



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 19-2007

(ISSN 1024-6908)

22. Jahrgang – 19. Mai 2007

Geschätzte Leserinnen und Leser !

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

www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1

Alle früheren Wochenausgaben aus 2005 - 2007 sind im PflegeNetzWerk

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

Rotes Kreuz propagiert neue IN-Notfallnummer:

Mein Handy hilft auf alle Fälle

Die Idee, auf seinem Mobiltelefon Notfallnummern zu speichern und mit „IN“ („Im Notfall“, auf Englisch als „IN case of emergency“) zu kennzeichnen, kommt aus Großbritannien. Das ÖRK sieht darin eine wichtige Entwicklung in diesem Bereich, denn „IN“ zielt darauf ab, Angehörige durch Polizei und/oder Krankenhaus leichter zu finden, die nach einem Unfall informiert werden sollen.

Das Rote Kreuz empfiehlt folgenden Zielgruppen, eine oder mehrere „IN-Nummern“ im Handy zu speichern:

- Kinder und Jugendliche
- Besucher/innen von Großveranstaltungen
- Reisende ins Ausland bzw. aus dem Ausland
- Alleinstehende, ältere Menschen
- Chronisch Kranke

Wie speichert man eine „IN-Nummer“?

Einfach die Rufnummer der Person, die angerufen werden soll, unter dem Namen „IN – [Kontaktperson]“ speichern, z.B. „IN – Mama“ oder „IN – Karl“. Am besten mit der Internationalen Vorwahl (Österreich: +43) und einem Sternchen „*“ nach der Nummer.

Aber Achtung: „IN“ ersetzt keinesfalls einen Notruf!!!

Welche Notrufnummern soll man daher unbedingt speichern:

- Die Euro-Notrufnummer 112 (ohne Vorwahl, gilt in ganz Europa)
- Die Österreich-Notrufe: 122 – Feuerwehr, 133 – Polizei, 144 – Rettungsdienst

Weitere Informationen unter: www.roteskreuz.at

* * *

Gesundheitspflege – Richtiges Laufen zählt:

Wer hechelt, ist zu schnell

Jetzt sieht man sie wieder vermehrt: In jedem Wäldchen, Park, um jeden See, auf jeder Landstraße und auf Feldwegen keuchen und schwitzen sie. Mal sind sie langsamer mal schneller unterwegs - die Jogger. Die Saison der 10-km-Läufe und Marathons hat begonnen. Leider gefährden viele Läufer ihre Gesundheit durch "falsches Laufen" und wissen es noch nicht einmal.



Unter www.Gesundheitsseiten24.de klärt Physiotherapeutin Janina Berg (www.janinaberg.de) auf, was eigentlich "richtiges Laufen" bedeutet. So geht es v. a. darum, dass viele Hobby-Jogger/innen und Lauf-Laien den komplexen Bewegungsablauf beim Laufen nicht kennen und ihren Körper grundlegend falsch belasten. Die Folgen sind Überbelastung und Fehlstellungen der Füße, der Beine, der Hüfte und des Rückens - was über kurz oder lang zu Schmerzen führt.

Eine mittlere Trainingsintensität gilt als optimal. Wer nicht zur teuren Pulsuhr greifen möchte, um sich selbst zu überwachen, sollte auf einen einfachen Rat hören: «Laufen Sie so, dass Sie sich noch dabei unterhalten können» - denn wer hechelt, ist zu schnell.

Kontinuierliches Training stärkt Kreislauf, Sehnen und Muskeln und bringt auch die Psyche ins Gleichgewicht. Sportmediziner nennen dies „vegetative Dämpfung“: Sportler werden ruhiger, weil der Antreiber des Körpers - der Sympathikus – herunter gefahren wird. Regelmäßiges Training lässt diese Ausgeglichenheit dauerhaft werden.

Also bitte keinen übertriebenen Ehrgeiz - und gewusst, wie! - LAZARUS wünscht allen Bewegungsfreudigen eine x'unde Jogging-Saison 2007 !

* * *

LAZARUS Pfingst-Aktion:
Jede Stellenanzeige bis Freitag, 25. MAI 2007 ist um
33,3 % verbilligt !

LAZARUS Service:

Veranstaltungen 2007

Kongress - 14.-17. November 2007, Berlin:

Europa- & Welttreffen der Heimleiter/innen

Viel zu oft werden (Pflege-)Heime als Problem oder gar als Bedrohung gesehen. Dieser Jubiläumskongress der Leitungs- und Führungskräfte von Pflegeeinrichtungen im Konferenzzentrum Urania in Berlin soll daher Wege aufzeigen, wie die gesellschaftliche Akzeptanz gemeinschaftlicher Wohn- und Lebensformen für hilfe- und pflegebedürftige alte Menschen verbessert werden kann.

Der weltweit zu beobachtende demografische Wandel stellt auch stationäre Altenpflegeeinrichtungen vor neue Herausforderungen. In vielen Ländern der Welt wird das Thema der zukünftigen Ausgestaltung von Heimen diskutiert. Gerade weil das Thema „Heimversorgung“ zunehmend ein globales Thema wird, geht es besonders darum, zukunftsfähige und innovative Konzepte und Alternativen zu entwickeln und vorzustellen. Visionen und Perspektiven sind gefragt, um Haltungen und Einstellungen zu verändern und eine Welt zu schaffen, in der Bewohner/innen von Pflegeheimen ein Recht auf Lebensqualität haben und als wertvolle und aktive Mitglieder der Gemeinschaft anerkannt werden.

Dieser Kongress will anregen und auffordern, Heime weltweit zu lebensbejahenden Orten für Menschen, die auf Unterstützung Dritter angewiesen sind, weiter zu entwickeln.

Programm-Download: www.worldcongress-edc.com/fachprogramm.htm

Online-Anmeldung: <https://secure.weidelt.de/wincongress/dvlab/ede-worldcongress2007/?lang=de>

* * *

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

* * *

Web-Tipp:

Gesundheitspflege und Prävention:

Benötigt (auch) Ihr Darm eine Sanierung?

Blähungen, Darmträgheit, Verstopfung, weicher Stuhl, flüssiger Stuhl, chronischer Durchfall, Dysbakterie und viele daraus resultierender Erkrankungen sind heute weit verbreitet. Es gibt kaum jemanden, der nicht wenigstens von einem dieser Darmprobleme betroffen ist.

Immer mehr Leidtragende suchen nach Möglichkeiten, die gesunde Darmfunktion wieder herzustellen. Die beste Möglichkeit, den Darm zu regulieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist eine effektive Darmsanierung.

Neben diversen Darmproblemen gibt es eine Vielzahl weiterer Symptome und Krankheitsbilder, die eine Darmsanierung angezeigt erscheinen lassen. Sowohl jene, die unter bestehenden Darmproblemen leiden, als auch Menschen mit anderen Gesundheitsproblemen können von einer Darmsanierung profitieren. Es gibt verschiedene Programme, die für verschiedene Umstände gedacht sind, einige davon finden Sie unter:

www.zentrum-der-gesundheit.de/darmreinigung.html

* * *

Krankenhaus-Logistik:

Terminoptimierung = Kostendämpfung

Tausende Krankenhäuser in Deutschland und Österreich stehen unter erheblichem Kostendruck, die wirtschaftliche Entwicklung wird immer bedrohlicher: Heute wird vielfach schon als Erfolg gefeiert, wenn die laufenden Betriebskosten gedeckt werden. Von der zusätzlich notwendigen Finanzierung und den dringend erforderlichen Investitionen ist häufig noch gar nicht die Rede. Auf dieser dünnen wirtschaftlichen Basis ist aus Sicht der nächsten drei bis fünf Jahre die Existenz vieler öffentlicher Krankenhäuser gefährdet - eines nach dem Anderen wird bereits geschlossen, fusioniert oder von privaten Betreibern übernommen ...

Ein viel diskutiertes Thema ist die Optimierung der Krankenhauslogistik. Hier liegt das Verbesserungspotenzial im Bereich der Terminplanung für medizinische Untersuchungen und OP-Termine, den internen und externen Krankentransporten, aber auch im Beschaffungs- und Bestandsmanagement, in der Lagerlogistik, in der physischen und digitalen Aktenarchivierung (Do-

kumentenmanagementsystem) und schließlich in der optimierten Informationslogistik, d.h. Einsatz eines Krankenhausinformationssystems (KIS).

Die Terminplanung der medizinischen Untersuchungen bzw. OP-Pläne sollten organisatorischen Abläufen folgen. Der Planung der OP-Termine, der Bettenkapazität, der Raumauslastung usw. sollte eine Grobplanung voran gehen, die durch eine Feinplanung unter Berücksichtigung von Terminwünschen, Präferenzen und Ressourcen abgestimmt wird. Die Wartezeiten der Patienten und die Leerlaufzeiten könnten mit 10-15% Zeitersparnis deutlich verringert werden, wie aktuelle Untersuchungen gezeigt haben.

Die Planung und Durchführung der Krankenhauslogistik - Beschaffung, Lagerung und Transporte von Wäsche, Mahlzeiten, Arzneimittel, medizinischer Sachbedarf, Verwaltungs- und Wirtschaftsbedarf, Laborproben, Betten, Instrumente, Post, Patientenakten sowie Entsorgungstransporte - bieten in der Regel ein erhebliches Rationalisierungspotenzial.

Die aktuelle logistische Situation in den Krankenhäusern lässt sich im wesentlichen wie folgt charakterisieren:

- Geringe integrierte Logistikverantwortung hinsichtlich der Prozesse und Kosten vorhanden
- Ein effizientes Logistikcontrolling mit transparenten Prozesskosten ist meist nicht vorzufinden
- Geringe Erfahrung im Einsatz von externen Logistikdienstleistern und deren Leistungsfähigkeit
- Geringes krankenhausesübergeordnetes Logistikverständnis (i. S. einer durchgehend optimierten Supply Chain) vorhanden.

Derzeit wird in Deutschland von einer Unternehmensberatungsfirma in einer repräsentativen Umfrage aktuell untersucht, welche organisatorische Eingliederung die Logistik in den Krankenhäusern hat und welche Rahmenbedingungen verändert werden müssen, um die vorhandenen Einsparpotenziale im Logistikbereich zu aktivieren (Info: www.krankenhauslogistics.com).

* * *

EU-Arbeitsschutz bedroht bewährtes Diagnoseverfahren: Bald europaweites Aus für MRT?

Seit mehr als 25 Jahren ist die Magnetresonanztomographie (MRT) im klinischen Alltag etabliert. Weltweit unterzogen sich bislang über 500 Mio. Patient/innen einer MRT. Wesentliche Vorteile der Methode sind die exzellente diagnostische Genauigkeit und der Verzicht auf ionisierende Strahlung.

Doch der Einsatz des Verfahrens, das einst die Medizin revolutionierte und dessen Entwickler sogar mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurden, könnte bald ein jähes Ende finden. Der Grund: eine Bürokratieposse aus Brüssel.

Nach einer Arbeitsschutzrichtlinie der EU darf medizinisches Personal bei einer MRT bald nicht mehr anwesend sein – das Aus für viele Einsatzmöglichkeiten, v. a. bei Kindern und Notfallpatienten sowie in der interventionellen Radiologie. Mediziner und Wissenschaftler suchen nun fieberhaft nach einer Lösung ...

Die EU-Richtlinie 2004/40/EG, im Jahr 2004 zum Schutz der Arbeitnehmer vor elektromagnetischen Feldern erlassen, muss bis April 2008 in nationales Recht umgesetzt werden (Der Schutz galt eigentlich nur Arbeiter/innen an Hochspannungseinrichtungen, Handymasten und in Elektrostahlwerken). Aber: Die Richtlinie gilt auch für medizinisches Personal, das eine MRT durchführt – jedoch sind die vorgeschriebenen Grenzwerte viel zu niedrig für vielfache diagnostische als auch therapeutische MRT-Einsatzbereiche: Besonders solche, bei denen ein Arzt oder Pfleger im Untersuchungsraum anwesend sein muss, etwa bei Notfallpatienten, Kindern und anästhetisierten Personen.

Fakten zur Magnetresonanztomographie (MRT)

Die MRT wird vor allem in der Diagnostik von onkologischen, entzündlichen und degenerativen Erkrankungen sowie bei der Infarktbeurteilung eingesetzt. Im Gegensatz zu anderen bildgebenden Verfahren bildet die MRT Weichteile häufig in einer wesentlich höheren Qualität ab. Einige Organe wie etwa Nerven- und Hirngewebe lassen sich sogar nur mit der MRT darstellen. Ein weiterer Vorteil: Das Verfahren kommt ohne ionisierende Strahlung aus.

Die Radiologen reagieren mit Kopfschütteln auf die abstruse Regelung – vor allem deshalb, weil es in der mehr als 25-jährigen Geschichte der MRT keinerlei Hinweise auf gesundheitsgefährdende Langzeitwirkungen gegeben hat. „Die MRT ist eines der sichersten und schonendsten Diagnoseverfahren, die es gibt. Die Richtlinie würde uns zwingen, ihre Anwendung stark einzuschränken und wieder mehr zu röntgen, also ein extrem unwahrscheinliches, hypothetisches gegen ein bekanntes Risiko einzutauschen“, betont Prof. Maximilian Reiser, Präsident der Deutschen Röntgengesellschaft (DRG).

Eine Ausnahmeregelung könnte das Dilemma lösen. „Derzeit ist Europa Weltspitze in der MRT-Forschung. Gelingt es uns nicht, die Arbeitsschutzregelung zu modifizieren, so ist es nur eine Frage der Zeit, bis Industrie und Forschung ins nicht-europäische Ausland abwandern“, so Prof. Reiser. Eine weitere Möglichkeit wäre eine **Korrektur der Grenzwerte**. In jedem Fall ist jedoch schnelles Handeln geboten, denn in weniger als einem Jahr wird die EU-Richtlinie nationales Recht und die Tage der MRT wären gezählt ...

Weitere Informationen unter: www.ipse.de/RoeKo2007/index.php

LAZARUS Buchtipp:

Arthritis-Prävention: Gelenke gesund ernähren

Sven-David Müller-Nothmann, Christiane Weißenberger: Ernährungsratgeber Arthritis und Arthrose, Schlütersche Verlagsanstalt, ISBN 3-89993-530-1

Mit dem aktuellen Patientenratgeber beschreibt der Ernährungs-Experte Sven-David Müller-Nothmann die Möglichkeiten einer gelenksgesunden Ernährung, die Beschwerden von Menschen lindert, die unter Arthritis und Arthrose leiden. Die Autor/innen haben eine Kostform kreiert, die wirklich gelenkgesund ist, denn nur gut ernährte Knorpel und Gelenke bleiben dauerhaft gesund und schmerzfrei. Die Substanzen Glucosamin und Chondroitin konnten in verschiedenen Studien unter Beweis stellen, dass sie selbst bei schmerzenden Gelenken eine effektive Hilfe sein können, so Müller-Nothmann, der viele Jahre an der Universitätsklinik Aachen auch mit der Diät bei Gelenkerkrankungen befasst war und seinen Erfahrungsschatz zusammen mit Christiane Weißenberger jetzt erstmals für Patienten verfügbar macht.

Übergewicht schädigt die Gelenke und so hilft der Abbau von Übergewicht, Gelenkbeschwerden zu minimieren. Außerdem konnten renommierte Rheumaforscher wie der Münchener Mediziner Prof. Dr. Olaf Adam nachweisen, dass die Gabe von Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch enthalten sind, Entzündungen hemmen und Schmerzen vermindern.

Das fettlösliche Vitamin E gilt als Rheuma-Vitamin schlechthin. Scheinbar ist seine Wirkung aber besser und gefahrlos, wenn Patienten es über Lebensmittel zuführen. Daher sind die Rezepte reich an entzündungshemmenden Fischölen, aber auch reich an Vitaminen. Wichtig ist auch, dass Menschen mit entzündlichen Erkrankungen auf Arachidonsäure weitgehend verzichten – denn diese Fettsäure fördert die Entzündung. Pflanzliche Lebensmittel sind frei von Arachidonsäure.

In seinem Vorwort betont Professor Dr. Hubertus Wietholtz, Chefarzt am Klinikum Darmstadt, dass Erkrankungen des Bewegungsapparates entzündlicher wie auch degenerativer Natur zehn bis 15 Prozent der in der ärztlichen Praxis zu versorgenden Patienten darstellen.

In Deutschland leiden acht bis neun Millionen Menschen an Arthritis, Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen. Die Gelenkforschung hat in vielen Studien nachgewiesen, dass es durch eine spezielle Ernährungsweise möglich ist, Entzündungen und Schmerzen zu vermindern und die Gelenke zu gesunden. Das Buch zeigt aber nicht nur die gelenkgesunde Ernährung auf, sondern macht den Leser/innen mit 50 Rezepten deutlich, dass eine solche Kost auch wohlschmeckend ist.

* * *

Deutsche Forschung:

Schmerz-Skala für Demenzkranke

Mit Hilfe einer neuen „BESD-Skala“ soll es möglich sein herauszufinden, ob Menschen mit fortgeschrittener Demenz unter Schmerzen leiden. Dies berichtet die Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS). Die Analogskala erfasst und beurteilt nur direkt beobachtbare Verhaltensweisen wie etwa Gesichtsausdruck, Atmung, Laute und Körpersprache. Sie steht unter www.dgss.org/pdf/BESD-Internet-Version.doc als kostenloser Download zur Verfügung.

* * *

**Gesundheitsförderung
im Pflegealltag:**

ÖRK präsentiert in Kürze ein Praxis- Handbuch

Zeit: 13. Juni 2007,
16.00 Uhr

Ort: Hotel Strudlhof,
Pasteurg. 1, 1090 Wien

Anmeldung erbeten an

andrea.budin@w.rotekreuz.at



Ingrid Spicker, Anna Schopf

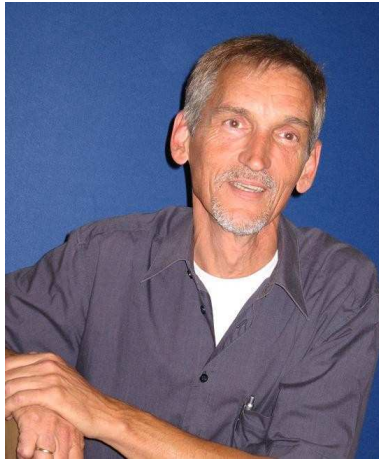
Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich umsetzen

Praxishandbuch für
Pflege- und Sozialdienste

2007. XII, 160 S., 11 Abb.
Brosch., ca. **EUR 29,90**
ISBN 978-3-211-48643-6

Zeitdruck, Stress, Überlastung – Pflegekräfte und Helfende in der mobilen Pflege und Betreuung sind einem hohen Gesundheitsrisiko ausgesetzt. ManagerInnen und Führungskräfte in Pflegeorganisationen stehen zunehmend vor der Herausforderung, gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu gestalten. Erfolgreich umgesetzte betriebliche Gesundheitsförderung hat positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen und steigert die Qualität der Arbeit sowie die Leistungsfähigkeit der Organisation. Dieses Handbuch bietet erstmals im deutschsprachigen Raum Führungskräften und Personalverantwortlichen in sozialen Dienstleistungsorganisationen praktische Orientierungshilfe und effektive Unterstützung bei der Planung, Umsetzung und nachhaltigen Verankerung von betrieblicher Gesundheitsförderung. Darüber hinaus unterstützt es Personen in Professions mit Bezug zur Gesundheitsförderung und im Ausbildungskontext sowie BeraterInnen, die betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte in dieser Branche begleiten.

* * *



Eine g'sunde, 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