



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 12-2007

(ISSN 1024-6908)

22. Jahrgang – 17. März 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

Pilotprojekt der ÖJAB in Wien:

Pflege im Studentenheim

Die meisten Student/innen haben mit alten Menschen kaum oder gar nichts zu tun, allenfalls über sporadische Besuche bei den eigenen Großeltern. Um die Berührungshängste überwinden bzw. sich bei gewecktem Interesse auch selbst engagieren zu können, hat die Österreichische Jungarbeiterbewegung (www.oejab.at) als Betreiber von 15 Studentenheimen und vier Seniorenwohnheimen ein Pilotprojekt gestartet: Der neue Stützpunkt für Hauskrankenpflege und Tagesbetreuung wurde bewusst mitten im Wiener Studentenwohnheim „Haus Meidling“, Dörflerstraße angesiedelt. Dort soll es auch einen monatlichen Jour fixe für Alt und Jung geben.

* * *

Konzentrativer Bewegungstherapie:

Frühlingserwachen

für die Sinne

Saftige Farben und bunte Düfte locken wieder nach draußen, die Sinne wollen aus ihrer Winterstarre geweckt werden! Katrin Damhorst verrät



Ihnen, wie Sie die ersten sonnigen Frühlingstage ganz intensiv erleben können (Quelle und Foto: www.dakbt.de):

Boden unter den Füßen spüren

Machen Sie sich auf zu einem Spaziergang ins Grüne – alleine, mit einer guten Freundin, oder mit dem Partner. Wenn Sie barfuß über das feuchte Gras oder den weichen Waldboden laufen, spüren Sie wieder ganz bewusst Boden unter den Füßen. Variieren Sie die Kraft des Fußabdrucks, um zu spüren, welchen Widerstand er bietet. Stellen Sie sich vor, dass Sie diese Kraft in Ihren Körper aufnehmen.

Wieder klar sehen

Lassen Sie sich durch Ihre eigenen Sinnesorgane leiten: Wohin zieht Sie der Blick? Umfahren Sie die Umriss langsam mit den Augen. Bleiben Sie dabei in den Augen weich und locker – das öffnet den Blick und verhilft zu klarem Sehen.

Fassen lassen

Wollen Ihre Hände jetzt anfassen? Erlauben Sie Ihrem Tastsinn zu greifen, wonach ihm ist. Vielleicht will er ein Gänseblümchen brechen und die Zartheit mit viel Fingerspitzengefühl erforschen. Jedes Material kann für die Haut eine schöne Überraschung sein!

Hautecht

Genug gesehen: Schließen Sie auch einmal die Augen und spüren die milde Wärme der Frühlingssonne. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich die Poren Ihrer Haut immer mehr öffnen und lassen Sie durch diese Öffnungen die Energie des Frühlings in Ihren Körper hinein. Lassen Sie sich von Ihrem Geruchssinn weiterführen. Stecken Sie Ihre Nase einfach einmal wieder in alles hinein, mit geschlossenen Augen.

Tief einatmen!

Nehmen Sie wahr was Sie hören - und hören Sie vor allem Ihnen selbst zu: Geben Sie Ihrem Atem einen wohltuenden Rhythmus. Dehnen, strecken und bewegen Sie sich – Sie werden spüren, wie sich der Atem dabei verändert!

Sinnesschulung und Selbstwahrnehmung sind bedeutende Bestandteile der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), deren Wirksamkeit auf dem starken Zusammenhang zwischen körperlichem und psychischem Erleben beruht: Erlebnisse und Bewegungen, die der Körper erfährt, lösen oft auch ein bewegendes Erlebnis in der Psyche aus. Die KBT ist ein körperorientiert psychotherapeutisch arbeitendes Therapieverfahren. In Deutschland wird die KBT-Methode seit den 50er Jahren mit großem Erfolg in 92 psychosomatischen Kliniken stationär sowie von rund 260 Therapeut/innen schwerpunktmäßig ambulant angewandt.

* * *

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

* * *

NÖ. Landesklinikum Amstetten:

Galileo läßt die Muskeln (wieder) spielen

Seit kurzem ist ein ursprünglich für Astronauten entwickeltes Trainingsgerät am LK Mostviertel Amstetten im Einsatz (www.amstetten.lknoe.at). „Galileo“ diente ursprünglich dazu, dem Bewegungsmangel in der Schwerelosigkeit und dem drohenden Muskelschwund entgegen zu wirken, sein Einsatz ist jetzt aber auch auf dem Planeten Erde mit höchst positiven Therapieergebnissen verbunden.

In der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation stellt das Trainingsgerät „Galileo“ eine wichtige Ergänzung zu den bisherigen Behandlungsmethoden dar. „In erster Linie mit dem Ziel der Verbesserung der muskulären und neuronalen Funktion des Bewegungsapparates“, sagt Leiterin Dr. Doris Raschauer.



Und so funktioniert's: Die Patienten stehen auf einer seitlich bewegten, vibrierenden Plattform (Wippe) in leicht gebeugter Stellung der Knie- und Hüftgelenke. Durch die schnelle Vibrationsfrequenz werden in der Muskulatur Dehnreflexe ausgelöst, die eine Kontraktion der Muskulatur in den Beinen bis hinauf in Rumpf, Bauch und Rücken bewirken. Diese Trainingsmethode hat daher nicht nur gute Effekte auf die Muskelfunktion und -kraft, sondern führt auch zur deutlichen Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination und neuronalen Ansteuerung und eignet sich v. a. für Patienten mit neurologischen Defiziten, insbes. zur Verbesserung des Gangbildes und des Gleichgewichts.

Weitere Anwendungsgebiete von „Galileo“ finden sich bei chronischen Rückenschmerzen, muskulären Verspannungen, Beckenbodenschwäche und Durchblutungsstörungen der Beine und Füße. Berichtet werden auch positive Einflüsse auf den Knochenaufbau. Dies bedarf jedoch eines Trainingszeitraumes von mehreren Monaten. Das Training mit ‚Galileo‘ muss als ganzheitliches funktionelles Muskeltraining gesehen werden - mit einer hohen Akzeptanz durch schnelle Erfolge. Es soll jedoch nur unter Anleitung von geschultem Personal durchgeführt werden.

* * *

NÖ. Landeskrankenhaus Lilienfeld:

OP-Management optimiert Kommunikation

Um die Ablauforganisation für Operationen zu optimieren, hat das Landeskrankenhaus Voralpen Lilienfeld ein eigenes OP-Management eingesetzt. Dazu wurden OA Dr. Doris Pomberger (Fachärztin für Anästhesie) als ärztliche Koordinatorin und DGKP Rudolf Fritz als OP-Koordinator Pflege bestellt.

Die Herstellung einer bestmöglichen funktionierenden, geordneten Kommunikation ist einer der wesentlichsten Aspekte in der

Ablauforganisation des Operationsbetriebes. Der Informationsfluss muss in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Zuständig dafür ist am LK Voralpen Lilienfeld seit neuestem der OP-Koordinator Pflege. Er sammelt die eintreffenden Informationen und gibt sie dann an die zuständigen Mitarbeiter weiter. Dies betrifft in erster Linie die im Tagesverlauf dazukommenden akuten Eingriffe, aber auch alle anderen Ereignisse, die die Ablauforganisation beeinflussen.



Für eine optimierte Ablauforganisation ist eine Reihe von Faktoren wichtig. Dokumentation, Planung, Organisation und Koordination sorgen dafür, dass es zu keiner Überbuchung der OP-Zonen kommt und die vorhandenen Kapazitäten optimal genutzt werden. Beim OP-Koordinator laufen alle Fäden zusammen. Seine wichtigsten Aufgaben sind u. a. die Gewährleistung des Informationsflusses, die lang-, mittel- und kurzfristige OP-Planung, die Integration von Akutoperationen, die Gestaltung des OP-Programms, die Nutzung von frei gewordenen Ressourcen durch Umverteilung und die Einhaltung der definierten OP-Betriebszeiten. Er ist in alle Organisationsabläufe involviert, die mit der Operation des Patienten zusammenhängen. Dies beginnt teilweise bei der präoperativen Befunderhebung und endet bei der ordnungsgemäßen Dokumentation des Eingriffs.

* * *

US-Verbraucher:

Vertrauen in Pharmaindustrie ist im Keller

Die Pharmaindustrie hat aus vielen Gründen in den letzten Jahren zunehmend das Vertrauen von Patienten, Versicherungen und Ärzten verloren. Eine aktuelle Studie für den US-Pharmamarkt zeigt, dass es der Branche offensichtlich nicht gelingt, Konsument/innen vom Nutzen der Pharmaforschung und neuer Präparate im Verhältnis zu den hiermit verbundenen Kosten zu überzeugen. Auch wird ein allgemeines Misstrauen gegenüber Informationsstrategien der Pharmabranche und ihren Konzepten zur Gewährleistung der Arzneimittelsicherheit deutlich.

Für die Studie wurden über 500 Konsumenten und mehr als 150 Branchenexperten, darunter Ärzte, Krankenhausmanager, ehemalige gesundheitspolitische Entscheidungsträger und Wissenschaftler befragt. Außerdem wurden die Antworten von 15 zufällig ausgewählten Pharma-Managern ausgewertet.



Als Ergebnis zeigte sich u. a., dass 55% der Verbraucher und sogar über 70% der Expert/innen meinen, dass Medikamenten-Forschung und Entwicklung sich nicht am tatsächlichen medizinischen Bedarf orientiert. Die Expertenmehrheit bezweifelt den korrekten Umgang der Pharmaindustrie mit Medikamentenstudien und meint, dass die Arzneimittelhersteller häufig negative klinische Testergebnisse unterdrücken oder sogar manipulieren.

Die verstärkten Werbeausgaben der US-Pharmawirtschaft tragen wenig zur Imageverbesserung bei, denn nur 10% der Konsumenten fühlen sich durch die Arzneimittelwerbung sinnvoll und ausreichend informiert. Selbst die Branchenexperten halten zu 90% den Werbeaufwand für zu hoch.

(Weitere Infos: www.forum-gesundheitspolitik.de/dossier/index102.htm).

* * *

Kostenlos. Online – jede(r) Dritte hört erfolgreich auf:

Auf natürlichem Weg zum Nichtrauchen

Was bisher ein Forschungsprojekt mit der FU Berlin war, läuft nun professionell betreut auf einer eigenen Domäne. Das **kostenlose Nichtraucher-Programm** www.stop-simply.de : Mit mehr als 1.000 Teilnehmer/innen und eine Erfolgsquote von mehr als 30% in den letzten drei Monaten gehört das online-Programm zu den erfolgreichsten nicht kommerziellen Entwöhnungskursen im Internet.

Der Name „stop simply – hör einfach auf“ ist Programm: Sanft und natürlich aufhören. Aus eigener Willenskraft. Ein Psycholog/innen-Team unterstützt die Teilnehmer/innen auf ihrem Weg zum Nicht(mehr)rauchen. Dabei erklimmen sie immer höhere Kompetenzstufen und können einander auch beim Aufhören helfen.

* * *

Hygiene und Erste Hilfe im Lebensmittelbetrieb:

Kreative Pflasterqualität

Mehr als 2.000 Bäcker, Konditoren und Chocolatiers wählten das blaue HACCP-konforme Pflaster „Hydroskin Metaldetect“ jetzt in Belgien zur Messeinnovation. Speziell für die Verwendung in Lebensmittel verarbeitenden Betrieben konzipiert, folgt Hydroskin Metaldetect den dort stetig steigenden Hygieneansprüchen. Durch einen detektierbaren Metallstreifen und die auffällige blaue Farbgebung kann die Gefahr der Lebensmittelverunreinigung durch ein heruntergefallenes Pflaster deutlich

verringert werden.

Mit Hydroskin Metaldetect werden Schnitt- und Schürfwunden behandelt. Das enthaltene Hydrogel beschleunigt den natürlichen Wundheilungsprozess ohne Krustenbildung. Dadurch bleiben die Gliedmaßen nahezu uneingeschränkt beweglich und das unangenehme Aufreißen der Kruste fällt weg. Der Klebefilm des hypoallergenen Pflasters ist speziell auf die Anforderungen in den Lebensmittelbetrieben abgestimmt und löst sich nicht bei Kontakt mit Wasser, Fett oder Öl (www.mext.de).

* * *

Selbtpflege zum Welt-Gesundheitstag – 7. April: **Xundes Angebot für Gesundheitsberufe**

Anlässlich des Weltgesundheitstages präsentiert Yakult Österreich eine neue Veranstaltungsreihe. Unter dem Titel „Shirota Workshop“ werden zahlreichen MitarbeiterInnen von gemeinnützigen Organisationen im österreichischen Gesundheitssystem ab sofort **unentgeltliche Gesundheitsseminare** angeboten. Menschen, die sich täglich um die Gesundheit Anderer kümmern, sollen sich damit selbst etwas Gutes tun und bei der Unterstützung und Erhaltung ihrer Gesundheit aktiv gefördert werden.



Gesundheit kommt von innen, Gesundheit kommt von IHNEN

„Wir möchten einen kleinen Beitrag zum täglichen Wohlbefinden leisten und diese Menschen in Gesundheitsberufen unterstützen, mit ihren täglichen Anforderungen besser zurecht zu kommen“, erläutert Nic Nijman, Geschäftsführer Yakult Österreich, die Idee der Workshop-Serie.

Der Namensgeber, der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota hat vor etwa 70 Jahren die wohltuende Wirkung des Lactobacillus casei Shirota entdeckt und war schon damals der Überzeugung, dass der Darm für die Gesundheit des Menschen von großer Bedeutung ist. Yakult wirkt direkt im Darm, wo die Mehrheit der körpereigenen Widerstandskräfte zu Hause ist. Die Yakult-Philosophie „Working on a healthy society“ bedeutet, neben der rein körperlichen Gesundheit auch besonders auf die Stärkung des sozialen und geistigen Wohlbefindens zu achten. Daher geht es bei diesen Workshops nicht nur um die körperlichen, sondern auch um die geistigen und sozialen Aspekte von Gesundheit.

Pilotprojekt 2007 mit dem Österreichischen Roten Kreuz

Im ersten Pilotprojekt werden österreichweit 200 Workshop-Plätze für die ÖRK-Mitarbeiter/innen zur Verfügung stehen. Nach einer Evaluierung werden weiteren gemeinnützigen Organisationen im Gesundheitswesen Shirota Workshops angeboten.

Inhaltlich ist das zweieinhalbstündige Programm darauf aufgebaut, die drei Säulen der Gesundheit (Bewegung, Ernährung und Entspannung) zu thematisieren und die Teilnehmer/innen mit Informationen und Übungen bei ihrer täglichen Work-Life-Balance zu unterstützen. Entwickelt wurden die Workshops von zwei erfahrenen Gesundheitsspezialistinnen aus den Bereichen Ernährung und Körperarbeit. Mag. Angela Mörixbauer, renommierte Ernährungswissenschaftlerin und Fachbuchautorin,

zeichnet für den Teil der Ernährung verantwortlich und die Heilmasseurin Elisabeth Koptik für die Säulen Bewegung und Entspannung.
(Nähere Infos zum probiotischen Gesundheitsgetränk Yakult: www.yakult.at).

* * *

Riesige Nachfrage – aber (noch) erhältlich:

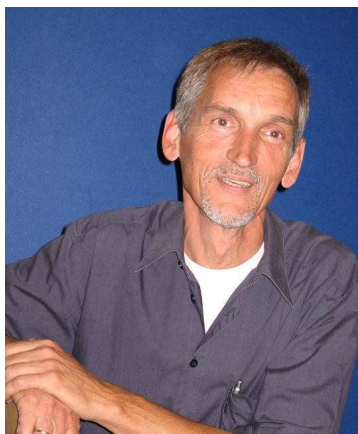
LAZARUS-Leser/innen-Service - bereits mehr als 3.000 CD an Sie versandt:

Kostenlose Sprach-CD
für Tschechisch, Ungarisch, Slowakisch

Sie wollen nebenbei etwas gutnachbarschaftliches Ungarisch, Slowakisch oder Tschechisch für den privaten und beruflichen Alltag, für Einkaufsfahrten und Urlaub lernen? Dank großzügiger Bereitstellung durch die NÖ. Landesakademie kann LAZARUS Ihnen interaktive Lern-CD dieser Sprachen **kostenlos** anbieten!

Gerne nehmen wir Ihre Einzel- oder Sammelbestellung **gegen Übernahme der Postzustellgebühr** durch den Empfänger entgegen. Bitte mailen Sie uns Ihren Bestellwunsch an: sprachen-cd@lazarus.at, das Paket wird Ihnen an die gewünschte Dienst- oder Privat-Adresse zugesandt.

Machen Sie ausgiebig von diesem einmaligen Angebot Gebrauch – denn **interkulturelle Pflegekompetenz** bedeutet mehr als bloß Englischunterricht..!



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