

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

1/2001
2. JAHRGANG

daSein



DEMENZ

**UMGANG MIT
VERWIRRTEN
MENSCHEN**

**SACHWALTER-
SCHAFT**

EDITORIAL	3
PFLEGE IM GESPRÄCH	
<i>Mit einem verwirrten Menschen leben</i>	4
INFORMATION	
<i>Demenz - aus medizinischer Sicht</i>	6
- aus pflegerischer Sicht	9
<i>Ernährung</i>	11
<i>Veranstaltungen</i>	12
<i>Projekt Demenz 2000</i>	14
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM	
<i>IfS Sachwalterschaft</i>	15
<i>Tagesbetreuung in den Heimen Vorarlbergs</i>	16
<i>Urlaubsbetten in den Heimen Vorarlbergs</i>	18
FORUM	
<i>Glück und Glas</i>	20
<i>Tipps</i>	21
IMPRESSUM / VORSCHAU	23



Liebe Leserin, lieber Leser!



Ein neues Jahrtausend hat begonnen. Und mit neuem Schwung wollen wir unsere Arbeit weiterführen.

Recht herzlichen Dank für Ihre Rückmeldungen! Ihre Antworten zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe widmet sich dem Thema Demenz. Es ist eine Tatsache, dass diese Krankheit eine besondere Belastung für alle Beteiligten ist.

Groß sind die Unsicherheiten und Ängste. Der Beitrag einer Pflegenden Angehörigen veranschaulicht sehr eindrücklich, was es heißt, mit einem verwirrten Menschen zusammenzuleben.

Im ärztlichen Beitrag erfahren Sie Ursachen und Symptome einer Demenz, sowie mögliche Behandlungsstrategien.

Der pflegerische Beitrag gibt Ihnen praktische Tipps für die tägliche Pflegesituation.

Der Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin startete im Sommer letzten Jahres das Projekt Demenz 2000 - „Bleib

fit im Kopf“. Die Projektleiterin Frau Dr. Barbara Rehberger schildert Ihnen auf Seite 14 dieses Konzept genauer.

In unserer Serie „Rund um die Pflege daheim“ stellen wir Ihnen heute die IfS Sachwalterschaft vor. Diese Einrichtung ist gerade für die betroffenen Personen unseres Schwerpunktthemas eine wichtige Hilfe.

Liebe Leserinnen und Leser, wir hoffen, dass wir Sie mit diesen Beiträgen wieder unterstützen können!

Wir würden uns über Ihre schriftlichen Rückmeldungen und Erfahrungen sehr freuen.

Für das Jahr 2001 wünschen wir Ihnen Raum, wo Auftanken möglich ist, und Zeit, um viele freudvolle Momente und frohe Stunden zu erleben.

H. Lochner

J. Hants - Gmeinder

Mit einem verwirrten Menschen leben

Zeit der Hilflosigkeit, Angst, Wut, Trauer und der großen Zärtlichkeit.

Mit einem an Altersdemenz erkrankten Menschen Wohnung und Alltag zu teilen, musste ich in kleinen Schritten lernen.

Meine Mutter, die den oberen Stock unseres Zweifamilienhauses bewohnt, war stets eine sehr dynamische und aufgeschlossene Frau. Nach dem Tod unseres Vaters zog sie sich immer mehr zurück. Sie interessierte sich immer weniger für „das Leben draußen“.

Nur in ihrer Wohnung fühlte sie sich wohl und geborgen. Es bedurfte oft tagelanger Überredungskünste, bis sie sich entschloss, auch wieder einmal etwas außerhalb ihrer vier Wände zu unternehmen.

Eine sehr lange Zeit, mindestens drei Jahre, führte ich dies auf die Trauer um ihren Mann und meinen Vater zurück. Ich weiß auch bis heute nicht genau, wann ihre Krankheit begann.

Sie verlief sehr schleichend, und es gab sicher auch Überschneidungen im Hinblick auf ihre Trauer.

Mit unserem Hausarzt habe ich darüber gesprochen, aber auch er konnte zu diesem Zeitpunkt

nichts Krankhaftes an ihrem Verhalten feststellen. Erst als sich die Ereignisse häuften, wusste ich, dass „etwas“, weit über die Trauer hinaus Reichendes, mit meiner Mutter nicht stimmte.

Sie vergaß immer öfter den Herd auszuschalten, begann manchmal schon um 8 Uhr früh Mittagessen zu kochen, dann wiederum aß sie gar nichts. Sie vernachlässigte ihre Körperpflege und reagierte auf „Warum-Fragen“ sehr aggressiv.

Als ich dann selber einmal mit einer schweren Grippe im Bett lag, sprach ich unseren Hausarzt wegen der Sorgen um meine Mutter an.

Er hörte mir geduldig zu und meinte, dass eventuell eine beginnende Demenz ihr Verhalten erklären könnte.

Nach einer gründlichen organischen Untersuchung überwies er meine Mutter zu einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Ich habe bis heute nicht vergessen, mit welcher Kraft sie sich dagegen wehrte. „Ich bin doch nicht verrückt“, war ihr ständiger Kommentar.

Heute weiß ich, dass sie große Angst vor diesem Arztbesuch und etwaigen Folgen hatte. Sie spürte ja am intensivsten, dass „etwas“ nicht stimmte. Und genau diese Unsicherheit löst sehr viele Ängste aus. Dazu

kommen noch Vorurteile und Volksmeinungen, dass „normale“ Menschen zu so einem Arzt nicht gehen.

Ich musste meine Mutter fast zwanghaft zu eben diesem Spezialisten schleppen.

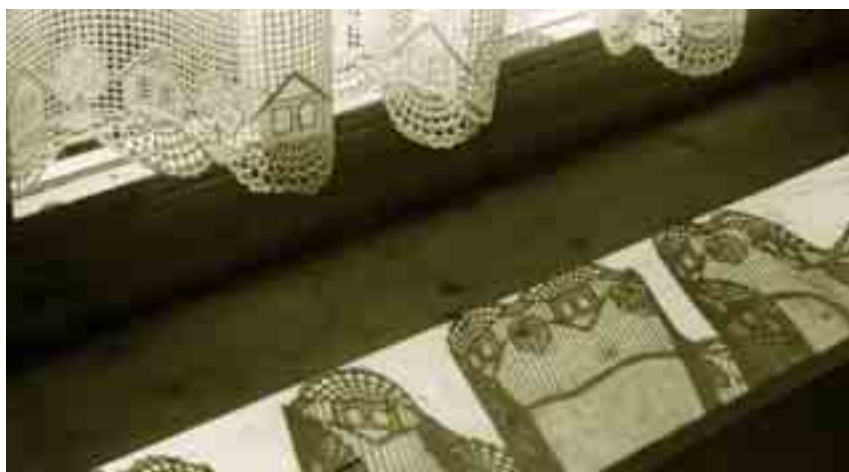
Gottseidank trafen wir auf eine sehr einfühlsame und kompetente Ärztin. Sie untersuchte meine Mutter, eine Computertomographie des Gehirns wurde gemacht, und über viele Fragen kam die Ärztin dann zu einer Diagnose, die Altersdemenz hieß. Sie erklärte uns beiden diese Krankheit genau, ebenso die Behandlungsmethoden.

Über längere Zeit konnte durch medikamentöse Behandlung das Fortschreiten der Krankheit aufgehalten werden.

Seit einem Jahr dreht sich dennoch mein Leben und das meiner Familie fast ausschließlich um



meine Mutter. Sie kann ihren Alltag nicht mehr bewerkstelligen, redet verwirrt, findet viele Dinge nicht mehr, verwechselt Küchen- und WC-Türe. Ihr Kurzzeitgedächtnis schwindet zusehends, und sie redet eigentlich nur noch von der weit zurückliegenden Vergangenheit.



Was aber mir am meisten zu schaffen macht, ist ihr Emotionswechsel. Unruhe wechselt mit Apathie, Lachen mit Weinen, Wohlbefinden mit Aggression. Ein schlechtes Gewissen habe ich immer dann, wenn ich mich von ihren Stimmungsschwankungen anstecken lasse.

Auch bei mir wandelt sich die Zuneigung und Liebe zu meiner Mutter manchmal in Wut. In Phasen der Überforderung bin ich manchmal recht schroff zu ihr. Ich weiß ja, dass ihr Verhalten überhaupt nichts mit Willkür zu tun hat, sondern einzig ihrer Krankheit zuzuschreiben ist.

Diese Ausbrüche tun mir dann immer sehr leid. Ich möchte keine billigen Entschuldigungen für mein Verhalten anbringen, aber manchmal wächst mir der Pflegealltag einfach über den Kopf. Obwohl mein Mann und die Kinder mich immer wieder entlasten, bleibt doch das Meiste an mir hängen. Sie sind tagsüber in ihre Berufe eingebunden und somit außer Haus. Freunde

und Nachbarn ziehen sich auch immer mehr zurück. Ich verstehe sie ja, denn auch ich kann umständehalber meine sozialen Kontakte kaum mehr pflegen. Und wenn ich dann doch einmal etwas unternehmen könnte, fehlt mir die Energie dazu. Wahrscheinlich habe ich auch viel zu lange gewartet und „mich“ zu wenig wahrgenommen. Auch habe ich unterschätzt, was es heißt, neben all der anderen Arbeit, rund um die Uhr verfügbar zu sein. Manchmal ziehe ich Vergleiche zu meiner Rolle als Mutter, als die Kinder noch klein waren, und dennoch ist es etwas ganz anderes. Zudem habe ich einfach selber nicht mehr die Kraft und Energie wie vor 25 Jahren. Ich musste und muss eigene Pläne zurückstellen und ich spüre Trauer. Es heißt für mich täglich Abschied nehmen von der von mir so geachteten, starken Persönlichkeit. Sie ist nicht mehr die Frau, die alle kannten und schätzten und

trotzdem dieselbe. Wenn sie schläft, schaue ich oft sehr lange in Mamas schöne Gesicht und frage mich, was wohl in ihr vorgeht. In diesen Momenten spüre ich, dass trotz der Krankheit sehr viel Kraft von ihr ausgeht. Kraft und Zuversicht - die sie mir zeitlebens geschenkt hat.

Es sind dies berührende Momente der Zärtlichkeit, die mich das Alles ertragen lassen.

(Nach einem Gespräch verfasst von Annelies Bleil)

* * *

Frau Müller ist verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder, davon lebt nur ihr Sohn mit seiner jungen Familie in ihrer Nähe. Die beiden Töchter wohnen in einem anderen Bundesland.

Auf Wunsch von Frau Müller wurde ihr Name von der Redaktion geändert.

Demenz - aus medizinischer Sicht



Demenz oder Demenzkrankheit ist der medizinische Fachbegriff für Erkrankungen

des Gehirns, die einen zunehmenden Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit mit Veränderungen von Verhalten und Wesensart verursachen.

Auch der normale geistige Alterungsprozess bringt Veränderungen der Gehirnfunktion mit sich - so werden etwa die durch die Sinnesorgane aufgenommenen Informationen langsamer verarbeitet, was sich auch als Verlangsamung des Handelns ausdrücken kann.

Um bei Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und verminderter Reaktionsfähigkeit zwischen normalem Altern und einer krankhaften Entwicklung unterscheiden zu können, ist eine eingehende ärztliche Untersuchung erforderlich; auch die Beschreibung von Veränderungen in der Alltagskompetenz durch die Angehörigen ist dabei eine wichtige Zusatzinformation für den Arzt.

Die häufigste Demenzursache ist die nach dem deutschen Neurologen Alois Alzheimer benannte Alzheimer Krankheit, bei der es zu einem fortschreitenden Zerfall der Nervenzellen kommt. Eine

weitere häufige Ursache stellen Durchblutungsstörungen des Gehirns dar, die sich je nach Gehirnregion und Ausdehnung auch als Schwindel oder Schlaganfall äußern können - man spricht dann von vaskulärer Demenz.

Auch die Parkinson Krankheit, bei der meist auffallendes Zittern, Muskelsteifigkeit und stark verlangsamte Bewegungsabläufe auftreten, kann eine Demenz bedingen. Störungen von Gedächtnis, Konzentration und Denkvermögen können aber auch als Symptom einer Depression vorkommen - hier ist es besonders wichtig, die zugrunde liegende Gemüteskrankung zu erkennen, die auch im Alter gut behandelbar ist.

DIE ALZHEIMER KRANKHEIT

Der Hauptrisikofaktor für die Entwicklung einer Demenz vom Alzheimer Typ ist das Alter - Erkrankungen vor dem 65.

Lebensjahr sind selten - von den über 85-Jährigen ist aber bereits etwa ein Drittel betroffen!

Die eigentliche Ursache der Alzheimer Krankheit ist noch unbekannt, in seltenen Fällen spielen Erbanlagen eine Rolle; auch ein Zusammenhang mit schweren oder wiederholten Schädel-Hirn-Verletzungen wird vermutet. Die Veränderungen, die die Krankheit im Gehirn

auslöst, wurden schon gut erforscht - innerhalb und in der Umgebung von Nervenzellen werden krankhafte Substanzen abgelagert, die zu Funktionseinschränkungen der betroffenen Zellen führen. Eine wichtige Folge davon ist, dass weniger Botenstoffe gebildet werden können - speziell der für die Speicherung und den Abruf von Informationen wichtige Botenstoff Acetylcholin ist davon betroffen.

Die Symptome der Alzheimer Krankheit beginnen schleichend und fallen meist erst dann auf, wenn komplexere Tätigkeiten im Alltag nicht mehr durchgeführt werden können.

Im 1. Krankheitsstadium treten zunächst Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und Veränderungen des Sprachausdruckes auf.

Das Denk- und Urteilsvermögen wird zunehmend eingeschränkt, die örtliche Orientierung in unbekannter Umgebung gelingt nicht mehr. Auch die zeitliche Orientierung wird schwierig, Antriebs- und Interesselosigkeit kommen dazu. Auf diese ersten krankheitsbedingten Veränderungen reagieren die meisten Patienten mit Unsicherheit, Ängsten und Minderwertigkeitsgefühlen, aber auch Wut und Verzweiflung.

Im 2. Krankheitsstadium ist auch das Langzeitgedächtnis betroffen.

Alltägliche Funktionen wie Ankleiden werden schwierig, auch in der gewohnten Umgebung gelingt die örtliche Orientierung nicht mehr, das Zeitgefühl geht ganz verloren. Ausgeprägte Unruhe mit ständig wiederholten Fragen, Neigung zu Gefühlsausbrüchen, Wahrnehmungsstörungen mit Sinnes-täuschungen und Wahnideen stehen nun im Vordergrund.



Die Patienten sind zu diesem Zeitpunkt auf Hilfe angewiesen, für die betreuenden Angehörigen nehmen die Anforderungen immer mehr zu.

Im 3. Krankheitsstadium ist der sprachliche Kontakt meist auf wenige Worte beschränkt. Nahe Angehörige werden nicht mehr erkannt, das Gedächtnis versagt

ganz. Zusätzlich treten körperliche Veränderungen auf: Ess- und Schluckstörungen, Blase und Darm können nicht mehr kontrolliert werden, die Sturzgefahr nimmt zu.

Mit zunehmendem körperlichem Verfall werden die Patienten bettlägerig, Infektionen und andere Komplikationen können rasch zum Tode führen. Sowohl



der zeitliche als auch der klinische Verlauf der Krankheit ist von Patient zu Patient verschieden, die Krankheitsdauer schwankt zwischen 5 und 20 Jahren.

DIE VASKULÄRE DEMENZ

Durch arteriosklerotische Gefäßveränderungen entstehen

Durchblutungsstörungen im Gehirn - z.T. sind nur kleine Gehirngebiete betroffen (Mikroinfarkte) und damit nur einzelne geistige Bereiche beeinträchtigt (z.B. die Sprache).

Im Anfangsstadium zeigen sich meist nur leichte Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, vielmehr fällt eine Verlangsamung im Denken und Handeln und



eine verminderte geistige Umstellbarkeit auf.

Der Verlauf der Krankheit ist sprunghaft, wechselnd mit plötzlicher Verschlechterung und allmählicher Erholung. Bleibende Einbußen nehmen durch wiederkehrende Mikroinfarkte zu, neurologische Symptome kommen dazu.

DIE DEMENZDIAGNOSE

Eine Demenzdiagnose erfordert eine sorgfältige Abklärung mit verschiedenen Untersuchungsschritten:

- Gründliche körperliche und Laboruntersuchungen zum Ausschluss anderer Krankheiten wie Infektionen, Hormon- oder Vitaminmangelzuständen;
- ausführliches (fach-) ärztliches Gespräch, um andere psychische Krankheiten auszuschließen z.B. eine Depression;
- EEG zur Messung der Hirnströme und bildgebende Verfahren wie Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MRT) zum Ausschluss von Durchblutungsstörungen und Tumoren des Gehirns;
- Sonographie (Ultraschall-Untersuchung) der Halsgefäße, um durchblutungsbehindernde Engstellen auszuschließen, ev. Liquoruntersuchung;
- psychologische Testuntersuchung von Gedächtnis, Denken, Sprache, Erkennen und Benützen von Gegenständen etc.

Durch die Kombination verschiedener Untersuchungsmethoden kann derzeit die Diagnose der Alzheimer Krankheit mit bis zu 90 %iger Sicherheit gestellt werden - mit endgültiger Sicher-

heit lässt sich die Krankheit nur durch eine Untersuchung des Gehirns nach dem Tod feststellen.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN:

Bei der Behandlung der vaskulären Demenz sind optimale Einstellung des Blutdruckes, cholesterinarme Ernährung, adäquates Körpergewicht und regelmäßiges körperliches Training schon als Prophylaxe wichtig. Zusätzlich kommen durchblutungsfördernde und stoffwechselaktivierende Medikamente zum Einsatz.



Die Alzheimer Krankheit ist leider noch nicht heilbar, aber durch Medikamente, die den Abbau des Botenstoffes Acetylcholin hemmen, günstig beeinflussbar. Bei frühzeitigem Einsatz dieser Medikamente kann die Informationsverarbeitung im Gehirn verbessert und das Fortschreiten der Krankheit verzögert werden.

Begleitsymptome wie Unruhe, Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Aggressivität, Wahnideen und Sinnestäuschungen können medikamentös wesentlich gemildert, manchmal ganz zum Abklingen gebracht werden.

Zusätzlich zur medikamentösen Therapie ist die individuelle Beratung und Begleitung von Patient und Angehörigen besonders wichtig. Im Anfangsstadium der Krankheit kann eine Gruppentherapie mit Training von Gedächtnis und Alltagsfertigkeiten für den Patienten sehr hilfreich sein.

Angehörige finden Informationen, Verständnis, Entlastung und Unterstützung in Angehörigen (Selbsthilfe) - Gruppen.

*Dr. Ingrid Künz,
FA für Psychiatrie und Neurologie,
Mitarbeiterin in der
Praxisgruppe Bregenz*

Demenz - aus pflegerischer Sicht



Wir haben es wohl alle schon erlebt: Aufgeschreckt aus einem Traum, vielleicht noch in

fremder Umgebung, brauchen wir Zeit - wenn auch nur Sekundenbruchteile - bis wir orientiert sind.

Das ist ein unheimliches Gefühl, welches an den Grundfesten unserer Existenz rüttelt. Wie würden wir reagieren, wenn dieser Zustand länger anhielte?

Angst, Verzweiflung, Trauer, Wut, Schamgefühle, Hilflosigkeit - mit diesen „starken“ Gefühlen müssen sich Menschen mit einer demenziellen Erkrankung und deren Angehörige ständig auseinandersetzen. Ein zentraler Punkt ist auch der wiederkehrende Frust aufgrund von unerfreulich verlaufender Kommunikation.

Hier bietet die Methode der „Validation“ eine Hilfestellung. Das englische Wort „validation“ bedeutet „Bestätigung“ - in diesem Zusammenhang die Bestätigung der Erlebniswelt und der Gefühle verwirrter älterer Menschen, sowie die Erkenntnis, dass deren Realität für sie die Wirklichkeit darstellt. Naomi Feil, die Begründerin dieser Kommunikationsmethode, entwickelte diese für hochbetagte

Menschen, die zunehmend verwirrt werden. Die Grundeinstellung der Wertschätzung, des „Gehens in den Schuhen des anderen“ sowie gewisse „Validationstechniken“, z.B. „W“-Fragen (wer, wie, was, aber nicht warum) zu stellen, sind aber bei jedem desorientierten Menschen hilfreich. In der Verwirrung ersetzen emotionale Erinnerungen das rationale Denken. Das „Heute“ und die „Logik des Kopfes“ werden durch das „Gestern“ und die „Logik des Herzens“ ersetzt.

Ein älterer Mensch kann sich auch aus folgenden Gründen in die Vergangenheit zurückziehen:

- um unverarbeitete Konflikte zu lösen, indem er Gefühle äußert;
- um vergangene Freude erneut zu erleben;
- um ein Gefühl der Nutzlosigkeit oder Langeweile mit Erinnerungen an frühere, sinnvolle Tätigkeiten zu vertreiben;
- um der unangenehmen Wirklichkeit des Heute zu entfliehen.

GRUNDREGELN FÜR DEN UMGANG

Nehmen Sie den Kranken, wie er ist, denn er kann sich nicht ändern. Helfen Sie, seine Würde zu bewahren. Behandeln Sie den Betroffenen nicht wie ein kleines Kind. Auch wenn er sich über Worte nicht mehr gut ausdrücken kann - er hat Gefühle und nimmt

wahr, wie man mit ihm umgeht.

Respektieren Sie seine Gewohnheiten und seinen Tagesablauf. Sie erleichtern ihm den Alltag. Der regelmäßige Tagesplan verbessert das Orientierungsvermögen, das Selbstwertgefühl steigt und dem Stress kann vorgebeugt werden.

Fördern Sie die Selbständigkeit. Helfen Sie nur in dem Maße, wie es der Kranke nicht alleine kann. Oft braucht es nur einen Anstoß, um einen Ablauf in Bewegung zu bringen, z.B. die Zahnbürste zum Mund führen.

Beziehen Sie den Kranken in Ihre täglichen Aufgaben und Pflichten mit ein. Das gibt ihm das Gefühl der Zugehörigkeit und stützt sein Selbstwertgefühl. Beschäftigen Sie ihn sinnvoll mit dem, was ihm Freude bereitet, auch wenn Sie es alleine schneller machen könnten.

Geben Sie Orientierungs- und Erinnerungshilfen.

Im Anfangsstadium einer Demenz wechseln Phasen der völligen Orientierung mit Momenten der Verwirrung. Hier geben Uhren, Kalender, Orientierungstafeln mit Angaben über die nächsten Termine, Schilder an den Türen oder Kästen, oder Adresskärtchen in der Jackentasche Sicherheit. Achten Sie auch darauf, dass eine vorhandene

Brille oder das Hörgerät passen und benützt werden.

Loben Sie die kleinen Erfolge, ignorieren Sie Fehler und Aggression.

Gehen Sie „gelassen“ mit Problemen wie Weglaufen, Wut und Widerstand um. Der Verwirrte handelt nicht absichtlich böseartig! Schimpfen, belehren oder korrigieren Sie ihn nicht, dies nützt nichts. Auch gilt der Grundsatz, dass ein Verwirrter um so gereizter reagiert, je gereizter die Betreuungsperson ist. Wenn Pflegende hingegen gelassen reagieren, verpufft die Aggression ins Leere.

VORBEUGEND KÖNNEN PFLEGENDE VERSUCHEN:

- Wut in Bewegung, Sport oder Arbeit umzuleiten;
- die Gefühle des Verwirrten anzusprechen;
- Ärger anders zu bewerten, z.B. es war nicht persönlich gemeint;
- Themen zu vermeiden, die zu Auseinandersetzungen und Ärger führen;
- Langeweile, aber auch dauernde Überforderung zu vermeiden.

Suchen Sie nach Restfähigkeiten, verbliebenen Kompetenzen.

Denken Sie dabei an die Vergangenheit des Betroffenen. (z.B. Hausarbeit, Musizieren, Arbeit im Garten, Hobby usw.)

Versuchen Sie, auf fordernde Anhänglichkeit, auf Ängstlichkeit oder Vorwürfe des Patienten gelassen zu reagieren.

Wenn der Betroffene immer wieder dieselben Geschichten erzählt oder Dinge sagt, die nicht immer richtig sind, widersprechen Sie nicht.

Lassen Sie sich erzählen, fragen Sie: Wer? Wie? Was? Wo?

Vermeiden Sie die Frage Warum? Meist kann diese Frage nicht beantwortet werden und verursacht unnötige Spannungen und Unruhe.



Sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen; geben Sie Zeit zum Antworten; reagieren Sie geduldig; setzen Sie Blickkontakt, Gesten, Berührungen ein.

Erklären Sie Ihre Handlung in einfachen Worten, langsam und möglichst kurz. Wenn die Person bereits Probleme hat, Worte zu finden, stellen Sie Fragen so, dass sie mit ja oder nein beantwortet werden können.

Denken Sie an die Sicherheit. Beseitigen Sie z.B. mögliche Stolperfallen. Bewahren Sie gesundheitsgefährdende Substanzen und Medikamente unzugänglich auf. Verwahren Sie Zweitschlüssel. Ändern Sie Wohnungstüren so, dass sich der Patient nicht einsperren kann.

Seien Sie erfinderisch im Umgang mit dem Betroffenen. Sie allein finden die beste Lösung für ihn und sich selbst. Die Biographie oder die gemeinsame Lebensgeschichte können Ihnen dabei helfen, Rituale und Tagesstrukturen zu finden, die allen einen ausgeglichenen Alltag ermöglichen.

Sprechen Sie mit anderen betroffenen Menschen. Der Erfahrungsaustausch gibt Ihnen Anregungen und stärkt Sie in Ihrer schwierigen Situation. Vor allem: Vergessen Sie sich nicht selber! Gönnen Sie sich regelmäßige Erholung und Ausgleich, um immer wieder Kraft zu schöpfen. Sie haben ein Recht, Ihre eigenen Lebensinteressen wahrzunehmen und auch Entlastung und Hilfeleistungen öffentlicher Institutionen in Anspruch zu nehmen.

*DGKS Anna Frick,
Oberschwester im LKH Rankweil*
*Zu diesem Thema können Sie auch kostenlose
Broschüren in der Redaktion anfordern.*

Ernährung



„Liebe geht durch den Magen“, „Wenn du das hörst, dreht es dir den Magen um“.

Redewendungen wie diese machen uns deutlich, dass Wechselwirkungen zwischen Verhalten und Ernährung bestehen.

Sie drücken die große Bedeutung des Essens und Trinkens für unser Leben, unsere Gefühlswelt aus. Jedes Fest hat ein Festmenü als wesentlichen Inhalt. Letztlich wirkt sich alles, was zum Wohlbefinden beiträgt, über den Appetit auch auf den Ernährungszustand und damit auf die Lebensqualität aus.

Wir merken auch sehr deutlich, wie unser Wohlbefinden sich verschlechtert, wenn es mit der Verdauung nicht klappt, oder wenn Durchfall und Erbrechen das Essen unmöglich machen.

Handelt es sich um keine ernsthaften Erkrankungen, so können Ihnen die folgenden Ernährungshinweise dabei helfen, rasch das Wohlbefinden wiederzuerlangen.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN:

1 - 2 Stunden nach dem

Erbrechen nichts essen; dann salzige Kekse, Soletti, Flüssigkeit wie Kamillen- oder Fencheltee in kleinen Schlucken. Wird dies gut vertragen, können Fleischsuppe, Kartoffelpüree, Magermilchmixgetränk, Grießbrei oder Pudding mit Magermilch versucht werden. Nach Abklingen der Beschwerden ist Normalkost wieder möglich.

DURCHFALL:

Ersatz der verlorenen Flüssigkeit durch Schwarztee, Kamillentee, Fencheltee - als dünnen Aufguss mit etwas Salz und Traubenzucker - bereitstellen und schluckweise über den Tag verteilt trinken; je mehr, umso besser.

Reis- oder Haferschleimsuppe, Karottensuppe, Fleischbrühe - jeweils mit Salz.

Heidelbeersaft, geriebener Apfel, Banane, Kakao mit Wasser zubereitet, wirken stuhlfestigend.

Rohes Obst, Vollkornbrot und rohe Haferflocken meiden, Milchprodukte vorübergehend weglassen.

VERSTOPFUNG:

Genügend Flüssigkeitszufuhr: Einrühren von Weizenkleie oder

Leinsamenschrot in Suppen, Milchmixgetränke, Joghurt, Fruchtmus, Vollkornbrot aus fein vermahlenem Getreide, Dörripflaumenmus, Feigenmus Sauerkrautsaft.

Zugabe von Milchzucker zu Getränken und Kompott, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte langsam und regelmäßig essen, täglicher Spaziergang.

Eva Bechter

Ernährungsmedizinische Beraterin



Veranstaltungen - Jänner bis April 2001

Bildungshaus Batschuns,
6832 Zwischenwasser, Kapf 1;
Info: Tel. 05522/44290, Fax 05522/44290-5,
e-mail: anmeld@bhba.vol.at

LEID UND LEIDBEWÄLTIGUNG AUS BEFREIUNGS- THEOLOGISCHER SICHT - BIBELNACHMITTAG

Dr. Hildegard Lorenz

18.01.2001, 14:30 bis 17:00 Uhr, Jause ATS 50,--

KOMMET... UND RUHT EIN WENIG AUS (MK. 6,31) -

AUFTANKEN MIT DER BIBEL

Mag. Christian Kopf und Brigitte Knünz

27.01.2001, 09:30 bis 17:00 Uhr,

Kursbeitrag ATS 120,-- Mittagessen/Jause ATS 170,--

WIR WOLLEN ALLE LANGE LEBEN, DOCH KEINER WILL

ALT WERDEN - ANGST UND DEPRESSION IM ALTER

Dr. Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für

Psychiatrie, Psychotherapeutin

27.01.2001, 09:00 bis 16:30 Uhr,

Kursbeitrag ATS 350,-- Mittagessen ATS 120,--

TRAUERARBEIT IN DER GRUPPE -

SEMINAR FÜR GRUPPENLEITERINNEN

Marianne Hauts-Gmeinder

29.01.2001, 09:00 bis 17:00 Uhr,

Kursbeitrag ATS 200,-- Mittagessen/Jause ATS 170,--

DIE „5 TIBETER“ -

DGKS Sonja Gnaiger

07.02.2001, 09:00 Uhr bis 08.02.2001, 13:00 Uhr,

Kursbeitrag ATS 1.300,--

AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE -

Anna Rein und Marianne Hauts-Gmeinder

08.02.2001; 08.03.2001, jeweils von 14:00 bis

17:00 Uhr, Kursbeitrag ATS 150,-- inkl. Jause

ÄUSSERE HALTUNG - INNERE HALTUNG -

GESUNDHEIT FÖRDERN MIT YOGA

24.02.2001, 09:00 bis 25.02.2001, 13:00 Uhr,

Kursbeitrag ATS 1.400,--

„BURNOUT“ - AUSGEBRANNT UND ERSCHÖPFT

Dr. Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für

Psychiatrie, Psychotherapeutin

30.03.2001, 09:00 bis 16:00 Uhr,

Kursbeitrag ATS 500,--

SEMINARREIHE:

„RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM“

LEIBLACHTAL:

DGKS Maria Mager

01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03. und

05.04.2001, jeweils von 19:00 bis 22:00 Uhr

Anmeldung: 05573/85550, Sozialsprengel Leiblachtal,

Mag. Martin Hebenstreit

BILDUNGSHAUS BATSCHUNS:

Ulrike Rauch, Psychotherapeutin

03.04., 10.04., 17.04., 02.05., 08.05. und

15.05.2001, jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

VORTRAGSREIHE:

„MIT VERWIRRTEN MENSCHEN LEBEN“

LEIBLACHTAL:

DGKS Anni Frick

04.04., 18.04. und 25.04.2001, jeweils 19:30

Anmeldung: 05573/85550, Sozialsprengel Leiblachtal,

Mag. Martin Hebenstreit

**Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast,
6840 Götzis, Montfortstraße 88,
Info: Tel. 05523/62501-0, Fax DW-32,
e-mail: arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at**



**HEILSAMEN - FÜR AN GESUNDHEIT INTERESSIERTE,
KRANKE UND ANGEHÖRIGE - „ANPASSUNG“ -**

Dr. Birgit Waldenberger
26.01.2000, 15:00 bis 18:00 Uhr,

Kursbeitrag: normal ATS 180,--
(mind. 100,--, voll 260,--)

**HEILSAMEN - FÜR AN GESUNDHEIT INTERESSIERTE,
KRANKE UND ANGEHÖRIGE - „VISUALISIERUNG“ -**

Ingrid Mathis
16.03.2000, 15:00 bis 18:00 Uhr,

Kursbeitrag: normal ATS 180,--
(mind. 100,--, voll 260,--)

**IfS Sachwalterschaft, 6800 Feldkirch,
Marktplatz 10/1, Tel. 05522/75191-0**

EINSCHULUNG FÜR SACHWALTER:

FELDKIRCH:

08. und 15.03.2000, 19:00 bis 21:30 Uhr,
6800 Feldkirch, Anmeldung: Berufs-Bildungs-Center
der Vbg. Arbeiterkammer, Widnau 4, 6800 Feldkirch,
Kursbeitrag: ATS 300,--

BREGENZ:

13. und 20.03.2000, 19:00 bis 21:30 Uhr,
6800 Feldkirch, Anmeldung: Berufs-Bildungs-Center
der Vbg. Arbeiterkammer, Widnau 4, 6800 Feldkirch,
Kursbeitrag: ATS 300,--

**Institut für Gesundheits- und Kranken-
pflege, 6900 Bregenz, Mariahilfstraße 6,
Info: Tel. 05574/48787-21,**

**Fax 05574/48787-6, e-mail: pa@igkv.at
Vorträge: Kosten pro Abend ATS 100,--/€ 7,27
bzw. ATS 50,--/ € 3,63 für Mitglieder,
UNIQA Kunden, ATS 50,--**

DU HAST DICH SO VERÄNDERT - Jeannette Pamminger
07.02.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Rankweil

DIE HEILENDE KRAFT DER EMOTIONEN - Elmar Eisele
20.02.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Thüringen

DU HAST DICH SO VERÄNDERT - Jeannette Pamminger
06.03.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Mäder

LASS DAS NUR, ICH MACH DAS FÜR DICH -
Bernadette Kronberger

07.03.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bregenz

LASS DAS NUR, ICH MACH DAS FÜR DICH -
Theresia Troy

08.03.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Hittisau

ARBEIT MIT KÖRPEREIGENER ENERGIE -
Eva-Maria Jakober

14.03.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Wolfurt

**DIE NATÜRLICHEN ALTERUNGSPROZESSE
UNSERES KÖRPERS -** Dr. Klaus Zitt

15.03.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz

WOHLTUENDE WICKEL UND AUFLAGEN -
Veronika Klammsteiner

20. und 27.03.2001, 19:30 bis 21:30 Uhr, Ludesch

Projekt Demenz 2000 - „Bleib fit im Kopf!“

Seit Anfang Juni 2000 können Menschen ab 65 Jahren in Vorarlberg eine neue erweiterte Gesundenuntersuchung bei ihrem Hausarzt in Anspruch nehmen. Ziel dieser neuen Gesundenuntersuchung ist die Früherkennung altersbedingter Risikofaktoren.

Wie bei der alten Gesundenuntersuchung ist ein Fragebogen auszufüllen, der jedoch den spezifischen Bedürfnissen des älteren Menschen angepasst wurde. So kann der Hausarzt schneller und besser die Probleme seines Patienten erkennen und die nötigen therapeutischen Schritte setzen.

Darüber hinaus ist es im Bezirk Bregenz und Dornbirn möglich, bei Patienten mit zunehmender Verwirrtheit und Vergesslichkeit und starken Stimmungsschwankungen eine weitere diagnostische Abklärung beim Facharzt für Neurologie und Psychiatrie durchführen zu lassen.

Im Bezirk Dornbirn wird dies von Herrn Dr. Helmut Klien, im Bezirk Bregenz von Frau Dr. Ingrid Künz durchgeführt. In der Facharztpraxis findet einerseits eine organische Abklärung einschließlich einer testpsychologischen Untersuchung und andererseits die Entscheidung über weitere therapeutische Maßnahmen und Betreuung und Beratung von Angehörigen statt.

Bei Patienten mit einer demenziellen Entwicklung im Frühstadium wird für ein halbes Jahr Haushaltstraining, Gedächtnistraining und Ergotherapie angeboten. Im aks Dornbirn findet dies jeweils Mittwoch und in der Praxisgruppe Bregenz jeweils Donnerstag von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr statt. So wird beispielsweise in diesen Gruppen miteinander diskutiert, gekocht, gespielt und gemeinsam Mittag gegessen. Das Ziel dieser Trainingsgruppen ist es, dem Alterungsprozess des Gehirnes entgegen zu wirken und wieder mehr Sicherheit im Alltag zu bekommen.

Bis Ende September wurden bereits mehr als 600 Gesundenuntersuchungen von Menschen über 65 durchgeführt. Dies zeigt uns, dass die neue, erweiterte Gesundenuntersuchung von den Patienten als auch von den Hausärzten inzwischen gut angenommen wurde.

Die beiden Trainingsgruppen für Patienten mit altersbedingter Vergesslichkeit und Verwirrtheit in Dornbirn und Bregenz erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Es ist erfreulich, mit welcher Begeisterung sowohl Patienten als auch Angehörige dieses Angebot nützen. Da dieses Projekt nur für 1 Jahr vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Vorarlberg und der

Vorarlberger Gebietskrankenkasse finanziert wird, möchten wir möglichst vielen Senioren und Seniorinnen dieses Angebot näher bringen, um so eventuell eine Fortführung des Projekts als Dauereinrichtung, nicht nur in Dornbirn und Bregenz, sondern auch in Feldkirch und Bludenz zu ermöglichen.

Informationen erhalten Sie jederzeit im Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin, Bregenz, Rheinstraße 61, bei Frau Hildegard Burtscher, Tel. 05574/64570-1021.

Projektleitung:
Dr. Barbara Rehberger

*Dr. Barbara Rehberger, Ärztin für
Allgemeinmedizin und
Psychotherapeutische Medizin,
Frastanz*



IfS Sachwalterschaft - Interview mit Herrn Dr. Herbert Spiess



Dr. Herbert Spiess leitet seit 1991 die Geschäftsstelle des IfS in Feldkirch. Er ist verheiratet und

Vater eines Kindes.

Marianne Hauts: Herr Dr. Spiess, worum geht es bei einer Sachwalterschaft?

Dr. Spiess: Ein Sachwalter wird bestellt für Menschen mit einer geistigen Behinderung oder einer psychischen Erkrankung. Diese Personen sind zur Bewältigung ihres Alltages auf fremde Hilfe angewiesen.

M. Hauts: Von wem wird ein Sachwalter bestellt?

Dr. Spiess: Ausschließlich von Pflegschaftsgerichten, weil bestimmte rechtliche Voraussetzungen vorliegen müssen.

M. Hauts: Was sind solche rechtlichen Voraussetzungen?

Dr. Spiess: Es sind dies rechtliche Begriffe, die durch medizinische Diagnosen näher umschrieben werden.

M. Hauts: Was gibt Anlass, einen Sachwalter zu bestellen?

Dr. Spiess: Zum Beispiel eine geistige Behinderung wie das Down Syndrom, ein anderes

Beispiel wäre Altersdemenz, Verwirrung bis hin zu vollkommener Handlungsunfähigkeit.

M. Hauts: Von wem wird eine Sachwalterschaft angeregt?

Dr. Spiess: Manchmal von Nachbarn bei z.B. alleinstehenden Menschen, von Psychiatrischen Krankenhäusern etc.

Das Vorgehen hat immer einen gesetzlich bestimmten Ablauf. Nach einer Erstanthörung eines Richters (um sich ein Bild zu machen), werden medizinische Gutachten eingeholt. Erst danach kommt es zu einer Tagsatzung, sprich gerichtlichen Verhandlung. In dieser sind die betroffene Partei, ein Richter, ein Gutachter und ein einstweilig bestellter Sachwalter anwesend. Vor so einer Verhandlung haben die Betroffenen oft große Angst. Auch hier kann der einstweilige Sachwalter helfend zur Seite stehen.

M. Hauts: Was sind die Ergebnisse solcher Verhandlungen?

Dr. Spiess: Wenn ein Sachwalter bestellt wird, so hat er konkrete Angelegenheiten für den Klienten zu erledigen wie z.B. das Verwalten der Pensionsbezüge. Zudem hat der Sachwalter - und das scheint mir auch ganz wesentlich - die Aufgabe, die soziale und medizinische Versorgung des Klienten sicherzustellen.

M. Hauts: Wer kann Sachwalter werden?

Dr. Spiess:

- 1) In Vorarlberg sind 80% aller Sachwalterschaften Angehörige. Eltern, Kinder, Verwandte, gute Bekannte oder andere Personen, zu denen der Betroffene Vertrauen hat.
- 2) Wenn vorwiegend Rechtskenntnisse erforderlich sind, so werden in einigen wenigen Fällen auch Rechtsanwälte oder Notare bestellt. Zum Beispiel für Gerichts- und Erbschaftsverfahren.
- 3) Wenn keine geeignete, nahestehende Person vorhanden ist, werden hauptberufliche oder ehrenamtliche Sachwalter (Vereins-sachwalter) einberufen. In Vorarlberg decken wir 20% aller Sachwalterschaften ab.

M. Hauts: Was leisten die Vereins-sachwalter?

Dr. Spiess: Eben schon genannte Verwaltungsaufgaben und das Aufbauen einer menschlichen Beziehung. Sachwalter sind sehr oft enge Vertraute unserer Klienten.

M. Hauts: Wie ist die Sachwalterschaft organisiert?

Dr. Spiess: Wir sind ein vom Innenministerium bestellter Verein und eine Geschäftsstelle

des Instituts für Sozialdienste. Hauptberuflich arbeiten 8 Juristen und Sozialarbeiter plus 140 ehrenamtliche Sachwalter flächendeckend in ganz Vbg.

M. Hauts: Haben Sie ein Anliegen an die Pflegenden Angehörigen in unserem Land?

Dr. Spiess: Ich möchte darauf hinweisen, dass die IfS Sachwalterschaft auch Beratung anbietet. Zum einen Beratung und Schulung für Familiensachwalter, zum anderen könnten

bei einer kompetenten Beratung manche Problemstellungen schon im Vorfeld geklärt werden!

Das Gespräch mit Dr. Spiess führte Marianne Hauts-Gmeinder.

INFORMATIONEN UND

TERMINVEREINBARUNGEN

IfS Sachwalterschaft, Marktplatz 10/1, 6800 Feldkirch Tel. 05522/75 191 Erreichbar Montag bis Freitag, von 08:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr

HINWEIS!

Anleitungskurse für Sachwalter (Rechtliche Grundlagen und Praxisanleitung)

IN FELDKIRCH:

Donnerstag 08. und 15. März 2001, jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr

IN BREGENZ:

Dienstag 13. und 20. März 2001, jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr

ANMELDUNG:

Vorarlberger Arbeiterkammer Tel. 05522/35 51

Tagesbetreuung in den Heimen Vorarlbergs

In Vorarlberg gibt es insgesamt 62 Einrichtungen, die als Alten- und/oder Pflegeheime geführt werden.

Wir haben in Vorarlberg aber auch ein sehr gut funktionierendes ambulantes Netz - dadurch können die alten Menschen sehr lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben.

Was bedeutet das für uns in den Alten- und Pflegeheimen? In eine stationäre Einrichtung kommen ältere Menschen erst dann, wenn alle anderen Dienste nicht mehr ausreichen, wenn keine Angehörigen da oder sie einfach überfordert sind, die Pflege und Betreuung zu übernehmen. Manchmal reicht dann schon eine vorübergehende

Entlastung aus, wie sie z. B. Urlaubsbetten und die Tagesbetreuung darstellen, vielfach ist aber die fixe Aufnahme in ein Heim unumgänglich.

In 16 Heimen wird derzeit die Tagesbetreuung in unterschiedlichsten Formen angeboten. Sind die zu betreuenden Personen sicher in einer Tagesbetreuungsstätte aufgehoben, können Pflegenden Angehörige auch

einmal ausspannen, Termine wahrnehmen, etwas anderes tun, für sich selber etwas tun.

WELCHE VORTEILE BRINGT DIE TAGESBETREUUNG NOCH MIT SICH?

- Der erste Kontakt zur Pflegeeinrichtung wird hergestellt;
- das Leben im Heim kann so kennengelernt werden;
- eine spätere notwendige Aufnahme verliert daher auch





den Schrecken;

- eine fixe Aufnahme in ein Heim wird dadurch vielleicht nie notwendig;
- viele Dienste, wie Mittagstisch, Beschäftigungsaktivitäten, Pflegebad können genutzt werden;
- alleinstehende Menschen sind so in Gesellschaft anderer Leute;
- Kommunikation zwischen ambulanten und stationären Diensten wird dadurch intensiver;
- eine vorübergehende Entlastung Pflegender Angehöriger wirkt sich positiv auf die Beziehung der Familien von alten und pflegebedürftigen Menschen aus;
- Pflegende Angehörige werden darin bestärkt, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um immer wieder Kraft und Energie für die sehr herausfordernde Arbeit zu tanken.

Die einzelnen Institutionen geben gerne Auskunft, rufen Sie bitte unverbindlich an.

*ARGE Heim- und Pflegeleitungen
Bericht von Maria Seeger und
Dieter Jenny*

NACHSTEHEND FINDEN SIE EINE AKTUELLE AUFLISTUNG JENER VORARLBERGER HEIME, DIE TAGES-BETREUUNGSPLÄTZE ANBIETEN:

SOZIALZENTRUM ALTACH, GEM. GES.M.B.H. Achstraße 8, 6844 Altach	Tel. 05576/7172
ALTERSHEIM ANDELSBUCH Moos 78, 6866 Andelsbuch	Tel. 05512/2243
SOZIALZENTRUM BÜRS Judavollastraße 3a, 6706 Bürs	Tel. 05552/63186
SENIOREN RESIDENZ MARTINSBRUNNEN Eisengasse 10, 6850 Dornbirn	Tel. 05572/3848
SENIOREN-BETREUUNG FELDKIRCH GMBH Haus Nofels (durch MOHI), Herr Breuß Wolfgang Magdalenastraße 9, 6800 Feldkirch	Tel. 05522/32732
SOZIALZENTRUM FRASTANZ Schmittengasse 10, 6820 Frastanz	Tel. 05522/51772
PFLEGEHEIM HITTISAU Platz 500, 6952 Hittisau	Tel. 05513/2012
ALTENWOHNHEIM DER GEMEINDE HÖCHST Franz-Reiter-Straße 12, 6973 Höchst	Tel. 05578/72515
SOZIALSPRENGEL LEIBLACHTAL FÜR DAS SOZIALZENTRUM - HÖRBRANZ Heribrandstraße 14, 6912 Hörbranz	Tel. 05573/85550
JOH. GEORG FUCHS HAUS LANGENEGG - PFLEGEHEIM Bach 150, 6941 Langenegg	Tel. 05513/2176
SENIORENHEIM LAUTERACH Montfortplatz 1, 6923 Lauterach	Tel. 05574/71294
IAP SOZIALZENTRUM LUDESCH Kirchstraße 10, 6713 Ludesch	Tel. 05550/3960
VINZENZHEIM MITTELBERG Boedmerstraße 14, 6993 Mittelberg	Tel. 05517/5580
SENIOREN- UND PFLEGEHEIM NENZING Bahnhofstraße 25, 6710 Nenzing	Tel. 05525/62477
SOZIALZENTRUM SATTEINS JAGDBERG GEM. GMBH Oberdorf 15, 6822 Satteins	Tel. 05524/8280
ALTENWOHNHEIM SULZBERG Widum 353, 6934 Sulzberg	Tel. 05516/2111

Urlaubsbetten in den Heimen Vorarlbergs

Fast alle Heime in Vorarlberg bieten Urlaubsbetten an. Die befristete Aufnahme eines pflegebedürftigen Menschen in einem Heim bietet Pflegenden Angehörigen und ihren Familien die Gelegenheit, Erholung zu finden und neue Kraft zu tanken. Wichtig ist, dass Sie Ihre terminlichen und sonstigen Wünsche frühzeitig mit dem Heim abklären. Gerade in den Sommermonaten sind die Urlaubsbetten schnell vergeben. Zeitliche Flexibilität ist notwendig. Planen Sie deshalb bereits jetzt Ihre Entlastungszeiten und nehmen Sie Kontakt mit einem Heim in Ihrer Umgebung auf!

ST. ANNA ALTENHILFE

BREGENZ GGMBH

Alters- und Pflegeheim
Alberschwende, Hof 23
6861 Alberschwende
Tel. 05579 / 43 79

SOZIALZENTRUM ALTACH

GEM. GES.M.B.H.

Achstraße 8, 6844 Altach
Tel. 05576 / 71 72

ALTERSHEIM ANDELSBUCH

Moos 78, 6866 Andelsbuch
Tel. 05512 / 22 43

KRANKENHAUS UND ALTERS- HEIM AU, HAUS ST. JOSEF

Jaghaus 6, 6883 Au
Tel. 05515 / 22 20

ALTERSHEIM

BARTHOLOMÄBERG

Bartholomäberg 12,
6780 Schruns
Tel. 05556 / 731 13

VINZENZHEIM BEZAU

Platz 37, 6870 Bezau
Tel. 05514 / 23 13

SENIORENHEIM BILDSTEIN

Dorf 73, 6858 Bildstein
Tel. 05574 / 583 84

ALTERSHEIM DER STADT

BLUDENZ

Spitalgasse 12, 6700 Bludenz
Tel. 05552 / 630 64

PFLEGEHEIM DER STADT

BLUDENZ

Spitalgasse 13, 6700 Bludenz
Tel. 05552 / 603-242

ST. ANNA ALTENHILFE BREGENZ GGMBH, SENIORENHEIM

SCHLOSSBERG

Schloßbergstr. 6, 6900 Bregenz
Tel. 05574 / 423 89

ST. ANNA ALTENHILFE BREGENZ GGMBH, SENIORENHEIM

TSCHERMAKGARTEN

Riedergasse 28,
6900 Bregenz
Tel. 05574 / 49 36

ST. ANNA ALTENHILFE BREGENZ GGMBH, SENIORENHEIM

KRONHALDE

Kronhaldeweg 19, 6900 Bregenz
Tel. 05574 / 461 07

GEMEINDEVERBAND - LANDSPITAL BREGENZ

Landstraße 1, 6900 Bregenz
Tel. 05574 / 433 25

SOZIALZENTRUM BÜRS

Judavollastraße 3a, 6706 Bürs
Tel. 05552 / 631 86

PFLEGEHEIM DER STADT

DORNBIRN

Lustenauerstraße 2,
6850 Dornbirn
Tel. 05572 / 38 20

SENIOREN RESIDENZ

MARTINSBRUNNEN

Eisengasse 10, 6850 Dornbirn
Tel. 05572 / 38 48

VINZENZHEIM EGG

Pfister 518, 6863 Egg
Tel. 05512 / 22 45

SENIOREN-BETREUUNG

FELDKIRCH GMBH

HAUS SCHILLERSTRASSE

Schillerstraße 7,
6800 Feldkirch
Tel. 05522 / 34 06-0

ANTONIUSHAUS ALTERS- UND PFLEGEHEIM

Blasenbergr 3, 6800 Feldkirch
Tel. 05522 / 724 54

SENIOREN-BETREUUNG

FELDKIRCH GMBH

HAUS GISINGEN

Neuer Kirchweg 1
6800 Feldkirch-Gisingen
Tel. 05522 / 36 22

SOZIALZENTRUM FRASTANZ

Schmittengasse 10,
6820 Frastanz
Tel. 05522 / 517 72

ST. ANNA ALTENHILFE BREGENZ

GGMBH, ALTERS- UND

PFLEGEHEIM ST. JOSEFSHAUS

Kirchstraße 1,
6974 Gaißau
Tel. 05578 / 711 16

**SENIORENWOHN- UND
PFLEGEHEIM**
Schulgasse 5, 6840 Götzis
Tel. 05523 / 640 50

ALTERSHEIM HARD
Seestraße 37, 6971 Hard
Tel. 05574 / 743 40

PFLEGEHEIM HITTISAU
Platz 500, 6952 Hittisau
Tel. 05513 / 20 12

**ALTENWOHNHEIM DER
GEMEINDE HÖCHST**
Franz-R.-Str. 12, 6973 Höchst
Tel. 05578 / 725 15

**SOZIALSPRENGEL LEIBLACHTAL
FÜR DAS SOZIALZENTRUM -
HÖRBRANZ**
Heribrandstraße 14,
6912 Hörbranz
Tel. 05573 / 855 50

**ALTENWOHNHEIM DER STADT
HOHENEMS**
Angelika-Kaufmann-Straße 6,
6845 Hohenems
Tel. 05576 / 732 77

**ALTERS- UND
CHRONISCHKRANKENSTATION
DER STADT HOHENEMS**
Kaiserin-Elisabeth-Straße 6,
6845 Hohenems
Tel. 05576 / 703 - 2527

**SENIORENWOHNHEIM
KENNELBACH**
Friedrich-Schindler-Straße 15,
6921 Kennelbach
Tel. 05574 / 763 70

VERSORGUNGSHEIM KOBLACH
Wegeler 12, 6842 Koblach
Tel. 05523 / 627 21

**ABT FRANZ PFANNER HAUS
ALTERSHEIM UND
PFLEGESTATION**
Dorf 6, 6932 Langen b. Bregenz,
Tel. 05575 / 44 43

**JOH. GEORG FUCHS HAUS
LANGENEGG - PFLEGEHEIM**
Bach 150, 6941 Langenegg
Tel. 05513 / 21 76

SENIORENHEIM LAUTERACH
Montfortplatz 1,
6923 Lauterach
Tel. 05574 / 712 94

VERSORGUNGSHEIM LINGENAU
Hof 225, 6951 Lingenau
Tel. 05513 / 64 65

IAP SOZIALZENTRUM LUDESCH
Kirchstraße 10, 6713 Ludesch
Tel. 05550 / 39 60

ALTERSHEIM HASENFELD
Pestalozziweg 5, 6890 Lustenau
Tel. 05577 / 830 25

ALTERSHEIM SCHÜTZENGARTEN
Schützengartenstraße 8,
6890 Lustenau
Tel. 05577 / 843 11

VINZENZHEIM MITTELBERG
Boedmerstraße 14,
6993 Mittelberg
Tel. 05517 / 55 80

**SENIOREN- UND PFLEGEHEIM
NENZING**
Bahnhofstraße 25, 6710 Nenzing
Tel. 05525 / 624 77

**ALTERS- UND PFLEGEHEIM
RANKWEIL GMBH**
Ringstraße 70, 6830 Rankweil
Tel. 05522 / 442 78

SOZIALZENTRUM VORDERLAND
Rautenastraße 44, 6832 Röthis
Tel. 05522 / 416 61

SENIORENHEIM „MARIA-HILF“
Haus Nr. 239,
6791 St. Gallenkirch
Tel. 05557 / 62 39

**PFLEGEHEIM DER GEMEINDEN
ST. GALLENKIRCH UND
GASCHURN**
Haus Nr. 26,
6791 St. Gallenkirch
Tel. 05557 / 69 69

**SOZIALZENTRUM SATTEINS
JAGDBERG GEM.GMBH**
Oberdorf 15, 6822 Satteins
Tel. 05524 / 82 80

**ALTERSHEIM DER
MARKTGEMEINDE SCHRUNS**
Silvrettastraße 11, 6780 Schruns
Tel. 05556 / 722 43

**PFLEGEHEIM DER
MARKTGEMEINDE SCHRUNS**
Silvrettastraße 13, 6780 Schruns
Tel. 05556 / 722 43

BÜRGERHEIM SCHWARZENBERG
Brand 450, 6867 Schwarzenberg
Tel. 05512 / 29 62

ALTENWOHNHEIM SULZBERG
Widum 353, 6934 Sulzberg
Tel. 05516 / 21 11

**PRIVATES SENIORENHEIM
SCHMIDT**
Planggaweg 6, 6773 Vandans
Tel. 05556 / 739 33

SENIORENHEIM WOLFURT
Gartenstraße 1, 6922 Wolfurt
Tel. 05574 / 713 26

Glück und Glas



Glück und Glas, wie leicht bricht das. Dieses aus schmerzlichen Erfahrungen geborene Sprichwort sagt klipp und klar, was Sache ist. Jeder von uns hat schon Glas zerbrochen, aus Unachtsamkeit, vielleicht sogar aus Zorn, meistens jedoch nicht absichtlich.

Und jedem von uns ist schon das Glück - was immer das auch sein mag - abhanden gekommen. Einfach so; aus eigener Schuld oder weil uns jemand oder das Schicksal nicht wohl wollte. Was ist Glück überhaupt? Auf jeden Fall ist es kein Zustand, schon gar nicht ein Dauerzustand: und für jeden Menschen ist mit dem Begriff etwas anderes verbunden, eben sein persönliches „Glück“. Wir denken meistens an Gesundheit, Wohlergehen, beruflichen Erfolg, Anerkennung, Liebe, Schönheit und Reichtum, wenn wir von Glück sprechen. Aber all das hat mit dem wahren Glück nichts oder nur sehr wenig zu tun, wohl eher mit - salopp ausgedrückt - verdientem oder unverdientem „Schwein“. Da also Glück kein dauerhafter Zustand ist, kann es höchstens Glücksmomente in unserem Leben geben. Und die hat wahrscheinlich schon jeder Mensch erfahren. Der reinste Glücksmoment - aus Sicht der Frauen - ist wahrscheinlich der Augenblick, wenn man

nach Monaten der Erwartung, des Hoffens und Bangens sein neugeborenes Kind im Arm hält. Das sind Minuten köstlichster und höchster Glücksgefühle, durch nichts getrübt und beeinträchtigt. Aber bald verdrängen Sorgen um das Wohl des Kindes, schlaflose Nächte, Stress und Erschöpfung der Mutter diese wunderbaren Augenblicke. Eben - der Alltag hat Mutter und Kind eingeholt und gibt euphorischen Glücksgefühlen nicht viele Überlebenschancen.

Auch die Liebe zweier Menschen zueinander garantiert kein dauerhaftes Glück. Wir wären nicht Menschen, wenn sich in das Liebesglück nicht die Sorge um „ihn“ oder „sie“ mischen, wenn Eifersucht nicht an uns nagen würde und die Angst, das Objekt unserer Liebe an anderes oder andere zu verlieren. Im Grunde können wir unser „Glück“ also gar nicht uneingeschränkt genießen, sondern eben nur für Augenblicke.

Glück ist also eine mehr oder weniger innere Sache, die man vorsichtig, mit Respekt und Dankbarkeit behandeln und pflegen sollte. Wir gehen mit unseren schönen und kostbaren Glas-sachen ja auch pfleglich und gefühlvoll um, denn wir wissen um ihre Zerbrechlichkeit. Was bleibt, ist also die Erinnerung an Glücksmomente. Man kann diese Erinnerung hervorholen, wie man sein schönes Glas aus der Vitrine holt, um es

für liebe Gäste zu verwenden, oder um es einfach nur abzustauben, zu betrachten und sich daran zu erfreuen. Und dann versorgt man beides wieder - Glück und Glas - mit etwas Wehmut und Dankbarkeit, dass man es hat und hatte. Es nützt nichts, Vergangenen nachzuweinen oder gar neidvoll auf andere zu blicken, denen man ihr vermeintliches Glück nicht gönnt. Wir wissen ja nicht, ob sie wirklich glücklich sind. Zum Glück gehören immer auch Schmerzen - siehe Geburt - und das Wissen, dass wir kein patentiertes Recht auf Glück haben. Wir können es hüten und verantwortungsvoll damit umgehen, wenn es zu uns kommt, aber wir können es nicht auf Knopfdruck herbeiwünschen. Glück ist unabhängig von äußeren Umständen und äußerlichen Kriterien; Glück ist vielleicht, seinen Lebensweg unbeirrt zu gehen und vor allem sein Herz in den Wirrungen der Zeit nicht zu verhärten. Wirklich glücklich ist wahrscheinlich nur der, dem das Glück anderer wichtiger ist als sein eigenes. Aber Hand aufs Herz - wer bringt das schon fertig?

Im Neuen Jahr wünsche ich Ihnen Gesundheit, Zufriedenheit, eine Portion Humor und alles, was Sie sich selbst auch wünschen. Vielleicht ist Ihr ganz persönliches, wunderbares, leider aber bald nur in der Erinnerung bestehendes Glück mit dabei.

Eva Kollmann

Tipps:

Wenn das Vergessen eingeschalteter Herdplatten zum Problem wird, kann der Einbau einer „Zeitschaltuhr“ Sicherheit bringen. Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Ausführungsmöglichkeiten:

- 1) den Einbau eines Zeitrelais in einem Elektrounterverteiler mit fix eingestellter Zeitregelung oder
- 2) eine Ausführung mit frei programmierbarer Steuerung. Der Unterschied liegt in den Kosten und in den Möglichkeiten der Anwendung.

**Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei der IfS Beratungsstelle Menschen-gerechtes Bauen im Vorarlberger Wirtschaftspark in Götzis,
BM Ing. Hermann Mayer
Tel. 05523/55826-0.**



Basar:

Verkaufe

Treppensteiggerät - Scalamobil zur problemlosen Besteigung (fast) aller Treppen (mit Bedienung).

Besonders geeignet für nicht behindertengerechte Gebäude. Mit integriertem Rollstuhl.

Tel. 05576 / 779 12

Verkaufe GONG (Krankenruf),

Neupreis: ATS 1.150,--

Verkaufspreis: ATS 500,--

Tel. 05574 / 73 690

Schreiben Sie an:

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

Lesetipps:

Erich Schützendorf:

**Das Recht der Alten auf
Eigensinn - Ein notwendiges
Lesebuch für Angehörige
und Pflegende.**

Ernst Reinhardt Verlag,
München Basel.

Dieses unkonventionelle Buch eröffnet neue Sichtweisen für den Umgang mit Menschen, die sich nicht mehr an die Verhaltensregeln der Erwachsenenwelt halten können. Wenn wir uns auf diesen neuen Blickwinkel einlassen, schließen sich ungewohnte Wege für einen gelasse-



nen und entlastenden Umgang mit Menschen, die aus unserer „normalen Welt“ in eine „andere Welt ver-rückt“ sind.

* * *

Christine Nöstlinger:

**Werter Nachwuchs - Die nie
geschriebenen Briefe der
Emma K.**

Erschienen im dtv (Deutscher Taschenbuchverlag); auch in Großdruck erhältlich.

Christine Nöstlinger lässt eine kluge und sympathische ältere Dame in ihren Erinnerungen kramen, Alltagslebnisse schildern, von ihren Sorgen und Nöten erzählen und regen Anteil am Zeitgeschehen nehmen.

* * *

Wer sich mit Validation als Methode für den Umgang mit desorientierten Menschen befassen will, dem sei folgendes Buch empfohlen:

Naomi Feil:

**Validation in Anwendung und
Beispielen.**

Ernst Reinhardt Verlag,
München Basel.

REISEDIENST



FELDKIRCHER
PILGERFAHRTEN

A-6800 FELDKIRCH
BAHNHOFSTRASSE 27
POSTFACH 168
TELEFON 05522/72105
TELEFAX 05522/72105-4

***gemeinsam
unterwegs sein
den Fremden suchen
Neues entdecken
sich selber finden
Gott begegnen***



Unsere Reisen führen Sie . . .

. . . in die Länder der Bibel

Israel, Jordanien, Syrien, Libanon und Armenien.

. . . an bedeutende religiöse und kulturelle Stätten

wie Rom, große Marienwallfahrtsorte, zu herrlichen Domen und Kathedralen in den verschiedensten Ländern von Schottland über Sizilien, Galizien-Ukraine und Schatzkammer Südtirol, Assisi und Burgund sowie Aquileia-Triest.

. . . zu Ferien- wochen mit Besinnungstagen

an der Adria, auf Patmos, auf Lanzarote sowie in die herrliche Bergwelt der Stubaier Alpen.



Individuell zusammengestellte Gruppenreisen:

Falls Sie ein Reiseprogramm für Ihre Gemeinde – sei es eine Pilgerfahrt, Biblische Reise oder sogar eine Kulturfahrt – zusammenstellen möchten, so ebnen wir für Sie und Ihre Gruppe auch diesen Weg. Wir organisieren Ihre Reise vom Flug über die Unterkunft bis zum Reiseführer. Dabei kalkulieren wir den für Sie jeweils günstigsten Preis. Sie können auf unsere guten Kontakte, unser Know-how sowie unsere langjährige Erfahrung als Reiseveranstalter vertrauen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, rufen Sie uns unverbindlich an. Wir informieren Sie gerne.

**Interessiert? Wir senden Ihnen
gerne unser Jahresprogramm kostenlos zu!**

Pflege

reicht die Hand

Wer einen Menschen pflegt reicht ihm seine Hand. Das verlangt viel Liebe, Kraft und Mut. Und manchmal ist da das Gefühl, es einfach nicht zu schaffen. - Das IGK bietet professionelle Hilfe zur Selbsthilfe. Unser Fortbildungs- und Informationsdienst wendet sich an Pflegefachpersonen, Pflegenden Angehörige, Nachbarschaftshilfe, Betreuungsdienste, mobile Hilfsdienste und alle Interessierten. Einfach von Mensch zu Mensch.

Wir sind für Sie da!

IGK

Institut für Gesundheits- und Krankenpflege,
Auskunft, Information, Fortbildungsprogramm,
6903 Bregenz, Mariahilfstraße 6, Postfach 52,
Telefon: 05574 / 48 787-0, Fax: 05574 / 48 787-6,
e-mail: pa@igkv.at

Impressum

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

Redaktionsteam:
Maria Lackner, IGK
Marianne Hauts-Gmeinder, BH Batschuns
Peter Hämmerle, VLR

Redaktionsadresse:
IGK, A-6903 Bregenz,
Mariahilfstraße 6, Postfach 52
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0
Fax. 0043 (0) 5574 / 48 787-6
e-mail: pr@igkv.at

Für den Inhalt verantwortlich
Die Herausgeber

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

„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

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert,
die Redaktion übernimmt jedoch keine
Haftung. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder.

Vorschau

- **KREBS-
ERKRANKUNGEN**
- **BERATUNGSSTELLE
DER VORARLBER-
GER KREBSHILFE**

Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben,
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das Alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last,
ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das Du uns bereitet hast.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost was kommen mag.

Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dieter Bonhoeffer

Werden auch Sie Abonnent der Zeitschrift „daSein“!

Wenn Sie sich vom Inhalt der Zeitschrift angesprochen fühlen, Ihre Solidarität mit Menschen beweisen wollen, die eine wichtige Aufgabe in unserer Gesellschaft übernehmen und Sie sich generell für eine gute Sache engagieren möchten, laden wir Sie ein, Abonnent von „daSein“ zu werden. Füllen Sie bitte die beiliegende Antwortkarte aus und senden Sie diese an folgende Adresse:

Institut für Gesundheits- und Krankenpflege (IGK)
Redaktion „daSein“, Mariahilfstraße 6, Postfach 52, 6903 Bregenz

HERZLICHEN DANK – DAS REDAKTIONSTEAM!



IGK-KONGRESS
10. - 12. MAI 2001

PHÄVENTUM
SONNABEND, 10. MAI

KINDER
UNSERE - DIE -
HERAUSFORDERUNG

ALLTAG UM'S KIND
FRIDTAGE, 11. MAI

FÜR FACHPERSONEN
RUND UM'S KIND

IM FESTSPIEL- UND
KONGRESSHAUS BREGENZ

AUSBLICKE IN
DIE ZUKUNFT
SAMSTAG, 12. MAI

Nähere Informationen
und Anmeldung:

IGK

Institut für Gesundheits- und
Krankenpflege, 6903 Bregenz,
Mariahilfstraße 6, Postfach 52
Telefon 05574 / 48 787-15, Fax DW 6,
e-mail: bildung@igkv.at



DAVILLA



Dr. Herbert Sausgruber
Landeshauptmann

Ein dichtes Netz

Vorarlberg hat ein dicht geknüpftes Sozial- und Gesundheitsnetz. Darin bilden die Einrichtungen „Rund um die Pflege daheim“ wichtige Knotenpunkte. Niedergelassene Ärzte, Hauskrankenpflegevereine, mobile Hilfsdienste, Hospizbewegung, therapeutische Dienste und die Angebote der Sozialzentren und Pflegeheime (Urlaubsbetten; Tagesbetreuung) stellen sicher, dass Pflegenden Angehörige bei ihrer wertvollen Tätigkeit Unterstützung finden.

