

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

1/2000
1. JAHRGANG

daSein



„SCHLAF-
STÖRUNGEN“

DAS EIGENE
LEBEN

HAUSKRANKEN-
PFLEGE
VORARLBERG

HERAUSGEBER	3
EDITORIAL	4
GEPFLEGTE GESCHICHTE	5
<i>Das eigene Leben</i>	
SCHLAFSTÖRUNGEN IM ALTER	6
<i>Aus medizinischer Sicht</i>	
<i>Aus pflegerischer Sicht</i>	
VERANSTALTUNGEN	11
<i>Jänner bis März 2000</i>	
PFLEGESPUREN	16
<i>Betreuende Angehörige in Vorarlberg</i>	
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM	18
<i>Hauskrankenpflege Vorarlberg</i>	
PFLEGELEICHTES	20
PFLEGE IM GESPRÄCH	21
LEBENSFRAGEN	22
<i>Wenn ich noch einmal zu leben hätte</i>	
IMPRESSUM / VORSCHAU	23



Die Herausgeber

VORARLBERGER LANDESREGIERUNG

Ich freue mich, dass mit der ersten Auflage der Zeitschrift ein neues, innovatives Angebot für Pflegende Angehörige entstanden ist. Die Vorarlberger Landesregierung unterstützt die Herausgeber - das Institut für Gesundheits- und Krankenpflege und das Bildungshaus Batschuns - finanziell und ideell. Über die Zukunft der Zeitschrift entscheiden aber Sie, geschätzte Leserinnen und Leser!

Ihre Akzeptanz und Rückmeldungen sind der Gradmesser, ob unser Angebot Ihren Wünschen entspricht: Informationen, Berichte, Austauschmöglichkeit, ...

Alle neuen Angebote, die seit der Kampagne „mit menschen pflegen“ entstanden, wurden zusätzlich zu den bestehenden Diensten aufgebaut. Und bei den Diensten „Rund um die Pflege daheim“ haben sich Land und Gemeinden zu einem schrittweisen, bedarfsgerechten Ausbau verpflichtet.

Wir tun dies im Wissen um die großen Herausforderungen und auch Belastungen, die mit der häuslichen Pflege einhergehen.

Pflegende Angehörige sind für mich keine Bittsteller, sondern gleichberechtigte, wichtige Partner!

LR Dr. Hans-Peter Bischof

INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)

Das IGK ist ein gemeinnütziger Verein, der seinen Auftrag darin sieht, die Gesundheits- und Krankenpflege in Vorarlberg auf einem hohen Qualitätsniveau sicherzustellen. Es ist uns ein großes Anliegen, bei der Gesundheitsförderung der Bevölkerung mitzuwirken und die Zusammenarbeit und Vernetzung aller, die an der Gesundheits- und Krankenpflege beteiligt sind, zu unterstützen.

Dies wird unter anderem verwirklicht durch:

- Fachliche Fort- und Weiterbildung,
 - Vortrags- und Kursangebote vor Ort,
 - Zeitschrift „daSein“ in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Batschuns und mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung.
- Weiters bestehen im IGK die Dienstleistung „elternberatung“, vormals Mütterberatung sowie die Fachbereiche „Altenbetreuung“ und „Hauskrankenpflege“ als Service- und Koordinationsstellen für diese Pflegefachkräfte. Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihnen diese Zeitschrift gefällt und Sie die vielfältigen Herausforderungen bei der Betreuung Ihrer Angehörigen dadurch besser bewältigen können!

*Franziska Fink
Christine Lackner*

BILDUNGSHAUS BATSCHUNS

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Bildungshaus Batschuns sind seit Jahren Fragen des Älterwerdens, der Zeit nach der Lebensmitte, Bildung und Erholungsangebote für Pflegende Angehörige inhaltliche Schwerpunkte.

Manche von Ihnen werden unser Haus deshalb persönlich kennen. Durch die Kampagne „mit menschen pflegen“ und das Projekt „Rund um die Pflege daheim“ konnten wir in den letzten Jahren zusammen mit anderen Institutionen Bildung und Impulse zur Bewusstseinsbildung für die Anliegen von Pflegenden Angehörigen mittragen.

Wir freuen uns, dass mit der Zeitschrift „daSein“ eine neue Möglichkeit der Information und des Austausches für Pflegende Angehörige entstanden ist.

Wir hoffen und wünschen, dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, in dieser Zeitschrift für Ihren wertvollen Dienst an einzelnen Menschen wie an der Gesellschaft Unterstützung und Ermutigung finden.

Wir vom Bildungshaus Batschuns wollen auch weiterhin für Sie und Ihre Anliegen „daSein“!

Mag. Christian Kopf



Liebe Leserin, lieber Leser, Sie halten nun die erste Ausgabe der Zeitschrift „daSein“ in Händen. Bis so ein „Produkt“ das Licht der Öffentlichkeit erblickt, vergeht viel Zeit, die mit Überlegungen, Vorbereitungen, bangem Hoffen und auch Zweifeln ausgefüllt ist. Ideelles Engagement für eine gute Sache reicht hier nicht mehr aus, der gute Wille, pflegenden Personen und ihren Angehörigen zu helfen, muss in die Tat umgesetzt werden. Es ist eine Tatsache, dass bei weitem nicht alle pflegebedürftigen Menschen in öffentlichen oder privaten Institutionen versorgt werden können. Die Zahl derer, die ihre Angehörigen daheim pflegen, steigt stetig. Es ist weiters unbestritten, dass mit häuslicher Pflege sehr viele Probleme der verschiedensten Art einhergehen, die meist nur wenigen bekannt sind und von der breiten Öffentlichkeit gar nicht wahrgenommen werden.

Es ist der Sinn dieser Zeitschrift, Sie bei der Bewältigung Ihrer Probleme zu unterstützen, Ihnen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein und

in Ihrer schwierigen Situation ernst genommen zu werden. Sie erhalten Informationen, wo Sie kompetente Hilfe bekommen, sich Rat und Unterstützung holen können. Wir wollen Ihnen Mut machen, Ihre schwierige Aufgabe bestmöglich zu erfüllen, ohne völlig von Ihrer Arbeit aufgegeben zu werden bzw. Ihre persönlichen Interessen und Ihr Eigenleben ganz aufgeben zu müssen.

In dieser Ausgabe erfahren Sie außerdem auch alles Wissenswerte über Schlafstörungen, die keine lebensbedrohende Erkrankung sind, aber die Lebensqualität und Lebensfreude der Betroffenen empfindlich und nachhaltig mindern können. Jeder vierte Österreicher leidet bereits an Schlafstörungen, mit fortschreitendem Alter ist der Prozentsatz noch höher. Bei sieben von zehn Personen sind diese Störungen seelisch bedingt. Deshalb ist eine genaue Abklärung der Ursachen notwendig, damit eine gezielte Behandlung auch zum Erfolg führt. Gesunder und erholsamer Schlaf ist wichtig, um den Anforderungen des Tages gerecht werden zu können.

Wir hoffen und wünschen, dass die Zeitschrift „daSein“ Ihnen, liebe Leserinnen und

Leser, eine kleine Hilfe und Aufmunterung in Ihrer ganz persönlichen Situation sein möge, dass der eine oder andere Beitrag Sie vielleicht ganz besonders anspricht und dass Sie sich jetzt schon auf die nächste Ausgabe freuen.

Mit allen guten Wünschen für das eben begonnene Jahr, das Ihnen Gesundheit, wertvolle menschliche Begegnungen sowie positive Erfahrungen und Erlebnisse bringen möge, bleibe ich bis zum nächsten Mal, Ihre

Eva Kollmann

ZUM NEUEN JAHR

HERR,

SCHICKE WAS DU WILLST,

EIN LIEBES ODER LEIDES;

ICH BIN VERGNÜGT,

DASS BEIDES

AUS DEINEN HÄNDEN QUILLT.

WOLLEST MIT FREUDEN UND

WOLLEST MIT LEIDEN

MICH NICHT ÜBERSCHÜTTEN!

DOCH IN DER MITTEN

LIEGT HOLDES BESCHIEDEN.

EDUARD MÖRIKE

Das eigene Leben



Lachen und Weinen liegen in Susannes Augen, wenn sie erzählt. Wir spazieren am See entlang.

„In der ersten Zeit habe ich mich selbst völlig vergessen. Der Schlaganfall meines Mannes, es war ein Blitz aus heiterem Himmel. Wir waren über dreißig Jahre verheiratet, beide berufstätig. In unserer Freizeit sind wir viel gewandert. Als er plötzlich keinen Schritt mehr tun konnte, kam es mir nicht in den Sinn, ohne ihn zu gehen. Ich habe mich fast schuldig dafür gefühlt, gesund zu sein.“

Was Susanne erzählt, erfahren viele Pflegende Angehörige - besonders wenn die Situation noch ungewohnt ist und die Pflege viele Fragen aufwirft. Wie darf ich den kranken Menschen berühren? Was darf er essen, was trinken? Wie gelingt es, einen guten Schlafrhythmus zu finden? Und: Wie kann ich ihn unterstützen, sich trotz des Verlusts von Fähigkeiten wohl zu fühlen?

Solange diese Fragen brennen, kann die Aufforderung, für sich selbst zu sorgen, nur selten gehört werden. Später braucht es meist eine Ermutigung von außen. Allzuleicht wird der Moment versäumt, das neue, das eigene Leben zu beginnen. Susanne erhielt den Anstoß von

ihrem Mann selbst. Er ermutigte sie, wieder stundenweise als Verkäuferin zu arbeiten und ab und zu wandern zu gehen. „Als ich das erste Mal den Weg gegangen bin, auf dem mich Albert immer begleitet hatte, musste ich die ganze Zeit weinen. Die Tränen sind mir runtergekugelt, ich hatte Angst, weinend auf Bekannte zu treffen. Vielleicht ist mir dort richtig klar geworden, dass mein Leben nie mehr so sein würde wie früher“. Als Susanne wieder nach Hause kam, fühlte sie sich erleichtert. Albert war noch da, sie war nicht allein. „Gleichzeitig merkte ich, dass ich mich in seinem Kranksein und der Pflege eingerichtet hatte. Albert kennt mich gut, er hat gesehen, was los ist. Wir haben nicht viel gesprochen. Es hat uns wohl beiden zu weh getan.“ Bis zu Susannes nächstem „Wandertag“ verging viel Zeit. Sie konzentrierte sich auf ihren Mann, arbeitete aushilfsweise im Geschäft. Für bezahlte Arbeit Pause zu machen, fiel deutlich leichter als für einen Spaziergang.

Erst als Susannes Erschöpfung zunehmend die Pflegesituation belastete, begann sie zu üben: Ihr Leben ohne Albert zu lernen. Sie engagierte eine Mitarbeiterin des Mobilen Hilfsdienstes. Und wählte eine neue Wanderroute, um nicht ständig in der Vergangenheit zu versinken. Auf den Spaziergängen versuchte sie, immer wieder in den Augenblick

zurückzukehren, die Bäume zu sehen, die Menschen. „An Tagen, an denen es Albert gut ging, fiel mir das deutlich leichter als an seinen schlechten Tagen. Als mein Mann so auf mich angewiesen war, konnte ich kaum mehr unterscheiden: War das mein Schmerz, den ich spürte, meine Angst vor dem Alleinsein, oder war es das Echo seines Befindens?“

Keine Phase ihrer Beziehung hat Susanne so intensiv erfahren wie die Pflegesituation. „Während der ganzen Ehe waren wir nicht so aufeinander angewiesen wie während Alberts Krankheit. Ich bin froh, alles getan zu haben, was ich konnte. Als Albert 5 Jahre nach seinem ersten Schlaganfall einen weiteren bekam, ging es sehr rasch“. Susanne spricht vom Tod ihres Mannes. Sie wirkt klar, sehr bei sich. Schmerzerfahren, denke ich. Erfahren auch darin, ihr eigenes Leben zu leben.

Das Gespräch ist verstummt. Wir sehen dem Nebel zu, der sich vom Wasser löst.

Maq. Carmen Feuchtnner



Schlafstörungen im Alter



Schlafstörungen gehören zu den am häufigsten geklagten Beschwerden im Alter. Bis zu 60%

der danach in Allgemeinpraxen befragten über 65-Jährigen klagten bei einer Untersuchung in Deutschland über zu wenig oder nicht erholsamen Schlaf, Frauen waren dabei stärker betroffen als Männer.

Unterschieden werden Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Klagen über schlechten, unzureichenden Schlaf, Schlafrhythmusstörungen mit Einschlafen am Tag, sowie Tagesbefindlichkeitsstörungen mit morgendlicher Müdigkeit, schlechtem Humor oder Reizbarkeit, verminderter geistiger Leistungsfähigkeit und vorschneller Ermüdbarkeit.

SCHLAF - WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Während wir schlafen, merken wir nichts von der übrigen Welt; nur wenn äußere Reize oder körperliche wie seelische Schmerzen zu stark werden, erwachen wir. Tatsächlich laufen im Körper und speziell im Gehirn eine ganze Reihe von Vorgängen ab, die für unsere Gesundheit, Erholung, Ausgeglichenheit und unser Wohlbefinden wichtig sind. Zu verschiedenen Zeiten schlafen wir auf verschiedene Art:

Während des sogenannten REM-Schlafes ist das Gehirn auffallend aktiv, es ist die Zeit, in der wir träumen und dadurch wohl auch Unbewältigtes vom Vortag oder Unerledigtes in unserem Leben aufzuarbeiten versuchen. Während des übrigen Schlafes ist das Gehirn zwar weniger aktiv, dafür sind aber andere Organe voll beschäftigt: Hormone werden in den Blutkreislauf ausgeschüttet und die

verschiedenen Drüsen und Körpergewebe werden nach den Belastungen des vorhergehenden Tages aufs neue vorbereitet. Stoffwechselfvorgänge, Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen laufen ununterbrochen ab. Es gibt also verschiedene Arten des Schlafes, die unterschiedliche Erholungs- und Regenerationsvorgänge des Körpers und seiner Organe bewirken.



WIEVIEL SCHLAF BRAUCHT MAN?

Die Antwort auf diese Frage hängt eng mit dem Lebensalter zusammen. So schlafen Babys ungefähr 17 Stunden pro Tag, die meisten Erwachsenen brauchen zwischen 7 und 8 Stunden. Mit zunehmendem Alter wird das Schlafbedürfnis geringer und die Schlafenszeit kürzer - es können dann 5-6 Stunden genügen. Es gibt übrigens vereinzelt gesunde Erwachsene, die mit 3 Stunden Schlaf pro Nacht das Auslangen finden. Die Veränderungen des Schlafes im Laufe des Menschenlebens sind auch durch Messung der Hirnströme (EEG - Untersuchung) aufzeigbar: Im Alter sind die sogenannten Schlafphasen nicht mehr so klar unterscheidbar und teilweise durchmischt, die Zeit des REM-Schlafs deutlich verkürzt. Tagsüber sind kurze Schlafepisoden mit Tiefschlafphasen feststellbar, wonach häufiges nächtliches Erwachen plausibel wird. 75-Jährige werden im Durchschnitt 6-mal, 20-Jährige 2-mal nachts munter. Vor allem ist auch die Schlaffeffizienz betroffen, alte Menschen liegen also relativ viel Zeit wach im Bett. Im Alter ist häufig die Einschlafzeit (subjektiv) etwas verlängert, Tiefschlafphasen werden seltener und der Schlaf oberflächlicher, es kommt zu häufigerem bzw. frühzeitigem morgendlichem Erwachen, Müdigkeit und häufigen Kurzschlafepisoden („Nickerchen“) untertags.

**WELCHE URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN GIBT ES?**

Vorweg muss festgestellt werden, ob überhaupt eine Schlafstörung vorliegt oder etwa nur die *Erwartungen* an die Schlafdauer und -tiefe ganz einfach nicht mehr den altersspezifischen Bedürfnissen entsprechen! Es gibt zahlreiche Ursachen, die eine Rolle spielen können:

Psychosoziale Faktoren:

- Geänderte Lebensumstände wie Heimplatzierung, Partnerverlust, Kümernisse wirken irritierend.
- Ungelöste Konflikte, Ärger rufen oft ein „Gedanken-Karussell“ hervor.
- Nicht wenige Menschen gehen aus Vereinsamung oder Langeweile zu früh ins Bett.
- Die Furcht, nicht einschlafen zu können, macht das Einschlafen erst recht unmöglich.
- Schlaf untertags vermindert Tiefschlaf nachts.

Die Lebensweise und Gestaltung der Schlafumgebung:

- Stimulierende Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol stören das Ein- oder Durch-

schlafen. Allerdings profitieren Menschen mit niedrigem Blutdruck mitunter von Kaffeegenuss, und mäßiger Alkoholkonsum kann auch schlaffördernd sein.

- Schwere Mahlzeiten, Lärm, spätes Fernsehen, zu hohe Raumtemperatur oder fehlende Belüftung, ein unbequemer Schlafplatz beeinträchtigen erholsamen Schlaf.

Schlafstörungen können auf Krankheiten hinweisen!

Etwa das *Schlafapnoe-Syndrom* mit dem typisch explosionsartigen Schnarchen, unruhigem Schlaf, nächtlichen Atemstillständen (Bettpartner befragen), Tagesmüdigkeit und Gereiztheit, morgendlichem Kopfschmerz, häufig bei Übergewicht. Hier ist eine Schlaflaborabklärung (auf einer pulmologischen oder neurologischen Abteilung - auch in Vorarlberg möglich) angezeigt.

Häufig sind *internistische Ursachen* wie Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen oder degenerativen Veränderungen von Gelenken, übersäuertem Magen; Herzschwäche mit nächtlichem Blutdruckabfall oder Luftnot, Lungenüberblähung oder chronische Bronchitis; Zuckerkrankheit mit typisch nächtlichen Beinschmerzen, u.a.m.

Oder *neuropsychiatrische Ursachen* wie Depressionen, Angster-

krankungen, Panikstörungen; Parkinson mit nächtlichen Verkrampfungen, dementielle Entwicklungen mit nächtlichen Verwirrtheitszuständen (sundown-Syndrom), bis hin zur Tag-Nacht-Umkehr, die vor allem betreuende Angehörige endgültig überfordern kann, u.a.m.

Pharmakologische Ursachen bzw. *Genuss- oder Rauschmittel*: Nikotin, Koffein und Alkohol, aktivierende Antidepressiva, aber auch harntreibende Mittel, solche gegen hohen Blutdruck, Parkinson, Cortison oder Schilddrüsen-Medikamente sind hier zu nennen.

WIE KANN MAN HELFEN?

So unterschiedlich die Ursachen für gestörten Schlaf sind, so unterschiedlich sind auch die empfohlenen Maßnahmen: Gegebenenfalls müssen eine Grundkrankheit behandelt oder Störfaktoren ausgeschaltet werden. Der *Aufklärung* und *Beratung* kommt hoher Stellenwert zu. Kann ein älterer Mensch aufgrund einer tristen Lebenssituation oder ihn belastender, ungelöster Konflikte nicht schlafen, muss, wo immer möglich, die entsprechende Problematik angegangen werden (Einbindung in soziale Beziehungen, Aktivierung, soziale Unterstützung, mitunter auch eigentliche Psychotherapie, die Menschen über 60 noch immer

zu selten zugute kommt!). Eventuell kann *paradoxe Intention* weiterhelfen: Statt sich mit der Vorstellung ins Bett zu legen, nun sicher wieder nicht schlafen zu können, nimmt man sich im Gegenteil vor, nun ganz gewiss **nicht** einzuschlafen - und durchbricht damit nicht selten den Teufelskreis der Erwartungsangst, überlistet sich sozusagen. *Entspannungsübungen*, wie autogenes Training, können helfen, müssen allerdings von dafür geeigneten Übungsleitern gelehrt und von Betroffenen ausreichend trainiert werden.



SCHLAFMITTEL MÜSSEN ALSO NICHT UNBEDINGT TABLETTEN ODER TROPFEN SEIN!

Allerdings hat man schon von alters her versucht, Schlafstörungen auch durch Pflanzenextrakte oder Medikamente zu bekämpfen. Schlafanstoßende Beruhigungsmittel und eigentliche Schlafmittel werden zur Unterstützung verwendet, weil diese Medikamente sofort wirken. Da bei Schlafstörungen häufig starke Ängste, Spannungszustände oder innere Unruhe eine Rolle spielen, werden diese Medikamente gelegentlich und

vorübergehend zur Überbrückung eingesetzt. Gelegentlich muss und soll jemand allerdings auch längerfristig ein Schlafmittel einnehmen, da dadurch seine Lebensqualität entscheidend verbessert werden kann. Die Verschreibung sollte allerdings stets nach einer ärztlichen Untersuchung erfolgen und regelmäßig auf ihre Sinnhaftigkeit überprüft werden, da Schlafmittel nie eine kausale, also ursächliche Behandlung darstellen und gegebenenfalls eine gezieltere und damit auch wirksamere Behandlung an deren Platz treten muss. Dies gilt vor allem für depressive Störungen, die durch Schlafmittel allein niemals gebessert werden können, sondern spezielle Medikamente (Antidepressiva) bzw. psychotherapeutische oder soziale Unterstützung erfordern.

GEWÖHNUNG, ABHÄNGIGKEIT UND NEBENWIRKUNGEN

Die Gefahr einer *Gewöhnung* ist bei Tranquilizern (angstlösende Beruhigungsmittel), welche heute in der Regel als Schlafmittel eingesetzt werden, bei dafür anfälligen Personen gegeben. Wir kennen eine *Niedrigdosisabhängigkeit*, d.h., es kann mit der gleichen Dosis über lange Zeit das Auslangen gefunden werden - bei Absetzen des Medikaments treten allerdings Entzugserscheinungen auf. Davon unterscheidet sich die *Hochdosisabhängigkeit*, bei der

immer mehr von einem Schlafmittel eingenommen werden muss, um überhaupt noch eine Wirkung zu erzielen. Dieser Typ der Abhängigkeit bedarf immer einer speziellen Behandlung, während bei älteren Menschen eine Niedrigdosisabhängigkeit - bei sonst guter Wirkung und Verträglichkeit des Schlafmittels - toleriert werden kann.

Heroische Absetzversuche sind also in diesem Fall abträglich und unsinnig! An Nebenwirkungen sind bei den heute eingesetzten Schlafmitteln bei älteren Menschen vor allem die Muskelentspannung und damit eventuell gegebene Sturzgefahr, Blutdruckabfall - wieder mit erhöhter Sturzgefahr verbunden - Tagesmüdigkeit und herabgesetzter geistiger Leistungsfähigkeit zu nennen. Bei Menschen mit beginnendem Hirnabbau (z.B. Alzheimer-Erkrankung) kann es unter diesen und anderen Medikamenten auch zu sogenannten paradoxen Reaktionen kommen, d.h., statt der erwarteten Beruhigung kommt es zur Erregung bis hin zu Verwirrungszuständen.

ALTERNATIVEN

Als Alternative zu den Tranquilisern können bei leichten Schlafstörungen auch pflanzliche Stoffe versucht werden.

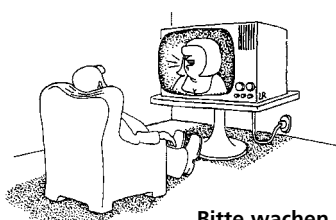
Eine positive Bewertung von der Kommission des deutschen Bundesgesundheitsamtes haben derzeit etwa:

- Johanniskraut mit milder und

stimmungsaufhellender Wirkung;

- Hopfenzapfen mit beruhigender und schlaffördernder Wirkung;
- Melissenblätter mit leicht dämpfender und beruhigender Wirkung;
- Passionsblumenkraut mit leicht beruhigender Wirkung;
- Baldrianwurzel mit beruhigender und schlaffördernder Wirkung.

Diese Substanzen werden als Tee oder in Tropfenform angeboten. Bei den Schlaf- oder (scheinbar harmlosen) Nerventropfen ist aber der nicht unbeträchtliche Alkoholgehalt zu bedenken. Als problematisch sind auch Kombinationspräparate zu betrachten, die sich als „Pflanzenheilmittel“ präsentieren, aber Brom oder barbiturathaltige Substanzen und andere Zusätze enthalten.



Bitte wachen Sie auf!
Wir beenden jetzt das Programm und
schalten ab!

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen, auch und gerade älterer Menschen.

Es lohnt sich, selbst oder mit ärztlich-pflegerischer Unterstützung frühzeitig und konsequent etwas gegen chronische Schlafstörungen zu unternehmen, meist lässt sich zumindest ein Teilerfolg erzielen.

Prim. Dr. Albert Lingg

10 Regeln der Schlafhygiene:

(nach E. Holzboer-Trachsler und C. Vanoni)

1. Körperliche Tätigkeit fördert Müdigkeit, allerdings keine Überanstrengung, dafür Abendspaziergang.
2. Abends nur leicht verdauliche Mahlzeiten.
3. Training des vegetativen Nervensystems: z.B. warm und kalt duschen.
4. Kaffee, bestimmte Teearten und andere Stimulanzien stören; Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, beeinträchtigt aber den Schlafrhythmus.
5. Schlafzimmer: Wohliges Bett, Dunkelheit, Ruhe.
6. Schlafzeit knapp bemessen: Schlafdefizit ist zwar unangenehm, aber ungefährlich. Das Mittagsschläfchen programmiert häufig die abendliche Schlafstörung.
7. Regelmäßigkeit: zur gleichen Zeit zu Bett gehen und am Morgen aufstehen. Einschlafrituale, also allabendlich gleiche Abläufe oder Gewohnheiten fördern das Einschlafen.
8. Lieber aufstehen und lesen, als sich stundenlang im Bett wälzen.
9. Paradoxie: „Ich will gar nicht einschlafen!“ - durchbricht den Terror der Erwartungshaltung.
10. Ungezielte Schlafmittelaufnahme programmiert Schlafstörungen.

Schlafstörungen im Alter



Leidet ein Mensch unter Schlafstörungen, so ist es hilfreich, bei der Problemlösung methodisch vorzugehen.

1. SAMMELN SIE INFORMATIONEN

Welche Lebensgewohnheiten, welche Schlafgewohnheiten bestehen? Wie waren diese früher? Wie sieht die Schlafumgebung aus? Weiters ist das Führen eines „Schlafstagebuches“ hilfreich: Tragen Sie ca. 1 Woche lang auf einem Blatt jeweils die Störungen ein. Z.B.: Kann erst nach 1 Stunde einschlafen; wache nachts 4-mal auf und kann dann lange nicht einschlafen. Auf einem anderen Blatt notieren Sie die Zeiten des Schlafengehens sowie Gedanken und Verhalten beim Einschlafen, genauso die Gedanken und Ihr Verhalten während der Schlafstörung.

2. FORMULIEREN SIE DAS PROBLEM

Ich kann schlecht einschlafen oder durchschlafen, WEIL meine Tagesaktivitäten schlafhemmend sind (siehe dazu Ursachen der Schlafstörungen im ärztlichen Beitrag), oder WEIL ich mein übliches Einschlafritual nicht durchführen kann (Lärm, Schmerzen), WEIL ich meinen Ärger, meine unerledigten Dinge in Gedanken mit ins Bett nehme etc.

3. LEGEN SIE IHR ZIEL FEST

Damit ist gemeint, dass Sie sich aufgrund der erkannten Probleme etwas vornehmen, das Sie auch beeinflussen können und wollen. Durch ein positives und erreichbares Ziel motivieren Sie sich besser und können geeignete Maßnahmen finden, z.B. „Meine Lebensgewohnheiten sind für meinen Schlaf förderlich,“ oder „Ich kann die Wachphasen akzeptieren und sinnvoll nutzen.“

4. MASSNAHMEN

Wie schon im ärztlichen Bericht geschildert, werden die entsprechenden Maßnahmen sehr individuell sein (siehe auch die 10 Regeln der Schlafhygiene). Gerade bei kranken, bettlägerigen Menschen sind es oft die Angst vor einer langen, schmerzhaften Nacht und das Bewusstsein, von Hilfe abhängig zu sein, die das Einschlafen zur Qual

werden lassen. Hier gewinnen die Qualität von Bett und Matratze sowie der Lagerung eine große Bedeutung. Sind dann noch wichtige Dinge griffbereit und Hilfsmittel, wie z.B. der Toilettestuhl parat für den Einsatz, so sind viele Sorgen ausgeräumt.

5. ÜBERPRÜFEN SIE DEN ERFOLG

Prüfen Sie nach einiger Zeit, wie es Ihnen geht. Sind Sie nicht zufrieden, so beginnt der Prozess wieder bei Punkt 1. Überlegen Sie auch, ob Sie das Problem richtig erkannt und Sie die geeigneten Maßnahmen gewählt haben. Vielleicht haben Sie sich auch ein unrealistisches Ziel gesteckt.

Durch dieses bewusste Fragen und Überlegen bekommen Sie eine breitere Sicht auf das Problem und mögliche Lösungen.



Jänner bis März 2000

Bildungshaus Batschuns, 6832 Zwischenwasser, Kapf 1

Information: Tel. 05522/44290, Fax 05522/44290-5, e-mail: anmeld@bhba.vol.at

AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE - Anna Rein, Marianne Gmeinder

jeweils am 2. Donnerstag im Monat, 14:00 bis 18:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 100,-- inkl. Jause, keine Anmeldung erforderlich

RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM - EINE SEMINARREIHE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN LAUTERACH - DGKS Maria Mager

19.01. - 28.02.2000, jeweils Montag, 19:00 bis 22:00 Uhr

Kursbeitrag: ATS 350,-- für die ganze Reihe, Lauterach, „Alter Sternen“, Kommunalraum

DAMIT ES ANDERS ANFÄNGT ZWISCHEN UNS...

RITUALE FÜR DEN PFLEGEALLTAG - DGKS Christine Bösch, Mag. Carmen Feuchtnr

12.01.2000, 14:00 bis 17:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 180,-- inkl. Jause

KLAR WAHRNEHMEN, SPONTAN HANDELN, BEWEGLICH BLEIBEN - SENSORY AWARENESS - Dr. Krista Sattler

12.01. - 02.02.2000, jeweils Mittwoch, 19:30 bis 22:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 1.200,-- für alle vier Abende

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen. TN-Zahl begrenzt - durchgehende Teilnahme erforderlich.

PFLEGT DIE PFLEGENDEN - AKTIONSSCHWERPUNKT „RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM“ IN MEINER GEMEINDE

Mag. Carmen Feuchtnr, Peter Hämmerle, Amt der Vbg. Landesregierung - Seniorenreferat

23.02.2000, 14:00 bis 18:00 Uhr, Anmeldung bitte direkt bei Mag. Carmen Feuchtnr, Tel 05574/46018.

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast 6840 Götzis, Montfortstraße 88

Information: Tel. 05523/62501-0, Fax 05523/62501-32, e-mail: arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

HEILSAME BILDER (in Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Krebshilfe) - Ingrid Mathis

21.01.2000, 15:00 bis 18:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 100,--

UMGANG MIT VERLUSTEN - KRISE UND NEUORIENTIERUNG BEI TOD, SCHEIDUNG, SCHWERER KRANKHEIT

Elmar Simma, Ulrike Tschofen

11.02.2000, 16:00 bis 21:30 Uhr, Kursbeitrag: ATS 180,--, Verpflegung ATS 70,--

UNTERSTÜTZENDE ERNÄHRUNG (in Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Krebshilfe) - Prim. Dr. Harald Hügel

17.03.2000, 15:00 bis 18:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 100,--

ZU MIR KOMMEN. AUFTANKTAGE FÜR FRAUEN. JA UND NEIN - SO WIE ICH ES MEINE. - Monika Feldkircher

22.03.2000, 09:00 bis 17:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 270,--, Verpflegung ca. ATS 160,--

MASSAGE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH - Inge Siegert

04. oder 05. oder 06.02.2000, 09:15 bis 17:30 Uhr, Kursbeitrag: ATS 440,--, Verpflegung ca. ATS 160,--

KOMM WIR FINDEN EINEN SCHATZ -

ZWEI TAGE ZUM AUFTANKEN UND AUFFINDEN DER SCHÄTZE IM EIGENEN LEBEN - Elisabeth Böhler

16.03. - 17.03.1999, 09:30 bis 17:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 550,--, Vollpension auf Anfrage

ORF Publikumsstudio, Dornbirn, 6850 Dornbirn, Höchsterstraße 38

ERICH FROMM - LIEBE ZUM LEBEN - ZUR AKTUALITÄT DES DENKENS - mit Dr. Rainer Funke

09.03.2000, 20:00 Uhr, ORF Publikumsstudio Dornbirn, Kartenreservierung: IFS Dornbirn, Tel. 05572/21331

Hospizbewegung - Caritas - Diözese Feldkirch, 6800 Feldkirch, Maria-Mutter-Weg 2
Information: Tel. 05522/70002-19, Fax 05522/70002-5, e-mail: hospiz@caritas.at

SEMINAR FÜR TRAUERENDE IN GÖTZIS

12.01. - 02.02.2000, Sitzungszimmer im Pfarrzentrum Götzis, Info und Anmeldung: 05523/64038 oder 05523/58773

EINSCHULUNGSLEHRGANG FÜR EHRENAMTLICHE BEGLEITERINNEN

DER HOSPIZBEWEGUNG UND KRANKENBEGLEITUNG

21.01. - 20.05.2000, Bildungshaus Batschuns, Info: 05522/70002-19

EINSCHULUNGSLEHRGANG FÜR EHRENAMTLICHE BEGLEITERINNEN

04.02. - 27.05.2000, Bildungshaus Bezau, Info: 05522/70002-15

SEMINAR FÜR TRAUERENDE IN FELDKIRCH - Wolfgang Breuß

17.02.2000, 4 Abende um 19:30 Uhr, Info: 05522/70002-12

HOSPIZGEDENKGOTTESDIENST

25.03.2000, Kirche Bürs

IFS Sachwalterschaft, 6800 Feldkirch, Marktplatz 10/1

EINSCHULUNG FÜR SACHWALTERSCHAFT

09. und 16.03.2000, 19:00 bis 21:30 Uhr, 6800 Feldkirch,

schriftliche Anmeldung: Volkshochschule der Vbg. AK, Widnau 4, 6800 Feldkirch, Fax: 05522/306-324, Kursbeitrag: ATS 200,--

EINSCHULUNG FÜR SACHWALTERSCHAFT

14. und 21.03.2000, 19:00 bis 21:30 Uhr, 6900 Bregenz,

schriftliche Anmeldung: Volkshochschule der Vbg. AK, Widnau 4, 6800 Feldkirch, Fax: 05522/306-324, Kursbeitrag: ATS 200,--

Institut für Gesundheits- und Krankenpflege, 6903 Bregenz, Mariahilfstraße 6, Frau Helga Fürst

Information: Tel. 05574/48787-21, Fax 05574/48787-6, e-mail: pa@igkv.at

Vorträge und Kurse (Beiträge: ATS 100,--/EUR 7,27 bzw. ATS 70,--/EUR 5,09 für Mitglieder)

SYSTEM FAMILIE - Johannes Staudinger

25.01.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Lustenau, Altersheim Hasenfeld

14.03.2000, 20:00 bis 22:00 Uhr, Egg, Pfarrsaal „Arche“

PFLEGE BIS ZULETZT - Angelika Feichtner

27.01.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Rankweil, Kultursaal

ENERGIE TANKEN - Eva Miemelauer

02.02.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Mäder, Volksschule-Brühl

02.03.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard

SCHMERZ LASS NACH! - Dr. Thomas Wertgen

01.02.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Lustenau, Altersheim Hasenfeld

28.03.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Rankweil, Kultursaal

04.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

VERWUNDETES LEBEN HEILEN - Marianne Gmeinder

07.02.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Bregenz, Austriahaus

10.04.2000, 19:30 bis 21:00 Uhr, Bürs, Sozialzentrum

INNEHALTEN - VON DER VERLANGSAMUNG DER ZEIT - Dr. Franz Josef Köb

09.02.2000, 20:00 bis 22:00 Uhr, Egg, Pfarrsaal „Arche“

05.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Mäder, Volksschule-Brühl

DEPRESSION IM ALTER - Dr. Adelheid Gassner-Briem

10.02.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Nenzing, Ramschwagsaal

16.03.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

GENIESSEN MIT GUTEM GEWISSEN - Eva Bechter

22.02.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard

BEGLEITUNG UND BETREUUNG ALTER MENSCHEN - Dr. Christiane Schmid

28.02.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, 1. Teil Kommunikation, Satteins, Sozialzentrum

01.03.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, 2. Teil - Konfliktlösung, Satteins, Sozialzentrum

13.03.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, 1. Teil Kommunikation, Höchst, Alte Schule

15.03.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, 2. Teil - Konfliktlösung, Höchst, Alte Schule

Kursbeitrag: ATS 200,--/EUR 14,53 (ATS 140,--/EUR 10,17 für Mitglieder)

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG - Manuela Steger

23.03.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard

KINÄSTHETIK - Ambros Schupp

28.03., 30.03. und 04.04.2000, 19:00 bis 21:00 Uhr, Bregenz, Schule für Gesundheits- und Krankenpflege

Kursbeitrag: ATS 300,--/EUR 21,80 (ATS 210,--/EUR 15,26 für Mitglieder)

IRREN IST MENSCHLICH - Michael Schmieder

07.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bregenz, Austriahaus

BURNOUT: AUSGEBRANNT UND ERSCHÖPFT - Dr. med. Adelheid Gassner-Briem

13.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

Fortbildungen und Seminare Anmeldung erforderlich!

PALLIATIVPFLEGE - BETREUUNG STERBENDER - Angelika Feichtner

27.01.2000, 09:00 bis 17:00 Uhr, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Beitrag: ATS 1.070,--/EUR 77,76 - Mitglieder ATS 850,--/EUR 61,77

TRAUERRITUALE - Elmar Simma, Monika Adlassnigg

08.02.2000, 14:00 bis 21:00 Uhr, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Beitrag: ATS 940,--/EUR 68,31 - Mitglieder ATS 750,--/EUR 54,05

NLP - ZUM KENNENLERNEN, ANSCHAUEN, REINHÖREN UND ERLEBEN - Andreas Pott

18.02. und 19.02.2000, 09:30 bis 17:00 Uhr, Senioren Residenz Martinsbrunnen, Dornbirn

Beitrag: ATS 1.960,--/EUR 142,44 Anmeldung bis 21.01.2000

DIE KUNST, ANDERE ZU GEWINNEN - Renate Koppmann

27.03. und 28.03.2000, 09:00 bis 17:00 Uhr, Bildungshaus Batschuns

Beitrag: ATS 3.190,--/EUR 231,83 - Mitglieder ATS 2.690,--/EUR 195,49 Anmeldung bis 28.02.2000

GESUNDEN DURCH HUMOR - Dr. Michael Titze

01.04.2000, 10:00 bis 18:00 Uhr, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Beitrag: ATS 1.560,--/EUR 113,37 - Mitglieder ATS 1.060,--/EUR 77,03 Anmeldung bis 03.03.2000

NACHFOLGEND HABEN WIR EINIGE ADRESSEN VON GRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT. ES GIBT SICHER NOCH VIELE INITIATIVEN UND GRUPPEN, DIE WIR NICHT KENNEN. MIT IHREN ZUSÄTZLICHEN INFORMATIONEN KÖNNTEN SIE UNS HELFEN, EINEM VOLLSTÄNDIGEN ANGEBOT NAHE ZU KOMMEN.

RUFEN SIE BITTE AN: HELGA FÜRST, TEL. 05574/48787-21

HEDWIG FINK
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6866 Andelsbuch, Mühle 194
Telefon 05512/4618

HELGA TSCHERNERJAK
Club Antenne
6850 Dornbirn, Moosmahdstraße 4
Telefon 05572/26374

ANNETTE KING
Sozialamt
6923 Lauterach, Gemeindeamt
Telefon 05574/6802-16

ANNA REIN
Bildungshaus Batschuns
6832 Batschuns, Kapf 1
Telefon 05522/44290

AGATHE KAUFMANN
aks-Sozialpsychiatrische Dienste, Egg
6863 Egg, Klebern 561
Telefon 05512/3808-4517

EVA-MARIA HÄMMERLE
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6890 Lustenau, Neudorfstraße 7
Telefon 05577/88688

PAULINE FINK
Ganzheitliche Gesundheit der Bürger
6870 Bezau, Greben 505
Telefon 05514/2386

ERIKA WALDNER
aks-Sozialpsychiatrische Dienste, Egg
6863 Egg, Klebern 561
Telefon 05512/3808

DR. ELMAR LINGG
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6993 Mittelberg, Bödmerstraße 7
Telefon 05517/3400

MARIA BÖCKLE
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6700 Bludenz, Beim Kreuz 17a
Telefon 05552/69086

ULRIKE RAUCH-BREUSS
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6800 Feldkirch, Rhätikusstraße 17
Telefon 05522/81110

DR. REINHARD BACHER
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6830 Rankweil, Valdunastraße 16
Telefon 05522/403-0

JOHANNES WOLF-NUDELSCHER
aks-Sozialpsychiatrische Dienste Bludenz,
6700 Bludenz, H. Sanderstraße 3/1
Telefon 05552/ 65035

INGE GAILBERGER
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6840 Götzis, Mösleweg 9
Telefon 05523/53894

ANDREA DIRSCHL
SHG für Emotionale Gesundheit (EA)
6830 Rankweil, Ringstraße 49
Telefon 05522/46419

WERNER BISCHOF
Praxisgruppe Bregenz
6900 Bregenz, Kolumbanstraße 4
Telefon 05574/86427

IRENE LERBSCHER
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6973 Höchst, Dr. Schneider Str. 23a
Telefon 05578/73961

MARGRIT WALLY
Praxisgruppe Bregenz
6922 Wolfurt, Seniorenheim Wolfurt
Telefon 0664/2214950

WALTER LANG
Praxisgruppe Bregenz
6900 Bregenz, Kolumbanstraße 4
Telefon 05574/45167

GERTRUD MATHIS
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6845 Hohenems, Reutestraße 31
Telefon 05576/78498

INFO - LANDESWEIT:

SELBSTHILFEGRUPPE EA
„Emotions Anonymus“
(Emotionale Gesundheit)
Sabine und Michael Chmela
Telefon 05572/41357

DR. INGRID KÜNZ
Praxisgruppe Bregenz
6900 Bregenz, Kolumbanstraße 4
Telefon 05574/48295

INGRID OSWALD
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6942 Krumbach, Unterkrumbach 149
Telefon 05513/8120

BRIGITTE PLIEGER
aks-Sozialpsychiatrische Dienste
6850 Dornbirn, Bahnhofstraße 26/III
Telefon 05572/21954

RENATE NUSSBAUMER
Selbsthilfegruppe - Pflegende Angehörige
6841 Langenegg, Kuhn 133
Telefon 05513/6914

INKONTINENZ - HOTLINE
jeden Dienstag von 17:30 - 19:30 Uhr
aks - Inkontinenzberatungsstelle
Telefon 05572/55052

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE WERDEN SIE DARÜBER AUSFÜHRLICHER INFORMIERT.

Tipps gegen Schlafstörungen

Generell gilt, dass die schlaffördernden Maßnahmen am Abend in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre durchgeführt werden - als Abschluss des Tages, bei dem man sich auf den Duft oder die Massage konzentriert. Störungen von außen, wie z.B. ein nebenher laufender Fernseher, sind unbedingt zu vermeiden!

- Achten Sie auf warme Füße (abends ein warmes Fuß- oder Vollbad, angereichert mit beruhigenden Zusätzen wie Lavendel, Rose, Melisse);
- Kneippanwendungen:

als Voraussetzung müssen die Füße warm sein! Kalter Knieguss, nicht abtrocknen, wollene Kniestrümpfe anziehen, sofort ins Bett, bei Bedarf Beine im Bett zusätzlich in wollene Decke einwickeln. Nasskalte Fußwickel: nasse, wollene Kniestrümpfe anziehen, darüber ein Paar trockene, wollene Kniestrümpfe, Beine im Bett zusätzlich in wollene Decke einwickeln (die Strümpfe können die ganze Nacht belassen werden).

- Duftsäckchen gefüllt mit Hopfenzapfen, Rosen- und

Melissenblättern neben dem Kopfpolster lagern.

- Duftlampe 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen mit beruhigenden Essenzen anzünden (beim Zubettgehen wieder auslöschten!).
- Ein Glas warme Milch mit Honig vor dem Einschlafen trinken (erleichtert auch das Wiedereinschlafen in der Nacht).
- Fußmassage mit ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen ohne viel Druck.
- Beruhigende „Atemstimulierende Einreibung nach Bienenstein“.
- Beruhigende Teil- oder Ganzkörperwaschung, d.h. gewaschen wird mit warmem (ca. 40 °C) Wasser in ruhigen Streichungen der Haarwuchsrichtung folgend - auch das Abtrocknen erfolgt so.

Und - falls Sie noch kein „Ritual“ haben, um den Tag positiv ausklingen zu lassen, überlegen Sie sich eines. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um sich etwas Gutes zu tun und um ins Lot zu kommen, z.B. durch ein schönes Musikstück, ein Gedicht, das Betrachten eines Bildes, das ruhige Überdenken des Tages - mit besonderem Blick auf freudige Erlebnisse oder Dinge, die Ihnen gut gelungen sind. Oder gönnen Sie sich eine der oben angeführten Entspannungen.



Betreuende Angehörige in Vorarlberg



Sie betrachten die Pflege und Betreuung meist als selbstverständliche Pflicht. Und sie

verrichten ihre Arbeit verschwiegen, ohne Anerkennung außerhalb der Familie:

Betreuende Angehörige treten öffentlich kaum in Erscheinung, wohl auch, weil dafür wenig Kräfte bleiben. Die Pflege ist mit großen körperlichen und emotionalen Anstrengungen verbunden.

- 90 % sind über 65 - ist mehr als die Hälfte der betreuenden Angehörigen über 57 Jahre alt. Immerhin ein Fünftel ist berufstätig, großteils in Teilzeit. Männer stehen für die Betreuungsleistung erst nach ihrer Pensionierung zur Verfügung. Zu pflegen mag Frauensache sein, gepflegt zu werden ist es nicht: Bei eigener Hilfsbedürftigkeit sind Frauen - sozusagen nach getaner Arbeit - wesentlich häufiger als Männer auf fremde Hilfe angewiesen. Ihre höhere Lebenserwartung verschärft diese Situation.

natürliche Phase des Familienlebens gesehen. Familien aber sind nicht „von Natur aus“ die am besten geeigneten Helfer. Sie verfügen nicht von vornherein und ungefragt über die nötigen Kompetenzen.

Ein Großteil (84 %) erwirbt die nötigen Kenntnisse für die Betreuung erst in der Situation und vertieft sein Wissen während langer Jahre. So betreiben in Vorarlberg 41 % bereits über 5 Jahre, 16 % davon bereits über 10 Jahre.

AUSWIRKUNGEN

DER PFLEGE DAHEIM

In der Vorbereitung muss berücksichtigt werden, dass die Dauer der Pflege ungewiss ist und so das Maß der Belastung nicht von vornherein abgeschätzt werden kann: Neben finanziellen Einbußen und einer schlechteren sozialversicherungsrechtlichen Situation (Ausfall von Versicherungszeiten für die Pension) lässt sich vor allem der berufliche Wiedereinstieg nicht planen.

Besonders stark wirkt sich die Beziehung zwischen dem/der Hilfsbedürftigen und dem/der HelferIn aus: Die Betreuung von Angehörigen ist in erster Linie eine Beziehungssache. Ist diese eher als konflikthaft zu bezeichnen, kann es sowohl für Helfer als auch für Hilfsbedürftige zu kaum bewältigbaren Situationen führen.

Nichtsdestotrotz: Von 9000 Menschen, die derzeit in Vorarlberg hilfs- oder pflegebedürftig sind, können 86 % durch die Hilfe der Angehörigen in ihrer vertrauten Umgebung bleiben (so die Ergebnisse der letzten österreichweiten Studie).

Die Familie ist der größte Pflegedienst im Land. Wer nun sind die betreuenden Angehörigen? Aus welchen Motiven übernehmen sie diese schwierige Aufgabe? Und was erleichtert die Pflege daheim?

PFLEGE IST FRAUENSACHE

Zunächst ist festzuhalten: Betreuende Angehörige sind weiblich. Pflegebedürftige werden zu 86 % von Frauen gepflegt, in erster Linie von Töchtern und Partnerinnen. Entsprechend dem Alter der Pflegebedürftigen

VORBEREITENDE GESPRÄCHE

Wer übernimmt im Bedarfsfall die Betreuung in der Familie und wie kann diese gestaltet werden? Diese Fragen werden im Vorfeld leider meist verdrängt. Nur knapp die Hälfte aller Befragten hat die Betreuungssituation vorher innerhalb der Familie besprochen. Dies zeigt, dass soziale Zwänge und Erwartungen die Betreuungsübernahme steuern. Auch praktische Gründe fallen ins Gewicht: Am häufigsten betreut jene Person, die räumlich am nächsten wohnt.

Bestimmend ist nach wie vor die eingangs erwähnte Haltung, Betreuung durch Angehörige sei selbstverständlich und diese seien dafür auch am besten geeignet. Ebenso wie die Kindererziehung wird die Versorgung von pflegebedürftigen Menschen als

KONFLIKTE INNERHALB DER FAMILIE

In der Regel übernimmt eine Person allein die Betreuung, die Unterstützung durch andere Familienmitglieder ist sehr gering. Zudem nehmen nur wenige Angehörige außerfamiliäre Hilfe und soziale Dienste in Anspruch. „Am Sonntag kommen die anderen Verwandten. Mama freut sich und ist voll des Lobes, dass sie sich die Mühe machen. Ich darf für alle kochen und sie bedienen, dafür bekomme ich dann Ratschläge, wie ich mit der Mama umgehen soll. Außerdem sei die Verwirrtheit der Mama gar nicht so schlimm, wie ich immer tue.“

Für viele bedeutet Betreuung, rund um die Uhr da zu sein. „Wenn ich doch einmal weggehe, kreisen meine Gedanken ständig um die Frage, ob mit der Mama alles in Ordnung ist. Es wäre ja nicht das erste Mal, dass sie auf Wanderschaft geht und wir sie suchen müssen, weil sie nicht mehr heim findet.“ Die zeitliche Einschränkung belastet sehr, die Sozialkontakte vermindern sich, Angehörige fühlen sich permanent verantwortlich. Dies wirkt sich auf die gesamte Familie aus. Pflegepersonen kommen oft unter Druck, den vielen Erwartungen der einzelnen Familienmitglieder gerecht zu werden. Es erstaunt nicht, dass die Hälfte der Befragten

angibt, die Konflikte innerhalb der Familie seien dadurch gewachsen.

PSYCHISCHE BELASTUNG UND GESUNDHEITLICHE FOLGEER- SCHEINUNGEN

Es verwundert kaum, dass fast 90 % der Betreuenden angeben, durch die Betreuung vor allem psychisch schwer belastet zu sein und gesundheitliche Folgeerscheinungen zu haben. 30 % der betreuenden Angehörigen reagieren auf die Anforderungen mit Rückzug und Resignation. Besonders wenn verwirrte Menschen begleitet werden, greift der/die HelferIn häufig zu beruhigenden Medikamenten.

WIE SIEHT DIE ZUKUNFT AUS?

Mit der steigenden Lebenserwartung und der Zunahme der chronisch-degenerativen Erkrankungen wächst auch in Vorarlberg die Zahl der hilfs- und pflegebedürftigen älteren Personen.

Diesem Anstieg steht ein schrumpfendes familiäres Pflegepotential gegenüber. Niedrige Geburtenzahlen, hohe Scheidungsraten und Zunahme der Singles und Teilfamilien reduzieren die potentiellen Betreuenden. Auf einen kleineren Personenkreis kommen also in Zukunft vermehrte Pflegeaufgaben zu.

Bund und Länder können unterstützend eingreifen: Kurzzeit-

Pflegeplätze sollten ausgebaut und Selbsthilfegruppen unterstützt werden. Breite Information und Öffentlichkeitsarbeit soll in der Bevölkerung ein Bewusstsein für die Leistung betreuender Personen wachsen lassen. Volkswirtschaftlich sinnvoll wäre auch die Unterstützung jener Personen, die auf Grund der Betreuungstätigkeit aus dem Erwerbsleben ausscheiden und die Anrechnung der Pflegezeiten für die Pensionsversicherung. Erst wenn die familiären und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen stimmen, können Menschen weiter darauf vertrauen, von Angehörigen betreut zu werden. Dann kann die Pflege daheim auch eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung sein.

*Mag. Erika Geser-Engleitner
Autorin der Studie: Zur Situation
betreuender Angehöriger in Vorarlberg*



Hauskrankenpflege Vorarlberg



Ein einfacher Gedanke liegt der Hauskrankenpflege zugrunde: Wird ein kranker Mensch zu Hause gepflegt, braucht die Familie Unterstützung. Das wusste man bereits vor 100 Jahren: Im Jahr 1899 wurde in der Gemeinde Lustenau der erste Krankenpflegeverein gegründet.

Das Beispiel machte Schule. Heute zählt Vorarlberg 67 Vereine, 172 Hauskrankenschwestern und -pfleger haben im vergangenen Jahr ca. 6900 Personen betreut. Mit einer Versorgungsdichte von einer vollbeschäftigten Pflegefachkraft auf 3500 Einwohner liegt Vorarlberg österreichweit an der Spitze.

KRANKENPFLEGEVEREINE ALS HILFE ZUR SELBSTHILFE

Die günstige Situation ist dem Einsatz der Pflegekräfte ebenso zu verdanken wie den engagierten Vereinsleitungen und der Politik: Gegründet wurden die Krankenpflegevereine als Selbsthilfeorganisationen, nach wie vor werden sie ehrenamtlich geleitet. Finanziell baute die Hauskrankenpflege zunächst nach dem Versicherungsprinzip auf. Ein geringer Jahresbeitrag

von durchschnittlich ATS 350,-- ermöglicht bei Bedarf den Zugang zur Dienstleistung, derzeit tragen rund 55.000 Menschen ihren Teil bei. Mit den zusätzlichen Spenden erhöhen sie die Gesamteinnahmen auf etwa das Doppelte. Solange die Pflege vorwiegend von Ordens-Krankenschwestern geleistet wurde, waren die Ausgaben für die Arbeitsleistung sehr gering. Heute wären die Mitgliedsbeiträge keineswegs ausreichend, um die Hauskrankenpflege in der gegebenen Dichte zu finanzieren. Land, Gemeinden und Sozialversicherungsträger leisten ergänzend wichtige Förderbeiträge.

STEIGENDE ANFORDERUNGEN – VERÄNDERUNGEN IM ANGEBOT

Die Studie von Mag. Geser-Engleitner (Seite 16) bestätigt, was die MitarbeiterInnen der Hauskrankenpflege täglich erfahren: Die Anforderungen an die ambulante Versorgung steigen. Menschen werden älter, Krankheitsbilder komplexer, die kürzere Verweildauer in den Krankenhäusern verlangt eine noch qualifiziertere Pflege zu Hause. Umso wichtiger ist es für pflegende Angehörige, die Hauskrankenpflege rechtzeitig zu kontaktieren: Die professionelle Beratung gewährleistet, dass die Betreuung zu Hause gut vorbereitet und von Anfang an Entlastung auch für die pflegenden Angehörigen eingeplant wird.

Zu diesem Zweck arbeitet die Hauskrankenpflege intensiv mit anderen sozialen Diensten, insbesondere mit Mobilien Hilfsdiensten und der Hospizbewegung zusammen. (Die Mobilien Hilfsdienste sind in vielen Gemeinden direkt den Krankenpflegevereinen angegliedert.) Aber auch weitere Verbesserungen im Angebot der Hauskrankenpflege sind geplant: Eine bedarfsorientierte Aufstockung des Personals wird ebenso angestrebt wie eine Erweiterung der Angebote an Wochenenden und Feiertagen.

Die Veränderungen in der Hauskrankenpflege stellen hohe Anforderungen an die ehrenamtlichen Vereinsleitungen: In manchen Gemeinden und in Städten haben die Krankenpflegevereine mittlerweile die Größe von kleineren bis mittleren Betrieben. Unterstützung finden die Vereinsleitungen beim Landesverband Hauskrankenpflege Vorarlberg, Dornbirn. Das Institut für Gesundheits- und Krankenpflege in Bregenz hingegen ist für die fachliche Betreuung und die Fortbildung der Pflegefachkräfte zuständig.

WAS BIETET DIE HAUSKRANKENPFLEGE

Der Satz „Ihr Angehöriger wird Pflege brauchen“ trifft die meisten Familien überraschend. Nur selten wird in gesunden Tagen darüber gesprochen, wer im Krankheitsfall die Betreuung

übernehmen könnte. Die Arbeit der Hauskrankenpflege beginnt deshalb mit einer Klärung der Möglichkeiten:

- Wer kommt für die Betreuung der/des Angehörigen in Frage?
- Kann die Pflege innerhalb der Familie aufgeteilt werden?
- Welche Hilfsangebote gibt es?
- Was ist für die Beantragung des Pflegegelds erforderlich?
- Welche Pflegehilfsmittel müssen organisiert werden?

Im laufenden Betrieb bietet die Hauskrankenpflege je nach Bedarf folgende Dienste an:

- Bereitstellen bzw. Vermitteln von verschiedenen Pflegebehelfen und -artikeln.
- Anleiten und Begleiten der

pflegenden Angehörigen.

- Vermitteln/Beraten von Entlastungsmöglichkeiten wie Mobilen Hilfsdiensten, Essen auf Rädern, Urlaubsbetten etc.
- Gesundheitsberatung.
- Richtiges Betten und Lagern.
- Ganzheitliche Körperpflege.
- Pflegerische Tätigkeiten im Rahmen der Rehabilitation, in Zusammenarbeit mit Physio- und ErgotherapeutInnen und Logopäde bzw. Logopädin.
- Medikamentenüberwachung und -verabreichung, Einläufe, Katheterisieren, Wundversorgung auf Anordnung des Arztes.
- Physikalische Maßnahmen wie Wickel, Einreibung, Inhalation etc.
- Fachliche und menschliche

Begleitung und Pflege von Sterbenden und ihren Angehörigen.

In der Versorgung des kranken Menschen sind pflegende Angehörige die wichtigsten PartnerInnen der Hauskrankenpflege. Während die MitarbeiterInnen der Hauskrankenpflege ihr Fachwissen weitergeben, vermitteln die Angehörigen individuelle Bedürfnisse und können Entwicklungen im Krankheitsgeschehen sehr genau beobachten.

*Ing. Franz Fischer Landesobmann,
Gisela Hyden Geschäftsführerin
Telefonnummer der Geschäftsstelle:
05572/34935
Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr*

WAS EMPFEHLEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE FÜR DEN BEGINN DER PFLEGESITUATION?

In ihrer Studie fasst Mag. Geser-Engleitner folgende Anregungen von pflegenden Angehörigen zusammen.

- *Frühzeitige Auseinandersetzung mit einer möglichen Hilfe- und Pflegeübernahme.*
Diese ist immer angezeigt, besonders wenn die Beziehung zum/zur Hilfsbedürftigen eher negativ ist.
- *Rechtzeitige Mobilisierung von Unterstützungsmöglichkeiten.*
Wünschen sich betreuende Angehörige mehr Unterstüt-

zung von anderen Familienmitgliedern, müssen sie dies artikulieren und einfordern. Wichtig ist, dass der/die HauptbetreuerIn die Fähigkeit entwickelt, sich abzugrenzen, Arbeiten zu delegieren und Hilfe zuzulassen. Die Einbindung der Hauskrankenpflege, der Mobilen Dienste oder sonstige Unterstützung kann fachliche Hilfestellung und Entlastung bewirken. Auch eine wochenweise Aufteilung der Betreuung innerhalb der Familie ist eine gute Alternative. Besuchsdienste, Tageszentren und Kurzzeitpflegeplätze in stationären Einrichtungen sollten - soweit vorhanden - in Anspruch genommen werden.

- *Getrennte Wohneinheiten sollten so lange wie möglich aufrecht erhalten bleiben.*
Leben betreuende Angehörige in räumlicher Nähe mit der/dem Hilfsbedürftigen, steigen psychische Beanspruchungen und gesundheitliche Folgewirkungen. Ausschlaggebend dafür sind fehlende Rückzugsmöglichkeiten und der Verlust der Privatsphäre.

Weitere Informationen und Anregungen finden Sie im „Wegweiser für Pflegenden Angehörige“, den Sie im Seniorenreferat der Vorarlberger Landesregierung beziehen können. Telefon: 05574/511-24117.

Tipps

Ältere Menschen, die nachts Wasserlassen müssen und zusätzlich Schlafmedikamente nehmen, sind auf dem - oft dunklen - Weg zur Toilette besonders sturzgefährdet.

Hier können schon einfache Maßnahmen, wie die Anbringung eines **Bewegungsmelders** im Gang, der ein Nachtlicht automatisch einschaltet, oder ein **Dauernachtlicht** - einfach in eine Steckdose gesteckt, sehr hilfreich sein.

Literatur

Lachlektüre - fern von Blödelei, heiter und ernst, biblisch und zeitgemäß, besinnlich und zum laut Herausplatzen - das Taschenbuch:

**„GOTT HAT UNS ALLE
GRATIS ERSCHAFEN“**

Zu Themen des Religionsunterrichtes beschreiben Kinder Himmel und Hölle, Gott und Menschen mit italienischer Vitalität, voll Fantasie und Gläubigkeit. Die kindliche „Theologie“ ist anschaulich, lebensnah und lachhaft.

Herausgeber:
Marcello D'Orta,
Diogenes-Verlag, Taschenbuch-
Nummer 22826;
Preis ATS 95,-

Basar

Liebe Leserinnen und Leser, die einzelnen Krankenkassen stellen diverse Pflegehilfsmittel - wie z.B. Badelifter, Toilettestühle oder Sauerstoffgeräte als Leihbehelfe zur Verfügung. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse - oder noch besser, bei Ihrem örtlichen Krankenpflegeverein, welche Hilfsmittel Sie erhalten können und auf welchem Wege. Die Krankenpflegevereine vermitteln bzw. verleihen ebenfalls Pflegehilfsmittel sowie Pflegebetten. Haben Sie sich trotzdem zum Kauf eines eigenen Bettes oder anderer Hilfsmittel entschlossen und möchten diese nun verkaufen oder verschenken, so haben Sie hier die Möglichkeit einer kostenlosen Anzeige!

Schreiben Sie an:

Redaktion Zeitschrift „daSein“
Institut für Gesundheits- und
Krankenpflege, Mariahilfstraße 6,
PF 52, A-6903 Bregenz



Verkaufe

neuwertigen Sanesco 501
Sauerstoffkonzentrator
BJ. 1993,
Neupreis ATS 28.000,-
Irma Breuß, Tel. 05576/78393

Brief einer Betroffenen

Meine Mutter hatte vor 8 Monaten einen schweren Schlaganfall und ist seither halbseitig gelähmt, sie kann jedoch wieder sprechen und selbständig essen. Es ist auch schon möglich, sie mit dem Rollstuhl ins Freie zu nehmen. Sie muss jedoch rund um die Uhr betreut werden. Mit Hilfe einer Krankenschwester und dreier weiterer Personen ist das gut zu bewältigen. Meine Mutter kann so in ihrer Wohnung betreut werden. Trotz dieser günstigen Umstände war dies anfangs eine große Umstellung. Vieles haben wir einfach anders organisiert, und ich habe erkennen müssen, dass ich Hilfe brauche. Durch die Mitarbeit „fremder“ Personen kommt auch ein Stück Öffentlichkeit ins Haus. Und damit musste ich umzugehen lernen - doch mit der Zeit entwickelte sich ein vertrautes und fast persönliches Verhältnis. Dann ist da aber auch noch die „restliche“ Familie - ein 12-jähriger Bub und ein 1 1/2 jähriges Mädchen, das selbst noch viel Betreuung braucht. Alle Familienmitglieder, vor allem der Ehepartner, sind betroffen. Alle müssen mitmachen, alle brauchen ihren Platz, damit es nicht zu Spannungen und Eifersucht kommt. Daran müssen wir immer wieder von neuem arbeiten. Das ist für mich eine Herausforderung, aber auch eine große Bereicherung.

R. T.

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Es ist doch selbstverständlich. Ich habe es als meine selbstverständliche Pflicht angesehen.“ So antworten viele Pflegende Angehörige auf die Frage, weshalb sie ihre Aufgabe übernommen haben. Im Grunde aber wissen wir: Es ist keineswegs selbstverständlich. Es ist eine große Herausforderung, die eigene Lebenszeit, Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen so eng mit dem Leben eines anderen Menschen zu verbinden. So viel vom Leben des anderen mitzutragen.

Und wir wissen auch: Es ist eine Aufgabe, die für eine menschliche Gesellschaft unverzichtbar ist. Soll es weiterhin möglich sein, auch in Zeiten der Krankheit zu Hause leben zu können, müssen wir als Gesellschaft lernen. Wir müssen verstehen lernen, was es wirklich bedeutet, einen Angehörigen zu pflegen.

Wie kann diese nahe Bindung in einer Weise gelebt werden, die beiden Seiten gut tut? Wie können wir uns gut darauf vorbereiten? Was brauchen Pflegende Angehörige und was hilft ihnen, ihren Alltag besser zu bewältigen?

Diese Fragen können Pflegende Angehörige nur selbst beantworten.

Deshalb macht eine Zeitschrift für Pflegende Angehörige nur Sinn, wenn Pflegende Angehörige sie mitgestalten. Wenn

Menschen davon erzählen, mit welchen Anforderungen sie in der Pflege konfrontiert sind.

Wenn jene, die einen Weg gefunden haben, mit Schwierigkeiten zurechtzukommen, ihre Erfahrungen weitergeben. Wenn Sie davon erzählen, was Not tut und hilft.

Wir möchten Sie deshalb um Ihren Beitrag bitten, um Ihre Kritik und Ihre Anregungen. Diese Seite soll zur Verfügung stehen, um Leserbriefe oder einen kurzen Text zu veröffentlichen, Meinungen auszutauschen oder auch Kontakte zu knüpfen. Vielleicht suchen Sie in Ihrer näheren Umgebung jemanden,

mit dem Sie regelmäßig Ihre Probleme und Erfahrungen austauschen möchten? Wir veröffentlichen gerne Ihre Telefonnummer und eine kurze Beschreibung Ihrer Situation.

Sollten Sie keine Zeit finden, zu Stift und Papier zu greifen, können Sie uns Ihre Anregungen auch gerne telefonisch weitergeben. Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen.

Es grüßt Sie herzlich im Namen des Redaktionsteams

*Mag. Carmen Feuchtner
Bildungshaus Batschuns,
Telefon: 0664 222 0131*



Wenn ich noch einmal zu leben hätte



Wenn ich mein Leben noch einmal zu leben hätte,
würde ich mehr Margeriten pflücken.
Ich würde mich entspannen.
Ich würde mich lockern.
Ich würde mehr Spaß haben, mehr Spaß sein, mehr Spaß machen.
Ich würde alberner sein, als ich es auf dieser Reise gewesen bin.

Ich weiß sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.
Ich würde mehr ausprobieren, mehr Reisen machen,
mehr Dinge sehen, mehr Menschen kennen lernen.
Ich würde mehr Berge besteigen, mehr Flüsse durchschwimmen,
mehr Sonnenuntergänge betrachten.

Ich würde mehr Eiscreme und weniger Bohnen essen.
Ich würde vielleicht mehr echte Schwierigkeiten haben,
aber weniger eingebildete.
Ich würde jeden Augenblick leben, einen nach dem anderen,
anstatt jeden Tag, so viele Jahre im Voraus zu leben.

Ich würde mehr Geschenke kaufen und mehr Briefe schreiben.
Ich gehörte bisher zu den Menschen, die nirgendwo ohne ein
Thermometer, eine Wärmflasche, Mundwasser,
einen Regenmantel und einen Fallschirm hingingen.
Ich würde an mehr Orte gehen und leichter reisen als bisher.

Wenn ich noch einmal zu leben hätte,
würde ich eher im Frühjahr barfuß laufen
und bis spät in den Herbst hinein so bleiben.
Ich würde mit mehr Karussells fahren.
Ich würde mehr Margeriten pflücken.

Nadine Star, 80 Jahre alt

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
 Institut für Gesundheits- und Krankenpflege
 (IGK)
 Bildungshaus Batschuns
 Mit Unterstützung der
 Vbg. Landesregierung

Redaktionsteam:
 Eva Kollmann
 Mag. Hugo Fleisch
 Helga Fürst, IGK
 Maria Lackner, IGK
 Mag. Carmen Feuchtner,
 Bildungshaus Batschuns
 Peter Hämmerle, VLR

Redaktionsadresse:
 IGK, A-6903 Bregenz,
 Mariahilfstraße 6, PF 52
 Tel.: 0043 (0) 5574 / 487 87...0
 Fax.: 0043 (0) 5574 / 487 87 -6
 e-mail: pa@igkv.at

Für den Inhalt verantwortlich
 Die Herausgeber

Grafische Beratung:
 Caldonazzi/Zündel, Frastanz

Layout und Satz:
 Andrea Kratzer, IGK

Druck:
 Hecht Druck, Hard

Copyright:
 Alle Rechte vorbehalten
 Copyright ©
 Die Herausgeber
 Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
 Genehmigung des Redaktionsteams.

Bildquellennachweis:
 Nikolaus Walter, Feldkirch

Cartoons:
 Medical Tribune Verlagsgesellschaft Wiesbaden

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Bezugsbedingungen:
 Abonnementpreis
 Inland: ATS 120,00 (EUR 8,72)
 Ausland: ATS 150,00 (EUR 10,90)
 Einzelpreis
 Inland: ATS 40,00 (EUR 2,91)
 Ausland: ATS 50,00 (EUR 3,63)
 Institutionsrabatt
 Bei Abnahme von mind. 5 Abos - 10%
 Bei Abnahme von mind. 10 Abos - 20%
 Die Preise beinhalten MWSt. und
 Versandkosten.

Bestellungen:
 siehe Redaktionsadresse

Konto:
 Hypo Bank Bregenz, BLZ 58.000,
 Konto Nr. 11200117

DVR: 0419818

Vorschau

- SCHWERHÖRIGKEIT
- GRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
- MOBILE HILFSDIENSTE

Werden auch Sie Abonnent der Zeitschrift “daSein”!

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

die häusliche Pflege berührt vielfältige Fragen und sie geschieht in einem privaten Raum, der nur wenig Austauschmöglichkeiten bietet. Mit unserer Zeitschrift “daSein” möchten wir diesen Raum öffnen, sozusagen ein Fenster aufmachen, das Blicke nach außen und nach innen zulässt. Pflegende Angehörige, MitarbeiterInnen von Betreuungsdiensten und Interessierte sollen regelmäßig aktuelle Informationen erhalten und miteinander ins Gespräch kommen. Dank der Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung und von Sponsoren ist es uns möglich, die ersten zwei Ausgaben der Zeitschrift gratis zu versenden. Wir bedanken uns auch bei den MitarbeiterInnen der Krankenpflegevereine für die Verteilung der Zeitschrift an Pflegende Angehörige.

Ob wir die Bedürfnisse und Interessen der Leserinnen und Leser getroffen haben, werden die Rückmeldungen zeigen. Nur wenn es uns gelingt, “daSein” auf eine breite Abonnentenbasis zu stellen, ist die Zukunft der Zeitschrift gesichert.

- Wir laden Sie ein, “daSein” zu abonnieren, weil ...
- ... wir gerade Ihre Anliegen getroffen haben und weiter vertreten werden,
 - ... Sie Solidarität mit Menschen zeigen, die eine sehr wichtige Aufgabe in unserer Gesellschaft übernehmen,
 - ... Sie dazu beitragen wollen, dass Pflegende Angehörige einen Platz in der Öffentlichkeit erhalten.

Das Abonnement kann jeweils bis 31. Oktober des laufenden Jahres schriftlich gekündigt werden, ansonsten verlängert es sich automatisch um ein Jahr. “daSein” erscheint 4 x im Jahr.

Unter allen bis 31.05. 2000 eingesendeten Abonnements-Bestellungen verlosen wir 30 Jahres-Abos!

Bitte füllen Sie die umseitige Allonge aus und senden Sie diese in einem Kuvert an die Redaktionsadresse:
 Institut für Gesundheits- und Krankenpflege (IGK)
 Redaktion “daSein”, Mariahilfstraße 6, Postfach 52, 6903 Bregenz

HERZLICHEN DANK – DAS REDAKTIONSTEAM!



MARTINSBRUNNEN

— D O R N B I R N —

Wohnen wie im Hotel



Sicherheit, Geborgenheit,
das Gefühl versorgt zu
sein. Fühlen Sie sich sicher
und zu Hause.



Wir sind immer für Sie da,
auch an Feiertagen und
Wochenenden.

Ein gepflegtes Haus im
Zentrum von Dornbirn.

Informationen über „Probewohnen“,
freie Apartments, Veranstaltungen...

Senioren Residenz Martinsbrunnen
A-6850 Dornbirn · Eisengasse 10

T: 05572 / 3848-0 · Fax: 05572/53552
E-Mail: martinsbrunnen@eunet.at



„Das gönn' ich mir!“

PFLEGE DAS LEBEN - ERHOLUNG UND IDEEN FÜR DEN PFLEGEALLTAG

Nach Monaten und Jahren der Pflege eines Angehörigen entsteht das Bedürfnis, den eigenen Pflegealltag aufzufrischen, neue Impulse und Ideen zu gewinnen, und sich selbst etwas Gutes zu tun: Zeit für eine Vertiefung der Kenntnisse in der Pflege und für die Selbstpflege zu finden. Im Oktober 2000 bietet das Bildungshaus Batschuns deshalb an 13 Tagen Erholung und Fortbildung für Pflegenden Angehörige an. Verschiedene Sozialversicherungen tragen dazu bei, dass die TeilnehmerInnen lediglich einen günstigen Selbstbehalt bezahlen. Auf Wunsch ist das Bildungshaus Batschuns in der Organisation eines Urlaubsbetts bzw. der Betreuung zu Hause behilflich. Um dieses Angebot möglichst nahe an den persönlichen Bedürfnissen planen zu können, bitten wir Sie, mit uns unverbindlich Kontakt aufzunehmen. „Pflege das Leben“, Bildungshaus Batschuns, Barbara Fink, Tel: 05522 / 44290 35



Ja, ich habe Interesse

- abonniere die Zeitschrift „daSein“
- abonniere Abonnements der Zeitschrift „daSein“ (Institutionsrabatt)

Name/Institution: _____ Geb.-Dat.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon / Fax / e-mail: _____

Zahlungswunsch für den Beitrag: Zahlschein Bankeinzug

Bank: _____ Bankleitzahl: _____ Kontonummer: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____