



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 03-2007

(ISSN 1024-6908)

22. Jahrgang – 13. Jänner 2007

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

Ergonomische Arbeitsplätze vermeiden Kosten und steigern den Erfolg: Gesund belasten statt krank schonen

Vor allem Rückenerkrankungen gehören in Mitteleuropa zu den weit verbreiteten Krankheiten, erfuhren wir auf der MTM-Bundestagung 2006 in Stuttgart: 80-90% der Bevölkerung haben Wirbelsäulenbeschwerden; 20% aller Ausfalltage sind rückenbedingt; Rückenschmerzen kosten die Wirtschaft 25 Milliarden Euro pro Jahr. Diese Zahlen regten die Expert/innen zu lebhaften Diskussionen an. „An vielen Computer- und Montagearbeitsplätzen tickt eine Zeitbombe“, war zu hören. Dabei wurde die Frage laut: Kann eine ausschließliche Ausrichtung auf hohe Wertschöpfung Unternehmensprozesse – im Produktions-, aber auch im Dienstleistungsbereich - nachhaltig optimieren?

Das alte Zitat 'Das Alter des Menschen zeigt sich an der Beweglichkeit seiner Wirbelsäule' muss bei der Arbeitsgestaltung auch praktisch berücksichtigt werden, meinen Betriebsärzte, denn Rückenerkrankungen machen vorzeitig alt. Dieses Problem wird sich vor dem Hintergrund des demografischen Wandels weiter verschärfen. Das Personal der Zukunft wird durch ein höheres Durchschnittsalter und damit einhergehende Einsatzeinschränkungen gekennzeichnet sein. Es gilt daher, durch Präventivmaßnahmen frühzeitig diesen Entwicklungen entgegen zu steuern.

Immer mehr Unternehmen erarbeiten dafür heute schon Lösungsansätze für einen altersgerechten Arbeitseinsatz und bieten ihren Mitarbeiter/innen Gesundheitspro-

gramme zur Prävention, Regenerierung und Rehabilitation an - mit Erfolg. So konnten die Krankenstände bei Teilnehmern mit rückenbedingten Ausfallzeiten um 20-35% gesenkt werden - bereits durch 3 Minuten Rückentraining pro Woche!

Dies zeigt, dass der Mensch eine gesunde Belastung braucht, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Das ist an vielen Arbeitsplätzen leider (noch) nicht der Fall. Nach dem Motto: „Gesund belasten, statt krank schonen“ sollten individuell gezielte Belastungen in den Arbeitsabläufen und Steh-Sitz-Dynamiken in der Bürowelt integriert werden. Hier haken auch die Gewerkschafter mahnend ein, denn: Produktivitätssteigerung kann nicht einseitig und im wahrsten Wortsinn „auf dem Rücken der Mitarbeiter/innen“ ausgetragen werden!

Ergonomische Risikoanalysen verringern Ausfallzeiten

Der Schlüssel für eine ausgewogene Belastung liegt in der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung. Dies betonte Professor Dr. Ralph Bruder vom Institut für Arbeitswissenschaft der TU Darmstadt. Für die gleichzeitige Optimierung von Produktivität und Arbeitsfähigkeit bedarf es der frühzeitigen Einbindung ergonomischer Methoden in den betrieblichen Gestaltungsprozess. Dafür gebe es innovative Werkzeuge wie etwa MTMergonomics®. Mit dieser Software werden auf MTM-Basis*) ergonomische Risikoanalysen für bestehende oder zukünftige Arbeitsplätze mit dem Ziel erstellt, un-günstige körperliche Belastungen schon in der Planungsphase zu prognostizieren - bevor es zu Ausfallzeiten und Gesundheitsschäden beim Mitarbeiter kommt. Der Aufwand für spätere korrektive Eingriffe entfällt. Damit werden Kosten vermieden, bevor sie entstehen.

Der frühzeitige Dialog zwischen Prozessplanern, Mitarbeitern und Arbeitsmedizinern, unterstützt durch spezielle Software-Tools, ist Voraussetzung für die Schaffung humaner, ergonomischer Arbeitsplätze. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz kann die Produktivität im Unternehmen nachhaltig gesteigert werden, ohne die Mitarbeiter zu überlasten oder „krank zu schonen“, so das Fazit der MTM-Bundestagung 2006. (Quelle und weitere Info: Deutsche MTM-Vereinigung, Dr. Hans Fischer, Hamburg, Internet: www.dmtm.com).

*) MTM (Methods-Time Measurement, Methodenzeit-Messung) meint, dass die bei der Durchführung einer bestimmten Arbeit beanspruchte Zeit von der gewählten Methode der Tätigkeit abhängt: "Die Methode bestimmt die Zeit!" MTM ist ein Instrument zur Beschreibung, Strukturierung, Gestaltung und Planung von Arbeitssystemen mittels definierter Prozessbausteine. Als weltweit verbreitetste Planungs- und Leistungsnorm kommt MTM überall dort zum Einsatz, wo verrichtungsorientierte menschliche Arbeit geplant, organisiert und durchgeführt werden muss. In der Produktion, Logistik, Instandhaltung genauso wie in der Verwaltung oder im Dienstleistungsbereich.

Studie:

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen, v. a. im Bereich der Lendenwirbelsäule sind ein großes gesundheitliches Problem bereits im jungen Erwachsenenalter geworden, berichtet das eJournal MEDIZIN ASPEKTE. Eine aktuelle Studie ergab, dass das Auftreten von Rückenschmerzen mit emotionalen und körperlichen Stressfaktoren zusammenhängt. Es sind vorwiegend Frauen betroffen, die häufigste Ursache ist ein Bandscheibenvorfall. Detail-Beitrag unter: www.medizin-aspekte.de/07/01/abstracts/index.shtml .

* * *

Krebs-Therapie:

Neues Begleitsystem

Die "Fachgruppe Krebstherapie" am Institut für Therapie und Beratung an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim hat ein neuartiges "Psychologisches Krebstherapie-Begleitsystem" entwickelt. Das von Prof. Dr. Gerhart Unterberger und Dr. Klaus Witt erstellte Programm dient der mentalen Vorbereitung und psychologischen Begleitung von Operationen, Chemo- und Bestrahlungstherapien. Das Begleitsystem steht ab sofort kostenlos zum Download zur Verfügung unter: www.medizin-aspekte.de/07/01/aktuelles/krebsleiden.shtml

* * *

Buchbesprechung:

Aktive Sterbehilfe bei Wachkoma?

Grit Böttger-Kessler: **Aktive Sterbehilfe bei Wachkomapatienten**

Die Einstellung von Ärzten und Pflegepersonen zur aktiven Sterbehilfe bei Menschen im Wachkoma. Mabuse-Verlag. Frankfurt am Main 2006, 248 S., ISBN 3-938304-53-2

Die Meinung des Deutschen Pflegerates zur Sterbehilfe lässt sich in folgendem Satz zusammenfassen: "Menschen in Würde pflegen statt Menschenleben mit aktiver Sterbehilfe beenden". Hierbei wird auf eine Verbesserung der palliativen Versorgung gesetzt, und zwar nicht nur, um die Wünsche nach direkter Sterbehilfe zu vermindern, sondern auch, um den als problematisch angesehenen Patientenverfügungen, die den Abbruch lebenserhaltender Maßnahmen festlegen, den Anlass zu entziehen.

Um dies zu erreichen bedarf es allerdings einer Stärkung der Palliativmedizin und des Hospizwesens. Ziel sollte sein, den Menschen die Angst vor einem qualvollen Tod zu nehmen. Deshalb darf qualifizierte Pflege kein Luxusgut mehr sein, sondern sie ist gerade in der letzten Phase des Lebens eine unverzichtbare Hilfe für die betroffenen Mitmenschen.

Diese strikt ablehnende Position zur aktiven Sterbehilfe ist aber nicht bei allen Pflegeverbänden und Berufsvertretungen medizinischer Berufe vorhanden. So spricht sich die deutsche Bundesärztekammer zwar grundsätzlich für eine Basisbetreuung mit menschenwürdiger Unterbringung, Zuwendung, Körperpflege, Linderung von Schmerzen, Atemnot und Übelkeit sowie Stillen von Hunger und Durst aus, schränkt aber ein, dass diese Betreuung grundsätzlich an den Willen des Patienten gebunden sein soll. Demnach soll ein offensichtlicher Sterbevorgang nicht durch lebenserhaltende Therapien künstlich in die Länge gezogen werden.

Nun können zwar die öffentlichen Meinungsäußerungen der einschlägigen Berufs- und Interessenverbände eine Art Orientierung geben, wenngleich auch diese in Summe nicht eine eindeutige Richtung vorgeben. Die Einstellung der in der Pflege und medizinischen Versorgung tätigen Personen muss auch nicht unbedingt der veröffentlichten Meinung entsprechen. Deshalb ist die von Böttger-Kessler durchgeführte Untersuchung von besonderer Bedeutung. Sie hat die Einstellung von Pflegepersonen, Ärztinnen und Ärzten zur aktiven Sterbehilfe – eingeschränkt auf Wachkomapatienten – erhoben.

Mehr als die Hälfte der Befragten sprach sich für eine Veränderung der Gesetzeslage nach niederländischem Vorbild und damit für die Legalisierung der Sterbehilfe aus. Eine deutliche Mehrheit hielt es unter bestimmten Umständen für gerechtfertigt, das Leben eines Menschen im Wachkoma aktiv zu beenden. Die Befürworter fanden sich deutlich häufiger bei jüngeren Befragten, Berufsanfängern, Konfessionslosen, geschiedenen Personen und solchen, die mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden sind. Neben der ausführlichen Darstellung der Befragungsergebnisse enthält das Buch auch Grundlegendes zur aktiven Sterbehilfe, Rationierungstendenzen in der Medizin und zu Wachkomapatient/innen.

Mag. DDr. Oskar Meggeneder
4060 Leonding, OÖ.

* * *

LAZARUS Service:

Veranstaltungen 2007

Tagung der ÖGPO AKADEMIE: "Krebsprävention - Teil 2"

Samstag, 2. Juni 2007, Ort: Universitätscampus Altes AKH, Hörsaalzentrum C, Wien
Nähere Infos zum Kongress und zum aktuellen Seminarangebot: ÖGPO Akademie
Tel.: 02235 – 47230, Mail: erikawasserrab@oegpo.at, Homepage www.oegpo.at

Innsbruck – 4. Mai 2007, 17.00 bis 00.00 Uhr:

Lange Nacht der Pflege

Unter dem Motto: „Selbstpflege – pflege selbst“ und in Zusammenarbeit mit Berufsverbänden, Krankenkassen, den Bildungszentren AZW und GPZ, der Caritas, der AK Tirol und dem ORF-Landesstudio Tirol veranstaltet der Sozialmedizinische Verein Tirol am 4. Mai 2007 an vier Veranstaltungsorten Innsbrucks (ORF-Kulturhaus, SoWi-Gelände der Universität, Notburga-Heim und am Vereinssitz) die „Lange Nacht der Pflege“. Angesprochen sind sowohl Fachpersonal als auch die Bevölkerung.
Nähere Info: SMVT, DGKS Michaela Eberl, Tel.: 0512/574605

Weitere Veranstaltungstermine finden Sie in unserem PflegeNetzWerk „Austro-Care“ – direkt mit nur einem Mausklick unter:
www.lazarus.at/index.php?kat=VERANSTALTUNGEN&PHPSESSID=41832928d105be53dc76c428a279f788

* * *

Italien:

Politische Not-OP für Spitälerchaos

Fotos von Müllbergen vor OP-Sälen, Hundekot und Tschickstummeln schockten jetzt die Öffentlichkeit: Viel zu lange hat man in Italien die Augen vor den skandalösen hygienischen und organisatorischen Missständen verschlossen – jetzt kann nur mehr eine politische Notoperation mit der von der neuen Gesundheitsministerin Livia Turco angeordneten Überprüfung aller Krankenhäuser und einem Sofort-Finanzplan über

zusätzliche 9 Mrd. Euro für Renovierung und Modernisierung der Kliniken helfen.

Pikantes Detail am Rande: Eine Studie ergab, dass nur vier von zehn Ärzt/innen und Pflegepersonen ausreichende Händedesinfektion durchführen ...

* * *

Ernährung und Nahrungsergänzung – pro und contra:

Selen – die zwei Seiten einer Medaille

Als essenzielles Spurenelement spielt Selen eine wichtige Rolle in der Immunabwehr, fungiert bei enzymatischen Reaktionen als Cofaktor und ist als Bestandteil des Glutathions in die Abwehr zellschädigender „freier Radikale“ involviert. Jedoch löst Selen bei einer zu hohen Aufnahme auch Vergiftungssymptome aus und beeinflusst den Verlauf verschiedener Erkrankungen sowohl positiv als auch negativ, berichtet die Ernährungswissenschaftlerin Irina Baumbach (Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., Aachen, www.ernaehrungsmed.de).

Das Halbmetall Selen ist im menschlichen Körper vorwiegend in Zähnen, Knochen sowie Enzymen lokalisiert. Die physiologischen Selenverbindungen übernehmen dort wichtige Entgiftungsfunktionen (1). In Verbindung mit giftigen Schwermetallen entstehen stabile Metallselenide, die im Magen-Darm-Trakt nicht resorbierbar sind und somit ausgeschieden werden können. Als Selenocystein aktiviert das Spurenelement die Schilddrüsenhormone und übernimmt damit eine wichtige Funktion im Wärme-stoffwechsel.

Die Empfehlungen für den täglichen Bedarf liegen bei 30 bis 70 Mikrogramm Selen, das v. a. in Seewasserrfischen, Eigelb, Nüssen, Fleisch und Leber enthalten ist. Welche Konsequenzen ein Selenmangel mit sich bringt, ist derzeit noch nicht genau belegt. Studien lassen einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Bluthochdruck und Herzkrankheiten vermuten (2). Weiters berichten Studien über den Einfluss einer unzureichenden Selenzufuhr und dem Auftreten von Lungen-, Leber- und Darmkrebs sowie einem steigenden Risiko der Unfruchtbarkeit bei Männern. Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass hochdosiertes Selen die Sterblichkeit bei Patienten mit akuter Sepsis verringert. Anorganisches Selen stärkt demnach das Immunsystem und aktiviert verschiedene Stoffwechselprozesse (3).

Aufgrund der Toxizität und Unterschiedlichkeit der einzelnen Selenverbindungen sowie durch die verschiedenen Aufnahmewege (zB über Lunge, Haut und Magen-Darm-Trakt) ist von einer generellen Supplementierung mit Selen abzuraten. Empfehlenswert ist eine zusätzliche Einnahme unter ärztlicher Aufsicht nur bei verschiedenen Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einiger Arthritis-Formen. Eine äußerliche Anwendung ist bei Schuppenflechte und Pilzbefall angebracht.

Selen zählt somit zu den lebenswichtigen Spurenelementen und ist täglich mit der Nahrung aufzunehmen. Bei einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Kost sind Mangelerscheinungen nicht zu erwarten, dennoch ist zur Stärkung und Unterstützung des Immunsystems, vor allem bei Krebserkrankungen, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sowie

Erkältungskrankheiten besonders auf genügend Selen in der Nahrung zu achten.

Literatur:

- (1) Forceville X: Seleno-enzymes and seleno-compounds: the two faces of selenium. Crit Care. 2006 Dec 13;10(6):180
- (2) Zagrodzki P, Laszczyk P: Selenium and cardiovascular disease: selected issues] Postepy Hig Med Dosw (Online). 2006;60:624-631
- (3) Forceville X, Aouizerate P, Guizard M: Septic shock and selenium administration. Therapie. 2001 Nov-Dec;56(6):653-661
- (4) Kupka R, Msamanga GI, Xu C, Anderson D, Hunter D, Fawzi WW: Relationship between plasma selenium concentrations and lower genital tract levels of HIV-1 RNA and interleukin type 1beta. Eur J Clin Nutr. 2006 Dec 6;(Epub ahead of print)

* * *

LAZARUS

Fundstück der Woche:

<http://images.google.at/imgres?imgurl=http://www.divingsoft.com/files/gallery/photos/sea-shell/chama-lazarus.jpg&imgrefurl=http://www.divingsoft.com/gallery/photos/sea-shell/chama-lazarus.htm&h=565&w=750&sz=91&hl=de&start=70&tbnid=pUfkwk5jQ3VPkM:&tbnh=106&tbnw=141&prev=/images%3Fq%3Dlazarus%26start%3D60%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Dde%26lr%3D%26sa%3DN>

Kommentar:

Dieses Prachtstück von Meeresmuschel trägt den Namen LAZARUS – wie schön!

(Aus internationalen Urheberrechtsrücksichten können wir die Fundstücke leider nicht direkt abbilden – folgen Sie daher mit Drücken der CTRL-Taste und einem einzigen Mausklick einfach dem Link)

... und eine Frage zum Schluss: Im neuen SPÖVP-Regierungsprogramm finde ich altbekannte Floskeln und Absichtserklärungen, aber keine konkreten Maßnahmen zur Verbesserung der professionellen PFLEGE in Österreich – habe ich da etwas übersehen ...?

Doch wenn man nicht mehr weiter weiß, gründet man ´nen Arbeitskreis – das einzige konkrete Vorhaben der neuen „sozialen“ Regierung? Helfen Sie mir, Konkreteres zu finden unter: http://www.spoe.at/bilder/d255/Soziales_Langfassung.pdf ? Danke!

Eine x´unde, erfüllte Arbeitswoche wünscht Ihnen

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

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

PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at