

Zum Mitnehmen!

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

1/2005
6. JAHRGANG

daSein



THEMEN:

**ZEIT-PFLEGE
PFLEGE-ZEIT**

**SCHWERPUNKT
CHRONISCH-
KRANK-SEIN**

**MULTIPLE
SKLEROSE**

EDITORIAL _____	3
PFLEGE IM GESPRÄCH	
<i>Leben mit Behinderung</i> _____	4
INFORMATION	
<i>Multiple Sklerose</i> _____	5
<i>MS - Selbsthilfegruppen</i> _____	7
<i>MS - Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern</i> _____	8
<i>Normalität leben!</i> _____	9
<i>Sozialhilfe, BH Feldkirch</i> _____	10
<i>Veranstaltungskalender</i> _____	12
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM	
<i>Notfallmanagement durch Pflegende Angehörige</i> _____	14
<i>Ich bin so verzweifelt - meine Mutter erkennt mich nicht!</i> _____	16
FÜR SIE GEHÖRT	
<i>Schuldgefühle machen krank</i> _____	18
FORUM	
<i>Tipps</i> _____	20
<i>Was ist wichtig im Leben</i> _____	20
IMPRESSUM / VORSCHAU _____	23



Liebe Leserin, lieber Leser,



haben Sie die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel gut verbracht? Konnten Sie innehalten, feiern, liebe Menschen treffen, Kräfte sammeln? Das wünschen wir Ihnen von Herzen.

Als Personen, die sich um ein Familienmitglied oder einen lieben Menschen kümmern, sind Sie bereit, Ihr Wissen, Ihre Zeit, Ihr „Dasein“ einzubringen. Sie sind auch bereit, auf Dinge zu verzichten. Auf diesem Weg gibt es Höhen und Tiefen: Zeiten der Freude, der Bestätigung, aber auch Zeiten des Schmerzes und der Trauer.

Wir möchten Sie mit der Zeitschrift „daSein“ auf diesem Weg begleiten, Ihnen Informationen und Denkanstöße geben. Für das Jahr 2005 haben wir als Schwerpunkt das Thema „Lange Zeit der Betreuung/Pflege“ gewählt. In der ersten Ausgabe wollen wir der Sichtweise der Betroffenen Raum geben.

Als medizinisches Thema behandeln wir die Erkrankung „Multi-

ple Sklerose“. Eine leider nicht allzu seltene Krankheit mit sehr vielen Gesichtern.

Was es heißt „In den Schuhen des anderen gehen“ und wie wir mit verwirrten, betagten Menschen gelöster und stressfreier umgehen können, das schildert Brigitte Scharb (Validations-therapeutin) in ihrem Beitrag auf Seite 16.

Können Sie sich als Angehörige in der Betreuung und Pflege daheim auf Notfälle vorbereiten? Damit Sie in einer Notfallsituation und im entscheidenden Augenblick angemessen reagieren können, hat Ihnen Dr. Christian Flaig, Ärztlicher Leiter des Notfalldienstes Bludenz viele hilfreiche Tipps zusammengestellt.

Pflege und Betreuung kommen leider meist nur dann an die Öffentlichkeit, wenn es irgendwelche Missstände oder Skandale zu berichten gibt. Dem wollen wir etwas Positives entgegen-

setzen: Wir stellen den Vorarlberger Alten- und Pflegeheimen gerne regelmäßig Platz zur Verfügung, um deren Leistungen, Ideen oder neue Projekte präsentieren zu können. Lesen Sie heute, wie das Konzept „Normalität leben“ in Götzis umgesetzt wird.

Für das Neue Jahr wünschen wir Ihnen viel Kraft, Zuversicht und Erlebnisse, die Sie bereichern.

H. Lachner

Angelika Pfitscher

Leben mit Behinderung

Ich bin eine junge Frau und lebe von Geburt an mit Arthrogryposis multiplex congenita (AMC = Gelenksversteifung an allen vier Gliedmaßen). Bei der AMC handelt es sich um eine frühkindliche Entwicklungsstörung im Mutterleib, die etwa in der 8. bis 11. Schwangerschaftswoche auftritt und durch eine neurologische Fehlentwicklung gekennzeichnet ist. Infolgedessen kommt es zu einer gestörten Muskelentwicklung, welche die funktionsgerechte Ausformung der Gelenke behindert. Nun möchte ich Ihnen aber von meinem Leben mit Behinderung erzählen.

Am 10.09.1981 begann für meine Eltern ein neues Leben. Ihr erstes Kind kam mit AMC zur Welt. Die traurige Wahrheit war, dass ihre Tochter niemals würde gehen können und ständig auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen sein würde. Sie würde Hilfe brauchen auf der Toilette, beim An- und Ausziehen, beim Waschen, bei alltäglichen Dingen. Von da an begann die Prozedur für meine Eltern und für mich, von Krankenhaus zu Krankenhaus geschickt zu werden, um meine körperlichen Einschränkungen größtmöglich zu reduzieren. Ich wurde unzählige Male operiert, und wir verbrachten viel Zeit im Krankenhaus. Als das Bestmögliche getan war, durfte ich endlich nach Hause. Da konnte ich anfangen,

ein normales Leben zu führen, und meine Familie entdeckte bald, dass ich ein munteres, kleines Mädchen war, das neugierig um sich blickte und kein bisschen unbeholfen war. Meine Eltern bemerkten dann auch gleich einmal, dass ich geistig ganz gesund bin, was eine große Erleichterung für sie war.

Ich hatte eine sehr schöne Kindheit und bin ganz normal mit meinen Cousins und Cousinen aufgewachsen. Ich besuchte einen „normalen“ Kindergarten, eine „normale“ Volks- und Hauptschule und schloss meine Schullaufbahn mit der Handelsschule ab. Ich ging gerne in die Schule und wurde immer voll akzeptiert. Meine beste Freundin habe ich im ersten Schuljahr kennen gelernt. Wir sind jetzt seit über 14 Jahren eng befreundet.

Nach der Schule begann das große Zittern, einen Job zu finden. Ich hatte einige Vorstellungsgespräche. Meine Behinderung erleichterte die Suche natürlich nicht. Nach sechsmonatiger Suche hatte ich einen Job. Da arbeite ich nun jetzt schon seit über drei Jahren und es gefällt mir sehr gut. Es ist sehr wichtig für mich, dass ich trotz meiner Einschränkungen arbeiten gehen kann und ich somit Geld für meinen Lebensunterhalt verdiene. Zudem habe ich sehr nette Arbeitskolleginnen, welche mich sehr unterstützen.

Als weitere kleine Unterstützung habe ich einen ausgebildeten Begleithund, der mich am Vormittag immer zur Arbeit bringt. Er hebt mir heruntergefallene Sachen vom Boden auf und begleitet mich an viele Orte. Für mich ist er zu einem sehr engen und treuen Begleiter geworden, den ich nie wieder hergeben würde.

Ab der Pubertät wurde mir erst richtig bewusst, wie viel Hilfe ich von anderen brauche. Es war bzw. ist nicht immer leicht, so stark auf die Hilfe von anderen angewiesen zu sein. Wenn ich z.B. spontan einkaufen oder spazieren gehen möchte, muss ich immer trachten, dass ich jemanden habe, der mich begleitet. In solchen Situationen wird mir dann meine Behinderung sehr deutlich bewusst.

Wie jede andere „normale“ junge Frau verliebte auch ich mich. Vor vier Jahren lernte ich im Kino einen netten Mann kennen, mit dem ich mittlerweile



sogar verlobt bin. Am Anfang hatte ich gewisse Bedenken, wie sich meine Behinderung auf eine Beziehung auswirken würde, da ich ja sehr auf die Hilfe von anderen angewiesen bin. Aber meine anfängliche Skepsis legte sich ziemlich schnell, da mein Freund mir zeigte, dass er mich so liebt und akzeptiert, wie ich bin. Für ihn bin ich eine vollwertige Frau, und er akzeptiert mich trotz meiner Einschränkungen. Er unterstützt mich auch sehr bei alltäglichen Dingen. Ich weiß, dass er dies gerne macht. Er sagt mir auch, wann

es ihm zu viel wird. Aber ich will trotzdem nicht, dass er vielleicht irgendwann das Gefühl hat, er sei mein Pfleger und nicht mein Freund.

Bis jetzt habe ich immer alle Unterstützung von meinen Eltern und von meinem Freund bekommen, worüber ich sehr dankbar bin. Ich weiß, dass es nicht selbstverständlich ist. Vor allem meine Mutter ist seit meiner Geburt immer für mich da und ohne sie hätte ich mein Leben nicht so gut gemeistert. Nun denke ich, ist es an der Zeit, Hilfe und Unterstützung

bei öffentlichen Diensten zu suchen, damit ich trotz meiner Einschränkungen ein möglichst selbstständiges Leben führen kann. Natürlich wäre das auch Entlastung für meine Familie und meinen Freund.

Nun habe ich Ihnen einen kleinen Einblick in das Leben eines Menschen mit einer Behinderung gegeben. Und wer sagt, dass ein Leben mit Behinderung nicht lebenswert ist? Ich bin auf jeden Fall sehr dankbar, dass ich genauso bin, wie ich bin. Mit all meinen Stärken und Schwächen.

K.A.

Multiple Sklerose



*Prim. Dr.
Stefan Koppi,
LKH Rankweil*

Die Multiple Sklerose (MS, Encephalomyelitis disseminata, ED) ist die häufigste neurologische Erkrankung des jungen Erwachsenenalters.

Die Krankheit ist nach heutigen Erkenntnissen durch eine komplexe, autoimmun verursachte Entzündung charakterisiert. Die Erkrankung richtet sich gegen Zellen des zentralen Nervensystems, d.h. gegen Rückenmark und Gehirn.

HÄUFIGKEIT UND VERTEILUNG

In Österreich sind knapp 100 von 100.000 Einwohnern betroffen. Nach derzeitigem Wissensstand ist die Multiple Sklerose eine durch Abwehrzellen (T-Lymphozyten) vermittelte Erkrankung der Körperabwehr, eine sogenannte Autoimmunerkrankung. Eine zusätzliche genetische Empfänglichkeit (Veranlagung) und Umweltfaktoren (unspezifische Virusinfekte) scheinen eine wichtige Rolle zu spielen.

Die weiße Menschenform ist wesentlich häufiger betroffen als die farbige Bevölkerung. Die größten Häufigkeiten finden sich in Nord-Europa, mittleren

Teilen von Nordamerika und in Südastralien.

KRANKHEITSVERLAUF

Dieser ist sehr variabel und im Einzelfall nicht sicher vorhersehbar. Grundsätzlich unterscheidet man den schubförmigen Verlauf sowie die chronisch fortschreitende Verschlechterungsform. Als Schub versteht man akut einsetzende neurologische Ausfälle bzw. Verschlimmerung vorbestehender Symptome von mindestens 24 Stunden Dauer.

HÄUFIGE FRÜHSYMPTOME, WELCHE TYPISCHERWEISE ALS „SCHÜBE“ VERLAUFEN

- Sehstörungen im Sinne von Schleiersehen bzw. von

„Milchig-trüb-Sehen“, Doppelbildern, starken Blendungsgefühlen etc.;

- Lähmungen der Beine oder Arme;
- Einsinken beim Gehen (vornehmlich beim Treppensteigen);
- Gegenstände können kaum gehalten werden und entgleiten der Hand;
- Missempfindungen an verschiedenen Hautpartien (Arme, Rumpf, Beine);
- Koordinationsstörungen der Arme und Beine im Sinne von unsicherem, tapsig-breitbeinigem Gang, Steh- und Gehunsicherheit, Problemen bei Zielbewegungen mit der Hand (Führen einer Tasse zum Mund etc.).

Im weiteren Verlauf können grundsätzlich sehr viele neurologische Symptome, wie Sprech- und Sprachstörungen, Blasenstörungen, Sexualfunktionsstörungen, Verlangsamung der Denkgeschwindigkeit, zentralnervöse Schmerzen, epileptische Anfälle etc. vorkommen.

Schübe sind Charakteristika der entzündlichen Phase bei MS und können sich vor allem in den ersten Jahren der Erkrankung (fast) vollständig rückbilden. Später können nach jedem erfolgten Schub Rest-Symptome verbleiben, welche sich zu einer zunehmenden Behinderung „aufrechnen“. In dieser Übergangs-

phase tritt die entzündliche Aktivität zunehmend in den Hintergrund. Die „neuro-degenerative Phase“ mit fortschreitenden Behinderungen tritt im Laufe der Jahre bzw. Jahrzehnte in den Vordergrund.

Bei ca. 10 % der Multiple-Sklerose-Patienten besteht von Anfang an kaum eine entzündliche Phase, sondern von Anfang an eine neuro-degenerative. D.h., es besteht ein sehr langsam fortschreitender Untergang von Nervengewebe mit stetig (über Jahre bis Jahrzehnte) zunehmender Behinderung.

FOLGENDES KANN MS NEGATIV BEEINFLUSSEN

- a) Klimafaktoren (vor allem kalt - feucht);
- b) exzessiver körperlicher und psychischer Stress;
- c) Infektionen, vor allem Virusinfektionen der Atemwege;
- d) Schwangerschaft: Im ersten Drittel der Schwangerschaft gehäufte Schubraten und vor allem nach der Entbindung. Abstillen wird angeraten.

DIAGNOSE

An verschiedenen Stellen im Gehirn und Rückenmark sieht man unterschiedlich große und verschieden ausgeprägte Verhärtungen (Sklerose = Verhärtung) als Ausdruck abgelaufener Entzündungsherde. Diese Herde sind für die große Vielfalt der Symptome verantwortlich (Rückbildung, Neubildung,

Verbleib von Symptomen und Ausfällen etc.). In der MRT-Untersuchung (Magnetresonanztomographie) werden diese dargestellt und dienen als wichtiges diagnostisches Instrument.

Durch die Krankheitsaktivität werden Entzündungsproteine im Nervenwasser gebildet. Diese können im Liquor (Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit) gemessen werden.

THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN

- a) Im Schub ist unverändert Cortison das „Königsmedikament“. Es führt zur raschen Rückbildung von Entzündungswasser und zur Verkürzung bzw. Dämpfung von Schubdauer bzw. Schubschwere.
- b) Darüber hinaus existieren Dauertherapien („immunmodulatorische Intervall-Therapien“). Im Rahmen der Grunderkrankung entstehen „böse“ Entzündungsproteine (vor allem Interferon-Gamma). Diese werden durch das „gute“ Interferon-Beta zurückgedrängt. So gelingt eine Dämpfung, aber leider kein Stillstand der Krankheitsaktivität. Die Interferone (Betaferon, Rebif, Avonex) müssen in Form von Spritzen verabreicht werden.
- c) Eine andere Therapie-Möglichkeit ist die „Irreleitung“ von schädlichen, gegen das körpereigene Gewebe gerichteten

teten Antikörpern durch ein Medikament namens Copaxone (Glatiramerazetat).

Alle diese Medikationen sind imstande, eine 30%ige Schubreduktion zu erzeugen und das Fortschreiten der Krankheit einzudämmen.

SONSTIGE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Bei besonders schwer verlaufenden Formen mit schweren Schüben:

Zytostatika. - Diese dämpfen grundsätzlich die Aktivität der Abwehr und damit auch von Entzündungszellen, sodass auf diesem Wege in manchen Fällen MS-Patienten geholfen werden kann. Allerdings ist des Öfteren mit erheblichen Nebenwirkungen zu rechnen.

a) *Auch die symptomatische Therapie ist sehr wichtig:*

Beispielsweise die Linderung der Spastik (starke Muskelkrämpfe und andauernde Muskelspannung) durch muskelentspannende Mittel (Lioresal, Sirdalud, Myolastan u.a.); sachkundige Behandlung von Harnwegsinfekten und Blasenstörungen durch den Urologen; Schmerzbekämpfung - vor allem dann, wenn die Herde im Hinterhorn (einer besonderen Region im Rückenmark) oder in der Nähe des Trigeminusnervs (Gesichtsnerv) angelagert sind, durch Mittel wie Neurontin®, Tegretol® und andere.

b) *Last but not least:*

Regelmäßige Übungsbehandlung und neurologische Rehabilitation stellen unver-

zichtbare Maßnahmen dar. Auch die Hippotherapie (Reittherapie) lindert die Spastik und hilft mit, das „Bewegungs- und Körper-Ich“ neu zu formen bzw. zu stärken, vor allem dann, wenn die Patienten kaum noch beweglich sind.

c) *Diät?*

Empfohlen wird eine an ungesättigten Fettsäuren reiche Diät („Omega-Diät“), welche günstig in die Entzündungsaktivität eingreifen kann.

MS – WO KANN ICH HILFE ERHALTEN?

In Vorarlberg existiert ein gutes Versorgungsnetz. Hierzu können Sie sich an die niedergelassenen Neurologen des jeweiligen Bezirkes wenden.

WER HILFT MULTIPLE-SKLEROSE-PATIENTEN IN VORARLBERG?

Der 1. Vorarlberger Multiple-Sklerose-Klub wurde im Jahr 1998 von Frau Waltraud Mayr gegründet. Inzwischen zählt der Verein 39 Mitglieder. Der MS-Klub macht es sich zur Aufgabe, einmal monatlich ein Treffen, zum Erfahrungsaustausch, für fachmedizinische Vorträge, sowie zum geselligen Beisammensein zu veranstalten.

Die Klubtreffen finden im Landeskrankenhaus Bludenz, immer am letzten Donnerstag eines jeden Monats um 14.00 Uhr, statt. Außerdem werden Ausflüge, aber auch einwöchige Aufenthalte für jeweils eine Person zur Hippotherapie in St. Gerold organisiert und finanziell unterstützt.

Ein großes Anliegen des MS-Klubs ist es auch, bei der Anschaffung von speziellen orthopädischen Hilfsmitteln selbst einen Beitrag zur Linderung zu leisten. Jeder, der unserem Klub als Mitglied beitrifft, hilft durch seinen Jahres-Mitgliedsbeitrag von € 15,- die Ziele des Klubs zu verwirklichen.

MS-SELBSTHILFEGRUPPEN:

Frau Waltraud Mayr

Hinteroferst 16a, 6714 Nüziders

Tel. 05552 / 33267, Mobil: 0699 / 11412478

Frau Helga Riedmann

Hasenfeldstraße 30, 6890 Lustenau

Tel. 05577 / 88514

Website: www.kraftfeld.info

Multiple Sklerose – Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern

Als ich 19 Jahre alt war, traten bei mir die ersten Symptome einer MS-Erkrankung auf. Ich erblindete am rechten Auge. Durch eine Kortison-Behandlung bekam ich das Augenlicht wieder. Damals war mir die Diagnose noch nicht bekannt. Erst in der Zeit zwischen der Geburt des ersten und zweiten Kindes wurde bei mir die Diagnose Multiple Sklerose gestellt und mir mitgeteilt. Es war ein tiefer Einschnitt in mein Leben.

Ich habe inzwischen zwei erwachsene Kinder. Eine Tochter mit 21 Jahren und einen Sohn mit 27 Jahren. Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern, ja das habe ich schon miterlebt. Es ging einige Zeit sehr auf und ab. Ich hatte starke Schübe, Läh-

mungerserscheinungen, bis ich schließlich zum Pflegefall wurde. Ich musste fremde Hilfe in Anspruch nehmen. Das heißt, dass ich erst bettlägerig war und sogar von der Hauskrankenpflege Unterstützung brauchte. Nach und nach war ich dann wieder mit dem Rollstuhl mobil und konnte mich in weiterer Folge mit einer Gehhilfe fortbewegen. In dieser schwierigen Situation hatte ich auch noch für meine Familie zu sorgen.

Die Hoffnung, dass ich wieder mobil werde, gab ich nie auf.

Ich nahm verstärkt Therapien in Anspruch. Physiotherapie, Hippotherapie und Feldenkraismethode waren für mich sehr wohltuend und förderlich.

Gleichgewicht. Durch diese Therapie erfuhr ich Wärme und Ruhe, und mein Selbstbewusstsein wurde gestärkt. Deshalb wende ich diese Methoden heute noch regelmäßig an.

In den letzten fünf Jahren habe ich sehr viel an Lebensqualität zurückgewonnen - zusätzlich durch eine größere persönliche Veränderung.

So ist für mich vieles wieder möglich geworden. Ich kann wieder Fahrrad fahren, Ski fahren (leichte Abfahrten), schwimmen und gehen ohne Behelfsmittel. Was mir in den vergangenen Jahren immer wichtiger wurde, ist die Harmonie von Körper, Seele und Geist.

Die Erkrankung hat mich gelehrt, bewusster zu leben, die schönen Dinge des Lebens zu sehen. Heute genieße ich es, etwas Gutes für mich zu tun und in Ruhe Kaffee zu trinken. Ich freue mich, einen schönen Garten anzuschauen oder Dank zu sagen für das, was da ist. Das Leben mit der Krankheit habe ich in den 34 Jahren gelernt, akzeptiert und angenommen. Seit 1995 beziehe ich die Invaliditätspension. Im selben Jahr gründete ich eine Selbsthilfegruppe für an Multipler Sklerose erkrankter Menschen. Im Jahr 1998 wurde der erste Vbg. Multiple-Sklerose-Klub gegründet, dessen Obfrau ich bin.

MW



Vor allem die Hippotherapie half mir - das ist eine krankengymnastische Behandlung mit Hilfe des Pferdes. Die dreidimensionalen Schwingungsimpulse, die dem normalen Gangbild des Menschen entsprechen, werden vom Pferderücken auf den Menschen übertragen und geben Beweglichkeit, Stabilität und

Normalität leben!

Ruth Weiskopf, dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Sozialdienste Götzis

Worte wie Biografie und Validation sind seit Jahren in vieler Menschen Munde, und sowohl Angehörige wie auch Profis wissen über deren Wichtigkeit in der Pflege und Betreuung Bescheid. Doch was bedeutet „die Normalität leben“ eigentlich?

Wir versuchen, die Kindheit und Jugend, den Lebenslauf unserer Betagten mit dem heutigen Leben in Heim zu verknüpfen. Das heißt, wir lassen uns immer wieder etwas einfallen, um Brücken in die Vergangenheit zu bauen.

IM PFLEGEHEIM GÖTZIS SETZEN WIR DAS KONZEPT VON „NORMALITÄT LEBEN“ FOLGENDERMASSEN UM

- Wir wecken Erinnerungen, indem wir unsere Bewohner in alltägliche Verrichtungen im Haushalt, der Arbeit, der Freizeit und des Feierabends miteinbeziehen;
- wir geben den Wochentagen wieder ihre Bedeutung zurück, z.B. machen wir Hefezopf am Samstag für das sonntägliche Frühstück;
- wir putzen die Schuhe gemeinsam für den Messbesuch am Sonntag;
- wir feiern die Feste des Dorfes wieder bewusst, damit ein „Da-

- heimgefühl“ entstehen kann;
- wir lassen uns von einem Pensionisten die Geschichten des Dorflebens erzählen;
- wir bringen Blumen des Gartens, der Wiesen mit und holen die Alpenrosen von den Bergen, damit uns vielleicht der eine oder andere von seinen verwegenen Touren im Gebirge oder von seinen ganz persön-



- lichen Erlebnissen berichtet und uns teilnehmen lässt an seinem Leben, auch wenn die Zeit schon lange vorbei ist, in der er jung und gesund war oder stark hat sein müssen, weil so viel Not herrschte;
- wir bringen eine Stangenwurst, weil ein Metzgermeister in der Runde ist, damit er vom „Wurstmachen“ erzählt und dadurch - vielleicht nur für einen Augenblick - eine wertvolle Erinnerung für ihn auftaucht;
- wenn ein Tischler einen alten Waschzuber wieder in Ordnung bringt, dann kehrt Alltag im Heim ein.

Werden am Samstag die Gast-

häuser von Götzis und seiner Umgebung in Erinnerung gerufen, dann kommen nicht selten die früheren, lieb gewesenen Gasthaustouren mit dem Fahrrad wieder ins Bewusstsein. Häufig wird dann auch gesungen. Es wird erzählt, zugehört, gelacht und auch geweint. Die Gefühle haben Platz, die Persönlichkeiten haben wieder eine Geschichte erhalten.

Sonntagnachmittags wird bei guter Musik in der Wohnküche gejasst, um die Woche abzurunden. Während der Woche soll auch das Vereinsleben, welches besonders für die Männer eine sehr große Rolle gespielt hat, wieder an Bedeutung gewinnen. Man singt regelmäßig alte Lieder und am Mittwoch wird geturnt.

Die Musikvereine des Dorfes lassen den alten Frühschoppen miterleben und die Blasmusik feiert ein Comeback. Die Gartenarbeit am Kräuter- und Hochbeet - selbst angelegt von Personal und Bewohnern - soll an den selbst bewältigten, meist mühevollen und lebensnotwendigen Arbeitsalltag von früher erinnern.

Dass sich eine Nachbarin einen Jugendtraum erfüllt hat, indem sie sich Zwergziegen gekauft hat und sie an unserer Hausgrenze weiden lässt, ist ein wunderbar passendes Geschenk. Nun gibt es eine Motivation für den Gang an die frische Luft.

Wir lassen greifen, riechen,

Sozialhilfe, BH Feldkirch

tasten, schauen und schmecken, damit alle Sinne angeregt und aktiviert werden. Wir reaktivieren die „Altersseele“. Damit sind Gefühle gemeint, die im alten Menschen seit langer Zeit tief schlummern und noch in allen Qualitäten vorhanden sind. Sie müssen nur durch Reize geweckt werden. Nun kann in Erinnerungen geschwelgt werden, es werden wieder Worte gefunden, weil „das Herz voll ist“. *Man soll die vollen Scheunen der Vergangenheit nicht vergessen.*

Überraschend heilsam wirkt sich das Miteinander der Bewohner aus. Wir haben eine Küche, in der sich alle treffen können. Wir versuchen diese gemeinsame Begegnung zu unterstützen, denn das Recht der Alten, unter ihresgleichen zu sein, darf nicht verloren gehen. So und auf ähnliche Art und Weise versuchen wir unseren betagten Bewohnern ein ganz gewöhnliches, normales Umfeld in einer geschützten Umgebung zu geben. Unser gemeinsames Ziel ist, die gesunden positiven und negativen Erinnerungen zu wecken, um ein Aufleben der Bewohner bewirken zu können - trotz aller Defizite und psychischen Auffälligkeiten. Wenn der eine oder andere Bewohner dann einmal sagt: „Es ist wie bei mir zu Hause“, dann sehen wir unsere Arbeit bestätigt und fühlen uns auf einem gesunden und uns allen wohltuenden Weg.



*Martin Mähr,
Leiter Abteilung
Sozialhilfe*

Ich möchte Ihnen Einblicke in das Wesen des Sozialhilfegesetzes und die daraus entstehenden Aufgaben geben. Für Detail- und Verständnisfragen stehen die Mitarbeiter/innen in den Sozialhilfeabteilungen bei den vier Bezirkshauptmannschaften gerne beratend zur Verfügung.

Die Vollziehung dieses Gesetzes macht den Hauptteil der täglichen Arbeit für die Mitarbeiter/innen in den Sozialhilfeabteilungen aus. Weitere große Aufgabenbereiche in diesen Abteilungen sind die Vollziehung

- des Landes-Pflegegeldgesetzes;
- des Pflegeheimgesetzes (Aufsicht, Bewilligung von Pflegeheimen).

SOZIALHILFE

Hilfe für ein menschenwürdiges Leben. Sozialhilfe soll Menschen helfen, die aus eigener Kraft nicht in der Lage sind, ihren notwendigen Lebensbedarf selber abzudecken. Sozialhilfe versteht sich auch als Hilfe zur Selbsthilfe.

ARTEN DER SOZIALHILFE

- Gewährung von Zuschüssen für einen ausreichenden Lebensunterhalt;

- Hilfe zur Schaffung einer wirtschaftlichen Lebensgrundlage (u.a. Betreuung in Wohngemeinschaften, Obdachloseneinrichtungen);
- Gewährung der Hilfe in besonderen Lebenslagen (u.a. Krankenhilfe, Hilfe für werdende Mütter und Wöchnerinnen, Hilfe zur Schaffung einer wirtschaftlichen Lebensgrundlage);
- Kostenübernahme einer einfachen ortsüblichen Bestattung, soweit nicht andere gesetzliche, vertragliche oder sonstige Verpflichtungen zur Übernahme der Bestattungskosten (z.B. Angehörige) bestehen.

WELCHE FORMEN DER SOZIALHILFE GIBT ES?

- Geldleistungen;
- Sachleistungen;
- persönliche Hilfe.

Bei Vorliegen der Voraussetzungen hat man einen Anspruch auf Abdeckung des Bedarfes, aber nicht auf eine bestimmte Form der Leistung.

VORAUSSETZUNGEN?

- Hauptwohnsitz in Vorarlberg oder mangels eines solchen in Vorarlberg aufhältig;
- österreichischen Staatsangehörigen und ihnen gleichgestellten Fremden ist Sozialhilfe in vollem Umfang zu gewähren;
- anderen Fremden ist nur der Lebensunterhalt, Krankenhilfe, Hilfe für werdende Mütter und Wöchnerinnen sowie die Kosten einer einfachen



- Bestattung zu gewähren;
- Hilfsbedürftigkeit ist Grundvoraussetzung für einen Sozialhilfeanspruch und setzt eine Diskrepanz zwischen dem konkret gegebenen Lebensbedarf und den dafür zur Verfügung stehenden Mitteln voraus.

DER LEBENSBEDARF ERGIBT SICH AUS:

- Aufwand für Ernährung, Beleuchtung, Kleinhausrat, Reinigung, Körper- und Gesundheitspflege, Bildung und Erholung. Die Hilfe zur Deckung dieses Lebensbedarfs wird unter Zugrundelegung von Richtsätzen gewährt.

RICHTSÄTZE (STAND 2004)

Alleinstehende mit oder ohne Haushalt	€ 455,30
Haushaltsvorstände	€ 382,20
Haushaltsangehörige mit Anspruch auf Familienbeihilfe	€ 148,50
sonstige Haushaltsangehörige	€ 243,80

- Aufwand für Unterkunft: Die Hilfe wird in tatsächlicher Höhe gewährt, wenn die Unterkunft bedarfsgerecht anzusehen ist;
- Aufwand für Bekleidung und Beheizung wird in den Monaten April und September durch je eine Sonderzahlung in Höhe der Richtsätze pauschal ersetzt.

SOZIALHILFE ZUR FINANZIERUNG VON AUFENTHALTEN IN ANSTALTEN UND HEIMEN

Wenn der Lebensbedarf auf

Grund des körperlichen, geistigen oder sittlichen Zustandes in der häuslichen Pflege nicht mehr sichergestellt werden kann, besteht ein Anspruch auf Abdeckung dieses Bedarfs durch Unterbringung in einem Heim oder einer Anstalt.

EINSATZ EIGENER KRÄFTE UND MITTEL

Die hilfsbedürftige Person trifft die Verpflichtung, vor Inanspruchnahme der Sozialhilfe ihre eigenen Mittel und Kräfte in zumutbarer Weise einzusetzen (d.s. Vermögen, Einkommen, Arbeitskraft).

MAN UNTERSCHIEDET ZWISCHEN

- Verwertbarem Vermögen;
- Schonvermögen;
- Geschütztem Vermögen.

Nähere Details zu diesem Thema sowie Kostenersätze generell, Unterhaltspflichten, Schenkungszinsen werden an dieser Stelle nicht behandelt. Bei Interesse/Spezialfragen nehmen Sie bitte Kontakt mit den einzelnen Bezirkshauptmannschaften auf.

WO IST DER SOZIALHILFEANTRAG EINZUBRINGEN?

Bei der Wohnsitz- bzw. Aufenthaltsgemeinde - der Antrag wird dann an die zuständige Bezirkshauptmannschaft weitergeleitet. Der Antrag kann grundsätzlich formlos eingebracht werden. Die Verwendung eines standardi-

sierten Formulars ist üblich und zielführend.

HINWEIS

- Der Sozialhilfeempfänger ist verpflichtet, jede Änderung in den für die Gewährung maßgebenden Verhältnissen unverzüglich der zuständigen Bezirkshauptmannschaft zu melden.
- Eine Verwaltungsübertretung begeht weiters, wer durch unwahre Angaben oder durch Verschweigen wesentlicher Umstände Sozialhilfe in Anspruch nimmt.

WER ENTSCHEIDET ÜBER DEN SOZIALHILFEANTRAG?

Die Bezirkshauptmannschaft, Abteilung Sozialhilfe, in deren Wirkungsbereich die hilfsbedürftige Person ihren Hauptwohnsitz bzw. mangels eines solchen den Aufenthalt hat.

WICHTIGE ADRESSEN

(SOZIALHILFEABTEILUNGEN)

BH Bludenz	Tel. 05552/6136
BH Bregenz	Tel. 05574/4951
BH Dornbirn	Tel. 05572/308
BH Feldkirch	Tel. 05522/3591

Anträge, Informationen, Adressen:
www.vorarlberg.at -> Gesellschaft und Soziales -> Sozialhilfe

Literaturhinweis:
 Sozialhilfegesetz - SHG LGBl. Nr. 1/1998 idGF LGBl. Nr. 58/2001

Sozialhilfeverordnung - SHV LGBl. Nr. 76/1998 idGF LGBl. Nr. 74/2003

Veranstaltungen - Jänner bis April 2005



BILDUNGSHAUS BATSchUNS
6832 Zwischenwasser, Kapf 1
Info: Tel. 05522/44290
Fax: 05522/44290-5
E-mail: anmeld@bhba.vol.at

PROJEKT - RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angelika Pfitscher,*DGKS
13.01., 10.02. sowie 10.03.2005
jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: BH Batschuns, Teilnahme ist kostenlos, Jause: € 4,-

Maria Mager, DGKS
15.03.2005, von 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Dornbirn, Gesundheitstreffpunkt, Riedgasse 15a
Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn,
Tel. 05572/306-3302, Teilnahme ist kostenlos

MIT VERWIRRTEN MENSCHEN LEBEN
GESPRÄCHSFORMEN IM SINNE DER VALIDATIONSMETHODE
Norbert Schnetzer, diplomierter psychiatrischer
Gesundheits- und Krankenpfleger, Validationslehrer
11.01. und 25.01.2005
jeweils von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 17,-

29.01.2005, von 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort und Anmeldung: Lebensraum Bregenz,
Sozialzentrum Mariahilf, Haus II
Tel. 05574/52700-2, Kurskosten: € 22,-

IN DEN WURZELN ZUR KRAFT FINDEN
SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNG
Yvonne Rauch, System. Einzel-, Paar- und
Familientherapeutin; Urs Kohler, Organisationsberater

und Coach, Ausbildung in Aufstellungsarbeit
09.02.2005, 10:00 Uhr bis 11.02.2005, 16:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 264,-, Vollpension: € 81,-
Für Betreuende und Pflegende Angehörige ist
auf Anfrage eine Ermäßigung möglich.

HÄUSLICHE PFLEGE UND SICH SELBST NICHT VERGESSEN

Maria Mager, DGKS
24.02.2005, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 12,-; Mittagessen/Jause: € 14,-

HILFE GEBEN - HILFE NEHMEN

Grundinformationen rund um die Betreuung und
Pflege daheim
Angelika Pfitscher, DGKS
Zeit: 01.03.2005, von 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Dornbirn Rathaus, 1. Stock - Sitzungssaal
Eintritt frei!

HEILSAME KREISE

SEMINAR ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEIT
Dr. Adelheid Gassner-Briem, Ärztin und
Psychotherapeutin
03.03.2005, 16:00 Uhr bis 04.03.2005, 17:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 37,-; Vollpension: € 35,50

REDEN IST EIN RISIKO - SCHWEIGEN EBENSO!

ÜBER KOMMUNIKATIONSPROBLEME IM ALLTAG
Prof. Dr. Bijan Amini
Seminar:
14.03.2005, 09:00 Uhr bis 15.03.2005, 16:30 Uhr
Kurskosten: € 45,-; Vollpension: € 45,50
Vortrag: 14.03.2005, 19:30 Uhr, Kurskosten: € 9,-
Ort und Anmeldung: BH Batschuns

DER MENSCH IST, WAS ER ISST

GANZHEITLICH DENKEN, GESUND LEBEN
Prof. Dr. Bijan Amini
Vortrag: 15.03.2005, 19:30 Uhr
Kurskosten: € 9,-
Seminar: 16.03.2005, 09:00 bis 16:30 Uhr
Kurskosten: € 32,-; Mittagessen: € 10,-
Ort und Anmeldung: BH-Batschuns

*DGKS Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester

INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)

6903 Bregenz, Broßwaldengasse 8
Postfach 52, Info: Tel. 05574/48787-21
Fax: 05574/48787-6
E-mail: karin.bundschuh@igkv.at

Vortragsdauer: jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr

Vorträge: Kosten pro Abend € 9,- bzw. € 4,50 für IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

ÄRGER, WUT UND ÜBERLASTUNG - UMGANG MIT DIESEN GEFÜHLEN

Brunhilde Reichl
03.03.2005, Mäder Aula Volksschule

BLASENSCHWÄCHE

Dr. Josef Pointner und Antonia Sinz
03.03.2005, Bregenz, Siechenhaus

ALZHEIMERSCHE KRANKHEIT

Dr. Thomas Mäser
07.03.2005, Lochau Schulhülle

SCHMERZTHERAPIE

Dr. Walter Lintner
10.03.2005, Rankweil, Jesuheim

DER WEG DES STERBENS

Mag. Elmar Simma
15.03.2005, Krumbach, treffhof

NOTFÄLLE IM ALTER

Dieter Morscher
17.03.2005, Wolfurt, Seniorenheim

IFS SACHWALTERSCHAFT

6800 Feldkirch, Marktplatz 10/1
Tel. 05522/75191-0, Fax: DW 23
E-mail: ifs.sachwalterschaft@ifs.at

ANLEITUNG FÜR SACHWALTER

Kurs über rechtliche Grundlagen & praktische Umsetzung. Kosten: € 25,-, jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr
Feldkirch: Donnerstag, 03. und 10.03.2005
Kursnummer: 20051FKFK316101

Bregenz: Dienstag, 08. und 15.03.2005
Kursnummer: 20051BRBR316101

Bludenz: Mittwoch, 09. und 16.03.2005
Kursnummer: 20051BZBZ316101

Anmeldung: Bildungs-Center der AK Vorarlberg
Telefon: 05522/3551-0

STOMA SELBSTHILFEGRUPPE VORARLBERG**Auskünfte:**

Bregenz - Ch. und G. Hämmerle, Bregenz
Tel. 05574/72851, E-mail: marichts@gmx.at

Bludenz - Frau Hinteregger, Tel. 05552/32980

Feldkirch - Herr F. Fink, Tel. 05522/39118

Frau R. Lang, Tel. 05522/75340

Dornbirn - Herr H. Hämmerle, Tel. 05572/24757

Herr W. Spiegel, Tel. 05572/28729

JÄNNER

Firmen-Besichtigung

FEBRUAR

15.02.2005, Gruppentreffen

MÄRZ

Kleiner Ausflug

APRIL

12.04.2005, Gruppentreffen

ES ISCHT WELLAWEG

Es ischt wellaweg
dennaweg
dass es disaweg
besser wär

Wärs aber disaweg aso
denn wärs wellaweg
dennaweg
besser

Ischas aber dennaweg
wia disaweg aso
denn ischas
weallweg allweg
gליich.

Annelies Zerlauth aus
„Dura Nebl gluagat“

Notfallmanagement durch Pflegende Angehörige



*Dr. Christian Flaig,
Ärztlicher Leiter
Notarzdienst
Bludenz*

Bei der großen Zahl von pflegebedürftigen Patienten, die im häuslichen Bereich von Angehörigen und Pflegepersonen betreut werden, ist es wichtig, auch bei einem plötzlich eintretenden Notfall angemessen zu reagieren. Befindet sich eine erkrankte Person in einer bedrohlichen Situation, so sollte man im entscheidenden Augenblick nicht die Nerven verlieren.

Die beste Vorbereitung auf einen solchen Notfall ist die rechtzeitige gedankliche und fachliche Auseinandersetzung mit möglichen Notfallsituationen.

Das notwendige Rüstzeug dazu erhält man in regelmäßig angebotenen Erste-Hilfe-Kursen. So bietet das Rote Kreuz in allen Bezirken öffentliche Kurse an, die für Teilnehmer aller Altersgruppen nützliches Wissen und praktische Maßnahmen für Notfälle vermitteln.

KANN MAN SICH ÜBERHAUPT AUF NOTFÄLLE VORBEREITEN? Manchmal ist schon die gedankliche Auseinandersetzung mit der Grunderkrankung des zu betreuenden Patienten ein wich-

tiger Wegweiser im Hinblick auf möglicherweise zu erwartende Notfallsituationen.

So ist beispielsweise bei manchen Patienten, die von einer neurologischen Erkrankung betroffen sind, mit dem Auftreten von Schluckstörungen zu rechnen, die im schlimmsten Fall zu einer Verlegung der Atemwege mit gekauten, aber nicht geschluckten Speisen führen können. Bei Gesprächen mit den betreuenden Hausärzten oder Krankenhausmedizinerinnen können solche Risikofaktoren in Erfahrung gebracht werden.

Aus einem gewissen Maß an Wissen über die vorliegende chronische Erkrankung können so wichtige Hinweise für pflegende Personen abgeleitet werden. So ist im oben erwähnten Fall einer Schluckstörung die Speiserverabreichung durch die Pflegepersonen entsprechend anzupassen.

Die notwendigen Fähigkeiten zur Bewältigung eingetretener Notfallsituationen können sich Pflegende Angehörige in den genannten Kursen aneignen. Selbst körperlich schwache, ältere Menschen (aber auch Kinder) können lernen, eine wesentlich schwerere, bewusstlose Person in Seitenlage zu verbringen und deren Atemwege freizumachen. So kann häufig die Zeit bis zum Eintreffen von praktischem Arzt,

Notarzt oder Rettung sinnvoll überbrückt und der Patient vor weiteren gesundheitlichen Schäden bewahrt werden. Bei gewissen chronischen Erkrankungen bedeutet die gedankliche Vorbereitung auf einen häuslichen Notfall vielfach mehr Sicherheit für die betreuten Personen, aber auch für die Pflegenden Angehörigen.

So müssen Angehörige von zuckerkranken Patienten damit rechnen, dass es früher oder später zu einer Entgleisung der Stoffwechselsituation kommen kann.

Der Umgang mit den handelsüblichen Blutzuckermessgeräten und die notwendigen ersten Maßnahmen sollten von den pflegenden Personen beherrscht werden, um einen Patienten rechtzeitig vor Schaden bewahren zu können. Im Zweifelsfall wird selbstverständlich der Arzt zu Rate gezogen.

WANN SOLL DER NOTARZT ANGEFORDERT WERDEN?

Bei vielen Patienten, die einen oder mehrere Herzinfarkte oder Schlaganfälle erlitten haben, besteht die Angst vor einer erneuten Wiederholung eines solchen Ereignisses.

Das rechtzeitige Erkennen der typischen Erkrankungszeichen und die sofortige Anforderung eines Notarztes bedeuten einerseits sofortige medizinische Erstversorgung und bessere

Chancen auf eine erfolgreiche Rehabilitation, andererseits haben die Ärzte bei frühzeitiger Intervention mögliche Komplikationen schneller im Griff.

Leider besteht häufig gerade bei älteren Menschen eine gewisse Scheu, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, da sie in der Nacht oder am Wochenende niemandem zur Last fallen wollen. Nicht selten kommt es nach verzögerter Anforderung von medizinischer Hilfe zu Problemen, die durchaus vermeidbar wären.

In Erste-Hilfe-Kursen kann das richtige Vorgehen in solchen



Notfällen trainiert werden. Beginnend bei der Erstellung der Notfalldiagnose, lernt man in weiterer Folge das richtige Alarmierungsverhalten und nicht zuletzt die praktische Durchführung von lebensrettenden Maßnahmen.

ÄRZTLICHER NOTDIENST UND ORGANISIERTER NOTARZTDIENST - WAS IST DER UNTERSCHIED?

Nicht selten kommt es bei der Anforderung von ärztlicher Hilfe zu missverständlichen Anforderungen.

In allen Regionen Vorarlbergs sind *ärztliche Notdienste* organisiert. Sie werden von Ärzten für Allgemeinmedizin besetzt und sollen die (haus)-ärztliche Versorgung der Bevölkerung auch während der Nachtstunden und an den Wochenenden sicherstellen, während die meisten Hausarztpraxen geschlossen sind. Die Telefonnummern der jeweils

diensthabenden praktischen Ärzte sind in den Tageszeitungen und lokalen Medien angeführt.

Im Gegensatz dazu gibt es in allen Bezirken *Notarzdienste*, wobei Einsatzfahrzeuge des Roten Kreuzes über 24 Stunden

von Notärzten besetzt werden, die in den Krankenhäusern (Bregenz, Dornbirn, Hohenems, Feldkirch und Bludenz) stationiert sind. Weitere Notarztwagen stehen im Bregenzerwald und in Lech zur Verfügung.

Diese Notarztsysteme werden bei lebensbedrohlichen Unfällen und Erkrankungen angefordert und sind personal- und materialintensiv. Meistens rücken zwei Fahrzeuge aus.

Das Notarzteinsatzfahrzeug beinhaltet Ausrüstung und Medikamente für alle Arten von medizinischen Notfällen.

Ein zweites, spezielles Rettungsfahrzeug übernimmt den Transport des Patienten ins Krankenhaus. Die im Lande stationierten Notarzhubschrauber werden in Zusammenarbeit mit der Bergrettung betrieben und sind medizinisch ähnlich ausgerüstet wie das Notarzteinsatzfahrzeug (NEF).

Die Alarmierung von Notarztwagen und Notarzhubschrauber erfolgt über die Notrufnummer 144.

AUSKUNFT ZU ERSTE-HILFE- KURSEN ERHALTEN SIE BEI:

Österreichisches Rotes Kreuz
Landesverband Vorarlberg
6800 Feldkirch
Herr Thomas Le Vray
Tel. 05522/77 000
oder: www.roteskreuz.at

Ich bin so verzweifelt - meine Mutter erkennt mich nicht! *Wenn Bezugspersonen zu Pflegefällen werden.*



*Brigitte Scharb,
dipl. Gesundheits- u.
Krankenschwester,
zertifizierte Validations-
therapeutin,
Gerontopädagogin*

„Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll“, schreibt mir eine fünfzigjährige Frau, die ihre achtzigjährige Mutter pflegt, „nicht nur, dass meine Mutter es seit einiger Zeit nicht mehr bis aufs Klo schafft, verwechselt sie mich dauernd mit ihrer Schwester, meiner Tante, die doch schon seit mehreren Jahren tot ist. Sie beschimpft mich dann immer, dass ich sie bestehle. Nachher weint sie dann und sagt, sie ist zu nichts mehr gut. So war sie doch früher nie. Was soll ich nur tun?“

Nur ein Hilferuf von vielen - auf der Seite des alten Familienmitgliedes Trauer und Verzweiflung über das eigene Unvermögen, für sich selbst sorgen zu können, für den Pflegenden Angehörigen das Gefühl, überlastet und total überfordert zu sein.

Denn unsere Gesellschaft stellt an Angehörige von sehr alten, desorientierten Menschen extrem hohe Anforderungen und hegt übergroße Erwartungen, was die Betreuung dieser sehr alten Verwandten durch ihre Angehörigen betrifft. Dabei wird sehr oft vergessen, dass der engagierte Angehörige selbst der Hilfe

bedarf, der sich oft nicht eingestehen darf, dass er sich selbst körperlich und seelisch an der Grenze seiner Belastbarkeit befindet. Angehörige brauchen ebenso Hilfe wie der hochbetagte Mensch selbst. Sie müssen mit Überforderungsängsten und Enttäuschungsschmerz kämpfen und das Gefühl der Hilflosigkeit bewältigen.

Desorientierte alte Menschen sind veränderte Menschen. Viele Angehörige sind überfordert, weil sie gar nicht oder zu wenig auf derartige Pflegesituationen vorbereitet sind.

Wenn wir, die wir uns mitten in der „Realität des Lebens“ befinden, erleben müssen, wie unsere betagten Verwandten zunehmend für unsere Begriffe „verwirrt“ agieren, ist eine lange Serie von Missverständnissen vorprogrammiert: Jeder Erwachsene kann sich gut daran erinnern, wie es war, als er seinerzeit jung war, und kann aus eigener Erfahrung sehr wohl verstehen, welchen seelischen und körperlichen Belastungen ein Heranwachsender ausgesetzt ist. Wenn unsere Kinder in der Pubertät sich daher „verrückt“ aufführen, laut herumschreien, sich „unpassend“ anziehen, in ihrem Zimmer Chaos herrscht, sie ihren Gefühlen lautstark freien Lauf lassen, in einer unrealistischen Traumwelt leben, logischen Argumenten einfach

nicht zugänglich sind, dann werden wir dafür Verständnis aufbringen, weil wir „selbst einmal so waren“.

Doch niemand von uns war schon sehr alt, und niemand weiß daher aus eigener Erfahrung, was da mit uns passiert. Unsere Verwandten waren Vorbilder und Autoritätspersonen für uns.

Und plötzlich führen sie sich wieder auf wie die Kinder - ziehen sich unpassend an, schreien herum, in ihrer Wohnung herrschen Chaos und Durcheinander. Dazu kommt, dass sie Gegenwart und Vergangenheit durcheinander bringen, alles vergessen, den Alltag nicht mehr bewältigen - wir dringen mit logischen Argumenten nicht mehr zu ihnen durch.

Es ist ein nahe liegender Fehler, dass wir in den Begegnungen mit unseren hochbetagten Angehörigen von uns ausgehen und daher unsere, vom „Verstand“ bestimmten Gedankengänge und Handlungen einbringen. Wir sind frustriert, wenn wir damit bei unseren betagten Angehörigen nicht „ankommen“.

Der desorientierte Angehörige erkennt uns nicht, er verwechselt uns mit längst verstorbenen Verwandten und Freunden, er antwortet auf unsere Fragen mit Erlebnissen aus längst vergangenen Tagen. Es heißt immer, wir

sollen unser Möglichstes tun, damit diese hochbetagten Menschen wieder mehr Anteil an ihrer Umwelt nehmen. Wie sollen wir das denn bewerkstelligen, wenn wir sie gar nicht erreichen? Dabei signalisieren sie uns genau, wie sie zu erreichen sind: Wir müssen uns in ihre innere Welt einfühlen und dort begleiten.

Jeder dieser so zeitverloren und verändert wirkenden hochbetagten Menschen trägt seine lange einmalige, von ihm durchlebte Lebensgeschichte mit sich, in deren Betrachtung und Wiedererleben er sich zurückgezogen hat, seit ihm die „Realität des Lebens“ unerträglich geworden ist: Was um ihn vorgeht, kann er nur mehr unvollkommen wahrnehmen, er kann sich nur mehr schwer oder gar nicht mehr bewegen, um seine unmittel-

barste Umgebung zu verlassen und zu erleben, was „draußen“ passiert.

Aber sein in seinem Altzeitgedächtnis gespeichertes langes Leben ist für ihn lebendig, und er orientiert sich daran: Stimmen und Stimmungen, die ihm bekannt vorkommen, verknüpft er mit seinerzeit erlebten Erfahrungen. Es ist also nicht so, dass unser sehr alter, verwirrter Angehöriger uns nicht erkennt oder verwechselt, er befindet sich nur entlang seiner langen Lebenslinie an einem anderen Punkt als dort, wo wir ihn vermuten, und spricht von dort zu uns.

Versuchen wir also nicht, ihn zu uns „herüberzuholen“, sondern folgen wir ihm dorthin, wo er in seiner Erinnerung steht. Gehen wir in seinen Schuhen.

„In den Schuhen des anderen gehen“ ist ein Grundsatz der Methode der Validation. Diese Methode hilft dabei, Umgang und Kommunikation mit desorientierten betagten Menschen zu erleichtern. Holen wir unseren hochbetagten Verwandten dort ab, wo er in seiner Erinnerung steht. Lassen wir ihn fühlen, dass wir ihn und sein gelebtes Leben wertschätzen und respektieren. Auf diese Weise können wir für ihn eine Brücke zu unserer „Realität des Lebens“ schlagen.

Vielleicht wird es uns auch gelingen, ihm ein Stück seiner einstigen sozialen Rolle auch in der gegenwärtigen Umgebung zurückzugeben, die ihn an sein verflissenes Leben anknüpfen lässt und ihn unsere Realität wieder als akzeptabler und lebenswerter erscheinen lässt. Auch wenn es uns nicht gelingen sollte, ihn mit der heutigen Realität zu versöhnen, er wird fühlen, dass man seine Gefühle bestätigt und er wird weniger Stress empfinden, ruhiger und entspannter sein.

Auch die Pflegenden Angehörigen werden dadurch gelöst und stressfreier agieren können.

Dieser Artikel ist eine Kurzfassung des Leitartikels „Zum Thema“ aus der Zeitschrift „Senium“ Nr. 1/1999, der uns freundlicherweise vom Verein SENIUM zur Verfügung gestellt wurde.



Schuldgefühle machen krank

Zusammenfassung des Podiumsgesprächs von Jeannette Pamminger mit Erna Gögl während des 2. IGK Kongresses 2003 in Bregenz.

Jeannette Pamminger,
DGKS, Lochau, Ganzheitliche
Individuations-Trainerin (GIT)

Erna Gögl,
Pflegerin Angehöriger, verheiratet,
Mutter von 4 Kindern, seit 1990
Koordinatorin des ambulanten
Betreuungsdienstes im Sozialsprengel
Leibladach. Sie pflegte ihre
Schwiegermutter sowie ihre Eltern.

Jeannette Pamminger
Frau Gögl, Sie erlebten Schuldgefühle als Pflegerin Angehöriger und als Koordinatorin. Wie wurden Sie als Pflegerin Angehöriger mit dieser Thematik konfrontiert?

Erna Gögl
Unser Vater sagte immer wieder: „Ein Vater ernährt eher acht Kinder, als acht Kinder die Eltern.“

Für uns acht Geschwister war es selbstverständlich, dass die Eltern nicht in ein Altersheim müssen. Doch dann kam alles ganz anders! Unsere Mutter erlitt bei einem Fahrradunfall ein Schädelhirntrauma und lag anschließend sechs Monate im Krankenhaus. In dieser Zeit beschäftigte uns die Frage „Wie

geht es jetzt weiter?“ sehr. Der Entschluss stand fest: „Wir pflegen Mutter zu Hause!“

Durch die Mithilfe bei der Pflege im Krankenhaus hatten wir das Gefühl, diese Aufgabe bewältigen zu können. Doch die Ärzte und Pflegenden dämpften unseren Eifer, indem sie erklärten, dass unsere Mutter rund um die Uhr betreut werden müsse und wir deshalb überfordert wären. Zudem wäre es zu gefährlich. Für unsere Mutter war es entsetzlich, dass wir überhaupt daran dachten, sie in ein Pflegeheim zu bringen.

Jeannette Pamminger
Etwas nicht einhalten zu können, was versprochen ist und die Erwartungshaltung der Eltern löste bei euch Geschwister Schuldgefühle aus. Wie habt ihr

diese Situation bewältigt?

Erna Gögl

Es gab viele schmerzliche Gespräche mit den Geschwistern und dem Vater. Schlussendlich trafen wir gemeinsam die Entscheidung, Mutter in das Pflegeheim in meinem Wohnort zu geben.

Beim Eintritt ins Heim war sie zu Tode betrübt und ihre Mimik sprach Bände (als Folge des Unfalls konnte sie nicht mehr sprechen). Jeden Morgen fuhr ich zu ihr ins Heim, gab ihr das Frühstück und war einfach nur bei ihr. So oft es ging, nahm ich sie zu mir nach Hause, auch wenn die baulichen Bedingungen sehr ungünstig waren. Ich hatte das Gefühl, ich müsse jetzt all meine Kraft einsetzen, um dies zu bewältigen.

Es gab mir großen Frieden, und



unsere Mutter begriff, dass es so gut war. Sie machte dann auch wieder mit der Therapie weiter und lernte sehr viel dazu.

Jeannette Pamminger

Einen wichtigen Punkt möchte ich herausheben: dass die Entscheidungen gemeinsam getroffen wurden, denn damit werden Schuldgefühle gemindert. Wie reagierte die Verwandtschaft darauf?

Erna Gögl

Die fünf Geschwister unserer Mutter und auch die Nachbarschaft waren enttäuscht. Doch als sie die Einigkeit zwischen uns sahen, waren wir wie ein Fels für sie. Bald verstanden sie, dass die Kombination Pflegeheim und zu Hause gut war. Oft lud ich Verwandte und Freunde meiner Mutter zu mir nach Hause ein. Es war mir wichtig, die Kontakte zu pflegen und sie in ein soziales Netz einzubinden.

Jeannette Pamminger

Sie trafen eine Entscheidung und taten sehr viel für Ihre Mutter. Doch wir müssen ehrlich zu uns sein. Obschon die Mutter den Nutzen hatte, haben Sie dies auch für sich getan. Das ist völlig legitim. Nachbarn erlauben sich manchmal zu werten. Auch hier half die Klarheit der Entscheidung. Ich wünsche mir auch von Nachbarn und allen Beteiligten, dass sie weniger werten und mehr würdigen und

dass sie überlegen: „Wie ginge es denn mir?“

Frau Gögl, Sie sind auch Koordinatorin und Betreuerin vom ambulanten Betreuungsdienst, was sind die Ursachen von Schuldgefühlen bei Pflegenden Angehörigen?

Erna Gögl

Oft geht es den Pflegenden Angehörigen so wie mir damals. Die Familie muss wissen, dass es soweit kommen kann, dass der ambulante Betreuungsdienst und der Krankenpflegeverein die Betreuung und Pflege nicht mehr abdecken können.

Angehörige sind meist überrascht, wie gut es zwischen dem zu Pflegenden und der Betreuerin „funktioniert“. Es stellt sich dann für sie die Frage: „Wie macht sie das?“ Ich als Betreuerin bin nicht die Tochter, die Schwiegertochter oder der Sohn. Ich kann die zu Pflegenden dort abholen, wo sie gerade stehen, und das ist auch das Schöne an meiner Arbeit.

Jeannette Pamminger

Der Anspruch „bis zur Vollen- dung“ etwas tun zu müssen, überfordert uns.

Um nicht an Schuldgefühlen zu erkranken, ist es hilfreich, sich selber zu würdigen für das, was man getan hat. Die gemeinsam getroffenen Entscheidungen zu akzeptieren und bedingungslos

dazu zu stehen. Schuldgefühle kann man nicht verdrängen. Wir müssen sie annehmen und verstehen, dass sie normal sind. Die hohe Erwartungshaltung von Pflegenden Angehörigen und deren Umfeld verstärken nicht selten die vorhandenen Schuldgefühle. Wenn die Pflegenden Angehörigen sich eigentlich zugestehen könnten, das Bestmögliche getan zu haben, diese Gewissheit aber nicht zur angemessenen Entlastung führt, sollten die Pflegenden Angehörigen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Vergessen Sie nicht, Schuldgefühle machen auf Dauer krank. Was gibt es noch für Lösungsansätze, wenn die Angehörigen nun in einem Alters- oder Pflegeheim sind?

Erna Gögl

Falls es für Angehörige nicht möglich ist, die Betreuung im Heim mit zu übernehmen, besteht die Möglichkeit, dass eine Mitarbeiterin des ambulanten Betreuungsdienstes diese Aufgabe übernimmt. Es ist wichtig, dass es immer dieselbe Bezugsperson ist. Sie kennt einfach den zu Pflegenden und dessen „kleine Freuden des Alltags“.

Für alte Menschen sind solche Stunden sehr wichtig. Es müssen nicht immer die eigenen Angehörigen sein.

D.H.

Tipps



Wir möchten Sie auf die neueste Ausgabe „Wegbegleiter - zur Pflege daheim“ hinweisen. Eine wichtige Unterstützungsinitiative des Bildungshauses Batschuns gemeinsam mit dem Land Vorarlberg ist der Wegbegleiter zur „Pflege daheim“, der im Herbst 2004 bereits zum vierten Mal neu aufgelegt wurde. Er soll Ihnen Impulse wie auch konkrete Hilfsmöglichkeiten zur Betreuung und Pflege daheim geben.

SIE FINDEN IN DER NEUEN AUSGABE:

Wichtige Informationen zu den Krankheitsbildern Schlaganfall, Parkinson, Verwirrtheit, Psychische Veränderungen und Störungen im Alter.

Sämtliche Kontaktadressen sowie eine Beschreibung der Dienstleistungen und Konditionen aller ambulanten Dienste und Beratungsstellen, die Ihnen den Pflegealltag erleichtern. Eine Übersicht der Alters- und Pflegeheime in Vorarlberg, die

Urlaubsbetten und Tagesbetreuungsplätze anbieten.

Fragen, die im Vorfeld geklärt werden können, erleichtern den Start in die Pflege daheim wesentlich. Impulse dazu sowie Wissenswertes über Pflegegeld, Zuwendung zur Unterstützung Angehöriger, Familienhospizkarenz finden Sie im Beitrag „Vorbereitung auf die Pflege daheim“. Sie können den Wegbegleiter bestellen beim:

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Römerstraße 15, 6901 Bregenz, Fachbereich Senioren, Pflegesicherung und Sozialhilfe, Frau Anita Kresser, Tel. 05574/511-24129, E-mail: anita.kresser@vorarlberg.at

Verkaufe

- Pflegebett Modell Prestige, gesamtes Bett höhenverstellbar, Kopf- und Fußteil separat verstellbar.
- Patientenheber Marke „Trixi“ mit motorischer Höhenverstellung inkl. 2 Akkus und Hebetuch
- Skandinavian-Mobility-Rollstuhl, zu verkaufen. Tel. 0664/4415102

- Pflegebett, nicht höhenverstellbar
- Pflegebett Kopf- und Fußteil elektrisch verstellbar, hydraulisch höhenverstellbar günstig abzugeben, Krankenpflegeverein Altenstadt, Tel. 05522/84567

Was ist wichtig



Eva Kollmann

Wenn die Dinge in Ihrem Leben immer schwieriger werden, wenn 24 Stunden am Tag nicht genug sind, erinnern Sie sich an den „Blumentopf und das Bier“.

„Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es. Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte, und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig: „Ja“. Dann holte der Professor zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf

ig im Leben

und füllte somit den letzten Rest zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

„Nun“, sagte der Professor mit ernstem Gesicht, „ich möchte, dass Sie diesen Topf als Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verblieben, Ihr Leben trotzdem noch lebenswert machen würden. Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten.“

Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, „haben weder die Kieselsteine noch die Golfbälle Platz. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder Ihr Auto zu waschen. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die

wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.“

Einer der Studenten wollte nun wissen, was denn das Bier repräsentieren sollte. Der Professor schmunzelte. „Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es soll Ihnen zeigen, dass immer noch Platz für zwei Bierchen da ist, egal, wie schwierig Ihr Leben auch sein mag.“

Ob diese Geschichte wahr ist oder nicht, spielt keine Rolle – sie ist gut und zeigt auf sehr anschauliche Weise, worauf wir uns in unserem Leben besinnen sollten. Vielleicht ist der Jahresbeginn dazu geeignet, Bilanz unseres bisherigen Lebens zu ziehen. Habe ich mir Gedanken gemacht, wie ich meine Tage zubringe? Bin ich mit den mir geschenkten Gaben und Fähigkeiten verantwortungsvoll umgegangen? Habe ich mich bemüht, wirklich das Beste - in jeder Hinsicht - zu versuchen? Habe ich auch hie und da inne gehalten, um in mein Inneres zu blicken, eine Bestandsaufnahme zu machen und wieder den richtigen Weg zu suchen, wenn ich in die Irre gegangen bin? Habe ich auch den Gedanken an Gott, an die Schönheit der Natur und ihre Bewahrung, an Geistiges und Spirituelles Raum gegeben?

Und Sie, liebe Pflegende Angehörigen, haben Sie neben Ihrer aufopferungsvollen Arbeit auch

an sich und Ihre Bedürfnisse gedacht? Denn Ihre körperliche und seelische Gesundheit ist Voraussetzung für Ihre Tätigkeit rund um Ihre Pflegebefohlenen. Wenn wir unser Leben so halbwegs im Griff und Prioritäten gesetzt haben, soll aber auch noch Platz sein für „ein oder zwei Bierchen“, die wir uns nach getaner Arbeit daheim oder im Freundeskreis gönnen sollen und dürfen.

Wie wir alle wissen, sind die guten Vorsätze zum Jahresbeginn zwar ernst gemeint, aber im Laufe der Tage und Wochen nur halbherzig in die Tat umgesetzt oder gar vergessen worden. Das ist menschlich, weil eine Änderung unseres Verhaltens recht anstrengend ist. Manchmal zwingt uns aber ein einschneidendes Ereignis in unserem Leben wie z.B. eine schwere Erkrankung, doch radikale Schnitte vorzunehmen. Niemand



hindert uns aber daran, hie und da unser Leben zu überdenken und kleinere Korrekturen vorzunehmen, damit alles wieder seinen richtigen Platz und Stellenwert erhält.

Liebe Leserinnen und Leser, vergessen Sie aber bitte eines nicht: Das Wichtigste im Leben ist die Liebe, in welcher Art auch immer.

In diesem Sinne ein gutes, gesundes neues Jahr, in dem Sie Liebe erfahren und geben dürfen.

Es ist Unsinn

Sagt die Vernunft

Es ist was es ist

Sagt die Liebe

Es ist Unglück

Sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz

Sagt die Angst

Es ist aussichtslos

Sagt die Einsicht

Es ist was es ist

Sagt die Liebe

Es ist lächerlich

Sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig

Sagt die Vernunft

Es ist unmöglich

Sagt die Erfahrung

Es ist was es ist

Sagt die Liebe

(Erich Fried)

Vorsorge.
„Ich bin fit
für meine
Zukunft.“



Der beste Zeitpunkt, sich fit zu machen, ist immer jetzt. Besonders wenn es um's Veranlagen und Vorsorgen geht. Schließlich weiß man nie, was die Zukunft bringt. Nur soviel ist sicher: Wir von der Volksbank haben die besten Fitnessprogramme für Ihre Vorsorge und Geldanlage.

**DAMIT SIE SO SEIN KÖNNEN
WIE SIE SIND.**

www.volksbank.at

VOLKSBANK
VERTRAUEN VERBINDET.



Therapie- & Pflegebett - Embru CLASSIC

Dieses Bett ist konzipiert für die professionelle Therapie und Pflege von Patienten im Heim und daheim. Kompromisslose Technik in wohnlichem Design ermöglichen therapeutische Lagerungen und eine schonende Pflege für den Patient. Körpergerechtes und kraftentlastendes Arbeiten zum Wohle von Patient und Betreuenden.



Verleih - Verkauf:

fk

Feuerstein & Klocker GmbH • Humantechnik
A-6800 Feldkirch, Riedtellweg 14
Telefon 05522/74921, Telefax 05522/73371

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktionsteam:

Maria Lackner, IGK
Dagmar Habian, IGK
Angelika Pfitscher, BH Batschuns
Peter Hämmerle, VLR

Redaktionsadresse:

IGK, A-6903 Bregenz, Broßwaldeng. 8, Postfach 52
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0
Fax: 0043 (0) 5574 / 48 787-6
E-mail: andrea.kratzer@igkv.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Die Herausgeber

Lay-out und Satz:

Andrea Kratzer, IGK

Druck:

Hecht Druck, Hard

Copyright:

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

Bildquellennachweis:

Nikolaus Walter, Feldkirch

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Auflage: 4.700 Stück

Bezugsbedingungen (Stand 2004):

Abo Preis	Einzelpreis
Inland: € 9,00	Inland: € 3,00
Ausland: € 12,00	Ausland: € 3,60

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.

MEDIENINHABER



MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



BUNDESMINISTERIUM
FÜR SOZIALE SICHERHEIT
GENERATIONEN UND
KONSUMENTENSCHUTZ

Da Zeit das kostbarste, weil unwiederbringlichste
Gut ist, über das wir verfügen, beunruhigt uns bei
jedem Rückblick der Gedanke etwa verlorener Zeit.

Verloren wäre die Zeit, in der wir nicht als
Menschen gelebt, Erfahrungen gemacht, gelernt,
geschaffen, genossen und geliebt hätten.

Dietrich Bonhoeffer

VORSCHAU

- HIV
- KRISEN BESTEHEN UND VERSTEHEN

WERDEN AUCH SIE ABONNENT DER ZEITSCHRIFT „DASEIN“!

Bitte füllen Sie die untenstehende Allonge aus und senden Sie diese in einem Kuvert an die Redaktionsadresse: IGK, Redaktion „daSein“, Broßwaldengasse 8, Postfach 52, 6903 Bregenz.

Herzlichen Dank - das Redaktionsteam!

Ja, ich habe Interesse und

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

Ich werde

- ordentliches Mitglied (gelernte Pflegepersonen - Mitgliedsbeitrag € 48,10 pro Jahr)
- außerordentliches Mitglied (Pflegerische Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 14,10 pro Jahr) des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,30 (Ausland: € 7,50). Preise = Stand 2004

Name/Institution: _____

Geb.-Datum: _____

Straße, PLZ, Ort: _____

Telefon / Fax / E-mail: _____

Zahlungswunsch für den Beitrag:

Zahlschein

Bankeinzug

Bank: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Ich erkläre mich hiermit einverstanden, dass meine persönlichen Daten für Dokumentationszwecke vom IGK verwendet werden!

Datum: _____

Unterschrift: _____

www.joy-of-coffee.at



Mieten Sie bei uns einfach einen Kaffee - Vollautomaten!

Genuss zum attraktiven Preis!

of coffee



T: 05523/69390
H: 0664/5311726
office@joy-of-coffee.at

Friedbert Nairz Verkauf und Vermietung | Technischer Kundendienst



www.joy-of-coffee.at

*Schön,
dass jemand da ist!*



Ist es nicht ein gutes Gefühl, sich in sicheren Händen zu wissen? Nach einem Aufenthalt im Krankenhaus, während die Angehörigen Urlaub machen oder einfach für ein paar Wochen Kraft tanken – mit unserer **Kurzzeit- und Urlaubspflege**. Auf uns können Sie sich verlassen. Wir gehen mit Ihnen Hand in Hand durchs Alter. **Schön, Geborgenheit zu erfahren!**


SENIOREN RESIDENZ
MARTINSBRUNNEN
DORNBIRN

Schön, daheim zu sein!

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552
martinsbrunnen@humanocare.at
www.seniorenresidenz.at



Hartl Consulting /Bsp.

HARTL CONSULTING / 509



ab € 1.137,50
pro Monat

„Eine Senioren Residenz – kann ich mir das leisten?“

Sicher! Sie haben Ihr Leben lang hart gearbeitet. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie an sich selbst denken. Die Senioren Residenz versteht sich als Schnittpunkt zwischen Geselligkeit und Gesundheit, zwischen Geborgenheit und Lebensfreude. **Bringen Sie Leben in Ihr Leben.**


SENIOREN RESIDENZ
MARTINSBRUNNEN
DORNBIRN

Schön, daheim zu sein!

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552
martinsbrunnen@humanocare.at
www.seniorenresidenz.at

