



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®  
**Newsletter Nr. 18-2009**

(ISSN 1024-6908)

**24. Jahrgang – 10. Mai 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](http://www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1)

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



## Inhalt

Aktuelles .....	2 - 5
Aus Spital und Heim .....	6 - 8
LAZARUS Fortbildungstag mit Prof. Erwin Böhm .....	8
Wundpflege .....	10
Nachlese, Termine, Tipps .....	11 - 13
Gesundheitspflege .....	13 - 15

**16. Mai Tag der Familie in Oö – Lernen (auch) fürs Privatleben:**

### **TAG DER BEZIEHUNG**

**"Lebenslanges Lernen", "Bildungsoffensive", "Neue Gesamtschule" - Begriffe, die in regelmäßigen Abständen durch die Öffentlichkeit geistern. Bildung und Lernen sind wesentliche Elemente für das Fortkommen im Leben und für persönliche Zufriedenheit. Doch reden wir dabei fast nur vom Lernen im beruflichen Umfeld...**

LHStv. Franz Hiesl: "Partnerschaftliche Beziehungen sind die Basis für ein intaktes Familienleben. Wir müssen mit entsprechenden Bildungsangeboten auch einen Beitrag dazu leisten, dass Familien und Partnerschaften gelingen".  
Diözesanbischof Ludwig Schwarz: "Damit eine Ehe langfristig gelingen kann, braucht es auf Dauer die Fähigkeit zum Gespräch, eine Konfliktkultur und die Bereitschaft zur Versöhnung".  
Der zweite "Tag der Beziehung" (TdB) in Oö. will Lust darauf machen, Lernen auch für die private Seite des Lebens zu nutzen. Gelungene Beziehungen sind nicht nur Glück und Geschenk, sondern auch die Frucht von Austausch, sich Zeit nehmen und bewusster Auseinandersetzung.

Ziel des „TDB“ ist die Förderung und Stärkung der Paarbeziehung. Er soll Lust auf mehr machen: Miteinander Reden und mehr an der Paarbeziehung arbeiten. Im Alltag ist es nicht einfach, die Beziehung in den Mittelpunkt zu stellen.

### **WARUM EIN BEZIEHUNGSTAG?**

Ziel des OÖ. Beziehungstages ist es, ein niedrighschwelliges Angebot zu setzen. Das Angebot richtet sich an Paare, mit und ohne Kinder, verheiratet oder (noch) nicht. Grundidee des Konzeptes: Inhalte durch ReferentInnen, Austausch/Arbeit der Paare, "genussvolle" Zeit (Kulinarisches). Dieser Mix soll durch Kooperation mit Partnern vor Ort gelingen. Kompetente Referent-t/innen - diplomierte Ehe-, Familien- und Lebensberater/innen und Psychotherapeut/innen - geben dabei Impulse und Tipps für das Gelingen von Beziehung und Partnerschaft.

Die Paare erhalten Informationen über gelungene Kommunikation und in Workshops Hilfestellungen, um zu lernen über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu reden, zuzuhören, besser aufeinander einzugehen, die eigenen Grenzen aufzuzeigen, miteinander Konflikte zu lösen. Dabei erfahren und erleben sie, wie sie die Unterschiede nutzen können, um gemeinsame Lösungen zu entwickeln und eine lebendige Beziehung zu leben.

Mit österreichweit bisher einzigartigen Elternbildungs-Gutscheinen wird dabei Bildung für einen Personenkreis erschlossen, der bisher nur in sehr geringem Umfang entsprechende Bildungsmaßnahmen in Anspruch genommen hat.

**Orte:** Pfarrheime Bad Ischl, Braunau, Eferding, Freistadt, St. Georgen/G. sowie in den EKiz Enns (Bunter Kreis), Gmunden, Linz-Figulystraße, Schärding( FIM), Kolpinghaus Vöcklabruck.

**Anmeldung:** Online unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

\* \* \*

**Fachtagung:**

## **Wie gesund ist Österreich?**

**Fachleute zeichneten ein brisantes Zukunftsszenario für das Gesundheitswesen, Übergewicht und psychische Erkrankungen sind die neuen Volkskrankheiten. Wie ExpertInnen jetzt bei der Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich in Innsbruck berichteten, kommt auf das Gesundheitswesen eine brisante Kombination zu, aus (a) steigender Lebenserwartung, (b) einer zunehmenden Zahl chronisch Kranker als Folge des grassierenden Übergewichts und der steigenden Häufigkeit psychischer Erkrankungen sowie (c) Gesundheitsbudgets, denen enge Grenzen gesetzt sind.**

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, müssen energische Maßnahmen weit über das Gesundheitswesen hinaus ergriffen werden und alle Politikbereiche im Sinn von „Health in all policies“ an einem Strang ziehen. Grundlage für die interdisziplinäre Entwicklung umfassender Gesundheitsziele und –programme ist eine integrierte Gesundheitsberichterstattung mit den Daten aus verschiedenen Sektoren erforderlich.

### **Krankheits- und Kostenwelle rollt an...**

Übergewicht ist eines der drängendsten Gesundheitsprobleme und zieht sich quer durch alle Alters- und sozialen Gruppen. Schon 19% der SchülerInnen unter 15 Jahren weisen ein zu hohes Körpergewicht auf, 8% davon sind sogar adipös. Von den 18-65-jährigen ist schon fast die Hälfte übergewichtig. Als Folge dieser Entwicklung rollt eine Welle von Krankheiten (und damit Kosten) auf das Gesundheitswesen zu, denn Übergewicht ist ein zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten. Verschärft wird die Prognose noch durch die steigende Lebenserwartung.

Auch Stress ist in Österreich auf dem Vormarsch, wie eine aktuelle Umfrage ergab: Stress ist ein Mitauslöser von Herz-Kreislauf- sowie auch psychischen Erkrankungen, schon schon rund ein Drittel unsererer Jugendlichen leidet an psychischen Beschwerden, die Zahl der Psychopharmaka-Verordnungen ist seit Jahren rasant steigend. Bei den Gründen für Invaliditätspensionen nehmen psychiatrische Erkrankungen mit 29% bereits die zweite Stelle ein.

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, in allen Bereichen gesunde Lebenswelten zu schaffen, vor allem bewegungsfördernde Rahmenbedingungen: Denn die Ursache für das zunehmende Übergewicht ist nicht, dass die ÖsterreicherInnen mehr essen als früher - sondern dass sie sich weniger bewegen. Ein weiterer Nutzen: mehr Bewegung ist auch gut gegen Stress.

In den letzten Jahren wird immer deutlicher, wie groß der Einfluss von sozialen, ökonomischen und gesellschaftlichen Faktoren auf den Gesundheitszustand ist: Die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, die wirtschaftliche und soziale Sicherheit, die Umwelt, das Bildungssystem, die Arbeitsbedingungen ebenso wie das bauliche Umfeld. Damit die Bevölkerung sich mehr bewegt, braucht es u. v. a. mehr Rad- und Gehwege sowie eine gut ausgebaute kleinräumige Infrastruktur, damit man auch zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen oder ein Päckchen aufgeben kann. Hier sind Stadt- und Verkehrsplanung und die Politik gefordert. „Gesundheitsfördernde Lebenswelten sind nur durch eine bereichsübergreifende Gesamtstrategie im Sinne von „Health in All Policies“ zu erreichen“, so Hörhan, Leiter des Fonds Gesundes Österreich ([www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)) .

\* \* \*

## **Zukunft der Spitäler:**

### **Geschäft - oder Dienst am Menschen?**

**Fachleute sind einig: Effizienz und Ethik sind keine Gegensätze. Die Politik ist gefordert: Doppelgeleisigkeiten und Klientelpolitik müssen beseitigt werden, Leadership ist gefragt.**

"Das Gesundheitswesen wird stillschweigend zum Geschäft. Das ist eine grobe Fehlentwicklung", kritisierte Dr. Michael Heinisch, Geschäftsführer der Vinzenz Gruppe am Donnerstag vor JournalistInnen in Wien. Zwar müssten sich Krankenhäuser aller bewährten Managementkonzepte bedienen, aber die Suche nach Produktivität habe dort zu enden, wo die Einzigartigkeit des Patienten beginnt. Ein Gesundheitswesen, das ausschließlich von den Regeln des freien Marktes beherrscht wird, führe zur falschen Verteilung knapper Ressourcen, so Heinisch. Das Management habe dem Menschen zu dienen und nicht umgekehrt. So seien etwa die Ordensspitäler beispielgebend bei übergreifenden Kooperationen, um damit kostensparende Synergien zu nutzen.

In Österreich, so Heinisch, sind 76% der stationären Betten im Besitz der Länder und Gemeinden, 18% befinden sich in freigemeinnützigen Spitälern (d.h. in Ordensspitälern) und 6% werden als gewinnorientierte private Krankenhäuser betrieben - Trend steigend.

#### **Mehr Privat oder mehr Staat? –**

##### **Für ein Gleichgewicht der Prioritäten!**

"Wenn Staat heißt, politische Einflussnahme für Klientelpolitik auszuüben, dann haben wir viel zu viel Staat im Gesundheitswesen. Wenn Privat heißt, den Menschen dem Gewinn unterzuordnen, dann haben wir viel zu viel Privat", betonte Heinisch. Es gehe vielmehr um das Gleichgewicht der Prioritäten. Basis für eine nachhaltige Sicherung des Gesundheitssystems sei es, Reibungsverluste und Doppelstrukturen zu beseitigen, betonte Heinisch. Alles andere wäre Geldverschwendung und würde letztlich in eine Zwei-Klassen-Medizin führen. Dagegen sei jeder Euro, der tatsächlich für Qualität und Menschlichkeit ausgegeben werde, eine gute Investition.

Die Schaffung von Rahmenbedingungen und Freiräumen für professionelles Gesundheitsmanagement sei daher im Zuge der Gesundheitsreform ein Gebot der Stunde. Hier sei die Politik gefordert. In einer Zeit, in der es immer mehr Therapieangebote und -möglichkeiten gibt, hänge die Wirksamkeit für die PatientInnen von der optimalen Abstimmung und Organisation ab.

#### **Versorgung aus einer Hand**

Mit einer Quote von 10,6% am Bruttonationalprodukt liege Österreich mit seinen Gesundheitsausgaben (26 Mrd. Euro) im internationalen Spitzenfeld, erklärte Maria M. Hofmarcher (Institut für Höhere Studien): Die Krise sei eine Chance, Gesundheitspolitik zukunftsorientiert und relativ ideologiefrei zu gestalten. Hierzu bedürfe es "leadership", auch seitens der Regierungsspitzen. Bei zusätzlichen Ressourcen für den Gesundheits- und Sozialsektor in seiner Rolle als "Jobmaschine" müsse allerdings sichergestellt werden, dass diese

Mittel ökonomisch sinnvoll eingesetzt werden – bei hoher Qualität der Versorgung und einem ausgewogenen Zugang zu dieser.

"Es ist nicht eine Frage der Mittelaufbringung, sondern wer der bestgeeignete Agent für den Patienten ist, damit der Mitteleinsatz optimal ist", so Hofmarcher. Stichwort: Versorgung aus einer Hand. Hätten etwa die Krankenkassen den politischen und gesetzlichen Gesamtauftrag, die Versorgung der Patienten zu überblicken und zu steuern, könnten Doppelgeleisigkeiten verhindert werden. Überdies müsse Transparenz mit zeitgemäßen Mitteln geschaffen werden, denn Transparenz schaffe Vertrauen. Kassen, Ministerien, Ärztekammern und andere Akteure sollten das Web mit Informationen füttern: z. B. abrufbare Honorarordnungen oder die Live-Übertragung von Verhandlungen und Sitzungen.

### Effizienz ist Teil von Ethik

"Medizin, Ökonomik und Ethik stehen in Spannung, aber nicht im Gegensatz zueinander", erklärte Dr. Jürgen Wallner (Med-Uni Wien). Es wäre unklug, diese drei Bereiche gegeneinander auszuspielen. Nur durch wechselseitige Bezugnahme der drei Disziplinen aufeinander könne im Interesse kranker und gebrechlicher Menschen gearbeitet werden. Medizin, Ökonomik und Ethik seien somit für die Verwendung begrenzter Mittel gleichermaßen zuständig (Wallner).

Mehraufwendungen, Effizienzsteigerungen und Leistungsbegrenzungen sind drei Optionen, die gemeinsam klug eingesetzt werden müssen, um die Schere zwischen Finanzierung und Leistung nicht größer werden zu lassen. Wallner: "Mehr Mittel dort, wo sie eine effektive und nachhaltige Investition darstellen - Effizienzsteigerungen dort, wo damit **nicht ein ungebührlicher Leistungsdruck auf das Personal** verbunden ist - und Leistungsbegrenzungen, die sich an Effektivität, Patientenwillen und Kosten-Nutzenrelation orientieren."

\* \* \*

Österreichs PflegeNetzWerk - Austro\*Care<sup>®</sup>

[www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at)

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

**Speziell für Ihre eiligen Angebote:**

**Unser 24-Stunden-TopService!**

## Kursana Residenz Warmbad-Villach, Kärnten: **Gemeinsames Singen als Lebenselixier**

**Initiatorin des wöchentlichen Singkreises war die Bewohnerin Hildegard Sielecky (87): Sie macht seit ihrer Kindheit Musik und konnte andere BewohnerInnen für ihre Leidenschaft begeistern. SängerInnen wie Zuhörer profitieren von der wohltuenden Wirkung der Musik und möchten den Singkreis nicht mehr missen. Aktivitäten wie diese sind es, die die Lebensqualität im Alter erheblich steigern.**

Dieser Singkreis musikbegeisterter BewohnerInnen ist bereits eine Institution, auch im Wohnkonzept findet sich diese Absicht verwirklicht. Initiatorin Hildegard Sielecky (87) zog nach einem Krankenhausaufenthalt mit ihrer Gitarre in die Residenz ein und spielte regelmäßig auf ihr. Direktorin Theresa Hochmüller brachte sie auf die Idee, den Singkreis zu machen, und Hildegard Sielecky war davon sofort begeistert.

Frau Sielecky (Bildmitte) stammt aus einer sehr kunst- und musikinteressierten Familie. Bereits ihr Großvater fuhr um die Jahrhundertwende mit der Kutsche ins Theater



nach Klagenfurt. Mit sechs Jahren schon begann sie Mandoline zu spielen, später studierte sie Geige am Konservatorium in Klagenfurt, zusätzlich lernte sie Gitarre. Gemeinsam mit ihren Geschwistern bot sie am Faakersee als Familienmusik „Rauter“ Unterhaltungsmusik. Die Musik war also seit jeher ein wichtiger Bestandteil im Leben von Frau Sielecky: „Meine Sehnsucht zu sterben hat sich in

Lebensfreude umgewandelt.“

Zum Repertoire des Singkreises zählen Volkslieder, die den Sängern meist schon seit ihrer Kindheit bekannt sind. Jeder kann Lieder vorschlagen, sollte der Text einmal nicht mehr geläufig sein, dann tippt Frau Sielecky diesen in großen Buchstaben ab. Das Singen weckt Freude und Lebensgeist und lässt die Sorgen für einige Zeit vergessen. Die SängerInnen verlassen den Singkreis entspannt und mit einem Lächeln auf den Lippen. Auch für Zuhörer ist der Singkreis ein wöchentlicher Fixpunkt, sie fühlen sich genauso wie die SängerInnen in ihre Jugend zurückversetzt und schöpfen allein aus dem Zuhören wieder Kraft.

\* \* \*

## Herz-Kreislauf-Sonderkrankenanstalt der SVA in Bad Ischl, OÖ: **Weichen in die Zukunft**

Um die Versorgungsqualität laufend weiter zu entwickeln, hat sich die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) entschlossen, für die Führung der Herz-Kreislauf-Sonderkrankenanstalt Bad Ischl einen kompetenten Partner ins Boot zu holen: Die Homacon GmbH wird in Zukunft zu 49% an der gemeinnützigen HK-SKA Bad Ischl Betriebs-GmbH beteiligt sein.

„Den Patienten soll durch diese partnerschaftliche Kooperation ein hochmodernes und bestens ausgestattetes Haus zur Verfügung stehen.

Schwerpunkt werden weiterhin Anschlussheilverfahren bei Versicherten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein“, erklärt SVA-Generaldirektor Mag. Stefan Vlasich.



Die gemeinsame Betriebsführung stellt ein zukunftsorientiertes gesundheitspolitisches Modellprojekt für das österreichische Gesundheitswesen dar. „Unser Ziel ist es, die durchgängige und integrierte Versorgung – vom Krankenhaus bis zur Rehabilitation – aller PatientInnen zu stärken. Damit wird endlich einer lang gehegten Forderung der Gesundheitspolitik in einem Pilotmodell Rechnung getragen. Wir können dadurch einen Gewinn in der Behandlung aller Patienten erreichen und durch die Vermeidung von Doppeluntersuchungen und die enge Kommunikation der therapeutischen Teams eine Vielzahl an ökonomischen Synergien realisieren“, erläutert Dr. Michael Heinisch, Geschäftsführer der Vinzenz Gruppe.



Durch die Kooperation soll vor allem eine bessere Vernetzung aller Partner entlang der Behandlungskette sichergestellt werden, so dass sämtliche Behandlungsprozesse „nahtstellenfrei“ integriert werden. Durch das reibungslose Zusammenspiel kann eine Verkürzung der Verweildauer der Patienten erzielt und diese früher wieder in den Arbeitsprozess bzw. in den Alltag integriert werden.

### **Win-win Situation auch für Mitarbeiter**

Durch die neue Partnerschaft sollen aber auch positive ökonomische Effekte realisiert werden. So ist u. a. vorgesehen, die gegebenen Marktpotenziale optimal zu nutzen und die derzeitige Bettenzahl von 122 Betten um bis zu 30 weitere Betten zu erhöhen. Durch die neue Zusammenarbeit zwischen SVA und Vinzenz Gruppe entsteht eine win-win Situation auch für die MitarbeiterInnen, die in das Qualitätsmanagement eng eingebunden werden und SVA-Bedienstete bleiben.

Die SVA verfügt insgesamt über drei Sonderkrankenanstalten: Herz-Kreislauf-Zentrum in Bad Ischl, Klinikum Malcherhof in Baden und Neurorehabilitations-Zentrum am Rosenhügel in Wien. Letzteres wird auch seit 2002 in Form eines Private-Public-Partnership-Modells (PPP) betrieben (Managementpartner: VAMED-Gruppe), ebenso seit 2007 auch das Rheumazentrum in Baden (Partner: HUMANOMED-Gruppe).

In der Überzeugung, dass im stationären Bereich höchste medizinische Qualität bei größtmöglicher Effizienz zu erreichen möglich ist, haben sich die SVA und die Vinzenz Gruppe folgende Ziele durch die gemeinsame Betriebsführung gesetzt:

- Laufende Weiterentwicklung der Versorgungsqualität
- Bündelung des Know-hows zwischen SV-Träger und privatem Partner
- Nutzenmaximierung für den Versicherten

- Steigerung der Attraktivität der Rehabilitationseinrichtung
- Schaffung von Zusatzleistungen sowie Erreichung einer optimierten Betriebsgröße, Stärkung der Marktposition und Verbesserung der Kostenstrukturen

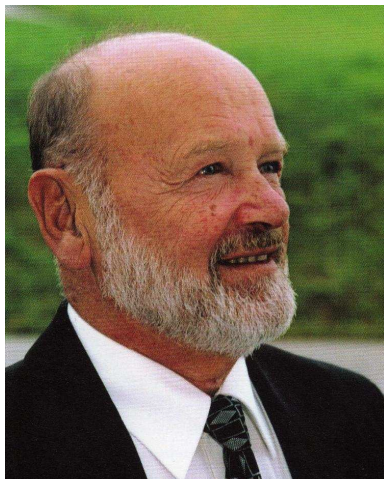
### Eckpunkte der HK-SKA Bad Ischl



Grundstücksgröße: 8.413 m<sup>2</sup>  
 Bebaute Fläche: 3.920 m<sup>2</sup>  
 Betten: 122  
 (davon 98 Ein- und 12 Zweibettzimmer)  
 Mitarbeiter: 106 (davon 12 Ärzte,  
 13 TherapeutInnen, 19 Pflegekräfte)  
 Behandlung:  
 ca. 1.550 PatientInnen pro Jahr  
 Durchschnittliche Aufenthaltsdauer:  
 28 Tage  
 Auslastung:  
 ca. 94 %

\* \* \*

## Fortbildung



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



Zeit: **Do, 28. MAI 2009**, 09.00 – 14.00 Uhr, anschl.  
 Festakt: Verleihung des LAZARUS Ehrenpreises.  
 Ab 15.00 Uhr Filmvorführung: „Zurück zu einem  
 unbekanntem Anfang - 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 Email an:  
[lpoh.wilhelmsburg@noelandesheime.at](mailto:lpoh.wilhelmsburg@noelandesheime.at)

**Nur mehr wenige Plätze frei,  
 bitte rasch anmelden!**



## **Polihexanid in der Wundbehandlung: Praxisempfehlung setzt Therapiestandard**

**Zehntausende Gliedmaßen sind im Vorjahr amputiert worden. Einige davon hätten mit einem besseren Wundmanagement gerettet werden können. Denn häufig beginnt der Verlust eines Fußes oder Beines mit einer chronischen Wunde, die zusätzlich infiziert ist. Mit Polyhexanid steht eine antimikrobiell effektive Substanz zur Behandlung kritisch kolonisierter und lokal infizierter Wunden zur Verfügung. Bislang gab es für die Anwendung des potenten Wirkstoffs jedoch keine allgemein gültigen Regeln. Eine interdisziplinäre Expertengruppe hat nun eine praxisorientierte Empfehlung formuliert, die von den deutschen und österreichischen Fachgesellschaften im Bereich der Wundversorgung empfohlen wird.**

Eine interdisziplinäre Expertengruppe hat erstmals die derzeit verfügbare Evidenz zum Antiseptikum Polihexanid in der Behandlung kritisch kolonisierter oder lokal infizierter Wunden zusammengefasst. Dass dies geradezu überfällig war, zeigt die umgehende Befürwortung der Praxisempfehlung durch die deutschen und österreichischen Fachgesellschaften im Bereich der Wundversorgung: Austrian Wound Association (AWA), Deutsche Gesellschaft für Wundheilung (DGfW) und Initiative Chronische Wunden (ICW). Die Originalarbeit ist soeben in „Wundmanagement“ und der „Zeitschrift für Wundheilung“ veröffentlicht worden (online unter [www.lohmann-rauscher.de](http://www.lohmann-rauscher.de)).

Die Praxisempfehlung gibt all jenen Orientierung, die direkt oder indirekt in den Wundheilungsprozess eingebunden sind. Der rationale Einsatz von Polihexanid soll das Wundmanagement verbessern und einen Therapiestandard definieren helfen“, so Dr. Thomas Eberlein, Dermatologe aus Nürnberg und Koordinator der Expertenempfehlung, zur Motivation und Zielsetzung der Expertengruppe. Mit Polihexanid steht eine in hohem Maße geeignete antimikrobielle Substanz zum Einsatz bei kritisch kolonisierten oder lokal infizierten akuten und chronischen Wunden zur Verfügung. Die praxisorientierte Empfehlung hebt, neben der therapeutischen Breite, die gute Zell- und Gewebeverträglichkeit sowie die wundheilungsfördernde Wirkung hervor. Klarer Vorteil gegenüber Silber: Bislang ist es beim Einsatz von Polihexanid nicht zu Resistenzentwicklungen bei Erregern gekommen.

Polihexanid kann lokal als Spülung, Spül-Drainage oder als feuchter Wundverband eingesetzt werden. Neben der therapeutischen Anwendung ist auch ein präventiver Einsatz bei infektgefährdeten Wunden möglich. Aus dieser Situation heraus kann sich eine kritische Kolonisation entwickeln, die rasch in eine lokale Infektion mit bekanntem Komplikationsrisiko übergeht. Neben allgemeinen Therapieempfehlungen geben die Experten in der Praxisempfehlung konkrete Anwendungshinweise für alle derzeit verfügbaren Produkte mit Polihexanid. Diese werden in zahlreichen Tabellen veranschaulicht.

\* \* \*

## Lebensübergänge...

**Veränderungen und Abschiede prägen unser Leben: Beruf, Pensionierung, Partnerverlust, Übersiedlung – im Alter oft in eine Pflegeeinrichtung. Lebensübergänge sind bewegte Zeiten, bringen Spannung und Herausforderung, manchmal Stillstand und Angst – auch in der Begegnung mit Betreuungspersonen.**

Zum Thema referierten kürzlich im „Haus der Barmherzigkeit FachFORUM“ u.a. Weihbischof Helmut Krätzl (Erzdiözese Wien), Univ.-Prof. Anton Amann (Univ. Wien), Pfarrer Karl Engelmann (Pfarre Hernals), Mag. Claudia Oppenauer und Univ.-Prof. Rosa Diketmüller (Universität Wien) und Dr. Doris Bach (Haus der Barmherzigkeit). Wie diese oft schwierigen Lebensübergänge trotzdem mit Sinn und Bedeutung gefüllt werden können, interessierte rund 150 BesucherInnen.

Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger, HdB-Institutsdirektor, brachte das Problem auf den Punkt: „Viele Menschen verlieren mit zunehmendem Alter die Hoffnung auf Freude und Glück. Anders als in der Jugend rechnen sie im Alter nicht mehr mit einer aussichtsreichen Zukunft. Was können wir als Pflegeeinrichtung tun, um diese Menschen in einer schwierigen Phase ihres Lebens zu unterstützen und bei ihrem oft auch letzten Lebensübergang zu begleiten?“. Dazu sei es laut Prof. Amann wichtig, sich erst einmal über die Altersbilder - also der Bilder vom Alter in unseren Köpfen - bewusst zu werden. „Sie bestimmen unsere Wahrnehmungen und leiten unser Handeln“ so der Soziologe.

### Ja zum neuen Lebensabschnitt

Weihbischof Helmut Krätzl sieht die Chance des Alterns darin, bewusst „Ja“ zu dem neuen Lebensabschnitt zu sagen und Freude an Tätigkeiten – nun aber ohne Erfolgszwang zu empfinden. Dazu gehört, die vorhandene Zeit neu schätzen zu lernen und den Augenblick zu genießen. Das Gefühl noch gebraucht zu werden, hält er dabei für viele ältere auch pflegebedürftige Menschen für ganz besonders wichtig. Vielen fällt es nach der Zeit des „Gebens“ schwer auch Hilfe anzunehmen und sich „dankbar pflegen und bedienen zu lassen“.

Lebensübergänge sind immer auch Zeiten der Trauer und des Loslassens. Erst dadurch sieht Pfr. Engelmann in jedem Lebensübergang auch Zeiten des Suchens und der großen Chance des Neu-Findens. Bleibt für ihn doch das Leben eine ständige Entwicklung bis in den Tod „und erst dort findet die größte Entwicklung statt.“ Gravierende Veränderungen im Leben wie zB. durch eine Pensionierung können aber auch Verunsicherungen auslösen. 10 bis 30 % der Bevölkerung haben Probleme mit dem Ruhestand, ist unsere Leistungsfähigkeit doch stark an den Beruf gekoppelt, so Gesundheitspsychologin Oppenauer.

Gerade in Lebensübergängen und im höheren Lebensalter wird der Umgang mit körperlichen Einschränkungen zu einem wichtigen Lebensthema. „Während sich die einen aus Altersgründen zurückziehen, sehen andere in der Bewegung eine Chance“ weiß Univ.-Prof. Rosa Diketmüller. Sie veranschaulichte, wie über Bewegung, Spiel und Sport vielfältige Bildungsprozesse in Gang gesetzt

werden und der Lebensalltag alter Menschen bereichert werden kann.

### Loslassen zur rechten Zeit

„Loslassen zur rechten Zeit“ sieht HdB-Gesundheitspsychologin Doris Bach als die wahre Herausforderung des Alterns: „Lernen wir im Leben doch alles, nur nicht in Pension zu gehen.“ Dabei ist Altern nicht nur ein rein biologischer Prozess, sondern durch das eigene Verhalten mit beeinflussbar. Wichtig ist die Anpassung an veränderte Umweltbedingungen. „Unsere Gesellschaft versucht jung alt zu werden, und übersieht dabei wichtige Phasen und tabuisiert das „Schreckliche“ wie Behinderung, Krankheit, Langzeitpflegeeinrichtung und den Tod“, so Bach. Wichtig sei es vor allem, sich rechtzeitig auf die verschiedenen Lebensphasen einzustellen und vergangene abzuschließen, um sich Neuem hingeben zu können.

#### **Aviso 13. Mai:**

#### **DiskussionsFORUM „Abschied von der Hoffnung auf Glück ...?“**

Eine weitere Veranstaltung zu diesem Thema findet am Mittwoch, 13. Mai um 19 Uhr im Studio 44 (Rennweg 44, 1030 Wien) statt, es moderiert Dr. Ricarda Reinisch-Zielinski (ORF). Eintritt frei.

\* \* \*

## Termine

**Symposium – 25. Juni 2009, Börsensäle, Wien:**

### **Von allen guten Geistern verlassen – Ist Einsamkeit das Plutonium der demenziellen Kettenreaktion?**

Welche Konsequenz hat unsere schrumpfende und überalternde Gesellschaft für das Seniorenwesen? Welche Auswirkungen hat Vereinsamung auf das Entstehen von demenziellen Erkrankungen? Wirkt menschliche Nähe präventiv und ist sie ein wirksames „Medikament“ gegen Demenz? Ist "Betreutes Wohnen" eine geeignete Wohnform für demente Menschen? Welche Leistungen müssen erbracht werden? Was bedeutet Demenz und Vereinsamung für die Akutgeriatrie? Was sind aus Sicht der Medizin geeignete Strategien und Wege? Welche Ansätze gibt es für die strukturelle und inhaltliche



Hier geht es direkt zu: [Programm & Anmeldung](#)

Auch in Österreich wird langfristig jede/r dritte Bewohner/in über 60 Jahre alt sein. Die Bewältigung dieses demografischen Wandels ist eine der ganz großen gesellschaftlichen Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte. Neue Wohn- und Betreuungsformen für die ältere Generation sind

erforderlich, schon jetzt ist der Bedarf an neuen Pflegeheimen hoch. Demenzerkrankungen sind der häufigste Grund für die Unterbringung alter Menschen im Pflegeheim. Etwa 30.000 Menschen in Österreich erkranken jährlich an Demenz. Diesem Trend steht die Tatsache gegenüber, dass viele Pflegeeinrichtungen für diesen Personenkreis weder baulich noch fachlich eingerichtet sind.

\* \* \*

## Film-Tipp

Filmbeitrag online:

### **Mitten im Leben - Die Senioren-WG**

**Normalität als Heilmittel.**

Begleiten Sie uns auf eine Reise in drei Senioreneinrichtungen und sehen Sie, wie das Leben in Senioren-WG's abläuft. Erfahren Sie, was Bewohner, Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung, Führungskräfte, Ärzte, Psychologen sowie Politiker und Interessensvertreter dazu sagen. Neben soziokulturellen und pflegerischen Gesichtspunkten werden auch Themen der Architektur und Wirtschaftlichkeit angesprochen.

Hier geht es direkt online zum > [Filmbeitrag](#)

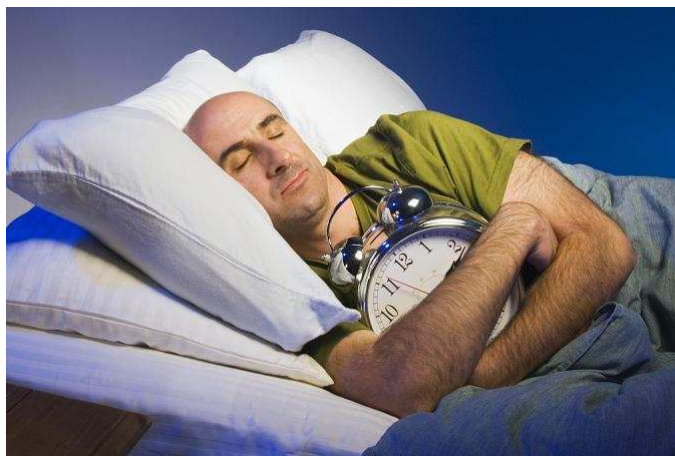
\* \* \*

## Gesundheit

Schlafstörungen:

### **Wer nachts arbeitet...**

Schlafstörungen? Konzentrationsmangel? Kopfschmerzen? Reizbarkeit infolge chronischer Müdigkeit? Immer mehr Menschen leiden aufgrund ihrer Arbeitszeiten unter Schlafstörungen und deren Folgen. Das Schichtarbeiter-Syndrom kann nicht nur die Gesundheit der etwa 500.000 betroffenen ÖsterreicherInnen schädigen. Es führt auch zu schweren Arbeitsunfällen. Ein Grazer Schlafexperte gibt Tipps, wie SchichtarbeiterInnen ihre Situation wesentlich verbessern können.



Tagsüber stört Helligkeit und ein höherer Geräuschpegel ihren Schlaf, weiters kollidiert der Schichtarbeit-Rhythmus mit ihrem sozialen und familiären Bereich: In Österreich leisten 200.000 Frauen und 300.000 Männer regelmäßig Schicht- bzw. Nachtarbeit. Sie alle leiden an dem „Schichtarbeiter-Syndrom“ – an jenen

Schlafstörungen, die im Sinne von Schlaflosigkeit oder übermäßiger Schläfrigkeit dann auftreten, wenn die gesamte oder Teile der Arbeitszeit in die übliche Schlafphase fällt. Insgesamt kann dies zu einer Schlafverkürzung und damit einer schlechteren Schlafqualität führen, aber auch zu sozialer Isolierung und psychischen Problemen. Doch auch die von den Betroffenen berichteten Symptome wie Ein- und Durchschlafstörungen, Schlafverkürzung, Tagesmüdigkeit, subjektiv schlechtere Schlafqualität, erhöhte Reizbarkeit und Leistungsminde- rung, vermehrte körperliche Beschwerden, größere Krankheitsanfälligkeit und nicht zuletzt ein erhöhtes Unfallrisiko reichen aus, die Befindlichkeit und Lebensqualität der Betroffenen empfindlich zu beeinträchtigen.

Solange die Schichtarbeit fortgesetzt wird, ist eine vollständige Syndrombefreiung nicht wirklich möglich. „Allerdings können bestimmte Maßnahmen die Lage verbessern“, so der Schlafexperte Univ.-Prof. Dr. Walzl (LNK Graz): „Schichtwechsel im Uhrzeigersinn sind ‚verträglicher‘ als jene gegen den Uhrzeigersinn. Ebenso empfehlenswert wäre es, kürzere Nachtschichten einzuführen. Biologisch aktives Licht (2.500-10.000 Lux) verbessert die Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz – auch nachts! Um den Tagschlaf zu optimieren, ist ein etwa 18°C kühler, dunkler und möglichst ruhiger Raum erforderlich. Zigaretten und Alkohol sollten bei Schlafstörungen generell vermieden werden.“

Schlafstörungen bei Schichtarbeitern sollten vom Arzt abgeklärt werden. „In bestimmten Fällen macht eine Substitution mit Melatonin Sinn und kann helfen den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus wieder herzustellen“, so Dr. Michaela Trnka, Ganzheitsmedizinerin in Wien und Obfrau der Initiative Gesunder Schlaf. In Österreich gibt es Melatonin in retardierter Form. Das Schlafhormon wird langsam an den Körper abgegeben und ahmt dadurch die körpereigene Melatonin-Ausschüttung nach. Das retardierte Melatonin-Präparat ist nebenwirkungsarm und weist kein Sucht- oder Abhängigkeitsrisiko auf“, so Trnka.

Die Initiative Gesunder Schlaf bietet umfangreiche und aktuelle Informationen zum Thema Schlaf und Schlafstörungen. Kostenloses Infomaterial kann über die Hotline 0664/ 246 25 15, per E-Mail an [initiative@gesunder-schlaf.at](mailto:initiative@gesunder-schlaf.at) oder im Internet unter [www.gesunder-schlaf.at](http://www.gesunder-schlaf.at) angefordert werden.

(Foto: Initiative Gesunder Schlaf/digidias)

\* \* \*

**Essstörungen:**

## **Der Hunger nach Leben**

**In Österreich erkranken rund 200.000 Menschen mindestens einmal in ihrem Leben an einer Essstörung, bis zu 97 Prozent der Betroffenen sind Mädchen und junge Frauen.**

Essstörungen können in Situationen auftreten, die für die Betroffenen mit einem Gefühl von „Kontrollverlust“ verbunden sind. Einige Beispiele: Veränderungen in Familie, Schule, Freundeskreis; die Veränderungen des Körpers und des eigenen Ichs in der Pubertät, der Auszug aus dem Elternhaus und dergleichen mehr.

Ein weiterer Faktor ist die permanente, mediale Konfrontation mit einem Schönheitsideal, das verkürzt lautet: Schlank = perfekt. Diese Ideal-Vorbilder haben bei Mädchen und auch Burschen einen Einfluss auf die Identitätsbildung. Es gibt folgende Schutzfaktoren vor diesen Bildern: Ein kräftiger Selbstwert gepaart mit Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit, die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken sowie ein positives Körpergefühl. All diese Faktoren bewirken, dass diese Bilder von außen als Möglichkeiten, nicht aber als Realitäten wahrgenommen werden. Diese Fähigkeiten sind immer dann hilfreich, wenn es darum geht, Probleme zu bewältigen.

### **Neue Infobroschüre in Oö: "Portion Leben – waage es"**

Die Beratungszahlen bzw. Anzahl der Klientinnen mit Problemen im Essverhalten sind in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Eine Tatsache, die alle Expert/innen erschüttert und darüber nachdenken lässt, wo Handlungsbedarf ist und wie diese jungen Mädchen und Frauen und auch ihre Angehörigen effektiv betreut, versorgt und begleitet werden können. Auf Initiative des Linzer Frauengesundheitszentrums wurde nun mit Unterstützung durch das Land OÖ eine Informations- und Vernetzungsbroschüre erstellt, die es den Betroffenen erleichtern soll, für sich den richtigen Weg zu finden.

### **Multiprofessioneller Ansatz**

Essstörungen sind Erkrankungen mit seelischen, körperlichen und sozialen Auswirkungen. Dabei treten oft mehrjährige Erkrankungsverläufe mit unterschiedlichen Behandlungserfordernissen auf. Dementsprechend ist das multidisziplinäre Therapieangebot im niedergelassenen, tagesklinischen und stationären Bereich. Eine besondere Herausforderung stellt die Kommunikation zwischen den verschiedenen Berufsgruppen – vor allem an den Nahtstellen im Versorgungssystem dar. Ziel ist es, in Absprache mit den Betroffenen jenen individuellen Behandlungsweg zu finden, der größtmögliche Heilungschance verspricht. Voraussetzung hierfür ist eine gute Kenntnis der vorhandenen Behandlungsressourcen im gesamten Bundesland und eine netzwerkartige Zusammenarbeit der verschiedenen Therapeut/innen und Einrichtungen.

Die nähere Beschreibung von einzelnen Essstörungen in der neuen Broschüre soll eine Hilfestellung beim Erkennen des vielfältigen Krankheitsbildes geben. Und darüber hinaus Unterstützung in der oft schwierigen Phase der Orientierung bieten: Was können WIR tun? Denn Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer/innen sollten diesen Weg Hand in Hand gehen.

\* \* \*

## Buch-Tipp



### **Mein Pilates-Rückenbuch** 160 Seiten, ISBN: 978-3-8000-7392-4

Wie können Sie Ihren Rücken stärken? Barbara Mayr zeigt dazu einen faszinierend einfachen Weg. Bewusstes Atmen, Fußgymnastik und Koordinationsübungen um die Körpermitte. Klingt ungewöhnlich? Die Logik dahinter: Bewusstes Atmen verbessert die Sauerstoffversorgung und entspannt verspannte Muskeln. Die Anregung der Fußmuskulatur schafft einen Ausgleich zu unserer

auf Kopf und Oberkörper konzentrierten Körperwahrnehmung.  
Eine aktivierte Körpermitte ermöglicht die natürliche Muskelreaktion von Kopf bis Fuß.  
Das fühlt sich gut an, lässt sich sogar im Bett trainieren und sieht gut aus.

Barbara Mayr ist Bestsellerautorin (Pilates allein zu Hause), Lachtrainerin und Architektin für Hochbau.  
Seit 1998 leitet sie die Pilates Akademie in Wien ([www.pilates.at](http://www.pilates.at)).

\* \* \*

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](mailto:office@lazarus.at)

**Österreichs professionelles PflegeNetzWerk >Austro\*Care< :**  
**[www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at)**