# LAZARUS

**Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege und Fortbildungsinstitut für Pflegeberufe**

## Newsletter Nr. 42-2005

(ISSN-1024-6908)

**20. Jahrgang – 3. Dezember 2005**

Alle früheren Ausgaben sind im PflegeNetzWerk **www.LAZARUS.at** (LAZARUS-Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar !

**********

**LAZARUS feiert heuer 20. Geburtstag. Feiern Sie mit!**

**********

**Welt-AIDS-Tag – 1. Dezember 2005:**

## Stop Aids. Keep the Promise!

Der diesjährige Welt-Aids-Tag steht unter dem internationalen Motto „Stop Aids. Keep the Promise“ – zur Erinnerung an die Versprechungen der Staaten auf einer UNO-Sondersitzung (2001), sich stärker im Kampf gegen die weltweite HIV- und Aids-Epidemie zu engagieren. In Deutschland lautet das Motto etwas abgewandelt: „Gemeinsam gegen Aids: Wir übernehmen Verantwortung – für uns selbst und andere“ – um die **Mit-Verantwortung jedeR und jedeS Einzelnen** einzufordern.

Bedroht sind das sexuelle Recht, das Recht auf Freiheit und Unversehrtheit der Person und das Recht auf Gesundheitsschutz aller Männer und Frauen in höchstem Maße, wenn
- Opfer von Menschenhandel zu ungeschütztem GV gezwungen werden,
- Mädchen und Frauen nicht selbst bestimmen können, ob und wie beim Sex Maßnahmen zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (STD) ergriffen werden. Das ist v. a. dann der Fall, wenn sie rechtlich, wirtschaftlich oder emotional von Männern abhängig sind – und wenn
- Menschen mit HIV bzw. Aids sowie von Gruppen mit erhöhtem Risiko einer HIV-Infektion diskriminiert und ausgegrenzt werden.

Verantwortung tragen aber nicht zuletzt auch diejenigen Politiker(innen) und Kassenmanager(innen), die finanzielle Unterstützung für Aids-Prävention und für Beratungsstellen streichen und dazu beitragen, dass die Gefahr einer HIV-Infektion aus dem Bewusstsein gerät: Die steigenden Zahlen der neu diagnostizierten HIV-Infektionen machen deutlich, wie wichtig der Ausbau der Präventionsarbeit und Beratung ist.

* * *

**Ernährung:**

# WeihnachtsSPECKtakel: Frohes Fett !

Alle Jahre wieder: Adventszeit und die Weihnachtstage laden zu sündigem Schlemmen ein – doch nicht zwangsläufig ist ein Gewichtsdebakel vorprogrammiert. Schwelgen in Genüssen und trotzdem hüftfreundlich: Beherzigt man nur wenige, effektive Tipps zur Ernährung an den Feiertagen,, muss das Weihnachtsfest weder ein „WeihnachtsSPECKtakel“ noch asketischen Verzicht bedeuten, berichtet die Gesellschaft für Ernährungsmedizin in Aachen (www.ernaehrungsmed.de). Laut einer Studie (1) ist die durchschnittliche Gewichtszunahme zwischen November und Januar mit 370 Gramm zwar weniger als angenommen, doch hängt uns gerade dieser Hüftspeck langfristig nach, da die Weihnachtspfunde unterm Jahr nur schwer wieder verschwinden.

Beseitigen Sie Winterdepression und den Heißhunger auf Süßes: Dieses winterliche Stimmungstief hat seine natürliche Ursache im Mangel des Botenstoffes Serotonin, dessen Bildung vom Sonnenlicht abhängt.  Bewegen Sie sich täglich nach dem Essen draußen und tanken Sie Winterluft und Sonnenlicht bei längeren Spaziergängen oder Schneeballschlachten. Das bereichert Körper und Seele und bewirkt einen Energieumsatz, der auch einmal kleine „Sünden“ verzeiht.
Probieren Sie statt fetter Weihnachtsgans mal etwas Anderes: einen schmackhaften Putenbraten mit Backpflaumen oder im Ofen gegarten Lachs, Forelle, Makrele, Zander oder anderen Kaltwasserfisch. Der enthält schlankmachendes Eiweiß, spart viel Fett - und die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind „Balsam“ für Gefäße und Herz. Genießen Sie bunte Salate - ohne fettige Dressings - in großen Portionen und schon vor dem Hauptgang.

Zimt ist das ideale (Weihnachts-)Gewürz, das, wo immer es passt - Plätzchen, Obst, Süßspeise oder pikante Curry-Zimt-Kreationen - fast jede Mahlzeit bereichern sollte. Zimt kurbelt den Stoffwechsel an, verringert den Heißhunger, senkt Blutzucker und Cholesterin, wirkt antioxidativ, stärkt die Immunabwehr und ist - auch für Diabetiker - reichlich (mindestens 1 Gramm täglich) empfehlenswert.

Vergessen Sie das Trinken nicht! Oft vergeht der vermeintliche Hunger bereits nach einem Glas Mineralwasser, und der Stoffwechsel dankt es Ihnen, indem er weniger Fett ansetzt. Genießen Sie Grünen Tee oder Zimt-Weihnachts-Tees mit Süßstoff - das befriedigt häufig schon die Lust auf Süßes. Und zünden Sie sich eine Kerze mit Vanille- oder Zimt-Aroma an – auch das hilft! Greifen Sie nach dem Essen - vor oder nach dem Spaziergang - zu Kaffee oder Cappucchino, ohne Zucker. Das Koffein kurbelt den Stoffwechsel an. Sie sollten in der Summe mindestens 2 Liter am Tag trinken.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen, wird die Weihnachtszeit kein größeres Figurrisiko für Sie darstellen, und Sie müssen den weihnachtlichen Festgenüssen nicht gänzlich widerstehen. Haben Sie noch „gewichtige“ Fragen, holen Sie sich hilfreiche Ratschläge bei SlimCoach,  dem interaktiven Abnehmprogramm (www.slimcoach.de).

Quelle:
(1) Yanovski JA et al.: A Prospective Study of Holiday Weight Gain. N Engl J Med 2000; 342: 861-867.

* * *

**Internet-Service:**

## Frau informiert sich im GynWeb

Mit völlig neuem Design ist Gynweb (www.gynweb.at) jetzt nutzerinnenfreundlicher denn je. Es bietet fundierte Informationen zu fast allen gynäkologischen Eingriffen und Schönheitsoperationen. Von Abrasio uteri, über Endometriose bis Zervixhöhlenkarzinom. Von Brustvergrößerung, über Fettabsaugung bis Faclifting. Die beste Informationsquelle für alle Patientinnen oder Angehörige, die es ganz genau wissen wollen. Sachlich, leicht verständlich und umfassend wird der jeweilige Eingriff erklärt. Mit allen Chancen und Risiken. Damit kann sich frau über bevorstehende Operationen schon vorab aufklären lassen. Diese Art von „Klinischem Nachschlagewerk" gehört zum Ausführlichsten, was es derzeit Online gibt. Neugierig geworden? www.gynweb.de/medizin/operationen/ anklicken und gleich mal selbst nachschlagen.

Das Internet-Portal (seit 1998) ist mit rund 800.000 Klicks pro Monat eines der größten deutschen Gesundheitsportale für Frauen – jetzt auch in Österreich: Von der gezielten Frauenarztsuche über Fragen zu gynäkologischen Themen bis hin zu Schönheitspflege-Tipps bietet Gynweb für junge Mädchen und Frauen zwischen 12 und 99 das ideale Forum zum kompetenten Informationsaustausch. Reinschauen lohnt sich.

* * *

**Neuer online-Service im 20. Jubiläumsjahr:**

## Der besondere Adventkalender !

Wenn´s im vorweihnachtlichen Trubel immer hektischer wird, Sie aber etwas Ruhe einkehren lassen wollen, können Sie ab 1. Dezember direkt auf der Startseite unseres **PflegeNetzwerk** **www.LAZARUS.at** – auch gemeinsam mit den Bewohner/innen - zum entspannten geistigen Fitness-Training aufbrechen: Im virtuellen Adventkalender von Plejaden. Einfach in LAZARUS einsteigen, den Banner anklicken – und los geht´s!

**Schauen Sie jetzt bei uns vorbei –**
**im Advent-Trainingscenter auf www.LAZARUS.at**

**Fortbildung mit LAZARUS-Bonus:**

## Der Pflegeprozess – unmöglich zu unterrichten?

Referentin: DGKS Claudia Leoni-Scheiber
Zeit: 18. Jänner 2006, 9.00–16.30 Uhr
Ort: Facultas Verlag, Berggasse 5, 1090 Wien.

Teilnahmegebühr: Bei Anmeldung unter dem **Stichwort „Lazarus“** nur EUR 60,- statt EUR 69,- . Weitere Informationen unter www.facultas.at .

Mannigfaltige Transferschwierigkeiten der Auszubildenden, den Pflegeprozess samt Dokumentation in die Praxis umzusetzen, begründeten die mehrfache Umstellung des theoretischen Unterrichts zum Pflegeprozess an der GuKPS St.Vinzenz in Zams. Keine brachte den gewünschten Erfolg. Erst das Konzept der horizontalen Bildungskategorien nach Franz Fischer, das als einjähriges Projekt in allen drei Ausbildungsstufen erprobt und evaluiert wurde, brachte bemerkenswerte Fortschritte in der praktischen Anwendung.
Das Seminar zeigt die Zuordnung der theoretischen und praktischen Unterrichtsinhalte in die sechs Stufen des Bildungskonzepts sowie die konkrete Unterrichtseinteilung und -gestaltung. Evaluationsergebnisse und Schülermeinungen, insbes. zur Gestaltung des angeleiteten Praktikums, das als Teilaspekt dieser Unterrichtsform zu den größten Herausforderungen aller Beteiligten zählt, werden vorgestellt und diskutiert.

**Claudia Leoni-Scheiber**
DGKS, Universitätslehrgang für lehrendes Krankenpflegepersonal an der Uni Wien, Pflegelehrerin an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule am a.ö. Krankenhaus St.Vinzenz Betriebs GmbH in Lochau/Vorarlberg. Seminar- und Vortragstätigkeit.

* * *

**Kein Schmerztherapiekonzept in jedem zweiten deutschen Krankenhaus:**

## Schmerz-TÜV für Kliniken gefordert

„Die schmerzfreie Klinik kann schon bald Realität sein“, sagte Prof. Dr. Edmund Neugebauer, Inhaber des Lehrstuhls für Chirurgische Forschung an der Privatuniversität Witten/Herdecke (www.uni-wh.de ), gestern bei einer Pressekonferenz in Köln. Der Forscher sieht in der Schmerzbekämpfung ein zentrales Profilierungsfeld für die Klinik der Zukunft: „Durch eine gute Akutschmerztherapie steigt die Patientenzufriedenheit und das Ansehen des Hauses“, betont er.

Aus Umfragen und Erhebungen sei bekannt, dass der Arzt dem Thema Akutschmerz im Rahmen seiner täglichen Arbeit eine hohe (>75%) Bedeutung beimesse. Eine Vielzahl von Studien und Befragungen aus jüngster Zeit (2001-2005) belegen, dass 40 - 50% der Patient/innen besonders nach Operationen immer noch sehr schmerzhafte Erfahrungen in der Klinik machen: „Der Öffentlichkeit und dem Patienten ist kaum zu vermitteln, dass 50% der Kliniken bisher kein klares Konzept zur Schmerztherapie haben und ebenso viele den Schmerz erst bei Klagen des Patienten behandeln. Außerdem sind wichtige Methoden der Schmerzmessung und -therapie nicht bekannt oder werden nicht angewendet“, kritisiert Prof. Neugebauer

Inzwischen sei es anerkannt, dass eine mangelhafte oder gar fehlende Schmerztherapie nicht „nur“ den Patientenkomfort verringere, sondern auch zu schwerwiegenden akuten Folgeschäden führen können. Für den Krankenhausträger erhöhten sich zudem die Aufenthaltskosten. Auch juristische Konsequenzen drohten, wenn Ärzte die heute möglichen Verfahren zur Linderung der Schmerzen zum Vorteil des

Kranken nicht ausschöpften: „Es ist klar, dass sich an dieser unbefriedigenden Situation dringend etwas ändern muss“, sagte Neugebauer. Gründe für die z. Zt. noch unbefriedigende Situation sieht Neugebauer zu 60% in organisatorischen Mängeln, zu 60% im Zeitmanagement der Ärzte/Pflege und zu fast 40% in der mangelnden Fachkenntnis im Bereich der Akutschmerztherapie.

Die „Initiative Schmerzfreie Klinik“ will durch ein integriertes QM-Konzept Auswege aufzeigen, z.B. mit Maßnahmen zur Verbesserung der Strukturqualität (bessere Kommunikationsstrukturen zwischen allen Beteiligten, evidenzbasierte Schmerztherapiekonzepte, Schulungen etc.), der Prozessqualität (Anwendung der Akutschmerzkonzepte) und zur Verbesserung der Ergebnisqualität (maximal mögliche Schmerzreduktion bei minimalen Nebenwirkungen während der gesamten Behandlungskette). Bei Umsetzung der Maßnahmen, die in einem Katalog festgeschrieben sind, sollte es gelingen, auch das Problem Zeitmangel in den Griff zu bekommen. Neugebauer: „Eine gute Organisation in diesem Bereich spart erhebliche Zeit. Der Maßnahmenkatalog ist so angelegt, dass es, ohne zusätzliche Stellen, mit den vorhandenen Ressourcen gelingen kann, das **Ziel „Schmerzfreie Klinik“** zu erreichen.“ Der TÜV Rheinland hat hierfür ein praktikables Zertifizierungsverfahren entwickelt.

* * *

**Gesundheitspädagogisches Zentrum, Innsbruck:**

## Neue Führungskräfte für Tirol

Tiroler Pflegeeinrichtungen freuen sich über frisch qualifizierte Führungskräfte, denn: Effektive Führung wird die Betreuung Pflegebedürftiger konkret und nachhaltig verbessern. 19 Diplompfleger und -schwestern erhielten letzte Woche im Innsbrucker Landhaus die Abschlusszeugnisse über eine zweisemestrige, berufsbegleitende „Weiterbildung Basales und mittleres Pflegemanagement“ von Soziallandesrätin Christa Gangl und Landessanitätsdirektor Christoph Neuner überreicht.
Der 600 Stunden umfassende Lehrgang wurde vom Gesundheitspädogischen Zentrum der Landessanitätsdirektion für Tirol (www.tirol.gv.at/gpz) durchgeführt. Die Inhalte erstreckten sich von neuen wissenschaftlichen Pflege- und Betreuungsansätzen über Personal- und Qualitätsmanagement bis zu Wirtschafts- und Rechtswissen.

LAZARUS gratuliert den erfolgreichen Absolvent/innen herzlich und wünscht viel Freude und Erfolg in der neuen Führungsaufgabe!

* * *

**Eine gesunde, erfüllte Woche wünscht Ihnen**

Erich M. Hofer
Chefredakteur

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