

Zum Mitnehmen!

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

4/2003
4. JAHRGANG

daSein



THEMA:

**OSTEO-
POROSE**

**STURZ-
PROPHYLAXE**

**VBG. LANDES-
ZENTRUM FÜR
HÖRGESCHÄDIGTE**

EDITORIAL _____	3
PFLEGE IM GESPRÄCH	
<i>Schuldgefühle</i>	
- <i>Ich besuche meine Mutter so oft ich kann</i> _____	4
- <i>Aufnahme im Heim</i> _____	4
INFORMATION	
<i>Osteoporose</i>	
- <i>aus medizinischer Sicht</i> _____	6
- <i>aus physiotherapeutischer Sicht</i> _____	8
<i>Anti-Osteoporose-Training - Gruppe Vorarlberg</i> _____	10
<i>Veranstaltungskalender</i> _____	12
<i>Urlaubsbetten</i> _____	14
<i>Tipps</i> _____	16
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM	
<i>Sicheres Wohnen zu Hause - Sturzprophylaxe</i> _____	17
<i>Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte</i> _____	19
FORUM	
<i>Von guten Mächten...</i> _____	21
IMPRESSUM / VORSCHAU _____	23



Liebe Leserin, lieber Leser!



Und wieder befinden wir uns im letzten Drittel eines Jahres. Ist Ihnen die Zeit auch so rasch verfliegen, dass Sie sich wundern?

In dieser Ausgabe widmen wir uns der Osteoporose - einer Erkrankung, die leider weit verbreitet und oft sehr schmerzhaft ist. Wir geben Ihnen Informationen über diese Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps zur Vorbeugung.

Ein damit verwandtes Thema ist die Sturzprophylaxe. Gerade bei Personen, die unter Osteoporose leiden, können Stürze schlimme Folgen nach sich ziehen. Lesen Sie auf Seite 17 einen Beitrag über sicheres Wohnen.

Mit diesem Heft beschließen wir unseren Jahresschwerpunkt „Schuldgefühle in der Pflege“. Die „Beendigung der Betreuungssituation“ in den eigenen vier Wänden bildet den Abschluss. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit den verschiedenen Beiträgen neue Impulse geben konnten.

Auf Seite 14 finden Sie wieder eine aktualisierte Liste all jener Heime, die Urlaubsbetten anbieten.

Die Erfahrungen zeigen, dass es wichtig ist, sich möglichst frühzeitig einen Platz zu reservieren, denn gerade in den Sommermonaten ist die Nachfrage größer als die freien Kapazitäten.

Als weiteren Dienst „Rund um die Pflege daheim“ stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe das Landeszentrum für Hörgeschädigte vor.

Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen einen guten Herbst und einen schönen Abschluss dieses Jahres und freuen uns, wenn Sie auch nächstes Jahr zur Zeitschrift „daSein“ greifen!

H. Ladner

Angelika Pfister

Schuldgefühle: Aufnahme im Heim

Ich besuche meine Mutter so oft ich kann

Meine Mutter wird im Oktober 92 Jahre alt. Bis vor zwei Jahren war sie trotz Gehbehinderung und minimaler Sehkraft sehr selbstständig.

Durch die Anwesenheit meines Bruders, der im selben Haushalt wohnte, war sie nicht allein. In den letzten zwei Jahren kränkelte sie öfters. Dadurch war meine Mutter zeitweise auf die Hilfe meiner Schwester, meiner Schwägerin und mir angewiesen. Es war der Wunsch meiner Mutter und aller Familienangehörigen, dass sie ihren Lebensabend möglichst lange zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung und mit ihrem Hund verbringen kann.

Es kam alles anders. Nach einem Schlaganfall und einem notwendigen längeren Krankenhausauf-

enthalt wurden wir vor die Entscheidung gestellt, unsere Mutter in häusliche Pflege zu nehmen oder einen Platz im Alters- und Pflegeheim zu organisieren.

Meine Schwester und ich leiden an einer schweren Erkrankung; uns beiden fehlt die Kraft in Armen und Händen, um die notwendige Pflege zu verrichten. Eine weitere Erschwernis waren die örtlichen Distanzen zu unserem Elternhaus, in dem auch Einrichtung und die Räume völlig ungeeignet für eine Pflege daheim waren.

Schweren Herzens trafen wir die Entscheidung, unsere Mutter im Alters- und Pflegeheim unterzubringen. Meine größte Entlastung ist, dass sie sehr liebevoll betreut wird und immer jemand da ist, wenn sie Hilfe braucht. Ich besuche sie, wenn möglich, jeden zweiten Tag. Es ist mir wichtig, viel Zeit mit meiner Mutter zu verbringen. An Sonntagen wechseln wir Geschwister uns mit den Besuchen ab. Manchmal meint meine Mutter, dass sie bald wieder nach Hause kann. Diese Momente machen mich dann sehr traurig.

Ich bin dankbar, dass sie in guten Händen ist, dass ich sie jederzeit besuchen kann und dass ich sie bis an ihr Lebensende begleiten darf.

Pflegende Angehörige im Heim

- eine neue Betreuungsform?

*Manfred Buchacher
Heimleiter und Geschäftsführer
Sozialzentrum Vorderland*

Frau M. kommt zum Aufnahmegespräch ins Pflegeheim. Dass sie jetzt ihre Mutter ins Heim bringen muss, bricht ihr fast das Herz. Aber zu Hause geht es einfach nicht mehr. In der Partnerschaft gibt es vermehrt Konflikte. Sie weiß nicht mehr ein noch aus. Früher habe sie sich geschworen, ihre Eltern niemals in ein Heim zu bringen...

Diese Zeilen stehen stellvertretend für Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen und bei denen nun eine Heimaufnahme für die betreute Person ansteht.

Vielen ist, wie in den einleitenden Zeilen angedeutet, eines gemeinsam: Das Gefühl, eine schlechte Tochter, Schwiegertochter, ... zu sein.

Als Heimleiter ist es für mich eine wichtige Aufgabe, Pflegenden Angehörigen die andere Seite der Medaille, die mit der Heimunterbringung eines Angehörigen verbunden sein kann, aufzuzeigen. Es ist wichtig, dass Pflegende Angehörige durch



diesen Schritt die Verantwortung für die persönlichen Bedürfnisse und die des Partners sowie der eigenen Kinder wahrnehmen.

Franz F. ist 66 Jahre alt und seit 2 Jahren in unserem Pflegeheim. Seine Frau hat ihn nach mehreren Schlaganfällen fast 10 Jahre zu Hause betreut! Ein schweres Schicksal für den damals 54-jährigen sportlichen Mann und seine Frau Claudia F., die heute 56 Jahre jung ist. Als der Hausarzt der Familie F. die Heimunterbringung zwingend vorschlägt, ist Frau F. am Ende ihrer Kräfte. Aufgrund ihrer psychischen Gesundheitssituation wird sie psychotherapeutisch behandelt.



Die Heimunterbringung ihres Mannes versetzt sie in eine schon lange anstehende Entlastungssituation. Gleichzeitig kämpft sie mit beinahe unüberwindlichen Schuldgefühlen!

Die Verantwortlichen des Heimes überlegen mit Frau F. eine gemeinsame Lösung für dieses

Dilemma. Es wird vereinbart, dass Frau F. zwei Tage in der Woche von morgens bis abends die Betreuung ihres Mannes im Heim übernimmt.

Natürlich bringt diese Form der Betreuungsteilung auch Probleme mit sich. In unserem Heim waren dies folgende Erfahrungen:

- Vorschläge der Pflegenden Angehörigen bezüglich der Betreuung anderer Bewohner wurden vom Pflorgeteam als Kritik empfunden;
- natürlich steckt auch nicht hinter jedem Vorschlag eine realisierbare Verbesserung;
- weiters führten kurzfristige Abwesenheiten der Pflegenden

Angehörigen an den vereinbarten Betreuungstagen aufgrund von Arztbesuchen oder sonstigen Erledigungsterminen zur Verärgerung beim Pflorgeteam.

Trotz dieser Hindernisse, die durch klare Abmachungen bzw. eine direkte Kommunikation auch zu überwinden waren,

profitieren alle Betroffenen von dieser Betreuungsform.

- Herr F. wird von seiner Frau betreut, ohne dass er das Gefühl haben muss, sie „brennt dabei aus“;
- Frau F. freut sich auf die Tage im Heim, hat genügend Zeit für sich und „benötigt“ keine Schuldgefühle mehr;
- das Betreuungsteam wird entlastet;
- andere Bewohner profitieren von der Anwesenheit von Frau F. (Frau F. unterhält sich mit ihnen und unterstützt sie in manchen Alltagssituationen);
- und nicht zuletzt werden die Betreuungskosten durch den Einsatz von Frau F. um immerhin 8 % reduziert!

Es wäre ein voreiliger Schluss, dieses Modell als Lösungsstrategie für die „finanzielle Krise“, die durch die Bevölkerungsentwicklung in den nächsten Jahren auf uns zukommt, eins zu eins zu übernehmen.

Jeder zu betreuende Mensch und dessen Familie hat eine andere Geschichte. Jede individuelle Situation benötigt deshalb jeweils darauf zugeschnittene Lösungen.

Neue Angebote wie Tagesbetreuung, starker Ausbau der Kurzzeitpflege und das Einbinden aller verfügbaren Ressourcen rund um das Thema Betreuung und Pflege werden der Weg sein.

Osteoporose – aus medizinischer Sicht



Dr. Gebhard Lingg, Facharzt für Innere Medizin, Dornbirn

WAS IST OSTEOPOROSE?

WIE KOMMT ES ZUR OSTEOPOROSE?

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine mit zunehmendem Alter immer häufiger anzutreffende Krankheit. Sie ist charakterisiert durch eine Verminderung der Knochendichte, d.h. der Knochen wird leichter, schwächer und brüchiger. Osteoporose betrifft Frauen etwa dreimal so häufig wie Männer. Frauen haben etwa ein Drittel weniger Knochenmasse und insgesamt „kleinere“ Knochen. Die meisten Frauen verlieren wertvolle Knochensubstanz mit dem Absinken des Hormonspiegels in der Menopause (= Beendigung der Regelblutungen in den Wechseljahren).

Osteoporose ist immer ein Missverhältnis zwischen ständig stattfindendem Knochenaufbau und Knochenabbau. Menschen mit anlagemäßig geringer Knochenmasse haben im Alter oder bei zusätzlichen „knochenschädigenden“ Erkrankungen ein wesentlich höheres Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Geringer Knochenaufbau bzw. höherer Knochenabbau können

durch zu wenig Bewegung und zu wenig Calcium-Aufnahme (Milchprodukte) begünstigt werden. Spätes Auftreten der ersten Regelblutung, frühzeitiger Wechsel, **Rauchen**, übermäßiger Alkoholkonsum, chronische Krankheiten (Leber-, Nieren- und Darmerkrankungen) können Mitverursacher eines Knochenschwundes sein. Auch eine längerfristige Behandlung mit Cortison erhöht das Risiko der Osteoporose-Entstehung. Cortisonpräparate sind aber bei der Behandlung und Heilung vieler Krankheiten unbedingt nötig.

WIE MACHT SICH

OSTEOPOROSE BEMERKBAR?

Oft ist ein Knochenbruch das erste Zeichen für die Osteoporose (Unterarm-, Wirbelkörper-, Schenkelhalsbruch). Unterarmbrüche betreffen vor allem Frauen ab dem 55. Lebensjahr, Wirbelkörperbrüche Frauen ab dem 60. Lebensjahr und Oberschenkelhalsbrüche Frauen ab dem 75. Lebensjahr.

In etwa 50 % der Fälle mit Wirbelkörperbrüchen verläuft die Osteoporose akut.

Die Schmerzen sind oft ausgeprägt, meist im Bereich der unteren Brust- oder Lendenwirbelsäule und bessern sich im Laufe von 3-5 Wochen. Kleine „Wirbelkörperbrüche“, die im Röntgen oft kaum zu sehen sind, können Schmerzen auslösen. Wirbelkörperbrüche führen zu Rundrückenbildung und Verminderung der Körpergröße. Eine verringerte Knochendichte ohne erfolgte Wirbelbrüche verursacht an sich keine Symptome.

WIE WIRD DIE DIAGNOSE GESTELLT?

Bei Verdacht auf Osteoporose wird eine Knochendichtemessung durchgeführt. Aufgrund der gemessenen Werte ist eine Risikoeinschätzung für das Auftreten von Wirbelkörperbrüchen oder Schenkelhalsbrüchen im Laufe des weiteren Lebens möglich.



Ein „schlechter“ Wert bedeutet aber nicht automatisch, dass im Laufe des Lebens tatsächlich Brüche auftreten. Bei einer erniedrigten Knochendichte mit zusätzlichen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule ist ergänzend eine Röntgenuntersuchung der Brust- und Lendenwirbelsäule nötig, um allfällige Wirbelkörperbrüche nachzuweisen. Außerdem muss immer eine Abklärung im Hinblick auf Krankheiten erfolgen, die zu Osteoporose führen können.

WAS KANN MAN ZUR OSTEOPOROSE-VORBEUGUNG TUN?

• *Körperliche Aktivität:*

Am günstigsten sind 2 Stunden Ausdauertraining pro Woche (z.B. bergaufgehen, joggen, langlaufen, schwimmen) und 1x Gymnastik mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule. Zusätzliches gezieltes Muskelkrafttraining ist ideal.

• *Ernährung:*

Eine ausreichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D muss während des ganzen Lebens erfolgen (1000 mg pro Tag). Calcium ist der wichtigste Bestandteil des Knochens.

Alle Frauen haben nach dem Wechsel einen erhöhten Bedarf an Calcium (1200 – 1500 mg Calcium). Besonders reich an Calcium sind Milch und Milchprodukte (achten Sie wegen des Fettgehaltes auf Magermilchprodukte). Calciumreich

sind auch grüner Kohl, Broccoli, Rucola, getrocknete Feigen und gewisse Mineralwässer, die bis zu 250 mg Calcium pro Liter enthalten können (z.B. Preblauer, Alpquell).

Bei Milchunverträglichkeit stehen Kombinationspräparate, die Calcium und Vitamin D enthalten, zur Verfügung. Vitamin D ist nötig, damit Calcium vom Körper aufgenommen werden kann. Vitamin D wird durch den Einfluss von Sonnenlicht gebildet und über die Nahrung aufgenommen. Reich an Vitamin D sind Fische (Sardinen, Thunfisch und Hering).

Die meisten Schenkelhalsbrüche (80 %) passieren bei Stürzen zu Hause. Es ist ganz wichtig, die häusliche Umgebung so einzurichten, dass mögliche Stürze vermieden werden können (Haltegriffe im Badezimmer, Matten in Dusche und Badewanne, Stiegeengeländer, gute Ausleuchtung, Vermeidung von Türschwellen und rutschenden Teppichen).

Außerdem sollte man nach Möglichkeit auf reaktionsbeeinträchtigende Medikamente (Schlaftabletten) verzichten oder damit sparsam umgehen, weil sie die Sturzgefahr erhöhen. Bei älteren Patienten mit Gefährdung für Schenkelhalsbrüche können

unter der Kleidung sogenannte „Hüftprotektoren“ getragen werden, die optisch nicht auffallen und im Falle eines Sturzes das Risiko für einen Schenkelhalsbruch deutlich verringern. Diese Hüftprotektoren sind im Sanitätsfachhandel erhältlich.

MEDIKAMENTE ZUR OSTEOPOROSEBEHANDLUNG
Solange keine Knochenbrüche auftreten, sind bei Vorliegen eines krankhaften Knochendichtebefundes normalerweise Allgemeinmaßnahmen wie oben angeführt (Bewegung!!, Ernährung) und zusätzlich die Zufuhr von Calcium und Vitamin D ausreichend.

Die Zufuhr weiblicher Geschlechtshormone (Östrogene) ist kritisch zu sehen. Östrogene können nach dem Wechsel einen Abbau des Knochens verhindern. Werden die Hormonpräparate nach mehrjährigem Gebrauch aber abgesetzt, geht ihre „Schutzwirkung“, die sie während der Einnahmezeit auf den Knochen hatten, wieder verloren.

Etwa 5 Jahre nach dem Absetzen der Hormone geht die gesamte gewonnene Knochendichte und Stabilität wieder verloren. Außerdem haben Untersuchungen der letzten Jahre gezeigt, dass eine langfristige Hormontherapie mit beträchtlichen

Osteoporose - aus physiotherapeutischer Sicht

Nebenwirkungen verbunden ist. Aus diesem Grund wird eine Hormontherapie zur Osteoporoseprophylaxe üblicherweise nur noch bei sehr frühem Eintritt in die Wechseljahre verordnet.

Falls infolge der Osteoporose Knochenbrüche aufgetreten sind, werden zusätzlich zu den Allgemeinmaßnahmen (Bewegung, Ernährung) Calcium-Vitamin-D-Präparate und Medikamente, die den Knochenabbau verhindern, verordnet.

Diese Medikamente verringern auf längere Sicht deutlich das Risiko, erneute Knochenbrüche zu erleiden. Der Schutz vor Knochenbrüchen setzt nach 6 - 12 Monaten ein. Das Risiko für weitere Knochenbrüche kann um 50 % gesenkt werden, für weitere Brüche verschwindet es also nicht ganz.

ZUSAMMENFASSUNG:

Das Beste zur Vermeidung von Osteoporose ist ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Ausdaueraktivität, Gymnastik, Muskeltraining, gesunder Calcium- und Vitamin-D-reicher Ernährung und Verzicht auf Nikotin. Ein krankhafter Befund bei der Knochendichtemessung ist kein Grund zur Panik, sondern sollte eine zusätzliche Motivation für einen besonders gesunden Lebensstil sein.



Marion Heim
Physiotherapeutin
aus Dornbirn

Wussten Sie,...

- ... dass jede 3. Frau über 50 einen Knochenbruch wegen Osteoporose erleidet?
- ... dass bereits auch jeder siebte Mann über 50 Osteoporose hat?
- ... dass bereits mit 35 der altersbedingte Abbau der Knochenmasse beginnt?

Aber wussten Sie auch,...

- ... dass laut einer Studie der Universität München die Knochendichte nach einem Jahr regelmäßiger Trainingstherapie zugenommen hat, Schmerzen reduziert wurden und dadurch eine Verbesserung im alltäglichen Leben erzielt werden konnte? (Vgl. Senn et.al. 1996.)

Sind das nicht Fakten, die uns ermutigen und eindeutig beweisen, dass wir dieser Erkrankung nicht machtlos ausgeliefert sind?

WANN SPRICHT MAN NUN VON OSTEOPOROSE?

Wie schon erwähnt, beginnt bereits in jungen Jahren (ab etwa 35) der altersbedingte Abbau der Knochenmasse. Dies ist ein normaler Prozess, der sehr langsam und unbemerkt abläuft. Von Osteoporose spricht man, wenn der Knochenabbau für die

Altersgruppe unverhältnismäßig schnell fortschreitet, die Knochen porös werden und ein vermehrtes Knochenbruchrisiko besteht.

WIR KÖNNEN ALSO ETWAS TUN

Stellt sich nur die Frage, was wir tun können? In der Literatur findet man zahlreiche Hinweise über die richtige Ernährung, die Behandlung mit unterschiedlichen Medikamenten, Vitamin-, Hormon- und anderen Zusatzpräparaten. Fast alle Autoren vertreten gemeinsam die Meinung, dass es unbedingt notwendig ist, die oben genannten Behandlungsmöglichkeiten mit Bewegung zu kombinieren. Körperliches Training hat sich als wichtiger Bestandteil im therapeutischen Konzept etabliert. Durch regelmäßiges Bewegen nimmt der Aufbau der Knochenmasse schon nach einem Jahr proportional zum Muskelaufbau zu.

Zum Aufbau der Knochenmasse tragen Zug- und Druckbelastungen, im ausgewogenen Verhältnis ausgeführt, wesentlich bei. Zugbelastung wird vor allem indirekt, das heißt über die Muskulatur auf den Knochen ausgeübt (Schwimmen, Rad fahren). Druckbelastung kommt vorwiegend bei Bewegungen in aufrechter Position, unter Mithilfe der Gravitation, zustande (Wandern, Laufen). Nicht nur die Muskelmasse und

somit die Kraft nehmen zu, es wird zusätzlich die Kondition verbessert, Gleichgewichtsreaktionen und koordinative Fähigkeiten werden geschult. Dadurch wird das Risiko zu stürzen nachweislich vermindert, die Leistungsfähigkeit im Alltag gesteigert und somit die Lebensqualität verbessert.

In diesem Zusammenhang nimmt meines Erachtens die Auswahl der körperlichen Aktivität einen sehr hohen Stellenwert ein, den Vorlieben und Neigungen der Person entsprechend, denn was nützt Bewegung ohne Freude daran?

Das heißt, um zum gewünschten Erfolg zu gelangen, sind die Vor- und Nachteile immer genau und vor allem individuell abzuwägen. So wird eine unsichere Schwimmerin wenig Freude an der grundsätzlich gesunden Sportart des Schwimmens haben (und ist nicht motiviert, diese dann auch wirklich durchzuführen). Angenommen, sie ist eine begeisterte Radlerin, dann soll sie radeln, wichtig dabei ist eine bestmögliche Haltung auf dem Fahrrad und Spaß an der Bewegung. Apropos Haltung: eine Rückenschule, bei der sie den schonenden Umgang mit dem Rücken lernen, ist für Menschen ohne und auch mit Osteoporose sinnvoll. Bei Osteoporose sollten speziell Kraft und Ausdauer trainiert werden. Ausdauertraining ist deshalb unerlässlich, weil

durch die Aktivierung des sauerstoffabhängigen Stoffwechsels der Ernährungszustand des Knochengewebes verbessert werden kann (vgl. Senn 1997). Mit „Trainieren der Kraft“ ist das Kraftausdauertraining und eine lokale Kräftigung der Muskulatur gemeint.

An oberster Stelle steht dabei, dass die Durchführung der Bewegungen (Sportarten) schmerzfrei ist. Allgemeines Kraftausdauertraining kann durch Sportarten wie Gehen, **Laufen**, Tanzen und **Wandern** erreicht werden, diese sind verglichen mit dem Rad fahren weniger belastend. Wer gerne schwimmt, soll **schwimmen** gehen (beachte aber Herz-Kreislauferkrankungen). Am besten eignet sich das Rückenschwimmen, richtig durchgeführt auch das Brustschwimmen und Kraulen. Schwimmen ist durch den Widerstand des Wassers ein hervorragendes Krafttraining, belastet die Gelenke wenig und ist fast jedem zugänglich.

Eine lokale Kräftigung der Muskulatur, um zum Beispiel gefährdete Segmente der Wirbelsäule zu trainieren, kann durch gezielte Übungen erreicht werden. Auch das Krafttraining an Geräten ist erlaubt. Es bedarf jedoch einer genauen Anweisung durch eine Physiotherapeutin/einen Physiotherapeuten. Ungenau durchgeführte oder falsche

Übungen schädigen mehr als sie nützen!

Schon zu Beginn der Diagnose Osteoporose ist eine gezielte physiotherapeutische Beratung sinnvoll, um vorzubeugen und Tipps für den richtigen Umgang mit der Erkrankung einzuholen. Im fortgeschrittenen Stadium, das heißt wenn z.B. schon Knochenbrüche aufgetreten oder Schmerzen vorhanden sind (vor allem Rückenschmerzen), ist die Physiotherapie Bestandteil der gesamten Therapie. Die Praxis zeigt jedoch, dass Betroffene oft sehr spät zur Physiotherapie kommen. Schon erste Anzeichen sollten ernst genommen und darauf aktiv reagiert werden.

Zusammenfassend heißt dies, dass ein individuell angepasstes und regelmäßig durchgeführtes Kraft- und Ausdauertraining nicht nur dem allgemeinen Wohlbefinden zuträglich ist, sondern sowohl Therapie als auch Prophylaxe für Osteoporose ist.

BEACHTEN:

- Durchführung der Bewegung (Sportart) soll schmerzfrei sein.
- *Vermeide* Kontaktsportarten, da das Verletzungsrisiko erhöht ist (individuell beurteilen), springen, ruckartige, unkontrollierte Bewegungen und Bewegungen mit oftmaliger oder zu langer Beugeposition der Wirbelsäule
- lieber weniger und regelmäßig bewegen.

Anti-Osteoporose-Training (AOP) - Gruppe Vorarlberg



Regina Reich
AOP Lauterach

WER SIND WIR?

Die AOP-Gruppe Vorarlberg ist eine Vereinigung geprüfter Übungsleiterinnen mit einer fundierten Grundausbildung für Anti-Osteoporose-Training. Weitere Ausbildungen wie Wirbelsäulentraining, Ausdauertraining, Spiraldynamik, Wassergymnastik, Seniorentanz usw., sowie ständige Weiter- und Fortbildungen in beispielsweise Feldenkrais, Atemtechniken, Kinesiologie, Laufen, Entspannungsmethoden tragen zu einem hohen Wissens- und Bildungsstand bei.

Dank der finanziellen Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung ist es den AOP-Mitgliedern weiterhin möglich, sich laufend weiterzubilden.

WIE ARBEITEN WIR?

Wir arbeiten ausschließlich in Kleingruppen von 10 bis 15 TeilnehmerInnen. Dies ermöglicht uns, speziell für jede Gruppe eigene Programme zu erstellen, die Bewegungskonzepte genau zu kontrollieren, die Intensität und den Umfang der Übungseinheiten der Gruppe anzupassen. Auch bleibt immer wieder genügend Zeit, Erfahrungen und

Erlebnisse untereinander auszutauschen. In unseren Übungsstunden können wir unseren TeilnehmerInnen auch Ernährungs-Tipps wie auch Übungsanleitungen für zu Hause mitgeben.

WORAUF BASIERT UNSERE ARBEIT?

Neueste Forschungsergebnisse der Leistungsphysiologie und der Sportwissenschaften beweisen den enormen Stellenwert der gezielten Bewegung vor allem im Rahmen der Wirbelsäulen- und Osteoporoseprävention. Bewegung beugt nicht nur den verstärkten osteoporotischen Knochenveränderungen vor, gezielte Gymnastik wirkt auch den degenerativen Veränderungen des Halte- und Stützapparates entgegen.

Alle bisher durchgeführten Studien bestätigen, dass gezielte Bewegung eine Formanpassung des Knochens bewirkt, eine Verdichtung und Anpassung der äußeren wie auch der inneren Knochenstrukturen und eine Veränderung der chemischen Vorgänge. Der Knochenstoffwechsel ist aber ein träger, langsamer Prozess. Das bedeutet, dass der Erfolg sich nur bei längerfristigem Bewegungstraining einstellen kann. Zudem hängt der Effekt auch ganz entscheidend von der Wahl der Bewegungsprogramme ab. Wir sehen unsere Kompetenz in

Form von Vorbeugung und Unterstützung, aber nicht als Heiltherapie. Außerdem weisen wir unsere TeilnehmerInnen darauf hin, dass ein Osteoporosetraining eine ausreichende Calciumzufuhr bzw. eine eventuell notwendige medikamentöse Therapie nicht ersetzt, jedoch sehr unterstützt.

WAS BIETEN WIR AN?

Unsere Gymnastikstunden setzen sich aus folgenden Schwerpunkten zusammen:

- *Aufwärmgymnastik:* Sie setzt sich aus Mobilisations- und leichten Dehnungsübungen sowie einem Ausdaueranteil zusammen. Das Ziel ist, den Kreislauf anzuregen, damit die Durchblutung der Muskulatur und der Gelenkstoffwechsel gefördert werden. Außerdem bewirken solche Übungen eine bessere Beweglichkeit der Gelenke. Auch das Nervensystem wird dabei „geweckt“.
- *Koordinationen:* In der Osteoporosevorbeugung haben Koordinationsübungen einen besonderen Stellenwert, da sie das Zusammenspiel zwischen Nerven- und Muskelsystem fördern. Eine gute Koordination bedeutet auch ein gutes Bewegungs- und Körpergefühl. Entsprechende Übungen wie z.B. verschiedene rhythmische Schrittkombinationen oder Balancierübungen kommen dabei zur Anwendung.

- *Kräftigung:*
Kräftigungsübungen dienen einerseits der Beanspruchung der Muskulatur, andererseits üben sie Druck- und Zugreize auf die darunter liegenden Knochen aus und bewirken damit langfristig eine Formanpassung der Knochen und eine Verdichtung der äußeren und inneren Knochenstruktur. Die Festigung des Haltungs- und Bewegungsapparates trägt bedeutend zur körperlichen Gesundheit bei.
- *Dehnen, Entspannen:*
Damit bleibt die Muskulatur flexibel und Verspannungen können gelöst werden. Zudem schulen solche Übungen auch das Körperbewusstsein und die Empfindung für die Bewegung.

Bei unserer Arbeit legen wir besonderen Wert auf ein Wirbelsäulen schonendes Programm, sowie auf die Vermeidung von unfunktionellen Übungen. Die Intensität des Trainings wird ganz auf die einzelnen Zielgruppen abgestimmt.

KONTAKTPERSONEN

BEZIRK BREGENZ

Burger Elke
Lerchenstraße 11
6922 Wolfurt
Tel. 05574/79047

Greussing Christl
Landstraße 70c, 6971 Hard
Tel. 05574/78695

Heinzle Helga
Auf der Matte 53, 6900 Bregenz
Tel. 05574/75816

Köb Imke
Flotzbachstr. 22, 6922 Wolfurt
Tel. 05574/76320

Neunteufel Corinna
Langenerstr. 14a, 6900 Bregenz
Tel. 05574/48194

Reich Regina
Kaltenbrunnenstr. 13a
6923 Lauterach
Tel. 05574/66673

Schierl Ricky
Leonhardstr. 19, 6912 Hörbranz
Tel. 05573/84519

BEZIRK DORNBIRN

Achammer Margit
Förstergasse 11, 6850 Dornbirn
Tel. 05572/22416

Eberle Doris
Heilenberg 60, 6850 Dornbirn
Tel. 05572/26312

Höfel Lucia
Bahnhofstr. 19b, 6890 Lustenau
Tel. 05577/84761

Keller Margit
Förstergasse 11, 6850 Dornbirn
Tel. 05572/29043

Metzler Helga
Barnabas Fink Straße 8
6845 Hohenems
Tel. 05576/74666

Waibel Maria
Schwefelbadstraße 45
6845 Hohenems
Tel. 05576/79331

Zwenger Angelika
Wiesenrain 22a, 6850 Dornbirn
Tel. 05572/26617

BEZIRK FELDKIRCH

Biedermann Bernadette
Kneippkurhaus Bad Nofels
6800 Feldkirch
Tel. 05522/72181

Dibiasi Corista
Susergasse 13
6800 Feldkirch-Altenstadt
Tel. 05522/37496

Jussel Regina
Schmalzgasse 4, 6833 Klaus
Tel. 05523/63758

Metzler Margit
Egeten 22, 6841 Mäder
Tel. 05523/63688

BEZIRK BLUDENZ

Neyer Christl
Rudigierstraße 2, 6706 Bürs
Tel. 05552/65740

Oberhauser Margit
Untersteinstraße 18/1
6700 Bludenz
Tel. 0664/4313396

FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Wild Ute
Backofengasse 434
FL-9493 Mauren
Tel. 0041 (0)75/3731430

Veranstaltungen - Oktober 2003 bis Jänner 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*
09.10., 13.11., 11.12.2003 sowie 15.01. u. 12.02.2004
von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: BH Batschuns
Kurskosten: € 11,70; inkl. Jause

Angelika Pfitscher, DGKS und Ingrid Oswald
04.11.2003, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bildungshaus Kloster Bezau
Kurskosten: € 11,70; inkl. Jause

Angelika Pfitscher, DGKS und
Susanne Jenewein, DGKS
02.10., 06.11. und 04.12.2003 sowie
08.01. und 05.02.2004, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bludenz Pfarrsaal, Sägeweg 16
Kurskosten: € 11,70; inkl. Jause

Susanne Böhler-Salomon, DGKS und
Beate Bertsch, DGKS
15.10., 19.11 und 10.12.2003 sowie 21.01.2004
von 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Bürs, Sozialzentrum, Kurskosten: € 8,--

BELASTUNGEN MEISTERN

Kurt Josef Fenkart
24.10.2003, von 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 31,--, Mittagessen/Jause: € 13,50

PFLEGE IST EIN LANGER ABSCHIED

Leitung: Elmar Simma, Caritasseelsorger
07.10.2003, von 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Beschützende Werkstätte Bludenz, St.-Peter-Str. 3
Kurskosten: € 8,--

SEMINARREIHE

PRAKTISCHE PFLEGE DAHEIM

Leitung: Maria Mager, DGKS, Kennelbach
22.10.2003, von 19:30 bis 21:30 Uhr

MEINE GEFÜHLE LEBEN LASSEN

Leitung: Ulrike Rauch, Psychotherapeutin
29.10.2003, von 19:30 bis 21:30 Uhr

PFLEGE IST EIN LANGER ABSCHIED

Leitung: Elmar Simma, Caritasseelsorger
10.11.2003, von 19:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Alte Kochschule Oberdorf, Kirchg. 8, Dornbirn
Kurskosten: € 25,-- für die gesamte Seminarreihe
Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn
Sozial-Infostelle, Tel. 05572/306-3305

PRAKTISCHE PFLEGE DAHEIM

Leitung: Maria Mager, DGKS
17.11. und 19.11.2003, jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Lauterach, Vereinsraum „Alte Seifenfabrik“
Anmeldung: Gemeindeamt Lauterach
Tel. 05574/680216 (vormittags)

AN GRENZEN BEGLEITEN - MIT GRENZEN BEGLEITEN

Leitung: Elmar Simma, Caritasseelsorger
12.11.2003, von 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Lebensraum Bregenz, Sandgrubenweg 4
Kurskosten: € 8,--
Anmeldung: Lebensraum Bregenz, Tel. 05574/52700

SANFTE MASSAGEN FÜR DEN HAUSEGEBRAUCH

Leitung: Brigitte Sutter, DGKS
19.11. und 26.11.2003, jeweils von 14:00 bis 17:30 Uhr
Kurskosten: € 22,--/Person; € 40,--/Paar; Jause: € 4,--
Ort und Anmeldung: BH Batschuns

SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNGEN

Yvonne Rauch, System. Einzel-Paar-Familientherapeutin
Urs Kohler, Organisationsberater und Coach,
Ausbildung in Aufstellungsarbeit
07.01. bis 09.01.2004
Kurskosten: € 220,--
Ort und Anmeldung: BH Batschuns

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

DEPRESSION IM ALTER
 Dr. Ingrid Künz
 09.10.2003, Krumbach, Treff.Hof

AN GRENZEN BEGLEITEN - MIT GRENZEN BEGLEITEN
 Mag. Elmar Simma
 15.10.2003, Nenzing, Ramschwagsaal

DURST - EIN ALARMZEICHEN!
 Eva Bechter
 21.10.2003, Wolfurt, Seniorenheim

SCHMERZTHERAPIE
 Dr. Walter Lintner
 28.10.2003, Bregenz, IGK Bildungs-Zentrum

**VERÄNDERTE SPRACHE -
 VERÄNDERTE GEFÜHLE IM ALTER**
 Jeannette Pammingner
 03.11.2003, Hohenems, SeneCura Sozialzentrum

**VALIDATION: EINE HILFREICHE KOMMUNIKATIONS-
 METHODE MIT VERWIRRTEN ALTEN MENSCHEN**
 Norbert Schnetzer
 04.11.2003, Hörbranz, Pfarrheim

LASS DAS NUR, ICH MACHE DAS FÜR DICH!
 Barbara Bischof-Gantner
 12.11.2003, Wolfurt, Seniorenheim

DARMPROBLEME - VERSTOPFUNG
 Dr. Franz Reichsöllner
 12.11.2003, Rankweil, VS Markt, Kleiner Kultursaal

**WENN EIN FAMILIENMITGLIED ERKRANKT,
 „ERKRANKT“ DIE GANZE FAMILIE**
 Johannes Staudinger
 13.11.2003, Ludesch, IAP Sozialzentrum

AKTIVIEREN KÖRPEREIGENER ENERGIE
 Eva-Maria Jakober oder Ing. Gabriele Ortner
 18.11.2003, Mäder, Aula der Volksschule

**BLASENSCHWÄCHE: URSACHEN UND
 THERAPIEMÖGLICHKEITEN**
 Dr. Josef Pointner und Antonia Sinz
 20.11.2003, Bürs, IGK Bildungs-Center

BILDUNGSHAUS ST. ARBOGAST
 6840 Götzis, Montfortstr. 88
 Info: Tel. 05523/62501-0, Fax: DW 32
 E-mail: 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**

LASS MEINE UNRUHE...
 Anne-Kathrin Schneider, Leib- und Atempädagogin
 14.11.2003, 15:00 bis 18:00 Uhr
 Kurskosten: € 12,-; Verpflegung € 3,70
 (max. 20 Teilnehmer), Anmeldung: BH St. Arbogast

**PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITS-
 DIENSTE GMBH**
 Mag. Christina Klocker, Färbergasse 15,
 rot 17, Rhombergs Fabrik, Technologiehaus
 6850 Dornbirn, Tel. 05572/32421, Fax: DW 4

AUTOGENES TRAINING
 Dr. DI (FH) Joachim Warnecke, Psychotherapeut
 Dienstag oder Mittwoch, jeweils von 18:15 bis 19:45 Uhr
 Information und Anmeldung: 05574/48000
 (Dienstag und Donnerstag von 09:00 bis 10:00 Uhr)

LAUF- UND KÖRPERTRAINING
 Mag. Inge Hefel Lester, Psychotherapeutin
 Information und Anmeldung: 05572/25510
 (Montag und Donnerstag von 13:00 bis 13:45 Uhr)

Urlaubsbetten

- der Vorarlberger Alters- und Pflegeheime

Liebe Leserinnen und Leser, eine wichtige Entlastungsmöglichkeit für Pflegende Angehörige sind die sogenannten Urlaubsbetten in den Vorarlberger Alten- und Pflegeheimen. Besonders in den Sommermonaten sind die Plätze begehrt.

Eine frühzeitige Anmeldung im Heim Ihrer Wahl ist daher nötig. Auskunft über freie Betten im Land erhalten Sie in den Alters- und Pflegeheimen.

Sie können dazu eine finanzielle Unterstützung aus Mitteln der Sozialhilfe beantragen.

VORGANGSWEISE

Anmeldung in einem Alters- oder Pflegeheim für ein Urlaubsbett. Sie benötigen für den Sozialhilfeantrag die Höhe der täglichen Verpflegungskosten und die Pflegeeinstufung im Heim.

Ausfüllen des Antrags in Ihrer Wohnsitzgemeinde.

Zur Berechnung der Unterstützung werden folgende Punkte berücksichtigt:

- Barvermögen der pflegebedürftigen Person über € 14.000,--;
- 80 % der Pension - eine Unterhaltsverpflichtung gegenüber dem Ehegatten wird berücksichtigt;
- Pflegegeld (bis auf ein kleines Taschengeld).

Die Summe, die offen ist, wird von der Sozialhilfe für maximal vier Wochen übernommen.

St. Anna Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Alters- und Pflegeheim
Alberschwende
(keine Widmung, nur wenn frei)
Hof 23, 6861 Alberschwende
Tel. 05579/4379

Sozialzentrum Altach
gem. Ges.m.b.H.
Achstraße 8, 6844 Altach
Tel. 05576/7172

Altersheim Andelsbuch
Moos 78, 6866 Andelsbuch
Tel. 05512/2243

Krankenhaus und Altersheim
Au, Haus St. Josef
(keine Widmung, nur wenn frei)
Jaghausen 6, 6883 Au
Tel. 05515/2400

Altersheim Bartholomäberg
Bartholomäberg 14
6780 Schruns
Tel. 05556/73113

Sozialzentrum
Bezau-Mellau-Reuthe
Pelzrain 610, 6870 Bezau
Tel. 05514/2313

Josefsheim der Fechtig-
Stiftung Bizau
(keine Widmung, nur wenn frei)
Unterdorf 132, 6874 Bizau
Tel. 05514/2143

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

St. Anna Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Sozialzentrum Mariahilf
(keine Widmung, nur wenn frei)
Mariahilfstr. 42, 6900 Bregenz
Tel. 05574/79646

St. Anna Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Seniorenheim Tschermak-
garten
Riedergasse 28, 6900 Bregenz
Tel. 05574/4936

St. Anna Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Seniorenheim Kronhalde
(keine Widmung, nur wenn frei)
Kronhaldeweg 19, 6900 Bregenz
Tel. 05574/46107



Sozialzentrum Bürs
Judavollastraße 3a, 6706 Bürs
Tel. 05552/63186

Senioren Residenz
Martinsbrunnen
Eisengasse 10, 6850 Dornbirn
Tel. 05572/3848

Vinzenzheim Egg
Pfister 518, 6863 Egg
Tel. 05512/2245

Senioren-Betreuung Feldkirch
GmbH, Haus Schillerstraße
Schillerstraße 7, 6800 Feldkirch
Tel. 05522/3406-0

Senioren-Betreuung Feldkirch
GmbH, Haus Gisingen
Neuer Kirchweg 1
6800 Feldkirch
Tel. 05522/3622

Antoniushaus
Alters- und Pflegeheim
(keine Widmung, nur wenn frei)
Blasenberg 3, 6800 Feldkirch
Tel. 05522/72454

Sozialzentrum Frastanz
Betriebs GmbH
Schmittengasse 10
6820 Frastanz
Tel. 05522/51772

St. Anna Hilfe für ältere
Menschen gGmbH
Alters- u. Pflegeheim
St. Josefshaus
Kirchstraße 1, 6974 Gaißau
Tel. 05578/71116

Sozialdienste Götzis GmbH
Schulgasse 5
6840 Götzis
Tel. 05523/64050

Seniorenhaus am See
Seestraße 37, 6971 Hard
Tel. 05574/74340

Pflegeheim Hittisau
Platz 500, 6952 Hittisau
Tel. 05513/6209-40

Altenwohnheim der
Gemeinde Höchst
Franz-Reiter-Straße 12
6973 Höchst
Tel. 05578/72515

Sozialzentrum - Josefsheim
Hörbranz Betriebs GmbH
Heribrandstraße 14
6912 Hörbranz
Tel. 05573/82223-723

SeneCura, Sozialzentrum
Hohenems GmbH
Angelika-Kaufmann-Straße 6
6845 Hohenems
Tel. 05576/73277

SeneCura, Chronischkranken-
station Hohenems gGmbH
Kaiserin-Elisabeth-Str. 6
6845 Hohenems
Tel. 05576/703-2527

Seniorenwohnheim
Kennelbach
Friedrich-Schindler-Straße 15
6921 Kennelbach
Tel. 05574/76370

Versorgungsheim Koblach
(keine Pflegepatienten)
Wegeler 12, 6842 Koblach
Tel. 05523/62721

Abt Franz Pfanner Haus
Altersheim und Pflegestation
(keine Widmung, nur wenn frei)
Dorf 6, 6932 Langen b. Bregenz
Tel. 05575/4443

IAP Sozialzentrum Ludesch
Kirchstraße 10, 6713 Ludesch
Tel. 05550/3960

Altersheim Hasenfeld
Pestalozziweg 5, 6890 Lustenau
Tel. 05577/83025

Altersheim Schützengarten
Schützengartenstraße 8
6890 Lustenau
Tel. 05577/84311

Sozialzentrum Kleinwalsertal
Eggstraße 4, 6991 Riezlern
Tel. 05517/5580-150 oder 160

Senioren- und Pflegeheim
Nenzing
Bahnhofstraße 25, 6710 Nenzing
Tel. 05525/62477

Alters- und Pflegeheim
Rankweil GmbH
Ringstraße 70, 6830 Rankweil
Tel. 05522/44278

Sozialzentrum Vorderland
gem.GmbH
Rautenastraße 44, 6832 Röthis
Tel. 05522/41661

Bitte umblättern!

Seniorenheim „Maria-Hilf“
(keine Pflegepatienten)
Haus Nr. 239
6791 St. Gallenkirch
Tel. 05557/6239

Pflegeheim der Gemeinden
St. Gallenkirch und Gaschurn
(keine Widmung, nur wenn frei)
Haus Nr. 26
6791 St. Gallenkirch
Tel. 05557/6969

Sozialzentrum Satteins
Jagdberg gem.GmbH
Oberdorf 15, 6822 Satteins
Tel. 05524/8280

St. Anna Hilfe für ältere
Menschen gGmbH, Alters-
und Pflegeheim Schruns
Silvrettastr. 11/13, 6780 Schruns
Tel. 05556/72243

Bürgerheim Schwarzenberg
Brand 450, 6867 Schwarzenberg
Tel. 05512/2962

Altenwohnheim Sulzberg
(keine Widmung, nur wenn frei)
Widum 353, 6934 Sulzberg
Tel. 05516/2111

Privates Seniorenheim
Schmidt GmbH
(keine Widmung, nur wenn frei)
Planggaweg 6, 6773 Vandans
Tel. 05556/73933

Sozialsprenkel Wolfurt gGmbH
Gartenstraße 1, 6922 Wolfurt
Tel. 05574/71326

LM

Tipps

Seit Juli diesen Jahres gibt es die
Hotline „Zuhören und mehr“ -



wir berichte-
ten darüber in
unserer letzten
Ausgabe.

Inzwischen
haben sich die
Telefonzeiten
erweitert.

Sie können
unter der
kostenlosen
Telefonnum-
mer 0800/
204 414 in der
Zeit von:

Montag bis Freitag zwischen
09:00 und 11:00 Uhr,

Dienstag zwischen
15:00 und 17:00 Uhr und

Donnerstag zwischen
20:00 und 22:00 Uhr anrufen.

Acht ehemalige Pflegende
Angehörige stehen als einfüh-
lsame GesprächspartnerInnen
zur Verfügung, wenn Sie sich auf
Grund von Sorgen oder Proble-
men in der Pflegesituation aus-
sprechen wollen.

Es geht hier nicht um fachlichen
Rat, sondern um das Gespräch
von Mensch zu Mensch, der
Ähnliches schon erlebt hat.

Buchneu- erscheinung

„Die Brüchigkeit des
menschlichen Lebens“ -

Erfahrungen existenziellen
Leidens am Beispiel Krebsbe-
troffener; Autorinnen Dietlinde
Baldauf, Birgit Waldenberger,
erschieden im DIAMETRIC -
Verlag 2003,
ISBN 3-9805677-8-8

Die Autorinnen spüren existen-
ziellen Leidenszuständen nach -
zum Beispiel Angst, Einsamkeit,
in die Bodenlosigkeit fallen,
Hoffnungslosigkeit, tiefe Trauer
oder Verzweiflung und möchten
Gelegenheit zu tieferer Beschäf-
tigung mit diesen Themen
geben.

Aus der Einleitung:

„Krebserkrankungen bringen uns
die Brüchigkeit des menschli-
chen Lebens nahe, konfrontieren
mit Leid und Endlichkeit und
erzwingen nicht nur körperli-
chen, sondern umfassenden
Wandel.

In diesem Ringen stellen sich
Fragen nach Woher und Wohin,
nach Leben und Sterben, nach
beteiligten individuellen und
kollektiven Kräften, nach dem,
was Halt gibt und tröstet.“

Sicheres Wohnen zu Hause - Sturzprophylaxe



BM Ing. Her-
mann Mayer



Mag. Johannes
Peterlunger

Der Haushalt ist allgemein ein unfallträchtiges Pflaster. Im Wohnbereich besonders gefährdet sind jedoch ältere Menschen. Studien belegen, dass das Unfallrisiko mit dem Lebensalter steigt.



Rund 140.000 Menschen im Alter über 60 Jahre verletzen sich in Österreich jedes Jahr. Unfallursache sind zu einem großen Teil Stürze. So sterben jährlich rund 800 Menschen über 60 Jahre bei Stürzen in der Wohnung oder in der unmittelbaren Umgebung - das sind wöchentlich etwa 15 Todesopfer (Quelle: Institut Sicher Leben).

Mit zunehmendem Alter steigt aber nicht nur das Unfallrisiko, sondern auch die Unfallfolgen werden schwerer und die Behandlungsdauer verlängert sich, da Verletzungen nicht mehr so leicht zu kurieren sind wie in jungen Jahren. Besonders gefürchtet sind schwer oder nicht mehr heilende Oberschenkelhalsbrüche und deren Komplikationen.

Es sind keine dramatischen Ereignisse, die zu Stürzen führen, sondern ganz alltägliche Situationen wie das Bewegen von einem Raum in den anderen, der nächtliche Gang auf das WC oder das Aussteigen aus Badewanne und Dusche.

Stürze passieren also häufig dort, wo man sich besonders sicher fühlt, nämlich zu Hause oder in unmittelbarer Wohnumgebung.

1. DIE EIGENEN VIER WÄNDE
Ziel ist es, möglichst lange

unabhängig zu sein und in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Tatsache ist aber auch, dass sich die meisten Stürze in der Wohnung oder im Wohnumfeld ereignen und deren Folgen Mobilität und Selbstständigkeit der Betroffenen beeinträchtigen.

Gerade ältere Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit in den eigenen vier Wänden - dementsprechend sinnvoll ist es, hier Fallen schon frühzeitig zu beseitigen. Auslöser für Stürze sind meist banale Fallen wie lose liegende Teppiche, frei herum-



liegende Kabel, ausgetretene Hausschuhe etc. In vielen Fällen könnten solche Missgeschicke mit einfachen Maßnahmen verhindert werden.

Das Institut für Sozialdienste – Beratungsstelle für Menschengerechtes Bauen und die „Initiative Sichere Gemeinden“ geben in einem kostenlosen Vortrag Tipps, wie man diesen Missgeschicken vorbeugen kann. Anhand von Bildern einer konkreten Wohnsituation werden die auslösenden Momente von

Stürzen besprochen und Lösungen aufgezeigt. Mit einer kostenlosen Wohnraumberatung können zudem vor Ort Maßnahmen zur sicheren Gestaltung der eigenen vier Wände getroffen werden.

2. DAS KÖRPERLICHE UND GEISTIGE BEFINDEN

Die erhöhte Sturzgefahr ist nicht allein auf äußere Umstände zurückzuführen, sondern auch auf körperliche Beeinträchtigungen. Es gilt z.B. verminderte Seh- und Hörfähigkeit oder ungünstige Medikamenteneinwirkungen systematisch zu erfassen und zu korrigieren.

Durch entsprechendes Training können zudem auch in hohem Alter Kraft und Koordination verbessert werden. Bewegung, Sport und Spiel sind für Körper und Seele sowie für soziale Kontakte wichtig - auch für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Das körperliche und darüber hinaus auch das geistige Befinden sind damit ein ganz wesentlicher Faktor zur Vermeidung von Stürzen und zur Erhaltung der eigenen Mobilität.

3. DAS EIGENE VERHALTEN

Faktoren wie Bequemlichkeit, Unordnung und Zeitdruck erhöhen das Unfallrisiko – nicht nur im fortgeschrittenen Alter. Für das Verrichten von Tätigkei-

ten in der Höhe verzichtet man aus Bequemlichkeit auf eine Leiter und beim nächtlichen Gang auf's WC auf das Einschalten des Lichts – man „tappt lieber im Dunkeln“ mit der Vorstellung, dass einem dieser routinemäßige Weg nie und nimmer zum Verhängnis werden kann.

Die Zahlen der Spitalsbehandlungen nach Stürzen sprechen eine andere Sprache. Deshalb lieber einmal mehr „auf Nummer Sicher gehen“, als das restliche Leben nicht mehr ohne



Hilfe in den eigenen vier Wänden verbringen zu können.

4. HILFSMITTEL

Mittlerweile gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln, mit denen einerseits die Wohnung sicherer gestaltet werden kann und sich andererseits bei der Verrichtung von alltäglichen Tätigkeiten Kräfte sparen lassen.

Mit dem Aufkleben eines Antirutschbandes beispielsweise verlieren Stiegen viel an ihrer Gefährlichkeit. Das Band wird auf den Stiegenkanten befestigt,

hat eine raue Oberfläche und verhindert somit das Abrutschen. Durch die Wahl des Bandes in einer Kontrastfarbe zur Stiege wird die Kante zudem optisch hervorgehoben.

Ein anderes Beispiel

Schraubdeckelverschlüsse zu öffnen kann mitunter schwierig sein. Um ohne große Mühe an den Inhalt von Fruchtsaftflaschen, Gurkengläsern etc. zu kommen, eignet sich der Schraubdeckelöffner. An einen Unterschrank in der Küche fix montiert können mit ihm Flaschen und Gläser jeder Größe geöffnet werden. In besonders hartnäckigen Fällen kann man die zweite Hand zu Hilfe nehmen und dementsprechend mehr Kraft beim Öffnen übertragen.

INFORMATIONSMATERIAL
UND ANSPRECHPERSONEN
Institut für Sozialdienste -
Beratungsstelle für
Menschengerechtes Bauen

BM Ing. Hermann Mayer
Vorarlberger Wirtschaftspark
6840 Götzis
Tel. 05523/55 82 60

„Initiative Sichere Gemeinden“
Ing. Franz Rein
Mag. Johannes Peterlunger
Realschulstraße 6
6850 Dornbirn
Tel. 05572/543 43-0

Vbg. Landeszentrum für Hörgeschädigte

- Nicht sehen, trennt von Dingen; nicht hören von Menschen

Mit viel Engagement und ehrenamtlichem Einsatz wurde 1977 das Vorarlberger Gehörlosenheim erbaut und die erste Beratungsstelle für Hörgeschädigte eröffnet. Heute hat sich das „Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte“ zu einer wichtigen Dienstleistungsinstitution für Hörgeschädigte aller Altersgruppen in Vorarlberg entwickelt.

Im Landeszentrum befinden sich neben dem Schulbetrieb noch die Früherziehung, Kindergarten, verschiedene Therapieangebote sowie die Abteilungen Akustik und Beratungsstelle.

ABTEILUNG AKUSTIK

Die Akustik ist die technische Abteilung des Vorarlberger Landeszentrums für Hörgeschädigte und ist für die Audiometrie (= Hördiagnostik), Hörgeräteanpassung, technische Hilfsmittel, Ersatzteile und Reparaturen, sowie für die Beratung über einpflanzbare Hörgeräte zuständig.

Wir sind für Kinder und Erwachsene mit leicht- bis hochgradiger Hörschädigung und für Gehörlose da. Aber auch Angehörige, die Fragen zum Thema Hörschädigung und entsprechende Hilfsmittel haben, sind willkommen.

Wir machen Audiogramme (= Hörtests) und andere Tests,

die mehr Aufschluss über Hörschädigung und spezielle Bedürfnisse geben.

Sie können aber auch zu uns kommen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Hörgerät haben. Wir suchen mit Ihnen gemeinsam eine optimale Einstellung, damit Sie Ihr Gerät täglich benutzen können. Denn nur bei regelmäßigem Tragen profitiert man wirklich von Hörsystemen.

HÖREN UND VERSTEHEN BESTIMMEN IHRE LEBENSQUALITÄT GANZ WESENTLICH
Es berät Sie unsere Hörgeräteakustikerin, Frau Angelika Fenkart. Frau Fenkart ist auch Logopädin und hat als solche natürlich auch besonders viel Wissen und Erfahrung in Bezug auf Kommunikationsprobleme. Sind Sie hochgradig hörgeschädigt, so kommt vielleicht ein einpflanzbares Hörgerät, ein sogenanntes Cochlea Implantat für Sie in Frage. Wir beraten Sie diesbezüglich gerne.

Mit mobilen (sehr hilfreich für Schule und Arbeitsplatz) oder in

der Wohnung installierten Zusatzgeräten können spezielle Hörprobleme gemeistert werden (z.B. Lichtsignalanlagen, Fernsehkopfhörer, Telefone und Telefonverstärker, FM Anlagen etc.). In Schulen, bei Kursen oder Konferenzen sind sogenannte FM Anlagen hilfreich. Sie filtern für den Hörgeräte-träger störende Nebengeräusche heraus.

WIR NEHMEN UNS GERNE VIEL ZEIT FÜR SIE. DESHALB BITTEN WIR SIE, AUF JEDEN FALL EINEN TERMIN ZU VEREINBAREN.

Tel. 05572/25733; Fax: DW -4
E-mail: lzh.akustik@gmx.at

ABTEILUNG

BERATUNGSSTELLE

Die Beratungsstelle, die sich vor allem um die berufliche und soziale Integration hörgeschädigter Menschen bemüht, ist vor zwei Jahren ins Zentrum von Dornbirn umgesiedelt und hat seit einigen Monaten zusätzlich noch eine Zweigstelle in Bludenz.



**DIE AUFGABEN DER
BERATUNGSSTELLE SIND:**

- Berufliche
Rehabilitation/Arbeitsassistentz
- Sozialbetreuung
- psychologische Betreuung
- Wohnungsvermittlung
- Integrationsbetreuung
- Freizeitgestaltung
- Dolmetscherdienste
- Öffentlichkeitsarbeit

Beratungsgespräche sind
kostenlos und anonym.
Die BeraterInnen unterliegen
der gesetzlichen Schweigepflicht!
Für weitere Informationen
stehen wir Ihnen gerne zur
Verfügung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
von 08:00 bis 12:00 oder nach
Terminvereinbarung

ADRESSE

Dr. Waibelstr. 4a, 6850 Dornbirn
Tel. und Schreibtelefon:
05572/394829 und
Fax: 05572/394829-9
E-mail: lzh.beratungsstelle@vol.at

**VORARLBERGER LANDESZEN-
TRUM FÜR HÖRGESCHÄDIGTE**
Gemeinnützige Privatstiftung
Feldgasse 24
6850 Dornbirn
Tel. 05572/25733
Fax: 05572/25733-4
Homepage: www.vobs.at/lzh
E-mail: lzh.verwaltung@vol.at

Der Stein im Schuh...



Von guten Mächten...



Eva Kollmann

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

Diese Zeilen, die am Beginn des bekannten, siebenstrophigen Gedichtes stehen, schickte Dietrich Bonhoeffer (1906 – 1945), einer der bedeutendsten protestantischen Theologen des 20. Jahrhunderts, zum Jahresbeginn 1945 an seine Braut, seine Verwandten und Freunde. Er verfasste es im berüchtigten Gestapokeller in der Prinz-Albrecht-Straße in Berlin, wohin man ihn am 8. Oktober 1944 im Zuge der Verhaftungs- und Vergeltungswelle nach dem missglückten Hitler-Attentat vom Juli 1944 verlegt hatte. Vorher schon musste er das Wehrmachtsuntersuchungsgefängnis in Berlin-Tegel kennen lernen.

Als verantwortungsbewusster Christ hatte er sich dem Widerstand gegen das Naziregime angeschlossen und durch seine vielfältigen ausländischen Kontakte wichtige Dienste geleistet. Am 7. Februar 1945 schaffte man ihn ins KZ Buchenwald bei

Weimar, am 9. April 1945 wurde der 39-Jährige im KZ Flossenbürg – einen Monat vor Kriegsende – hingerichtet: ein Märtyrer für seinen Glauben, seine aufrechte Haltung und seine Überzeugung.

Zu dem Zeitpunkt – Jahreswechsel 1944/45 – wusste Bonhoeffer mit absoluter Sicherheit, dass sein Leben verwirkt war, dass er seine Braut Maria von Wedemeyer nie wiedersehen würde, dass seine Laufbahn und Aufgabe als Theologe und Seelsorger für immer beendet waren.

Er schreibt von guten Mächten, vom wunderbaren Trost, den sie spenden und von einem neuen Jahr – seinem Todesjahr – in das er mit seinen Lieben gehen will.

Vielleicht denkt sich heute mancher: Ist diesem Mann noch zu helfen? Wie kann er so positive, tröstliche, ja optimistische Worte schreiben angesichts seiner persönlichen Katastrophe, angesichts der Gräueltaten, der Folter, des Hungers in den

Gefängnissen und KZs, der Einsamkeit, der Demütigungen, die ihm und seinen Mithäftlingen von brutalen und sadistischen Aufsehern zugefügt wurden? Was war das für ein Mensch? Sicher ein außergewöhnlicher, aber nicht der einzige, der sich in jenen Jahren von der Macht des Bösen nicht unterkriegen ließ. Er vertraute auf die guten Mächte oder die Macht des Guten. Er legte sein Leben und sein Schicksal einer höheren Instanz anheim, wohl wissend, dass ihm das Schlimmste, nämlich ein gewaltsamer Tod, nicht erspart bleiben würde.

Auch wir sind von Mächten umgeben und liefern uns ihnen aus. Ob es wohl immer gute sein mögen? Sind Karriere, Wohlstand, Ansehen, Vergnügungen, der Glanz und Glitter dieser Welt etwas, das uns tröstet, behütet, still und treu umgibt? Begleiten uns diese Mächte zuversichtlich und hoffnungsfroh in ein neues Jahr? Sind sie bei uns und mit uns, wenn es uns



schlecht und mit uns bergab geht? Gott sei Dank bleibt den Menschen in unserem Land heutzutage ein Bonhoeffer-Schicksal erspart.

Aber – wie würden wir auf Gewissensdruck, Berufsverbot, Drohungen, Haft, Folter und Gewalt reagieren? Könnten wir ein so entsetzliches Schicksal akzeptieren, wie es auch der Oberösterreicher Franz Jägerstätter getan hat, oder würden wir in Verzweiflung, Zorn und ohnmächtiger Wut die Ungerechtigkeiten dieser Welt verfluchen? Könnten wir noch

trösten, wo wir doch selbst Trost bräuchten? Würden wir aus tiefster Seele hassen oder würden wir verzeihen können? Niemand kann sagen, wie er reagieren würde, käme er in so eine Situation. Tatsache aber ist, dass außergewöhnliche Umstände auch außergewöhnliche, positive Kräfte und Fähigkeiten in den meisten Menschen freisetzen. Da wären dann jene Mächte um uns, die das Gute, Mutige und Wertvolle fördern und unterstützen. Und dann würden wir auch zu jener heiteren Gelassenheit gelangen, die uns alles mit anderen Augen und einer

anderen inneren Einstellung sehen lässt. So wie Dietrich Bonhoeffer, der uns mit den wunderbar tröstlichen letzten Zeilen seines ergreifenden Gedichtes sagen will, dass wir nicht verloren und vergessen sind, solange Er Seine Hand über uns hält:

*Von guten Mächten wunderbar
geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen
mag;
Gott ist mit uns am Abend und am
Morgen
Und ganz gewiss an jedem neuen
Tag.*

VITALITÄT & WOHLERGEHEN...

..dank sinnlichen Düften



Als Spezialist für Aroma-Pflegeprodukte in Bio-Qualität finden Sie bei uns alles für die feine Nase.

Wir zeigen auch wie und wo Sie sie fachgerecht einsetzen können.

farfalla

Farfalla Essentials AG

Gymnasiumgasse 8, 6800 Feldkirch, Fax 05522 32874

Bitte senden Sie mir ihr/e Kursprogramm
 Broschüre "Faszinierende Düfte" ds-10/03

Name Vorname.....
Strasse / Nr.
PLZ / Ort..... E-mail
Telefon-Nr. Fax-Nr.....

gut
zum
Druck

druckerei wenin kg **W**

schmalenegg 9
a 6850 dornbirn
telefon 05572 22888 0
fax 22888 14
mail wenin.kg@wenin.at

Impressum

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

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

Redaktionsadresse:
IGK, A-6903 Bregenz, Broßwaldeng. 8, Postfach 52
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0
Fax: 0043 (0) 5574 / 48 787-6
E-mail: 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
BM Ing. Hermann Mayer, ifs
Lackner Maria, IGK

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Bezugsbedingungen:

Abo Preis	Einzelpreis
Inland: € 9,00	Inland: € 3,00
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

**Vielleicht sind alle Drachen
unseres Lebens Prinzessinnen,
die nur darauf warten,
uns einmal schön und mutig zu sehen.**

**Vielleicht ist alles Schreckliche
im tiefsten Grunde das Hilflöse,
das von uns Hilfe will.**

(Rainer Maria Rilke, Briefe)

VORSCHAU • KRANKE PFLEGEN - GESUND BLEIBEN TELEFONSEELSORGE

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: _____

sicher aktiv



Das Rufhilfe-System des Roten Kreuzes verbindet alleinlebende, ältere Menschen auf Knopfdruck mit Verwandten, Nachbarn und dem Notarzt. Informieren Sie sich jetzt über das Netzwerk der Verbundenheit unter 05522/77000-0 und www.rufhilfe-vorarlberg.at

Damit Hilfe kommt, wenn Sie Hilfe rufen.

Rufhilfe
VORARLBERG