

Zum Mitnehmen!

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

1/2006
7. JAHRGANG

daSein



THEMEN:

RHEUMA

**URLAUB VON
DER PFLEGE**

EDITORIAL _____	3
PFLEGE IM GESPRÄCH	
<i>Mein Leben mit Rheuma</i> _____	4
INFORMATION	
<i>Rheuma</i>	
- <i>aus medizinischer Sicht</i> _____	5
- <i>aus Sicht des Physiotherapeuten</i> _____	7
<i>Das Alkoholproblem im häuslichen Bereich</i> _____	9
<i>Förderung der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung</i> _____	11
<i>Veranstaltungskalender</i> _____	12
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM	
<i>Urlaub von der Betreuung und Pflege</i> _____	15
<i>Angebot an Urlaubs- bzw. Tages- und Nachtbetreuungsplätzen</i> _____	16
<i>Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen</i> _____	18
<i>Betreuung und Aktivierung - Projekt „Alt und Jung verbinden“</i> _____	19
FORUM	
<i>Hilfe für Helfende</i> _____	20
<i>Sprachlos</i> _____	20
<i>Auf ein gutes „Neues“</i> _____	20
IMPRESSUM / VORSCHAU _____	23



Liebe Leserin, lieber Leser,



und wieder stehen wir an einem Jahresanfang. Wie wird das Jahr 2006 werden? Welche Ereignisse warten auf uns?

Wir vom Redaktionsteam haben schon einige Themen gesammelt, die wir in den kommenden Ausgaben behandeln wollen. Eines davon, die „Sprachlosigkeit“, wird uns übers Jahr begleiten.

In dieser Ausgabe widmen wir uns einem leider sehr häufigen Beschwerdebild - den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Weiters stellen wir Ihnen überblicksmäßig die Entlastungsangebote im Land dar, damit Pflegende Angehörige Urlaub von der Betreuung und Pflege machen können. Urlaub machen, Zeit nehmen zur Selbstpflege, darüber sollten Sie sich schon Gedanken machen, bevor Sie am Ende Ihrer Kräfte sind. Das Projekt „Alt und Jung verbinden“ in Höchst ist ein sehr

schönes Beispiel, wie Kontakte zwischen den Generationen geknüpft werden können. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller hat uns freundlicherweise seinen Vortrag zum Thema „Alkohol im häuslichen Bereich“ zur Verfügung gestellt.

Der Beitrag einer betroffenen Rheumapatientin und die Gedanken von Eva Kollmann runden dieses Heft ab.

Nun wünschen wir Ihnen ein gutes neues Jahr und informative, bereichernde Leseunden mit der Jännerausgabe!

H. Lochner

Angelika Pfischer

Mein Leben mit Rheuma



Jutta Sturn,
Rankweil

Schon seit dem fünften Lebensjahr habe ich fast ständig Schmerzen. Was zunächst als unerklärliche Beschwerden an der Hüfte begann, wurde erst nach einem dreimonatigen Aufenthalt in der Kinderklinik in Innsbruck als chronische Polyarthrititis, eine der häufigsten von 400 verschiedenen Rheumaerkrankungen, diagnostiziert.

Die typischen Symptome, wie morgendliche Steifigkeit an den Händen und anderen Gelenken, wurden im Laufe der Kindheit immer stärker, früh wurde ich mit Cortison und Goldspritzen, den damals einzigen Therapiemöglichkeiten, behandelt.

Durch die verbesserten Behandlungsmöglichkeiten konnte auch die Anzahl notwendiger Opera-

tionen reduziert werden. Mit meinen 43 Jahren habe ich bereits künstliche Gelenke an beiden Hüften, beiden Schultern, dem rechten Knie und an den Mittelgelenken aller Finger. Aber weder die schweren chirurgischen Eingriffe noch die vielen Medikamente (Cortison, Magenschutzmittel und ein bis zwei Schmerztabletten) können mir meine Lebensfreude nehmen.

Erwähnen möchte ich noch, dass ich Mutter eines gesunden Sohnes bin, der jetzt 24 Jahre alt ist. Solange ich jeden Tag aufstehen kann, nehme ich auch aktiv am Leben teil. Genauso demonstriere ich mit kurzen Hosen und ärmellosen T-Shirts, dass es keinen Grund gibt, sich für die krankheitsbedingten Deformationen zu schämen.

Im November 1999 gründete ich mit zwei weiteren Betroffenen eine Selbsthilfegruppe in Rankweil, um dort mit meiner Einstellung auch anderen Menschen mit diesem Krankheitsbild Mut zu machen. Wir treffen uns

immer am zweiten Mittwoch im Monat im katholischen Jugendheim in Rankweil. Im September 2004 gründeten wir in Rankweil im Kindergarten Merowinger eine von zwei Physiotherapeutinnen geleitete Turngruppe (jeweils Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr). Es ist mir sehr wichtig, dass durch die wöchentlichen Turnstunden unsere eigene Motorik gestärkt wird.

Seit April 2003 bin ich Landesobfrau der österreichischen Rheumaliga und veranstalte mit meinen fleißigen Helfern regelmäßig einen Rheumatag in Rankweil. Im Jahr 2006 wird es der 29. April sein, und wir versuchen wieder, mit einer Gesundheitsstraße (mit Schülern der GKPS Feldkirch) und anspruchsvollen Referenten etwas mehr Information an Interessierte weiterzugeben. Die steigenden Besucherzahlen in den letzten drei Jahren zeigen uns, dass noch sehr viel Aufklärungsarbeit geleistet werden muss.

Es freut mich sehr, wenn ich mit meinen Erfahrungen dem einen oder anderen helfen kann.

MEINE KONTAKTADRESSE

Sturn Jutta
Montfortstr. 48a, 6830 Rankweil
Tel. 05522/46137 oder
0664/6302978
Mail: jutta.sturn@cable.vol.at



Aktuelle Rheumatologie



Prim. Dr.
Dietmar Striberski,
Leiter der Abtei-
lung für Innere
Medizin, Chefarzt
am Landeskran-

kenhaus Bludenz, Facharzt für Inne-
re Medizin, Gastroenterologie und
Hepatology; Arbeitsschwerpunkte:
Gastroenterologie, Hepatology,
Kardiologie, Rheumatologie

ALLGEMEINES

Rheuma und Rheumatismus werden weltweit synonym für alle Beschwerden oder Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat gebraucht.

Als medizinisch-wissenschaftliche Diagnose ist dieser Krankheitsbegriff jedoch unzulässig, da er eine Vielzahl von Krankheiten subsumiert, die sich bezüglich Ursache, Entstehung und Krankheitsverlauf sowie in ihren grundsätzlichen Behandlungsstrategien wesentlich unterscheiden.

Obwohl ca. 15% der Bevölkerung in westlichen Ländern von degenerativen und chronisch entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates betroffen sind (in Österreich immerhin 1.200.000!), wird kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen im Bereich der Medizin in solch einem Maß unterdiagnostiziert und untertherapiert wie die des rheumatischen Formenkreises. Dabei sind Arthritis und Arthrose die häufigsten chronischen Erkrankungen bei über 65-Jährigen und die häufigste

Ursache für Behinderung und Arbeitsunfähigkeit bei Berufstätigen. Das müsste heutzutage eigentlich nicht mehr sein, da in kaum einem anderen Fachgebiet der Medizin so eindrucksvolle Fortschritte erzielt werden konnten wie in Diagnose und Therapie rheumatischer Erkrankungen und hier besonders bei jenen, die den entzündlichen Formen zugerechnet werden. So lassen sich für die Praxis rheumatische Erkrankungen in fünf Gruppen einteilen:

1. Entzündliche rheumatische Erkrankungen

- z.B.: chronische (rheumatoide) Arthritis, juvenile rheumatoide Arthritis, HLA-B27-assoziierte Spondylarthritiden (Morbus Bechterew), entzündliche systemische Bindegeweserkrankungen (Lupus erythematoses, Sklerodermie u.ä.), entzündliche Gefäßerkrankungen (z.B. Morbus Wegener, Purpura Schönlein Henoch etc.), Kristallarthritis (z.B. Gicht).

2. Degenerative Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen

- z.B.: Arthrosen der großen und kleinen Gelenke, Osteochondrosen, Spondylarthrosen (Wirbelsäule) etc.

3. Weichteilrheumatismus

- z.B.: chronisch entzündliche Erkrankungen der Muskulatur, des Fettgewebes, der Sehnen.

4. Metabolische

Knochenerkrankungen

- Osteoporose, Osteomalazie.

5. Krankheitssyndrome, die den rheumatischen Erkrankungen ähnlich sind

- z.B.: Sarkoidose, viral-reaktive Gelenkentzündungen, hormonell bedingte Knochenerkrankungen, arzneimittelinduzierte Gelenkerkrankungen u.ä.

SYMPTOME

Die meisten in der Bevölkerung als „Rheuma“ bezeichneten Beschwerden sind in der Regel auf degenerative Veränderungen des Bewegungsapparates zurückzuführen (Arthrose, Gelenks- und Wirbelsäulenabnütungen u.ä.) und fallen in das Aufgabenfeld des Orthopäden.

Als (häufigstes) Beispiel für eine „echte“ Erkrankung des rheumatischen Formenkreises soll die Rheumatoide Arthritis (RA), früher auch als primär chronische Polyarthritiden bezeichnet, besprochen werden. Die RA kann praktisch in jedem Lebensalter auftreten. So kennen wir z.B. die sog. juvenile rheumatoide Arthritis des Kindes- und Jugendalters, bei der durchaus in manchen Fällen schwere Verlaufsformen mit Beteiligung des gesamten Organismus - nicht nur der Gelenke - beobachtet werden können. Zumeist jedoch sehen wir diese Erkrankung im mittleren Erwachsenenalter. Frauen sind etwa doppelt so

häufig betroffen wie Männer. Die Erkrankung beginnt mit zunehmenden Schmerzen und Schwellungen der Fingergrundgelenke beider Hände, später im weiteren Verlauf können auch Ellbogen, Schulter-, Knie- und Fußgelenke betroffen sein. Die Patienten klagen typischerweise über eine Morgensteifigkeit in den betroffenen Gelenken, die mehrere Stunden anhalten kann, sich aber im Tagesverlauf bessert. Im weiteren können Hauterscheinungen (sog. Rheumaknoten) auftreten, auch Allgemeinsymptome (Müdigkeit, Anämie, allgemeines Krankheitsgefühl etc.) werden beobachtet. In schweren Fällen können sogar innere Organe betroffen sein (Rheumalunge).

VERLAUF

Unbehandelt ist der weitere Verlauf durch eine zunehmende Zerstörung der betroffenen Gelenke gekennzeichnet, der bis zur völligen Berufsunfähigkeit und sogar Invalidisierung führen kann (das so genannte Stadium IV-mutilans). Die Betroffenen sind dann zumeist auf fremde Hilfe angewiesen.

In schweren Fällen muss nicht selten operativ interveniert werden, um schwerste Gelenkfehlstellungen zu korrigieren.

THERAPIE -

JE FRÜHER DESTO BESSER

Die Therapie der Rheumatoiden Arthritis stützt sich auf drei

Pfeiler:

- Schmerztherapie
- Basistherapie
- Physikalische Therapie, Ergotherapie.

SCHMERZTHERAPIE

Grundlage der Schmerztherapie sind auch heute noch die altbekannten NSAR (= nicht cortisonenthaltende Antirheumatika). Richtig angewendet und unter Beachtung möglicher Nebenwirkungen (v.a. von Seiten des Magens!) sind diese Medikamente effektiv, sicher und kostengünstig. In besonderen Fällen kann auf magenschonende Präparate (sog. COX-2 Hemmer) zurückgegriffen werden. Bei schweren Verlaufsformen kann es erforderlich werden, auf stärkste Schmerzmittel (Opiate) umzustellen.

BASISTHERAPIE

Die beschriebenen Schmerzmedikamente lindern zwar die Symptome, nicht jedoch das Fortschreiten der Erkrankung und das Auftreten der Gelenkdestruktionen. Zu diesem

Zweck ist der möglichst frühzeitige Einsatz von so genannten Basistherapeutika erforderlich. Diese wirken zwar nicht primär schmerzstillend, sondern sie sollen die Gelenkszerstörungen, Deformierungen und den Funktionsverlust verhindern.

Gerade in diesem Bereich hat die Forschung in den letzten Jahren eindrucksvolle Fortschritte erzielt, so dass es heutzutage meist nicht mehr erforderlich ist, Invalidisierungen durch die RA hinzunehmen. Rechtzeitiger Therapiebeginn und die konsequente Kontrolle durch einen in der Behandlung dieser Erkrankung erfahrenen Facharzt ist Voraussetzung.

PHYSIOTHERAPIE, ERGOTHERAPIE

Sie beinhaltet alle Maßnahmen, die der Vorbeugung und Wiederherstellung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates nützlich sind und so der Einschränkung der körperlichen Beweglichkeit entgegenwirken



Rheumatismus und Physiotherapie

(z.B. Wärme- und Kältetherapie, Elektrotherapie, Massage und Lymphdrainage, Bewegungsübungen, Verbesserung der Muskelleistung etc.). Ergotherapie ist die therapeutische Nutzung von Arbeit, spielerischen Methoden und Alltagsaktivitäten mit dem Ziel, die Unabhängigkeit von Rheumapatienten zu verbessern und Behinderungen vorzubeugen.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Rheumakranke finden in hervorragend organisierten Selbsthilfegruppen Verständnis und Hilfe. Die Österreichische Rheumaliga unterhält solche Gruppen in allen Bundesländern. Gerade Vorarlberg zeichnet sich - dank des Einsatzes ihrer Leiterin Frau Sturn - durch eine hervorragende und sehr aktive Landesgruppe aus.

Nur ein ganz kleiner Aspekt im riesigen Feld rheumatischer Erkrankungen konnte hier angesprochen werden. Die moderne Wissenschaft hat uns in den letzten Jahren sehr effektive Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt.

Wachheit und Aufmerksamkeit aller Betroffenen - Patienten und Hausärzte - sollen dazu führen, dass zukünftig schwerste Behinderungen bei Rheumapatienten durch frühzeitige Diagnose und raschen, konsequenten Therapiebeginn immer seltener werden.



Ludwig de Meyer,
Physiotherapeut,
Lustenau

Rheumatismus ist ein sehr umfangreiches Krankheitsbild, das in der Physiotherapie einen bedeutenden Stellenwert hat, denn fast alle Erscheinungsformen von Rheumabeschwerden haben mit Bewegungseinschränkungen zu tun. Diese Einschränkungen können durch Schmerzen, aber auch funktionell durch Veränderungen in Gewebe, Gelenken und sogar Knochen ausgelöst werden. Um diesen verschiedensten Beschwerden entgegenzuwirken, steht der Physiotherapie eine Vielzahl an Methoden zur Verfügung.

RÜCKSPRACHE MIT DEM ARZT

Es ist wichtig, dass vor Beginn der Physiotherapie eine genaue medizinische Abklärung und Diagnose erfolgt. Je nach Art des rheumatischen Erscheinungsbildes und den damit zusammenhängenden Beschwerden werden dann die verschiedenen Anwendungen unter Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zusammengestellt. Neben den in der Therapie stattfindenden Sitzungen werden oftmals auch Tipps und Übungen für Heimanwendungen vom behandelnden Therapeuten gegeben.

VERSCHIEDENE FORMEN VON RHEUMATISMUS - VERSCHIEDENE THERAPIEN

In der Medizin werden die verschiedenen Beschwerdebilder und Erscheinungsformen als rheumatischer Formenkreis bezeichnet. Dazu gehören hauptsächlich akute und chronische Formen. Diese können wiederum verschiedene Ursachen haben. Sie werden zum Teil durch Abnutzung, aber auch durch immunologische bzw. stoffwechselbedingte Prozesse verursacht. Bei uns in der Physiotherapie sind diese Fragen durch den behandelnden Arzt bereits diagnostisch abgeklärt.

KÄLTE UND WÄRME

Je nach Ursache und Form des Rheumatismus kommen verschiedenste Anwendungen und Techniken für die Therapie in Frage. Wärme- oder Kälteanwendungen stellen die Klassiker dar, spezielle Bewegungsübungen (aktiv sowie auch passiv), Ultraschallanwendungen und Elektrotherapie sind weitere mögliche Therapieformen.

Bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen haben sich Anwendungen mit Kälte, kombiniert mit speziellen Bewegungsübungen, gut bewährt, bei chronischen Formen die Kombination mit Wärme. Es können dabei auch bestimmte Formen aus der Elektrotherapie unterstützend helfen.

ANWENDUNGEN IN RHEUMAKLINIKEN

Da der rheumatische Formenkreis bzw. rheumatisch bedingte Probleme einen sehr großen Anteil der Bevölkerung betreffen, gibt es speziell eingerichtete Kliniken oder Kuranstalten. In diesen Anstalten kommen neben den schon genannten Therapien auch aufwendigere Formen wie zum Beispiel Thermalbäder, Stollen (Bad Gastein) Kältekammern und Ähnliches kurmäßig zur Anwendung. Solche Kuren können durch den behandelnden Arzt angeordnet werden.

ANWENDUNGEN ZU HAUSE

Teile aus diesen Therapieprogrammen werden auch als Anwendungen für zu Hause empfohlen. Bei degenerativen (abnützungsbedingten) Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen sind, wie bereits erwähnt, Bewegungsübungen und Wärmeanwendungen eine häufig verwendete Therapie. Bei Formen von Weichteilrheumatismus sind passive Anwendungen zur Bekämpfung der Schmerzen häufig.

Möglichkeiten zur häuslichen Behandlung sollten prinzipiell mit dem Therapeuten und dem Arzt abgesprochen werden. Grundsätzlich können Wickel (Kälte oder Wärme) und leichtere Bewegungsübungen ohne Bedenken angewendet werden. Wichtig dabei ist allerdings, dass

von dem typisch verbreiteten Leistungsdenken Abstand genommen wird. Gerade in der heutigen Zeit, in der sportliche Aspekte und fitnessähnliche Verhaltensweisen forciert werden, kann bei gleicher Denk- und Anwendungsart im rheumatischen Bereich das Gegenteil bewirkt werden.

EIN FATALER IRRTUM

Es ist ein fataler Irrtum zu glauben, dass es notwendig sei, bis zur Schmerz- oder Belastungsgrenze zu gehen, um eine Leistungssteigerung oder Verbesserung der Beschwerden zu bewirken. Wird vom Patienten dieser Punkt erreicht, ist es schon zu spät - der Schaden ist bereits passiert. In der Behandlung von Rheumatismus ist es wichtig zu beachten, dass das System bereits eine Schädigung erfahren hat und deshalb nicht so auf die Behandlung reagieren kann wie bei einem intakten und gesunden System. Es ist bei den häuslichen Anwendungen daher immer darauf zu achten, niemals den Punkt der Schmerz- und/oder Leistungsgrenze zu erreichen oder zu überschreiten.



Dies gilt für passive wie auch für aktive Anwendungen. Ganz nach dem Motto:

Weniger ist besser als mehr - dafür aber regelmäßig.

Ebenso stehen leichte und langsame Bewegungsübungen im Vordergrund, nicht schwere und kraftaufwändige Übungen. Auch bei den Kälte- und Wärmebehandlungen sollte nicht übertrieben werden. Salben oder Ähnliches sind prinzipiell mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

NOTWENDIGE THERAPIEMITTEL?

Viele Mittel sind in den meisten Haushalten vorhanden, um auch zu Hause eine Therapie ohne viel Aufwand durchführen zu können.

MITTEL FÜR KÄLTEANWENDUNGEN:

- Crash-Eis
- Speisetopfen (als Wickel)
- Nasse Tücher
- Cool-Pack
- Kalte Tauchbäder (nur für einzelne Körperteile).

MITTEL FÜR WÄRMEANWENDUNGEN:

- Heiße Tücher
- Thermopackungen
- Verschiedene Wickel
- Rotlicht
- Warme Tauchbäder (Teil- oder Ganzbad).

Kälteanwendungen sind bei akuten Beschwerden hilfreich, sie

Das Alkoholproblem im häuslichen Bereich

sollen aber eher nur von kurzer Dauer sein. Anwendungen mit Wärme hingegen werden bei chronischen Beschwerden durchgeführt und können bis zu 45 Minuten dauern.

MITTEL FÜR BEWEGUNGSÜBUNGEN

- Besenstiel
- Bälle verschiedener Größe
- Reissäcke
- Seile.

Bewegungsübungen werden in leichter Form meist rhythmisch in mehreren Abständen bis zu fünf Mal täglich (nur kurz!) durchgeführt. Wichtig und dringend zu empfehlen ist jedoch die Rücksprache mit dem behandelnden Physiotherapeuten oder Arzt, der Sie sicher gerne berät, wie die Anwendungen durchzuführen sind.

WEITERE HILFSEINRICHTUNGEN

Selbsthilfegruppen und verschiedenste Turngruppen sind auch in Österreich speziell für rheumatische Beschwerden eingerichtet. Genauere Informationen dazu können vom behandelnden Therapeuten oder Arzt eingeholt werden. Für weitere Auskünfte steht Ihnen auch gerne der Landesverband der Physiotherapeuten zur Verfügung.

Physio Austria - Vorarlberg
Kapellenstr. 35, A-6890 Lustenau
0699 15879976
info@physmed.at



Univ.-Prof.
Prim. Dr.
Reinhard Haller,
Feldkirch

Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit gehören zu den wichtigsten gesundheitlichen Problemen in unserer Gesellschaft. Dies hängt mit der enormen sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Bedeutung des Alkohols, mit seiner Funktion als Durstlöcher, Genuss- und Geselligkeitsmittel, als Selbst- und Fremdbelohner und als Medikament zusammen. Nach verschiedenen Untersuchungen haben etwa 20 % aller Menschen, die den Hausarzt aufsuchen, ein Alkoholproblem. Bei ca. 25 % der Patienten in Allgemeinkrankenhäusern lassen sich neben ihrer medizinischen Hauptdiagnose auch Alkohol- oder sonstige Suchtprobleme feststellen. Unter den pflegebedürftigen Patienten sind Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit überdurchschnittlich häufig vertreten. Alkohol wird zur Schmerzlinderung, zur Verbesserung der Stimmung, als Schlafmittel oder Appetitanreger, kurzum als „Universalmedizin“ eingesetzt.

Alkoholprobleme bei Pflegebedürftigen sind nicht einfach zu erkennen. Oft werden alkoholtypische Symptome wie Zittern, Appetitstörungen, Übelkeit,

Nachtschweiß oder Verstimmbarkeit anderen Krankheiten zugeordnet oder von der Hauptstörung überlagert. Dazu kommt, dass die Betroffenen das Problem verdrängen und Angehörige lange Zeit darüber hinwegsehen. Wenn aber regelmäßig Alkohol getrunken wird, wenn immer wieder Entzugerscheinungen wie innere Unruhe, Schweißausbrüche, morgendlicher Brechreiz oder Zittern auftreten, wenn ständig Gelegenheiten zum Alkoholkonsum gesucht und entsprechende Begründungen vorgebracht werden, wenn häufige Berausungen oder gar Kontrollverluste („Nicht-Aufhören-Können“) zu beobachten sind, liegt zweifelsohne ein Alkoholproblem vor.

Im häuslichen Bereich sind Menschen mit Alkoholproblemen anzutreffen, welche schon Jahre vor dem Eintritt der Pflegebedürftigkeit zu viel getrunken haben und mit ihrem Suchtproblem älter geworden sind. Ein erheblicher Anteil der Pflegebedürftigen ist aber erst infolge der diversen Krankheiten und Belastungen, der Hilflosigkeit und des Verlustes der Lebensqualität zum Alkohol gekommen und setzt diesen aus durchaus verständlichen Gründen gleichsam zur „Selbstmedikation“ ein. Die Betroffenen verdrängen und tabuisieren das Alkoholproblem sehr lange, entwickeln eine Reihe von so genannten Abwehrmecha-

nismen, fühlen sich keinesfalls süchtig und lehnen jegliche Hilfe lange Zeit ab.

Angehörige fühlen sich nicht selten am Suchtproblem eines Familienmitglieds bzw. eines pflegebedürftigen Angehörigen mitschuldig und im Umgang mit dem Problem überfordert.

Man ist deswegen oft mit einer Reihe von Verhaltensweisen und Eigenschaften, die der Lösung des Problems zuwiderlaufen, konfrontiert. Dazu gehören Verleugnung der Realität, Betonung einer unproblematischen „Fassade“ nach außen hin, Bemühungen des Zudeckens und Wiedergutmachens gegenüber den trinkenden Angehörigen, aber auch Minderwertigkeits- und Versagensgefühle, Verunsicherung, Ängste und Depressionen sowie Burn-out. Bei dieser Art des Verhaltens spricht man von „Co-Abhängigkeit“.

Wird nun bei einer Person ein Alkoholproblem festgestellt, so ist es erforderlich, auch die Angehörigen mit in die Beratung und Hilfe einzubeziehen. Es gilt, das tabuisierte Alkoholproblem überhaupt einmal anzusprechen, dieses sachlich zu behandeln, Moralisieren und Schuldzuweisungen zu vermeiden und einen lösungszentrierten, stützenden Ansatz zu verfolgen. Dazu ist es erforderlich, Betroffene und Angehörige über die Suchtkrankheit, die nichts mit Schuld und Willenlosigkeit zu tun hat,

zu informieren, mit dem Suchtkranken ehrlich und offen zu reden, Fassaden abzubauen und konkrete Hilfen aufzuzeigen. Weiters gilt es, gelassen und sachlich zu bleiben, keine Vorwürfe zu machen oder Drohungen auszusprechen und sich bei zu erwartendem Widerstand von Seiten des Betroffenen nicht zurückzuziehen. Der Umgang mit dem Suchtkranken erfordert Konsequenz und Sachlichkeit, aber auch Transparenz und Offenheit.

Der intervenierende Helfer muss die Verantwortung an den Süchtigen und seine Familie zurückgeben, diesem aber gleichzeitig das Gefühl von Stütze und Hilfe vermitteln („konsequent gegen den Alkohol, nicht gegen den Alkoholkranken vorgehen“).

Von besonderer Wichtigkeit ist es, konkrete Hilfsangebote vermitteln zu können. Dies erfordert, die entsprechenden Möglichkeiten und Institutionen in unserem Land zu kennen.

Zu nennen ist hier in erster Linie der Hausarzt, der im Rahmen von Gesunden- und Routineuntersuchungen leicht feststellen kann, ob ein schädlicher Gebrauch von Alkohol vorliegt und der dank seiner Autorität oft durch gezielte Beratungen und Vereinbarungen erstaunliche Erfolge erzielen kann.

Bei zusätzlichen psychischen Problemen oder komplexeren Störungen ist manchmal die Hilfe von Psychiatern, Psychologen oder Psychotherapeuten erforderlich. Weiters stehen der Sozialmedizinische Dienst mit seinen Beratungsstellen in allen Bezirkshauptstädten, die Ambu-



Förderung der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung

lanz des Krankenhauses Maria Ebene und stationäre Einrichtungen zur Verfügung. Suchtkrankenhilfe bei pflegebedürftigen und alten Personen kann im Gegensatz zur landläufigen Meinung sehr erfolgreich sein. In einem ersten Schritt gilt es, den Körper zu „entgiften“. Sodann sollen die Suchtursachen erkannt und psychologisch aufgearbeitet werden. In einem weiteren Schritt soll der Patient Bilanz ziehen, die Vor- und Nachteile des Trinkens bzw. des abstinenter Lebens abwägen und dann einen Neuanfang setzen. In der langen Phase der Abstinenz braucht er nicht nur Beratung, sondern Stütze, Aufmunterung und Lob für seine Leistung.

Selbstverständlich muss gerade bei älteren Menschen mit Alkoholproblemen Verhältnismäßigkeit gewahrt bleiben, d.h., nicht in jedem Fall ist absolute Abstinenz anzustreben. Wenn zwar ein Alkoholproblem, aber noch keine -abhängigkeit vorliegt, genügen oft längere Trinkpausen oder klare Reglementierungen des Alkoholkonsums.

Sofern das Suchtgeschehen aber überhand genommen hat und das Leben des Patienten vollkommen beherrscht, kann der Schritt zur zufriedenen Abstinenz oft eine entscheidende Verbesserung der Lebensqualität auch von pflegebedürftigen und alten Menschen bewirken.



Alfred Widtmann,
Bundessozialamt,
Bregenz

Das Bundessozialamt, Landesstelle Vorarlberg, fördert die berufliche Integration von Menschen mit Behinderung.

BEHINDERTENEINSTELLUNGSGESETZ (BEINSTG)

Feststellung der Begünstigteigenschaft (Personenkreis)

Die Zugehörigkeit zum Personenkreis der „begünstigten Behinderten“ kann beim Bundessozialamt beantragt werden.

Begünstigt werden können jene Personen, welche die österreichische Staatsbürgerschaft besitzen bzw. Staatsbürger eines EU-Staates, der Schweiz oder des Fürstentums Liechtenstein sind, und ihren Wohnsitz oder Arbeitsplatz in Österreich haben. Vorausgesetzt wird, dass der Antragsteller in Arbeit steht oder als Arbeitsuchender zur Ausübung einer Erwerbstätigkeit fähig ist und ein Grad der Behinderung von mindestens 50 % vorliegt.

Beschäftigungspflicht

Jeder Dienstgeber, der im Bundesgebiet 25 oder mehr Dienstnehmer beschäftigt, ist verpflichtet, auf je 25 Dienstnehmer einen „begünstigten Behinderten“ einzustellen. Wird der Beschäfti-

gungspflicht nicht zur Gänze entsprochen, hat der Dienstgeber pro offener Pflichtstelle eine Ausgleichstaxe (diese betrug im Jahre 2005 monatlich € 201,--) zu entrichten.

Besonderer Kündigungsschutz

Will ein Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis eines „begünstigten Behinderten“, das schon länger als 6 Monate bestanden hat, durch eine Kündigung beenden, muss er die Zustimmung des beim Bundessozialamt eingerichteten Behindertenausschusses einholen.

Behindertenvertrauenspersonen

Die Behindertenvertrauenspersonen nehmen die wirtschaftlichen, sozialen, gesundheitlichen und kulturellen Interessen der „begünstigten Behinderten“ im Betrieb im Einvernehmen mit dem Betriebsrat wahr.

Zusatzurlaub

Das Ausmaß des Zusatzurlaubes richtet sich nach der Höhe des Grades der Behinderung und beträgt zwischen zwei und sechs Werktagen, sofern dies in den Kollektivverträgen bzw. Betriebsvereinbarungen oder sonstigen dienstrechtlichen Bestimmungen verankert ist.

BEGÜNSTIGUNGEN FÜR ARBEITGEBER

Bei Beschäftigung eines „begünstigten Behinderten“ sind folgende Abgaben **nicht** zu entrichten:

Lesen Sie bitte auf der Seite 14 weiter!

Veranstaltungen - Jänner bis April 2006

BILDUNGSHAUS BATSCHUNS

6832 Zwischenwasser, Kapf 1

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

E-Mail: bildungshaus@bhba.at

AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angelika Pfitscher, *DGKS

12.01., 16.02. und 09.03.2006

jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

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

WIE VERÄNDERT PFLEGE FAMILIÄRE BEZIEHUNGEN?

Yvonne Rauch, systemische Einzel-, Paar- und

Familientherapeutin

02.02.2006, von 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns, Kurskosten: € 15,--

ÜBERALL DEINE SPUREN -

SEMINAR FÜR TRAUERENDE ELTERN

Mag. Barbara Knittel, Feldkirch

Samstag, 04.02.2006, von 09:00 bis 16:00 Uhr

Mittagessen/Jause: € 14,--

Kurskosten: € 22,--/Person; € 36,--/Paar

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

ALLES WAS GUT UND RECHT IST -

INFOTAG FÜR PAARE VOR/IN DER PENSION

Dr. Edelbert Giesinger, Rechtsanwalt

Dr. Fidel Elsensohn, praktischer Arzt

04.03.2006, von 09:00 bis 17:00 Uhr

Mittagessen: € 20,--/Paar; Kurskosten: € 58,--/Paar

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

IN DEN WURZELN ZUR KRAFT FINDEN -

SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNGEN

Yvonne Rauch, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin

Urs Kohler, Organisationsberater und Coach,

Ausbildung in Aufstellungsarbeit

07.03.2006, 10:00 Uhr bis 09.03.2006, 16:00 Uhr

Kurskosten: € 264,--

Vollpension: € 81,--/EZ; € 75,--/DZ

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Für betreuende und Pflegenden Angehörige ist auf Anfrage eine Ermäßigung möglich.

DURCHATMEN UND KRAFT SCHÖPFEN

*DSA Barbara Kurzemann, Psychotherapeutin

14. und 21.03.2006, jeweils von 15:00 bis 19:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 31,--, Jause € 4,--

TRAUER - TAGESSEMINAR

Annelies Bleil, Hospizkoordinatorin

28.03.2006, 10:00 bis 17:00 Uhr

Mittagessen/Jause: € 14,--; Kurskosten: € 22,--

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

AROMAPFLEGE II - HEILEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

DGKS Barbara Guranti, DGKS Birgit Koch,

beide ausgebildete Aromaexpertinnen, Durach/D

31.03.2006, von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 31,--, Mittagessen: € 10,--

VORSCHAU

IM ABSCHIED LIEGT DER NEUBEGINN -

KURZLEHRGANG ZUR BEGLEITUNG SCHWERKRANKER UND STERBENDER MENSCHEN – IN HÖRBRANZ

ReferentInnenteam: Marianne Hauts, Supervisorin;

Johannes Staudinger, Familientherapeut; Annelies Bleil,

Hospizkoordinatorin; Dr. Peter Grabher, Arzt; Elmar

Simma, Caritasseelsorger; DGKS Patrizia Pichler,

Hospiz Innsbruck; Begleitung: Gerda Eberle

20.04.; 27.04.; 04.05.; 11.05.; 18.05.; 01.06.2006

jeweils von 14:00 bis 19:00 Uhr; Pfarrsaal Hörbranz

(20.04.; 27.04.; 04.05.; 01.06.2006) und Geschäftsstelle

Sozialsprengel Leiblachtal, Eingang Rückseite des Altersheimes Hörbranz (11.05.; 18.05.2006)

Kurskosten: € 160,--; Anmeldung: BH Batschuns

INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)

6903 Bregenz, PF 52, Broßwaldengasse 8

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

E-Mail: karin.bundschuh@igkv.at

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

Vorträge: Kosten pro Abend € 8,-- bzw. € 5,-- für

IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

DIE HEILENDE KRAFT DER GEDANKEN

Clemens Maria Mohr

06.03.2006, Seniorenheim Wolfurt

SCHÜSSLERSALZE: ANWENDUNG IM ALLTAG

Brigitte Metzler

15.03.2006, Sozialzentrum Montafon (Schruns)

SCHLAGANFALL - ANZEICHEN, THERAPIEMÖGLICHKEITEN UND HILFESTELLUNGEN

Margarete Lerchenmüller, Ergotherapeutin (SMO, Neurologische Rehabilitation)

16.03.2006, Hörbranz, Pfarrheim

DAS DILEMMA MIT ANDEREN WIRKLICHKEITEN / HILFEN IM UMGANG MIT VERWIRRTEN ALTEN MENSCHENRosemarie Wilfing, 28.03.2006 um 14:30 Uhr
Ort: Seniorenhaus am See, Seestraße 37, Hard,
Kosten: € 11,- /8,- (Uniqa-Mitglieder) inkl. Vortrag, Betreuung und Kaffeepause. Auf Anfrage ist von 14:00 bis 17:00 Uhr eine Betreuung der zu Pflegenden durch den Sozialsprengel Hard möglich.

Wir bitten zur Absprache um eine telefonische Anmeldung bis zum 21.03.2006 beim Sozialsprengel Hard, Tel. 05574/74544-0

VALIDATION - EINE HILFREICHE METHODE IM UMGANG MIT VERWIRRTEN ALTEN MENSCHEN

Norbert Schnetzer

30.03.2006, Treffpunkt Hof Krumbach

DIE KNEIPPSCHE THERAPIE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Dr. Andreas Jansen

04.04.2006, Mäder, Aula der Volksschule

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG**F.-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems****Info und Anmeldung: Tel. 05576/73572; service@krebshilfe-vbg.at****VORTRÄGE****„KREBS UND BEWEGUNG“**

Dr. Reinhard Spöttl, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Dornbirn

13.03.2006, 19:30 Uhr

Landesarchiv Vorarlberg, Bregenz, Kirchstraße 28

Kosten: € 10,-

DARMKREBS

Prim. Prof. Dr. Gebhard Mathis, Leiter der Internen Abteilung im LKH Hohenems, Vorstandsmitglied der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

Prim. Doz. Dr. Felix Offner, Leiter des Institutes für Pathologie, LKH Feldkirch, Vorstandsmitglied der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

20.04.2006, 19:00 Uhr

Pfarrzentrum Altach; Kosten: € 10,-

RUNDER TISCH -**KOMMEN SIE MIT UNS INS GESPRÄCH**

Wir informieren Sie über die Angebote der Krebshilfe Vlb. Sie können Ihre Fragen an uns richten. Gemeinsam an einem Tisch wollen wir über die Behandlung und über den Umgang mit der Erkrankung sprechen.

Bludenz, 06.04.2006, 19:00 Uhr, Krebshilfe

Beratungsstelle Bludenz,

Egg, Rotes Kreuz Egg, 26.04.2006, 19:00 Uhr

PGD PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSDIENSTE GMBH**Färbergasse 15, 6850 Dornbirn****Info und Anmeldung: Tel. 05572/32421-0****E-Mail: office@pgd.at, Homepage: www.pgd.at****SCHIZOPHRENIE - ZWISCHEN WAHNIDEEN****UND WIRKLICHKEIT**

25.01.2006, 20:00 Uhr

Dr. Harald Meller, FA für Psychiatrie, Psychotherapeut und Supervisor; Dr. Elmar Weiskopf, FA für Psychiatrie und Psychotherapeut in eigener Praxis

ORF Landesstudio Vorarlberg, Höchsterstraße 38, 6850 Dornbirn (Eintritt frei), Anmeldung PGD

LEBEN UNTER ZWANG

08.02.2006, 20:00 Uhr

Dr. Peter Feuerstein, FA für Psychiatrie und Neurologie, eigene Praxis, Ort PGD Dornbirn, Eisengasse 7, 6850 Dornbirn (Eintritt frei), Anmeldung PGD

STOMA SELBSTHILFEGRUPPE VORARLBERG**Auskünfte zu unseren Aktivitäten:**

Bregenz - Ch. und G. Hämmerle, Bregenz

Tel. 05574/72851, E-Mail: marichts@gmx.at

16.02.2006, Gruppentreffen

März - Besichtigung

04.04.2006, Gruppentreffen

- Für Arbeitslöhne, die an „begünstigt behinderte“ Mitarbeiter gezahlt werden, sind kein Dienstgeberbeitrag (DB) zum Familienlastenausgleichsfonds und kein Zuschlag zum DB zu entrichten.
- Arbeitslöhne, die an „begünstigt behinderte“ Menschen gezahlt werden, unterliegen nicht der Kommunalsteuer.

FÖRDERUNG DER BESCHÄFTIGUNG VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

- *Integrationsbeihilfe*
Bei Neubegründung eines Dienstverhältnisses eines nicht in Beschäftigung stehenden Menschen mit Behinderung wird eine Förderung als Zuschuss zu den Lohn- oder Ausbildungskosten gewährt.
- *Entgeltbeihilfe*
Die Entgeltbeihilfe wird bei Beschäftigung „begünstigter Behinderter“ zum Ausgleich von behinderungsbedingten Leistungseinschränkungen gewährt.
- *Arbeitsplatzsicherungsbeihilfe*
Ist der Arbeits- oder Ausbildungsplatz gefährdet, kann ein Zuschuss zu den Lohn- und Ausbildungskosten gewährt werden.
- *Behindertengerechte Adaptierung von Arbeitsplätzen*
Zum Ausgleich behinderungsbedingter Leistungseinschränkungen bzw. der Optimierung der Leistungsfähigkeit werden

bauliche, technische und ergonomische Adaptierungsmaßnahmen gefördert.

BESONDERE ANGEBOTE ZUR ERHÖHUNG DER INTEGRATIONSSCHANCEN VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IN DEN ARBEITSMARKT (PROJEKTFÖRDERUNGEN)

SCHWERPUNKTE STELLEN DAR

- *Arbeitsassistentz*
Für Menschen mit Behinderung kann die Arbeitsstellensuche und die Teilhabe am beruflichen Leben mit besonderen Hindernissen verbunden sein. Durch Beratung und Unterstützung sowohl für Menschen mit Behinderung als auch für ArbeitgeberInnen trägt die Arbeitsassistentz zur Erlangung von Arbeitsplätzen bzw. zur Sicherung von Dienstverhältnissen bei.
- *Clearing*
Clearing ist eine Dienstleistung, die an der Schnittstelle Schule/Beruf angeboten wird. Vor allem Jugendliche mit Benachteiligungen brauchen beim Übergang von der Schule ins Berufsleben Unterstützung, um ihre individuellen Fähigkeiten in den Arbeitsmarkt einbringen zu können. Ziel ist, Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen Perspektiven für das künftige Berufsleben aufzuzeigen.
- *Persönliche Assistentz am Arbeitsplatz*
Durch die persönliche Assis-

tenz erhalten behinderte ArbeitnehmerInnen und Studierende (ab Pflegestufe III) die Möglichkeit, die körperliche Beeinträchtigung am Arbeits- und Ausbildungsplatz mit Assistentz auszugleichen. Die Unterstützungsleistungen richten sich nach dem individuellen Bedarf und umfassen z.B. die Begleitung zu Arbeitsstelle oder Ausbildungsort; Unterstützungsleistungen manueller Art bei der Dienstverrichtung; Assistentz bei der Körperpflege.

- *Berufsausbildungsassistentz*
Jugendlichen, die auf Grund ihrer Einschränkungen eine reguläre Lehre nicht absolvieren können, stehen zwei neue Wege der Berufsausbildung offen:
 - das Erlernen eines Lehrberufes mit einer verlängerten Lehrzeitdauer;
 - die Teilqualifizierung in einem Lehrberuf, bei der Teile eines oder mehrerer Lehrberufe erlernt werden.
 Die Jugendlichen werden während der gesamten Ausbildung von der Berufsausbildungsassistentz begleitet.

NÄHERE AUSKÜNFT ERHALTEN SIE BEIM BUNDESSOZIALAMT

Alfred Widtmann, Bundessozialamt,
Landesstelle Vorarlberg,
6900 Bregenz, Rheinstraße 32,
Tel. 05574/6838-7235
E-Mail: alfred.widtmann@basb.gv.at
Homepage: www.bundessozialamt.gv.at

Urlaub von der Betreuung und Pflege

In diesem Beitrag finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Unterstützungsangebote, um Urlaub von der Pflege machen zu können.

URLAUBSBETTEN

Sie sind für vorübergehende Aufenthalte betreuungsbedürftiger Menschen gedacht. Bitte reservieren Sie sich Ihren Wunschtermin schon frühzeitig, denn besonders die Termine im Sommer sind begehrt.

Voraussetzungen / Kosten

Das Land Vorarlberg unterstützt die Angehörigen durch Mittel der Sozialhilfe bis zu sechs Wochen. Barvermögen und Sparguthaben des Hilfsbedürftigen müssen erst ab einem Betrag von € 15.000,- eingesetzt werden. Die Unterstützung gilt auch für die sog. „Übergangspflege“. Darunter versteht man den vorübergehenden Heimaufenthalt, um alles für eine häusliche Pflege vorzubereiten. Hier wird eine Unterstützung bis zu vier Wochen geboten.

Der Antrag auf Gewährung dieser Sozialhilfeleistung ist über jenes Gemeindeamt einzubringen, in dem die hilfsbedürftige Person ihren Hauptwohnsitz hat.

Zur Berechnung wird berücksichtigt:

- Barvermögen der pflegebedürftigen Person über € 15.000,-;
- 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 übernommen.

UNTERSTÜTZUNGSFONDS DES BUNDESSOZIALAMTES

Pflegende Angehörige erhalten Förderungen, wenn sie wegen Krankheit, Urlaub oder aus sonstigen wichtigen Gründen an der Pflege verhindert sind.

Voraussetzungen

Die gepflegte Person erhält Bundespflegegeld der Stufe 4 oder höher.

Die/der Pflegende Angehörige ist nahe(r) Angehörige(r) und betreut/pflegt seit mindestens einem Jahr. Das Nettoeinkommen der Pflegenden Angehörigen darf € 2.000, bzw. € 2.500 (für Pflegegeldstufe 6 und 7) nicht überschreiten.

Die Einkommensgrenze erhöht sich bei unterhaltsberechtigten Angehörigen.

Gefördert werden Ersatzpflegetmaßnahmen von mind. einer bis zu max. vier Wochen im Jahr. Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Bundessozialamt VlbG, Tel. 05574/6838-21.

ERHOLUNGSURLAUB FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die Sozialversicherung der Bauern bietet schon seit einigen Jahren Erholungsaufenthalte im Bildungshaus Bezau an.

Voraussetzungen

Die gepflegte Person erhält Pflegegeld. Die pflegende Person ist nach dem Bauernsozialversicherungsgesetz kranken- und/oder pensionsversichert.

Für Fragen bzw. für eine Anmeldung steht Ihnen Frau Renate Böhler (05574/4924 DW 7612) zur Verfügung.

Letztes Jahr wurde die Aktion „Hilfe für die Helfenden“ – Erholungsurlaub für Pflegende Angehörige - initiiert:

Dies ist eine gemeinsame Aktion von Land VlbG., Arbeiterkammer VlbG., VlbG. Gebietskrankenkasse und der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft, Landesstelle VlbG. die auch im Jahr 2006 weitergehen soll. Es sind sechs Termine geplant.

Voraussetzungen

Die gepflegte Person erhält Pflegegeldstufe 3 oder höher und sie oder deren Partner war arbeiterkammerzugehörig.

Die Hauptpflegeperson betreut seit mind. einem halben Jahr und ist in gerader Linie mit der pflegebedürftigen Person verwandt.

Für nähere Auskünfte wenden Sie sich an die Arbeiterkammer Feldkirch, Tel. 05522/306-1510.

TAGES- /NACHTBETREUUNG

Diese Einrichtung kann tages- oder stundenweise genutzt werden. Neben der Entlastung der Pflegenden Angehörigen hat die Tagesbetreuung auch Vorteile für die betreuungsbedürftige Person. Sie kommt aus ihren eigenen Wänden heraus, hat Abwechslung, kann Kontakte pflegen und auch neue Kontakte knüpfen. Dieses Angebot kann natürlich auch von alleinstehenden Personen genutzt werden. LM

Angebot an Urlaubs- bzw. Tages- und Na

in den Pflegeheimen in Vorarlberg

■ Urlaubsbetten

■ Tages- und Nachtbetreuungsplätze

Benevit-Vlbg. Pflegemanagement gGmbH
Alters- und Pflegeheim Alberschwende
Hof 23 (keine Widmung, nur wenn frei)
6861 Alberschwende, Tel. 05579/4379 ■

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

Vinzenzheim 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 ■

St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Seniorenheim Bartholomäberg
(keine Widmung, nur wenn frei) Dorf 14
6780 Bartholomäberg, Tel. 05556/73113 ■

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

Josefsheim der Fechtig Stiftung Bizau
Unterdorf 132, 6874 Bizau, Tel. 05514/2143 ■ ■

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

Benevit-Vlbg. Pflegemanagement gGmbH
Seniorenheim Kronhalde (keine Widmung,
nur wenn frei), Kronhaldeweg 19
6900 Bregenz, Tel. 05574/46107 ■

St.-Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Sozialzentrum - Mariahilf
Mariahilfstraße 42, 6900 Bregenz
Tel. 05574/79646 ■ ■

St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Seniorenheim Tschermakgarten
Riederg. 28, 6900 Bregenz, Tel. 05574/4936 ■

Sozialzentrum Bürs
Judavollastr. 3a, 6706 Bürs, Tel. 05552/63186 ■ ■

Pflegeheim - Höchsterstraße
(ab April 2006), Höchsterstraße 30a
6850 Dornbirn, Tel. 05572/26388 ■

Pflegeheim - Lustenauerstraße
Lustenauerstraße 2
6850 Dornbirn, Tel. 05572/3820 ■

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

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

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

Haus Schillerstraße, Schillerstraße 7
6800 Feldkirch, Tel. 05522/3406 ■

Haus Nofels, durch MOHI, Magdalenastr. 9
6800 Nofels, Tel. 05522/32732 ■

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

St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH
St. Josefshaus Alters- und Pflegeheim
Kirchstr. 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 ■ ■

Sozialzentren Vorderwald
gem. Betriebs GmbH, Pflegeheim Hittisau
Platz 500, 6952 Hittisau, Tel. 05513/6209-40 ■ ■

Altenwohnheim der Gemeinde Höchst
Franz-Reiter-Str. 12
6973 Höchst, Tel. 05578/72515 ■ ■

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

SeneCura
Sozialzentrum Herrenried gGmbH
Markus-Sittikus-Straße 15, 6845 Hohenems
Tel. 05576/78810 ■ ■

SeneCura
Sozialzentrum Hohenems gGmbH
Angelika-Kaufmann-Straße 6
6845 Hohenems, Tel. 05576/78810 ■ ■

Rund um die Pflege daheim

chtbetreuungsplätzen -

Benevit-Vlbg. Pflegemanagement gGmbH
Sozialzentrum „Haus Klostertal“
Arlbergstraße 63, 6751 Innerbraz
Tel. 05552/29132



Seniorenwohnheim Kennelbach
(bis Pflegestufe 3), F.-Schindler-Straße 15
6921 Kennelbach, Tel. 05574/76370



Versorgungsheim Koblach
(nur wenn Betten frei sind, keine
Pflegepatienten), Wegeler 12
6842 Koblach, Tel. 05523/62721



Abt Franz Pfanner Haus
Altersheim und Pflegestation, Dorf 6,
6932 Langen bei Bregenz, Tel. 05575/4443



Sozialzentren Vorderwald gem. Betriebs GmbH
Johann Georg Fuchs Haus, Pflegeheim
Bach 150, 6941 Langenegg, Tel. 05513/2176



Seniorenheim Lauterach
Montfortplatz 1, 6923 Lauterach
Tel. 05574/71294



Soziale Einrichtung der Barmherzigen
Schwestern Zams, Betriebsstätte Jesuheim
Pfänderstraße 20, 6911 Lochau
Tel. 05574/42375



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



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



St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Sozialzentrum St. Vinerius, Sonnenbergstr. 1
6714 Nüziders, Tel. 05552/67335



Benevit-Vlbg. Pflegemanagement gGmbH
Herz-Jesu-Heim Rankweil
Ringstr. 70, 6830 Rankweil, Tel. 05522/44278



Benevit-Vlbg. Pflegemanagement gGmbH
Fuchshaus, Ringstraße 49
6830 Rankweil, Tel. 05522/44278



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



Sozialzentrum-Lebensraum Vorderland
gemeinnützige Betriebs GmbH
Rautenastraße 44
6832 Röthis, Tel. 05522/41661



Sozialzentrum Satteins-Jagdberg gGmbH
Oberdorf 15, 6822 Satteins, Tel. 05524/8280



St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH
Gesundheits- und Sozialzentrum Montafon
Außerlitzstraße 71, 6780 Schruns
Tel. 05556/72243



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



Seniorenheim „Maria-Hilf“
(nur wenn Betten frei sind, Pflegepatienten
nur mit Begleitung), Haus Nr. 239
6791 St. Gallenkirch, Tel. 05557/6239



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



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



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



Sozialdienste Wolfurt gGmbH
Seniorenheim, Gartenstraße 1
6922 Wolfurt, Tel. 05574/71326



ANDERER ANBIETER:
Bacher-Tagesbetreuung für ältere Menschen
GmbH (speziell für Demenz-Betroffene)
Hauptstraße 4 / 2. Stock, Lünserseepark
6706 Bürs, Mobil 0650/6232312



Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen



*Eva Bechter,
Ernährungsmedizinische Beraterin,
Bregenz*

Neueste Erkenntnisse über die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zeigen, dass eine Ernährungsumstellung nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und eine erhöhte Zufuhr von Fischölen und Pflanzensamen die Entzündungsschübe hemmen und die Zahl der benötigten Medikamente vermindern kann.

ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

- Fleisch und Fleischwaren auf 1/4 kg pro Woche einschränken;
- tierisches Fett vermeiden;
- Fisch und Sojaprodukte verwenden, ev. Fischölkapseln einnehmen;
- hochwertige Öle verwenden (Sojaöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Rapsöl);
- Vitamin C, A und E zuführen - als Nahrungsmittel und ev. als Präparat;
- wenig Alkohol und Zigaretten;
- Täglich mindestens 1/2 Stunde Bewegung an der frischen Luft.

Im Folgenden wird auf einige Stoffe eingegangen, welche wesentlichen Einfluss auf diese Erkrankungen nehmen.

ARACHIDONSÄURE

Sie ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die aus der Nahrung aufgenommen wird. Je fettreicher tierische Nahrungsmittel sind, desto höher ist ihr Arachidonsäuregehalt. Weiters kann sie durch Stoffwechselprozesse in unserem Körper aus Linolsäure entstehen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten diesen Stoff nicht. Während man mit üblicher Mischkost ca. 0,3 g Arachidonsäure pro Tag zu sich nimmt, enthält eine vegetarisch orientierte Kost nur etwa 0,05 g pro Tag. Arachidonsäure ist eine zentrale Vorstufe in der Entwicklung von Entzündungsbotschaften (sog. Prostaglandinen und Leukotrienen). Eine Verminderung der Zufuhr dieser Fettsäure konnte bei Patienten mit entzündlichen Gelenkerkrankungen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Weiters wirkt sich die Gabe von Omega-3-Fettsäuren, die besonders reichlich in Fischöl vorkommen, positiv aus. Durch eine fettarme vegetarische Kost, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert ist, und durch zusätzliche Gabe von Fischölkapseln können Schübe reduziert und Medikamente eingespart werden.

VITAMIN C

Ist ein antioxidativ wirkendes, wasserlösliches Vitamin. Es ist in vielen Obst- und Gemüsesorten

anzutreffen. Eine Zufuhr bis zu 1000 mg pro Tag ist wahrscheinlich nicht schädlich. Von sogenannten „Megadosen“, bei denen pro Tag mehrere Gramm Vitamin C eingenommen werden, ist abzuraten.

BETACAROTIN

Ist eine Vorstufe zum Vitamin A und ebenfalls ein antioxidativ wirkender Nahrungsbestandteil. Besonders reich an Betacarotin sind Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Aprikosen, Pfirsiche.

Die orange Farbe dieser Obst- und Gemüsesorten stammt vom Carotin. Auch



Mangold, Kresse, Dill, Spinat und Petersilie enthalten relativ viel Betacarotin.

VITAMIN E

Es wirkt gleichfalls antioxidativ und als „Radikalfänger“. Vitamin E ist in Dosen von 100 bis 300 mg täglich gut verträglich und hat keine Nebenwirkungen. In verschiedenen hochwertigen Ölen ist Vitamin E schon von Natur aus enthalten, es verhindert deren Oxidation („Ranzigwerden“). Vor allem die Verwendung von Diätmargarinen und pflanzlichen Fetten im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sichert eine ausreichende Versorgung mit Vitamin E.

Betreuung und Aktivierung - Projekt „Alt und Jung verbinden“

Gudrun Brunner, Direktorin HS Höchst, und Reinhard Fink, Leiter des Altenwohnheimes Höchst.

Um die Erhaltung der größtmöglichen Selbstständigkeit und ein Altern in Würde und Zufriedenheit zu ermöglichen, sind Betreuung und Aktivierung Ziele, die alle Einrichtungen der Altenpflege in ihrem Leitbild verankert haben und verfolgen.

Mit dem Projekt „Alt und Jung verbinden“ und mit Einsatz unseres Seniorencomputers bieten wir im Altenwohnheim Höchst ein speziell für alte Menschen entwickeltes, internetbasiertes System an, das in Ergänzung zu menschlicher Begleitung und Anleitung einen wichtigen Beitrag bei der Bemühung um aktive Betreuung und Mobilisierung leisten kann.

Ziel ist nicht, den betreuenden Menschen zu ersetzen, sondern ihm oder ihr ein Instrument in die Hand zu geben, das die Umsetzung der aktiven Betreuung erleichtert und ergänzt.

KOMMUNIKATION

Die Kommunikationsbereitschaft und -fähigkeit aufrechtzuerhalten, ist überaus wichtig. Wenn alte Menschen den inneren Rückzug antreten, führt das schnell zu einer Abwärtsspirale. Aber nicht immer ist Kommunikation möglich - zum Beispiel

auf Grund der räumlichen Entfernung.

ALT UND JUNG VERBINDEN

Mit diesem Leitgedanken starteten 12 Schülerinnen und Schüler der Hauptschule Höchst im Herbst 2004 das Gemeinschaftsprojekt „Alt und Jung verbinden“ und begleiteten im Schuljahr 2004/05 jeweils einen Bewohner des Altenwohnheimes Höchst am Seniorencomputer. Zum Auftakt machten wir bei einem kleinen Festakt unsere Seniorinnen und Senioren mit den jungen Menschen bekannt. Durch regelmäßigen Besuchsdienst wurden die Kontakte vertieft und der Umgang mit dem neuen Medium erweitert. Schon bald zeigte sich, dass nicht der Computer, sondern der zwischenmenschliche Kontakt im Vordergrund steht. Die Kontaktaufnahme zwischen Jung und Alt erfolgte zwar immer über unseren Seniorencomputer, doch immer deutlicher zeigten sich individuelle Interessen. Ressourcen, besondere Fähigkeiten und Vorlieben wurden entdeckt. So kommt heute die Jugend nicht nur zur Betreuung am Computer in unser Haus, sondern oft auch zu Besuch und zur Unterhaltung. Die jungen Menschen helfen beim Ausschank von Kaffee und Kuchen mit, unterstützen

uns beim Verteilen von Getränken, spielen Karten und Brettspiele mit unseren Senioren und bleiben so mit diesen in Kontakt. Dass dabei die Kommunikation nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst. Der Seniorencomputer unterstützt uns dabei, immer wieder neue Anknüpfungspunkte zu finden, falls uns die gemeinsamen Themen einmal knapp werden.

WIE GEHT ES WEITER?

Mit der Überreichung der Urkunden im Mai 2005 ging das Gemeinschaftsprojekt der Hauptschule Höchst und des Altenwohnheimes Höchst für die Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen in die Endphase. Diese gaben ihre Erfahrungen und Eindrücke an die Schüler der kommenden 4. Klassen weiter, damit diese durch neue Ideen und Kontakte unser Projekt weiterführen können.

Im Namen aller BewohnerInnen des Altenwohnheimes Höchst bedanken wir uns bei diesen engagierten jungen Menschen sowie bei den begleitenden Lehrpersonen.



Hilfe für Helfende

Die Aktion „Hilfe für Helfende“ führte uns in die Oase „Rossbad“ in Krumbach im Bregenzerwald.

Eine Woche lang war das für viele das schönste Geschenk im Leben. Das Verwöhnprogramm erstreckte sich von organisierten Kuranwendungen, hervorragender Küche bis zur familiären Atmosphäre. Es gibt sehr viele Pflegende, die sich in schwieri-

gen Situationen befinden und dringend Hilfe von außen benötigen. Auf diesem Wege bedanken wir uns ganz herzlich bei den Organisatoren der Arbeiterkammer, der VlbG. Gebietskrankenkasse, dem Amt der VlbG. Landesregierung und der Familie Schwärzler vom Kurhaus „Rossbad“.

Die Pflegenden Angehörigen des 2. Turnus
Kontaktadresse: Theißl Grete,
Engliwiesen 5, 6858 Schwarzach
Tel. 05572/58607

Tipp



Wir möchten Sie auf die neueste Ausgabe „Wegbegleiter - zur Pflege daheim“ hinweisen. Sie können die Broschüre bestellen beim: Amt der VlbG. Landesregierung, Römerstraße 15, 6901 Bregenz, Fachbereich Senioren, Pflegesicherung und Sozialhilfe, Frau Anita Kresser, Tel. 05574/511-24129, E-mail: anita.kresser@vorarlberg.at

Sprachlos

Viele Missverständnisse entstehen, weil wir uns zu wenig klar ausdrücken oder weil wir das Gesprochene des anderen falsch interpretieren. Oft stimmt das Gesagte auch nicht überein mit dem, was wir wirklich fühlen. Dann passen unsere Körpersprache und Mimik mit unseren Worten nicht zusammen. Das kann sprachlos machen. Auch Krankheiten können unsere Ausdrucksmöglichkeiten einschränken.

Sprachlosigkeit ist ein Thema, das unterschiedlich beleuchtet werden kann. Wir finden, es gibt Stoff genug, um die kommenden Ausgaben unserer Zeitschrift um den Aspekt „Sprache/Sprachlosigkeit in der Betreuung und Pflege“ anzureichern. *LM*



*Eva Kollmann
AHS-Lehrerin i.R.
Bregenz*

Wenn Sie, liebe Pflegende Angehörige, dieses Heft in Händen halten, ist das Jahr 2006 bereits einige Tage „jung“. Jetzt, da ich diese Zeilen schreibe, hat der Herbst mit seinen unangenehmen Begleiterscheinungen bereits Einzug in unser Land gehalten.

Vorbei ist der nicht so besonders schöne Sommer, vorbei sind wahrscheinlich auch die klaren, blauen Altweibersommertage, die uns noch einmal mit Sonne und Wärme verwöhnten, aber doch schon einen Hauch des Vergehens in sich trugen.

Und wenn wir an der Jahreswende stehen, werden wir das Jahr 2005 Revue passieren lassen. Junge Menschen haben den Jahreswechsel wahrscheinlich fröhlich und laut gefeiert, liegt doch das Leben und viel Aufregendes vor ihnen - auch wenn die allgemeinen Prognosen nicht so rosig sind.

Aber die Jugend blickt doch zuversichtlich in die Zukunft und freut sich, dass wieder ein Jahr vergangen ist, das sie der Selbstständigkeit, der Erwerbstätigkeit oder der Erfüllung

„Neues“

ihrer Wünsche näher bringt. Die älteren Jahrgänge werden wohl eher besinnlich, wenn nicht gar schlafend, in das neue Jahr gehen. „Schon wieder ein Jahr vorbei“ – so werden sich viele denken, die Zeit rast ja nur so dahin, wenn, nach menschlichem Ermessen, nicht mehr so viel Zeit zum Leben bleibt.

Wenn wir auf das Jahr 2005 zurückblicken, kann, global gesehen, nicht sehr viel Freude aufkommen. Kaum ein Tag verging, an dem uns nicht Schreckensmeldungen aus aller Welt erreichten. Die Naturkatastrophen machten diesmal auch vor unserem Land nicht Halt. Hautnah waren viele Einwohner Vorarlbergs mit Überschwemmungen, Murenabgängen und Feuer konfrontiert. Auf die finanziellen Konsequenzen und vor allem menschlichen Schicksale brauche ich hier nicht einzugehen. Wir haben das alles durch die Medien miterlebt.

Großartig war die Solidarität mit den Betroffenen, das Zusammenrücken in schweren Stunden und Situationen - das soziale Netz, vor allem von Mensch zu Mensch und Nachbar zu Nachbar, funktioniert Gott sei Dank noch immer!

Eben höre ich von einem Bombenanschlag auf der Ferieninsel Bali. Ich höre es, aber dringt es wirklich noch in mein Bewusstsein? Die beinahe täglichen

Meldungen von Terroranschlägen mit Dutzenden Toten und Hunderten Verletzten gehören beinahe schon zu unserem Alltag. Dass sich dahinter tragische menschliche Schicksale, Kummer, Schmerz, Verzweiflung und zerstörte Existenzen verbergen, können wir gar nicht mehr realisieren. Hass, Fanatismus, diverse Machtansprüche, Ungerechtigkeit und Unversöhnlichkeit haben schreckliche Spuren hinterlassen, somit die Fronten in aller Welt verhärtet und die Aussichten auf ein friedliches Miteinander beinahe auf null sinken lassen.

Und doch schauen wir voll Hoffnung und Zuversicht in das neue Jahr. „Wenn es nicht schlimmer wird, dann ist es schon gut“, oder „Schlimmer kann es gar nicht werden“ – so wird sich wohl manche(r) denken. Was soll uns nun das neue Jahr bringen? Gesundheit wünschen sich die meisten Menschen, die Erhaltung des Arbeitsplatzes,

die Sicherung der Pensionen und der Altersvorsorge stehen ganz oben auf der Wunschliste. Und ein wenig persönliches Glück und Wohlergehen sollte es für uns wohl auch noch geben.

Die allgemeine Lage auf der Welt und auch bei uns ist nicht gerade dazu angetan, „mutig in die neuen Zeiten“ zu schreiten, wie es in unserer Bundeshymne so schön heißt. Und doch tun wir es - weil der Mensch einfach nach vorne blickt, sich nicht so leicht unterkriegen lässt, zwar murrst und meckert, aber die Ärmel aufkrepelt und ordentlich zupackt, wenn es denn schon sein muss. Wir alle wissen es und haben es auch schon selbst in unserem Leben erfahren: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Und schließlich leben wir alle gerne, wenn vielleicht auch mit Einschränkungen und Behinderungen. Wir haben nur dieses eine Leben, und dieses müssen wir mit allen Konsequenzen



annehmen und zu einem guten Ende bringen. Das ist ja der Sinn des Lebens: nicht zu fragen, sondern an dem uns zugewiesenen Platz das Beste aus uns heraus-zuholen, sich dem Dienst an unseren Mitmenschen nicht zu entziehen und alle Möglichkeiten auszuschöpfen, damit es auf der Welt und um uns herum ein bisschen besser wird.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen von Herzen ein wirklich gutes neues Jahr. Setzen Sie in Ihren Lebensbereichen positive Signale, stellen Sie

vielleicht auch einmal Ihre persönlichen Interessen hinter das Gemeinwohl zurück und tragen Sie so dazu bei, dass in Ihrem Umkreis die Menschen heiterer, zufriedener und friedlicher werden.

Auch wenn es in manchen Dingen nicht so gut laufen sollte: wichtig ist die Endabrechnung. Und da wird manches uns negativ Erscheinendes vielleicht doch eine positive Auswirkung auf unsere Persönlichkeitsentwicklung haben.

Und wenn einmal unsere Stunde

schlägt und uns der Blick in ein neues Jahr versagt bleibt, so sollen wir doch sagen können:

**Herr schicke, was du willst,
ein Liebes oder Leides,
ich bin vergnügt, dass beides
aus deinen Händen quillt.**

**Wollest mit Freuden
Und wollest mit Leiden
Mich nicht überschütten!
Doch in der Mitten
Liegt holdes Bescheiden.**

(Eduard Mörike)

**Vorsorge.
„Ich bin fit
für meine
Zukunft.“**



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

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

www.volksbank.at

VOLKSBANK
VERTRAUEN VERBINDET.



Therapie- & Pflegebett - Embro CLASSIC

Dieses Bett ist konzipiert für die professionelle Therapie und Pflege von Patienten im Heim und dahern: Konstruktivste Technik in wirksamem Design ermöglicht therapeutische Lagerungen und -eine -aktive -Pflege- für den Patient, körpergerechtes und kraftentlastendes -Arbeiten- zum -Wohlfühl- von Patient und Betreuenden.



Verleih - Verkauf

fk

Feuerstein & Klocker GmbH • Humantechnik
A-1160 Feldkirch, Kusterweg 14
Telefon 05520 74993, Telefax 05520 73331

Impressum

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

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

Redaktionsadresse
IGK gGmbH, A-6903 Bregenz,
PF 52, Broßwaldengasse 8
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0
Fax: 0043 (0) 5574 / 48 787-6
E-Mail: andrea.kratzer@igkv.at

Für den Inhalt verantwortlich
Die Herausgeber

Lay-out und Satz
Andrea Kratzer, IGK gGmbH

Druck
Hecht Druck, Hard

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

Bildquellennachweis
Nikolaus Walter, Feldkirch
Jutta Sturn, Rankweil

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Auflage: 4.600 Stück

Bezugsbedingungen (Stand 2005)

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

Institutionsrabatt
Bei Abnahme von mind. 5 Abos - 10%
Bei Abnahme von mind. 10 Abos - 20%
Die Preise beinhalten MwSt. und Versandkosten.

Bestellungen
Siehe Redaktionsadresse

Konto
Hypo Bank Bregenz, BLZ 58.000
Konto Nr. 10376407018

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

MEDIENINHABER



MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



BUNDESMINISTERIUM
FÜR SOZIALE SICHERHEIT
GENERATIONEN UND
KONSUMENTENSCHUTZ

WINTERABEND

Zeit zum Innehalten,
Zeit, Erfahrenes zu bedenken,
Zeit für „Weißt du noch“ - Geschichten,
Zeit, Schönes zu betrachten,
Zeit zum Hervorholen guter Erinnerungen,
Zeit, auf die Stille zu hören,
Zeit, einen anderen Menschen
mit guten Gedanken zu umgeben.

Antje Sabine Naegeli

VORSCHAU • Bluthochdruck • Sprachlos

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 gGmbH, Redaktion „daSein“, PF 52, Broßwaldeng. 8, 6903 Bregenz.

Herzlichen Dank - das Redaktionsteam!

Ja, ich habe Interesse und
 abonniere die Zeitschrift „daSein“
 abonniere Abonnements der Zeitschrift „daSein“ (Institutionsrabatt).

Ich werde
 ordentliches Mitglied (gelernte Pflegepersonen - Mitgliedsbeitrag € 49,20 pro Jahr)
 außerordentliches Mitglied (Pflegerische Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 14,40 pro Jahr)
des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,70 (Ausland: € 7,90).

Name/Institution: _____

Geb.-Datum: _____

Straße, PLZ, Ort: _____

Telefon / Fax / E-Mail: _____

Zahlungswunsch für den Beitrag:
Bank: _____

Zahlschein
Bankleitzahl: _____

Bankeinzug
Kontonummer: _____

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

Datum: _____

Unterschrift: _____

Damit der Tag gut beginnt...

- **Produkte für die optimale Pflege Zuhause**
- **Treppen-Steigeräte**
- **Stuhltreppen-Lifтанlagen**
- **Elektrostraßenfahrzeuge für Ihre Mobilität**
- **Therapie-Hilfsmittel**

VOBELAUF WERBUNG

 **Gleichweit**
HEILBEHELFE

www.gleichweit.at

Dornbirn, Haselstauderstr. 29 b
Info-Hotline 05572 - 35022



*Schön,
dass jemand da ist!*



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


SENIOREN RESIDENZ
MARTINSBRUNNEN
DORNBIRN

Schön, daheim zu sein!

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

 Eine
Humanocare
Residenz

Harti Consulting / 509



HARTI CONSULTING / 509

**„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