



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 10-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 04. März 2006

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Mit 1. März 2006 ist die Novelle des österr. Telekommunikationsgesetzes in Kraft getreten. Damit ist auch für den B2B-Bereich die Zusendung von Informationen per E-Mail ohne vorherige Zustimmung des Empfängers nicht mehr zulässig.

Für Ihre bisherige und weitere Zustimmung zum KOSTENLOSEN Erhalt der wöchentlichen Online-Ausgabe unserer „Österr. Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege – LAZARUS“ dankend, bieten wir Ihnen gerne auch weiterhin diesen österreichweit einmaligen Service! (Sollten Sie dies nicht mehr wünschen, können Sie Ihre Newsletter-Zusendung selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick am Ende dieses Newsletters widerrufen).

Alle früheren Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk www.LAZARUS.at (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar !

Deutscher Pflegeprofessor rüttelt auf:

„Pfleger werden als Hilfssheriffs von Ärzten angesehen“

Die Öffentlichkeit muss erfahren, was Pflege leistet: „Die Situation der Pflege ist viel prekärer als die der Ärzte“, sagt Prof. Dr. Erich Schäfer, der Pflegemanagement an der Fachhochschule Jena lehrt. Pfleger haben keine starke Lobby, die sich für ihre Interessen einsetzt. Schäfer fordert: „Es muss etwas geschehen, um bei Ärzten das Bewusstsein zu schaffen, dass es sich bei Pflege um eine eigenständige Profession handelt.“

Gleichzeitig müssen sich die Pfleger ihres eigenen Wertes stärker bewusst werden. Dies könnte eine akademische Ausbildung bewirken. In den USA und

Großbritannien gibt es seit über 100 Jahren Pflege-Studiengänge, in Deutschland entwickelt sich die Akademisierung von Pflege erst seit Ende der achtziger Jahre. Die Umstellung des deutschen Hochschulsystems auf Bachelor- und Masterstudien könnte neue Chancen für die akademische Pflegeausbildung bieten, so Schäfer.

Eine Verbesserung der Ausbildung allein reicht nicht, um eines der größten Probleme des Pflegealltags zu lösen – die Bürokratie. Das ist das Ergebnis der Studie „24 Stunden Pflege“ zur Wirklichkeit des Pflegealltags, die Studierende im Studiengang Pflege/Pflegemanagement der FH Jena durchführten. Bei der Befragung von Pflegenden kam heraus, dass sie die Pflegedokumentation zwar für notwendig erachten, aber auch als große Belastung empfinden. Ein Drittel bis die Hälfte ihrer Arbeitszeit müssten die Pflegenden dafür aufwenden. Zeit, die sie lieber für den Patienten haben würden.

Ein anderer Aspekt der Studie ist der Umgang mit der psychischen Belastung im Pflegealltag. Schäfer sieht einen hohen Bedarf an Beratung und fordert, „Supervision als substanzielles Merkmal der Berufstätigkeit“ anzuerkennen, das der Arbeitgeber organisiert und finanziert. Die Studie „24 Stunden Pflege“ wurde vom Thüringer Sozialministerium unterstützt und veröffentlicht. Teil der Studie sind Fotos, die Momentaufnahmen des Pflegealltags zeigen (www.fh-jena.de).

* * *

Vorbeugen, helfen und heilen:

Rückenschmerzen aktiv vorbeugen

Am 15. März 2006 findet in ganz Deutschland der fünfte Tag der Rückengesundheit statt. Rund 1.000 Aktionspartner bieten dann unter dem Motto „Helfen und heilen - Medizin gegen Rückenschmerzen“ vielfältige Beratung und Information an. „Unser Ziel ist es, die Hilfe zur Selbsthilfe zu stärken und über Möglichkeiten der Therapie zu informieren“, sagt Dr. Dietmar Krause vom Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz (www.forum-schmerz.de), das den Aktionstag in Zusammenarbeit mit der Aktion Gesunder Rücken (www.agr-ev.de) durchführt.

Rückenfreundliches Umfeld und Bewegung: Rückenschmerzen aktiv vorbeugen

„Der erfolgreichste Weg Rückenschmerzen zu verhindern ist, aktiv zu sein“, rät Helga Freyer, Kranken-gymnastin aus Wittelsberg. „Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen ist gar nicht so schwer. Man muss es nur tun!“. Als Strategie empfiehlt die Physiotherapeutin den täglichen „Sitzmarathon“ daraufhin zu überprüfen, wann Bewegung aus Bequemlichkeit vermieden wird.

Wer lange nicht aktiv war, sollte sportliche Aktivitäten zunächst unter fachlicher Anleitung beginnen. Auch das eigene Umfeld sollte rückenfreundlich gestaltet werden. Bett, Arbeitsplatz, Sofa oder Autositz können zur Vorbeugung beitragen, wenn sie den Anforderungen an rückergerechte Produkte genügen. Besonders rückenfreundliche Produkte sind im „Einkaufsleitfaden für rückergerechte Produkte“ zusammengefasst, der bei der AGR angefordert werden kann.

Hilfe zur Selbsthilfe

Kurzzeitig auftretende Rückenbeschwerden können von den Betroffenen meist selbst gelindert werden. „Wärmeanwendungen zum Beispiel fördern die Durchblutung und entspannen schmerzhaft verkrampfte Muskulatur“, sagt Apotheker Dr. Peter Stein aus Köln. Bessern sich die Rückenschmerzen jedoch nach ein paar Tagen nicht, werden sie sogar schlimmer oder kommt Fieber hinzu, sollte der Arztbesuch nicht hinausgezögert werden. „Wer zu lange wartet und die Warnzeichen ignoriert, riskiert gesundheitliche Schäden“, gibt Dr. Jan-Peter Jansen vom Schmerzzentrum Berlin zu bedenken. Solche Warnzeichen sind z. B. Lähmungserscheinungen an Blase, Mastdarm oder Beinen. Dann muss nach Ansicht vieler Orthopäden operiert werden.

Krankengymnastik steht vor Operation

„Trotz moderner Operationstechniken sollte ein Eingriff wohl überlegt sein“, sagt Dr. Matthias Psczolla, ärztlicher Direktor der Loreley-Kliniken St. Goar. Vorher sollten alle Möglichkeiten einer konservativen Therapie ausgeschöpft werden, fordert der Orthopäde. Im Vordergrund steht dabei die Krankengymnastik. Welche physiotherapeutischen Techniken zum Einsatz kommen, richtet sich nach den Symptomen und der genauen Diagnose.

Schmerztherapie lindert die Beschwerden

„Wer Rückenschmerzen hat, bewegt sich nicht gern“, stellt Dr. Dietmar Krause vom DGK fest. Voraussetzung für aktive Bewegung ist eine effektive Schmerztherapie. Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bilden dafür eine gute Grundlage. Danach sollten leichte Beschwerden mit nicht-steroidalen Antirheumatika behandelt werden. Stärkste Rückenschmerzen benötigen opioidhaltige Schmerzmittel, die möglichst lange wirken und nach einem festen Zeitplan gegeben werden. Mit drei Tagen haben opioidhaltige Schmerzpflaster die längste Wirkdauer.

Informationsmaterial zum rückengerechten Alltag, z. B. die umfangreiche Broschüre „Rückengerechte Verhaltensprävention - Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte“ sowie die Zeitschrift „Rücken Signale“ ist für 9,95 Euro bei der AGR erhältlich (E-Mail: info@agr-ev.de).

* * *

Konferenz – 11. Mai 2006, Wien:

Die Zukunft der Altenbetreuung?

Organisiert von Peter Mader, Ombudsmann Heim und Pflege, findet unter dem Leitthema: "Die Zukunft in der Betreuung und Pflege von älteren Menschen: Demografie - Finanzierung – Strategien“ am 11. Mai von 9 – 16 Uhr eine Tagung im „Haus Am Mühlengrund“ des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser statt. Referate und Statements namhafter Expert/innen aus Wissenschaft, Politik und Praxis geben einen Überblick über die gegenwärtige Situation und präsentieren Vorschläge für Lösungsansätze und Strategien.

Keine Tagungsgebühr - die Teilnahme ist inklusive Mittagstisch und Kaffeepausen kostenlos - eine verbindlicher Anmeldung aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl jedoch erforderlich unter 01/313 72 - 45, oder E-mail: Sabine.Wlazny@pvoe.at

Konzert-Tipp, 30. März 2006, Wien:

Mozart-Charity für Lebensqualität bis zuletzt

Das Collegium Vocale Wien und die Wiener Akademische Philharmonie stellen sich in den Dienst von Lebensqualität bis zuletzt für hochbetagte und chronisch kranke Menschen in den Einrichtungen der Caritas Socialis (www.cs.or.at) am 30. März 2006 um 19.30 Uhr im Mozartsaal des Wiener Konzerthauses. Aufgeführt wird W.A. Mozarts Große Messe in c-Moll (KV 427), die einzige Messe aus Mozarts Wiener Zeit, entstanden 1782/83.

Kartenverkauf im Wiener Konzerthaus, E-Mail: ticket@konzerthaus.at, oder online unter www.konzerthaus.at, Tel.: (01) 242 002

* * *

Vorschau – 12. Mai 2006, Wien:

1. Wiener Schülerpflegekongress

Der Kongress unter dem Thema: "Gesundheit und Public Health" wurde im Rahmen des schulautonomen Bereichs von den Schüler/innen des Jahrgangs 04/07 unter der Leitung von Gertrude Aschauer, Brigitte Harker- Leeb und Mag. Sabine Schweiger organisiert.

Intention des Kongresses ist es, die Pflegeausbildung transparent zu machen sowie die Leistungen und Ideen der Schülerinnen darzustellen. Ziel ist auch, die Schulen der Gesundheits- und Krankenpflege durch diese Veranstaltung zu verbinden und eine zukünftige Kooperation zu fördern. Weiter Informationen finden Sie dazu auf www.nurse-communication.com bzw. www.wienkav.at

* * *

Qualität in der Altenpflege:

Self-Check-Fragen jetzt online

Die Pflege- und Krankenkassen in Thüringen haben jetzt das vom TÜV entwickelte Zertifizierungs- und Kommunikationssystem „Qualitätsprüfung plus: Pflege (QPP)“ anerkannt. Es legt insbesondere auch auf die Bewertung der Ergebnisqualität in ambulanter und stationärer Pflege Wert (Quelle: CAREKonkret, 3. März 2006)

Tipp: Den TÜV-Fragenkatalog der QPP als Grundlage zur Feststellung der internen Zertifizierungsfähigkeit finden Sie als Online-Selbstbewertung im Vincentz Net unter www.vincentz.net/ahdownload/downloads_stationaer.cfm (stationäre Version) oder www.vincentz.net/ahdownload/downloads_ambulant.cfm#ebooks (ambul. Version).

* * *

NÖ. Spitäler vor Anästhesie-Notstand?

Unbedankt, unterbezahlt, anonym ...

Die OP-Wartelisten für Patient/innen der NÖ. Landespitäler drohen länger und länger zu werden, wenn sich an der im Vergleich mit anderen Bundesländern krassen Unterbezahlung der derzeit 284 Narkoseärzte nichts ändert, warnte jetzt die Landesvertretung: Immer mehr Fachkolleg/innen seien das katastrophale Berufsimago und die unmenschlichen Arbeitszeiten leid, wechseln das Fach oder gehen in ein anderes Bundesland. Auch die Jungmediziner wollen aus diesen Gründen kaum noch Anästhesist/innen in NÖ. Krankenhäusern werden.

Die risikoreiche, verantwortungsvolle Tätigkeit bleibt gegenüber den Patienten meist anonym und unbedankt, weil jeder OP-Erfolg dem jeweiligen Unfallchirurgen zukommt. Dieses enorme Imageproblem steht in keinem Verhältnis zur Wichtigkeit der Funktion des Narkosearztes bei jeder OP. Zusätzlich wird die Situation noch durch Pensionsabgänge verschärft.

Sollte sich in den nächsten zwei Jahren nichts Gravierendes ändern, droht ein Fehl von 70 Anästhesisten und damit ein völliger Zusammenbruch des Systems, warnen Spitalsärztevertreter. Die NÖ. Landesholding arbeitet bereits intensiv an Lösungen wie flexibleren Arbeitszeiten, Erweiterung der Kernkompetenz zum „OP-Manager“ und Einkommensverbesserungen.

Bleibt dringend zu hoffen, dass diese Innovationen sehr rasch konkretisiert und umgesetzt werden ...

* * *

IT-Service ist mehr als ein bisschen Technik:

Gesundheitsvorsorge am EDV-Arbeitsplatz (auch) in der Pflege

Was hat denn ein professioneller PC-Service mit Gesundheit, Ökologie und Lebensfreude zu tun? Sehr viel, denn: Zum nüchtern-technischen Computerservice sollte u.a. auch das Reinigen von EDV-Geräten und Vorsorgemaßnahmen hinsichtlich **Feinstaubbelastung in Büroräumen** gehören. Dessen gefährlichste Verursacher befinden sich direkt in unmittelbarer Umgebung des eigenen Arbeitsplatzes: Laserdrucker und Kopierer. Sie drucken gestochen scharf, sehr schnell und sind schon deshalb unverzichtbar. Dennoch kann Toner große Mengen giftiger Stoffe enthalten. Gelangen diese in die Luft, können sie die Atemwege schädigen. Pro Stunde transportiert ein Laserdrucker etwa 8 Kubikmeter Luft in den Raum – einschließlich aller Schadstoffe!

Dieser Cocktail hat seine Auswirkungen, wie z.B. Reizung der Augen und der Haut, Entzündungen der oberen Atemwege und Nebenhöhlen, Bronchitis bis hin zu Asthma. Ozon kann zusätzlich die Atemwege sowie die Augen reizen. Für gesunde Menschen stellt dies bereits eine unzulässige Belastung dar, für Allergiker kann es schon eine echte Bedrohung sein. - Wie kann man nun die Emissionen und damit die Gefahren verringern?

Der „Computer-Hausmeister“ berät uns Anwender/innen nicht nur in technischen Fragen und bei Anwendungsproblemen, er reinigt auch fachgerecht die vorhandenen Kopierer und Laserdrucker, befreit diese von überflüssigem Toner und wechselt die vorhandenen Filter. Damit werden nicht nur Gesundheitsschäden verhindert und die Lebensdauer der Geräte erhöht, es wird auch die Druckqualität wieder hergestellt. Bei dieser Gelegenheit kann man die vorhandenen Rechner ebenfalls reinigen, weil diese im Kunststoff enthaltene Chemikalien durch die eingebauten Lüfter im Arbeitsraum verteilen.

Wie kann aber auf Dauer die gefährliche Staubbelastung verhindert oder zumindest eingedämmt werden? Der (interne oder externe) „IT-Hausmeister“ untersucht die vorhandenen Geräte und unterbreitet dem Betroffenen Vorschläge über den Einsatz von Filtern. In Kopierern und Druckern können z. B. Feuchtfiler verwendet werden, die einen optimalen Schutz vor möglichen Gesundheitsgefahren gewährleisten. Natürlich funktioniert dies nur, wenn die Geräte in regelmäßigen Abständen gereinigt und die Filter ausgetauscht werden. **Überprüfen Sie jetzt doch einmal Ihren eigenen Arbeitsplatz: Findet dieser Service überhaupt – und regelmäßig – statt ..?**

PC-Tastatur: Schmutziger als eine Klobrille

Untersuchungen ergaben, dass eine PC-Tastatur um bis zu 400 Mal verschmutzter ist als eine Klobrille. Im Schnitt tummeln sich fast 10 Mio. Bakterien im Inneren dieses alltäglich gewordenen Arbeitsgerätes. Der Grund ist einfach: Die Reinigungskraft darf nicht an den PC mit sensiblen Daten, und der Anwender will nicht reinigen. Es liegt deshalb nahe, die Reinigung des EDV-Bestandes und weiterer Bürogeräte im Blick zu behalten und für regelmäßige Intervallmaßnahmen durch hauseigenes IT-Personal oder externe Services zu sorgen. Im Interesse der eigenen Gesundheit.

P. S.: In Deutschland gibt es die externen „EDV-Hausmeister“ schon: Sie haben sich zum „IT-Service-Net“ organisiert und kümmern sich schnell und preiswert um alle Kundenbelange – auch der Reinigung und Filterberatung (www.it-service-net.de).

* * *

Neues Netzwerk:

Gemeinsam für bessere Altenpflege

"Wichtige Kontakte knüpfen, auf Ressourcen von weiteren Mitgliedern zurückgreifen, sich mit Pflegekräften, Angehörigen und Betroffenen austauschen", sind die Ziele des neuen Netzwerks "Gemeinsam für bessere Altenpflege". Patrick Wiek, Webmaster und selbst Pflegedienstleiter in Aachen, lädt interessierte Pflegekräfte ein, sich an dem Netzwerk zu beteiligen: Auf www.pflegedienstleiter.info, der Seite für Qualitätsmanagement und Projekte in der Altenpflege, können sich Interessenten dem Netzwerk kostenlos anschließen und vorhandene Internetpräsenzen verlinken.

* * *

Deutscher Aufholprozess erfolgreich:

Schmerzfrees Krankenhaus?

Noch immer leiden viele Patient/innen unnötig unter Schmerzen: Jede/r dritte Betroffene erhält keine entsprechenden Medikamente, ein weiteres Drittel nur zu kurz

oder zu schwach wirksame. Oft beißen die Patient/innen die Zähne zusammen und glauben, Schmerzen einfach ertragen zu müssen. Ärzte und Pflegepersonal warten immer noch auf die Patientenmeldung, anstatt aktiv auf die Leidenden einzugehen, nach Schmerzen zu fragen und adäquate Therapien anzubieten.

Das soll sich bald ändern: Demnächst wird über ein Zertifikat „Schmerzfreies Krankenhaus“ für jene vorerst fünf deutschen Spitäler entschieden, die ihren Umgang mit Schmerztherapien (seit 2003) untersucht und zeitgemäß und „lege arte“ verbessert sowie Schmerzmessung und –dokumentation im gesamten Haus vereinheitlicht haben. Weitere 20 Spitäler sind bereits in das Projekt eingestiegen, ebenso das Gesundheitsministerium als Förderer. Damit setzt sich der Aufholprozess deutscher Kliniken gegenüber den in diesem Bereich weit fortschrittlicheren britischen bzw. US-Hospitälern dynamisch fort.

* * *

Kostenlose Praxismappe:

Gesund pflegen

Eine kostenlose, praxisorientierte Sammelmappe: „Handlungshilfen für eine gesunde Pflege“ kann bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) angefordert werden unter E-mail: gesundpflegen@baua.bund.de . Die Inhalte stehen zusätzlich auch unter: www.inqa.de unter der Rubrik „Gesund pflegen“ zum Herunterladen zur Verfügung.

* * *

Pflegeplanung:

Formulierungshilfen-Kalender im Tischformat

Für die optimale Pflegedokumentation müssen die Aussagen in der Pflegeplanung nachvollziehbar und aussagekräftig sein. Das Beste ist, man folgt einer bewährten Struktur. Stand der Dinge ist eine Pflegeplanung, die nach Ressourcen, Problemen, Zielen und Maßnahmen strukturiert ist und sich an eines der gängigen Pflegemodelle hält. Bei uns sind die Pflegemodelle ATL und LA am weitesten verbreitet. Auch die Pflegediagnosen nach Nanda (Taxonomie II) gehören zum Standard.

Der Tischkalender Formulierungshilfen (Fa. Standard Systeme) ist (inkl. der Pflegediagnosen nach Nanda) in beiden Versionen, LA und ATL, erhältlich (ca. 1.400 Formulierungshilfen), die Handhabung ist denkbar einfach: Man legt den Finger auf die gewünschte Aktivität und klappt den Kalender darüber hoch. Sofort kann man die nach Ressourcen, Problemen, Zielen und Maßnahmen sortierten Formulierungshilfen einsehen und für die zu erstellende Pflegeplanung nutzen.

Im gesamten deutschsprachigen Raum werden bereits 10.000 dieser Kalender mit großem Erfolg in den Einrichtungen eingesetzt. Info unter www.standardssysteme.at

* * *

**Leser-Beitrag –
Josefine Strbac, Altenbetreuerin i. R., OÖ.:**

Zeit zu leben

Als meine Mutter mit mir schwanger war, ist meine Oma ganz plötzlich mit 48 Jahren gestorben. Meine zweite Oma starb, als ich eineinhalb Jahre alt war, sie war bis dahin meine Hauptbezogsperson. Ich konnte nicht verstehen, wohin sie so plötzlich verschwunden war und habe meine ganze Kindheit sehr viel geweint. Bei alten Frauen fühlte ich mich wohl, suchte ihre Nähe und erledigte für einige Nachbarinnen kleine Hilfsdienste. Bei einer Nachbarin durfte ich regelmäßig Fernsehen (wir hatten noch kein Gerät), ich durfte Kirschen pflücken und bekam Mehlspeisen. Obwohl diese alte Frau als kinderfeindlich verschrien war, machte sie bei mir Ausnahmen.

Nach dem Abschluss der Handelsschule zog ich vom Dorf in die Großstadt, wo ich zuerst im Büro arbeitete. Sehr jung verheiratet, bekam ich vier Kinder und ging auch weiterhin alten Menschen zur Hand und freundete mich mit ihnen an. Als die Kinder größer geworden waren, absolvierte ich berufsbegleitend eine Ausbildung zur Altenbetreuerin. Dafür brachte ich viele persönliche Opfer, hatte jahrelang keinen Urlaub und keine Freizeit. Aber ich hielt Gott sei Dank durch und fand gleich eine Anstellung in der Hauskrankenpflege. Das selbstständige Arbeiten bei den Patient/innen war genau das Richtige für mich - ich hatte meinen Traumberuf gefunden!

Als es dann 20 Jahre später in Richtung Pensionierung ging, habe ich immer wieder Kurse besucht. Jetzt unterstütze ich als Schriftführerin den Pensionistenverband in meiner Ortsgruppe, gehe mit einer Gruppe älterer Menschen Nordic-Walken bzw. Wandern, bin Übungsleiterin im Seniorensport (Selbständig im Alter – Bewegungs-, Gedächtnis- und Kompetenztraining) und mache Ausbildungen in Biografiearbeit. Auch mit meinen beiden Enkelinnen unternehme ich oft etwas. Mein Leben ist ausgefüllt, ich werde gebraucht und geschätzt, ich bekomme viel zurück von den Teilnehmer/innen. Wir genießen das Miteinander, die guten Gespräche, aber auch Singen und Entspannen und bestärken uns gegenseitig bei einer positiven Sicht des Alterns.

Wir danken unserer treuen Leserin für ihren ermutigenden Beitrag mit einem Buchgeschenk:
Franz Schmatz: ZEIT ZU LEBEN. Lebenskostbarkeiten
aus 25 Jahren Lebens- und Sterbebegleitung. Effata Verlag (ISBN 3-9500782-1-5).

Eine „x´unde“ Lern- und Arbeitswoche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer
Chefredakteur

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:

office@lazarus.at?subject=LAZARUS-NEWSLETTER%20ABMELDEN

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