

*Zum Mitnehmen!*

ZEITSCHRIFT  
FÜR PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE

3/2006  
7. JAHRGANG

# daSein



**THEMEN:**  
**STÜRZE**  
**APHASIE**  
**DÜFTE**

<b>EDITORIAL</b> _____	<b>3</b>
<b>PFLEGE IM GESPRÄCH</b>	
<i>Bewegung im Alter</i> _____	<b>4</b>
<b>INFORMATION</b>	
<i>„Im Gleichgewicht bleiben“</i> _____	<b>5</b>
<i>Sturzprävention für ältere Menschen</i> _____	<b>7</b>
<i>Richtige Schuhe</i> _____	<b>8</b>
<i>Aphasie – was ist das eigentlich?</i> _____	<b>10</b>
<i>Veranstaltungskalender</i> _____	<b>12</b>
<i>Stürze und Sturzvorsorge – im Pflegeheim</i> _____	<b>15</b>
<i>Altersbedingte Sturzunfälle</i> _____	<b>16</b>
<b>FÜR SIE GEHÖRT</b>	
<i>Zum Nachdenken für Pflegende Angehörige</i> _____	<b>17</b>
<b>RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM</b>	
<i>Kreativ und wach sein mit ätherischen Ölen</i> _____	<b>18</b>
<b>FORUM</b> _____	<b>20</b>
<i>Der Sturz aus den Wolken</i> _____	<b>21</b>
<b>IMPRESSUM / VORSCHAU</b> _____	<b>23</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser,



wussten Sie, dass Stürze und Sturzfolgen die häufigste Todesursache ab dem 65. Lebensjahr sind? Nun, wir wollen Ihnen keine Angst einjagen, sondern Sie ermuntern, sich mit dem Thema Bewegung und Verletzungsgefahr zu beschäftigen.

Schwerpunkt in diesem Heft ist „Sturz und Sturzprävention“. Besonders im Alter ist es wichtig, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen. Menschen aller Altersgruppen können ihren Beitrag dazu leisten, egal, ob man die eigene Beweglichkeit trainiert, auf Barrierefreiheit in der Wohnung achtet, oder ob man in seinem persönlichen Umfeld auf mögliche Sturz- und Verletzungsgefahren hinweist. Dabei kommt es, wie so oft, schon auf „die kleinen Dinge“, wie zum Beispiel das richtige Schuhwerk, an.

Zu unserem Jahresschwerpunkt „Sprachlosigkeit“ bringen wir einen Beitrag aus der Logopädie: über die Aphasie, also das

Unvermögen, sich über die Sprache ausdrücken zu können. Obwohl eine gute Verständigung nur zu einem Teil vom gesprochenen Wort abhängt, stoßen wir doch sehr schnell auf große Hürden, wenn das Sprechen oder das Verstehen der Sprache gestört ist.

Auch die Selbstpflege darf nicht zu kurz kommen. Dazu sollen gleich mehrere Beiträge in dieser Ausgabe anregen. Lesen Sie auf Seite 17 „Zum Nachdenken...“, oder für Ihr Wohlbefinden einen Beitrag über Düfte. Vielleicht haben Sie Lust und genießen die Anwendung wirkungsvoller ätherischer Öle.

Ein paar hilfreiche Hinweise und Anwendungsbeispiele sowie Rezepte finden Sie auf Seite 18.

Nun wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer mit vielen Erlebnissen, die Ihnen Freude und Kraft geben!

*N. Ladner*

*Angelika Pfister*

# Bewegung im Alter

*Mit Begeisterung bewegen – Interview*

**Frau A. ist 86 Jahre alt und geht mit Begeisterung wöchentlich zum Seniorenturnen in die Integrierte Altenpflege (IAP). Sie hat mir in einem Gespräch ein paar Fragen dazu beantwortet.**

*Wie sind Sie auf die Seniorentanzgruppe aufmerksam geworden?*

Als vor 13 Jahren das IAP eröffnet wurde, bin ich persönlich darauf angesprochen worden.

*Was hat Sie dann dazu bewogen, in die Seniorentanzgruppe zu gehen?*

Da ich ganz in der Nähe wohne und zu dieser Zeit schon verwitwet war, habe ich mich sofort entschlossen mitzumachen. Mir hat die Idee sehr gut gefallen. Heute bin ich froh, dass ich gleich dazu gegangen bin.

*War das eine neue Erfahrung für Sie, oder haben Sie früher auch schon gerne getanzt?*

Ich habe früher auch schon sehr gerne getanzt. Dieses Angebot kam mir gerade gelegen.

Vor 10 Jahren bin ich auf der eisigen Straße gestürzt und habe mir einen Oberschenkelhalsbruch zugezogen. Aber schon bald nach dem Krankenhausaufenthalt bin ich wieder zum Seniorentanz gegangen. Vor zwei Jahren stürzte ich wieder sehr unglücklich und hatte am linken Bein einen Oberschenkelhalsbruch. Seither bin ich nur noch beim Sitzturnen dabei.

*Lernen Sie Neues dazu?*

Es ist sehr abwechslungsreich. Wir lernen immer wieder etwas Neues. Eine Stunde turnen wir im Sitzen. Wir machen Gleichgewichtsübungen und bewegen Arme und Beine. Dazu benutzen wir bunte Tücher oder Holzstäbe.

Manchmal singen wir bekannte Lieder und werden dabei mit der Gitarre begleitet. Nach einer kurzen Kaffee- und

Kuchenpause findet dann der Seniorentanz statt.

*Was gefällt Ihnen besonders gut?*

Mir gefällt das gemütliche Zusammensein und die Kaffeepause im Anschluss, aber auch die Bewegung tut mir gut. Wir haben sehr viel Spaß.

Ich fühle mich nach so einem Nachmittag sehr wohl und freue mich jedes Mal schon wieder auf das nächste Treffen.

*Fühlen Sie sich beweglicher oder sicherer?*

Das Treppensteigen geht noch recht gut, aber ich bin beim Gehen nicht mehr so sicher und benütze daher eine Krücke.

*Ist die Tanzgruppe auch eine Möglichkeit, Leute kennen zu lernen?*

Ja, gerade vor zwei Monaten sind wieder zwei jüngere Frauen dazugekommen.

*Was würden Sie älteren Menschen empfehlen?*

Einmal in so einer Seniorentanzgruppe zu schnuppern. Ich würde auch empfehlen, sich schon frühzeitig einer Gruppe anzuschließen.

*Ich bedanke mich bei Frau A. sehr herzlich für dieses Gespräch und wünsche ihr weiterhin viel Spaß bei der Seniorentanzgruppe.*

A.P.



# „Im Gleichgewicht bleiben“

Ein Projekt zur Vermeidung von Sturzunfällen bei älteren Menschen.



Ing. Franz Rein,  
Initiative Sichere  
Gemeinden

**Die gute Nachricht zuerst: Immer mehr Menschen haben in den Industrieländern die Möglichkeit, immer älter zu werden und ihren Lebensabend aktiv zu genießen.**

**Doch die Medaille hat eine weniger rühmliche Kehrseite. Mit zunehmendem Alter steigt nämlich die Unfallgefahr. Und da sind es vor allem Stürze, die das weitere Leben von Senioren mitunter erheblich einschränken können.**



Stürze brechen nicht nur Schenkelhals oder Arm. Stürze haben Folgen. Man traut den eigenen Kräften nicht mehr so recht, geht zur Sicherheit kaum noch aus dem Haus und verliert so langsam auch seine sozialen Kontakte.

Die Initiative Sichere Gemeinden

will dieser Entwicklung gegensteuern und hat in Zusammenarbeit mit dem Land Vorarlberg und dem IfS – „Menschengerechtes Bauen“ das Projekt „Im Gleichgewicht bleiben“ ins Leben gerufen. „Dieses Projekt soll die Lebensqualität der Menschen bis ins hohe Alter wahren. Menschen sollen möglichst lange, sicher und selbstbewusst im eigenen Wohnumfeld bleiben können“, so Landesrätin Dr. Greti Schmid.

Vorrangiges Projektziel ist es, ältere Menschen zu regelmäßiger Bewegung unter Anleitung von speziell ausgebildeten Trainerinnen zu motivieren. In Vorarlberg gibt es eine Vielzahl von Vereinen und Initiativen, die sich älterer

Menschen annehmen. Turn- und Seniorentanzgruppen sind beliebte Treffpunkte.

Für Teilnehmer mit schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen ist ein herkömmliches „Standardprogramm“ aber meist nicht mehr ausreichend. Für eine umfassende Sturzvorsorge

ist aufbauend auf den konventionellen Turn- und Tanzgruppen eine genaue Bearbeitung der Thematik notwendig. Deshalb wurden in einem ersten Lehrgang bereits 24 erfahrene Gruppenleiterinnen gezielt für das Projekt „Im Gleichgewicht bleiben“ geschult.

Neben Gymnastik und Tanz erhöhen spezifische Körperübungen die körperliche Fitness, die geistige Leistungsfähigkeit und emotionale Ausgeglichenheit älterer Menschen. Auf diese Weise verbessern sich Beweglichkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Balance, Kraft und Ausdauer selbst bei schon eingeschränkten körperlichen Funktionen. Und: Das „Gemeinsam etwas machen“



hat neben dem rein medizinischen Effekt auch eine wertvolle menschliche Komponente.

„Diese sozialen Kontakte tragen mit dazu bei, dass die Inhalte des Programms in den Gruppen und deren Umfeld besprochen und so weitergetragen werden“, sagt Projektleiter Franz Rein.

Denn die besten Aktionen nützen wenig, wenn es nicht gelingt, Betroffenheit zu schaffen.

Ein weiterer wesentlicher Inhalt des Projektes stellt das Überdenken eigener Verhaltensweisen dar. „Eine wichtige Voraussetzung für die Verringerung des Sturzrisikos ist die Sicherheit im eigenen Wohnumfeld sowie die regelmäßige Überprüfung des Seh- und Hörvermögens“, erklärt Rein. Auf diese Notwendigkeiten wird im Rahmen der rund siebzig, durch die 24 Absolventinnen bereits betreuten Bewegungsgruppen nicht nur hingewiesen. Die Angebote werden direkt vor Ort durch „Menschengerechtes Bauen“, Gehörakustiker, Optiker und Hilfsmittelhändler bereitgestellt.

Außerdem will das Projekt vorhandene Strukturen vernetzen. „Das heißt, wir möchten im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung des Problems nach Möglichkeit auch Krankenhäuser, niedergelassene Ärzte sowie Physiotherapeuten, Pflege- und Hilfsdienste einbeziehen“, so Rein.

Zur Sicherung der Lebensqualität alter Menschen ist also eine Vielzahl von Kriterien ausschlaggebend. Einen Kernpunkt stellt zweifelsohne das Ausräumen von Risikofaktoren in den eigenen vier Wänden dar. Rutschende Teppiche, herumliegende Kabel, schlechte Beleuchtung, Mängel im Sanitärbereich oder fehlende Handläufe sind Gefahren, denen sich Senioren unnötig aussetzen. Um das Bewusstsein für einen

sicheren Haushalt zu fördern, soll das Thema im Rahmen von Vorträgen für Multiplikatoren und „Endverbraucher“ in verschiedensten Runden breit in der Bevölkerung verankert werden. Ebenso geplant ist die Schulung von Handwerkern, Architekten sowie Wohn- und Einrichtungsberatern.

Wie enorm wichtig solche Maßnahmen sind, belegt die Statistik. Jährlich verletzen sich in Österreich mehr als 105.000 Personen über 60 Jahre bei einem Sturz in der Freizeit so schwer, dass sie im Spital behandelt werden müssen.

Bei Menschen ab 65 sind Stürze sogar die häufigste Todesursache. Zu den schwerwiegendsten Ver-



# Sturzprävention für ältere Menschen — „Im Gleichgewicht bleiben“

letzungen zählen Brüche des Oberschenkelhalses. Bis zu 30 Prozent der Verunfallten versterben innerhalb eines Jahres daran. Andere sind oft langfristig in ihrer Lebensführung eingeschränkt.

Doch Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern häufig auch das Selbstbewusstsein. Viele Betroffene haben Angst vor weiteren Stürzen. Sie vermeiden körperliche Aktivität und igeln sich ein. Ein Teufelskreis von Bewegungsarmut, Isolation und Kompetenzverlust beginnt. Dies gilt es zu verhindern. Mobilität ist nämlich ein wichtiges Stück Lebensqualität. Dank ihrer können ältere Menschen sich nicht nur weiterhin in ihrer angestammten Umgebung bewegen, sie verhindert auch wirksam Unfälle. Deshalb sollte auch für das Alter das Motto gelten: Sich regen bringt Segen. Und das in jeder Beziehung.

Die finanzielle Basis für die Umsetzung des Projektes wird von der Sozialabteilung des Landes und dem Fonds Sichere Gemeinden sichergestellt.

**Weitere Informationen zum Projekt „Im Gleichgewicht bleiben“ bei der Initiative Sichere Gemeinden**  
Tel. 05572/54343-0  
E-Mail: [sige@sicheregemeinden.at](mailto:sige@sicheregemeinden.at) und  
[www.sicheregemeinden.at](http://www.sicheregemeinden.at)



Christiane  
Feuerstein,  
Studio Drehpunkt,  
Bregenz

*Bewegungstherapeutin und Trainerin*

**Die steigende Lebenserwartung ermöglicht ganz andere Aus-sichten für ein bewusst gelebtes Alter als noch vor einigen Jahrzehnten. Gleichzeitig werden aber immer mehr Menschen im Alter allein leben. Die Grundlage für ein möglichst langes selbstständiges Leben ist Bewegungssicherheit. Denn der Hauptgrund für eine längere Pflegebedürftigkeit sind nach wie vor Stürze.**

Dabei führt nicht jeder Sturz zu einer Verletzung – statistisch gesehen hat nur jeder elfte Sturz schwerwiegendere Folgen.

Ein Sturz leitet aber häufig eine Spirale der Verschlechterung von Bewegungsfunktionen ein.

Das kennt jeder aus eigener Erfahrung. Man fühlt sich unsicher, der Körper versteift sich, die Atmung wird flacher, der Körperschwerpunkt verlagert sich nach oben, die Reaktionsgeschwindigkeit verändert sich. Alles Faktoren, die einen erneuten Sturz geradezu herausfordern. Es ist daher enorm wichtig, jeden Sturz ernst zu nehmen

und sofort gezielt Maßnahmen zu ergreifen, um erneuten Stürzen vorzubeugen.

## **EIN GUTER STOLPERER FÄLLT NICHT!**

Das „Zaubermittel“: Regelmäßig durchgeführte, vielfältige Bewegung ermöglicht ein „Aussortieren“ in der Muskelspannung. Dadurch kann sich der Körper in der Situation rascher angemessen bewegen.

Es gilt, rechtzeitig auf ein regelmäßig durchgeführtes Bewegungsprogramm zu achten. Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit stehen dabei an oberster Stelle.

Da Durchblutung und Vernetzung im Gehirn ganz stark von Bewegung abhängig sind, hält ausreichende Bewegung auch geistig fit.

In der Weiterbildungsreihe „Im Gleichgewicht bleiben“ werden ländleweit Leiterinnen von Bewegungsgruppen darin geschult, ihre bisherigen Turn- oder Tanzprogramme für ältere Menschen gezielt so anzupassen, dass ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch wirkungsvoller als bisher „Im Gleichgewicht bleiben“ können.

Im Auftrag des Seniorenreferats der VlbG. Landesregierung und der Initiative Sichere Gemein-

den leite ich die vertiefte Auseinandersetzung mit dem „Älterwerden in Bewegung“.

Dass hier ein wichtiges Thema aufgegriffen wurde, zeigt sich am enormen Interesse: Es wurde schon die zweite Ausbildungsreihe gestartet.

#### **WER RASTET, DER ROSTET!**

Studien zeigen: Wer bereits in jungen Jahren regelmäßig Bewegung betreibt, hat einen deutlichen Vorsprung in der Bewegungssicherheit und Koordinationsfähigkeit. Dabei ist es zunächst zweitrangig, ob getanzt oder gejoggt wird oder ganz einfach Spaziergänge gemacht werden. Bereits eine halbe Stunde zügiges Spazierengehen täglich fördert nämlich neben Herz-Kreislauf- und Atemfunktion vor allem die Fähigkeit zur Balance.

Noch gezielter können diese Fähigkeiten in den Bewegungsgruppen gefördert werden.

#### **GANGSICHERHEIT UND KONTINENZ HÄNGEN ENG ZUSAMMEN!**

Wenn die tägliche Gehstrecke wegen Bewegungsunsicherheit oder ungünstiger Wohnsituation immer weiter eingeschränkt wird, verschlechtert sich das Zusammenspiel der Muskeln, die den Körper in der Aufrechten ausbalancieren.

Dadurch übernehmen einige Muskeln nun ständig Haltespannung, während andere sich aus der Funktion „ausklinken“.

Immer wieder beobachte ich in der Praxis, dass alte Menschen mit Gangunsicherheit **und** ungewolltem Harnverlust konfrontiert sind. So wie der Erwerb des aufrechten Ganges und das Trockenwerden der Kinder zusammenhängen, können die Betroffenen gleichzeitig mit der Verbesserung ihrer Gangsicherheit auch die Kontrolle über ihre Schließmuskeln wieder erlangen.

Auch für Menschen, die nicht mehr gehen können, bringen regelmäßig durchgeführte spezielle Übungen im Sitzen eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität.

Ein wichtiger Faktor für ein lebenswertes Älter- und Altwerden ist die soziale Komponente in einer geeigneten Bewegungsgruppe. Die speziell geschulten Leiterinnen machen Mut, die Verantwortung für den eigenen Körper wieder zu erlangen und zu pflegen:

**Wir tun gemeinsam etwas, das uns gut tut!**

Eine Liste der regionalen Turn- und Tanzgruppen mit der Zusatzqualifikation „Im Gleichgewicht bleiben“ ist bei der „Initiative Sichere Gemeinden“ in Dornbirn erhältlich.

# Richtige Schuhe



*Christof Schnetzer,  
Orthopädieschuhmachermeister,  
Altach*

**Bewusst oder unbewusst, aber es gibt wohl kaum einen Tag, an dem unsere Füße nichts zu tun haben. Schon am Morgen: Wir stehen auf und sind schon auf den Füßen. Wir stehen im Bad, im Wohnzimmer, in der Küche ... am Arbeitsplatz, je nach Tätigkeit wird ein enormes Zeitpensum auf unseren Füßen erledigt.**

**Der menschliche Körper ist gebaut, um Bewegung zu machen. Meist haben wir unser Umfeld so gestaltet, dass wir sehr mobil sind, aber selber dabei viel weniger Bewegung machen.**

In unserer Umgebung und auch in unseren Wohnräumen sind die Böden meist ganz glatt und hart! Dies ist funktionell und auch notwendig, gerade wenn wir zu Hause Angehörige pflegen. Umso mehr kommt dadurch dem Schuh für die Pflegenden große Bedeutung als Unterstützung und Erleichterung für diese Tätigkeit zu.

Schuhe mit einer guten Sohle sind die erste Voraussetzung für guten Stand und sichere Haftung



am Boden. Der Absatz sollte nicht zu hoch sein (Kippgefahr). Eine dickere Sohle ist aber empfehlenswert, denn das Material dämpft und entlastet dadurch Ferse und Gelenke (Sprunggelenke, Knie...). Unumgänglich ist auch der Halt des Fußes im Schuh, damit sicheres Stehen/Gehen ermöglicht wird.

Wenn Sie viel gehen und schwer heben müssen, sollte der Schuh über den Knöchel reichen. Lassen Sie den Zehen die gewünschte Freiheit. Das Leder hinten an der Ferse darf nicht zu weich sein. Schnürung ist immer noch die beste und sicherste „Halte-technik“ für den Schuh am Fuß. Es gibt aber bereits gute Klettverschlüsse. Im Haus werden gerne offene Schuhe getragen. Ich empfehle jedoch, Sandalen den „Schlappern“ vorzuziehen, weil ein Fersenhalt gegeben ist.

Eine ganz geschlossene Ferse fixiert einfach nochmals besser. Meist wird die Fußbekleidung fast den ganzen Tag getragen. Achten Sie daher auf hochwertiges Leder, denn dieses ist atmungsaktiv. Sie bekommen dadurch weniger heiße Füße.

Ideal wären mehrere Paar Schuhe, damit Sie wechseln können (einen Tag tragen, mindestens einen Tag ruhen).

Sollten Sie öfters im Freien unterwegs sein, passen Sie die Schuhe unbedingt dem Untergrund (Gelände), der Witterung und der Zeitdauer an. Je unebener der Boden desto stabiler der Schuh. Für Asphalt darf ein Halbschuh (optimal ist Schnürung) mit dämpfender Sohle eingesetzt werden.

Im Sommer bieten Sandalen den

besten Tragekomfort. Für unwegsames Gelände ist mindestens ein halbhoher Schnürschuh ratsam.

Es gibt viele gute Schuhe, die hochwertig verarbeitet und aus besten Materialien „gebaut“ werden. Aber nicht für jeden Fuß und jeden Einsatzbereich ist ein und derselbe Schuh bzw. ein und dieselbe Schuhmarke geeignet.

Nehmen Sie sich Zeit, besuchen Sie ein Fachgeschäft, schildern Sie Ihren Wunsch und erzählen Sie, für welchen Bereich Sie den Schuh benötigen. So kann eine optimale Auswahl getroffen werden. Hochwertige Schuhe atmen besser, dämpfen besser und erhöhen so die Qualität des Gehens.

Im Orthopädieschuhmacherfachbetrieb können einzelne individuelle Anpassungen und auch Verbesserungen mit unterschiedlichsten „Techniken“ erreicht werden. Schmerzempfinden im Fuß, in den Knien wie auch im Rücken kann mit den richtigen Schuhen gelindert werden. Halten Sie Rücksprache mit dem Arzt und/oder Orthopädiefacharzt. Eine genaue Diagnose erleichtert die richtige Wahl beim Schuhkauf. Informieren Sie sich auch bei Physiotherapeuten.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg für Ihre Tätigkeit.



# Aphasie – was ist das eigentlich?



Monika  
Mair-Fleisch,  
Logopädin, Leiterin  
der SMO\* Bregenz,  
Neurologische  
Rehabilitation

**„Gäbe es keine Sprache,  
so wäre uns weder das Gute  
noch das Böse bekannt.  
Noch das Wahre und das  
Falsche, noch das Angenehme  
und das Unangenehme.  
Die Sprache ermöglicht es uns,  
alles das zu begreifen.  
Denkt über die Sprache nach.“**

**Die Upanischaden (Sammlung  
von altindischen Schriften)**

Das Wort Aphasie kommt aus dem Griechischen (a phanaia) und bedeutet soviel wie Sprachlosigkeit.

Zu einer Aphasie kann es z.B. durch einen Schlaganfall, ein Schädelhirntrauma oder durch einen Tumor kommen.

Dabei gehen Nervenzellen in den Sprachzentren des Gehirns zugrunde.

Die Schwere und die Art der Aphasie sind sehr abhängig vom Ausmaß der Hirnverletzung.

In meiner langjährigen therapeutischen Arbeit mit Patienten

nach diesen neurologischen Erkrankungen bin ich sehr oft mit dieser „Sprachlosigkeit“ – der Aphasie – konfrontiert.

Dieses plötzliche Sich-nicht-mehr-mitteilen-Können, dieses Nicht-mehr-Verstehen isoliert den Patienten, behindert ihn sehr stark im Umgang mit anderen Menschen. Eine aktive Teilhabe am gewohnten sozialen sowie beruflichen Leben ist nicht mehr oder nur mehr sehr eingeschränkt möglich. Eine Aphasie ist immer eine enorme Herausforderung für den Patienten, sein Umfeld und auch für

die behandelnden Therapeuten.

Eine gewisse „Sprachlosigkeit“ erlebe ich jedoch auch häufig bei Gesunden, die im Umgang mit Aphasikern sehr oft unsicher, ungeduldig sind und diesen Patienten manchmal mit Vorurteilen begegnen.

Hierfür ein eindrückliches Beispiel in einem Café, als die Bedienung zu meiner Patientin sagt: „Ich kann ja nicht ewig warten, bis Sie endlich sagen, was Sie bestellen wollen“, und die Patientin sitzen lässt, ohne sie zu bedienen.



\* SMO - Sozialmedizinische Organisation

Sie können sich vorstellen, wie der oft sprechgehemmte Aphasiker sich in dieser Situation fühlt. Es ist mir auch wichtig zu betonen, dass Menschen mit Aphasie nicht unter einem Intelligenzverlust leiden. Ihre geistigen Fähigkeiten sind erhalten.

### **WELCHE SPRACHLICHEN FÄHIGKEITEN SIND BEI EINER APHASIE GESTÖRT?**

Grob lassen sich die sprachlichen Fähigkeiten in Sprachproduktion und in Sprachverständnis einteilen.

Zur Sprachproduktion zählen das Sprechen, das laute Lesen und das Schreiben.

Unter Sprachverständnis versteht man einerseits die Fähigkeit, die gesprochene Sprache zu verstehen (Hörverständnis), sowie andererseits die Fähigkeit, Geschriebenes zu verstehen (Lesesinnverständnis). Auch Gestik und Mimik zählen zu den kommunikativen Fähigkeiten (nonverbale Kommunikation).

Gerade auch das Hörverständnis spielt natürlich im Lebensalltag und in allen sozialen Kontakten eine große Rolle, da im „Miteinander-Reden“ das Verstehen vom Gesprochenen des Gesprächspartners sehr wichtig ist.

Beim Hörverständnis können sich beim Aphasiker sehr unterschiedliche Schwierigkeiten zeigen.

Es kann sein, dass dem Aphasiker viele Wörter wohl noch irgendwie bekannt vorkommen, er diese aber nicht mehr sicher zuordnen kann.

Wörter, die häufig vorkommen, werden meist leichter verstanden als solche, die selten sind. Auch „ja und nein“ werden oft verwechselt.

Der Patient vermittelt oft den Eindruck besser zu verstehen, als es tatsächlich der Fall ist.

Der Aphasiker kann manchmal nur durch die Situation verstehen, aus dem Zusammenhang oder durch die verwendete Gestik. Auch das Sprechen kann ein sehr unterschiedliches Bild bieten.

Viele Aphasiker leiden unter Wortfindungsstörungen, dieses – „es liegt mir auf der Zunge“-Phänomen – das jeder Gesunde kennt, kommt beim Aphasiker sehr häufig vor. Der Patient versucht auch manchmal die Wörter, die ihm nicht mehr einfallen, zu umschreiben.

Zum Beispiel sucht der Patient das Wort „Staubsauger“ und umschreibt es mit den Worten „für den Teppich“. Es kann auch sein, dass der Patient Wörter verwendet, die es nicht wirklich

gibt. Zum Beispiel sucht der Patient das Wort „Hubschrauber“ und verwendet dafür das Wort „Frugschauer“.

Das Sprechen kann in schweren Fällen auch vollkommen unverständlich sein, oder der Aphasiker kann nur mehr ganz wenige Wörter wie z.B. Alltagsfloskeln (Grüß Gott, ja, na, ah...) sprechen, die er dauernd verwendet. Es ist manchmal auch nicht möglich, das Aufschreiben bzw. das Aufzeichnen anstatt des Sprechens als Kommunikationshilfen einzusetzen.

### **WIE KOMMUNIZIEREN SIE NUN AM BESTEN MIT MENSCHEN MIT EINER APHASIE?**

- Haben Sie viel Geduld mit dem Aphasiker; Aphasiker brauchen mehr Zeit für ihre Äußerungen. Lassen Sie ihn möglichst aussprechen.
- Warten Sie längere Pausen ab und fallen Sie dem Aphasiker nicht zu schnell ins Wort bzw. helfen Sie ihm nicht zu schnell mit Wörtern aus. Manchmal können Eselsbrücken hilfreich sein.
- Sprechen Sie mit dem Aphasiker langsam, in normaler Lautstärke und in kurzen, einfachen Sätzen; halten Sie Blickkontakt.

*Lesen Sie bitte auf der Seite 14 weiter.*

# Veranstaltungen - Juli bis Oktober 2006

## **BILDUNGSHAUS BATSchUNS**

**6832 Zwischenwasser, Kapf 1**

**Info: Tel. 05522/44290, Fax: 05522/44290-5**

**E-Mail: bildungshaus@bhba.at**

### **MIT VERWIRRTEN MENSCHEN LEBEN**

Norbert Schnetzer, Validationslehrer,

Pflegedirektor LKH Rankweil

09.09.2006, 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 17,-; Mittagessen € 10,-

### **AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Angelika Pfitscher, \*DGKS

14.09. und 12.10.2006

jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: BH Batschuns; Teilnahme ist kostenlos; Jause: € 4,-

### **IM ABSCHIED LIEGT DER NEUBEGINN –**

**KURZLEHRGANG ZUR BEGLEITUNG SCHWERKRANKER UND STERBENDER MENSCHEN – SEMINAR**

Marianne Hauts, Patrizia Pichler, Annelies Bleil, Dr. Peter Grabher, Elmar Simma, Begleitung Gerda Eberle

21.09.; 05.10.; 19.10.; 02.11.; 16.11. und 30.11.2006

jeweils Donnerstag von 15:00 bis 21:00 Uhr

Kurskosten € 160,-; Ort: Bildungshaus Batschuns

### **INFORMATION ZUM PFLEGE GELD**

**URLAUB VON DER PFLEGE, ÜBERGANGSPFLEGE**

**DAUERENDE UNTERBRINGUNG IM PFLEGEHEIM –**

**FINANZIERUNG; KOSTENERSATZ DER ANGEHÖRIGEN**

Erwin Neyer, Leiter Abt. Sozialhilfe, Bludenz

22.09.2006, 19:00 Uhr

Ort: Blons, Gasthaus Falva; Eintritt frei!

### **TÜCKEN DER GEDÄCHTNISLÜCKEN**

Ulla Drucker

Entweder Freitag, 07.07.2006 oder

Freitag, 29.09.2006, von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kurskosten: € 26,-; Mittagessen: € 10,-

Ort: Bildungshaus Batschuns

### **WIE VERÄNDERT PFLEGE FAMILIÄRE BEZIEHUNGEN? –**

Yvonne Rauch, system. Einzel-, Paar- und

Familientherapeutin

06.10.2006, von 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 15,-

### **DEPRESSION IM ALTER**

Dr. Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Feldkirch

10.10.2006, von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Dornbirn, Rathaus, 1. Stock - Sitzungssaal

Anmeldung: Tel. 05572/306-3305; Eintritt frei!

### **HILFE GEBEN, HILFE NEHMEN – GRUNDINFORMATIONEN ZUR BETREUUNG UND PFLEGE DAHEIM**

Angelika Pfitscher, DGKS

Paul Koch, Lehrer für Pädagogik und Psychologie

19.10.2006, 14:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9

Anmeldung: Stelle für Gemeinwesenarbeit,

Tel. 05522/74965-14; Eintritt frei!

### **VORSCHAU – 7. VORARLBERGER PALLIATIVLEHRGANG**

Der Lehrgang richtet sich an Professionelle aus Medizin, Pflege, Therapie, Seelsorge und Sozialarbeit, die in ihrer Arbeit schwerkranke und sterbende Menschen sowie deren Bezugspersonen begleiten.

Termine

1. Block: 12.10. bis 15.10.2006

2. Block: 12.01. bis 14.01.2007

3. Block: 12.04. bis 15.04.2007

4. Block: 14.06. bis 16.06.2007

Kurskosten: Der Kursbeitrag beträgt insgesamt € 1.560,-. Die Aufenthaltskosten sind separat zu bezahlen. Anmeldeschluss: 30.07.2006

Bitte Detailinformationen anfordern!

Ort: Bildungshaus Batschuns

### **ALT WERDEN IST NIX FÜR FEIGLINGS**

Theater zum Nachdenken

21.10.2006, 20:00 Uhr

Ort: Düns, Schulsaal

### **INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)**

**6903 Bregenz, PF 52, Broßwaldengasse 8**

**Info: Tel. 05574/48787-21, Fax: DW 6**

**E-Mail: karin.bundschuh@igkv.at**

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

Vorträge: Kosten pro Abend € 8,- bzw. € 5,- für IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

### **FEHLENDES DURSTGEFÜHL – EIN ALARMZEICHEN**

Eva Bechter, Ernährungsmedizinische Beraterin

25.09.2006, Hohenems, SeneCura Sozialzentrum

**ALZHEIMERSCHE KRANKHEIT**

Dr. Thomas Mäser

26.09.2006, Wolfurt, Seniorenheim

**SEXUALITÄT IM PFLEGEALLTAG**

Jeannette Pamming, Trainerin, DGKS

28.09.2006, Hörbranz, Pfarrheim

**AN GRENZEN BEGLEITEN – MIT GRENZEN BEGLEITEN**

Mag. Elmar Simma

04.10.2006, 14:30 bis 16:00 Uhr

Hard, Seniorenhaus am See

**SCHLAGANFALL: ANZEICHEN, THERAPIEMÖGLICHKEITEN UND HILFESTELLUNGEN**

Petra Frei-Gabriel, Dipl. Physiotherapeutin

05.10.2006, Schruns, Sozialzentrum Montafon

**ÄLTER WERDEN – FREUDE UND LAST**

Mag. Elmar Simma

10.10.2006, Nenzing, Ramschwagsaal

**WAHRNEHMUNG FÖRDERN – BASALE STIMULATION® IN DER PFLEGE**

Gabriele Battlogg, DGKS

12.10.2006, Krumbach, Treffpunkt Hof

**PFLEGEN UND BETREUEN OHNE AUSZUBRENNEN**

Jeannette Pamming, Trainerin, DGKS

17.10.2006, Bezau, Sozialzentrum

**VORSCHAU****VERÄNDERTE SPRACHE,****VERÄNDERTE GEFÜHLE IM ALTER**

Jeannette Pamming, Trainerin, DGKS

07.11.2006, Ludesch, IAP Sozialzentrum

**DIE HEILENDE KRAFT DER EMOTIONEN**

Jeannette Pamming

08.11.2006, Koblach, Bücherei

**KRANKENPFLEGEVEREIN RANKWEIL****6830 Rankweil, Schleife 6****Tel. 05522/48450, Mobil: 0664/3529548****E-Mail: kpv.rankweil@aon.at****GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENZKRANKEN MENSCHEN, MIT FACHLICHER BEGLEITUNG**

Ansprechpartner: Bernadette Kronberger, DGKS

Zielgruppe: Angehörige von Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind.

Zeit: ca. alle 3 Monate von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: Werden vom Krankenpflegeverein Rankweil übernommen – als Dank an die Angehörigen für ihre oft nicht leichte Aufgabe.

**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 &amp; praktische Umsetzung. Jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr.

Kurskosten: € 25,--

Feldkirch: Donnerstag, 12. und 19.10.2006

Kursnummer: 2006 FKFK466050

Bregenz: Dienstag, 10. und 17.10.2006

Kursnummer: 2006 BRBR466050

Bludenz: Mittwoch, 11. und 18.10.2006

Kursnummer: 2006 BZBZ466050

Anmeldung: Bildungs-Center der AK Vorarlberg

Telefon: 05522/3551-0

**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG****F.-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems****Info und Anmeldung: Tel. 05576/73572;****service@krebshilfe-vbg.at****HEIL WERDEN – GANZ WERDEN**

Seminar für Erkrankte, Angehörige und Interessierte

30.08., 09:00 Uhr bis 31.08.2006, 17:00 Uhr

Leitung: Siegfried Essen, System. Familientherapeut,

Dipl. Psychologe und Theologe, Graz

Ort: Bildungshaus St. Arbogast

Kosten: Seminar inkl. 2 Mittagessen, Abendessen und

Jause: € 95,-- (Mitglieder: € 75,--)

Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg in Zusammenarbeit

mit dem Bildungshaus St. Arbogast

\*DGKS Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester

\*DSA MAS Diplomierter Sozialarbeiter, Master of Advanced Studies

*Fortsetzung Aphasie*

- Motivieren Sie den Aphasiker zum Sprechen und achten Sie auf eine ruhige Umgebung.
  - Überfordern Sie den Aphasiker nicht. Gespräche in einer Gruppe sind viel schwieriger als solche mit nur einer Person.
  - Sollten Sie den Aphasiker tatsächlich nicht verstanden haben, fragen Sie nach, bis Sie ihn verstehen; täuschen Sie nie Verstehen vor; auch ja/nein-Fragen können zur Klärung hilfreich sein.
  - Setzen Sie Mimik, Gestik, das Zeichnen, das Aufschreiben von Stichwörtern oder evt. auch Bilder ein, um eine Aussage verständlicher zu machen.
  - Der Aphasiker darf beim Sprechen Fehler machen; häufige Kritik frustriert und demotiviert ihn.
  - Geben Sie ihm auch viel Gelegenheit, Sprache zu hören (Radio, Musik hören...).
  - Wenn Sie den Aphasiker einfach nicht verstehen können, brechen Sie das Gespräch nicht abrupt ab, sondern versuchen Sie sein Anliegen noch einmal zu einem späteren Zeitpunkt zu klären.
- NOCH EINIGE TIPPS FÜR DEN ALLTAG**
- Versuchen Sie eine soziale Isolation zu verhindern, indem Sie mit Freunden und Bekannten offen über die Aphasie reden.
  - Auch das gewohnte Familienleben und die gewohnten Kontakte sollten soweit wie möglich fortgesetzt werden.
  - Akzeptieren Sie den Aphasiker in seiner Persönlichkeit genauso wie vorher; der erwachsene Aphasiker möchte auch als Erwachsener behandelt werden.
  - Der Aphasiker sollte so unabhängig sein dürfen, wie er es wünscht.
  - Sprechen Sie an Stelle des Aphasikers nur dann, wenn es unbedingt notwendig ist.
  - Nehmen Sie frühere Hobbys und Aktivitäten unbedingt wieder auf (Bücher, Zeitung, Freunde besuchen, Reisen, Malen, Spiele...).
  - Versuchen Sie durch einen respektvollen, positiven, wertschätzenden und hilfsbereiten Umgang, den Aphasiker wieder möglichst gut ins Leben zurückzubegleiten.

**BEDEUTUNG DER APHASIE AUS DER SICHT EINER BETROFFENEN**

*„Verschlungen  
sitze ich neben der Sprache.  
Stumm ist mein Mund.  
Verworren lächle ich,  
bleib von dem Sprechen  
getrennt.*

*Die Augen aufmerksam,  
aber ich kann das Sprechen  
nicht finden.*

*O grauenhafte Welt!*

*Aus dieser Sackgasse,  
aus dieser Sprachstraße verbissen  
kratze ich mir das Gehirn.*

*Ach, und während ich noch mit  
den Worten kämpfe,  
öffnet sich der Schlund  
und aus spuckt er die  
Verständnislosigkeit  
der anderen.“*

*Aus Luise Lutz*

*Das Schweigen verstehen*

# Stürze und Sturzvorsorge

– im Pflegeheim



- *Pflegehelfer Horst Waibel*  
(Sicherheitsvertrauensperson);
- *Pflegehelferin Elisabeth Wehinger*;
- *Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester Christine Sila*;
- *Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Mag. Gerhard Fend*  
(Pflegedienstleiter).

v.l.n.r.

**„... und dann ist sie gefallen und hat sich bis zu ihrem Tod nicht mehr erholt.“ Solche und ähnliche Aussagen sind uns allen sicherlich bekannt.**

Im Pflegeheim des Sozialzentrums Altach wie auch in anderen Einrichtungen zur Langzeitbetreuung stürzen immer wieder Menschen. Den Impuls, sich mit dem Thema näher zu befassen, lieferte das Ergebnis einer Befragung, die im Rahmen einer Qualitätssicherung durchgeführt wurde.

Das Ergebnis – frei interpretiert – zeigte uns, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner subjektiv gesehen weniger sicher fühlten als in vergleichbaren Einrichtungen.

Vor etwa drei Jahren begannen wir deshalb neben der Pflegedokumentation, Stürze in einer Tabelle festzuhalten. Das rein zahlenmäßige Ergebnis zeigte uns deutlich, dass Handlungsbedarf gegeben war.

Wir gründeten einen Qualitätszirkel, bestehend aus fünf MitarbeiterInnen des Pflegeteams, darunter auch die Sicherheitsvertrauensperson des Betriebs.

Als Ziele definierten wir in erster Linie eine Verminderung der Anzahl der Stürze, aber auch eine Verbesserung im Bezug auf die Sturzfolgen. Weiters wollten wir neben einer Erhöhung der objektiven Sicherheit auch das persönliche Sicherheitsgefühl unserer Bewohnerinnen und Bewohner erhöhen. Wir entwickelten ein eigenes Sturz-Ereignisprotokoll, weil sich herausstellte, dass die bisherige Dokumentation nicht ausreichte.

Um entsprechende Maßnahmen setzen zu können, benötigen wir neben Angaben über Ort und Zeit Aussagen über den Her- gang, Blutdruck und Puls, Folgen und durchgeführte Maßnahmen. Die Herausforderung dabei war, möglichst umfassende Informationen zu sammeln, das Protokoll aber auch so zu gestalten, dass es nicht zu einer Behinderung des Pflegealltages im Sinne einer „Überbürokratisierung“

führt. Um gezielt Maßnahmen zu setzen, bedarf es natürlich auch Informationen darüber, bei wem eigentlich ein besonderes Sturzrisiko besteht. Aus der Literatur entnahmen wir die international anerkannte „Tabelle der häufigsten Sturzrisikofaktoren“ des deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege. Damit werden bei uns monatlich alle Bewohnerinnen und Bewohner in Risikogruppen eingeteilt. Standards zur Sturzvorsorge bilden die dritte Säule unseres Projekts. Dabei geht es um die Bereiche medizinische und rehabilitative Maßnahmen, Anpassung der Umgebung und um ein Sturzvorsorgeprogramm.

Zwei MitarbeiterInnen des Qualitätszirkels haben in der Zwischenzeit eine entsprechende Fortbildung gemacht. Gestärkt durch diese zusätzlichen Informationen haben wir das Konzept überarbeitet und angepasst. Derzeit stehen wir mitten im Projekt. Wir können deshalb noch nicht überprüfen, ob wir unsere Ziele erreicht haben. Wir sind allerdings überzeugt, dass wir alleine durch die intensive Beschäftigung mit diesem Thema sowohl die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch die Bewohnerinnen und Bewohner mit deren Angehörigen aufgerüttelt haben. Schon dies sollte zu einer Verbesserung der Situation führen.

# Altersbedingte Sturzunfälle

– aus der Sicht der Hauskrankenpflege



*Manuela Koch,  
Diplomierte  
Gesundheits- und  
Krankenschwester,  
Pflegerleitung des  
Krankenpflege-  
vereins Lustenau*

**Die rüstige 82-jährige Frau Hämmerle öffnet die Haustüre nicht!**

**Ihre Tochter informiert später die Krankenschwester: „Ich habe meine Mama gestern im Bad am Boden liegend aufgefunden, sie hatte starke Schmerzen am linken Bein und musste mit der Rettung ins Krankenhaus gebracht werden. Sie hat einen Oberschenkelbruch und muss heute noch operiert werden. Wie oft habe ich ihr gesagt, sie soll den Badvorleger weggeben, aber nein...“. Frau Hämmerle ist kein Einzelfall!**

Dass die Bewegungsabläufe zum Übersteigen einer Teppichkante nicht mehr so gut funktionieren wie früher, ist ein Beispiel aus unserer täglichen Praxis.

Daraus ergeben sich Unfälle, die sich beim Gehen, Laufen, Steigen usw. ereignen. Charakteristisch ist der Verlust des Gleichgewichts durch Stolpern, Ausrutschen, Umknicken u. ä. und dem anschließenden Sturz zu Boden.

Tätigkeiten des Tagesablaufes werden mit zunehmendem Alter beschwerlicher und sind auch mit Verletzungsgefahr verbunden. Um möglichst lange in der eigenen häuslichen Umgebung leben und alt werden zu können, bedarf es auch einer fundierten Pflegeberatung. Persönliche Sturzerfahrungen sind geprägt vom inneren Erleben des Sturzes. Besonders bei nachfolgender Pflegebedürftigkeit steigt die emotionale Belastung.

Sich eine Sturzungst einzugestehen ist der erste Schritt, mit ihr zu leben. Zusätzlich hilft es, sie zu formulieren und sich mit anderen auszutauschen. Eine individuelle Sturzberatung kann das von der Person sowie von der Umgebung ausgehende Sturzrisiko verringern.

## **WELCHEN BEITRAG LEISTET DIE HAUSKRANKENPFLEGE?**

- Bereits bei der ersten Kontaktaufnahme mit einem Patienten werden die Gehfähigkeit und das Sturzrisiko erhoben.
- Aus dem Erstgespräch soll hervorgehen, welche Fähigkeiten und welche Probleme bereits zu Anfang erkennbar sind.
- Aus diesem Grund gilt es,

notwendige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Sturzprophylaxe zu erkennen und zu definieren, sowie das Selbstbestimmungsrecht des Patienten zu achten und zu unterstützen.

- Mit Einverständnis der Patienten sollten die Angehörigen grundsätzlich in die Information und die Maßnahmenberatung eingebunden werden.
- Im zweiten Schritt, der sogenannten Pflegeplanung, wird festgelegt, welche Maßnahmen gegen die erkannte Gefahr unternommen werden können.





- Ziel der Maßnahmen ist es, das Sturzrisiko so gering wie möglich zu halten und eventuelle Sturzfolgen auf ein Minimum zu reduzieren.
  - Eine Herausforderung stellen Patienten mit einer Demenzerkrankung dar, sie bedürfen eines besonderen Schutzes.
- Die Pflegefachkraft der Hauskrankenpflege übernimmt die Verantwortung für ein systematisches Vorgehen und leitet pflegerische Maßnahmen ein, die wissenschaftlich nachweisbar zu einer Vermeidung und Verringerung von Stürzen beitragen.
- Die konsequente Einbeziehung

sowie eine umfassende Information aller beteiligten ambulanten Dienste ist eine wichtige Voraussetzung, um ein Gelingen der Umsetzung zu erreichen.

Ich hoffe, dass Sie diese Zeilen mit Gewinn lesen und wünsche Ihnen eine gute unfallfreie Zeit.

## Zum Nachdenken für Pflegende Angehörige

*mit freundlicher Genehmigung –  
proSenectute*

*Seien Sie sich bewusst: Ihre Pflege ist  
eine gesellschaftspolitisch wichtige  
und sehr wertvolle Tätigkeit.*

*Bedenken Sie, dass Sie nicht alles  
alleine machen müssen! Nützen Sie  
Hilfsangebote, innerhalb der Fami-  
lie und der Nachbarschaft und  
beziehen Sie professionelle Unter-  
stützung durch mobile Dienste mit  
ein.*

*Trauen Sie auch dem pflegebedürf-  
tigen Menschen zu, dass er sich an  
neue Bezugspersonen gewöhnen  
kann.*

*Schaffen Sie sich täglich (wenigstens)  
kleine Zeitoasen, welche für Sie und  
für Ihre Bedürfnisse reserviert sind.*

*Nützen Sie die Entlastungsmöglich-  
keiten einer Angehörigengruppe.  
Erfahrungsaustausch tut gut und  
Ausschimpfen kann befreiend wirken.*

*Organisieren Sie sich Freiräume zum  
Auftanken! Aus einem leeren Topf  
kann man nichts herausnehmen.  
Wie können Sie am besten „nach-  
füllen“? Manchmal ist es wichtig,  
dass Sie dabei wirklich „aus den  
vier Wänden“ herauskommen.*

*Vergessen Sie nicht, rechtzeitig für  
sich selbst einen Urlaub einzuplanen*

*(Kurzzeitpflege, Urlaub von der  
Pflege, Absprache mit Verwand-  
ten...). Keine beruflich Pflegende  
würde darauf verzichten.*

*Warten Sie nicht, bis Sie aus Über-  
lastung selbst erkranken! Übrigens,  
dann müsste auch ein Ausweg  
gefunden werden!*

*Pflegen Sie Ihre Fähigkeit, sich auch  
an kleinen Dingen zu freuen! Denn:  
Wer nicht genießt, wird ungenießbar!*



# Kreativ und wach sein mit ätherischen Ölen



Marlene Fink,  
Aromakologin,  
Gesundheits- und  
Krankenschwester,  
Bregenz

„DER GARTEN  
ÖFFNET SEINE ROSEN.  
SIE DUFTEN SICH  
SONNENWORTE ZU...“

## ROSE AUSLÄNDER

Es ist ein wahrer Genuss, wach zu sein und das Aufbrechen, Wachsen und Gedeihen der Natur zu beobachten. Wir lieben diese kraftvolle Frühlings- und Sommerenergie, und trotzdem haben wir manchmal Mühe, da mitzuhalten. Ätherische Öle können dabei helfen, Körper, Geist und Seele „fit“ zu machen.

## AROMAPFLEGE FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Aromatherapie/pflege ist ein Teilbereich der Pflanzenheilkunde. Ihre Anwendung beruht auf langjähriger, weltweiter Erfahrung wie auf wissenschaftlichen Untersuchungen.

Mit Naturprodukten wie ätherischen und fetten Ölen können wir viele Beschwerden wirkungsvoll lindern und heilen und zwar auf sehr angenehme Art und Weise.

## REZEPTE FÜR TEILKÖRPER- MASSAGEN AN FÜSSEN, BAUCH, HÄNDEN, LENDE ODER SCHULTERN:

### „KRÄFTE SAMMELN UND WACHSEN“

50 ml Mandelöl süß  
2 Tropfen Melisse  
1 Tropfen Rose damascena  
2 Tropfen Lavendel fein  
2 Tropfen Narde  
2 Tropfen Angelikawurzel

### „WACH SEIN UND GENIESSEN“

25 ml Jojobaöl  
25 ml Mandelöl süß  
6 Tropfen Bergamotte  
2 Tropfen Neroli  
1 Tropfen Ylang-Ylang  
4 Tropfen Sandelholz

Ätherische Öle sind wahre Helfer auf dem Weg zu mir selbst.

**Zitrusöle** duften nicht nur herrlich, sie vermitteln auch Lebensfreude, Leichtigkeit und geistige Klarheit.

Besonders stärkend wirken ätherische Öle aus **Wurzeln** wie Angelikawurzel, Narde oder aus **Hölzern** wie die Zeder – sie sind eine Chance für alle Nasen, die Mut haben für Veränderungen.

**Rosenöl** ist der zärtliche Begleiter bei körperlichen und seelischen Narben, lässt tief atmen, schafft Raum für Heilung und Neubeginn.

Das entspannende Öl des

**Ylang-Ylang** kombiniert mit der **Orangenblüte** verzaubert alle Frühlingsverliebten und lässt uns von einem noch gewaltigeren Naturfest der Sinne ahnen – der Sommersonnwende im Juni.

## DENK-FIT

### MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Schulkinder und auch immer mehr Erwachsene schätzen die unterstützende Wirkung von natürlichen Düften beim Lernen und konzentrierten Arbeiten.

### Die Sonne scheint, der

**Spielplatz ruft** – die Gedanken schweifen ab vom Thema, der Körper wird unruhig oder müde, ein Gefühl der Überforderung macht sich breit... Stress pur und doch kein Ende in Aussicht. Hier können ätherische Öle „frischen Wind“ in die Hausaufgaben bringen und helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

### Lernen und vergessen

Manchmal sitzen wir auf „der langen Leitung“, wenn unsere Nervenzellen im Gehirn die Informationen nicht gleich weitergeben. Aber viel öfter sind wir so auf die Gewinnung von Informationen fixiert, dass wir den Segen der Unterbrechung nur gering schätzen. Viele Menschen haben große Probleme, diese vielen Impulse zu ordnen, und wirken dann verträumt und unkonzentriert.

### Mit Geistesblitzen spielen

Die Pfefferminze (Mentha Piperita) ist ein wahrer Muntermacher.

Der frische Duft von 1 Tropfen regt an zum Tiefdurchatmen, der Körper richtet sich auf, die Schultern fallen entspannt nach unten, das Gehirn wird wieder besser mit Sauerstoff versorgt. Die Minze steigert die Konzentration, belebt unser Denken und unterstützt klare Entscheidungen.

### Ich fühl mich gut

2 Tr. Zitrone schenken rasche Erfrischung und erleichtern geistiges Arbeiten. Der Duft ist sehr beliebt bei Alt und Jung. Leicht und beschwingt ist die Kombination in der Duftlampe mit 1 Tr. Rosmarin Cineol, oder für ruhiges und klares Handeln mit 1 Tr. Myrte. Nervenstärkend ist die Zitrone in Verbindung mit 1 Tr. Melisse oder Lavendel fein.

### INFO ZUR SICHEREN

#### ANWENDUNG

- Verwenden Sie nur 100% naturreine ätherische und fette Öle.
- Für die therapeutische Anwendung im Hausgebrauch sowie eigenes Mischen ist mindestens ein Basis-Seminar in Aromapflege erforderlich.
- Wenden Sie die angeführten Aromapflege-Mischungen nur

auf intakter Haut sowie über das Riechen an.

- Bei empfindlicher Haut empfehle ich vor der Erstanwendung einen Hauttest an der Arminnenseite.
- Zitrusöle und Angelikawurzelöl können die Haut lichtempfindlicher machen, deshalb nicht unmittelbar nach der Anwendung in die Sonne gehen.
- Pfefferminze nicht für

Kleinkinder verwenden.

- Duftlampen max. eine Stunde anwenden, dann lüften.

Ich wünsche Ihnen einen Sommerbeginn mit wachem Geist, offenem Herzen und einem Körper voller Vitalität und Lebensfreude!

*Marlene Fink,  
Seminare, Beratung:  
[www.marlene-fink.at](http://www.marlene-fink.at)  
[www.forum-essenzia.de](http://www.forum-essenzia.de)  
[www.arteverde.at](http://www.arteverde.at)*



## Tipps

Im Rahmen des Projekts „Rund um die Pflege daheim“ ist die neue Broschüre **„Soziale Leistungen und Entlastungsangebote 2006 - Rund um die Pflege daheim“** erschienen. (Herausgeber: Bildungshaus Batschuns und Land Vorarlberg)

Planen Sie, die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen? Pflegen Sie schon über längere Zeit oder sind Sie selbst pflegebedürftig?

Es ist unmöglich, alles darüber zu wissen, wie in unserem Bundesland die sozialen Leistungen und Entlastungsangebote organisiert sind. Doch es ist gut zu wissen, was es gibt, welche Dinge ich wirklich regeln sollte und vor allem, an wen ich mich mit meinen Fragen wenden kann. Die kleine, handliche Broschüre informiert kurz und klar zu den ersten und wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit sozialen Leistungen und Entlastungsangeboten.

- Was gibt es?
- Wann - Wofür - Wo kann ich meinen Antrag stellen?
- Wer gibt mir genaue Auskunft?
- Was sind die Voraussetzungen und Bedingungen?
- Habe ich Anspruch auf Unterstützung und wie lange?

Sie können die Broschüre kostenlos bestellen bei:  
Amt der VlbG. Landesregierung,  
Römerstraße 15, 6901 Begenz,  
family point,  
\*DSA Frau Katja Steininger,  
Tel. 05574/511 -24100  
E-Mail: katja.steininger@vorarlberg.at

\*DSA - Dipl. SozialarbeiterIn

## Gutschein „Tapetenwechsel“

*für Pflegende und Pflegebedürftige*

Die Landeshauptstadt Bregenz schenkt den Pflegenden Angehörigen und Pflegebedürftigen aus Bregenz ein paar Stunden „Tapetenwechsel“.

*Tapetenwechsel für Pflegebedürftige*

Das bietet die Tagesbetreuung Mariahilf für Senioren, die am 01.10.2004 im Sozialzentrum Mariahilf ihren Betrieb aufgenommen hat. Sie ist offen für ältere Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, die in ihren Familien oder im eigenen Haushalt gepflegt werden.

Gemeinsame Zeitungslektüre, Gedächtnistraining, Bewegungsübungen stehen auf dem Programm, ausreichend Zeit ist auch für Gespräche und Geselligkeit. Für die Tagesbetreuung wurden helle gemütliche Räume

im Sozialzentrum eingerichtet. Zur Verfügung stehen eine Wohnküche, ein Ruhebereich und der Garten.

*Entlastung für Pflegende Angehörige*  
Die Angehörigen können in dieser Zeit einmal Pause machen, Luft holen und Kraft schöpfen für die tägliche Pflege. Falls gewünscht, stehen die Mitarbeiterinnen der Tagesbetreuung auch für persönliche Gespräche, für Tipps und Hilfestellungen im Pflegealltag zur Verfügung.

*Wie kommen Sie zu diesem Gutschein?*

Sie erhalten den Gutschein „Tapetenwechsel für Pflegende und Pflegebedürftige“ im Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II. Dieser Gutschein muss innerhalb eines Monats ab Ausstellungsdatum eingelöst werden. Wenn dies nicht der Fall ist, kann man einen neuen Gutschein beantragen.

Damit haben wir die Möglichkeit, die vorgegebene Anzahl der von der Stadt finanzierten Gutscheine den betroffenen Bregenzer Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung zu stellen.

Rufen Sie einfach an oder kommen Sie direkt im Büro des Lebensraum Bregenz vorbei!  
Information:  
Lebensraum Bregenz,  
Tel. 05574/52 7 00

# Der Sturz aus den Wolken!



Eva Kollmann  
AHS-Lehrerin i. R.  
Bregenz

**Wir Menschen sind vernunftbegabte Wesen, denen die Fähigkeit gegeben wurde, rational zu denken, Gedanken in Worte zu fassen, nach Neuem zu forschen und in unbekannte Gebiete ideeller und realer Welten vorzustoßen. Experimentierfreude und Mut zu außergewöhnlichen Taten haben der Menschheit große Errungenschaften auf den Gebieten der Medizin, der Technik und der Geisteswissenschaften gebracht. Das geschah nicht ohne große Opfer.**

Und sehr oft endet der Höhenflug der Gedanken und Ideen nicht auf dem Olymp der Anerkennung und des Ruhms, sondern in einem Sturzflug auf dem harten Boden der Realität und einem jähen Erwachen aus den Träumen von Erfolg und Reichtum. Das bekannteste Beispiel für zu hoch gesteckte Pläne stammt aus der griechischen Sage. Daedalus, der Sohn des Gottes Hephaistos, ein Künstler und Baumeister, flieht aus Athen (er hat dort ein Verbrechen begangen) nach Kreta und baut dort für den König Minos das berühmte Labyrinth. Nach einiger Zeit will er in seine Heimat

zurückkehren, was ihm der König aber nicht erlaubt. Er grübelt mit seinem Sohn Ikarus über eine Möglichkeit zur Flucht nach und kommt schließlich auf eine geniale Idee: die Rückkehr in die Heimat auf dem Luftweg.

„Mag Minos auch Land und Wasser versperren, steht uns doch der Himmel offen. Wir werden diesen Weg gehen. Mag er auch alles besitzen die Luft besitzt Minos nicht“, sagt Daedalus zu seinem Sohn und beginnt sogleich mit den Vorbereitungen. Mit viel Erfindungsgeist und Geschick fertigt er für sich und seinen Sohn gebogene Flügel aus Adlerfedern an, die er mit Wachs aneinander klebt. Die ersten Flugversuche verlaufen erfolgversprechend. Seinem Sohn erklärt er die wichtigsten Flugregeln: nicht zu tief fliegen, damit das Wasser nicht die Federn nässt, und nicht zu hoch, damit das Wachs nicht in der Sonne schmelzen kann.

*Ikarus*

*Er flog hoch über den andern.*

*Die blieben im Sand*

*Krebse und Tintenfische.*

*Er flog höher als sein Vater,*

*der kunstgewandte Daedalus.*

*Federn zupfte die Sonne aus seinen*

*Flügeln. Tränen aus Wachs tropften*

*aus seinen Flügeln,*

*Ikarus flog.*

*Ikarus ging unter*

*Hoch über den anderen.*

Ernst Jandl

Vater und Sohn schwingen sich in die Lüfte. Zuerst geht alles gut. Doch der Jüngling Ikarus wird übermütig; er hält sich nicht an die Ermahnungen seines Vaters. Die Sehnsucht nach dem Himmel, nach der Sonne, nach Freiheit – auch vom Vater – siegen über die Vernunft. Der besorgte Vater kann seinen Sohn nicht mehr retten. Ikarus fliegt zu hoch, zu nahe an die Sonne, die das Wachs in seinen Flügeln zum Schmelzen bringt. Er stürzt ins Meer, das noch heute seinen Namen trägt (Ikarisches Meer), in die Tiefe, ins Bodenlose. Er bezahlt seinen Ungehorsam, seine Neugier, seinen Forscherdrang mit dem Leben. Aber für einen Augenblick hat er wahrscheinlich Wunderbares erlebt. Ikarus stürzt sich sterbend in die Unsterblichkeit. Daedalus erkennt, dass man die Naturgesetze nicht umgehen oder überlisten kann. Er verflucht seine Künste und verbringt den Rest seines Lebens trauernd und voller Selbstvorwürfe auf Sizilien.

Diese griechische Sage kann uns allerhand lehren: Wir alle streben insgeheim und im tiefsten Inneren nach Höherem, nach Großem und Außergewöhnlichem. Vielen Menschen gelingt es auch, sich in die „Lüfte“ zu schwingen, die Erde unter sich zu lassen, nach der Sonne oder nach den Sternen zu greifen. Im Überschwang der Glücksgefühle vergessen sie aber oft, sich an gewisse Regeln zu

halten, die Vernunft nicht ganz auszuschalten und ein bisschen Bodenkontakt zu bewahren. Es ist wunderschön, ganz oben zu sein – sei es auf einem Berg, den man bezwungen hat, sei es im Beruf, in dem man die Karriereleiter hinaufkletterte, sei es der gesellschaftliche Gipfel, auf dem man im Blickpunkt der Öffentlichkeit und im warmen Glanz der Bewunderung steht – aber „dort oben“ ist es eng, gefährlich nahe am Abgrund und wahrscheinlich auch nicht sehr gemütlich.

Wer hoch oben ist, gerät auch leicht in Gefahr, sehr tief zu stürzen, und so ein Sturz kann fürch-

terlich sein und unabsehbare Folgen nach sich ziehen. Eine gewisse Demut des Herzens und Realitätsbewusstsein können Abstürze vielleicht verhindern oder mildern.

Die ersten Engel – so berichtet uns die Bibel – wurden durch die Nähe zu Gott und durch ihre Machtposition zu stolz und überheblich und stürzten aus den Wolken des Himmels in die Tiefen der „Hölle“. Auch für Normalsterbliche kann es einen „Sturz aus den Wolken“ geben, wenn wir nämlich einer Utopie oder einem Hirngespinnst nachgejagt sind und uns plötzlich sehr unsanft auf dem Boden der Tatsa-

chen wiederfinden. Physische Verletzungen wird es dabei zwar nicht geben, aber die Seele wird vielleicht doch die eine oder andere Schramme davontragen. Zumindest werden wir – hoffentlich – aus der Erfahrung klüger und ein bisschen vorsichtiger werden und uns nicht zu nahe an die Sonne wagen, die aus der Entfernung wärmt, in der Nähe aber tödlich ist.

Und wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, das nächste Mal „aus allen Wolken fallen“, so ist der Grund dafür hoffentlich eine freudige Überraschung und nicht die harte Bruchlandung einer Enttäuschung.

Die Basis jedes Erfolges ist

# Vertrauen.



## < TEAMWORK >

Was im Sport zählt, ist auch in Geldangelegenheiten unerlässlich: ein Partner, auf den man sich ohne Wenn und Aber verlassen kann. Schließlich werden die wirklich großen Erfolge erst durch gute Zusammenarbeit möglich.

**Damit zu Gold wird, was Sie anpacken.**

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

 **VOLKSBANK**  
VERTRAUEN VERBINDET.

## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber**  
Institut für Gesundheits- und  
Krankenpflege gGmbH  
Bildungshaus Batschuns  
Mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung

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

**Redaktionsadresse**  
Institut für Gesundheits- und  
Krankenpflege gGmbH  
A-6903 Bregenz, PF 52, Broßwaldengasse 8  
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 gGmbH

**Druck**  
Hecht Druck, Hard

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

**Bildquellennachweis**  
Nikolaus Walter, Feldkirch  
Dr. Peter Girardi, SMO  
Maria Lackner, IGK gGmbH

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

**Auflage:** 4.600 Stück

**Bezugsbedingungen (Stand 2006)**

**Abo Preis**  
Inland: € 9,50  
Ausland: € 12,70

**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. 10376407018

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:



**Der Duft ist ein mächtiger Zauber,  
der uns über Tausende von Meilen  
hinweg trägt,  
über all die Jahre,  
die wir gelebt haben.  
Allein der Gedanke an Düfte weckt in  
mir liebe Erinnerungen  
an längst vergangene Sommertage  
und reife Weizenfelder in der Ferne.**

**Hellen Keller**

## VORSCHAU • Venenerkrankungen

### WERDEN AUCH SIE ABONNENT DER ZEITSCHRIFT „DASEIN“!

Bitte füllen Sie die untenstehende Allonge aus und senden Sie diese in einem Kuvert an  
die Redaktionsadresse: Institut für Gesundheits- und Krankenpflege gGmbH,  
Redaktion „daSein“, PF 52, Broßwaldeng. 8, 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 € 49,20 pro Jahr)  
 außerordentliches Mitglied (Pfleger Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 14,40 pro Jahr)  
des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,70 (Ausland: € 7,90).

Name/Institution: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon / Fax / E-Mail: \_\_\_\_\_

Zahlungswunsch für den Beitrag:  
Bank: \_\_\_\_\_

Zahlschein  
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Bankeinzug  
Kontonummer: \_\_\_\_\_

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

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Das ganze Spektrum

Gestaltung  
Scans  
CTP  
Offsetdruck  
Digitaldruck  
Verlag

Hochwertige  
Drucksorten für  
Verwaltung  
Werbung  
Bücher  
Broschüren



**Hecht Druck Hard**

Telefon 05574/74554 · [www.hechtdruck.at](http://www.hechtdruck.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!**

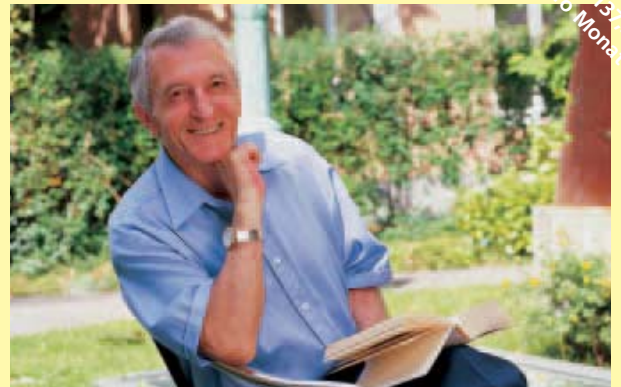
SENIOREN RESIDENZ  
**MARTINSBRUNNEN**  
DORNBIRN

*Schön, daheim zu sein!*

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn  
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552  
[martinsbrunnen@humanocare.at](mailto:martinsbrunnen@humanocare.at)  
[www.seniorenresidenz.at](http://www.seniorenresidenz.at)



Eine  
Humanocare  
Residenz



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](mailto:martinsbrunnen@humanocare.at)  
[www.seniorenresidenz.at](http://www.seniorenresidenz.at)



Eine  
Humanocare  
Residenz