



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®  
**Newsletter Nr. 41-2009**

(ISSN 1024-6908)

**24. Jahrgang – Allerseelen - 02. November 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  
und (teilweise) auch bereits für Ihre direkte Literatursuche verschlagwortet.**

## Inhalt

Aktuelles: Händewaschen! .....	2 - 3
Aktuelles: Handyverbot .....	4 - 5
Fortbildungsangebote .....	6 - 8
Aus Spital & Heim .....	9 -11
Veranstaltungen .....	12
<b>PFLEGE DAHEIM .....</b>	<b>13</b>
Buchtipp: Veränderungen .....	14-15
Impressum .....	16
Anhang: Stellenmarkt .....	16 f.



Schweinegrippe:

## Händehygiene entscheidend !



Die Schweinegrippe ist – mit kräftiger massenmedialer Hilfe – zum Dauerthema geworden. Impfen oder nicht ist wohl eine Glaubensfrage, die jede/r für sich entschei-

den muss. Doch es geht auch anders, wenn es endlich gelänge, für gründliches Händewaschen dasselbe massenhysterische Phänomen zu bewirken: Dies ist nämlich nach wie vor das einfachste und gleichzeitig wirksamste Mittel gegen die Übertragung von Grippeviren aller Art. Und weil auch ein so alltäglicher Vorgang geübt sein will, gibt es für alle Volksschulen Österreichs jetzt Poster zum Thema „Richtiges Händewaschen“. Präventive Gesundheitserziehung und konsequente Händehygiene contra Impfhysterie - einen Versuch wert, oder?

Die Debatte um die Risiken einer Schweinegrippe-Impfung verunsichert auch viele ÖsterreicherInnen. In der Diskussion, ob ein Impfstoff besser verträglich ist als andere wird jedoch häufig vergessen, dass es einige Empfehlungen gibt, mit denen die Ansteckungsgefahr wirksam gesenkt werden kann: An erster Stelle steht: „Hände waschen.“

Farbenfroh und bilderreich zeigen die Poster (Abb. u.) schon Volksschulkindern, worauf es beim Händewaschen ankommt: Auf das gründliche Einseifen auch zwischen den Fingern und im Bereich der Fingernägel, auf das Abspülen und nicht zuletzt das sorgfältige Abtrocknen der ganzen Hand. „Genauso wie das Zähneputzen muss auch das richtige Händewaschen gelernt werden“, so Klaus Klein, Leiter der Forschungsstelle für Gesundheitserziehung an der Universität Köln: Wird Händehygiene zu einer Selbstverständlichkeit, so hilft das Groß und Klein, sich besser vor Übertragung über die Hände zu schützen.



Was viele vergessen: Zum Händewaschen gehört auch gründliches Abtrocknen. Klinische Studien haben gezeigt, dass feuchte Hände bis zu 1000 Mal mehr Bakterien übertragen können. Aber welche Methode, die Hände zu trocknen, ist nun die effektivste? Von führenden Gesundheitsorganisationen wie dem Robert-Koch-Institut gibt es keine Empfehlung, die eine Methode der Handtrocknung im öffentlichen Bereich gegenüber anderen bevorzugt. Nur von einer Handtrocknungsmethode, nämlich Hose, Hemd oder den Arbeitskittel als Handtuchersatz zu nutzen, kann definitiv abgeraten werden.


Aber auch andere Methoden der Handtrocknung, etwa Papierhandtücher und Warmlufthändetrockner haben Nach-


teile: Hoher Verbrauch, überfüllte Mülleimer, Umweltbelastung. Herkömmliche elektrische Warmluft-Händetrockner sind nicht wirklich effektiv, weil sie mit zu schwachem Luftstrom einfach zu langsam sind. Ergebnis im hektischen Alltag: Nur ein kleiner Teil des Wassers wird von den Händen entfernt, der Rest verdunstet langsam – oder wird einfach an Hose oder Hemd abgetrocknet...

Besonders gut für die Handtrocknung geeignet ist ein Händetrockner neuerer Generation (im Bild o.: Dyson Airblade), der in kurzer Zeit, ohne übermäßige Wärmeproduktion, mit wenig Reibung und hygienisch die Hände trocknet. Der deutlich stärkere Hochgeschwindigkeitsluftstrom „streift“ das Wasser quasi von den Händen, die in nur 15 Sekunden getrocknet werden. Zusätzlich wird bei diesen modernsten Geräten die Raumluft in Sanitärräumen von Bakterien und Virenpartikeln gefiltert, bevor diese auf die Hände geblasen wird – und somit die Bakterienzahl auf den Händen reduziert. Moderne Warmluft-Händetrockner erfüllen damit auch die strengen Anforderungen des P335 Protokolls von NSF International, das Kriterien für die hygienische Händetrocknung festlegt.


NSF International (ehemals: Nationale Stiftung für Hygieneangelegenheiten) ist eine unabhängige, gemeinnützige Organisation für Produkttests und -zertifizierungen und die Entwicklung von Normen. Seit mehr als 60 Jahren widmet sie sich dem Schutz der Gesundheit von Personen- und Bevölkerungsgruppen.  
Alle NSF-Protokolle und näheren Infos unter: [www.nsf.org/business](http://www.nsf.org/business) und [www.tork.at](http://www.tork.at)

**Wie werden Hände eigentlich richtig gewaschen?**







1. Die Hände werden mit lauwarmem Wasser abgespült. So kann grober Dreck direkt entfernt werden.




2. Aus einem Seifenspender wird etwas Flüssigseife entnommen.




3. Die Handflächen werden aneinander gerieben.




4. Mit der Handfläche einer Hand wird jeweils die Oberfläche der anderen Hand massiert.




5. Die Handflächen werden mit ineinander verschlungenen Fingern aneinander gerieben.




6. Die Oberseiten der Finger werden jeweils an der anderen Handfläche gerieben.




7. Die Daumen werden nacheinander von einer Faust umschlossen und massiert.



8. Die angewinkelten Finger einer Hand werden kreisförmig an der anderen Handfläche gerieben.



9. Beide Hände werden gründlich unter laufendem Wasser abgespült.



10. Die Hände gründlich mit Papiertüchern abtrocknen und dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen.

Nach Toilette, Spielen und vor dem Essen Händewaschen nicht vergessen!




Bild: © 2014 für Handdrehplan  
© Copyright © 2014 Hygiene Produkt v. Ortel, Jung, Ben, Korte, Thoma, www.ortel.de

\*\*\*

## Handy-Verbot umstritten: Gesundheits(vor)sorge oder Panikmache?

Bald nicht nur in Krankenhäusern, in Flugzeugen und im Auto (ohne Freisprecheinrichtung) verboten, sondern auch in Kindergärten und Grundschulen? Schluss mit Gewaltvideos und Klingeltonterror in Klassenzimmern und Schulhöfen sagt derzeit jedenfalls Frankreich mit einem gesetzlichen Handy-Verbot: Alle SchülerInnen unter 15 Jahren müssen ihre Mobiltelefone zu Hause lassen.



Jede/r zweite Schüler/in zwischen 12 und 17 Jahren benutzt derzeit ein Mobiltelefon auch im Klassenzimmer, oft sogar während des Unterrichts (Quelle: SPIEGEL online, 9.10.2009). Ein solches Handyverbot auch an den österreichischen Schulen forderte kürzlich die Ärztekammer Wien. Präsident Dr. Walter Dorner: "Wir wollen nicht, dass es in einigen Jahren heißt,

warum habt ihr uns nicht gewarnt? Denn es gibt keinen Beweis dafür, dass Handys für Kinder ungefährlich sind. Deshalb sind wir aus Vorsorgegründen für ein Verbot" (Quelle: Kurier, 10.10.2009). Und Umweltmediziner Erik Huber ergänzt: "Seit Langem verdichten sich die Hinweise auf mögliche gesundheitliche Gefährdungen durch die Mobiltelefonie, v.a. bei Kindern und Jugendlichen".

Eine Analyse mehrerer Studien habe gezeigt, dass sich bei Menschen, die mehr als zehn Jahre regelmäßig telefonierte, auf der betroffenen Gesichtseite das Risiko für einen Tumor des Hörnervs zirka verdoppelt hat. Und es sei anzunehmen, dass Kinder aufgrund der dünneren Schädelkalotte noch gefährdeter sind. Selbstverständlich sei die Ärztekammer nicht dagegen, dass Kinder ein Handy mitnehmen - "aber es soll ausgeschaltet sein".

Ähnlich auch Hans-Peter Hutter von den "Ärzten für eine gesunde Umwelt": "Es gibt Hinweise, dass die Mobilfunkstrahlung sehr komplexe Vorgänge im Gehirn beeinflussen kann. Der Wirkmechanismus ist nicht bekannt, weshalb das prinzipiell sehr problematisch ist."

Viele Schulen haben im Rahmen der Schulautonomie bereits in ihren Hausordnungen verankert, dass Mobiltelefone während des Unterrichts ausgeschaltet bleiben müssen. Mit Blick auf diese gelebte Eigenverantwortung lehnt das Unterrichtsministerium auch ein gesetzliches Handyverbot an Schulen strikt ab.

## Und an den Kliniken?

Der Handy-Gebrauch ist in den meisten Kliniken nach wie vor nicht erlaubt. Die hochsensiblen Apparaturen würden durch eine Nutzung gefährdet, heißt es seit Jahren als Begründung. Dieses Verbot bröckelt allerdings in der deutschen Spitallandschaft weiter, berichtete die „WELT am Sonntag“ (11. Oktober). Nach den Universitätskliniken Gießen und Hannover - die bereits vor Jahren die Erlaubnis erteilten - gab kürzlich auch das Uniklinikum Frankfurt/Main seinen PatientInnen und BesucherInnen das Handy-Telefonieren im Klinikgebäude frei: Pflegedirektor Martin Wilhelm setzt auf einen verantwortungsvollen Umgang von MitarbeiterInnen, PatientInnen und Besuchern beim mobilen Telefonieren.



Wenn ein Sicherheitsabstand von einem Meter zu den Apparaturen gewahrt wird, bedeutet ein eingeschaltetes mobiles Telefon keinerlei Gefahr für den reibungslosen Ablauf der Medizintechnik, sind Fachleute längst überzeugt (zuletzt bewiesen durch die Mayo-Studie, USA, 2005 und zuvor schon vom Institut für Medizintechnik der Universität Gießen, 1999). Heute sind außerdem wesent-

lich strahlungsärmere Handys auf dem Markt, Störungen daher noch unwahrscheinlicher geworden. Und nicht zuletzt: Es passt einfach nicht zusammen, Patienten den Handygebrauch zu untersagen, während dies bei Sanitätern und Ärzten selbstverständlich immer schon gang und gäbe gewesen ist.

(Foto: APA-OTS)

\* \* \*

## Deutsche Alzheimer Gesellschaft unterstützt Demenz-Kampagne: „Konfetti im Kopf“

Am 24. Oktober wurde die Ausstellung „Konfetti im Kopf – Demenz berührt mit vielen Gesichtern“ in Berlin eröffnet (Fotograf: Michael Hagedorn). Daneben gibt es eine Vielzahl von Lesungen, Filme, Workshops und ein Alzheimer-Tanz-Café. Neben Altpräsident Dr. Roman Herzog haben sich viele weitere Prominente als Konfetti-Botschafter zur Verfügung gestellt. Aktionen wie diese helfen, Isolation aufzubrechen (weitere Infos unter: [www.konfetti-im-kopf.de](http://www.konfetti-im-kopf.de)).



Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz< begeht in Kürze ihr 20jähriges Jubiläum. Als Bundesverband von 119 regionalen Verbänden und Gesellschaften vertritt sie die Interessen von Demenzkranken und ihren Familien.

\* \* \*

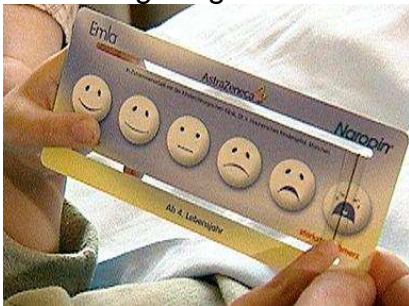
## Bildungstag an den Salzburger Landeskliniken:

### Schmerzmanagement bei Kindern

140 ZuhörerInnen besuchten ein neues Fortbildungsangebot des BKKÖ (Berufsverband Kinderkrankenpflege Österreich). Thema des 1. Bildungstages am 22. Oktober: „Schmerzmanagement/ -therapie in der Kinder- & Jugendlichenpflege“.

Einführende Vorträge aus Sicht der Medizin und Pharmazie stellten Einteilung, Wirkstoffe, Wirkungsweise und Anwendung verschiedener Analgetika-Gruppen, WHO-Stufenplan sowie Co-Medikation mit therapieunterstützenden Pharmaka vor. Aus der Praxis referierten KollegInnen zu „Schmerz- und Stressreduktion in der Neonatologie“ und „Implementierung der Schmerztherapie auf der kinderchirurgischen Station“.

Von allen ReferentInnen immer wieder betont wurde die Notwendigkeit, alle Beteiligten in den Prozess der Schmerzbekämpfung einzubinden: Postoperativ erhalten PatientInnen heute bereits in der Narkose die Initialdosis Schmerzmittel, um ein Erwachen aus Schmerzgründen zu verhindern. Neben den behandelnden Anästhesisten sind die weiterbehandelnden Pädiater um engagierte Mitarbeit gefragt.



Der Pflege als Schnittstelle zwischen Patient und Therapie kommt die wichtige Aufgabe Schmerzerfassung und -dokumentation sowie die Weitergabe der Informationen zu - immer unter Einbeziehung der Kinder als „Profi für die eigene Befindlichkeit“ bzw. der Eltern als engste Vertraute der jungen Patienten. Der Einsatz verschiedener Schmerzerfassungsskalen (Bild) war ebenso Thema wie leicht umsetzbare Maßnahmen zur

Schmerzvermeidung und Stressreduktion.

Das letzte Referat des Tages befasste sich mit spezifischem Schmerzmanagement in der pädiatrischen Hämatonkologie. Ein bemerkenswertes Audio-Interview mit einem 9jährigen Langzeitpatienten des St. Anna-Kinderspitals Wien zeigte, dass Kinder zu präziser Schmerzbeschreibung in der Lage sind: Den Tumorschmerz an der Schädelkalotte vergleicht der Junge mit „Hämmern mit 3 Brecheisen von 3 starken Männern auf einer Stelle“. Gleichzeitig gibt er aber wiederholt zu Protokoll, der für ihn schlimmste Schmerz sei das Legen eines Venenzugangs in der Ellenbeuge. Ob das die initiale Schmerzerfahrung bei Diagnosestellung war oder es sich um eine individuelle Befindlichkeit des Patienten handelt: DIESER Schmerz kann durch gute Planung und ausreichend Zeit bei den diagnostischen Maßnahmen leicht verhindert werden durch die rechtzeitige Anlage eines entsprechenden Pflasters!

Die Umsetzung eines funktionierenden Schmerzmanagements bietet nicht nur den jungen PatientInnen Hilfe - auch dem Personal ermöglicht es einen professionellen und befriedigenden Pflegealltag!

\* \* \*



## Forschungsinstitut ÖRK-Wien: **Workshops für Lehrkräfte**

Das Workshopangebot ist im Rahmen eines Projekts (New View 2009-2011) entstanden und hat zum Ziel, auf die Herausforderungen für Lehrkräfte im Unterrichten heterogener Ausbildungsgruppen zu reagieren. Es werden von Dezember bis April drei Workshopsreihen stattfinden, diese richten sich an alle Lehrkräfte in den Gesundheitsberufen (diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung, Pflegehilfe- und Heimhilfeausbildung, usw.).

Die Themen der drei Workshops sind:

- Herausforderung „Gruppendynamik“ – Erarbeiten von hilfreichen Lösungen für den Unterricht (Termine noch nicht fixiert)
- „Sprachpotpourri“ – Strategien für das Unterrichten sprachlich heterogener Gruppen in den Gesundheitsberufen, 9.12.2009 und 15.2.2010 und 26.4.2010
- „Einsame Streiter/innen?!“ Wie Lehrkräfte in den Gesundheitsberufen voneinander profitieren können, 20.1.2010 - 17.3.2010 - 19.5.2010

Für den 2. Workshop "Sprachpotpourri" und den 3. Workshop "Einsame Streiter/innen?!" läuft die Anmeldung bereits, **alle Details dazu im Anhang**.  
Kontakt: Mag. Katharina Resch, Projektleiterin und wiss. Mitarbeiterin,  
Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Nottendorfer Gasse 21, 1030 Wien  
Tel.: 01-79580-5427 , Fax: DW 9730, eMail: [katharina.resch@w.rotekreuz.at](mailto:katharina.resch@w.rotekreuz.at)

\* \* \*

## Spital & Heim

### **Haus der Barmherzigkeit, Wien:**

### **Kinästhetik-Ausflug für Menschen im Wachkoma**

**Neun Wachkoma-PatientInnen der Spezialstation Jakob im HdB Seeböckgasse haben in Begleitung eines interdisziplinären Teams aus Pflege, Medizin und Therapie sowie ehrenamtlichen Kinästhetik-TrainerInnen einen Ausflug unternommen. Die praktischen Kinästhetik-Übungen und die gelebte Normalität fanden bei den BewohnerInnen und deren Angehörigen großen Anklang.**

„Menschen im Wachkoma und deren Angehörige sollten die Normalität soweit wie möglich leben“, ist Anneliese K., selbst Betroffene, überzeugt. Ihr Mann hat im November 2006 während des Schlafes eine Gehirnblutung erlitten. Ein Teil seines Gehirns wurde stark geschädigt, er fiel ins Wachkoma. Herr K. reagiert

nicht mehr auf seine Umwelt im herkömmlichen Sinn, die Nahrungsaufnahme ist nur über eine Magensonde möglich. Er atmet durch eine Kanüle. Seit drei Jahren wird er auf der HdB-Spezialstation Jakob betreut.

**Im interdisziplinären Begleiteteam (v. l.): Janka Zvadova, DGKS Ljiljana Grubescic, Ergotherapeutin Gerlinde Berger, Stationsleiterin Magdalena Hoffmann**



(Fotos: HdB)

Herr K. wird von einem gut geschulten Team aus Pflegepersonal, ÄrztInnen und TherapeutInnen im Alltag gezielt gefördert. Dabei werden Konzepte wie die aktivierende Pflege, Basale Stimulation, Bobath, Bezugspflege, Aromapflege und Kinästhetik angewendet. Auch Ausflüge stehen auf dem Programm. Stationsleiterin Magdalena Hoffmann: „Es geht uns hier besonders um das gemeinsame Erleben außerhalb des stationären Alltags unter Einbeziehung der nächsten Angehörigen der Bewohner.“



**Bild 1: Frau K. und ihr Mann Josef genossen den Kinästhetik-Ausflug**

Der erste Kinästhetik-Ausflug war für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis. Zielort war der Therapiegarten im HdB Tokiostrasse. Herr K. und seine Frau nahmen gemeinsam am Ausflug teil. Anneliese K: „Ich war angenehm überrascht, dass Menschen im Wachkoma viel mehr tun können, als man ihnen zutraut. Ich hatte das Gefühl, dass die Übungen meinem Mann gut tun.“

Kinästhetik fördert durch die harmonische Bewegung die Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Beweglichkeit. Dabei wird auf die individuellen Möglichkeiten der PatientInnen Rücksicht genommen. Ziel ist es, die Mobilität und das Körpergefühl der BewohnerInnen zu verbessern. „Gerade dieses Bewegungstraining ist für unsere Bewohner wichtig, um Komplikationen wie Gelenksversteifungen und Fehlstellungen zu vermeiden. Im Weiteren werden dadurch auch Schmerzen und Hautirritationen vermieden“, erläutert Stationsärztin Dr. Ulrike Anghuber-Stark. Auch sie nahm am Kinästhetik-Ausflug teil, um bei medizinischen Problemen sofort eingreifen zu können. Stationsleiterin Magdalena Hoffmann freut sich: „Ich finde es großartig, dass das Haus der Barmherzigkeit solche Ausflüge ermöglicht – vom Transport bis zum Catering. Das bedeutet Normalität und damit Lebensqualität für unsere BewohnerInnen.“

\* \* \*



## **Pflegeheim-Neubauten: Burgenland holt gewaltig auf**



**Die demografische Entwicklung schreitet unaufhaltsam voran. Auch im Burgenland werden die Menschen älter und älter. Deshalb wurden in den vergangenen zehn Jahren bereits 20 neue Altenwohn- und Pflegeheime errichtet (derzeit 40), weitere vier werden neu gebaut. Die Bettenanzahl hat sich von 600 auf 1.840 verdreifacht, diese Entwicklung wirkt auch als wichtiger Jobmotor in der Region.**



Mit dem Spatenstich im Sommer wurde der Ausbau des Pflegeheims Neudörfel an der Leitha (Bild) gestartet, die Fertigstellung ist für August 2011 geplant. Zukünftig wird das Haus über 40 Betten im Demenzbereich, 70 Betten für allgemeine Pflege, 10 Betten für sozial-psychiatrische Rehabilitation, 20 Betten für psychiatrische Dauerbewohner und 10 Betten für Bewohner mit Alkohol-

erkrankungen beherbergen. Darüber hinaus werden 12 Tagesbetreuungsplätze sowie eine „Memory Clinic“ zur differenzialdiagnostischen Abklärung demenzieller Erkrankungen installiert.

Im Rahmen eines Private-Public-Partnership-Modells (PPP) legte das Burgenland (Gesundheitslandesrat: Dr. Peter Rezar) seit Jahresbeginn auch die Betriebsführung des Heimes in die Hände der neuen Burgenländischen Pflegeheim Betriebs-GmbH, einer gemeinsamen Gesellschaft der VAMED und der Burgenländischen Krankenanstalten GmbH (KRAGES). Insgesamt sind hier 116 Personen beschäftigt, seit September 2008 hat DGKS Barbara Klammer die Pflegedienstleitung inne.

\* \* \*

## **Guntramsdorf, NÖ: Erstes Seniorenhaus eröffnet**

**Mit 75 Pflegeplätzen und 20 Seniorenwohnungen wurde am vergangenen Sonntag das neue Seniorenheim „Haus Jakob“ in Guntramsdorf feierlich eröffnet.**

**CaSa**  
Leben im Alter

Die Pflegeplätze sind für alte pflegebedürftige Menschen (Pflegegeldstufe 4 bis 7) ab 60 Jahren bestimmt, weiters wird es 4 Hausgemeinschaften sowie eine speziell für Demenzkranke strukturierte Hausgemeinschaft geben. Angeboten wird neben der Langzeitbetreuung, Rehabilitations-Kurzzeitbetreuung für Personen, die nach Gene-

sung wieder zu Hause wohnen können sowie Tagesbetreuung – ideal für Familien mit pflegebedürftigen Angehörigen, die tageweise (aufgrund Urlaub, etc.) eine Betreuung suchen. Die BewohnerInnen sollen aktiv ihren Alltag und ihre Freizeit bestimmend gestalten und so auch ein individuelles, selbstbestimmtes Familienleben ermöglicht werden.



Im Eingangsbereich gibt es das „Begegnungszentrum“, eine Aula mit Café und gemütlichen Plätzchen zum Treffen mit BewohnerInnen und Besuchern (Bild li.). Das neue Seniorenhaus liegt direkt an der Haltestelle zweier Buslinien und ist auch mit der Badnerbahn gut erreichbar. Die zentrale Lage ermöglicht den betagten BewohnerInnen die volle Teilnahme am Gemeindeleben.

20 barrierefreie Mietwohnungen mit Lift und eigenem Eingang in der Größe von 35 bis 70 qm sind für rüstige SeniorInnen gedacht, die den Alltag allein bewältigen können, und werden von der Gemeinde Guntramsdorf vergeben. Bei Bedarf können die MieterInnen individuelle Betreuungsangebote in Anspruch nehmen, es ist rund um die Uhr diplomiertes Fachpersonal anwesend.

Detail-Info:

[www.casa.or.at/Einr\\_GU.htm](http://www.casa.or.at/Einr_GU.htm)



**Im Bild - 1. Reihe v.l.:**  
**Alexander Bodmann**  
 (Generalsekretär Caritas Wien), **Margarete Stockenreiter**  
 (Regionalleiterin Caritas Betreuen und Pflegen Zuhause), **Bundesministerin Gabriele Heinisch-Hosek**  
**2. Reihe v.l.:** Hausleiterin **Christina Rest**, **Christian Klein** (Casa Geschäftsführer), **Karl Sonnweber** (Bürgermeister Guntramsdorf), **Wilfried Haertl** (Heimat Österreich)

\* \* \*

## Senecura Sozialzentrum Pöchlarn, NÖ: Neue Heimleitung

Die stellvertretende Direktorin des Tullner Rosenheims, Charlotte Kühlmayer, hat eine neue berufliche Herausforderung angenommen: Sie ist die neue Direktorin des privat geführten Sozialzentrums in Pöchlarn.

Mitten in der malerischen Nibelungenstadt





Pöchlarn liegt das 1576 durch den Regensburger Bischof David Kölderer erbaute Renaissance-Schloss Pöchlarn. Das komplett sanierte, geschichtsträchtige Schloss bietet heute als Senecura Sozialzentrum Pöchlarn 128 pflegebedürftigen älteren Menschen ein komfortables Zuhause. Nähere Infos unter:  
[www.senecura.at/pflegeheime/poechlarn/index.htm](http://www.senecura.at/pflegeheime/poechlarn/index.htm)

**Die neue Heimleiterin:  
Mag(FH) Charlotte Kühlmayer-Trittner**

\* \* \*

## Veranstaltungen

### **Gesundheitsmesse Wels, OÖ: Gesund leben**

Österreichs Gesundheitsmesse Nr. 1. bietet die neuesten Produkte und Dienstleistungen rund um Gesundheit, Fitness & Sport, ein umfangreiches Vortragsprogramm mit mehr als 150 Vorträgen und Workshops. Ein Schwerpunktthema: Gesunde Ernährung. Schaukochen, ein tolles Kinderprogramm, eine Gesundheitsstraße und ein Sinnes-Parcour erwarten die BesucherInnen.



\* \* \*

### **Tagung – 24. November, Salzburg: Pflegeprävention und -rehabilitation als zukünftige sozialpolitische Handlungsfelder**



Ort: Saal der AK Salzburg, Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg  
Anmeldung: Monika Gebert, Fax: 0662 8687 460, Mail: [monika.gebert@ak-salzburg.at](mailto:monika.gebert@ak-salzburg.at)

Demografische Prognosen gehen davon aus, dass der Pflege- und Betreuungsbedarf in den nächsten Jahrzehnten ansteigen wird. Die Frage, inwieweit Pflegeprävention und -rehabilitation geeignet sind, Pflegebedürftigkeit zu reduzieren und/oder zumindest zeitlich hinauszuzögern, findet bisher noch zu wenig Beachtung. Ein Paradigmenwechsel hin zu Pflegeprävention und -rehabilitation ist notwendig. ExpertInnen beleuchten die Rahmenbedingungen und Handlungsoptionen: Prim. Dr. Katharina Pils (SMZ-Sophienspital Wien), Dir. Johannes Rieder (Gesundheits- und Krankenpflegeschule Mistelbach), Univ.-Prof. Dr. Reinhold Popp (Zentrum für Zukunftsstudien, FH Salzburg) stehen für eine anschließende Podiumsdiskussion zur Verfügung.

\* \* \*

informiert aktuell:

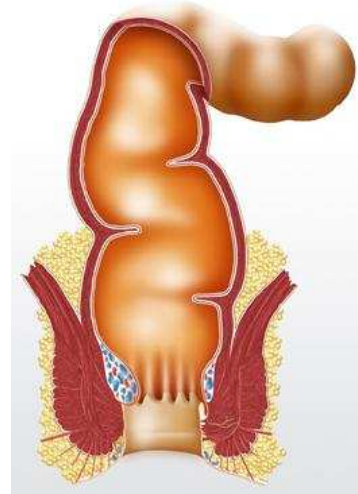
Aktuell, weil ´s jetzt kälter wird:

## Lästiges Leid

Jede(r) zweite Erwachsene leidet unter Hämorrhoiden, mit zunehmender Kälte nehmen die Beschwerden häufig zu. Das müsste nicht sein, denn es gibt eine einfache, fast schmerzlose, nichtoperative Behandlungsmethode: Die ambulant durchgeführte Verödung (Sklerotherapie). Jetzt hat das Gesundheitsministerium offiziell die Zulassung für die Verödungstherapie erteilt, welche im umliegenden Ausland schon längst offizieller Standard ist.

Hauptsymptome der Grade 1 und 2 sind hellrote Blutungen beim Stuhlgang, Juckreiz oder ein leichtes Druckgefühl, seltener auch Schmerzen. Salben und Zäpfchen aus der Apotheke helfen zwar im Augenblick gegen die Symptome, wirken aber nicht nachhaltig und haben nach derzeitigen medizinischen Erkenntnissen keinen heilenden Effekt.

Wie Hämorrhoiden entstehen: Am Übergang vom Mastdarm zum Analkanal (Abb. re, Grafik: Kreusser) befinden sich unter der Schleimhaut ringförmige, schwammartige, arteriovenöse Gefäßpolster, die im Bereich des inneren Schließmuskels für die Feinabdichtung des Enddarms sorgen. Die Entstehung der Krankheit wird durch zahlreiche Faktoren begünstigt oder verursacht, wie etwa eine genetisch bedingte Bindegewebsschwäche, falsche Ernährung, Verstopfung, Pressen beim Stuhlgang, Bewegungsmangel und/oder Übergewicht. Oft treten Hämorrhoiden im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt auf.



Die ambulante Verödungstherapie wird bei Grad 1 (Normal große Hämorrhoidalgefäße, die bluten) und 2 (bereits vergrößert, aber von außen nicht sichtbar) entweder durch Veröden (Injektion eines Sklerosierungsmittels) oder Abbinden mit Gummiband angewendet. Dadurch schwinden die Beschwerden in der Regel. Das Verfahren dauert nur wenige Minuten und ist nahezu schmerzlos, da sich in der Mastdarmschleimhaut keine sensiblen Nervenfasern finden. Reguläre Operationen sind jedoch dann fällig, wenn Hämorrhoiden vor die Analöffnung fallen (z.B. beim Stuhlgang), aber spontan wieder zurück gleiten (Grad 3), oder wenn sie auf Dauer vorfallen (Grad 4), oder bei sehr hohem Leidensdruck.

Online-Ratgeber zum Thema: [www.veroedung.at](http://www.veroedung.at)

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)

Wolfgang Döring:

## **Veränderungen leben – leben mit Veränderungen**

Im Laufe unseres Lebens ergeben sich permanent Veränderungen, wie zum Beispiel während unserer Tagesabläufe, sowohl im leiblichen Sinne, als auch im Rahmen unseres aktuellen Gefühlslebens, unserer Bedürfnisse und unseres Willens. Aber auch unsere Gedanken, unsere Fragen im Leben, Bezugspersonen und unsere Tätigkeiten und Hobbys befinden sich in stetigem Wandel. Manche Veränderung geschieht unbemerkt, manche sehr rasch und manches verändert sich nur in größeren Zeitabschnitten. Bestimmte Veränderungen quälen uns ob deren Wirkung auf uns, oder weil wir damit nicht einverstanden oder glücklich sind.

Veränderungen werden einerseits von außen an uns herangetragen, andererseits entstehen sie in unserem Inneren und wollen sich entfalten und entwickeln.

Können wir selbst bestimmen, ob und was sich verändert, so kommen wir zur Gestaltung unseres Lebens, unserer Umwelt und setzen Initiativen und Schritte der Veränderung. Werden Veränderungen von außen an uns herangetragen, so sprechen wir von Glück oder Unglück, von Schicksal oder von Absichten bestimmter Menschen. Sich mit veränderten äußeren Bedingungen auseinandersetzen, entsprechende Antworten für sich zu entwickeln und zu finden, ist genauso wichtig für eine nachhaltige Gesundheit von Körper, Seele und Geist, wie Veränderungen aus dem eigenen Inneren heraus zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen.

Wir erleben derzeit einen Zeitgeist, der sich bei vielen Menschen durch den Trend zur Individualisierung, zu einem besonders hohen Lebenstempo und einer enormen Leistungsorientierung darstellt. Die natürlichen Rhythmen gehen weitgehend verloren und damit auch die Erholung nach einer Phase der Leistung. Viele Beeinträchtigungen und Erkrankungen basieren immer häufiger auf diesem Umstand. „Rhythmus ersetzt Kraft“ kann uns eine gesunde Orientierung bieten.

### **Kollektive Angst als Zeitgeistphänomen**

Zusätzlich wird in den letzten Jahren kollektive Angst zunehmend zum lebensbestimmenden Aspekt. Aktuelle und drohende Terroranschläge nehmen uns ebenso den Atem wie die Vogel- oder Schweinegrippe. Dazu noch die Finanz- und Wirtschaftskrise, die ersparte Rücklagen ebenso angreift wie die Sicherheit von Arbeitsplatz und Pension. Wir fühlen uns oft als Einzelperson bedroht, ausgeliefert und in der Entwicklung von Zukunftsperspektiven und daraus abgeleiteten Handlungen blockiert. Der aktive Umgang mit Veränderungen bietet hier einen Weg, aus der Verhärtung und Blockade herauszukommen.

Einerseits können wir uns mit unseren eigenen inneren Veränderungen (auf den Ebenen Leib, Seele, Geist) und Veränderungsprozessen auseinandersetzen. Lebensbegleitendes Lernen sichert den Bezug zur Gegenwart, vertieft das Lernen aus Erfahrungen und schafft somit Raum für visionsgeleitete Zukunftsaspekte. Die Steigerung unseres „Bewusst-Seins“, die aktive Auseinandersetzung mit unseren aktuellen Fragen und das Interesse am Neuen sind Lebenshelfer in unserer biografischen Entwicklung – besonders auch in der Lebensmitte (von ca. 35 bis Ende 40).

Andererseits bietet die aktive Auseinandersetzung mit aktuellen Fragen im näheren und fernerem persönlichen Umfeld die Möglichkeit, die eigene Gestaltungskraft zu üben und zu stärken und ermöglicht dadurch leichter zu erkennen, zu hinterfragen, zu entscheiden, die Initiativkraft (weiter) zu entwickeln und konsequent im Handeln zu sein.

So gerüstet sind Veränderungen, die von außen an mich herangetragen werden, bestmöglich zu bewältigen. Ängste können eher durch bewusste Reflexion, durch innere Besinnung und durch Konkretisierung der Situation aufgelöst und bewältigt werden. In der Position der Starre überlasse ich die Initiative anderen Kräften. Das Geschäft mit der Angst ist in den letzten Jahren für manche Unternehmen und Politiker gut gelaufen – und das leider mit der Unterstützung vieler Medien.

### “Unfreezing – changing – freezing” – die drei Schritte einer Veränderung

Kurt Lewin zeigt in seiner Beschreibung des Veränderungsprozesses den grundsätzlichen Ablauf: Zuerst ist die gegebene Situation „aufzutauen“: Fixierungen, Rahmenbedingungen und das „Normale“ werden durch innere Begeisterung zur Veränderung und durch Erkenntnis / Verständnis der Lage und Thematik in Bewegung gebracht. Dann werden im nächsten Schritt die neuen Möglichkeiten erarbeitet, Unnötiges und Veraltetes ausgeschieden. Es entsteht ein neues Bild des eigenen Lebensraumes und dessen Komponenten durch die sich laufend entwickelnde Veränderung.



Im letzten Schritt werden die neuen Ansätze, Denkansätze, Verhaltensweisen und Tagesabläufe zur Gewohnheit. Die neue Situation ist nun nach Lewin wieder „einzufrieren“. Erst dann ist ein Veränderungsschritt wirklich geglückt.

Zum Themenbereich „Veränderungen leben – leben mit Veränderungen“ ist bei Eptaphon im Oktober 2009 ein AudioWorkbook (2 CD) erschienen. Trigon Berater Wolf Döring stellt Informationen, Modelle und hilfreiche Unterstützung zum Thema „innere und äußere persönliche

Veränderungen“ vor. Eine mentale Lernbegleitung vervollständigt das AudioWorkbook. Hörproben, sowie Direkt-Bestellung unter:

[www.eptaphon.at/audioworkbooks/veraenderungen/index.html](http://www.eptaphon.at/audioworkbooks/veraenderungen/index.html)

\* \* \*



Eine besinnliche, 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)