

*Zum Mitnehmen!*

ZEITSCHRIFT  
FÜR PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE

1/2004  
5. JAHRGANG

# daSein



**THEMEN:**

**KRANKE  
PFLEGEN -  
GESUND  
BLEIBEN**

**TELEFON-  
SEELSORGE**

<b>EDITORIAL</b> .....	<b>3</b>
<b>PFLEGE IM GESPRÄCH</b>	
<i>Beziehung in der Betreuung</i> .....	<b>4</b>
<i>Zuhören und mehr</i> .....	<b>5</b>
<b>INFORMATION</b>	
<i>Kranke pflegen - gesund bleiben</i>	
- <i>Dr. Jutta Gnaiger-Rathmanner</i> .....	<b>7</b>
- <i>Annelies Bleil, Hospizkoordinatorin Region Bregenz</i> .....	<b>8</b>
<i>Stoma Selbsthilfegruppe Vorarlberg</i> .....	<b>10</b>
<i>Veranstaltungskalender</i> .....	<b>12</b>
<i>Vorsorge-Hausbesuche</i> .....	<b>14</b>
<i>ALT.JUNG.SEIN.</i> .....	<b>15</b>
<i>Wo sich der Kreis des Lebens schließt</i> .....	<b>16</b>
<b>RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM</b>	
<i>Alte Hausmittel: Wickel und Auflagen</i> .....	<b>17</b>
<i>GeVital</i> .....	<b>19</b>
<i>Telefonseelsorge</i> .....	<b>20</b>
<b>FORUM</b>	
<i>Held sein,...</i> .....	<b>21</b>
<b>IMPRESSUM / VORSCHAU</b> .....	<b>23</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser!



Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn ich gedenke in ihr zu leben. (A. Einstein)

Zum Jahreswechsel werden überall gute Wünsche ausgesprochen, der Ruf nach Frieden und Gerechtigkeit wird lauter, und wieder einmal hat man viele gute Vorsätze für das neue Jahr! Und wie geht es dann im Alltag weiter, wenn die Festtage vorüber sind, das Leben seinen gewohnten Lauf nimmt? Hören wir dann noch auf die Signale unseres Körpers, geben wir dem Wunsch nach Austausch unter Freunden nach, oder sind wir bereit, die eingefahrenen Pfade durch neue Erfahrungen und Eindrücke zu verlassen?

Anknüpfend an den Ausspruch Albert Einsteins sollte uns die Gegenwart besonders am Herzen liegen. Denn bezogen auf die Pflege und Betreuung von hilfsbedürftigen Menschen ist es ja von großer Bedeutung, wie gut und achtsam auf alle Beteiligten, auf deren Bedürfnisse und Grenzen im Hier und Jetzt ein-

gegangen wird. Die Bedingungen der Gegenwart beeinflussen unsere Möglichkeiten in der Zukunft. Deshalb möchten wir in diesem Heft die Gesundheit und das allgemeine Befinden von Pflegenden und Betreuenden Angehörigen besonders betrachten. Lesen Sie dazu Beiträge von Frau Dr. Jutta Gnaiger-Rathmanner (Seite 7) und Frau Annelies Bleil (Seite 8).

In der Marktgemeinde Hard läuft seit dem Sommer 2003 ein interessantes Projekt. Dort besteht für alle Bürgerinnen und Bürger über 70 Jahre das Angebot eines „Vorsorge-Hausbesuchs“. Lesen Sie Genaueres dazu auf Seite 14.

Liebe Leserin, lieber Leser, wir hoffen, Ihnen mit unserem Beitrag ein positives Mosaiksteinchen für das Jahr 2004 geben zu können und freuen uns, wenn Sie sich von den Themen in diesem Heft angesprochen fühlen!

*H. Ladner*

*Angelika Pfitscher*

# Beziehung in der Betreuung -

*zwischen Patient und Angehörigen*

Die Beziehungen zwischen Patienten und Betreuenden und Pflegenden Angehörigen sind sehr unterschiedlich. Oft kommt es darauf an, wie die Beziehungen früher zueinander waren und aus welcher Motivation die Betreuung oder Pflege übernommen wurde.

WAS IST FÜR SIE EIN „GUTER PATIENT, EINE GUTE PATIENTIN“?

Zu diesem Thema habe ich Brigitte (Name wurde von der Redaktion geändert) befragt. Sie betreut seit einem Jahr ihre 82-jährige Mutter nach einem Schlaganfall. Sie ist die einzige Tochter. Frau Müller hat sich nach dem Spitalsaufenthalt wieder gut erholt. Sie lebt allein in einem Haus; ganz in der Nähe wohnt Brigitte mit ihren Kindern.

GESPRÄCH:

Eine gute Patientin ist für mich, wenn mir meine Mutter das Gefühl gibt, dass sie meine Entscheidungen versteht, auch wenn es für sie zum Teil neue Situationen sind, mit denen sie umzugehen hat. Das heißt, dass ich nicht immer für alles zuständig sein kann.

Es ist mir wichtig, dass auch andere Dienste in die Betreuung miteinbezogen werden. Zum Beispiel das Einkaufen wird oft von einer Nachbarin erledigt,

oder für die Nachbehandlung im Krankenhaus wurde die Mutter vom Samariterbund abgeholt. Die wöchentliche Rehabilitation (Sozialmedizinische Organisation) findet zu Hause statt. Meine Mutter macht dann die Übungen täglich mit Begeisterung auch allein. Sie weiß, wie wichtig es ist, möglichst viel wieder selbst zu erledigen. Auch wenn ich ein paar Tage wegfahre, sind die Schwestern der Hauskrankenpflege und hilfsbereite Nachbarn für sie erreichbar. Ein guter Patient, eine gute Patientin ist für mich jemand, der die vielen kleinen und großen Dienste von außen mit Dankbarkeit annehmen kann.

*Was belastet Sie als Pflegenden Angehörigen in der Betreuung?*

Meine Mutter sieht, wie es bei der Nachbarin ist. Die Tochter wohnt bei ihrer Mutter und sie machen alles zusammen. Meine Mutter erwartet das auch von mir. Ich bin nicht die Tochter, die sie sich wünscht.

Vergleiche mit anderen Betreuung- oder Pflegesituationen empfinde ich belastend. Wenn wir uns unterhalten, spricht meine Mutter viel von früher. Sie hätte gerne die gleiche Beziehung zu mir, wie sie sie zu ihrer Mutter hatte. Sie lebte bei ihr, bis sie 35 Jahre alt war und heiratete.

Schwierig war für mich in die-

sem Sommer die Entscheidung, in Urlaub zu fahren. Für mich war es wichtig, eine Auszeit zu nehmen. Obwohl ich noch nicht pflege, gibt es oft belastende Situationen.

Wir haben dann die Hauskrankenpflege und Essen auf Rädern in Anspruch genommen. Ich glaube, das war auch für meine Mutter gut. Während meiner Abwesenheit machte sie große Fortschritte und ist selbstständiger geworden. Jetzt traue ich ihr zu, manchmal auch allein bleiben zu können.

*Wie geht es Ihnen mit den guten Ratschlägen der Verwandten?*

Die guten Ratschläge bekommen wir eher aus der Nachbarschaft. Manchmal direkt, aber auch indirekt. Die Menschen meinen es zwar gut mit uns...

ICH HABE DANN FRAU MÜLLER GEFRAGT, WAS SIE VON IHRER TOCHTER, BZW. VON IHREN ANGEHÖRIGEN ERWARTET.

Ich würde mir wünschen, dass meine Tochter öfters bei mir wäre. Sie hat eine eigene Familie und ich freue mich, wenn es ihr gut geht. Fast täglich kommt jemand von ihrer Familie bei mir vorbei, sonst rufen sie mich an. Irgendwie verstehe ich, dass sie nicht immer bei mir sein kann. Ich bin froh, dass ich wieder einiges im Haushalt selber erledigen kann. Wenn es mir



wieder schlechter ginge, würde ich gerne zu Hause gepflegt werden. Ich möchte aber keine Belastung für meine Tochter sein. Dann wäre ich bereit, ins Pflegeheim zu gehen. Im Moment bin ich dankbar und zufrieden, dass es mir gut geht.

*Dieses Gespräch mit Frau Brigitte und ihrer Mutter führte Angelika Pfitscher.*

Eine Betreuungs- oder Pflegesituation wirkt sich immer auf die Beziehungen aus. Es entstehen Abhängigkeiten ob man will

oder nicht. Sie verändert die Beziehungen nicht nur zwischen den Pflegenden Angehörigen und dem Patienten, sondern auch die der Familienangehörigen, die nicht direkt involviert sind. Ungewissheit und Sorge beeinflussen manchmal das Verhalten aller Betroffenen zueinander. Unausgesprochene Erwartungen können die Beziehungen belasten und im Alltag die Arbeit erschweren.

Meine Erfahrungen mit Betreuenden und Pflegenden Angehörigen zeigen, dass meist nicht die

körperliche Arbeit das Belastende ist, sondern vielmehr die Schwierigkeiten im Miteinander.

Gespräche in diese Richtung erleichtern den Umgang miteinander und können zu mehr Offenheit führen. Eine hilfreiche Möglichkeit ist dabei eine neutrale Person von außen, die die Gespräche leitet.

Um als Betreuende oder Pflegende Angehörige nicht selbst krank zu werden, ist es wichtig, für sich selbst Erholungszeiten einzufordern. PA

## Zuhören und mehr – Hotline für Pflegenden Angehörige



*Frau Rosmarie, eine ehrenamtliche „ZuhörerIn“ am Telefon.*

... sich aussprechen, eine andere Sichtweise erfahren

*Frau Rosmarie, Sie sind eine der „Zuhörerinnen“ am Telefon.*

*Was hat Sie dazu bewogen, dieses Ehrenamt zu übernehmen?*  
Renate Greussing vom Sozialamt hat mich gefragt, ob ich bei der Hotline für Pflegenden Angehörige mitmachen würde. Meine spontane Antwort war: „Kann ich das?“ – „Ja, wer denn sonst, wenn nicht du?“ war die Gegenfrage. Also, dachte ich, warum

nicht, mir ist geholfen worden, und jetzt kann ich etwas weitergeben. Es ist zwei Jahre her, dass mein Mann gestorben ist, und ich kann mit gutem Gefühl an die Pflegezeit zurückdenken.

*Würden Sie uns mehr über diese Pflegezeit erzählen?*

Eines Morgens, aus heiterem Himmel, brach mein Mann zusammen. Sein Gesicht war entstellt, sein Körper verzogen. Ich hätte ihn, wäre er irgendwo gelegen, nicht erkannt. Als ihn die Rettung abholte, rief er mir noch zu: „Schatz, i kumm scho wieder!“ Gott sei Dank, die Hoffnung, die Fähigkeit zu sprechen und zu denken waren noch da, das hat mich im Moment beruhigt.

Diagnose: Gehirnblutung, er konnte nicht operiert werden. Therapie, Training, Mut und Geduld waren unsere Hauptthemen. Norbert kämpfte mit eisernem Willen, konnte aber seine Selbstständigkeit nicht wieder erlangen. Das Schwierigste für ihn war, sich selbst so, wie er nun war, anzunehmen.

Er konnte mit seinen 47 Jahren seinen Beruf als Techniker nicht mehr ausüben, war auf Hilfe angewiesen. Dass er auch die täglichen Handgriffe und kleinen Reparaturen im Haus nicht mehr selbst erledigen konnte, war für ihn wohl schlimmer als für mich. Wenn er einen Spaziergang machte, überholten ihn, trotz größter Anstrengung,

alte Leute. Das hat ihn so unglücklich gemacht, dass er immer seltener aus dem Haus ging. So ist seine Welt immer kleiner geworden. Aber auch wieder größer, durch neue Sichtweisen. Das Haus war unsere Welt und wir haben es schön gehabt, trotz allem. Wenn er von seinen Krankenhausaufenthalten (4 Infarkte, diverse Herzversagen) zurückkam, waren wir glücklich, dass es wieder überstanden war. Das ging so über 19 Jahre.

*Was hat Ihnen die Kraft gegeben, dieses Schicksal so anzunehmen?*

Ich habe einen guten Humor und sehe das Positive im Leben. Es gibt immer noch Schlimmeres, es sind uns junge Menschen begegnet, die keine Zukunft hatten. Und unsere Familie ist stark, wir halten zusammen und machen das Beste aus der Situation.

*Und Ihr Mann, wie konnte er über so viele Jahre seine Rolle als kranker Partner, Vater, ertragen?*

Einmal habe ich in der Küche mitgehört, als er unseren Besuchern erzählte, wie ihn ‚die Rosmarie‘ immer wieder aus seiner Traurigkeit herausholt. Und so war es. Ob es etwas Aufbauendes oder Fröhliches war, etwas ist mir meistens eingefallen. Beide Söhne haben alles, was für den Papa schön oder interessant war, auf Video aufgenommen. Er hat gelernt, mit dem Computer

die Filme zu bearbeiten und hat sie so zu „seinem Erlebnis“ gemacht.

Das heißt nicht, dass wir es leicht gehabt haben, aber Norbert war mein Lebensinhalt und so bin ich in meine Aufgabe hineingewachsen. Es war keine Frage, dass er bei allen Entscheidungen mit dabei war, wir hätten ihn nie übergangen. Wir konnten endlose Gespräche führen und ich glaube, alles in allem hat ihm geholfen, sich nicht nutzlos zu fühlen. Er wurde als Partner und als Vater „gebraucht“, wenn sich seine Aufgaben auch geändert hatten.

*So, wie ich Sie wahrnehme, haben Sie Ihre Pflegesituation zu aller Zufriedenheit gemeistert. Was möchten, was können Sie vermitteln, wenn am anderen Ende des Telefons jemand nicht zurechtkommt, vielleicht verzweifelt ist?*

Zu meiner Pflegesituation muss ich sagen, dass eine abgeschlossene Zeit auch irgendwie runder wird. Natürlich gab es auch Zeiten, wo ich verzweifelt war. Was ich vermitteln möchte, sind Zuversicht und Verständnis. Vielleicht wird es mit dem Erzählen des eigenen Kummers auch schon ein bisschen leichter.

Bei Bedarf kann ich meine persönliche Erfahrung, das, was für mich wichtig war und ist, mitteilen. Jede Situation ist anders, da gibt es kein Rezept. Aber mit Reden kann man Verständnis füreinander finden, das ist eine

gute Basis. Manchmal kommt auch ein Hinweis auf professionelle Unterstützung genau richtig.

*Sie geben also auch Informationen über das Soziale Netz in Vorarlberg. Mit welchen Problemen werden Sie da konfrontiert?* Z.B. Überlastung: Wie können fremde Hilfe oder ein Urlaub organisiert werden? Wem steht das Pflegegeld zu, was bringt eine Sachwalterschaft, usw.? Es geht aber auch um psychologischen Beistand, Hilfe bei Familienkonflikten. Wir haben eine Liste mit Telefonnummern der unterschiedlichen Anlaufstellen im ganzen Land.

*Wenn Sie kurz zusammenfassen, was möchten Sie Pflegenden Angehörigen mitgeben?*

Jeder Mensch will geschätzt, akzeptiert werden. Wenn ich die Wünsche anderer ernst nehme, kann ich erwarten, dass auch meine Wünsche ernst genommen werden. Und, was mich über alles hinweg über diese lange Pflegezeit aufrechterhalten hat, war mein dankbarer Patient. „So hon mir üs d’Liabe erhalta können.“

ZUHÖREN & MEHR – HOTLINE  
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE  
Montag bis Freitag  
09:00 bis 11:00 Uhr  
Dienstag, 15:00 - 17:00 Uhr  
Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr  
Tel. 0800/204 414

# Kranke pflegen - gesund bleiben



*Dr. Jutta Gnai-ger-Rathmanner, Feldkirch, praktische Ärztin, Homöopathie, Fastenmedizin*

*Gespräch und Begegnung spielen in der Arbeit von Frau Dr. Gnai-ger-Rathmanner eine tragende Rolle. Als praktische Ärztin mit Schwerpunkt Homöopathie blickt sie auf einen 20-jährigen Erfahrungsschatz an Bewältigungsversuchen, Handlungsmöglichkeiten oder hilfreichen Unterstützungen im Umgang mit Krankheit und Leid, Pflege und Selbstpflege zurück.*

*Hieraus entstanden die folgenden Sätze, die Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dazu animieren sollen, Ihre persönliche Situation zu überdenken. Regt sich bei einem Satz innerer Widerstand? Denken Sie: „Ja, genauso ist es.“? Oder seufzen Sie: „Ich weiß, ich weiß, wenn ich nur...“? Wir laden Sie ein, sich auf einen etwas anderen Beitrag einzulassen.*

- Ich nehme meine Aufgabe in der Pflege mit Freuden an.
- Ich stehe an einem Platz, an dem ich gebraucht werde und nicht so leicht ersetzbar bin.
- Ich habe viel gelernt, seit ich mit anderen Menschen, die ein Familienmitglied daheim pflegen, ins Gespräch gekommen bin.

## 1) ICH BIN MIR WICHTIG

- Ich weiß, dass ich meiner Aufgabe nicht mehr gerecht werde, wenn mir meine Freude verloren geht.
- Ich gönne mir jeden Tag eine kleine Freizeit zum Genießen.
- Ich gönne mir jede Woche einen halben Tag, um mit meinen Bekannten wandern zu gehen.
- Ich bin stolz, dass ich unseren kleinen Garten auch weiterhin noch betreuen kann.
- Ich brauche genug Schlaf, um an meinem Platz durchzuhalten.
- Ich habe gelernt, wie hilfreich Gebet und besinnliches Lesen im Alltag sein können – auch wenn es nur für eine Viertelstunde jeden Morgen reicht.

## 2) ICH SORGE FÜR MICH

- Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten und lade mir regelmäßig Freunde dazu ein.
- Ich horche auf die Zeichen meines Körpers.
- Ich weiß, was mir hilft und was ich brauche, wenn sich meine Rückenschmerzen melden.
- Ich teile meinen Tagesablauf viel besser ein, seit ich gelernt habe, die Aufgabe der Pflege als meine Arbeit anzusehen.
- Ich brauche Freizeit, die ich mir sorgfältig organisieren muss.
- Ich habe mich erkundigt, in welchem Heim ich meine Mutter unterbringen kann, wenn ich nächsten Sommer zu meiner Freundin nach Kärnten fahre.

## 3) ICH KENNE MEINE GRENZEN

- Ich habe gelernt, dass auch ich einmal müde werden kann.
- Ich weiß, dass ich aufpassen muss, wenn ich ärgerlich, mutlos und unzufrieden werde.
- Ich bin erleichtert, seit ich meinem kranken Mann auch einmal deutlich nein sagen kann.
- Ich habe erfahren, dass ein klares Nein nicht den Weltuntergang bedeutet, sondern neue Türen öffnen kann.
- Ich kann meinen Alltag gut überblicken, wenn ich zumindest jeden zweiten Sonntag frei habe.

## 4) ICH LASSE MIR HELFEN

- Ich weiß, dass ich meine Aufgabe in der Pflege nicht allein bewältigen kann.
- Ich habe gelernt, Hilfe anzunehmen, bevor der Hut brennt.
- Ich bin offen dafür, wenn meine Freunde und Nachbarn mir Hilfsdienste anbieten - auch wenn sie noch so klein sind.



- Ich bin viel selbstbewusster, seit ich ab und zu mit Gleichgesinnten ins Gespräch komme.
- Ich erkundige mich, was es in meiner Gemeinde für organisatorische und beratende Einrichtungen zur Erleichterung meiner Aufgabe in der Pflege gibt.
- Ich gehe regelmäßig zu meiner Massage.
- Ich habe eingesehen, dass auch ich manchmal den Rat und die Hilfe meines Arztes brauche.

#### 5) ICH KLÄRE MEINE ROLLE IN DER FAMILIE

- Ich freue mich, wenn meine Geschwister mich besuchen.
- Ich bin erleichtert, wenn auch einmal jemand mich fragt, wie es mir geht.
- Ich fühle mich gestärkt, seit in unserer Familie für meinen Dienst an unserem kranken Vater einmal eine Anerkennung ausgesprochen worden ist.
- Ich kann meine Aufgabe als Pflegende viel leichter tragen, seit sich meine ganze Familie an einen Tisch gesetzt hat und die Pflege als gemeinsame Aufgabe anerkennt, zu der jeder Einzelne seinen möglichen Beitrag leistet.
- Ich bin dankbar, dass wir die finanziellen Angelegenheiten in unserer Familie klar ausgesprochen und geregelt haben.
- Ich bin glücklich, dass meine Schwester bei der Pflege meiner Mutter die Koordination

unter den Geschwistern übernommen hat.

- Ich schätze es, dass wir Geschwister uns regelmäßig treffen, um die aktuelle Lage und Problematik rund um die Pflege zu besprechen und zu organisieren.
- Ich habe mit meinen Geschwistern geklärt, wer von ihnen die Organisation der Pflege übernimmt, wenn ich einmal krank werden sollte.

Oh, wenn die anderen nur wüssten, was ich jetzt weiß: Wie wohl ist mir und wie viel leichter ist jeder Tag, seit ich mich nicht mehr alleine fühle und seit ich - trotz meiner Pflegeaufgabe - auch zu mir selbst und zu meinen Bedürfnissen stehe.

*Wenn Sie einen Überblick über die verschiedenen Unterstützungsangebote im Lande suchen, sei Ihnen der „Wegweiser für Pflegende Angehörige“ empfohlen. Sie finden dort neben Anregungen allgemeiner Art auch eine nähere Beschreibung der Dienste und Organisationen sowie deren Adressen.*

*Sie erhalten den „Wegweiser“ beim Amt der Vorarlberger Landesregierung, Seniorenreferat, 6900 Bregenz, Landhaus  
Tel. 05574/511-24117  
Fax: 05574/511-24195  
E-mail: peter.hammerle@vlr.gv.at*

# Gesundheit P



*Annelies Bleil,  
Hospiz-  
koordinatorin,  
Region Bregenz*

Wann gilt ein Mensch als gesund? Ist Gesundheit schlicht die Abwesenheit von Krankheit? Eine allgemeine Formulierung dazu lautet: Ein Mensch gilt dann als gesund, wenn er sich überwiegend körperlich und seelisch wohl fühlt.

Wann und unter welchen Voraussetzungen sich jemand wohl fühlt, ist aber äußerst individuell. Daher möchte ich obige These etwas differenzierter beleuchten.

Jeder Mensch hat körperliche, seelische, soziale und spirituelle Bedürfnisse. Auf diese Bedürfnisbefriedigung sind wir lebenslang ausgerichtet. Mit unterschiedlichen Schwerpunkten gestalten wir unser Dasein. In den Wechselwirkungen der verschiedenen Ebenen liegt sowohl Chance als auch Gefahr. Beispiel: Eine Frau, die über längere Zeit ihren Mann pflegt, leidet durch eine Wirbelsäulenverkrümmung an starken Rückenschmerzen (körperlich).

Die freie Zeit, die sie tagsüber hat, nutzt sie zur Schonung. Immer wenn ihr Mann schläft, legt sie sich auch nieder, was ihr vorübergehend auch Linderung



# flegender Angehöriger

verschafft. Sie sorgt dafür - durch Abschalten der Klingel und des Telefons, dass diese Ruhephasen niemand stört. Dies hat auf längere Sicht aber zur Folge, dass sie sich sozial abkapselt. Irgendwann kommt kein Besuch mehr und das Telefon bleibt auch meist stumm. Sie selbst hat weder Lust noch Energie, „hinaus“ zugehen (sozial). Mit der Zeit schleichen sich Einsamkeit und Verlassenheit in ihre Seele (psychisch). Ihre Stimmungslage veranlasst sie, in immer wiederkehrenden Gedanken nach dem Warum, nach dem Sinn zu fragen (spirituell).

In dieser Schilderung können deutlich die übergreifenden Zusammenhänge erkannt werden. Hier ist leicht nachzuvollziehen, wo bei dieser Frau eine Therapie angebracht wäre, nämlich auf körperlicher Ebene. Durch gute Behandlung ihrer Schmerzen erfährt sie auch Heilung auf den anderen Ebenen.

Manchmal sind Lösungen ganz einfach, manchmal etwas komplexer. Im beschriebenen Fallbeispiel wurde die Frau schmerztherapeutisch gut eingestellt. Zudem war sie eine Woche im Urlaub, erhält jetzt wöchentlich eine Massage und fühlt sich wieder sehr belastbar. Ihr Mann war während ihrer Abwesenheit im Pflegeheim (Urlaubsbett). Aus meiner Beratertätigkeit weiß ich, dass es manchmal notwen-

dig ist, trotz vorläufiger Widerstände des Patienten entlastende Maßnahmen zu Gunsten Pfleger Angehöriger einzusetzen. Die Erfahrung zeigt, dass selbst „hartnäckige Patienten“ sich mit der Zeit an Veränderungen gewöhnen.

Intellektuell oder intuitiv spüren selbst demente Patienten die Entlastung ihrer Bezugsperson, was sich wiederum positiv auf ihr eigenes Wohlbefinden auswirkt. Auf welcher Ebene Pfleger Angehörige Entlastung

brauchen, ist verschieden, oftmals auf allen. Zusammenfassend möchte ich vermitteln, dass wir körperlich, seelisch, sozial und spirituell erkranken und auch gesunden können. Eine ständige Unterversorgung eines oder mehrerer Bedürfnisse führt zu Krankheit.

Nicht immer ist es möglich, einen Mangel oder ein Manko einfach zu beheben. Lebenswege und Schicksale sind verschieden. Eine große Chance liegt aber in

<b>Schmerzen/Probleme</b>	<b>Hilfsmaßnahmen</b>
<p><b>Körperlich</b>  <i>Rücken, Nacken- und Schulterbereich, Kopf, Migräne, Magen, Verlust der Körperkraft, Schlafprobleme, Ess-Störungen</i></p>	<p><i>Schulmedizinische Behandlung, komplementärmedizinische Maßnahmen, Physiotherapie, Entspannungsübungen, heilende Kräuter, Bewegung, gesunde Ernährung, normaler Tag-Nacht-Rhythmus</i></p>
<p><b>Seelisch</b>  <i>Trauer, Wut, Hilflosigkeit, Angst, innere Leere, Ungewissheit, Depression, Aggression</i></p>	<p><i>Eingeständnis der Sorgen, hilfreiche Gespräche, Beratung, persönlichen Interessen nachgehen, Düfte, Musik</i></p>
<p><b>Sozial</b>  <i>Rückzug, Einsamkeit, Veränderung der sozialen Kontakte, Last wird nicht verteilt, Sorgen um finanzielle, materielle Belange</i></p>	<p><i>Vertrauenspersonen, Aufgaben verteilen, Hilfe annehmen: Pflegegeld, Seniorenalarm, Krankenpflegeverein, mobile Dienste, Hospizbegleitung/Beratung, Angebote für Pfleger Angehörige</i></p>
<p><b>Spirituell</b>  <i>Viele Warum-Fragen, Krankheit als Schicksal oder Strafe, Gottesbild, Sinnlosigkeit</i></p>	<p><i>Sich mitteilen, Gespräche mit Gleichgesinnten und/oder Seelsorger, beten, Annehmen der Situation (es gibt diesseits nicht für alles eine Erklärung/Antwort)</i></p>

der Kompensierung. Wenn man sozial und spirituell „aufgetankt“ ist, kann manch körperlicher und seelischer Schmerz leichter ertragen werden.

Eine körperlich und seelisch vitale Person meistert soziale Veränderungen und geistige Auseinandersetzungen besser.

Eigenverantwortlich nach den jeweiligen Inhalten zu suchen und bei Bedarf spezifische Hilfe in Anspruch zu nehmen, möchte ich Ihnen, aber auch uns allen, ans Herz legen. Schwierige Situationen fordern uns manchmal auf, Blickrichtungen zu verändern oder uns auf neue Spuren und Wege einzulassen.

Obige Auflistungen sind nur ein allgemeiner Raster verschiedenster Erfahrungen. Ergänzen oder reduzieren Sie ihn auf Ihre Belange. Vielleicht ist Ihnen etwas hilfreich, sonst erstellen

Sie Ihre ganz persönliche Bilanz. Wo spüren Sie Defizite/Schmerzen, was oder wer kann Ihnen helfen? Der Vollständigkeit halber möchte ich noch festhalten, dass gesundheitliche Probleme oft schon vor der Pflegesituation vorhanden waren. Manchmal treten sie erst in belastenden Situationen auf oder sie verstärken sich in diesen.

Bilanz zu ziehen lohnt sich vor, während und nach einer Betreuungssituation.

Eigene und/oder fremde Kraftquellen wünsche ich Ihnen für Ihr Leben in allen Lagen.

Nehmen wir alle unsere Mängel und Probleme ernst, aber nicht durch dauernde Fokussierung auf diese. Denn Glück ist nicht ein Freund der Soll-, sondern der Habenseite.

Und glückliche Menschen sind bekanntlich auch gesündere Menschen!

# Stoma Selbsth

*Gottfried Hämmerle, Bregenz  
(Schreiber der Gruppe)*

## STOMA - WAS IST DAS?

Die Medizin bezeichnet mit dem griechischen Wort STOMA (Mund, Öffnung) den künstlichen Darm- oder Blasenausgang. Ein solcher kann nötig werden, wenn eine normale Ableitung der Ausscheidungen nicht mehr möglich ist. Das kann infolge verschiedener Krankheiten der Fall sein. Lebensrettend ist dann die ärztliche Kunst, eben ein „künstlicher“ Ausgang, das Stoma.

Je früher eine Krankheit erkannt wird, um so günstiger sind die Aussichten auf völlige Heilung oder zumindest darauf, die Krankheit soweit in den Griff zu bekommen, dass ein lebenswertes (Weiter-)Leben möglich ist. Was die Früherkennung angeht: Scheuen Sie sich nicht, zur Gesundenuntersuchung zu gehen! Was das Weiterleben und dessen Qualität angeht, in unserem Falle das Leben mit dem Stoma, drückt unser Wahlspruch aus:

**DAS LEBEN GEHT WEITER,  
MITEINANDER SCHAFFEN WIR  
ES BESSER!**

**UND DAS SIND WIR,  
DAS TUN WIR:**

Seit über 20 Jahren sind wir eine freiwillige und freie Gruppe (kein Verein), offen für alle Betroffenen, Angehörigen, Freunde, Interessierten im Ländle.



# hilfegruppe Vorarlberg -

Wir reden miteinander über die Probleme, die schon bei der Feststellung „Stoma“ auf uns einstürmen, über die Angst vor der Operation, dem Leben danach.

- „Kann ich noch unter die Leute?“
- „Sieht man mir das an?“
- „Kann ich meinen Beruf noch ausüben?“
- „Was wird der Partner, die Familie sagen?“
- „Wie werden meine Freunde und Bekannten reagieren?“

Das sind häufig gestellte Fragen in unserer Gruppe.

Betroffene mit langer Erfahrung geben gerne Rat, wie sie selber diese Probleme und den Umgang mit dem Stoma meistern. Wir empfinden uns aber auch als Beispiel dafür, dass man selbst mit einem Stoma durchaus ein erfülltes Leben führen kann. Wir freuen uns, wenn wir so manche „Neue“ aus dem Tief herausheben können, in das sie das Ereignis Stoma stürzen lässt.

Sechs Betroffene/Angehörige bilden einen „Führungskreis“ und geben gerne Auskunft über unsere Zusammenkünfte, wann und wo sie stattfinden, und die vorgesehenen Themen. Wir machen kleine Ausflüge, Wanderungen, besuchen Stomaträger zu Hause wie im Krankenhaus. Stomatherapeuten und -krankenschwestern geben in den

Spitälern Bregenz, Dornbirn, Feldkirch, Bludenz gerne Rat und Hilfe. Was wir unternehmen wollen, besprechen wir in der Gruppe, der Führungskreis kümmert sich um die Durchführung. So haben wir im Jahr 2003 im Februar, April, Mai und September uns zusammengesetzt, Erfahrungen ausgetauscht, „Neulinge“ begrüßen können, die die Stunden in der Gruppe



besonders schätzen. Wir sprechen auch über heikle Themen, etwa „Kunstfehler“ oder „Kurfuscher“.

Vertreter der verschiedenen Versorgungsprodukte-Firmen kommen gerne zu uns. Wir informieren uns in Vorträgen über Fortschritte in der Medizin, von der Diagnose über verfeinerte Operationstechniken bis zu neuen Medikamenten oder der sogenannten adjuvanten (unterstützenden) Medizin. Dem Arzt gegenüber wollen wir mündige Patienten sein, Institutionen gegenüber (Krankenkassen, Firmen, Gesellschaft, Politiker) selbstbewusste Bürger.

Außer zu Gruppen-Abenden trafen wir uns auch zu zwei schönen Wanderungen im Ländle und - an einem strahlenden Sommertag im Juli - zu einem gelungenen Ausflug ins benachbarte Graubünden.

Unser Besuch eines Brillenstudios war ebenso interessant wie das Miterleben der Entstehung von Schildern und Tafeln, etwa der Verkehrszeichen, Ortstafeln oder der Autobahn-Überkopf-Wegweiser. In dieser Weise wollen wir weitermachen, unserem Wahlspruch gemäß!

## UNSERE TERMINE IM FRÜHJAHR 2004:

17. Februar, 20. April, 15. Juni Gruppentreffen. Ort, Zeit und Thema noch offen.

## INTERESSIERTE BEKOMMEN GERN AUSKUNFT

RAUM BLUDENZ  
Tel. 05552/32980  
Gerda Hinterreiter

RAUM FELDKIRCH  
Tel. 05522/39118  
Fridolin Fink oder  
Tel. 05522/75340

Rosemarie Lang  
RAUM DORNBIERN  
Tel. und Fax 05572/28729

Wolfgang Spiegel  
RAUM BREGENZ  
Tel. und Fax 05574/72851  
Christl und Gottfried Hämmerle  
oder E-mail: marichts@gmx.at

# Veranstaltungen - Jänner bis April 2004

**BILDUNGSCHAUS BATSCHUNS**  
6832 Zwischenwasser, Kapf 1  
Info: Tel. 05522/44290, Fax: DW 5  
E-mail: anmeld@bhba.vol.at

**PROJEKT - RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM  
AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE  
UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**  
Angelika Pfitscher, \*DGKS und  
Susanne Jenewein, DGKS  
08.01., 05.02., 04.03. sowie 01.04.2004  
von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Bludenz Pfarrsaal, Sägeweg 16  
Kurskosten: € 11,70; inkl. Jause

\*\*\*

Angelika Pfitscher, DGKS  
15.01., 12.02., 11.03. sowie 15.04.2004  
von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: BH Batschuns  
Kurskosten: € 11,70; inkl. Jause

\*\*\*

Susanne Böhler-Salomon, DGKS und  
Beate Bertsch, DGKS  
21.01. und 28.02.2004  
von 18:30 bis 21:00 Uhr  
Ort: Bürs, Sozialzentrum, Kurskosten: € 8,--

\*\*\*

Maria Mager, DGKS und  
Beate Bertsch, DGKS  
13.01., 17.02. sowie 16.03.2004  
von 15:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Dornbirn, Gesundheitstreffpunkt, Riedgasse 15a,  
Kurskosten: € 8,--

**DAS ENNEAGRAMM - „DIE NEUN GESICHTER DER SEELE“**  
Norbert Schnetzer, \*DGKP, Validationslehrer  
20.02. bis 21.02.2004  
Ort und Anmeldung: BH Batschuns  
Kurskosten: € 45,--

**AROMATHERAPIE TEIL II - HEILEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN**  
Leitung: Birgit Koch, DGKS und  
Barbara Kreuzer, DGKS

04.03.2004, von 09:00 bis 17:00 Uhr  
Ort und Anmeldung: BH Batschuns  
Kurskosten: € 31,--; Mittagessen/Jause: € 13,50

**HÄUSLICHE PFLEGE  
UND SICH SELBST NICHT VERGESSEN**  
Leitung: Maria Mager, DGKS  
29.04.2004, von 10:00 bis 17:00 Uhr  
Ort und Anmeldung: BH Batschuns  
Kurskosten: € 12,--; Mittagessen/Jause: € 13,50

**INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND  
KRANKENPFLEGE (IGK)**  
6903 Bregenz, Broßwaldengasse 8  
Postfach 52, Info: Tel. 05574/48787-21  
Fax: 05574/48787-6, E-mail: mgv@igkv.at

**Vortragsdauer: jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr**  
Vorträge: Kosten pro Abend € 8,-- bzw. € 4,-- für  
IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

**PARKINSON**  
Prim. Dr. Stefan Koppi  
10.03.2004, Bregenz, Siechenhaus

**AN GRENZEN BEGLEITEN - MIT GRENZEN BEGLEITEN**  
Mag. Elmar Simma  
16.03.2004, Wolfurt, Seniorenheim

**ALZHEIMER/DEMENZ**  
Dr. Thomas Mäser  
22.03.2004, Rankweil, Herz-Jesu-Heim

**KINÄSTHETIK - BITTE ANMELDEN**  
Ambros Schupp, DGKP  
23.03. und 25.03.2004, Bezau, Sozialzentrum

**SCHMERZTHERAPIE**  
Dr. Walter Lintner  
23.03.2004, Bludenz, WIFI

**DER WEG DES STERBENS**  
Mag. Elmar Simma  
30.03.2004, Ludesch, IAP Sozialzentrum

\*DGKS    Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester  
\*DGKP    Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger



**ALT WERDEN, ABER NICHT ALT SEIN**

Dr. Josef Bachmann  
15.04.2004, Lochau, Schulhütle

**ALTERSHAUT: PFLEGE UND THERAPIE**

Dr. Hans Winkler  
19.04.2004, Hohenems, SeneCura Sozialzentrum

**DIE KNEIPPSCHE THERAPIE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH**

Dr. Andreas Jansen  
20.04.2004, Nenzing, Ramschwagsaal

**VERÄNDERTE SPRACHE - VERÄNDERTE GEFÜHLE  
IM ALTER**

Jeannette Pamminer, DGKS  
22.04.2004, Höchst, Alte Schule

**SCHMERZTHERAPIE**

Dr. Walter Lintner  
22.04.2004, Krumbach, Treff.Hof

**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM FAMILIENSYSTEM**

Johannes Staudinger  
29.04.2004, Mäder, Aula der Volksschule

**BILDUNGSHAUS ST. ARBOGAST**

6840 Götzis, Montfortstr. 88  
Info: Tel. 05523/62501-0, Fax: DW 32  
E-mail: [arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at)

**VERANSTALTUNGSREIHE HEIL-SAMEN**

**VERANSTALTER: VORARLBERGER KREBSHILFE IN  
ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BH ST. ARBOGAST**

**HEIL-SAMEN** - FÜR AN GESUNDHEIT INTERESSIERTE,  
KRANKE UND ANGEHÖRIGE

**NEUGIER UND LUST, FÄHRTEN INS LEBEN**

Dr. Birgit Waldenberger, Psychologin und  
Psychotherapeutin  
30.01.2004, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Kurskosten: € 12,-; Verpflegung € 3,70  
(max. 20 Teilnehmer), Anmeldung: BH St. Arbogast

**GIBT ES EINEN „GESUNDEN“ UMGANG MIT  
KRANKHEIT?**

Koen Behets, Leiter der Psychologischen Abteilung der  
Schloßbergklinik Oberstaufen  
19.03.2004, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Kurskosten: € 12,-; Verpflegung € 3,70  
(max. 20 Teilnehmer), Anmeldung: BH St. Arbogast

\*\*\*

**DAS GUTTUENDE TEMPO - „ZU LAUFEN IST EINE DER VIE-  
LEN MÖGLICHKEITEN, GANZ ZU WERDEN“**

Mag. Hubert Feurstein, Feldkirch, Lebens- und Sozialbe-  
rater, Bioenergetischer Analytiker, Theologe  
27.02., 15:15 Uhr bis 29.02.2004, 13:00 Uhr  
Kurskosten: € 130,- (max. 28 Teilnehmer)

**IFS SACHWALTERSCHAFT**

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

**ANLEITUNG FÜR SACHWALTER - KURS ÜBER RECHTLICHE  
GRUNDLAGEN & PRAKTISCHE UMSETZUNG**

DER KURS WIRD JEDES JAHR IM FRÜHLING UND IM HERBST  
ANGEBOTEN, FINDET IN BREGENZ UND FELDKIRCH STATT,  
DAUERT ZWEI ABENDE UND KOSTET € 21,80.

**FRÜHJAHR 2004****FELDKIRCH**

04.03. und 11.03.2004, jeweils 19:00 bis 21:30 Uhr  
Kursnummer: 20041FKFK316101

**BREGENZ**

09.03. und 16.03.2004, jeweils 19:00 bis 21:30 Uhr  
Kursnummer: 20041BRBR316101

Der nächste Termin ist im Herbst 2004.

Anmeldung: Bildungs-Center der AK Vorarlberg,  
Tel. 05522/3551-0

# Vorsorge-Hausbesuche

In der Marktgemeinde Hard läuft seit Sommer 2003 ein vielversprechendes Projekt - das der Vorsorge-Hausbesuche. Die Idee stammt von Medizinalrat Dr. Paul Gmeiner, Gemeindefarzt in Hard, der auch die Projektleitung innehat.

Alle Harderinnen und Harder über 70 Jahre haben die Möglichkeit, ein kostenloses Beratungsgespräch bei sich zu Hause in Anspruch zu nehmen. Anhand eines Fragebogens wird erfasst, wie die Lebensumstände zu Hause sind und wo Hilfe benötigt wird. Dabei ist strikte Anonymität gewährleistet. Nach Bedarf ergibt sich eine individuelle Beratung.

Damit soll möglichst frühzeitig auf diverse Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht werden, um ein selbstständiges Leben zu Hause zu erleichtern oder zu sichern. Die Vorsorge-Hausbesuche werden von Frau Bettina Flatz, diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, durchgeführt. 180 Kontakte in wenigen Monaten lassen darauf schließen, dass dieses Angebot auf Interesse stößt. Besonders die Themen „barrierefreies, sicheres Wohnen“ und „welche sozialen Dienste gibt es“ werden nachgefragt. Wenn erforderlich und erwünscht, stellt Frau Flatz auch die Verbindung zu einem benötigten Dienst her.

Manchmal erschweren ganz andere Dinge das Leben älterer Menschen, z.B. fehlende Busverbindungen, Einkaufsmöglichkeiten oder Cafés in der Nähe.



Dadurch wird die Unabhängigkeit eingeschränkt und Hilfe von außen wird erforderlich. Auch solche Probleme werden erfasst und nach Beendigung des Projekts an die Marktgemeinde Hard weitergeleitet.

Durch eine frühzeitige Information und Beratung, die während der Vorsorge-Hausbesuche stattfindet, soll eine Pflegebedürftigkeit verzögert oder gar vermieden werden. Für die älteren Menschen in Hard führt das zu einer Erhöhung der Lebensqualität. Das bedeutet auch eine Kostenersparnis sowohl für die Betroffenen als auch für die öffentliche Hand. Das Projektteam erhofft sich weiters, dass in der Bevölkerung insgesamt eine Beschäftigung mit den Themen Krankheit, Pflegebedürftigkeit und deren Vorsorge stattfindet. Es ist zu wünschen, dass dieses Projekt eine Dauereinrichtung wird und viele Nachahmer in anderen Gemeinden findet.

LM

IN UNS GIBT ES WEGE,  
DIE BEGANGEN,  
UND GEDANKEN,  
DIE GEDACHT WERDEN WOLLEN.  
MANCHE WORTE  
MÜSSEN WIR SAGEN  
UND ANDERE VERSCHWEIGEN,  
WENN WIR REIFEN WOLLEN.

WIR SIND WIE SKULPTUREN,  
DIE NOCH IN EINEM GROSSEN  
FELSBLOCK GEFANGEN SIND.  
EIN BILDHAUER MUSS UNS VON  
DEM STEIN BEFREIEN.  
ENDLICH NEHMEN WIR  
DIE GESTALT AN,  
DIE WIR SCHON LANGE IN UNS  
GESPÜRT HABEN.

NUN SIND WIR BEFREIT,  
DIE BEWEGUNGEN AUSZUFÜHREN,  
DIE UNSEREM GLAUBEN  
ENTSPRECHEN.

GEHEIMNISVOLL IST DER WEG  
EINES JEDEN MENSCHEN.

ULRICH SCHAFFER



# Heute schon den Schlüssel gesucht?

Kennen Sie auch die kleinen Vergesslichkeiten des Alltags? Man verlegt den Schlüssel, Namen fallen einem nicht mehr ein, man geht in den Keller und weiß nicht mehr, was man holen wollte.

Wollen Sie etwas für sich tun, um so lange als möglich geistig und körperlich beweglich zu bleiben? Ein Jahr trainieren und acht Jahre davon profitieren? Wäre es nicht manchmal auch gut, mit anderen über die Fragen des Alterns reden zu können? Dann sollten Sie „ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter“ kennen lernen.

Es ist dies ein 10-teiliger Kurs für Menschen ab 60, in dem Sie Körper und Geist trainieren und der Seele etwas Gutes tun. Der Kurs macht Freude und hilft. Ein „ALT.JUNG.SEIN. -Lebensqualität-im-Alter“-Kurs erstreckt sich über 10 Wochen mit einer wöchentlich 1,5-stündigen Einheit. Jede Kurseinheit enthält psychomotorische Übungen, Gedächtnis- und Kompetenztraining und bietet Raum für Lebens-, Sinn- und Glaubensfragen.

ALT.JUNG.SEIN verwendet das im Rahmen der SIMA-Studie (Sicherheit im Alter - Studie der Universität Erlangen) entwickelte und auf seine Nachhaltigkeit hin überprüfte Trainingsprogramm und erhält und fördert auf diese Weise die Selbststän-

digkeit der älteren Menschen in ihrem Lebensalltag. „Eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining wirkt dem Hirnalterungsprozess entgegen, verbessert die Gedächtnisleistungen, fördert die Selbstständigkeit und verbessert und verzögert leichte demenzielle Symptome.“

(Univ.-Prof. Dr. W. Oswald)

Die sozialmedizinische Bedeutung dieses Angebotes für Vorarlberg wurde von ExpertInnen mehrfach bestätigt. Je nach Thema und Art der Übungen erhalten die TeilnehmerInnen auch Unterlagen mit nach Hause. An den Kursen nehmen zwischen 10 und 18 Teilnehmer-

Innen teil. Sie werden im Normalfall von zwei KursleiterInnen betreut, die durch einen speziellen 11-tägigen Lehrgang vorbereitet wurden.

Wenn Sie vor Ort einen „ALT.JUNG.SEIN.-Lebensqualität-im-Alter“-Kurs anbieten möchten, dann nehmen Sie doch bitte Kontakt auf:

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK  
Mag. Barbara Allgäuer-Wörter  
Tel. 05522/3485-140

E-mail: [barbara.allgaeuer@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:barbara.allgaeuer@kath-kirche-vorarlberg.at)  
[www.altjungsein.at](http://www.altjungsein.at)

CARITAS VORARLBERG  
DSA Regina Brunmayr  
Tel. 05522/200-3022

[regina.brunmayr@caritas.at](mailto:regina.brunmayr@caritas.at)



**ALT  
JUNG  
SEIN.**

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

**Lebensqualität im Alter**

Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, Lebensfragen

# Wo sich der Kreis des Lebens schließt

*Das Sozialzentrum Bürs schafft Rahmenbedingungen zum Altwerden*

Bürs. „Uns geht es gut“, trillert die Singgruppe. Sie hat es sich im Aufenthaltsraum zum wöchentlichen Treffen bei Kaffee und Kuchen gemütlich gemacht. Im Rollstuhl wird ein weißhaariger Mann hereingeführt. Sein Lächeln spendet Wärme, seine Augen spiegeln unbeirrte Lebensfreude.

Ein Wienerlied entlockt dem betagten Herrn ein erstauntes Augenbrauenhochziehen. Er hat die Botschaft und den Gruß aus seiner früheren Heimat erkannt. „Ja, gerne!“ Die Einladung zu einem Glas Rotwein nimmt er freudestrahlend an, während seine linke Hand den Takt der bekannten Melodie mitklopft.

ICH FÜHLE MICH WOHL  
Einen Stock höher übt sich eine Bewohnerin beharrlich im Sockenstricken. „Seit neun Jahren versorgt sie uns mit selbstgestrickten Socken, jede Woche ein Paar“, klärt Schwester Traude schmunzelnd und wohlwollend auf.

Das Gefühl der inneren Zufriedenheit tut eine Katze ausgestreckt und schnurrend auf dem Schoß einer rüstigen Dame kund. „Die fühlt sich wohl, so wie ich, obwohl ich erst ein Jahr



hier bin“, kommentiert sie. Hier, an einem Ort der oft als Endstation bezeichnet wird, wo sich der Kreis des Lebens schließt und die kleinen Freuden enorm an Gewicht zulegen. 93 Jahre Leben hat Klara Strohmaier hinter sich.

DIE ENERGIE EINTEILEN  
Familienfotos haben ihr Zimmer „wohnlich“ und vertraut gemacht. „Enkel, Urenkel und

Kinder, sie kommen alle regelmäßig zu Besuch“, meint sie und ringt nach Luft.

Dass die Füße nicht mehr so richtig wollen, damit hat sie sich abgefunden. „Nur die Schmerzen machen mir arg zu schaffen“, dreht sie ihren Kopf mit weit geöffneten Augen Richtung Fenster. Die Glocke, um die Schwester zu rufen, hält sie, wenn auch unter der gelben Strickdecke, fest im Griff. „Ich bin so müde“, sagen ihre Augen, die ein Schleier umgibt und deren Lider in regelmäßigen Abständen zufallen. „Haushalten mit der Energie“, hat der Doktor beim letzten Besuch gemeint, aber das weiß sie ohnehin selbst.

## ROLLENWECHSEL

Den alten Menschen mit Gewalt in die Realität zurückzuholen, sieht Barbara Zahn als einen Weg, der unweigerlich in eine Sackgasse mündet. „Unsere Aufgabe liegt vielmehr in der Anpassung, im Erkennen der Bedürfnisse“, erklärt sie.

„So wechsele ich in meinem Job öfters meine Rolle und übernehme die der Mutter oder der Partnerin.“ In ihrem Tätigkeitsbereich von Erfolgen zu sprechen, ist umstritten. Für Schwester Barbara sind sie dennoch spürbar. In Form von Worten, Gesten oder einem zaghaften, aber umso aufrichtigeren Lächeln.

*Quelle: VN Heimat*





# Alte Hausmittel: Wickel und Auflagen



*Bernadette Giselbrecht, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Fachfrau für Wickelanwendungen*

Der Einsatz dieser Hausmittel bringt häufig eine Linderung bei Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe und Schlafstörungen, Verstopfung, (Verspannungs-) Schmerzen, gestörter Blasenfunktion oder Atemproblemen.

Besonders die vorbeugende Wirkung von Wickeln und Auflagen wird gerne zur Stärkung anfälliger Organe und deren Funktionen genutzt. Die Krankheitsanfälligkeit kann dadurch reduziert werden. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit können wir dies nutzen, um einer Erkältung vorzubeugen.

Die Berührung, Zuwendung und Nähe, die mit dem Anlegen von Wickeln verbunden ist, weckt vielfach Vertrauen. Das gibt vielen alten und/oder kranken Menschen ein Gefühl von Geborgenheit, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl. Weiters zeigen die Erfahrungswerte auch, dass alte und/oder kranke Menschen nach Wickelanwendungen ruhiger sind und besser schlafen.

## SELBSTPFLEGE

Einzelne Anwendungen kann man auch gut an sich selbst durchführen. Gerade Verspannungen im Nackenbereich können durch einen Heublumensack gelindert werden.

Bei einer Wickelanwendung wird ein Reiz gesetzt. Es erfolgt eine Reaktion (= Eigenaktivität) vom Organismus und dieser unterstützt unter anderem die Selbstheilungskräfte im Körper. Ein Wickel kann durchaus nur für kurze Zeit angelegt werden und dennoch eine deutliche Wirkung zeigen, wenn das nochmalige, *nachwärmende Einhüllen und Nachruhen* eingehalten wird.

Eine pflegeleichte Anwendung ist auch die Ölkompresse. Sie wirkt sanft und behutsam und wird gerne bei alten, erschöpften Menschen angewendet. Grundsätzlich ist bei alten Menschen große Vorsicht mit sehr heißen und extrem kalten Anwendungen geboten. Die Verträglichkeit von intensiver Hitze oder intensiver Kälte, aber auch von bestimmten Zusätzen (etwa ätherischen Ölen) kann im Alter abnehmen.

Ausreichendes Wissen über die Wirkung und mögliche Nebenwirkungen der verwendeten Zusätze ist erforderlich. Ebenfalls ist auf die Dosierung

und Häufigkeit der Anwendung zu achten. Es sollte ein „sprunghaftes“ Herumprobieren oder das Kombinieren verschiedener Methoden vermieden werden, damit der Körper nicht durch zu viele Reize überfordert wird. Besser machen Sie nur eine Anwendung pro Tag, die dann über mehrere Tage hinweg wiederholt wird.

In Akutsituationen können allerdings oft schon ein oder zwei Anwendungen Linderung schaffen.

*Wichtig ist, dass bei einem unklaren Krankheitsverlauf der Arzt konsultiert wird.*

## DIE WICHTIGSTEN WICKELANWENDUNGEN IN DER ALTENPFLEGE

### RUCKZUCK-DAMPFKOMPRESSE

- bei Obstipation (Verstopfung) oder als Einschlafhilfe (auf Bauch oder Lenden-/Kreuzbeinbereich);
- zur Atemunterstützung, schleimlösend (auf Brust oder Rücken).

### ÖLKOMPRESSEN MIT

#### Johannisöl

- bei Muskelverspannungen oder Nervenschmerzen (auf entsprechende Körperzone).

#### Lavendelöl

- bei Unruhe, Schlafstörungen oder zur Atemunterstützung (auf die Brust).

## Melissenöl

- bei Unruhe, Schlafstörungen oder zur Atemunterstützung (auf die Brust).

## Eukalyptusöl

- bei Harnverhalten oder Blasenentzündung (auf Blasenregion).

## Quarkauflagen, kühl

- bei entzündeten Venen/ Krampfadern oder akuter Gelenkentzündung, Prellungen und Blutergüssen.

## Quarkauflagen, körperwarm

- bei chronisch entzündeten Gelenken (auf Gelenke).

## Bockshornklee - Auflagen

- bei Gelenksschmerzen, Arthrose, zur Verbesserung der Beweglichkeit (auf Gelenke).

## Heublumensäckchen

- bei Muskelverspannungen im Rücken oder Nacken (auf schmerzende Partie);
- als Leberfunktionsunterstützung (als Leberauflage).

## Kohlauflagen

- bei Gelenksschmerzen, zur Unterstützung beim Bewegen (auf Gelenke).



## Kirschkernsäckchen, warm

- anstelle von Wärmflasche oder Heizkissen.

## Kirschkernsäckchen, eisgekühlt

- bei akuten Entzündungen oder stumpfen Verletzungen anstelle von Eisanwendungen.

Von den verschiedenen Wickeln und Auflagen wird nachfolgend die Ölkompresse näher beschrieben.



## DIE ÖLKOMPRESSE

### Material:

- das entsprechende Ölgemisch;
- 1 Innentuch, z.B. ein Leinentuch ca. 10 x 20 cm groß oder ein weiches, doppelt gefaltetes Papiertaschentuch;
- 1 wärmendes Zwischentuch (etwas größer als das Leinentuch), evtl. Rohwolle direkt verwenden oder in Gaze eingepackte Baumwollwatte oder Rohwolle;
- 1 Außentuch (Woll-, Badetuch oder ein breiter Schal);
- 2 Gummiwärmflaschen;
- etwas Butterbrotpapier.

### Durchführung:

Das Innentuch auf das Butter-

brotpapier legen und mit ca. 40 bis 50 Tropfen des Ölgemisches beträufeln und einpacken. Die Kompresse wird nun zwischen den zwei heiß gefüllten Wärmflaschen angewärmt.

Das Butterbrotpapier (oder eine Alufolie) verhindert, dass die Wärmflaschen den Geruch des Öles annehmen.

Das Zwischentuch wird gleichzeitig gewärmt. Die körperwarmer Ölkompresse wird direkt auf die gewünschte Körperstelle gelegt, mit dem Zwischentuch oder der Rohwolle abgedeckt und mit dem Außentuch umhüllt.

Die Ölkompresse kann auch auf einem Teller über einem Topf mit kochendem Wasser angewärmt werden.

**Nie** die Ölkompresse in der Mikrowelle anwärmen, da die Qualität der Wirkstoffe verändert werden könnte.

Es ist empfehlenswert, Fläschchen mit **fertigem Ölgemisch** zu verwenden. (Lavendel-, Melissen- und Eukalyptusöl, 5%ige Mischung bei Erwachsenen, 2%ige Mischung bei Kindern.)

Fehler und Missverständnisse in Bezug auf die korrekte Dosierung werden somit reduziert. Sonst von der Apotheke mischen lassen.

# GeVital

*gesund. vital. älter werden.*

## Anwendungsdauer:

Die Ölkompresse kann beliebig lange liegen bleiben, solange sie wohltuend wirkt. Grundsätzlich nur einmal täglich anlegen und über mehrere Tage wiederholen. Nach 5 Tagen für 2 Tage pausieren (Gewöhnungseffekt).

## Gegenanzeigen:

- Abneigung gegen den verwendeten Duft;
- erhöhte Allergiebereitschaft auf Düfte und Substanzen (Hautausschläge, Asthma);
- bei Kindern unter 3 Jahren sollte die Ölkompresse *nicht* angewendet werden;
- Vorsicht ist bei Schwangeren geboten;
- bei Personen, die nach den Regeln der klassischen Homöopathie behandelt werden, darf die Ölkompresse nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt oder Heilpraktiker angewendet werden.

Im Zweifelsfall einen Hauttest in der Ellenbeuge auf Unverträglichkeit durchführen. Tritt nach 24 Stunden keine Rötung oder Juckreiz an der betroffenen Stelle auf, kann das Ölgemisch verwendet werden.

## LITERATUREMPFEHLUNG

### PFLEGETHEMA

Wickel und Auflagen

Annegret SONN

ISBN 3-13-111911-x

Wohltuende Wickel

Maya THÜLER

ISBN 3-908539-01-3

Eine neue Serviceeinrichtung im Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks).

## WAS IST GEVITAL?

GeVital ist eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren beim aks. Wir wollen Ihnen helfen, sich gut auf das Leben nach der Arbeit vorzubereiten. Sie sollen in diesem neuen Lebensabschnitt gesund, vital und vor allem aktiv bleiben.

## ANGEBOT

Wir helfen Ihnen bei den vielfältigen Fragen rund um das Älterwerden. Wir sammeln Informationen zu allem, was in dieser Lebensphase für Sie von Interesse ist - Vorträge, Veranstaltungen, sportliche Aktivitäten etc. - und geben diese über Medien und Internet (aktuelle Info unter: [www.gevital.at](http://www.gevital.at)) an Sie weiter. GeVital organisiert auch selbst Veranstaltungen. Nützen Sie die umfangreichen Angebote, um Kontakte zu anderen Menschen aller Altersklassen zu knüpfen. Beteiligen Sie sich am Leben!

## ZIELE VON GEVITAL

Steigerung Ihrer Lebensqualität; Bewahren Ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit; Steigerung Ihres Wohlbefindens durch das Zusammensein mit anderen Menschen; und dass Sie mit Humor und Lebenslust Ihre Pensionsjahre in vollen Zügen genießen!

Wir wünschen uns, dass Sie von unseren Angeboten oft Gebrauch machen.

## WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI:

*aks Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Sekretariat:*  
Karin Schwärzler  
Info-Tel. 05574/64570-1042  
[karin.schwaerzler@aks.or.at](mailto:karin.schwaerzler@aks.or.at)

Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 11:00 Uhr und  
Dienstag Nachmittag von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Homepage von GeVital:  
[www.gevital.at](http://www.gevital.at)

KE



# Die Telefonseelsorge



Sepp Gröfler,  
Geschäftsführer

Wie nie zuvor scheint der moderne Mensch seinen Lebensraum zu beherrschen, mit all seiner Offenheit und seinen Möglichkeiten; und doch fühlen sich viele erdrückt in Beziehungen, fühlen Angst und verlieren sich im Rausch.

IST DANN DA JEMAND?  
DANN IST DA JEMAND!

Es gibt sie noch, die Mitmenschen, die sich einfach so, ohne nach Lohn oder Dank zu fragen, engagieren. 69 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen ihre Zeit und ihre Energie durchschnittlich 12 Stunden im Monat für ihre Mitmenschen in Vorarlberg zur Verfügung und haben ein offenes Ohr für deren Anliegen. In rund 14.500 Gesprächen bewährten sie sich vergangenes Jahr. Sie alle bringen eine hohe soziale Kompetenz mit, sind offen und flexibel im Denken und sie haben gelernt, dass sie die Verantwortung für Menschen am anderen Ende der Leitung nicht übernehmen können. „Für dein Leben bist du verantwortlich, aber über den Weg können wir reden.“ Dieser Satz prägt die Grundhaltung unserer MitarbeiterInnen.

Die Anliegen der Anruferinnen und Anrufer sind sehr unterschiedlich, ob jemand über den Verlust seiner Gesundheit einfach nicht hinwegkommt oder jemanden braucht, der sich über das erwartete Baby mitfreut oder aufgrund desselben Ereignisses in tiefe Ängste verfällt. Eine Leitung ist rund um die Uhr besetzt.

Die MitarbeiterInnen haben ein „offenes Ohr“ und verfügen über sämtliche Informationen zum sozialen Netz in Vorarlberg. Wer möchte, kann seine Anliegen auch über die Homepage [www.142online.at](http://www.142online.at) an uns herantragen. Wir bemühen uns, eine schriftliche Antwort innerhalb von 36 Stunden zu geben. Hohe Flexibilität und permanente Veränderung sind Herausforderungen unserer Zeit. Nicht alle können mithalten. Was in der Arbeitswelt notwendig erscheint, bedingt im zwischenmenschlichen Kontakt

oft Isolation. Sich erst gar nicht richtig auf Menschen einzulassen, scheint manchem einfacher, als ständig Abschied nehmen zu müssen.

Unsere Gesellschaft strebt nach Perfektion. Alter, Krankheit oder andere Handicaps werden oft als Sand im Getriebe empfunden und sind unerwünscht. Das hat oft zur Folge, dass sich Menschen wünschen, im Schutze der Anonymität über ihre Schwierigkeiten zu sprechen. Für sie sind die Gespräche mit unseren MitarbeiterInnen eine Möglichkeit, wahrgenommen und geachtet zu werden und sich dadurch selbst wahrzunehmen und zu achten.

Finanziert wird unsere Arbeit seit 22 Jahren von der Diözese Feldkirch, dem Land Vorarlberg, der evangelischen Gemeinde Vorarlbergs, der Vorarlberger Gebietskrankenkasse und zahlreichen privaten Spendern. Wofür wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken möchten. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne unseren Jahresbericht zu.

ANSPRECHPARTNER:

Sepp Gröfler  
Telefonseelsorge Vorarlberg  
Postfach 15, 6850 Dornbirn

*Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar.*

Tel. 142





# Held sein, ...



*Eva Kollmann*

...eine Stunde, eine Minute lang, ist leichter, als in stiller Geduld den Alltag zu ertragen.

Held! Wer ist ein Held? Was zeichnet einen Helden aus?

Sind es Mut, körperliche Stärke, Vollbringung außergewöhnlicher Taten, Unbesiegbare? Siegfried aus der Nibelungensage ist wohl so ein strahlender Held, dem auch eine Zeit lang das Glück hold war. Aber es konnte nicht ausbleiben, dass eine solch außergewöhnliche und charismatische Persönlichkeit Neid, Hass und Rachsucht auf sich zog. Sein Ende war tragisch und tödlich.

Das haben die meisten Helden so an sich, dass ihnen wahrscheinlich erst ihr tragisches Ende den Heldennimbus verleiht. (Ist es Ihnen auch schon aufgefallen, dass ganz selten von „Heldinnen“ gesprochen wird, obwohl es sicher eben so viele, wenn nicht gar mehr Heldinnen als Helden gibt? - Aber halt eben nicht so spektakuläre.)

In neuerer Zeit wird wohl John F. Kennedy als Held angesehen, weil er fähig war, den Menschen neue Perspektiven aufzuzeigen. Er fiel durch Schüsse aus dem

Hinterhalt, die ihn erst zum tragischen Helden machten. Niemand wird wohl jenen 22. November 1963 vergessen, als in Dallas die Hoffnung einer ganzen Generation verblutete. Oder Martin Luther King, der schwarze Bürgerrechtskämpfer, der den Traum der Gleichheit aller Menschen verwirklichen wollte - er wurde ebenfalls ermordet.

P. Maximilian Kolbe, der für einen polnischen Familienvater in den Bunker im KZ Auschwitz ging und dort verhungerte, tat das nicht, um in die Schlagzeilen der Zeitungen zu gelangen, sondern aus tiefster, für viele unverständlicher Nächstenliebe, Opferbereitschaft und Solidarität. Er wurde post mortem zum Helden und strahlenden Vorbild, als er von der katholischen Kirche heilig gesprochen wurde. (Merken Sie, dass ich auch „nur“ Helden aufzähle? Aber auch Mutter Teresa, Dr. Edith Stein, die Vorarlbergerin Karoline Rädler und viele andere Frauen waren wirkliche Heldinnen.)

In Kriegen sprach und spricht man viel von Helden, besonders vom Heldentod... Dabei hat so ein Tod, weit weg von daheim, in Dreck und Blut, gar nichts Herrliches an sich. Die Nachwelt stempelt dieses Sterben zu etwas Heldenhaftem, um diesem Tod einen Sinn (welchen?) und



den Kriegshandlungen eine Rechtfertigung zu geben. Der Sterbende in einem Erdloch, in einem brennenden Panzer, auf dem Kriegsschauplatz empfindet diesen Tod immer nur als elend, schmerzlich, einsam und letzten Endes sinnlos. Sein Name steht auf einem Holzkreuz. In unseligen, gottlob vergangenen Tagen prangte dort die verlogene Formel: „Für Führer, Volk und Vaterland starb er den Heldentod.“ In gewisser Weise waren diese Kriegstoten ja Helden, wenn auch vom Regime missbrauchte, wie jeder Mensch ein Held ist, der seine ihm gestellte Aufgabe nach bestem Wissen und Gewissen bewältigt. „Es kommt nicht darauf an, was uns trifft, sondern wie wir es bestehen.“

Wir wissen von diesen Toten wenig, außer wir kannten, liebten und vermissten sie. Viel weniger bis fast gar nichts wissen wir von den vielen stillen Helden, die tagein, tagaus Übermenschliches, Heldenhaftes, Großartiges - nicht im Lichte der Öffentlichkeit - tun. Alle jene, die „Dienstleistungen“ (ein schreckliches Wort!) vor allem auf caritativem, pflegerischem und gemeinnützigem Gebiet vollbringen, gehen ihrer meist selbst gestellten und freiwilligen Aufgabe still, gedul-

dig und mit großem Engagement nach. Sie zeichnen sich aus durch seelische Kraft und Stärke, sie leisten oft auch Übermenschliches, sie sind Helden aus einem inneren Selbstverständnis heraus, und sie warten nicht auf Dank und Anerkennung. Obwohl gerade das - hie und da auch offiziell ausgesprochen - ihnen gut tun und ihnen unsere Dankbarkeit zeigen würde.

In diese Kategorie gehören vor allem Sie, liebe Pflegende Angehörige, deren Hingabe rund um die Uhr mehr als bemerkenswert ist. Das Hintanstellen der eigenen Wünsche

und Bedürfnisse zugunsten der/des zu Pflegenden ist an sich schon ein Akt der Selbstverleugnung, der aber niemals so weit gehen sollte, dass Sie an Ihrer Aufgabe zerbrechen. Ihr Leben ist genauso viel wert wie das der/des Ihnen Anvertrauten. In einer Zeit, da Publicity alles und Wirken im Verborgenen nichts bedeutet, werden Menschen, in luftiger Höhe eingesperrt, viele Tage hungern, oder Dompteure, die mit Tigern spielen und dann schwerst verletzt werden, von der Öffentlichkeit bejubelt, bestaunt und als Helden gefeiert. Wirkliche Helden?

„Die im Dunkeln sieht man nicht“, schrieb einmal Bert Brecht - und wie Recht hat er! Aber in dieses Dunkel möge für alle, die unbekannt, unbedankt, niemals im Scheinwerferlicht stehend, mit all ihren Kräften heilsam wirkend sind, ein Licht leuchten.

Jede gute Tat ist unauslöschlich im Buch des Lebens verzeichnet und niemals vergeblich; und für irgendeinen Menschen, vielleicht auch für uns, erlösend.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Mut und Geduld im neuen Jahr!

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

 **VOLKSBANK**  
VERTRAUEN VERBINDET.

**Wenn der nächste Schritt  
Ihr Leben verändert...**

haben wir für Sie:

- Produkte für die optimale Hauskrankenpflege
- den Heilbehelfe Miet-Service
- geprüfte Therapiehilfsmittel
- Reha-Produkte und vieles mehr
- ein ideales Rollstuhlprogramm



VOGELAUBER WERBUNG

*... wir machen Sie wieder mobil!*

**Gleichweit**  
**HEILBEHELFE**

DORNBIERN  
[www.gleichweit.at](http://www.gleichweit.at)

Beste Produkte, die das Leben leichter machen.  
**Dornbirn, Haselstauderstr. 29 b, Tel. 0 55 72 - 35 022**

## Impressum

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

**Redaktionsteam:**  
Maria Lackner, IGK  
Angelika Pfritscher, BH Batschuns  
Peter Hämmerle, VLR

**Redaktionsadresse:**  
IGK, A-6903 Bregenz, Broßwaldeng. 8, Postfach 52  
Tel. 0043 (0) 5574 / 48787-0  
Fax: 0043 (0) 5574 / 48787-6  
E-mail: pr@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  
VN Heimat, Bernadette Giselbrecht

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

**Bezugsbedingungen:**  
**Abo Preis**                      **Einzelpreis**  
Inland: € 9,-                      Inland: € 3,-  
Ausland: € 11,30                      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

MÖGE DANN UND WANN  
DEINE SEELE AUFLEUCHTEN  
IM FESTKLEID DER FREUDE.

MÖGE DANN UND WANN  
DEINE LAST LEICHT WERDEN  
UND DEIN SCHRITT BESCHWINGT  
WIE IM TANZ.

MÖGE DANN UND WANN  
EIN LIED AUFSTEIGEN  
VOM GRUNDE DEINES HERZENS,  
DAS LEBEN ZU GRÜSSEN  
WIE DIE AMSEL DEN MORGEN.

MÖGE DANN UND WANN  
DER HIMMEL  
ÜBER DEINE SCHWELLE TRETEN.

ANTJE SABINE NAEGELI

## VORSCHAU • STERBEN ZU HAUSE

### 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 € 47,30 pro Jahr)  
 außerordentliches Mitglied (Pfleger Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 13,80 pro Jahr)  
des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,30 (Ausland: € 7,50).

Name/Institution:

Geb.-Datum:

Straße, PLZ, Ort:

Telefon / Fax / E-mail:

Zahlungswunsch für den Beitrag:  
Bank:

Zahlschein  
Bankleitzahl:

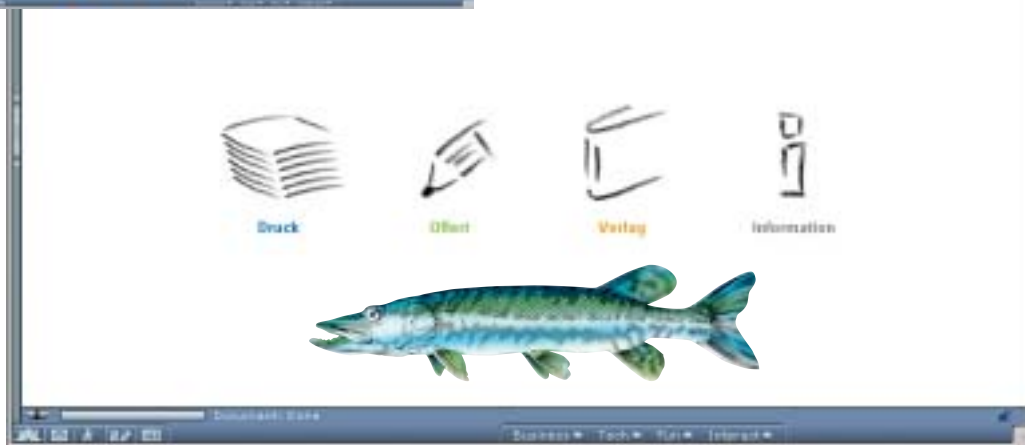
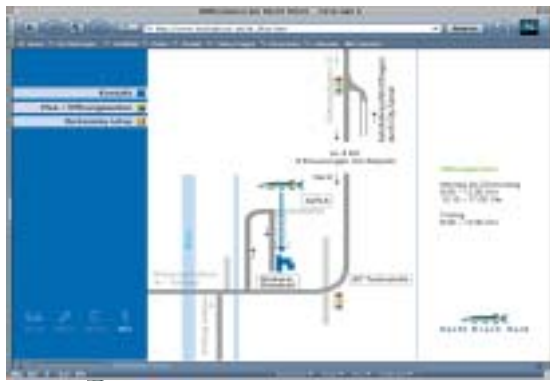
Bankeinzug  
Kontonummer:

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

Datum:

Unterschrift:





[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 **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



Eine  
Humanocare  
Residenz

Hartl Consulting (Bsp.)

HARTL CONSULTING (Bsp.)



ab  
€ 1.108,-  
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



Eine  
Humanocare  
Residenz