



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

## Newsletter Nr. 51-2010

(ISSN 1024-6908)

25. Jahrgang – 19. Dezember 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 294 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 einfach die interne Funktion >SUCHE<).



Seit 1. Jänner haben wir bereits **117.000** Besucher/innen im  
PflegeNetzWWerk Austro\*Care begrüßen dürfen - Danke !

## Inhalt

Aktuelles .....	2-4
Aus Spital & Heim .....	5-7
Fortbildungsangebote, Termine .....	8-10
Ernährung: Genussvoller Festtagsschmaus .....	11-12
Spielen bis ins hohe Alter .....	13-16
<b>Singender Krankenpfleger: Supertalent 2010 .....</b>	<b>17</b>
FROHE WEIHNACHTEN - Impressum .....	18-19
Anhang: Stellenmarkt .....	20 f.

### **Beratungsstellen und Netzwerke in OÖ: Hilfe von Frauen für Frauen**

In Oberösterreich gibt es eine breite Palette an Frauenvereinen- und -beratungsstellen – sie sind wichtige regionale Kompetenzzentren und Netzwerke, die nach dem Motto "Hilf mir, es selbst zu tun" Mädchen und Frauen unterstützen und in Krisen beratend zur Seite stehen.

Vor kurzem lud Landesrätin Doris Hummer (re.) als Landesfrauenreferentin alle Geschäftsführerinnen der vom Land geförderten Fraueneinrichtungen zu einem Seminar in Bad Leonfelden ein. Dort wurden auf breiter Basis wichtige Arbeitsschwerpunkte und eine vereinfachte Förderabwicklung erarbeitet. Eine aktuelle Studie hat zudem aufgezeigt, dass diese Hilfseinrichtungen und Hilfsangebote noch immer viel zu wenig bekannt sind.

"Hier müssen wir ansetzen, um dieses wichtige Netzwerk sichtbar zu machen", so Hummer. Als erster Schritt werden jetzt Kontaktkarten mit den Adressen und Angeboten aller Fraueneinrichtungen bei Ärzten und in öffentlichen Gebäuden aufgelegt. Download unter:

[www.frauenreferat-ooe.at/xbcr/SID-B1F8FDE6704E5A3C/Folder\\_Frauenvereine\\_Beratungsstellen.pdf](http://www.frauenreferat-ooe.at/xbcr/SID-B1F8FDE6704E5A3C/Folder_Frauenvereine_Beratungsstellen.pdf)

\* \* \*

### **Funktionswechsel in Wiener Neustadt, NÖ: Neuer „Public Health Nurse“**

Wiener Neustadt verfügt seit Mitte 2008 über eine „Öffentliche Gesundheitsschwester“. Margarete Sitz (50, re.) hat in dieser Funktion hunderte Hausbesuche bei pflegebedürftigen Mitbürger/innen und deren pflegenden Angehörigen absolviert, diese beraten und unterstützt. Nun wechselt sie als Pflegedienstleitung ins Stadtheim, Nachfolger ist Helmut Kasteiner.



Das Tätigkeitsfeld des Public Health Nurse erstreckt sich von der Beratung und Information über Pflege und Betreuung bis zur Krankheitsvorbeugung und Entwicklung von Gesundheitsangeboten. Eine der wichtigsten Aufgaben ist es, den Betroffenen den Weg durch die Angebotsvielfalt im Pflegebereich zu weisen. Durch die physische und psychische Ausnahmesituation sind viele Menschen oftmals überfordert. Deshalb ist es auch wichtig, das Serviceangebot so niederschwellig wie möglich zu machen.

### **Konkrete An- und Herausforderungen sind u.a.:**

- Mangelnde Pflege und Betreuung, meist von alleinstehenden alten Menschen. Gemeldet werden diese Fälle von Nachbarn, Hilfsorganisationen, Ärzten oder Verwandten
- Pflegerische Weiterbetreuung nach Spitalsentlassungen
- Psychisch kranke Menschen, die mit ihrer Lebensführung und ihrer eigenen Pflege überfordert sind.
- Beratung und Info über eine 24 Stunden Personenbetreuung
- Aufnahme in ein Pflegeheim, Übergangs- und Kurzzeitpflegemöglichkeiten
- Suche nach passenden Hilfsmitteln
- Beratung rund ums Pflegegeld
- Verwairste Menschen z. B. Müllsammler mit dem „Messie-Syndrom“
- Schimmelpilz- oder Ungezieferbefall in der Wohnung, Hygienemaßnahmen
- Besuche aller städtischen Schulen und Kindergärten zur Hygieneberatung, ....



All diese Aufgaben werden in enger Zusammenarbeit mit den verschiedenen Pflege- und Hilfsorganisationen wie den Pflegeheimen, dem Landeskrankenhaus, dem Roten Kreuz, den lokalen Behörden, der Gebietskrankenkasse, den Ärzten, Selbsthilfegruppen usw. durchgeführt, wodurch sich bereits ein „Pflegenetzwerk“ etabliert hat. Das vielfältige Tätigkeitsfeld des „Public Health Nurse“ leistet damit einen immer bedeutsameren Beitrag zur kommunalen Gesundheitsversorgung (Näheres dazu: [www.wiener-neustadt.gv.at](http://www.wiener-neustadt.gv.at) - Gesundheitsamt).

#### **Zur Person**

DGKP Helmut Kasteiner (45) war seit 20 Jahren im NÖ Landeskrankenhaus Wr. Neustadt als Hygienefachkraft und in der Pflegedirektion für verschiedene Projekte tätig. Er ist für die Stadtbevölkerung unter Tel: 02622-373-748, mobil: 0676-883733748 oder e-Mail: [helmut.kasteiner@wiener-neustadt.at](mailto:helmut.kasteiner@wiener-neustadt.at) erreichbar.

\* \* \*

### **Red Cross International: Florence Nightingale Medals for Haiti**

At an International Committee of the Red Cross (ICRC) ceremony in Port-au-Prince (Haiti), Germaine Pierre-Louis, chief nurse Michaëlle Colin (r.) and Jude Célorge were presented with the prestigious Florence Nightingale Medal for their exceptional courage and devotion in caring for the victims of the earthquake that struck on 12 January 2010, and for many years of work in behalf of sick and wounded people.



The medal - named for the legendary English nurse Florence Nightingale (1820-1910) - is the highest international honour that can be bestowed on nurses and nursing aides who

have distinguished themselves in caring for victims of a conflict or natural disaster.

Michaëlle Colin, the **chief nurse** at the Port-au-Prince Sanatorium, has had to work in tents since the earthquake destroyed the hospital buildings. To receive the medal was a big surprise for her: " I did not expect such an award. I'm only doing my duty as a nurse", she said modestly, without mentioning that thanks to her efforts the sanatorium was the first hospital to resume services after the earthquake.



<<<< "This distinction is very important to me, because it rewards the efforts of volunteers, who sometimes risk their own lives to help victims of urban violence in deprived areas of the city, " said Jude Célorge, who for many long years has been the head of a Haitian National Red Cross Society rescue team in Port-au-Prince.

The medal, normally awarded in odd-numbered years, is being given exceptionally in 2010 to mark the 100th anniversary of the death of Florence Nightingale. A total of 1,309 exceptional nurses from around the world have received the Medal since it was first awarded in 1920 ([www.icrc.org](http://www.icrc.org)).







### Sozialzentrum Krems, NÖ: **Kindestaufe im Seniorenheim**

Eine Kindestaufe im Altenheim hat Seltenheitswert: Damit auch die Ur-Ur-Oma (Maria Walzer beging gleichzeitig den 90. Geburtstag) an dem besonderen familiären Ereignis teilhaben konnte, feierte die Familie die Taufe der kleinen Leonie kürzlich im SZ „Haus Dr. Thorwesten“ gemeinsam mit den BewohnerInnen. Leonie war dabei natürlich der Star, der beim Tauffest gleich fünf Generationen der Familie versammelte. Die BewohnerInnen

des Seniorenzentrums verfolgten die Taufzeremonie ganz aus der Nähe mit und freuten sich über den außergewöhnlichen Besuch. Im Bild: Die frisch getaufte Leonie mit Mama Sandra Plangl und der stolzen Urur-Oma Maria Walzer (Foto: Senecura).

\* \* \*

### 20 Jahre Seniorenresidenz Warmbad-Villach, Kärnten: **Selbstständigkeit bis ins hohe Alter**

Am 5. Dezember 1990 feierlich eröffnet, hat sich die Seniorenresidenz in Warmbad-Villach (Betreiber: Kursana) als ein Zuhause etabliert, in dem Aktivität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter im Zentrum aller Bemühungen stehen. Elisabeth Zwirn, eine Bewohnerin der ersten Stunde (Bild), fühlt sich heute noch genauso wohl wie am ersten Tag und betrachtet die Residenz als ihren „Jungbrunnen“. Gerne erinnert sie sich an das Eröffnungsfest: „Den ganzen Abend spielte die Musik, wir tanzten bis in die Morgenstunden und das Buffet bog sich unter all den Köstlichkeiten“.

„Frau Zwirn ist mit ihrer Fröhlichkeit und Lebenslust eine große Bereicherung für unser Haus. Ihr Beispiel zeigt, dass eine zeitgerechte Entscheidung für einen Umzug in die Residenz viele Vorteile bringt. Die SeniorInnen wohnen hier völlig unabhängig und können sich ihr Lebensumfeld selbst gestalten. Gleichzeitig haben sie die



Sicherheit, im Fall der Fälle Unterstützung zu bekommen. Mein Team und ich sind sehr stolz darauf, so vielen Menschen ein Zuhause bieten zu können.“, so Direktorin Mag. Lingenhel.



Die Auswahl an Wohnformen reicht vom Aktiven Wohnen über das Betreute Wohnen bis hin zum Urlaubswohnen und der Möglichkeit des Probe-wohnens. Im Pflegewohnen werden SeniorInnen aller Pflegestufen aufgenommen und von einem qualifizierten Team betreut. Die Residenz verfügt über 142 Plätze in Ein- und Zweizimmerappartements, die auch mit eigenen Möbeln eingerichtet werden können. Neben einem vielfältigen therapeutischen Angebot wird auch eine Vielzahl an Freizeitaktivitäten ermöglicht. Regelmäßig finden auch Ausstellungen statt ([www.kursana.at/residenzen/warmbad-villach](http://www.kursana.at/residenzen/warmbad-villach)).

\* \* \*

**Wiener Rotes Kreuz – Gesundheits- und Soziale Dienste:**

## **Gratulation zum Hunderter**

In ihrem Geburtsjahr 1910, fand der Wettlauf zum damals noch unerforschten Südpol statt, Zeppeline waren die gängigsten Luftfahrzeuge und die bekannte „Strudelhofstiege“ in Wien wurde gerade erst eröffnet. Heute feiert Frau Schöbel mit ihrer langjährigen Rotkreuz-Heimhelferin und GratulantInnen von den Gesundheits- und Sozialen Diensten ihren 100. Geburtstag – zuhause in den eigenen vier Wänden - und kann auf ein bewegtes Leben zurückblicken.



**WIENER ROTES KREUZ**

*Aus Liebe zum Menschen.*



**Gisela Pöltner  
(links) und  
Elisabeth  
Weilguny  
gratulieren der  
Jubilarin  
Margarete  
Schöbel**

(Foto: WRK /  
M. Hechenberger)

Frau Schöbel hat immerhin 100 Jahre Geschichte hautnah mitbekommen und daher auch viel zu erzählen. Die rüstige Pensionistin wurde wie ihre zwei Schwestern in Wien-Ottakring geboren und verbrachte ihre Kindheit in der späten Donaumonarchie. Die lebensfrohe Wienerin hat durchaus nicht nur die Sonnenseiten des Lebens kennen

gelernt. Sie hat beide Weltkriege überlebt, wirtschaftliche und gesellschaftliche Umbrüche überwunden und auch privat viele Höhen und Tiefen durchgestanden. Zuletzt hat sie vier Jahre lang liebevoll ihren inzwischen verstorbenen Gatten gepflegt. Ihre sonnige Art hat sich Frau Schöbel dennoch über diese bewegten 100 Jahre hinweg bewahrt.

Seit fünf Jahren wird die rüstige Jubilarin vom GSD zu Hause betreut. Ein Geheimnis der guten Konstitution von Margarete Schöbel ist sicherlich ihre langjährige Passion fürs Wandern in der frischen Kärntner Luft. Vor allem aber ihre fröhliche Art, das eine oder andere Gläschen guten Weißweins und ab und zu gefüllte Weichselbonbons haben dem Leben von Frau Schöbel nicht einfach mehr Jahre gegeben, sondern ihre Jahre mit mehr Leben und Genuss erfüllt ([www.w.rotekreuz.at](http://www.w.rotekreuz.at)).

\* \* \*

## **Integratives Wohnprojekt in Steyr, OÖ endlich gesichert: Start im April 2011**

**Nach Protesten jetzt Erleichterung bei Angehörigen und Menschen mit Beeinträchtigung: Das assista Wohnprojekt in Steyr wird nun doch vom Land OÖ finanziell unterstützt und kann mit April 2011 in Betrieb gehen.**

28 Menschen mit Behinderung aus dem Bezirk Steyr stehen auf der Anmelde-Liste. Es sind vor allem betagte Angehörige von Menschen mit Behinderung, die eine Inbetriebnahme des Wohnprojekts sehnsüchtig erwarten und durch das Angebot von Pflege und Betreuung rund um die Uhr entlastet werden sollen.

„Oberösterreichweit sind es 2.000 Menschen mit Beeinträchtigung, die dringenden Bedarf an einem Wohn- oder Beschäftigungsplatz haben“, so Gabriele Huber (assista, Altenhof). „Wir hoffen, dass wir in Steyr bald auch ein integratives Beschäftigungsprojekt anbieten dürfen, denn tagesstrukturierende Maßnahmen sind extrem wichtig.“



Für die Begleitung bei der Freizeitgestaltung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen sucht assista nun ehrenamtliche HelferInnen jeden Alters aus der Region Steyr. Die Palette reicht vom Vorlesen bis zur Begleitung bei Spaziergängen, zu Veranstaltungen, zu Konzerten und Ausflügen.

Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.assista.org/steyr](http://www.assista.org/steyr)

(Kontakt: Günther Stelzmüller, 0664 80631 204 , [www.assista.org](http://www.assista.org) . Foto: © istock)

\* \* \*





Unsere

NetzWerk-Partner berichten:

## Zehn Jahre unternehmerische Pflege



**Care.Consulting (Salzburg) feiert im kommenden Jahr den 10. Geburtstag und baut seine innovativen Projekte und Bildungsangebote weiter aus. Das zu Ende gehende Jahr war für DGKS Sonja Schiff und ihre KooperationspartnerInnen ein Jahr der Ernte - viele Projekte und Themen starteten 2010 so richtig durch.**



Dabei hatte der Sprung in die Selbstständigkeit so manche Hürde zu bewältigen, berichtete die frühere Pflegedienstleiterin Sonja Schiff in ihrem Workshop beim LAZARUS Pflegekongress (Bild) rückblickend: „Im Jahr 1991 habe ich durchaus mit Skepsis den Schritt in die Selbstständigkeit gemacht mit dem Satz meines ehemaligen Chefs im Ohr: Das wirst du noch bereuen. Spätestens in 10 Jahren bist du ausgelaugt und müde.“ Doch davon kann keine Rede sein, machte die kreative Pflegeunternehmerin den interessierten KongressbesucherInnen Mut: „Nein, die letzten 10 Jahre haben mich nicht ausgelaugt - im Gegenteil: Ich bin sehr zufrieden und habe es nie bereut diesen Schritt gemacht zu haben!“ Natür-

lich sei es ein Auf und Ab, und manchmal schramme man knapp an Existenzangst vorbei. Sonja Schiff: „Doch insgesamt betrachtet war meine Arbeit für mich noch nie so bunt und vielseitig, noch nie so befriedigend wie heute“.



Beratung von Frau zu Frau

Erst im Vorjahr gestartet, entwickelte sich die von ihr begründete „Wechseljahreberatung“ ([www.wechselrat.at](http://www.wechselrat.at), LAZARUS berichtete) zu einem Renner, sodass heuer bereits in Zusammenarbeit mit dem BFI Salzburg der erste Lehrgang für Wechseljahreberatung durchgeführt wurde: 12 ausgebildete Pflegefachfrauen werden im Jänner 2011 den Lehrgang abschließen und in Salzburg, Niederösterreich, Wien und Kärnten als Wechseljahreberaterinnen tätig sein. Der nächste Lehrgang ist bereits in Planung.

Gemeinsam mit CSR-Experten (CSR = [Corporate Social Responsibility](#)) wird derzeit ein innovatives Angebot zum Thema „Nachhaltigkeit und Altenpflege“ entwickelt: Dabei geht es um ethische und soziale sowie auch ökologische Verantwortung im Sinne eines freiwilligen Beitrags eines Unternehmens zu einer nachhaltigen Entwicklung. Ein Testprojekt mit ausgewählten Altenheimen ist für die erste Jahreshälfte 2011 geplant. Auch das Seminarangebot soll ausgebaut werden, etwa zur geschlechtsspezifischen Altenpflege, zur Sturzprävention im Seniorenheim bzw. auch zu Hause oder zum Übergang in den Un-Ruhestand – zu letzterem Thema ist auch ein Buch in Vorbereitung.

Kontakt: **Care.Consulting** – DGKS Sonja Schiff, 5020 Salzburg  
0043-(0)699-12014508 , [www.careconsulting.at](http://www.careconsulting.at)



### KINDERBOBATH-SONDERAUSBILDUNG



- Einjährige Sonderausbildung
- berufsbegleitend
- Beginn: März 2011
- Kosten: € 4.400,-- (inkl. USt.)

#### Zielgruppe:

PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen,  
LogopädInnen, ÄrztInnen

#### Ausbildungsort:

Wiener Sozialdienste, Camillo Sitte-Gasse 6, 1150 Wien

#### Nähere Informationen

[bobath@wiso.or.at](mailto:bobath@wiso.or.at)

Tel.: 01 / 98 121-1120 (Vorwahl Österreich 0043)

Wiener Sozialdienste  
Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien  
E-Mail: [bobath@wiso.or.at](mailto:bobath@wiso.or.at), Fax-Nr.: 01/98 121-91120  
Homepage: [www.wienersozialdienste.at](http://www.wienersozialdienste.at)

### 13. Netzwerk-Workshop des DNQP – 25. Februar 2011, Berlin:

#### Weitere Qualitätsentwicklung in der Pflege

Der 13. Netzwerk-Workshop des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) findet am 25. Februar 2011 von 10 - 17 Uhr in der Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin statt.

Programm:

\* Aktualisierung des ExpertInnenstandards „Dekubitusprophylaxe in der Pflege“ mit den Erkenntnissen aus der Literaturstudie und Vorstellung des aktualisierten Expertenstandards - Konsequenzen für die Praxis

\* Arbeitsgruppen: Welche Erfahrungen liegen zur nachhaltigen Umsetzung von Expertenstandards in unterschiedlichen Praxisfeldern vor?

\* Entwicklung evidenzbasierter Qualitätsindikatoren auf Grundlage von Leitlinien und Expertenstandards

Anmeldung und Info: DNQP, e-Mail: [dnqp@hs-osnabrueck.de](mailto:dnqp@hs-osnabrueck.de) , Web: [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de)

## Sonderausbildung in der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege

### BERUFSBEGLEITENDE VERANSTALTUNG

(gem. GuK-SV BGGI II 452/2005 zu BGGI I 1997/108 idgF)

Wir starten im **Jänner 2011** die Sonderausbildung für die Pflege in der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege, die berufsbegleitend in Graz abgehalten wird.

Die **berufsbegleitende Variante** wurde gewählt, um die kostenintensive Abwesenheit des/der Dienstnehmers/in über fast ein Jahr hinweg zu vermeiden und des Weiteren auch die Möglichkeit zu haben, die Inhalte eines Moduls sofort wiederum in die Praxis umzusetzen, um den höchsten Lerneffekt zu erzielen. Dadurch ist eine laufende Evaluierung der Inhalte und Inhaltsvermittlung gegeben, wodurch gestalterisch auf diese auch eingegriffen werden kann.

Durch diese Kombination aus berufsbegleitendem Theorieunterricht, den höchst qualifizierten Vortragenden, begleitenden Praktika und der laufenden Anwendung des soeben vermittelten Wissens ergibt sich für die TeilnehmerInnen ein **maximaler Lernerfolg** und für den Dienstgeber eine kostenminimale (gesetzlich normierte) Höherqualifizierung seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

**Rufen Sie uns an (0316/47 47 47), senden Sie uns eine Email ([office@propraxis.at](mailto:office@propraxis.at)) oder besuchen Sie unsere Homepage ([www.propraxis.at](http://www.propraxis.at))!**

<b>Veranstalter</b>	ProPraxis Graz GmbH, Haushamerstrasse 2, Stiege 2, 8054 Seiersberg (Unicredittower)
<b>Ausbildungsmanagement</b>	Dir. Daniela Kollegger E-Mail: <a href="mailto:office@propraxis.at">office@propraxis.at</a> Tel: 0316 474747 Fax 11
<b>Ausbildungsdauer</b>	ab 17.01.2011 Die Ausbildung ist <b>berufsbegleitend</b> ; einmal im Monat von Di – Fr oder Mo - Do, ganztägig 08:30 – 17:00
<b>Abschluss</b>	Kommissionelle Prüfung
<b>Theoret./Prakt. Ausbildung</b>	800 Stunden/800 Stunden
<b>Voraussetzung für die Aufnahme</b>	Berufsberechtigung in einem gehobenen Dienst für
<b>Bewerbungsunterlagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplom und Geburtsurkunde Kopie</li> <li>• Staatsbürgerschaftsnachweis Kopie</li> <li>• Beruflicher Lebenslauf</li> </ul>
<b>Ihre Investition</b>	€ 5.470,00 (USt-frei gem. § 6 (1) Z 11 UStG)
<b>Informieren Sie sich unter 0316/47 47 47 auch über Anrechnungsmöglichkeiten!</b>	

## Gicht-PatientInnen beim genussvollen Festtagsschmaus: **Fleischersatz durch Sojaprodukte sinnlos – Sich gesund-essen allein geht gar nicht...**

Gicht ist wie Diabetes mellitus (Typ 2) bei vielen Betroffenen auf Überernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen. Als klassische Wohlstandserkrankung kann sie durch übermäßigen Konsum von Fleisch, Wurst, Innereien, Alkohol und Zuckeraustauschstoffen (Sorbit, Fruchtzucker) ausgelöst werden. Bei Hyperurikämie und Gicht ist in jedem Fall eine diätetische Therapie erforderlich, die durch Medikamente nicht ersetzt werden kann. Betroffene müssen neben Fleisch, Wurst, Innereien und Kleinfischen aber auch auf Soja, Tofu und Sojaprodukte verzichten, denn diese enthalten zuviel Purin: Daraus entsteht im Körper Harnsäure.



GichtpatientInnen essen daher oft Sojaprodukte anstatt Fleisch und Wurst – doch gerade Sojabohnen sind reich an Purinen und können zur Erhöhung der Harnsäure beitragen. Ein dauerhaft erhöhter Harnsäurespiegel ist jedoch die Ursache von Gichtsymptomen wie schmerzhaften Entzündungen in Füßen oder Fingern oder gar einer Schädigung der Nieren. Doch was viele Betroffene nicht wissen: Sie können

mit einer Umstellung ihrer Ernährung viel dazu beitragen, den Harnsäurespiegel zu senken und ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Dieses Bemühen muss aber nicht im faden Speise-Einerlei enden: Dass auch mit purinarmer Kost genussvolles Essen möglich ist – und manchmal sogar Medikamente überflüssig machen kann – zeigt ein neues Kochbuch der deutschen DiätexpertInnen Sven-David Müller und Christiane Weißenberger mit 120 Rezepten samt Nährwert- und Harnsäureangaben. Leckere Gerichte wie Rotbarsch mit fruchtigen Tomaten-Fenchel-Spaghetti, Hack-Lauch-Pfanne mit knusprigen Kartoffelwürfeln oder Käse-Schinken-Wrap bringen Betroffene gar nicht auf die Idee, sie würden „Diät halten“ – sie verbinden einfach Schmackhaftes mit Gesundem.

Doch schon der Weihnachtsmann weiß, wie er seine alten Knochen vor Gicht schützt: Neben der Ernährung ist auch viel **Bewegung** wichtig – denn: Gerade die modernen Volkskrankheiten werden durch ungesunden Lebensstil gefördert und wer nur an einer einzigen Schraube (Ernährung) dreht, kann Krankheiten nicht beherrschen. Bestseller-Autor Sven-David Müller ist Diätassistent und ernährungsmedizinischer Experte. Als Leiter des Deutschen Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung und Diätetik betreibt er seit vielen Jahren erfolgreiche Ernährungsinformation ([www.dkgd.de](http://www.dkgd.de)).



**Buchtipp: Das große Gicht-Kochbuch, ISBN 978-3-89993-584-4**

\* \* \*



# Frohe Weihnachten



eiweißreiche Trinknahrung

[www.allin-austria.at](http://www.allin-austria.at)

## Spiele im hohen Alter:

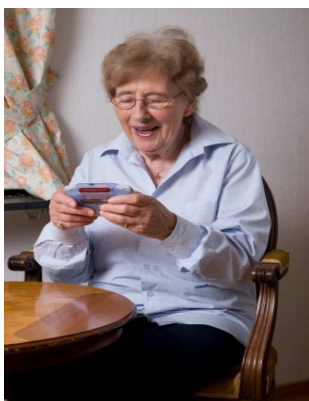
### SeniorInnen entdecken Games und Konsolen

Nach dem Frühstück die e-Mails checken, im Netz Nachrichten lesen und später mit der Enkelin noch das neue Computerspiel ausprobieren. So sieht ein normaler Vormittag von Else Meyer aus München aus. Die pensionierte Lehrerin (79) lebt bei ihrer Familie und ist eine von rund 5 Mio. über-60-jährigen Deutschen, die das Internet nutzen und sich immer mehr auch für Computerspiele begeistern.

„Spielen macht Spaß“ finden rund 70% der älteren ComputernutzerInnen laut aktuellen Umfragen: Diese „Silver Surfer“ (Durchschnittsalter: 61) finden mehr und mehr Gefallen an PC-Spielen, entwickeln sich lustvoll zu „Silver Gamers“ weiter. Geistige Fitness ist ein weiteres Motiv: Denken, Action, Wissen, Lernen – das wünschen sich SeniorInnen von einem Computerspiel. Weit vorn liegen dabei anspruchsvolle Strategie-, Brett- und Denkspiele, aber auch Quiz, Lernspiele, Gehirn-Jogging und Geschicklichkeitsspiele stehen in der Beliebtheitskala ganz oben.

#### Computerspiele – Gut für die Gesundheit

Die Ergebnisse der gerontologischen Forschung unterstützen die Nutzung von digitalen Spielen für ältere Menschen: Diese helfen, motorische und geistige Fähigkeiten zu trainieren. Ältere Menschen können von Computerspielen enorm profitieren, sagt Prof. Christoph Klimmt (Universität Mainz): „Computerspielen verbindet viele SeniorInnen wieder enger mit ihren Enkeln und deren Lebensrealität“. Darüber hinaus fördere die Bedienung der PC-Maus die Feinmotorik. Strategie- und Rollenspielen sorgen außerdem für frischen Wind in den grauen Zellen.



#### Die Wii fest im Griff – Spielspaß im Seniorenheim

Die Computerspiele-Industrie hat das Potenzial bereits erkannt und bietet neuartige Konzepte an, die es ermöglichen, das Geschehen auf dem Bildschirm mit vollem Körpereinsatz zu lenken. Also der Gegenentwurf zum langen Sitzen mit anschließenden Rückenschäden oder Übergewicht durch zu wenig Bewegung. Sportmediziner und Orthopäden sehen darin eine positive Entwicklung.

In vielen Seniorenzentren ist sie längst gang und gäbe: Die Wii, eine der Spielkonsolen, mit der man Spiele durch Bewegung und Geschick lenkt. Und nicht nur das, sie dient auch zur Unterhaltung im wenig spannenden Heimalltag. Den Senioren macht es sichtlich Spaß, wenn sie mit der Wii, z.B. beim Bowling, den Rekorden hinterher jagen. Inzwischen gibt es bereits eine eigene Wii-Bowling SeniorInnenmeisterschaft.





Bleiben Sie flexibel.  
In jede Richtung.

Pütter®Flex: die längs- und querelastische Kurzzugbinde für die Kompressionstherapie.

Die neue  
Kurzzugbinde!



Der Erfolg einer Kompressionstherapie geht mit der aktiven Kooperation des Patienten einher. Die ideale Binde ist folglich die, die einfach anzulegen ist, eine effiziente Kompression erzielt und zugleich bequem zu tragen ist. So wie die neue PütterFlex! Sie ist in alle Richtungen flexibel und schmiegt sich dadurch an schwierigen Stellen des Beines besser an – für zufriedene Patienten und Anlegende sowie eine erfolgreiche Kompressionstherapie:

- **Komprimierend:** hoher Arbeitsdruck, geringer Ruhedruck = Kurzzugprinzip.
- **Dünn:** hautverträglich, elastisch, ermöglicht das Tragen von gewohntem Schuhwerk.
- **Komfortabel:** dezent, wirkt atmungsaktiv, auch nachts tragbar.

PütterFlex ist Bestandteil der Integrierten Wundtherapie von HARTMANN.

Mehr Informationen erhalten Sie von Ihrem Außendienstpartner, unter 0180 2 304275\*  
oder unter [www.hartmann.info](http://www.hartmann.info)

\*0,06 EUR pro Verbindung aus dem gesamten deutschen Festnetz. Bei Verbindungen aus den Mobilfunknetzen gelten max. 0,42 EUR/Min.



hilft heilen.



Kegeln mit der Spielkonsole (Wii, Playstation Move /Sony, Kinect /Microsoft) kann aber mehr als nur Spaß bereiten. Manche ErgotherapeutInnen verwenden diese bereits zu Therapiezwecken. Die PatientInnen können so einfach und spielerisch Bewegungsabläufe trainieren. Vor allem Schlaganfall- und DemenzpatientInnen profitieren davon.

### **Gratis und spannend: Online-Spiele**

Es gibt mittlerweile einige bekannte Spiele, die SeniorInnen mit Hilfe des Internets spielen können. Zahlreiche Beispiele – von Solitär über Schach, Sudoku, Schiffe versenken, Wortsuche u.v.m. finden Sie direkt unter:

[www.jetztspielen.de](http://www.jetztspielen.de)



### **Empfehlenswerte Websites zum Thema:**

[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

Unter Anleitung erfahrener Medienpädagog/innen werden gemeinsam mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Computer- und Konsolenspiele erprobt und beurteilt. Im Unterpunkt „Spiele – Hintergrund“ gibt es verständliche Details rund um Computerspiele – inklusive einem Fachwörter-Lexikon. Auch für SeniorInnen hilfreich, die sich noch nicht so gut auskennen.

[www.focus.de/digital/games/](http://www.focus.de/digital/games/)

[www.spiegel.de/thema/computerspiele/](http://www.spiegel.de/thema/computerspiele/)

[www.stern.de/digital/spiele/](http://www.stern.de/digital/spiele/)

Auch die großen Nachrichtenmagazine Deutschlands - Focus, Spiegel, Stern - berichten regelmäßig kompetent über aktuelle Entwicklungen und neue Spiele.

[www.gamestar.de/](http://www.gamestar.de/)

Das Magazin Gamestar informiert über aktuelle Entwicklungen auf dem Markt und bietet neben News, Besprechungen, Tipps und Downloads auch ein überaus gut besuchtes Forum.

**Einen hilfreichen Spiele-Wegweiser für SeniorInnen finden Sie als freien Broschüren-Download unter: [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) >>Help-Line + Netzwerke**

### Weiterführende Literatur:

Stiftung Warentest: Schritt für Schritt ins Internet: PC-Schule für SeniorInnen, ISBN: 978-3937880648 (2008)

Günter Born: Computer – leichter Einstieg für Senioren: Erobern Sie eine neue Welt! Markt und Technik, ISBN: 978-3827244987 (2009)

Günter Born: Internet – leichter Einstieg für Senioren: E-Mail, Googeln, Einkaufen, Surfen, Markt und Technik, ISBN: 978-3827244956 (2009)

Hans-Dieter Brunowsky, Maximilian Kubenz: Opa, das kannst Du auch! Mein Enkel erklärt mir den Computer. BrunoMedia Buchverlag, ISBN: 978-3980960755 (2010)

Philip Kiefer: Computer & Internet für Senioren, Data Becker, ISBN: 978-3815829936 (2009)

Mirko Müller, Jörg Schieb: Hilfe, mein Computer streikt: PC-Schule für Senioren, Stiftung Warentest, ISBN: 978-3868512021 (2009)

Mirko Müller, Jörg Schieb: Freunde finden im Internet: PC-Schule für Senioren, Stiftung Warentest, ISBN: 978-3868512052 (2009)

\* \* \*

## Web-Tipp



Jetzt auch im PflegeNetzWerk Austro\*Care:

### Wissensdatenbank „Betreuung und Pflege im Alter“

Sie finden darin: Wissenschaftliche Einrichtungen und Ausbildungsinstitutionen in Österreich sowie Abschlussarbeiten E.D.E zertifizierter Heimleiterlehrgänge, Bachelor- und Diplomarbeiten, Dissertationen, Projektberichte und Veranstaltungen. Betreiber ist die FH Oberösterreich, Fakultät für Gesundheit und Soziales (Linz) im Auftrag von Lebenswelt Heim - Bundesverband der Alten- und Pflegeheime Österreichs.

Besondere Aufmerksamkeit der LAZARUS Redaktion hat folgende Studie gefunden:  
**Dementia Care Mapping: Eine Interventionsstudie zum personenzentrierten Ansatz von Betreuung und Pflege für Menschen mit Demenz**

Dr.<sup>in</sup> phil. Cornelia Schneider, Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Wappelshammer (NÖ Landesakademie)

Eine Interventionsstudie in jeweils einem Pflegeheim in Oberösterreich und der Steiermark untersuchte und bestätigte die Wirksamkeit des „Psychobiographischen Pflege-modells nach Prof. Böhm“ (Studie als Download verfügbar)

Zu finden unter: [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) >Bildungsanzeiger >Netzwerk Wissensmanagement >>>  
Wissensdatenbank Betreuung und Pflege im Alter (Forschungsprojekte - Abschluss 2010).

\* \* \*

## Medien-Tipp



**HARTMANN**

# WundForum

Das Magazin für Wundheilung und Wundbehandlung

Heft 4/2010 – 17. Jahrgang

**Kasus&K**  
Effizientes Exsudatmanagement mit der Schaumstoffauflage HydroTac

**Praxiswissen**  
Der leitliniengerechte phlebologische Kompressionsverband

**Praxiswissen**  
Würzburger Wundscore zur Ermittlung der Lebensqualität bei Ulcus cruris

**Titelthema**  
**Aktuelle Behandlungsempfehlungen zum Ulcus cruris venosum**

ISSN 0945-6015  
30725

Soeben erschienen:  
WundForum Nr. 4 – Dezember 2010

Titelthema:  
**Aktuelle Behandlungsempfehlungen zum Ulcus cruris venosum**

**Weitere spannende Themen:**  
Was kostet eine unterlassene Händedesinfektion?

Der leitliniengerechte phlebologische Kompressionsverband

Der Würzburger Wundscore zur Ermittlung der Lebensqualität bei Ulcus cruris

Freier Download unter:  
[http://de.hartmann.info/heilen\\_wundforum.php](http://de.hartmann.info/heilen_wundforum.php)

\* \* \*

# Gratulation

**Weihnachtsfreude in der LAZARUS Redaktion:  
Singender Krankenpfleger  
ist DAS deutsche Supertalent 2010 !**

Wir gratulieren uns zu dieser glücklichen Vorahnung – und Freddy Sahin-Scholl zu diesem verdienten gestrigen Final-Erfolg in einem sehr dichten Spitzenfeld von exzellenten Talenten – **auch SO kann Pflege sicht- und hörbar werden!**



**Bereits vor 10 Wochen(!) schrieb LAZARUS (Nr. 41-2010) hymnisch u. a.:**

Mit Spannung sehe ich weiteren Auftritten dieses außergewöhnlichen Menschen entgegen. Was mich besonders bewegt: Neben der exzellenten „Doppelstimme“ und seinem bescheiden-sympathischen Auftreten ist auch das Thema seiner melodösen, zum „Ohrwurm“ geeigneten Eigenkomposition: Carpe diem – eine zeitlos wichtige Botschaft wohl für jede/n von uns:

Die lateinische Redewendung „carpe diem“ (Nütze den Tag) stammt aus dem Gedicht „Carmen“ des römischen Lyrikers Horaz (65-8 v.Chr.) – diese Schlusszeile ist als positiv-lebensbejahende Aufforderung zu verstehen, die knappe Lebenszeit hier und heute zu nützen und damit nicht auf den nächsten Tag zu warten.

**Sie finden die höchst bemerkenswerte Darbietung Freddy´s bereits seit dem 10. Oktober im PflegeNetzWerk auf der Startseite unter: [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) , wenn Sie Freddy´s Foto anklicken. Hören Sie rein, es lohnt sich!**

Danke Freddy, dass Du diesen Tag genützt hast – frohe Weihnachten!

E.M.H.



Österreichs führendes PflegeNetzWerk - AustroCare®

[www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at)

und seine NetzWerk-Partner wünschen Ihnen:



# Frohe Weihnachten



Karriere in der Gesundheits- & Krankenpflege



**Unsere Partner-Services für IHREN Erfolg!**

**... join our network – now.**

**Österreichs führendes Online-PflegeNetzWerk - AustroCare®**

**www.LAZARUS.at**

**Wir vernetzen Österreichs Pflege!**

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

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



Ein gesegnetes Weihnachtsfest und schöne Feiertage 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

## Wir eröffnen neue Bereiche im Februar und April 2011

CaSa Leben im Alter ist eine gemeinsame Initiative der Caritas der Erzdiözese Wien und der Stiftung Liebenau. Unser neu eröffnetes **Seniorenhaus Kagran** in Wien 22, ist ausschließlich nach dem innovativen **Hausgemeinschaftskonzept** geführt.

**CaSa**  
Leben im Alter

Sie haben Freude an der Arbeit mit betagten Menschen und es ist für Sie eine spannende Herausforderung und Chance, ein neues Haus mit neuen Konzepten mit aufzubauen. Die professionelle Betreuung der BewohnerInnen unter Berücksichtigung ihrer Individualität und Biographie ist Ihnen wichtig.

### › **GruppenleiterIn**

Sie sind ein/e erfahrene/r PflegehelferIn und leiten das Team einer Hausgemeinschaft.

#### **Wir erwarten:**

- PflegehelferInnenausbildung
- Zugewandte und wertschätzende Grundhaltung
- Selbständigkeit und hohes Verantwortungsbewusstsein
- Organisationstalent, Stresstabilität
- Gute MS-Office-Kenntnisse
- Bereitschaft zu Wochenend- und Nachtdiensten

#### **Ihre Chancen/Wir bieten:**

- eine interessante Aufgabe mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten
- Fort- und Weiterbildung, attraktive Arbeitsplatzgestaltung
- Sehr gute Anbindung an U-Bahn (U1) und Kindergarten im Haus

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche und aussagekräftige Bewerbung!

**Seniorenhaus Kagran, CaSa Leben im Alter**  
z. Hd. Fr. Martina Aichelburg-Rumerskirch, MBA,  
Organisationsvorbereitung und Leitung

1220 Wien, Rennbahnweg 52, E-Mail: [haus-kagran@casa.or.at](mailto:haus-kagran@casa.or.at)



## ***Wir suchen***

### **3 tatendurstige, umsichtige DGKP**

und

### **8 engagierte PflegehelferInnen**

Anstellung in einem echten Dienstverhältnis  
(30 Stunden + Mehrleistungen)

Für ausbaufähige Tätigkeiten im Bereich HKP  
zum Wohl unserer KlientInnen und zur Sicherstellung der Prozessqualität.  
Erfahrungen in der HKP von Vorteil – aber nicht Voraussetzung

Beste Chancen haben BewerberInnen mit  
Teamorientierung, Flexibilität und Bereitschaft Verantwortung zu tragen

## ***Wir sind***

Als unparteiische, überkonfessionelle und gemeinnützige Organisation betreuen wir seit mehr als 35 Jahren im Auftrag der Stadt Wien jährlich ca. 1100 Klienten in der „Betreuung zu Hause“. Die Hauskrankenpflege ist dabei ein besonders zukunftssicherer und enorm wachsender Bereich unserer Organisation und in unserer Stadt. Unser Team von ca. 270 MitarbeiterInnen erwartet Sie und freut sich auf Ihre Unterstützung.

Wir bieten Ihnen eine Stelle mit hohem Grad an selbständiger Arbeit und der Einladung das angenehme Betriebsklima mitzugestalten. Auf Sie warten interessante und abwechslungsreiche Herausforderungen in einem netten Team mit leistungsgerechter Bezahlung sowie entsprechende Fortbildungsmöglichkeiten

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

SOZIALE DIENSTE DER ADVENTMISSION  
1020 Wien, Handelskai 388/2/6/2  
Tel: 01/31 99 333 – 28  
g.kopa@sdadv.at  
Hr. Gregor Kopa

## **Wir eröffnen neue Bereiche im Februar und April 2011**

CaSa Leben im Alter ist eine gemeinsame Initiative der Caritas der Erzdiözese Wien und der Stiftung Liebenau. Unser neu eröffnetes **Seniorenhaus Kagran** in Wien 22, ist ausschließlich nach dem innovativen **Hausgemeinschaftskonzept** geführt.

**CaSa**  
Leben im Alter

Sie sind ein/e Pionier/in und haben Freude an der Arbeit mit betagten Menschen und es ist für Sie eine spannende Herausforderung und Chance, ein neues Haus mit neuen Konzepten mit aufzubauen. Die professionelle Betreuung der BewohnerInnen unter Berücksichtigung ihrer Individualität und Biographie ist Ihnen wichtig.

- › **Dipl. Gesundheits- und KrankenpflegerInnen**  
oder
- › **FachsozialbetreuerIn, AltenfachbetreuerIn, PflegehelferIn**

### **Wir erwarten:**

- Diplom der allgemeinen oder psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege oder PflegehelferInnenausbildung
- Zugewandte und wertschätzende Grundhaltung
- Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Bereitschaft zu Wochenend- und Nachtdiensten

### **Ihre Chancen/Wir bieten:**

- eine interessante Aufgabe mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten
- Fort- und Weiterbildung, attraktive Arbeitsplatzgestaltung
- Beschäftigung in Voll- oder Teilzeit
- Sehr gute Anbindung an U-Bahn (U1) und Kindergarten im Haus

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche und aussagekräftige Bewerbung!

**Seniorenhaus Kagran, CaSa Leben im Alter**  
z. Hd. Fr. Martina Aichelburg-Rumerskirch, MBA,  
Organisationsvorbereitung und Leitung  
1220 Wien, Rennbahnweg 52, E-Mail: [haus-kagran@casa.or.at](mailto:haus-kagran@casa.or.at)