

# LAZARUS

Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege<sup>®</sup>

## Newsletter Nr. 48-2010

(ISSN 1024-6908)

25. Jahrgang – 28. November 2010



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](http://www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1)

**Alle 291 Wochen Ausgaben seit Jänner 2005 sind im PflegeNetzWerk [www.LAZARUS.at/nl-archiv](http://www.LAZARUS.at/nl-archiv) als PDF-Downloads verfügbar und dort auch für Ihre direkte Literatursuche verschlagwortet (benützen Sie ganz einfach die interne Funktion >SUCHE<).**



**Seit 1. Jänner haben wir 100.000 Besucher/innen in unserem PflegeNetzWWW.erk Austro\*Care begrüßen dürfen - Danke !**

## Inhalt

Aus der Redaktion .....	2
Aktuelles .....	3
Aus Spital & Heim .....	4-6
Ernährung .....	7-9
Gesundheit .....	10-11
Film-, Web- und Buch-Tipps .....	12-14
Impressum .....	15
Anhang: Stellenmarkt .....	16 f.

**Pflegeforscher findet große öffentliche Aufmerksamkeit:**

### **Böhm 's TV-Auftritt jetzt online**

Am Allerseelen-Tag 2. November 2010 trat Prof. Erwin Böhm (70) – Österreichs renommierter Altenpflegepionier, vielfacher Buchautor und LAZARUS Ehrenpreisträger für sein Lebenswerk - in einem zehnminütigen TV-Beitrag im Rahmen der ORF-Sendung „Herbstzeit“ auf. Der mit 40 Jahren Berufspraxis(!) wohl einzigartige Pflegeforscher stellte dabei sein Psychobiographisches Pflegemodell und das neue Buch „Sexualität in der Demenz“ der breiten Öffentlichkeit vor.

LAZARUS hat vom ORF eine Lizenz für den TV-Beitrag erworben und kann diesen jetzt dauerhaft in Österreichs führendem Online-PflegeNetzwerk >AustroCare< - [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) - zur Ansicht bereitstellen.



Seit 40 Jahren kämpft Prof. Erwin Böhm – auch Schöpfer der „Reaktivierenden Pflege“ sowie der „Übergangspflege“ - um eine Neuausrichtung in der Pflege von alten dementen Menschen: Weg vom bloßen Versorgen (Warm-Satt-Sauber-Pflege) hin zum lustvollen Auf-Leben. Dazu gehört konsequenter Weise aber auch das Tabuthema Sexualität alter Menschen. Da sich kein Verlag dies zu veröffentlichen getraute, gab der streitbare „Anwalt der Alten“ sein jüngstes Buch kurzerhand im Eigenverlag der Europäischen Böhm-Forschungsgesellschaft ENPP heraus (Bestellungen möglich an eMail: [Marianne.Kochanski@enpp-boehm.com](mailto:Marianne.Kochanski@enpp-boehm.com) ).



***“Falsche Schuldgefühle fördern unnötig (und unfachlich) den vorzeitigen Destruktionstrieb - und der alte Mensch geht sterben...”***



### **LAZARUS Jubiläumskongress 2010**

Für die erfolgreiche Durchführung unseres Pflegekongresses in Bad Ischl dankte das Land OÖ mit einem kleinen Empfang und einer Urkunde. Landesrat Viktor Siegl (re.) und Tourismusdirektor Karl Pramendorfer (li.) würdigten damit die Leistungen von Elisabeth Ebli (Kongresshaus Bad Ischl) und Erich M. Hofer (LAZARUS-Institut, Mi.).

**Der nächste LAZARUS Pflegekongress findet vom 9.- 10. Mai 2012 wieder in Bad Ischl statt - Generalthema: Interkulturelles Lernen - Transkulturelle Pflege.**

## Österreichs PatientInnen im Fokus der „integrierten Versorgung“: **Erste bundesweite Befragung gestartet**



Erstmals gibt es eine einheitliche, Sektoren übergreifende Patientenbefragung zur Versorgungszufriedenheit in Österreichs Spitälern. Im Fokus stehen dabei sog. Schnittstellen (zB. Aufnahme- und Entlassungsmanagement).

Die Befragung wird vom Bundesinstitut für Qualität im Gesundheitswesen (BIQG) in Kooperation mit 49 Krankenhäusern und mit dem Ziel durchgeführt, "... die Qualität in unseren Spitälern zu fördern und die Abläufe zwischen den Versorgungsbereichen für PatientInnen zu verbessern", so Gesundheitsminister Alois Stöger. Mittels der 140.000 bei Entlassung ausgegebenen Fragebögen können PatientInnen ihre persönlichen Erwartungen und Erfahrungen anonym bekannt geben und so mithelfen, eine echte Verbesserung in der Versorgung herbeizuführen.

Der anonyme Fragebogen enthält 67 Fragen zur ärztlichen Behandlungsqualität, zum hausinternen Aufnahme- und Entlassungsmanagement sowie zur Nachbetreuung. Die ersten Ergebnisse sollen bis Mitte 2011 vorliegen. Die Auswertungen werden für jedes Krankenhaus bis auf die Abteilungs- oder Stationsebenen durchgeführt. In weitere Folge soll die PatientInnenbefragung auch auf andere Versorgungsbereiche (Hauskrankenpflege, Hausärzte, Rehaeinrichtungen, Pflegeheime, Tageszentren etc.) ausgeweitet werden, um so die Basis für eine wirkungsvolle „integrierte Versorgung“ (LAZARUS berichtete) zu schaffen. Damit werde eine langjährige Forderung vieler Beteiligten im Gesundheitswesen zur Qualitätsverbesserung erfüllt, so Gesundheitsminister Stöger (Bild) erfreut ([www.goeg.at](http://www.goeg.at)).



\* \* \*



LAZARUS ruft Sie, geschätzte Leserinnen und Leser dazu auf, ein Zeichen der Solidarität mit den 1,2 Mio. deutschen BerufskollegInnen zu setzen: Jede/r von uns kann **noch bis zum 30. November** eine „Gelbe Karte“ (e-Card) an die Bundeskanzlerin nach Berlin schicken - direkt auf unserer Startseite unter [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) .

\* \* \*

## **Kursana Residenz Warmbad-Villach, Kärnten: Neue Leitung**

Die Kursana Residenz Warmbad-Villach wird seit kurzem von einer neuen Direktorin geleitet. Nach sechs Jahren an der Spitze des Hauses ging Theresa Hochmüller in den wohlverdienten Ruhestand. Ihre Nachfolgerin, Mag. Doris Lingenhel (27, Bild) hat sich zum Ziel gesetzt, den erfolgreichen Kurs des Hauses weiterzuführen und Weiterentwicklungen gemeinsam mit ihrem Team und den BewohnerInnen zu gestalten.

Lingenhel hat das Studium „Gesundheits- und Pflegemanagement“ an der FH Technikum Kärnten in Feldkirchen absolviert und verfügt bereits über Leitungserfahrung im Pflegeheim sowie im Projektmanagement. Ihr Beruf wurde ihr gleichsam in die Wiege gelegt - denn auch ihre Mutter war als langjährige Heim- und Pflegedienstleitung tätig.



„Die positive Ausstrahlung unseres Hauses, die immer wieder auch von BesucherInnen bestätigt wird, soll weiterhin unser Markenzeichen bleiben und nach innen wie außen wirken“, so Dir. Lingenhel ( [www.kursana.at/residenzen/warmbad-villach](http://www.kursana.at/residenzen/warmbad-villach) ).

\* \* \*

## **Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser (KWP) – Fach-Enquete zum 50. Jubiläum: Sexuelle Sehnsüchte im Alter**

**Am 11. November beschloss das KWP eine Veranstaltungsreihe zum 50. Gründungsjubiläum im Pensionistenwohnhaus „Am Mühlengrund“ mit der Fach-Enquete zum Thema „Ich fühle, daher lebe ich - Über die sexuellen Sehnsüchte im Alter“. Mehr als 250 TeilnehmerInnen erlebten einen überaus vielfältigen Themen-Mix.**



**Häuser  
zum  
Leben**  
StoDt Wien

„Wir widmen uns in unserer Enquete einem Tabuthema in der Gesellschaft, mit dem wir in unserer Arbeit täglich konfrontiert sind. Unsere 9.300 BewohnerInnen haben in unseren Häusern die Möglichkeit selbstbestimmt zu wohnen. Für uns ist der Mensch auch im Alter ein Wesen mit sexuellen Bedürfnissen und er möchte diese ausleben. Institutionen haben daher die Aufgabe dieses Bedürfnis nicht zu tabuisieren und den Menschen in seiner Ganzheit – einschließlich seiner Sexualität – zu begreifen“, so KWP-Geschäftsführerin Gabriele Graumann.

Bei der Auswahl der ReferentInnen wurde auf die verschiedenen Zugänge zum Thema ein Hauptaugenmerk gelegt. Die Soziologin Prof. Dr. Kornelia Hauser stellte in ihrem pointierten Statement die Frage nach der Bedeutung und gesellschaftlichen Funktion der Sexualität heute. Sie räumte mit einigen Klischees auf, so etwa, dass ältere Menschen das Bedürfnis nach Sexualität verlieren. Den Blick einer „Sexualassistentin“ vermittelt Nina de Vries, die seit vierzehn Jahren in Deutschland als solche tätig ist.

Die pensionierte Buchhändlerin Elfriede Vavrik (80) hat mit "Nacktbadestrand" einen autobiografischen Bestseller über die Lust im Alter geschrieben und erzählte sehr offen Ausschnitte aus ihrem Sexualleben. Die Psychologinnen Regina Rajecky und Ingrid Seczer widmeten sich der Frage „Sexueller Genuss mit 85+ ?!“ Aus ihrer täglichen Arbeit mit alten Menschen wissen sie, dass „unsere BewohnerInnen nicht das Bedürfnis nach Sexualität verlieren, sondern sie verlieren die Menschen, die sie berühren.“ Die beiden Psychologinnen definieren Sexualität folgendermaßen: „Sexualität bedeutet ein Stück Lebensqualität, eine Ressource für Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden.“

Für Prof. Erwin Böhm stand die Sexualität in der Demenz im Mittelpunkt seiner Betrachtungen. Er ist der Begründer des Psychobiographischen Pflegemodells nach dem in den KWP-Häusern gearbeitet wird. Einig waren sich alle ReferentInnen darin, dass sexuelle Bedürfnisse im Alter keinesfalls aufhören. Es sei höchste Zeit, dass auch in der Gesellschaft dieses Thema enttabuisiert werde ([www.haeuserzumleben.at](http://www.haeuserzumleben.at)).



## 50 Jahre KWP



Im Oktober 1960 wurde der gemeinnützige Fonds „Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser“ (KWP) vom Wiener Gemeinderat gegründet. Ursprüngliches Ziel war es, leistbare neue Wohnstandards für die ältere Wiener Bevölkerung zu schaffen. Heute liegt der Fokus darauf, ein sozial sicheres Wohnen in gelebten Hausgemeinschaften mit einem abwechslungsreichen, betreuten Alltag zu bieten.

Mit innovativen „Wohn- und Pflegehäusern“ (zwei bereits im Bau, LAZARUS berichtete) hat auch die Zukunft des selbstbestimmten Wohnens bereits begonnen. Derzeit verfügt das KWP über 31 „Häuser zum Leben“ mit insgesamt rund 9.300 BewohnerInnen und 3.400 MitarbeiterInnen ([www.haeuser-zum-leben.com](http://www.haeuser-zum-leben.com)).

**50 Jahre Häuser zum Leben – im Bild: Gesundheits- und Sozialstadträtin Sonja Wehsely (re.) mit KWP-Geschäftsführerin Gabriele Graumann (© PID)**

\* \* \*

Österreichs führendes Online-PflegeNetzwerk - AustroCare®

**www.LAZAR US.at**

**Wir vernetzen Österreichs Pflege!**

Tages-aktuell online: Job-Börse und Fort-/Weiterbildungs-Anzeiger

**Speziell für Ihre eiligen Angebote:  
24 Stunden-TopService!**

## „Fit für Daheim“ mit der sanften Rehabilitation: Übergangspflege im Sozialzentrum Pöchlarn

Gerade nach einer Operation und einem Krankenhausaufenthalt ist es vielen älteren Menschen kaum möglich, den Alltag zuhause alleine zu meistern. Für diese Lebensphase bietet das SeneCura Sozialzentrum Pöchlarn (NÖ) in seinem hauseigenen Rehabilitations-Center zeitbegrenzte Übergangspflege.



Die sanfte Rückführung in ein selbstständiges Leben ist das Ziel des maßgeschneiderten Förderprogramms. Oft muss die Beweglichkeit erst langsam wieder aufgebaut werden. So stehen bei Bedarf ein remobilisierendes Fitnesstraining mit speziellen Geräten, reaktivierende Pflege, Physio- und Ergotherapie, Massage, Heilgymnastik, psychologische Betreuung sowie Diät- und Ernährungsberatung auf dem Programm. Auch typische Alltagssituationen vom Duschen bis zum Treppensteigen werden wieder neu gelernt. Auch werden die Angehörigen dabei mit eingebunden.

**Mit speziellen Trainingsgeräten,  
die ganz auf die Bedürfnisse**

**älterer Menschen zugeschnitten sind, wird die Beweglichkeit wieder langsam aufgebaut (im Bild Therapeut Martin Lambert mit Kurzzeitbewohnerin Anna Czihak). Foto: SeneCura**

„Zu unseren wichtigsten Anliegen zählt, den Menschen als Ganzes zu sehen. Daher erstellen wir für alle BewohnerInnen der rehabilitativen Übergangspflege ein individuelles Pflege- und Betreuungsprogramm, um sie zurück in die Selbstständigkeit zu führen“, so Direktorin Charlotte Kühlmayer-Trittner: „Das Angebot wird schon jetzt sehr gut und gerne in Anspruch genommen.“ Übergangspflege-Bewohnerin Anna Czihak: „Dank der fürsorglichen Pflege bin ich wieder bestens gestärkt und motiviert, den Alltag eigenständig meistern zu können.“

Die Übergangspflege – vor nunmehr 40 Jahren vom Wiener Altenpflege-„Rebell“ Prof. Erwin Böhm erstmals auf eigene Faust und Verantwortung in die Tat umgesetzt – ist trotz ihrer menschlichen und auch kostenmäßig überzeugenden Vorteile noch keineswegs allgemeiner Standard. Im SZ Pöchlarn kann diese bis zu 12 Wochen in Anspruch genommen werden und ist für alle zugänglich, die keine dauerhafte Pflegebedürftigkeit und eine ärztliche Bestätigung aufweisen, dass die Entlassung nach Hause nach dem Krankenhausaufenthalt noch nicht möglich ist. Die Kosten sind nach dem NÖ Heimtarif geregelt und werden unter bestimmten Voraussetzungen (Hauptwohnsitz in NÖ) bis zu 80% vom Land Niederösterreich übernommen ([www.senecura.at](http://www.senecura.at)).

\* \* \*

Weihnachtszeit und Jahreswechsel:

## **Bewusst genießen – ohne Verbote!**



Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen. Zum individuellen Konzept der gesunden Lebensführung gehört – ganz besonders zu den bevorstehenden Festtagen natürlich auch die Ernährungsweise. Dafür gilt: Es gibt keine „verbotenen“ Lebensmittel, aber eine ungesunde Dosis davon. Ein bewusstes Sich-Gönnen zum festlichen Anlass entspricht also dem Grundsatz „Gesund essen ist die Kunst des Erlaubens“.

Wie die laufenden Berichte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigen, hat die vornehmlich „rationale“ Ernährungsaufklärung der vergangenen Jahre nachweislich versagt: ErnährungswissenschaftlerInnen, DiätologInnen und ErnährungsmedizinerInnen sind nicht in der Lage, die Menschen nachhaltig zu einer Änderung ihrer Ernährungsweise zu ermuntern, denn: Unser Ess- und Trinkverhalten ist nicht rational geprägt, sondern vor allem emotional bedingt. Solange die Ernährungsberatung also vorrangig faktenorientiert abläuft, erreichen uns diese kompetenten, wohlgemeinten Botschaften nicht wirklich...

Im Gegenteil: Die herkömmliche Ernährungsinformation und Diätberatung erreiche nicht nur wenig, sondern schränke das Wohlbefinden der Menschen ein und fördere damit vermutlich sogar die Fehl- und Überernährung, kritisierte etwa das „Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik“ ([www.dkqgd.de](http://www.dkqgd.de)): Dieses lehnt daher Einzelmaßnahmen der Gesundheitsförderung rundweg als unsinnig, überflüssig und kontraproduktiv ab. Nur eine ganzheitliche und interdisziplinäre Gesundheitsförderung könne effektiv wirken und den durch Lebensmittelindustrie und Agrarlobbys mit großem finanziellen Aufwand verbreiteten „Ernährungsmärchen und Diätlügen auf dem Rücken der Gesundheit der Menschen“ entgegentreten, so die DKGD-ExpertInnen.

Fazit: Es gibt keine pauschale Ernährungsempfehlung für alle Menschen, denn unsere jeweilige genetische Ausstattung bestimmt auch die Verträglichkeit, die Bekömmlichkeit und den Nährwert der individuell verzehrten Lebensmittel. Darüber hinaus sind Essen und Trinken weitaus mehr als bloße Bedarfsdeckung an Energie und Nährstoffen: Es muss schmecken, aber auch soziokulturell passen („Esskultur“).

Grundsätzlich gibt es keine schädlichen Lebensmittel, sondern nur ein schädliches Ernährungsverhalten. Wissenschaftlich ist es nicht zu rechtfertigen, so die DGKD, beispielsweise Zucker, Salz, Butter oder Zusatzstoffe an den Pranger zu stellen. Wissenschaftlich begründbar sind nur wenige Empfehlungen, die

zusätzlich noch durch das Einbeziehen der Wünsche und Vorlieben sowie von Krankheiten nur eingeschränkt als allgemeingültig angesehen werden können.

Bei einer insgesamt ausgewogenen Ernährungsweise ist auch die Nahrungsergänzung nicht notwendig. Viele Menschen gehören aber zu Risikogruppen bei der Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen - diesfalls bedarf es der gezielten Nahrungsergänzung, um das Fehl sinnvoll zu substituieren.

Eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise fördert Wohlbefinden, Lebensqualität und macht Spaß – besonders auch an Festtagen. Bewusst genießen hält aktiv, beugt Krankheiten vor oder kann sogar bestimmte Krankheiten in ihrer Ausprägung mindern. Lassen Sie es sich also gut gehen und essen Sie Lebensmittel, die Ihnen und Ihrem Körper gut tun. Prost und Mahlzeit!

**Ernährung = Genuss ohne Reue – Beispiel Schokolade:**

### **Genuss für´s Herz**

US-Wissenschaftler von der Harvard University, Boston konnten mit Hilfe einer Analyse von 136 Publikationen der letzten zehn Jahre die gesundheitsfördernden Effekte von Schokolade auf das Herzkreislaufsystem bestätigen. Sie prüften die Beziehungen zwischen den Inhaltsstoffen von Schokolade, wie Kakao, Stearinsäure sowie Flavonoide und dem Risiko, an kardiovaskulären Erkrankungen zu leiden. Bisher galt die Stearinsäure als Cholesterinspiegel erhöhende Fettsäure und daher die Schokolade als wenig wertvoll. Das Review konnte allerdings die positiven Effekte der Schokolade heraus stellen.



Verantwortlich für die positiven Effekte von Pralinen, Schokoherzen etc. sind die Flavonoide - sekundäre Pflanzenstoffe, die auch in Weintraube, Zwiebel und Apfel vorkommen: Kakao ist besonders reich an Epicatechin, Catechin sowie Procyanidinen. Neben der antioxidativen Eigenschaft der Flavonoide senken die Inhaltsstoffe der Schokolade den Blutdruck, vermindern Entzündungen, senken die Blutplättchenaggregation, reduzieren das „böse“ Cholesterin LDL und erhöhen das „gute“ Cholesterin HDL. Darüber hinaus fanden sich

kaum Beweise für eine negative Wirkung der Stearinsäure auf den Cholesterinspiegel. Dunkle (Bitter-)Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist somit ein ausgezeichnetes Genussmittel und lässt sich als gelegentliches Highlight in die Kost einfügen.

(Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention - [www.fet-ev.eu](http://www.fet-ev.eu) ).

### **Neuer Download im PflegeNetzWerk Austro\*Care:**

#### **Ernährungsratgeber für SeniorInnen**

Für SeniorInnen ist es nicht immer einfach, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Viele ernähren sich einseitig - sei es, weil ihnen das Kochen bereits zu mühsam ist und Angehörige oft nicht die Zeit dafür haben. Ein spezieller Ratgeber soll Unterstützung bieten: Mit schmackhaften Rezepten von der Schweizer TV-Köchin und Buchautorin Annemarie Wildeisen. Die Druckausgabe kann bezogen werden bei: Home Instead „Daheim leben“, Korneuburg, Tel.: 02262 64 8000, Mail: [korneuburg@homeinstead.at](mailto:korneuburg@homeinstead.at) .

\* \* \*



Inserat Fa. ALLIN  
Eiweißreiche Trinknahrung



**Richtiges Schuhwerk kann Rückenschmerzen verhindern:  
Auf passenden Sohlen**

**Auch wenn wir zu einer sitzenden Spezies geworden sind, die sich längst nicht mehr so viel bewegt wie früher: Unsere Füße verbringen trotzdem über ein Drittel unseres Lebens in Schuhen. Enorm wichtig ist daher, dass das Schuhwerk auch richtig passt und keine Beschwerden verursacht. Denn falsche Schuhe können nicht nur Druckstellen, Blasen oder verkürzte Sehnen und Bänder hervorrufen, sondern auch zu Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden führen, mahnt die „Aktion Gesunder Rücken“ ([www.agr-ev.de/schuhe](http://www.agr-ev.de/schuhe)).**

Sie sind entscheidend für unsere Fortbewegung und tragen unser gesamtes Gewicht: Unsere Füße vollbringen täglich Höchstleistungen. Dabei sind sie großen Belastungen ausgesetzt, denn harte Bodenbeläge und ungeeignete Schuhe beeinträchtigen die Fußgesundheit extrem: Häufig sind Schuhe zu eng oder zu weit, zu lang oder zu kurz, haben zu hohe Absätze oder zu harte Sohlen, sind schlecht belüftet oder bieten nicht die nötige Stabilität. Vor allem Wirbelsäule, Rückenmuskulatur und Gelenke werden durch ungeeignete Fußbekleidung negativ beeinflusst. Die Stoß- und Stauchbelastungen beim Aufsetzen der Füße auf hartem Untergrund etwa belasten Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie Bänder und Wirbelsäule sehr. Zusätzlich drohen Deformationen und Verletzungen der Füße, und durch schlechten Halt kann sich die Unfallgefahr erhöhen.

Doch wie sieht das optimale Schuhwerk aus, was gilt es beim Kauf zu beachten?

- ▶ **Richtige Länge:** Oft wird ein Schuh zu groß gekauft, damit er in der Breite passt. Doch zu lange Schuhe erhöhen die Stolpergefahr und das Umknicken.
- ▶ **Richtige Weite:** Nur jede/r zweite Erwachsene hat normal breite Füße (45% sind extra-breit, 5% schmal). Im Idealfall werden Schuhe in unterschiedlichen Weiten angeboten.
- ▶ **Richtige Schuhform:** Um Fehlstellungen zu verhindern und ein angenehmes Klima zu schaffen, sollte sich die Schuhform an der Form der Füße orientieren: Als angepasste, entlastende und unterstützende Schuhform.

Der Mensch kann durch „Standard-Schuhwerk“ erheblichen Schaden nehmen: Fehlende Dämpfung auf betonharten Böden, falsche Passform und fehlende Fersenführung der Schuhe sind „Gift“ für das gesamte Skelett. Ebenso die Nichtbeachtung des individuellen Körpergewichtes.

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

► Richtige Stabilisierung: Die Schuhe sollten über eine Fersenführung verfügen, die den Gang stabilisiert und die Sprunggelenke entlastet. Diese Stützwirkung verringert die Umknickgefahr und beugt Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden vor.

► Richtige Dämpfung: Entscheidend ist eine möglichst verschleißfreie Dämpfung im Fersenbereich, die im Idealfall an das eigene Körpergewicht angepasst ist. Alternativ ist eine ganzflächig leichte Sohlendämpfung in Verbindung mit einer speziellen Abroll-dynamik sinnvoll. Durch die "muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung" werden die Gelenke geschont und die Belastung durch harte Böden reduziert.

Die „Aktion Gesunder Rücken (AGR)“ verleiht Gütesiegel an rückenfreundliche Schuhe: "Geprüft & empfohlen" wird als einzigartiges Qualitätsmerkmal nur an Produkte verliehen, die den strengen Anforderungen einer medizinisch-therapeutischen ExpertInnen-kommission an orthopädische Alltagsgegenstände entsprechen. Ausgezeichnet wurden bislang Schuhe, die mittels vom Körpergewicht abhängigen Dämpfungssystem Rücken und Gelenke schonen, oder durch muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung die Muskeln kräftigen bzw. solche Schuhe, die bereits im Stehen die Muskulatur trainieren.

\* \* \*

## Erkältung überstanden – folgt nun die Scheideninfektion?

In vielen Fällen werden die Symptome eines Infekts mit Antibiotika behandelt. „Denken Sie nach dieser Behandlung daran, Ihre Scheidenflora mit Milchsäurebakterien aufzubauen“, rät Dr. Monika Birner, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in St. Pölten. „Sonst droht eine Scheideninfektion.“

Foto: Initiative Gesunde Scheide/PhotoAlto



Husten, Schnupfen, Fieber? In der kalten Jahreszeit, wenn Infekte mit Antibiotika behandelt werden, haben viele Frauen nach dieser Therapie mit einer Scheideninfektion zu kämpfen - denn: „In der Scheide bilden Milchsäurebakterien eine Schutzbarriere die das Eindringen von schädlichen Keimen verhindert. Zudem sorgen sie für ein saures Milieu, damit sich Bakterien und Pilze – die natürlicherweise dort vorhanden sind – nicht vermehren können“, so Gynäkologin Birner. Wird die Scheidenflora durch Antibiotika geschädigt, steigt der pH-Wert der Scheide an und pathogene Bakterien oder Pilze können sich ungehindert vermehren. Die Folgen: Ausfluss, Juckreiz, Brennen.

Daher rät die Fachärztin: „Nach einer Antibiotikatherapie soll neben der Darm- auch die Scheidenflora wieder aufgebaut werden.“ Sonst könne es in der Folge wesentlich leichter zu vaginalen Infekten kommen. Zur Lösung dieses Problems empfiehlt Frau Dr. Birner die Gabe von Milchsäurebakterien oder Pflegeprodukten mit niedrigem pH-Wert für die Scheide (in der Apotheke erhältlich): Diese Präparate bringen das gestörte Scheidenmilieu nach einer Antibiotikatherapie wieder ins natürliche Gleichgewicht und verringern die Infektanfälligkeit im Intimbereich. Eine an der Universitätsfrauenklinik Wien durchgeführte Studie hat gezeigt, dass sich besonders der Keim „Lactobacillus Casei Rhamnosus“ dazu eignet, ein normales Scheidenmilieu wiederherzustellen ([www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)).

\* \* \*

## Pflegende Angehörige von Demenzkranken:

### **Ilse, wo bist Du?**

Zwischen 2002 und 2006 hat die Salzburger Filmemacherin Ulrike Halmschlager ihre Mutter in Krems/Donau (NÖ) mit der Kamera begleitet. Jetzt hat sie den Film über die Alzheimer-Erkrankung ihrer Mutter "Ilse, wo bist Du?" ins Kino gebracht.

Unter dem Blickpunkt "Alzheimer - Mut für Angehörige" - wirbt der Film für die Verbesserung der Lebensqualität und mehr Lebensfreude bei Demenz. Liebevoll und berührend, jedoch beängstigend dicht gedrängt gibt der Film in nur 45 Minuten Einblick in die zehnjährige(!) Pflegegeschichte der Betroffenen und in die Situation ihrer pflegenden Angehörigen. Das Cinema Paradiso in St. Pölten hat den Film ab Mitte Dezember im Programm ([www.cinema-paradiso.at](http://www.cinema-paradiso.at)).

Demenz ist der Überbegriff, Alzheimer eine von deren vielen Ausformungen. So wie im Film dargestellt, erlebe sie viele derartige Krankheitsverläufe, berichtete DGKS Lea Hofer-Wecer – allerdings über einen Zeitraum von vielen Jahren, betonte die Expertin: Es gebe derzeit keine Heilung - jedoch könne durch medikamentöse und vor allem auch nicht-medikamentöse Therapien und Pflege der Krankheitsverlauf verlangsamt werden und Lebensqualität erhalten bleiben. Demenz stelle vor allem auch eine große Herausforderung für die pflegenden Angehörigen dar - deren Beratungsbedarf sei daher groß.



**Nach der Voraufführung am Sonntag, 14. November im Cinema Paradiso, St. Pölten diskutierten (v.l.n.r.): Die Filmemacherin Ulrike Halmschlager, Moderatorin Gabriela Paumgartner-Eccli, DGKS Lea Hofer-Wecer (Leiterin der Kompetenzstelle für Demenzkranke und deren Angehörige, Caritas NÖ) und Neurologin Dr. Sonja Fördermair**

Ilse Halmschlager ist im 79. Lebensjahr gestorben. Sie wurde in den letzten Lebensjahren von einem 24-Stunden-Dienst betreut, von der Caritas Sozialstation "Betreuen und Pflegen zu Hause" gepflegt und vom Mobilen Hospizdienst der Caritas NÖ in Krems betreut und begleitet.

## Webtipp

### Neue Internet-Ressource für den Unterricht: **Pflegegeschichte**



Lehrende suchen häufig nach Anregungen, wie dieser Unterrichtsgegenstand vermittelt werden kann. Zu diesem Zweck wurde „Pflegegeschichte unterrichten. Eine Handreichung für Lehrende der Pflegegeschichte“ mit Förderung durch die Robert Bosch Stiftung entwickelt und als Internet-Ressource von der Sektion Historische Pflegeforschung in der Dt. Gesellschaft für Pflegewissenschaft ([www.dg-pflegewissenschaft.de](http://www.dg-pflegewissenschaft.de)) zur Verfügung gestellt.

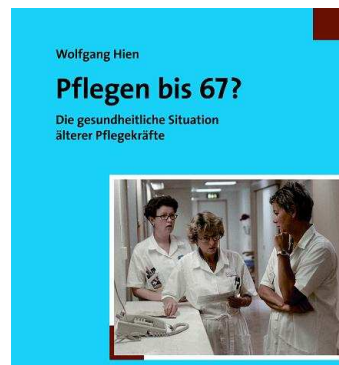
Die Autorin: Mathilde Hackmann, MSc, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Pflegepädagogin (FH), beschäftigt sich seit 20 Jahren mit diesem Thema.

\* \* \*

## Buchtipps

Wolfgang Hien  
**Pflegen bis 67?**

Die gesundheitliche Situation älterer Pflegekräfte  
2. Aufl., 226 Seiten, ISBN: 9783940529428  
Bestellung: [www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)



In welcher Situation befinden sich Pflegekräfte ab 50+?  
Warum verlassen so viele von ihnen aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig den Beruf? Was könnte getan werden, um gegenzusteuern? Wissenschaftlich belegt und anhand vieler

Interviews zeigt der Autor, welche Rolle strukturelle Arbeitsbedingungen und persönliche Haltungen spielen und was sich ändern muss.



Freimut Wössner (Hrsg.)  
**Ich pflege gern!**  
Cartoons für Pflegenden  
2. Aufl., 64 Seiten, ISBN: 9783933050762  
Bestellung: [www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

Die besten Cartoons des Berliner Karikaturisten Freimut Wössner und KollegInnen: Mit reichlich Komik nehmen sie den Pflegealltag unter die Lupe.

»Ein nettes Geschenk für Pflegekräfte und kräftig Gepflegte.« (OÖ. Nachrichten)

Ebenfalls als Anti-Depressivum für jede/n Pflegende/n zu empfehlen:

Freimut Wössner: **Bitte freimachen!**

Da schmunzeln die Gesundheits-Wesen! 64 Seiten, DIN A 4, ISBN: 9783933050410

In diesem Buch sind die Klassiker der witzigen und unverkennbaren Zeichnungen und Fotocollagen des bekannten Berliner Karikaturisten zum Thema Gesundheit und Krankheit versammelt. Ob im Krankenzimmer oder dem Operationssaal, dem Labor oder in einer Buchhandlung: Da schmunzeln die Gesundheits-Wesen!

---

### Dr. med. Mabuse Nr. 188 (Nov./Dez. 2010)

Schwerpunkt: „Burn-out“. 84 Seiten, Bestellung: [www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)

Zu viel: Zu viele PatientInnen, zu viele Akten, zu viel Druck und zu viele Menschen, die Fragen oder Bitten haben, die nur zwischendurch und auf die Schnelle zu klären sind. Zu viel Stress – und zu wenig Zeit. Wer deshalb ein Burn-out entwickelt, ist aber nicht so einfach zu sagen. Die Arbeitsbelastung allein ist nämlich nicht der ausschlaggebende Faktor. Darin sind sich auch unsere AutorInnen einig. Dennoch nähern sie sich dem Thema Burn-out durchaus kontrovers, wovon Sie sich in der aktuellen Ausgabe überzeugen können. Um vielleicht zwischendurch selbst inne zu halten und sich zu fragen: „Wie schütze ich mich eigentlich vor Erschöpfung?“

---

### Soeben erschienen:

Das jüngste Werk von DGKS

DDr. Mag. Monique Weissenberger-Leduc (Univ. Wien):

Weissenberger-Leduc, M.; Weiberg, A:

#### **Gewalt und Demenz.**

Ursachen und Lösungsansätze für ein Tabuthema in der Pflege.

Springer Verlag, Wien 2010, ISBN: 978-3-7091-0661-5

Bestellung: [www.springer.at](http://www.springer.at)



„Gewalt“ in der Pflege kann viele Gesichter haben: Sie kann im Pflegeheim, Krankenhaus oder im häuslichen Umfeld auftreten, von professionellen Pflegekräften, Angehörigen, Dritten, aber auch von den PatientInnen selbst ausgehen, direkt durch eine Person oder indirekt durch die Gesellschaft bedingt sein. Der Begriff „Gewalt“ umfasst dabei ein sehr breites Spektrum, über tätliche Übergriffe durch bzw. an Pflegende(n), (finanzielle) Ausbeutung, Vernachlässigung bis zu Medikamentenüberdosierung. Trotzdem wird Gewalt in der Pflege bisher kaum thematisiert.

In diesem Buch widmen sich die Autorinnen daher dem brisanten Phänomen der Gewalt an und durch Personen mit Demenz. Sie greifen Ursachen und Entstehungsszenarien auf und bieten Vorschläge für Vermeidung bzw. Abbau von Gewalt in diesem Umfeld an. Das Buch ist dadurch eine wertvolle Hilfe für alle Pflegenden, die sich in allen Facetten ihrer Tätigkeit fortbilden und die Augen nicht vor dieser ernsten und komplexen Thematik verschließen möchten.

\* \* \*



Eine schöne erste Adventwoche wünscht Ihnen

®

# LAZARUS

Erich M. Hofer  
Gründer & Chefredakteur

Impressum:

Medienbüro LAZARUS®

Inh.: Erich M. Hofer

A-3062 Kirchstetten, NÖ.

E-mail: [office@lazarus.at](mailto:office@lazarus.at)

Diese Online-Zeitschrift erscheint seit Jänner 2005 regelmäßig wöchentlich und wird kostenlos per e-Mail an Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens, an einschlägige Bildungseinrichtungen, Bundes- und Länderbehörden, Medien sowie interessierte Einzelpersonen versandt und steht zudem unter [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) zum freien Download zur Verfügung.

Daten und Fakten sind gewissenhaft recherchiert oder entstammen benannten Quellen, die allgemein als zuverlässig gelten. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden, jede/r ist für die sorgfältige Prüfung der Informationen u. weiterführenden Links selbst verantwortlich.

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Erich M. Hofer, zgl. Inhaber des gesetzlichen Markenschutzes für LAZARUS®, [www.lazarus.at](http://www.lazarus.at)®, PFLEGE DAHEIM® und Austro\*Care®

© Copyright: Diese Online-Zeitschrift und ihre Inhalte sind urheberrechtlich geschützt, doch ist die vollständige oder auszugsweise Verwendung ausdrücklich erwünscht und gerne gestattet. Quellenangabe erbeten.

Anhang: Stellenmarkt