



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 28-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 08. Juli 2006

Geschätzte Leserinnen und Leser !

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

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

Alle früheren Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk

www.LAZARUS.at (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar

Landeskrankenhaus Hohegg, NÖ.:

25-jähriges Jubiläum

Das 25-jährige Jubiläum unter Patronanz des Landes Niederösterreich beging das Landeskrankenhaus Thermenregion Hohegg in der vergangenen Woche mit einem Festakt. Die frühere Lungenheilanstalt - 1981 vom Land NÖ. übernommen und 1988 in den Neubau übersiedelt - ist nach wie vor ein leistungsfähiges Pulmologisches Zentrum (einzige Facharztbildungsstelle in NÖ). Die Abteilung für Neurologie feierte gleichzeitig ihr fünfjähriges Jubiläum, sie leistet hervorragende Arbeit auf dem Gebiet der Neurorehabilitation. Pflegedirektorin im LK Hohegg ist Mathilde Mayer.

* * *

Venenleiden weiter im Vormarsch:

Schwere Beine ...

Jede/r Zweite klagt über Beinbeschwerden, wie Schwere- und Spannungsgefühl. Eine alarmierende Zahl, denn daraus können sich schmerzhafteste Entzündungen entwickeln. Wer kennt das nicht - geschwollene, schmerzende Beine nach einem harten Arbeitstag? Laut Bonner Venenstudie weisen bereits 47 Prozent der 20-29 Jährigen anhaltende Venenprobleme auf. Im Alter nimmt die Zahl der Betroffenen zu. Verhindern kann man diese Entwicklung nicht, denn die Neigung zu schwachen Venen liegt meist in der Familie. Frauen tragen durch ihre hormonelle Situation ein höheres Risiko. Kommen zur Veranlagung noch Bewegungsmangel und ungesunde

Lebensweise hinzu, bilden sich schnell unschöne Besenreiser oder krankhafte Varizen (Krampfadern).

Dass diese kein bloß ästhetisches Problem darstellen, weiß Dr. Manuel E. Cornely, Phlebologe (Venenspezialist): „Besenreiser sind netzförmige Gefäße dicht unter der Haut, insbesondere im Bereich der Innenseite der Unterschenkel, sie können eine Vorstufe zu Krampfadern sein.“ Bei Krampfadern weitet und schlängelt sich die betroffene Vene infolge einer schwachen, porösen Venenwand. Wenn der Druck in ihnen zunimmt, drohen ernsthafte Entzündungen. „Wer Venenbeschwerden nicht ernst nimmt, riskiert auf Dauer schwerwiegende Komplikationen, wie Thrombosen oder eine Lungenembolie“, so der Facharzt.

Etwa jeder fünfte Mann und jede dritte Frau leiden an Krampfadern. Leichtere Fälle werden idR mit Medikamenten und Kompression behandelt, in akuten Fällen helfen nur noch operative Maßnahmen wie etwa das klassische Venenstripping (Komplettentfernung) oder zunehmende mikrochirurgische Eingriffe, die mit minimalen Einschnitten und punktgenauer Lasertechnologie auskommen.

Vorbeugung mit Hilfe der Hausapotheke ist besser als Nachsorge: Rotes Weinlaub und Roskastanienextrakte entlasten die Venenwand vom Druck. Wassertreten und gezielte Massagen stärken die Venen. Zudem können eine ballaststoffreiche Ernährung und viel Bewegung dazu beitragen, wieder leichten Fußes durch das Leben zu gehen (Weitere Infos unter: www.hautarzt-duesseldorf.de).

* * *

Bestens beschuht für Dienst und Freizeit:

LeserInnen-Quiz

Die Gesundheit unserer Füße liegt uns gerade in den Pflegeberufen sehr am Herzen (siehe Beitrag oben: „Schwere Beine“), und auch in der Freizeit wollen wir unseren vielstrapazierten Füßen beste Erholung gönnen. - In einem großen Land in Übersee werden diese besonderen Dienst- und Freizeitschuhe hergestellt und erfolgreich exportiert, aber auch - in vielen bunten Farben zu jeder Dienst- und Freizeitkleidung passend - von zehntausenden Pflegepersonen im täglichen Dienst getragen.

Unsere Frage lautet: Aus welchem Land kommen die bequemen, superleichten „Wunderschuhe“, und wie heißen sie? (Tipp: Die richtige Antwort finden Sie – exklusiv in Österreich! - in unserem PflegeNetzWerk www.LAZARUS.at unter dem Buchstaben „H“ verborgen).

Senden Sie Ihre Antwort unter Angabe Ihrer Schuhgröße und Ihres Farbwunsches bis Freitag, 14. Juli (Eingangsdatum) **an Email: quiz@lazarus.at** - unter allen richtigen Einsender/innen verlosen wir drei Paar der neuen Wunderschuhe aus Übersee in der individuell gewünschten Größe und Farbe, offen (Löcher) oder geschlossen (für OP und Nassbereiche), mit Fersenriemen für maximalen Trittkomfort und höchste Tragesicherheit !

* * *

Internationale Hilfe:

Der neue „Rote Kristall“

Das Rote Kreuz und der Rote Halbmond schützen in mehr als 190 Ländern der Welt humanitäre Helfer, medizinisches Personal, Gebäude und Equipment der nationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften sowie die militärischen Sanitätsdienste in Zeiten von bewaffneten Auseinandersetzungen. Die Verwendung der Zeichen ist in Österreich zudem durch das [Rotkreuz-Schutzgesetz](#) (BGBl. 196/1962) geregelt. Leider werden die Zeichen nicht überall frei von jeder religiösen, kulturellen oder politischen Bedeutung gesehen. Das erschwert oder behindert die Arbeit der neutralen Helfer/innen, vor allem in Kriegsgebieten. Aus diesem Grund haben am 21. Juni 2006 alle 183 Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften über die Annahme eines neuen, zusätzlichen Zeichens entschieden.

Die vier Genfer Konventionen von 1949 und ihre Zusatzprotokolle sind Abkommen zwischen 192 Staaten für den Kriegsfall, in denen neben Regeln auch die Schutzzeichen festgeschrieben sind. Im Frieden kennzeichnen sie die Angehörigen der nationalen Gesellschaften (wie z.B. ÖRK). Auch die Sanitätsdienste des Militärs dürfen das Zeichen verwenden. Im Dezember 2005 haben die Mitgliedsstaaten ein 3. Zusatzprotokoll beschlossen, das Name, Aussehen und Verwendung des neuen, zusätzlichen Zeichens „Roter Kristall“ regelt (Infos: <http://emblem.rotekreuz.at>). Die Hauptargumente für den Roten Kristall: Er ist frei von jeder religiösen, politischen und kulturellen Bedeutung und ermöglicht die Anerkennung nationaler Hilfsgesellschaften, die sich weder für das Kreuz noch für den Halbmond entschieden haben, und ihre Aufnahme in die internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung (z.B. die israelische Gesellschaft „Roter Davidstern“). Damit ist man dem Ziel der Universalität - ein Grundsatz der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung – einen großen Schritt näher gerückt.

* * *

Ernährungsberatung:

Neues Fach-Poster

Das „be well Nährstoffprogramm“ (Fa. Madaus) umfasst bereits zwölf auf spezifische Kundenbedürfnisse entwickelte Nahrungsergänzungsmittel und Präparate zur ergänzenden bilanzierten Diät. Das neue Poster im übersichtlichen, gut lesbaren A3-Format kann jetzt für Fachkreise kostenlos angefordert werden über das Kontaktformular: www.madaus.de/cd/fachkreise

Die optisch klare Aufbereitung mit Farbwegweisern erlaubt schnelle Orientierung. Die knappen Angaben zu den einzelnen Produkten hinsichtlich Indikation und Verzehrempfehlung und wichtigste Qualitätsmerkmale liefern wertvolle Informationen für die Kundenberatung.

* * *

15. Welt-Stillwoche – 1.-7-Oktober 2006:

Mutti´s Milch ist die Beste

Die Int. Woche für das Stillen wird jedes Jahr in über 120 Ländern vom 1. – 7. August begangen, in Österreich von 1. - 7. Oktober. Die World Alliance for Breastfeeding

Action (www.waba.org.my) will mit dieser Aktionswoche die Regierungen daran erinnern, die Ziele der „Innocenti Deklaration“ 1990 sowie des „Internationalen Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ ([Link](#)) umzusetzen. Die Öffentlichkeit soll über die Vorteile des Stillens aufgeklärt und allen Frauen Zugang zu Informationen und Unterstützung gegeben werden, damit sie eine wirklich informierte Entscheidung über die Ernährung ihres Kindes treffen können. **Kongress-Termin des VSLÖ: 20.-21. Oktober 2006, Wien (www.stillen.at).**

* * *

NÖ. Landesklinikum Krems:

Neue Strahlentherapie eröffnet

Ein Beispiel für den engagierten Ausbau der NÖ. Gesundheits-Infrastruktur ist das Landesklinikum Krems, das sich – nicht zuletzt durch die neue Abteilung für Strahlentherapie - zu einem wichtigen Gesundheitszentrum entwickelt. Dort bieten fast 1.000 Mitarbeiter/innen (480 Betten) ein breites medizinisches und pflegerisches Behandlungs- und Betreuungsspektrum mit den Schwerpunkten Kardiologie, Pulmologie, Onkologie, Thoraxchirurgie sowie der neuen Strahlentherapie-Radioonkologie: Diese ging am Montag, 3. Juli, nach zweijähriger Bauzeit in Betrieb, es werden künftig 1.200 Patienten jährlich behandelt.

Krems verfügt mit dem Neubau über ein überregionales Zentrum für die Strahlentherapie von Tumor- und nichtbösartigen Erkrankungen. Modernste Geräte (z.B. Linearbeschleuniger) ermöglichen auch die Bestrahlung von in der Tiefe des Körpers gelegenen Tumoren. Pflegedirektorin im LK Krems ist Marianne Murth.

* * *

Nierensteine:

Trinken Sie wirklich genug?

Die Nephrolithiasis (=Nierensteinleiden) ist eine häufige Erkrankung (Männer: 15%, Frauen: 10%) mit vielfältigen Ursachen – dabei spielen Ernährung und Trinkmenge eine große Rolle, aber auch Harnwegsinfektionen und Stoffwechselerkrankungen können zur Steinbildung führen, erläuterte Dr. Bärbel Weber beim 3. Int. Diätetik-Kongress am 18. Juni in Aachen (www.ernaehrungsmed.de).

Die Steine entstehen durch Auskristallisieren von Substanzen, die normalerweise im Harn gelöst sind. Das Beschwerdebild der Nephrolithiasis ist abhängig von der Lage und der Beweglichkeit der Steine. Häufig bleibt sie unentdeckt oder ist ein Zufallsbefund. Sie kann jedoch auch zu „vernichtenden“ kolikartigen Schmerzen im Rücken-, Flanken- oder Unterbauchbereich, z.T. verbunden mit Übelkeit und Erbrechen führen. Bei der körperlichen Untersuchung findet sich ein Nierenlager-Klopfschmerz, im Urin typischerweise eine Mikrohämaturie. Fieber, erhöhte Entzündungs- und Retentionsparameter geben Hinweise auf einen abwendbar gefährlichen Verlauf. Die bildgebende Diagnostik erfolgt v. a. durch Ultraschall- und Röntgenuntersuchung der ableitenden Harnwege.

Bei einer akuten Nierenkolik sollte sofort eine Spasmoanalgesie erfolgen und eine mögliche Harnstauung beseitigt werden. Eine Antibiose ist bei Harnwegsinfekt aus therapeutischer, bei Stauung aus prophylaktischer Sicht erforderlich. 90 Prozent der Steine gehen innerhalb von drei bis sechs Wochen spontan ab. Bleibt ein solcher Spontanabgang aus, können die Nierensteine durch Zertrümmerung von außen (ESWL = extrakorporale Stoßwellentherapie), mit einer Schlinge bei einer Blasenpiegelung oder in seltenen Fällen auch operativ entfernt werden. Darüber hinaus muss die Ursache, die zur Bildung der Nierensteine geführt hat, behandelt werden. Die wichtigste Maßnahme zur allgemeinen Vorbeugung, so Frau Dr. Weber, ist und bleibt jedoch eine ausreichende Trinkmenge.

* * *

LAZARUS Steuer-Tipp - Jahresausgleich nicht vergessen: Zusätzliches Urlaubsgeld drinnen!

Haben wir wirklich 300 Millionen Euro zu verschenken? Ein jährliches „Körpergeld“ in dieser Höhe machen wir unserem Finanzminister, wenn wir zuviel bezahlte Steuern nicht zurück verlangen! Gerade in den Gesundheitsberufen gibt es aber einige gute Möglichkeiten, Aufwendungen für Fortbildung (inkl. Reisekosten), Kilometergeld u.a. mit Hilfe der jährlichen „Arbeitnehmerveranlagung“ steuermindernd abzusetzen. Sie sollten diese Möglichkeit – bis zu 5 Jahren rückwirkend möglich – nützen und sich diese Rückzahlungen als zusätzliches „Urlaubsgeld“ nicht entgehen lassen! - Bei Bedarf können Sie sich von Ihrer Arbeiterkammer in den Bundesländern helfen lassen (Info-Beispiel unter www.noe.arbeiterkammer.at – Rubrik „Steuer & Recht“).

* * *

34. Martinstift-Symposium – 6. Oktober 2006, Gallneukirchen, OÖ.: Damit wir uns verstehen ...

Zum Thema „Kommunikation“ mit beeinträchtigten Menschen lädt das Diakoniewerk Gallneukirchen heuer wieder zwischen 9.00 und 16.00 Uhr zum Symposium in die Gusenhalle (<http://www.diakoniewerk.at/de/613/IDevent=1148>).

* * *

Eine x´unde, erfüllte Arbeitswoche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer
Chefredakteur

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

PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at