

Punktgenauer Stich zur Schmerzfreiheit

Es ist eine der innovativsten Entwicklungen in der Anästhesie in jüngster Zeit: Mit Hilfe von Ultraschall wird eine Injektionsnadel genau zu jenem Nerv geführt, der betäubt werden soll.



Foto: UKH

Seite 4



Foto: Weiser

Ob alt oder frisch, Narben können zu Störfeldern werden, die den Energie-, Blut- oder Lymphfluss beeinträchtigen. Man kann sie entstoren. Seite 2



JEDEN Mittwoch auch in Ihrer Apotheke!



OÖNachrichten
Täglich gute Nachrichten

WERBUNG

OÖNachrichten Gesundheit

Mittwoch, 26. Jänner 2011

WOHLFÜHLEN UND MEHR

Heute mit 4 Seiten

„Ein Lächeln als Dank“

Pflegende Angehörige macht ihr unermüdlicher Einsatz oft selber krank. „Dabei könnten sich viele Pflegebedürftige mehr bewegen, wenn sie gefördert würden“, sagt Anneliese Dunzinger-Hinterhölzl von der Pflegewerkstatt im Spital der Elisabethinen. Sie lehrt Angehörige eine schonende Art des Pflegens.

VON CHRISTINE RADMAYR

Unterstützung und Betreuung älterer Menschen geschieht zum größten Teil durch Familienmitglieder und freiwillige Helfer. „Rund 80 Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Die Pflegenden leisten eine enorme, unbezahlte und oft zu wenig wertgeschätzte Arbeit“, sagt die Diplomkrankenschwester, die sich in der Pflegewerkstatt um die individuellen Probleme von pflegenden Angehörigen kümmert.



Pflegelehrerin Anneliese Dunzinger übt mit pflegenden Angehörigen.

Fotos (4): KH Elisabethinen

„Pflegenden Angehörigen gebührt hohe Wertschätzung, und sie brauchen vielschichtige Unterstützung und Entlastung, um nicht selbst krank zu werden.“

ANNELIESE DUNZINGER
Diplomkrankenschwester
Elisabethinen Linz

Die Werkstatt gibt es seit einem Jahr, und die Pflegelehrerin ist dort vor allem mit Problemen konfrontiert, die mit dem Heben und Waschen der Patienten zu tun haben.

Häufige Fragen: Wie unterstütze ich meine Mutter beim Gehen? Wie helfe ich meinem Vater von der Bettkante am besten in den Sessel?

„Ich übe die Situation mit dem Angehörigen, damit er selbst den Unterschied spürt, wie es sich anfühlt, wenn man behutsam und effektiv unterstützt, statt jemanden schnell von einer Seite auf die andere zu hieven“, sagt Dunzinger, die in „Kinästhetics“, der schonenden Bewegungsführung in der Pflege, ausgebildet ist.

Gefahr des Ausbrennens

Laut dem Bericht des Österreichischen Bundesinstituts für Gesundheitswesen, kurz ÖBIG, leiden 70 Prozent der pflegenden Angehörigen unter körperlicher und psychischer Belastung. Wer sich kaum eine Aus-

zeit gönnt und sich aufopfert, ist vom Ausbrennen bedroht.

- **Körperliche Überlastung:** Sie ergibt sich aus dem falschen Heben und Tragen mit einseitigem Kraftaufwand, aus Verspannungen, der gestörten Nachtruhe und Erschöpfung. „Pflegende achten oft zu wenig auf die eigene Gesundheit, ignorieren Symptome, weil sie ja daheim nicht wegw können“, erklärt Dunzinger. Hauptprobleme sind Verschleißerscheinungen von Gelenken, Nacken, Kreuz, Schulter- und Hüftgelenksleiden, Kopfschmerzen, Herz- und Magenprobleme sowie nervöse Zustände und Erschöpfung.
- **Seelische Überlastung:** Diese resultiert meist aus Unsicherheit und Schuldgefühlen. Wie schaffe ich das alles? Wie soll es nur weitergehen? Mache ich auch alles richtig?

Soziale Außenkontakte werden häufig eingeschränkt,

manche Pflegenden vereinsamen und andere werden depressiv. Die Persönlichkeitsveränderung eines demenzten Angehörigen, der aggressiv reagieren kann oder die Angehörigen beschimpft, setzen dem Angehörigen zusätzlich zu.

„Pflegende Angehörige brauchen vielseitige Unterstützung. Ich versuche, durch die Kinästhetics-Schulungen ihre körperliche Last zu mindern“, sagt die Krankenschwester.

KINÄSTHETICS: KÖRPERSCHONENDES, ACHTSAMES MITEINANDER

In den nächsten zehn Jahren steigt der Anteil der über 70-Jährigen um 16 Prozent. Man wird zusätzlich rund 18.000 neue Arbeitsplätze vor allem im Bereich der 24-Stunden-Pflege, mobilen Krankenpflege und stationären Pflege brauchen, hieß es beim Tag der Gesundheitsberufe in der Vorwoche.

„Pflegende Angehörige werden eine tragende Säule bleiben. Jeder kann mich in der Pflegewerkstatt kontaktieren, wenn er nicht mehr weiterweiß. Erstmals bieten wir Kinästhetics-Info-Workshops an, weil das Heben und Bewegen Hauptprobleme sind“, sagt die Kinästhetics-Trainee Anneliese Dunzinger-Hinterhölzl, die kostenlose Schnupperkurse anbietet.

- **Kinästhetics** wurde in den USA aus dem Tanz heraus entwi-

ckelt und in den 1980er Jahren in Europa von Pflegewissenschaftlern für die Pflege adaptiert. „Ziel der Kurse ist es, dass die Angehörigen lernen, Pflegehandlungen körperschonend durchzuführen. Denn viele Pflegenden leiden selbst unter Abnützungen und können nicht mehr weiterpflegen“, sagt die Expertin. Im Info-Kurs erweitern die Teilnehmer ihre Bewegungskompetenz im schonenden Stützen, Halten und Führen. Achtsam soll auch der zu Pflegenden daran herangeführt werden, bei manchen Bewegungen selbst wieder mitzuhelfen, damit ein erträgliches Miteinander entsteht.

Auskunft: Nächste Kinästhetics-Info-Workshops (15 bis 16.30 Uhr) am 14.2. und 7.3. in der Pflegewerkstatt, Ausbildungszentrum, Elisabethenstr. 15-19. Anmeldung: Dunzinger: 0732/7676-5747 oder 5750



Effizient unterstützen (colourbox)

STICHWORT

Stete Herausforderung

„Alle paar Monate sind wir mit neuen Anforderungen konfrontiert. Meine Mutter ist 87 Jahre, dement und leidet an Parkinson. Nach einem Oberschenkelhalsbruch kam sie nicht mehr auf die Beine. Gemeinsam mit einer 24-Stunden-Pflegehilfe konnte ich bis jetzt das Heim abwenden“, sagt die 58-jährige Brigitte Wiesinger. „Ab und zu fühle ich mich überfordert, ich will ja auch für meine Kinder und Enkel noch Zeit haben und auch selbst einmal wegfahren.“

Brigitte Wiesinger hat in der Pflegewerkstatt gelernt, die noch vorhandene Beweglichkeit der Mutter zu unterstützen. „Ich motiviere Mama, beim Umdrehen oder Aufsetzen mitzuhelfen. Oft gelingt es. Ihr Lächeln ist mein Dank.“



Berührungen entspannen

Seit fünfzehn Jahren pflege ich den 83-jährigen Onkel meines Mannes. Er leidet an gemischter Demenz und kommt nicht mehr aus dem Bett“, sagt die 45-jährige dreifache Mutter Kinga Hametner aus Hagenberg. Sie wusste von Pflege gar nichts, hat einen Kurs beim Roten Kreuz gemacht. „Ab und zu kommt eine Familienhelferin und entlastet mich etwas.“

Aber am Wochenende kann ich mit meinem Mann nie weggehen, weil da keine professionelle Hilfe ins Haus kommt.“

Hametner hatte Angst vor dem Wickeln und Waschen. Durch das viele Heben bekam sie auch einen Bandscheibenvorfall. „Durch Kinästhetics kann ich nun sanfter mit dem Onkel umgehen. Die Langsamkeit und Berührungen entspannen ihn.“



Hilfe zur Selbsthilfe

„Der Kinästhetics-Schnupperkurs war mir Hilfe zur Selbsthilfe. Ich habe öfter ganz plötzlich solche Kreuzschmerzen, dass ich nicht einmal alleine aus dem Bett komme. Mein Mann und ich haben im Workshop so viel über Bewegungsökonomie und -wahrnehmung gelernt, dass mir der Alltag, wie etwa das Gehen auf die Toilette, im Notfall viel leichter fällt“, sagt die 61-jährige Gertraud Pröstler. Gleich eine Woche nach dem Kurs konnte sie das neue Bewegungsgefühl und das achtsame langsame Aufstehen aus dem Bett üben. „Die Schmerzen beim Hensenschuss waren wieder arg, aber ich fühle mich ihnen nicht mehr ausgeliefert, konnte mich langsam fortbewegen.“

