtschafts- und Finanzfront. Den Gürtel enger schnallen – beherrschen wir diese Lebenskunst denn überhaupt noch? Und wie gehen wir mit dieser tiefgreifenden Störung unseres Sicherheitsdenkens um? Sinkende Arbeitslosenzahlen haben uns in den letzten Jahren verwöhnt (und vielleicht etwas träge gemacht) – nun steigen diese Zahlen wieder, in Österreich (vorerst nur) abgemildert durch verlängerte Kurzarbeit. Die unglaubliche Geldvernichtung rund um uns lässt erschauern –

wie lange werden wir wohl gemeinsam wieder die Ärmel aufkrempeln müssen, um die verpulverten Euro-Milliarden und den dadurch eingebüßten, breiten Wohlstand wieder zu erarbeiten?

Auch das Gesundheits- und Sozialwesen wird wohl seinen ernsthaften Beitrag zur Überwindung dieser Krise leisten müssen. Föderalistisches Kirchturmdenken und damit einzementierte, teure Mehrgleisigkeiten müssen ausgemerzt, die Spitallandschaft mit Augenmaß gesund geschrumpft, unser aller „All inclusive-Mentalität“ durch maßvolle Selbstbehalte abgebaut und die Eigenverantwortung jedes/r Einzelnen weiter gestärkt werden. Wann eine Gesundheitsreform mit Vernunft, Maß und vereinten Kräften umsetzen – wenn nicht jetzt? Begreifen wir die Krise doch als Chance, alte Zöpfe abzuschneiden und kreative, zukunftsfähige Lösungen zu finden, meint Ihr

Erich M. Hofer
Chefredakteur



Wieder Ideen aus der Medizintechnik gesucht:

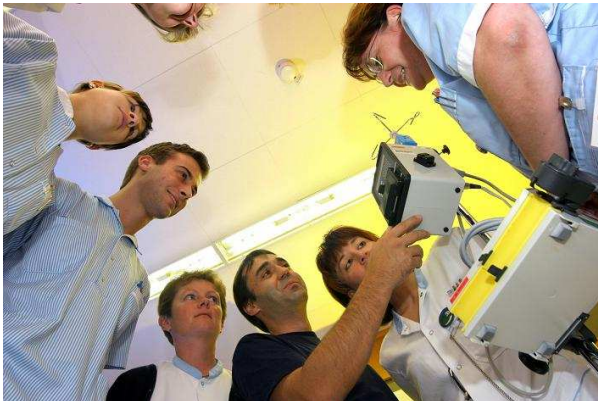
GC-GENIUS

Ideenwettbewerb

Bereits zum zweiten Mal schreibt der Gesundheits-Cluster (GC) heuer den GC-GENIUS Ideenwettbewerb aus. Gefragt sind alle innovativen Ansätze in der Medizin-, Krankenhaus-, Reha- oder Pflorgetechnik: Ob Produktverbesserung oder -neuheit, Prozessoptimierungen oder auch Verbesserung von Arbeitsabläufen. Einreichfrist: 31. Juli 2009

Bei der Premiere im Vorjahr haben 36 kluge Köpfe ihre innovativen Ideen eingereicht. Ein fulminanter Start, den der Gesundheits-Clusters (GC) – Initiator und Veranstalter – heuer auf jeden Fall überbieten will. Angesprochen werden Mitarbeiter/innen von Betrieben, Gesundheitseinrichtungen und Forschungsinstitutionen. Die Ideen können bis 31. Juli 2009 eingereicht werden:

www.gesundheits-cluster.at/gc-genius



Die Ideen dort einsammeln wo sie entstehen – das ist die Grundidee des GC-GENIUS Wettbewerbs. Denn innovative Ansätze entstehen vielerorts. Ob bei Herstellern von gesundheitstechnischen Produkten oder bei den Anwendern wie Pflegepersonal und Ärzten. Cluster-Leiter Ing. Mag. Maximilian Kolmbauer: „Genau das nutzen wir, damit Ideen nicht nur Visionen

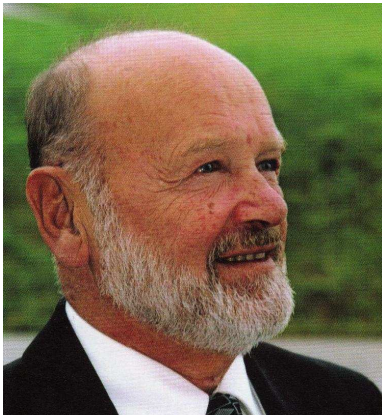
bleiben und diejenige Lösung umgesetzt werden kann, die sowohl für den Hersteller, als auch für den Anwender optimal ist.“

Dabei kann es beispielsweise um die Verbesserung und Neuentwicklung von Geräten, die gerätemäßige Umsetzung therapeutischer Methoden oder die Anwendung neuester Erkenntnisse aus dem Bereich der Diagnostik gehen. Aber auch Ideen im Bereich der Patienten- und Verbrauchsmaterial-Logistik, zur Verbesserung von Arbeitsabläufen oder zur Reduktion von Kosten sind denkbar. Den Möglichkeiten sind beinahe keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie also Ihrer Kreativität freien Lauf!

Der GC-GENIUS wird in drei Kategorien verliehen: Gesundheitseinrichtungen, Unternehmen, Forschungsinstitutionen. Die eingereichten Ideen werden im Vorfeld von einer Fachjury bewertet, die Gewinner/innen im Rahmen der GC-Jahrestagung am 1. Oktober 2009 in Linz bekannt gegeben.

Info & Anmeldung unter www.gesundheits-cluster.at/gc-genius oder direkt beim GC-Team unter Tel. 0732/79810-5155, eva.gillesberger@clusterland.at

* * *



LAZARUS
INSTITUT

**LAZARUS-Institut in Kooperation
mit NÖLPH Wilhelmsburg:
Sich regen bringt Segen
Prof. Erwin Böhm**



Zeit: Do, 28. MAI 2009, 09.00 – 15.00 Uhr, anschl.
Filmvorführung: „Leben mit Alzheimerkranken“
(Registrierung ab 08.00 Uhr)
Ort: NÖ Landespflegeheim,
Mühlgasse 14, 3150 Wilhelmsburg
Tagesgebühr: Euro 75,- (inkl. Mittag u. Kaffeepausen)
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!!!
Fortbildung nach § 63 GuKG (LAZARUS Zertifikat)
Anmeldung: Per Fax: 02746/6033-33 oder Email an:
lpph.wilhelmsburg@noelandesheime.at
ANMELDE-SCHLUSS: 8. Mai 2009

* * *

**Neuer FH-Studiengang in Krems, NÖ:
Pflegemanagement und Pflegeentwicklung**



FH KREMS
UNIVERSITY OF APPLIED
SCIENCES / AUSTRIA

Im September 09 startet mit „Advanced Nursing Practice“ (ANP) ein zukunftsweisender Bachelor-Studiengang im Pflegebereich mit 50

Studierenden in der berufsbegleitenden Form an der FH Krems. Er stellt ein Novum im Bildungsbereich dar und ist speziell für DGKS und DGKP mit Berufspraxis konzipiert. Die einschlägige berufliche Vorbildung wird mit 1 Semester auf das Studium angerechnet, sodass bereits nach 5 Semestern ein vollwertiger Hochschulabschluss erreicht wird.

Der Studiengang bietet den potenziellen Absolvent/innen nicht nur eine Qualifikation im Beratungs-, Management- und Ausbildungsbereich der Gesundheits- und Krankenpflege, sondern vermittelt auch Kompetenzen für die anwendungsorientierte Pflegeforschung im Praxisfeld.

Entwicklungen in Österreich und in Europa

Das Berufsfeld Pflege erfährt zu Zeit eine enorme Schwerpunktverlagerung und Erweiterung. Im Langzeit- und im extramuralen Bereich stellt die steigende Zahl von älteren Menschen mit demenziellen Krankheitsbildern die größte Herausforderung für die Pflege dar. Höchste pflegfachliche Kompetenz und Schaffung neuartiger unkonventioneller Strukturen sind zur Sicherung einer guten

pflegerischen Versorgung in Österreich notwendig. Die Verweildauerverkürzung in den Krankenanstalten erfordert zur Sicherstellung der Versorgungsqualität ein hochprofessionelles Management, welches den Patienten vom Eintritt in eine Krankenanstalt über die Entlassung bis hin zur medizinischen und pflegerischen Nachsorge begleitet. Zur Bewältigung dieser komplexen pflegerischen Situationen müssen die verantwortlichen Pflegeberufe neben einer fundierten Berufsausbildung auch über Kompetenzen



für konzeptionelles Arbeiten, für Pflegeberatung und Coaching sowie für angewandte Pflegewissenschaft verfügen. Diese Kompetenzen müssen, wie in nahezu allen Staaten Europas üblich, im Rahmen einer Hochschulqualifikation erworben werden.

Das Land NÖ bietet jetzt mit dem Studiengang "Advanced Nursing Practice" erstmals einen Hochschulabschluss für das Pflegemanagement und für Pflegeentwicklung an, die bisher angebotenen Universitätslehrgänge sollen dadurch mittelfristig auslaufen. - Der pflegewissenschaftliche Studiengang richtet sich an DGKS/P mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung, die mehr Verantwortung in der Pflege- und Gesundheitsversorgung oder im Pflegemanagement anstreben. Studienziel ist die Qualifizierung der Absolventen zur Ausübung eines erweiterten Tätigkeitsbereichs in der Pflege auf Hochschulniveau.



Das Besondere des Bachelor-Studiengangs ANP ist die auf die berufliche Grundqualifikation in der GUK aufbauende Höherqualifikation zur Erweiterung der Pflegekompetenz und Vertiefung des professionellen Wissens. Damit soll die eigenständige Lösung komplexer Probleme in der Pflege und Gesundheitsversorgung, die Förderung von Praxis, Forschung und Ausbildung sowie die Entwicklung zukünftiger Praxisfelder und -rollen erreicht werden.

Mit den Spezialisierungsgebieten Pflegemanagement oder Pflegeentwicklung und Patienten-Education sind die Absolvent/innen für eine Karriere im Pflegemanagement, aber v. a. für neue Expertenfunktionen, wie Stabstellen für Controlling und Risk Management in der Pflege, Stabstellen der Pflege- und

Patientenberatung, für das Case Management bei Gemeinden sowie für Familiengesundheitspflege optimal vorbereitet.

DAS STUDIUM IM ÜBERBLICK

www.fh-krems.ac.at

Organisationsform: Berufsbegleitendes Fachhochschul-Studium

Studiendauer: Fünf Semester (3 Jahre Berufspraxis wird angerechnet = 1 Sem.)

Vorlesungssprache: Deutsch/teilweise Englisch

Anfängerstudienplätze pro Jahr: 50 berufsbegleitend

Zugangsvoraussetzungen: Allgemeine Hochschulreife oder äquivalent und mind. 3 Jahre Berufspraxis als dipl. Gesundheits- und Krankenpflegeperson

Besonderheiten: Zielgruppenspezifischer Studiengang für DGKS/DGKP

Spezialisierung: Schwerpunkt in Pflegeentwicklung und Patienten Education sowie Pflegemanagement

Studienbeitrag: EUR 363,- pro Semester

Akademischer Grad: Bachelor of Science in Health Studies (BSc)

Infos und Anmeldung: information@fh-krems.ac.at

* * *

Aus Spital & Heim

GuKPS Amstetten, NÖ:

Diplomarbeit „Generationenaustausch“

In den Ausbildungsfächern „Gesundheitsförderung und -erziehung in der Pflege“ und „Strukturen des Gesundheitswesens“ erarbeiten die Schüler/innen des 3A-Jahrganges der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Amstetten eine innovative Diplomarbeit zum Thema „Generationenaustausch zwischen der Fachschule Baumgartenberg und dem Pflegeheim Wallsee“. 16 Schüler/innen trafen auf 16 Bewohner/innen des Pflegeheimes.



Einen Nachmittag verbrachten 16 Schüler/innen der Fachschule unter fachkundlicher Anleitung der Schüler/innen der GuKPS Amstetten im Pflegeheim Wallsee. Gut vorbereitet durch Vortrag und Workshop bildeten „Jung und Alt“ mehrere Teams. Bei den verschiedenen Stationen wurde gebastelt, Memory gespielt, Aufstriche hergestellt und Mundartwörter übersetzt.



Ein Ziel dieses Projektes war es, den Fachschüler/innen die Schwerpunkte der Pflege wie Gesundheitsförderung, Prägung von älteren Menschen sowie das Berufsbild von Diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern/Pflegern näher zu bringen. Beim gemütlichen Ausklang mit Kaffee und Kuchen waren sich alle Teilnehmer/innen einig: „Es war ein spannender, abwechslungsreicher Tag und eine große Bereicherung.“

* * *

Werkstätte der Diakonie, Schladming, Stmk:

Mit allen Sinnen erleben

Unsere Sinne leiten uns durchs Leben und sind für unsere Wahrnehmung verantwortlich.

Bei den Menschen mit schwerer geistiger und körperlicher Behinderung, die in der Fördergruppe der Werkstätte Schladming des Diakoniewerks tagsüber begleitet werden, ist das anders: Sie leben mit Wahrnehmungsdefiziten und Einschränkungen in ihrem Sprach-, Hör- oder Sehvermögen, sitzen im Rollstuhl, können ihren Kopf oder ihre Hände wenig bewegen und sich sprachlich kaum ausdrücken. Ein Snoezelen-Raum - ein Erlebnisraum, der alle Sinne anspricht - könnte ihnen helfen, Sinneseindrücke ohne Stress zu verarbeiten und damit ruhiger und entspannter zu werden.

Diakoniewerk 



Die Sinneseindrücke im Snoezelen-Raum können gezielt gesteuert werden und bewahren dadurch vor Überforderung. Musik, interaktive Lichteffekte, Projektionen, Vibrationen, Wasserspiegelungen, taktile Stimulation und Aromatherapie sprechen alle Sinne an und machen für schwerst behinderte Menschen neue Sinneswahrnehmungen möglich. Gleichzeitig wird eine Atmosphäre der Entspannung und Ruhe

geschaffen. Wie wohltuend sich Snoezelen-Räume auf Menschen mit schweren Behinderungen auswirken, zeigen die vielfältigen Erfahrungen, die das Diakoniewerk damit in seinen Einrichtungen der Behindertenhilfe bereits gemacht hat.

Eine Besucherin der Fördergruppe z.B. ist Epileptikerin, stark hör- und sehbehindert und sitzt im Rollstuhl. Beziehungen kann sie nur über den Tast- und Geruchssinn aufbauen. Dafür gibt es verschiedene Greifobjekte und das Aroma von Duftkerzen, auch leichte Berührungen und Massagen sowie das Schaukeln in der Hängematte genießt sie sehr. Aber am schönsten wäre es für sie, wenn es in der Fördergruppe einen Snoezelen-Raum gäbe. Dann könnte sie auch „Musik hören“, indem sie die Schallwellen auf ihrer Haut spürt. Sie könnte durch verschiedene Effekte Sinnesreize besser wahrnehmen und durch diese ganzheitliche Stimulation leichter Beziehung zu ihrer Umwelt aufbauen.



Die Einrichtung eines solchen Snoezelen-Raumes (Bild) kostet jedoch viel Geld, das nur durch Freunde und Spender aufgebracht werden kann (Spendenkonto 17400025817, BLZ 20815, Kennwort Snoezelen-Raum).

Sonderausbildung Pflege im OP: Erfolgreicher Abschluss



Insgesamt elf Monate dauerte die Sonderausbildung „Pflege im Operationsbereich“. Am Freitag dieser Woche nahmen schließlich 19 Absolvent/innen ihre Diplome entgegen, 16 DiplomandInnen (84%) schlossen mit ausgezeichnetem Erfolg ab. NÖ Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll gratulierte persönlich.

Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll gratulierte den erfolgreichen Absolvent/innen zu den hervorragenden Prüfungsergebnissen. Im Bild Nicole Mayrhofer (l.) und Susanne Muhr



Die Sonderausbildung „Pflege im Operationsbereich“ qualifiziert die Absolvent/innen zur Betreuung der Patient/innen vor, während und nach einer Operation. Die Teilnehmer/innen hatten innerhalb von elf Monaten 1.100 Stunden Theorie und Praxis zu

absolvieren. Direktorin Marianne Tanzer freute sich besonders über den großen Einsatz der Absolvent/innen während der Ausbildung und sprach in ihrer Festrede von der „Wichtigkeit einer guten multiprofessionellen Zusammenarbeit bei der Planung und Durchführung von operativen Eingriffen“.



* * *

Altenpflege

Neuer Lehrgang:

Kongruente Beziehungspflege nach Rüdiger Bauer

Professionelle Beziehung beinhaltet Vertrauen, Empathie, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Echtheit, persönliche Anteilnahme am pflegebedürftigen Menschen. Demnach ist der Beziehungsprozess vielen nicht beeinflussbaren Bedingungen ausgesetzt. Die Beziehung bleibt deswegen eine unsichere Variable im Pflegeprozess. Bezugspflegepersonen müssen dementsprechend ihre eigene Rolle, ihre Handlungen, die Beziehung zum Pflegebedürftigen sowie ihre Zusammenarbeit mit ihm ständig reflektieren. Reflexion fördert die Qualität der Bezugspflege, hilft Beziehungsstörungen zu vermeiden, stützt den Prozess im Team.

Die Ausbildung Kongruente Beziehungspflege richtet sich an das basale und mittlere Management von Psychiatrischen Krankenhäusern, Pflegeheimen, Pflegelehrern, Pflegewissenschaftlern Pflegepersonen des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege. Das Curriculum setzt sich aus 8 verschiedenen Lernfeldern zusammen, welche ein inhaltlich aktuelles, praxisorientiertes und abwechslungsreiches Lernen ermöglichen. Der Unterricht erfolgt in 8 Theorieblöcken unterteilt in 192 Stunden Theorie und 220 Stunden Praxis und Literaturstudium.

Jede/r Teilnehmer/in wird befähigt die Inhalte des Lehrganges in die Praxis umzusetzen, d.h. er/sie kann bereits während der Ausbildung für die eigene Einrichtung eine Modellstation aufbauen (keine Pflicht). Nach dem Theorieinput in ersten Block, beginnt unter Supervision von Rüdiger Bauer die Umsetzung von Diagnostik und Planung der Kongruenten Beziehungspflege. Jeder weitere Block dient der Vernetzung von Theorie und Praxis in Form von Fallbesprechungen und Referaten. Dadurch sind Kompetenz und Sicherheit für zukünftige Lehrtätigkeiten gewährleistet.

Das Zwischenkolloquium im vierten Block dient der ersten Überprüfung des gelernten Wissens. Jeder Teilnehmer stellt einen Fall vor, begründet die erfolgte Planung im Kontext der Kongruenten Beziehungspflege. Die Blöcke 5 bis 7 dienen der Weiterentwicklung der Theorie, Supervision der Praxis, Verfeinerung der Schulungstechniken. Der Lehrgang beinhaltet einen Block mit „Teaching“ von Praktikern mit den Praktikern in Ausbildung. Dadurch können Kontakte mit Einrichtungen, wo die Kongruente Beziehungspflege bereits Teil der Pflegephilosophie und des Qualitätsmanagements ist, aufgebaut werden.

Ebenso beinhaltet die Weiterbildung einen Schwerpunkt in Managementwissen um die Implementierung der Theorie zu erleichtern. Das Abschlusskolloquium führt zum Zeugnis gemäß der GuKG-Weiterbildungsverordnung, d.h. einen Fall umfassend auszuarbeiten und eine Unterrichtseinheit über Kongruente Beziehungspflege zu gestalten.

Die Weiterbildung ist sicherlich sehr anspruchsvoll, aber jeder Teilnehmer ist anschließend berechtigt, Ausbilder in „Kongruenter Beziehungspflege“ zu sein. Absolvent/innen sind nach der viersemestrigen Weiterbildung befähigt, Vorträge, Seminare und Fortbildungen zu Kongruenter Beziehungspflege abzuhalten und als Multiplikatoren tätig zu werden.

Mag^a. Maria Gattringer, LGuKP
Lehrgangslitung Gerontologie am ABZ, Wien
maria.gattringer@w.rotekreuz.at

Info: ABZ Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes GmbH
Tel.: +43 (0)1 795 80-6300; Fax: +43 (0)1 795 80-59 6502
Email: abz-kundenzentrum@w.rotekreuz.at; www.w.rotekreuz.at/abz

* * *

PflegeNetzWerk Austro*Care
www.LAZARUS.at

Tages-aktuell online: Job-Börse und Fort-/Weiterbildungs-Anzeiger

Speziell für Ihre eiligen Angebote:
Unser 24-Stunden-TopService!

Paradiesisch gut und sehr gesund: **Granatapfel-Power**

Es gibt ihn schon seit mindestens 3.000 Jahren – jetzt ist er in den USA auf Grund seines enormen Vitalstoffgehalts die Wellness-Frucht des Jahrzehnts: Der Granatapfel - jene tiefrote Frucht, die aus lauter saftigen, fruchtfleischumhüllten Kernen (Fruchtperlen) besteht. Auch im Orient gilt der Granatapfel als Symbol für Jugend und Fruchtbarkeit.

Dem steirischen Spezialisten „Obsthof Retter“ ist es nun erstmals gelungen, über ein aufwändiges Entkernungs- und Entsaftungsverfahren den Bio-Granatapfelsaft pur ausschließlich aus dem Fruchtfleisch zu gewinnen. Er schmeckt mild und ist auch für Kinder bestens geeignet.

Dieses Herauslösen der Fruchtperlen aus Schale und Lamellen ergibt ein neuartiges, gerbstoffarmes Gesundheitsgetränk. Dass der Granatapfel tatsächlich ein wahres Lebenselixier ist, belegen bereits mehr als 250 Studien weltweit (LAZARUS berichtete): Der einzigartig hohe Polyphenolgehalt beugt Prostatakrebs, Herz-Kreislaufschwäche, Diabetes sowie Alzheimer vor und stärkt das Immunsystem. Die Frucht enthält außerdem viel Vitamin B, C, D sowie Kalium, Mangan und Spurenelemente (siehe [fact sheet](#)). Das einzigartige schonende Verfahren garantiert den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe.

Zur Verarbeitung werden ausschließlich Granatäpfel aus kontrolliert biologischem Anbau und aus Wildsammlung in Bosnien- Herzegowina verwendet. Erhältlich in allen Apotheken Österreichs sowie im Fachhandel und in der gehobenen Gastronomie. Nähere Infos unter: www.granatapfelsaft.de .

Buchtipp: Michaela Döll: Heilfrucht Granatapfel.
Herbig-Verlag (Abb. oben)

Dr. Michaela Döll (Univ. Braunschweig) empfiehlt ein Glas Bio-Granatapfelsaft pur täglich: "Der Granatapfel ist eine echte Powerfrucht, der Gehalt an Polyphenolen ist weitaus höher als in anderen Fruchtsäften. Gegen die schädlichen freien Radikale wirkt er dreimal so gut wie z.B. Grüntee".



Risikofaktor im Job und im Verkehr:

Schlafstörungen

Wer nicht ausreichend Schlaf bekommt, macht Fehler. So werden jeder dritte Verkehrsunfall und rund 24% aller tödlichen Unfälle durch Müdigkeit aufgrund von schlechtem Schlaf verursacht. Die „Initiative Gesunder Schlaf“ fungiert als Drehscheibe zwischen Betroffenen und Expert/innen und bietet umfangreiche Informationen zum Thema Schlaf.



„Bei länger dauernden Schlafstörungen steigt die Unfallwahrscheinlichkeit um 650%. Kein Wunder, wer nachts nur vier Stunden geschlafen hat, reagiert so, als habe er 0,5 Promille Alkohol im Blut. Eine vollständig durchwachte Nacht entspricht einem Blutalkoholgehalt von 0,8 Promille“, sagt Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie (LNK Graz). Eine

Untersuchung unter seiner Leitung hat ergeben, dass jeder zweite LKW- oder Autobus-Lenker und jeder dritte PKW-Fahrer übermüdet hinter dem Steuer sitzt. Es wird vermutet, dass 33% aller Verkehrsunfälle auf Schlafstörungen zurückzuführen sind. „Diese Unfälle lassen sich verhindern“, so Prof. Walzl.

Während die Bestimmung des Blutalkohols mittels „Alkomat“ einfach und rasch durchführbar ist, stand bislang keine objektive Messmethode zur Bestimmung des Müdigkeitsgrades zur Verfügung. Mittels Pupillometrischem Schläfrigkeitstest (PST) erhält man jetzt jedoch objektivierbare Parameter, um die Fahr(un)tüchtigkeit von Kfz-Lenker/innen auf Grund von Übermüdung festzustellen.

Ganzheitliche Ursachenbestimmung

Meist sind Schlafstörungen die Ursache für exzessive Tagesmüdigkeit und deren Folgen. Ein- und Durchschlafstörungen können eine Vielzahl von Ursachen wie physische Erkrankungen, Stress, Medikamenteneinnahme, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus etc. haben. Beim gesunden Menschen wird der Schlaf-Wach-Rhythmus durch eine im Zwischenhirn (Nucleus suprachiasmaticus) lokalisierten „inneren Uhr“ gesteuert: „Verantwortlich für deren Funktion sind das Schlafhormon Melatonin und das Wachhormon Cortisol“, erklärt Ärztin Dr. Michaela Trnka von der Gesellschaft für integrative Ganzheitsmedizin in Wien.

Kommt es zu Stress, einer der Hauptursachen für Schlafstörungen, werden die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin vermehrt ausgeschüttet, die den Organismus in die Lage versetzen, auf die Belastungssituation zu reagieren. Da dieser Zustand viel Energie erfordert, wird das Hormon Cortisol produziert, um auf den erhöhten Energiebedarf reagieren zu können. Da Cortisol und Melatonin Antagonisten sind - also die Zunahme des einen, eine Abnahme des anderen bedeutet - führt Stress zu einem Melatonin-Mangel und damit zu Ein-

und Durchschlafstörungen.

Wenn Schlafstörungen gehäuft auftreten, über mehrere Wochen anhalten und es dabei zur Beeinträchtigung des normalen Leistungsvermögens untertags komme, sei ein Arztbesuch sinnvoll. „Im Sinne einer ganzheitlichen Ursachenbestimmung bemühen wir uns, gemeinsam mit dem Patienten die individuellen Ursachen der Schlafstörungen herauszufinden, um individuelle Therapieansätze zu entwickeln“, so Dr. Trnka.



v.l.n.r.: Univ. Prof. Dr. Manfred Walzl (Neurologe, LNK Graz), Dr. Michaela Trnka (Ges. für integrative Ganzheitsmedizin, Wien) und Dr. Walter Pleyer (Allgemeinmediziner, Wien)

Foto: viennaflash.at

Therapie von Schlafstörungen

In der Therapie der nicht-organischen Schlafstörungen kommt der individuellen Ursachenforschung und nach Möglichkeit der Beseitigung von schlafraubenden Belastungen durch Vermeidung von Nikotin und Alkohol, Änderung von Ernährungsgewohnheiten, Umstellung von Schlafgewohnheiten, Stressbewältigung u.v.m. wesentliche Bedeutung zu. Zur medikamentösen Therapie von nicht organischen Schlafstörungen steht das Schlafhormon Melatonin in retardierter Form zur Verfügung. „Es ist für mich das Mittel erster Wahl, da es nebenwirkungsarm ist und zudem kein Abhängigkeitsrisiko aufweist“, sagt Dr. Walter Pleyer, Allgemein- und Ganzheitsmediziner in Wien. Besonders profitieren PatientInnen ab 55, deren Melatonin-Spiegel bereits abgeflacht ist. „Das Phänomen der ‚senilen Bettflucht‘ gibt es meines Erachtens nicht, dahinter verbirgt sich Melatonin-Mangel“, so der Mediziner.

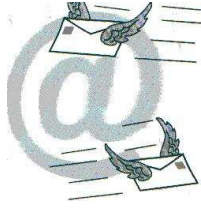
Die „Initiative Gesunder Schlaf“ versteht sich als Drehscheibe zwischen Betroffenen und Experten. Die kostenlose Informationsbroschüre rund um das Thema Schlaf können Interessierte über die Infohotline oder per E-Mail anfordern: Tel. 0664/246 25 15 oder per E-Mail: initiative@gesunder-schlaf.at. Nähere Infos für Profis und Laien unter: www.gesunder-schlaf.at .

Vortrag: Gesundheitsrisiko Schlafstörungen - 25. März, Wien

Ein- und Durchschlafstörungen? Schnarchen? Schlafapnoe? Restless-Legs-Syndrom? In Österreich leidet jeder Fünfte an Symptomen der Schlaflosigkeit. Aus den unterschiedlichsten Gründen. Univ. Prof. Dr. Manfred Walzl, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Landesnervenklinik Graz, referiert Mittwoch, 25. März, 18.30 Uhr, Don Bosco Haus, St. Veitgasse 25, in Wien-Hietzing über Ursachen, Auswirkungen und Therapiemöglichkeiten von Schlafstörungen.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten: Initiative Gesunder Schlaf, Tel. 0664/246 25 15, E-Mail: initiative@gesunder-schlaf.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 erfüllte Lebens- und Arbeitswoche wünscht Ihnen

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

Impressum:

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

PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at