Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



1 | 2017

Schmerz lass nach!

Chronischem Schmerz aktiv begegnen. >4

ENDLICH!

Duschen im Bett!

AquaBuddy Home, das einzigartige Körper-Reinigungs-System für die Pflege zu Hause, macht's möglich:

† Regelmäßige Körperpflege

2 Für jeden leicht anwendbar



AquaBuddy Home ermöglicht immobilen Personen einfach und schonend eine Dusche, Kopfwäsche oder Intimpflege direkt im Bett. Das System lässt sich einfach mit jedem Bett verwenden. Es verbesserte die Pflegequalität und bringt eine enorme Arbeitserleichterung für alle Pflegenden.

Telefon +43 1 943 53 93 office@camillo-care.at www.camillo-care.at









COVERSTORY

- 4 Schmerz lass nach! Chronischem Schmerz aktiv begegnen.
- Leben in Balance. Aktiv leben - gesund alt werden.
- 8 Interview. Schmerz keinesfalls hinnehmen!
- Kostenlose Broschüre. "Schmerz" - der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige.
- 10 Fachschwerpunkt. Aktiv gegen Schmerz.
- PFLEGE & BETREUUNG
 - 12 Schutzengel am Handgelenk. Servicetaste und Rauchmelder.
 - Mit gutem Gefühl. 24-Stunden-Betreuung.

GESUNDHEIT & LEBEN

- **Buchtipp**
- Preisrätsel
- Schreibaufruf
- KINDER & JUGEND
 - **FIDI-Comic**
- HILFSWERK
 - Syrien. Wenn die Seele schmerzt.
 - Family Tour. Terminkalender.
 - Adressen



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig, Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Schmerz

Schmerz begegnet den Hilfswerk-Mitarbeiter/innen in vielgestaltiger Form in ihrer täglichen Arbeit. Physischer wie auch psychischer Schmerz gehört leider in vielen Fällen zum Lebensalltag unserer Klienten.

Wir sehen es als unsere wesentliche Aufgabe, in unserer Betreuungsarbeit auch Schmerzen zu lindern. Eine Linderung in Form von therapeutischen oder pflegerischen Interventionen - gerade aufgrund dieser Notwendigkeit hat das Hilfswerk im Rahmen der Initiative "Aktiv gegen Schmerz" seine Mitarbeiter/innen intensiv geschult.

In vielen Fällen müssen wir, bevor wir aktiv an einer Schmerzlinderung arbeiten können, andere Schranken überwinden, welche sich oftmals in Form der Haltung des Klienten zeigen, dass Schmerzen etwas "Gottgewolltes" sind, welche es einfach zu ertragen gilt. Eine Haltung, die vielleicht einerseits aus der Erfahrung kommt, dass ohne eine konsequente Schmerztherapie wirklich keine dauerhafte Besserung erfolgt, aber auch aufgrund unseres kulturellen Kontextes, welcher Schmerz als etwas Schicksalhaftes, etwas zu Ertragendes begreift.

Dass Schmerzen gelindert werden können und diese Linderung dem Klienten zusteht, ist tägliche Erfahrung und Aufgabe insbesondere unserer mobilen Palliativteams, welche das Hilfswerk und andere Träger gemeinsam mit den Steiermärkischen Krankenanstalten flächendeckend für die Steiermark sicherstellen. Die Steiermark ist hierbei Vorreiter in Österreich.

Der aktuelle Schwerpunkt der Hand in Hand soll motivieren, die bestehenden Angebote zu nutzen und die Lebensqualität hierdurch zu verbessern.

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at Redaktion Steiermark: Gerald Mussnig Redaktion Österreich: Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Susanne Königs-Astner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler Bildrachweis, Fotos: Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Steiermark, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover/lightwavemedia; Seiten 3/5/6/Photographee.eu; 8/wavebreakmedia; 10/11/Photographee.eu) Gesamtauflage: 100.000 Stück Vertrieb: 90 % persönlich adressierte Sendungen Offenlegung: http://www.hilfswerk.at/ wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung Anzeigenverkauf (Gesamtauflage): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 Anzeigenverkauf (Steiermark): Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 Layout/Produktion: Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien Druck: Wograndl, 7210 Mattersburg

COVERSTORY

KINDER & JUGEND PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

Schmerz lass nach!

In ein lebenswertes Leben zurückfinden. Schmerz ist eine belastende Erfahrung, die Menschen viel abverlangt. Damit Schmerz nicht Ihr Leben dominiert, braucht es vor allem eines: beherztes Handeln.

Erika weiß nicht mehr genau, wann der Schmerz in ihr Leben trat. Auf einmal gewann er die Oberhand über ihr Denken, Handeln und Fühlen. Noch vor wenigen Wochen war die unternehmungslustige Mittsiebzigerin mit Freunden aus dem Kirchenchor auf dem Schiff durch die Wachau gegondelt, doch die Erinnerung daran ist in weite Ferne gerückt. Ihr Leben hat sich gewandelt. Sie verlässt ihre Wohnung nur mehr, wenn es unbedingt notwendig ist, und die gemütlichen Kaffeerunden auf ihrer Terrasse gab es irgendwann auch nicht mehr. Selbst das wöchentliche Singen im Chor bereitet mehr Mühe als Freude. "Zähne zusammenbeißen", sagte sie sich immer wieder vor, wenn es wieder besonders schlimm war. Und obwohl Erika mit eiserner Disziplin an ihrem Alltag festzuhalten versuchte, begann sich die Schmutzwäsche zu stapeln. Den Frühjahrsfensterputz ließ sie erst einmal ausfallen.

Über Schmerz reden

Zwei Monate konnte Erika den Schein nach außen wahren, ehe sie ihrer Tochter dann doch von den Schmerzen im Arm erzählte und wie dieses dauerhafte Stechen sie mittlerweile sogar daran hinderte, der täglichen Körperpflege nachzukommen. Zweifellos gab es Menschen, die viel schlimmer dran waren, und zur Last wollte sie auch niemandem fallen. Aber so konnte es nicht weitergehen Die Tochter begann sich in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören, denn ihre Mutter brauchte dringend Hilfe.

Von einer Freundin wurde ihr schließlich eine Heimhilfe empfohlen, mit der es gelang, Erika im alltäglichen Leben zu entlasten, ihr den Druck zu nehmen, "funktionieren" zu müssen. Essen auf Rädern trat an die Stelle des täglichen Kochens. Durch die praktische Unterstützung im Haushalt und beim Einkaufen fiel eine große Last von ihr ab. Die Schwierigkeiten bei der Körperpflege konnten mit einer Pflegefachkraft abgefangen werden. Nun entstand jener Spielraum, der notwendig war, um sich dem eigentlichen Thema zu widmen: dem Schmerz.

Schmerz sofort behandeln

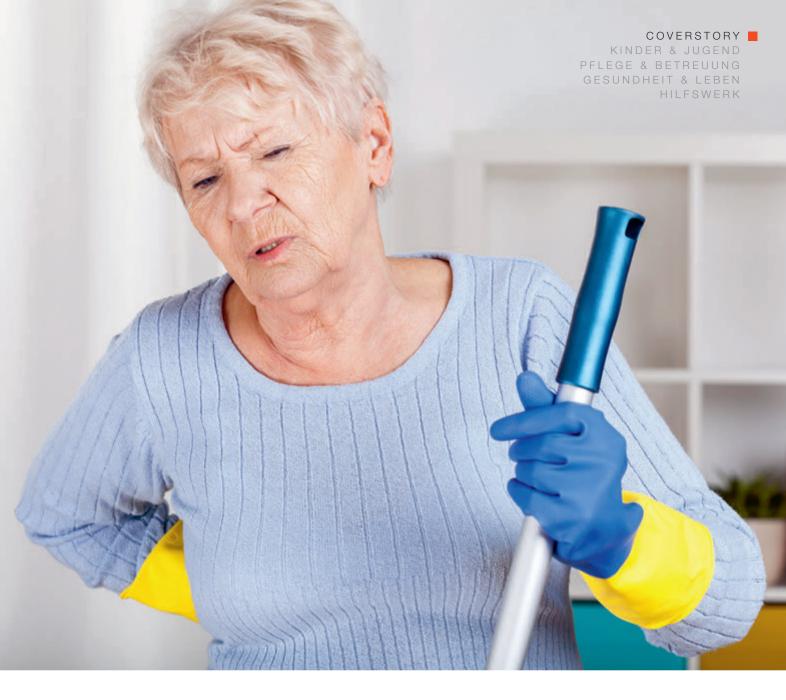
Erika ist nicht alleine. Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter sogenannten chronischen Schmerzzuständen. Das sind Schmerzen, die über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten anhalten und vielfach auch nach der Beseitigung der Schmerzursachen andauern. "Das sprichwörtliche 'Zähne zusammenbeißen' trägt in der Regel zu einer Verschlechterung der Situation von Menschen mit Schmerzen bei, da

Mit einem 4-Schritte-Programm den Teufelskreis durchbrechen. wertvolle Zeit ungenutzt verstreicht", betont Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich. "Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, kann sich ein soge-

nanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Nerven senden in diesem Fall weiter Schmerzreize, obwohl beispielsweise Gewebeschädigungen längst verheilt sind. Das muss vermieden werden. Deshalb sollte jede Art von Schmerz sofort behandelt werden."

Aus dem Teufelskreis ausbrechen

Wer sich nicht um seinen Schmerz kümmert, läuft Gefahr, von ihm beherrscht zu werden. Schmerzen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, wobei sich die anfänglich empfundene Hilflosigkeit schon auch mal zu Verzweiflung, permanenter Gereiztheit oder sogar Depression auswachsen kann. Erika hat dem Schmerz mit Hilfe ihres Arztes sowie ihrer professionellen Pflegefachkraft die Stirn geboten und den Teufelskreis durchbrochen. Die Schmerzen sind zwar nicht weg, aber sie hat damit besser umgehen gelernt und dadurch die Lebenslust und Kontrolle über ihr eigenes Leben zurückgewonnen. Erika ist dabei in vier Schritten ans Ziel gekommen – ihr persönlicher Einsatz hat viel zum positiven Verlauf der Schmerztherapie beigetragen.



Bieten Sie dem Schmerz die Stirn: So kommen Sie in vier Schritten ans Ziel!

Schritt 1 – Nehmen Sie den Schmerz an!

Wer unter Schmerzen leidet, braucht sich nicht verstecken und sich auch selbst nichts vormachen. Ablehnung ist eine natürliche Reaktion, denn etwas Belastendes tritt in den Alltag, und das will man wieder weghaben. "Nur wer sich einem Problem stellt, kann an der Lösung dieses Problems arbeiten", betont Pflege-Experte Roland Nagel. "Den Schmerz annehmen heißt nicht aufgeben, sondern mit dem Handeln zu beginnen und Dinge anders anzugehen als bisher."

Schritt 2 - Werden Sie aktiv!

Ergreifen Sie die Initiative zum

erfolgreichen Umgang mit Ihrem Schmerz. Sie müssen diesen Schritt nicht alleine tun, sondern können auf den Rat und die Unterstützung anderer Menschen zählen. Der Arzt ihres Vertrauens und erfahrene Pflegefachkräfte, aber auch Freunde und Verwandte helfen Ihnen dabei. Versuchen Sie außerdem, Ihren Schmerz zu beschreiben. Schmerz ist immer sehr subjektiv und im Nachhinein nur schwer zu beurteilen, was die Behandlung nicht unbedingt erleichtert. Damit Arzt, Pflegefachkraft und Sie selbst sich leichter ein Bild machen können, hilft ein Schmerztagebuch ungemein. Darin werden auf sehr einfache Weise neben der Intensität auch der Verlauf der Schmerzen tageweise schriftlich festgehalten. Anhand einer einfach Schmerzskala von 0 (= keine Schmerzen) bis 10 (= stärkste vorstellbare Schmerzen) können sie selbst das Ausmaß des Schmerzes einstufen. Die über einen Beobachtungszeitraum von drei Wochen gesammelten Informationen sind wertvolle Hinweise zur genauen Anpassung Ihrer Schmerzbehandlung – damit Sie sich bald besser fühlen.

Schritt 3 – Bringen Sie Maß und Ziel ins Leben!

Erikas Lebensqualität verbesserte sich vor allem dadurch, dass ihr viele



lästige, für Sie besonders mühevolle Alltagstätigkeiten abgenommen wurden. Sie begann darauf zu achten, bei welchen Tätigkeiten die Schmerzen stärker wurden und wie viel Aktivität ihr gut tat. Mittlerweile kocht sie wieder für sich, und die Kaffeekränzchen finden auch wieder statt. Das lästige Wäschewaschen bzw. Bügeln übernahm eine Heimhilfe vom örtlichen Hilfswerk. Auf den eigenen Körper zu hören und das tägliche Leben an die neue Situation anzupassen, spart Kraft und hilft, Schmerzschübe zu vermeiden.

Schritt 4 - Tun Sie, was Ihnen gut tut!

Am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten - beispielsweise durch Bewegung -, kostet bei Schmerzen mitunter große Überwindung. Gerade körperliche Aktivitäten unterbleiben oftmals, weil die Angst vor einer Verstärkung

der Schmerzen überwiegt. Erika begann damit, ihre Freunde im Ort zu besuchen. Den Weg dorthin verband sie mit einem Spaziergang und einem fast schon zum Ritual gewordenen Zwischenstopp im Kaffeehaus am Dorfplatz. "Bewegung ist für Menschen mit Schmerzen in vielerlei Hinsicht ideal. Zum einen lenkt Bewegung vom Schmerz ab, zum anderen kräftigt Bewegung die Muskeln und fördert das körperliche sowie seelische Wohlbefinden", betont Pflege-Experte Roland Nagel. "Bei vielen Menschen beseitigt körperliche Aktivität auch das Gefühl einer schleichenden Erstarrung." Eine weitere Quelle des Wohlbefindens stellen Entspannungstechniken dar, die dazu beitragen, dass sich beispielsweise einseitige Muskelverspannungen lösen. Auch das Seele-baumeln-lassen und das Pflegen von sozialen Kontakten trägt zum eigenen Wohlbefinden bei. <

Expertentipp

"Schmerzbekämpfung erfordert immer ein individuelles Bündel an Maßnahmen, das von der medikamentösen über die physikalische Behandlung bis zur Verhaltenstherapie reichen kann. Mitentscheidend für den Erfolg ist jedoch die Einstellung und Eigeninitiative der von Schmerz betroffenen Menschen." Roland Nagel, Pflege-Experte

beim Hilfswerk Österreich

Gratis Schmerzbroschüre anfordern!

Das Hilfswerk bietet rund um das Thema Schmerz umfangreiches Infomaterial, das Sie ab Mitte April kostenlos per Post oder österreichweit bei den Stationen der Hilfswerk Family Tour beziehen können. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie ein E-Mail an office@hilfswerk.at.

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen.

DA HAT MAN MEHR.

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen mit jährlicher staatlicher Prämie und gewinnbringenden Zinsen sowie dem günstigen Bauspardarlehen erleichtert ein leistbares Wohnen. Gute Zeiten – für Ich-Du-Er-Sie-Es BausparerInnen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Service-Hotline 05 0100 - 29900 sowie bei Ihrer Ich-Du-Er-Sie-Es BeraterIn, in jeder Sparkasse und Erste Bank.





COVERSTORY

KINDER & JUGEND
PFLEGE & BETREUUNG
GESUNDHEIT & LEBEN
HILFSWERK

Schmerz keinesfalls hinnehmen!

Interview. Was Sie beim Älterwerden über Schmerz wissen sollten.

Ältere Menschen leiden besonders oft unter Schmerzen, da gerade der chronische Schmerz mit zunehmendem Alter häufiger wird. So sind zwei Drittel aller über 75-jährigen Personen in Österreich von chronischen Schmerzzuständen betroffen. Während bei Personen unter 55 Jahren Rückenschmerzen zu den häufigsten Ursachen zählen, sind es bei den über 55-Jährigen vor allem Arthrosen und andere degenerative Gelenkserkrankungen.

Hand in Hand: Was ist bei der Therapie älterer Schmerzpatienten besonders wichtig?

Winkler: Nach einer Erhebung der Art, Qualität bzw. Dauer des Schmerzes, die Auskunft über die Ursache und Herkunft der Schmerzform gibt, finden wir nahezu für jeden Patienten ein geeignetes Schmerzmittel. Das Alter ist kein Grund, sich mit einer Schmerztherapie zurückzuhalten. Die besondere Kunst bei älteren Menschen liegt aber darin, jene Medikamente auszuwählen, die zu keinen Verschlechterungen anderer Symptome, wie z.B. der Gedächtnisleistung, der Magen-Darm-Funktion oder der Nierenfunktion, führen. Wenn chronische Schmerzen vorliegen, sollte rasch ein Schmerzspezialist aufgesucht werden, um eine weitere Verschlechterung zu vermeiden.

Welche Rolle spielt der persönliche Umgang mit Schmerz?

Schmerzen können nicht immer völlig gelindert werden, jedoch lässt sich meist eine deutliche Erleichterung der Schmerzlast erzielen. Schmerzen sind nicht gottgegeben und sollten daher keinesfalls als schicksalhafter Teil des normalen Älterwerdens akzeptiert werden. Moderne Therapiekonzepte gegen chronische Schmerzen haben daher immer auch einen aktiven, bewegungstherapeutischen Anteil sowie psychologische Ansätze, um das Leben mit dem Schmerz zu erleichtern.

Welcher besondere Zusammenhang besteht zwischen Schmerz und Bewegung?

Schmerz führt dazu, dass sich Menschen weniger bewegen und schmerzhafte Bewegungen vermeiden. Hier beginnt ein Teufelskreis, der letztendlich zu einer Schonhaltung bzw. zu einem Verlust von Muskelkraft und Beweglichkeit führt. Im weiteren Sinne mündet dies auch in eine vermehrte soziale Isolation, und der Schmerz wird zum Zentrum des Erlebens. Die aktive Bewegungstherapie zielt gemeinsam mit einer ausreichenden Schmerztherapie darauf ab, ein angemessenes Maß an Aktivität wieder herzustellen. Dies gilt im Speziellen auch für hochaltrige (80 plus) Personen. Der Verlust von Muskelkraft, Koordinationsstörung und Gangunsicherheiten sind im hohen Alter besonders dramatisch, da gerade Stürze und ihre Folgen unbedingt verhindert werden müssen.

Worauf muss man bei Patienten mit Alzheimer in Bezug auf Schmerz besonders achten?
Bei älteren Schmerzpatienten, die zusätzlich unter einer demenziellen

Prim. Dr. Andras Winkler, MSc., Facharzt für Neurologie, Additivfacharzt für Geriatrie und ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth



dass durch die mangelnde Kommunikationsfähigkeit vorliegende Schmerzen nicht oder nicht ausreichend erkannt werden. Bei diesen Menschen sollte man besonders sensibel auf Verhaltensäußerungen wie klagende Laute, Stöhnen oder motorische Unruhe reagieren. <

Ratgeber

Wenn Sie weitere Informationen über das Thema Schmerz benötigen, bestellen Sie ab April die neue Schmerzbroschüre, ein nützlicher Ratgeber des Hilfswerks. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter office@hilfswerk.at. Wir senden Ihnen die Broschüre gerne kostenlos zu!



8 Hand in Hand 1/2017

Erkrankung leiden, besteht das Risiko,

"Schmerz" – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Jetzt kostenlos bestellen! Die neue Schmerz-Broschüre des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akutem Schmerz schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?

Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit Schmerz und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerzwahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch samt Schmerzlineal ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <







Kostenlose Bestellung

Besonders beliebt und vielfältig ist auch der kostenlose Hilfswerk Pflegekompass – eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Bestellen Sie den Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at

COVERSTORY

KINDER & JUGEND PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

Aktiv gegen Schmerz

Fachschwerpunkt. Das Hilfswerk hat das Thema "Aktiv gegen Schmerz" im Rahmen des Fachschwerpunktes zu Lebensqualität, Schmerz und Schmerztherapie aufgegriffen.

Ca. 1,5 Millionen Menschen in Österreich sind von chronischen Schmerzen betroffen, und mehr als 50 Prozent der Europäer über 75 Jahre leiden täglich unter mäßigen bis starken Schmerzen. Davon äußert ca. ein Drittel Unzufriedenheit mit der bisherigen Schmerztherapie. Eine adäquate, multimodale Schmerztherapie, ein multiprofessionelles Therapiekonzept, die Berücksichtigung des

Biopsychosozialen Modells und ein hohes Fachwissen des Gesundheitspersonals zum Thema Schmerz sind erforderlich, um diesen Prävalenzzahlen entgegensteuern zu können. Das Hilfswerk ist sich der Relevanz dieses Themas bewusst und hat aus diesem Grund bei der Schmerzfortbildung die Fachexpertise von Vortragenden aus verschiedenen Bereichen den Mitarbeitern nähergebracht.

Schmerz vs. chronischer Schmerz

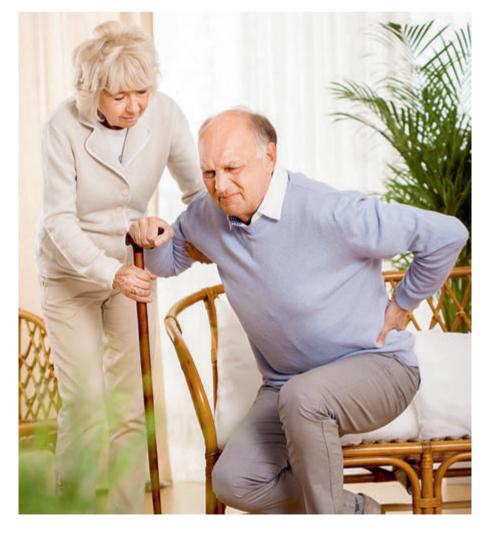
Schmerz wird lt. internationaler Gesellschaft zur Erforschung des Schmerzes definiert als unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis in Zusammenhang mit einer aktuellen bzw. potenziellen Gewebeschädigung. Unter chronischem Schmerz wird hingegen ein langanhaltender Schmerz verstanden, welcher auch nach Ausheilung der ursächlichen Gewebeschädigung andauern kann.

Psyche, Schmerz & Schmerzgedächtnis

Das zentrale Nervensystem kann bei chronischen Schmerzen ein Schmerzgedächtnis entwickeln und reagiert somit sensibel. Vor allem psychische Belastungen, Angst oder Bewegungsmangel wirken sich zusätzlich negativ auf den Schmerz aus. Weitere psychologische Faktoren, welche das Schmerzerleben beeinflussen, sind die Stimmungslage, Angst, Stress, kognitive Prozesse, Einstellungen, Aufmerksamkeitslenkung, Lernprozesse, Bewältigungsstile, Verhaltensgewohnheiten, Problemlösungsdefizite und Konflikte. Psyche, Nervensystem und Abwehrsystem stehen nachweislich in engem Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig. Ebenso gilt dies für die Psyche und den Schmerz. Wichtig ist es im Umgang mit Schmerz, für sich selbst Copingstrategien zu entwickeln.

Wechselseitiger Zusammenhang Schmerz und Mobilität

Auch die Mobilität und Schmerz stehen in wechselseitiger Beeinflussung.





Verdeutlicht wird dies durch den Schmerz-Teufelskreis: Schmerz führt zu Vermeidungsstrategien. Diese führen zu eingeschränkter Mobilität, dies hat wiederum einen eingeschränkten funktionellen Status zur Folge und führt zu verminderter Selbsthilfetätigkeit und zu sozialem Rückzug. Schlussendlich verstärken all diese Faktoren wiederum den Schmerz. Die häufigste Ursache für chronische Schmerzen bei Personen unter 55 Jahren sind Rückenschmerzen, bei Personen über 55 Jahren Arthrose. Insbesondere ältere Schmerzpatienten sollten ein konsequentes körperliches Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und Ausdauer vollziehen, um dem Teufelskreis entgegenzuwirken.

Alter und Schmerz

Je höher das Alter, desto höher steigt auch die Wahrscheinlichkeit, Schmerzen zu erleiden. Das Schmerzempfinden alter Menschen ist ebenso stark wie das jüngerer Menschen. Es verändert sich jedoch die Schmerzbewertung. Ältere Menschen sind häufig auch von Multimorbidität und folglich auch von Polymedikation betroffen. Liegen mehrere behandlungsbedürftige Erkrankungen vor, werden dementsprechend auch mehr Arzneimittel verordnet. Dies hat wiederum zur Folge, dass bei Polymedikation viele Wechselwirkungen, unter anderem mit Schmerzmitteln, auftreten können.

Ein weiteres Problem älterer Menschen ist Schmerz bei Demenz. Studien haben nachgewiesen, dass demente Personen weniger Analgetika erhalten als Personen ohne demenzieller Erkrankung. Gerade bei kognitiver Beeinträchtigung sollte das multiprofessionelle Team besondere Rücksicht auf die Schmerzwahrnehmung, den Schmerzausdruck, die physiologische Schmerzantwort auf Schmerzreiz, die Schmerzmittelwirksamkeit und die Validität des Schmerzassessments nehmen.

Schmerztherapie und Therapiemöglichkeiten

Die Therapiemöglichkeiten von Schmerzen sind sehr vielfältig: Medikamente, invasive Therapieverfahren, Bewegungstherapien, psychotherapeutische Therapien, physikalische Therapien, komplementäre Verfahren, Akupunktur, Nervenstimulation etc. Eine Schmerztherapie wird iedoch insbesondere dann erfolgreich sein, wenn ein multiprofessionelles Handeln sichergestellt ist, Akzeptanz und Geduld der betroffenen Person vorhanden ist, eine Kontinuität in den Übungen und bei der Umsetzung der Therapieempfehlung gegeben ist und realistische bzw. erreichbare Ziele gesetzt werden. Isolierte Therapieansätze reichen in den meisten Fällen bei chronischen Schmerzen nicht aus. Es ist erforderlich, ein multimodales Therapiekonzept einzusetzen und den Schmerz als Mehrdimensionalität wahrzunehmen. Die beste Schmerztherapie ist jedoch die Verhinderung von Chronizität.

Pflege und Schmerz

Die Pflege nimmt in der Schmerztherapie und -beratung eine Schlüsselrolle ein. Medikamentenmanagement, Kommunikation in Bezug auf den Schmerz, Patienten- und Angehörigenedukation, Schmerzbeobachtung und -dokumentation sind nur einige Aufgaben der Pflege in Zusammenhang mit Schmerzpatienten. Wichtig in der professionellen Pflege ist die regelmäßige Evaluation des Schmerzes und die Berücksichtigung des Biopsychosozialen Modells (körperliche, seelische, geistige und soziale Ebene). Auch die Biografie eines Menschen ist ein wesentlicher Teil des Verständnisses für Krankheit und Schmerz. Werden all diese Faktoren bedacht, kann ein Schmerzpatient im multiprofessionellen Team adäquat versorgt werden. <

Heidi Fackler, BSc., MSc. DGKP, Assistentin FBL-HPD

Schutzengel am Handgelenk

Servicetaste und Rauchmelder. Das Notruftelefon und viele praktische Zusatzfunktionen erleichtern den Alltag.

Mit dem Hilfswerk-Notruftelefon trägt man seinen persönlichen Schutzengel am Handgelenk: Ein Knopfdruck auf den mobilen Funksender genügt, und man ist auf der Stelle mit der Hilfswerk-Notrufzentrale verbunden. Da alle Daten der Kundin oder des Kunden gespeichert sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – ganz egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein. Auch für die Angehörigen ein tolles Gefühl der Sicherheit!

Praktisch: Servicetaste und Rauchmelder

Mit praktischen Zusatzfunktionen kann das Leben für allein wohnende Menschen noch bequemer und sicherer gestaltet werden. Denn mit der "Servicetaste" können täglich von 8 bis 17 Uhr hilfreiche Leistungen bestellt werden. Bei Frau Huber läutet z.B. jeden Morgen um 8 Uhr das Telefon und ein Mitarbeiter der Hilfswerk-Notrufzentrale erinnert die Seniorin an die Medikamenteneinnahme. Herr Weber wird täglich um 9 Uhr an die Fütterung seines Hundes erinnert. Und wenn Frau Bauer einen Krankentransportwagen für den

Arztbesuch benötigt, verständigt sie die Notrufzentrale, und das fachkundige Personal organisiert das Transportmittel.

Ein Rauchmelder, als Zusatz zu einem Notruftelefonanschluss, kann sogar im Ernstfall zum Lebensretter werden. Denn er erkennt Rauchentwicklungen rechtzeitig und schlägt Alarm. Wie bei Herrn Gruber, der darauf nicht mehr verzichten würde. Denn schon einmal war es brenzlig, als er auf der Wohnzimmercouch

einschlief und vergessen hatte, die Kerzen am Tisch auszulöschen. Die Tischdecke fing plötzlich Feuer. Doch der Rauchmelder meldete sofort Alarm an die zuständige Notrufstelle. "Dank des Rauchmelders ist nichts passiert", ist Herr Gruber dankbar. <

Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder www.hilfswerk.at.







Meine Hilfe lebt nach mir weiter.



"Im Laufe meines Lebens habe ich erfahren müssen, wie schnell man von der Unterstützung Anderer abhängig sein kann. Sei es durch eine Behinderung, den Pflegebedarf nach einem Unfall oder auch im Alter. Doch Unterstützung brauchen nicht nur wir Menschen – auch Tiere und Umwelt benötigen unsere Hilfe. Weil ich eines Tages nicht mehr selber helfen kann, habe ich mir vorgenommen, einer gemeinnützigen Organisation einen Teil meines Vermögens zu hinterlassen."



W HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

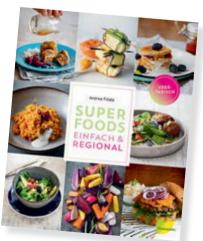
Buchtipp Andrea Fičala: Superfoods einfach & regional

Vergessen Sie die Unaussprechlichen: Chia, Quinoa, Acai und Goji. Auch bei Superfoods ist regionaler und nachhaltiger Genuss möglich. Dieses Buch rückt heimische Alternativen ins Rampenlicht – gesundes Powerfood, das keine langen Transportwege hinter sich hat, sondern frisch und leicht ist – und zeigt Ihnen, wie einfach sich das tägliche Extra an Vitaminen und Nährstoffen in Ihre Ernährung integrieren lässt. Die Autorin ist Köchin und Ernährungswissenschafterin und gibt spannendes Hintergrundwissen zu den Inhaltsstoffen sowie positiven Wirkungen von Haferflocken, Leinsamen, Beeren, Buchweizen, Spinat & Co, die ihre exotischen Konkurrenten blass aussehen lassen. Die rund 80 Rezepte sind saisonal aufgebaut und zeigen die bunte Vielfalt regionaler Kraftspender im Jahresverlauf. Die Gerichte bestehen aus möglichst wenigen verschiedenen Zutaten, die in jedem Supermarkt leicht erhältlich sind. Entspannte Freude beim Nachkochen, Energie und Gesundheit für den anstrengenden Alltag sind garantiert. www.ess-werk.at

Rezepte, die dabei helfen, gesund zu bleiben

- das Beste aus unserer Natur: biologisches Obst, Gemüse, Samen, Wildkräuter sind von Haus aus reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen
- Körper und Seele mit positiver Energie versorgen, vom Frühstücks-Smoothie bis zum Abendessen
- alle aktuellen Ernährungstrends in einem Buch: leichte, saisonale und vegetarische Küche
- heimische, überall erhältliche Zutaten: der unkomplizierte Weg, gesunde Lebensmittel in den Alltag zu integrieren
- Lust aufs Nachkochen mit farbenfrohen, vielfältigen und natürlichen Produkten
- praktische Umsetzung durch passende Rezepte, Tipps und Tricks der Expertin
- Regionalität und gesunde Ernährung im Einklang

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: www.loewenzahn.at



Superfoods einfach & regional

250 Seiten, fest gebunden mit Schutzumschlag. Von Andrea Fičala mit über 120 Farbfotos von Sonja Priller und 80 Farbzeichnungen von Julia Lammers, 29,90 Euro, ISBN 978-3-7066-2610-1, Löwenzahn Verlag

HILFSWERK

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern "Superfoods einfach & regional" von Andrea Fičala

Das Wiener Hilfswerk wurde 1947 gegründet. Die Gedächtnistrainings der vier Hand-in-Hand-Ausgaben 2017 sind dem Gründungsjahr gewidmet. (Quelle: www.wien.gv.at/rk/historisch/1947)

a) 9. Jänner 1947: Zuteilung von Fensterglas

b) 13. Jänner 1947: Wärmestuben für Kinder

An diesem Tag wurden in sieben Wiener Gemeindebezirken 12 Wärmestuben für Kinder von 6 bis 14 Jahren in Betrieb genommen, die täglich außer Sonntag von 9 bis 16 Uhr geöffnet waren. Kreisen Sie so rasch wie möglich alle Zahlenpaare ein, deren Summe 12 ergibt: 2847938574124873965662184567592893566164857924639825129 6685799742845639761838427524766389324576965238456821457 7653814485635745258467669321546845263954851421266275623



Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwen-

zahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Straße/Hausnummer:

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen

ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. "Power-Walking fürs Gehirn", "Abenteuer Gedächtnis", "Aktivurlaub fürs Gehirn" (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:

PLZ/Ort:

1. Klee: Zum Beispiel: Tee, Fee, See, Kaffee, Teer, Meer, Lee, Seele, Beere, Leere, Allee, Idee, Speer, Schnee. **2. Kleeblätter:** Die Zahl 16: 17+28+34+12=91; 9+6+25+11=91; 13+14+13+51=91; 23+38+16+14=91

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher "Natürlich backen".



Aufruf. Gibt es in Ihrer Familie, in Ihrem persönlichen Umkreis Menschen, die ihre Lebenserinnerungen aufgeschrieben haben? Die ein Tagebuch führen oder eine Familienchronik erstellt haben?

Autobiografische Texte aller Art sind nicht nur für die Schreiber/innen und ihre Angehörigen interessant, sie sind auch wertvolle sozial- und kulturgeschichtliche Dokumente. Deshalb sammeln wir solche Schriften in einem Archiv an der Universität Wien, wo sie in Kopie für Studierende und Fachleute aus dem Wissenschaftsund Bildungsbereich bereitstehen. Von Zeit zu Zeit werden Menschen durch Schreibaufrufe auch direkt angeregt, ihre Erfahrungen zu bestimmten – historischen oder gegenwärtigen -Themen mitzuteilen. So wurden im vergangenen Jahr "Geschichten vom Sorgen, Pflegen und Betreuen" gesammelt, aus denen nun ein Buch entstehen soll.

Aktuelles Thema: "Wenn die Hitze Sorgen macht …"

Zurzeit befasst sich ein Team u.a. mit der Problematik von sommerlichen Hitzeperioden für ältere Menschen, besonders in Pflegesituationen. Wie wirken sich hohe Temperaturen auf Ihr Befinden aus? Gibt es vielleicht ein besonders einprägsames Erlebnis zu erzählen? Welche Vorkehrungen gegen Hitzebelastungen treffen Sie? Wir suchen Erfahrungsberichte von älteren Menschen, pflegenden Angehörigen und haupt- oder ehrenamtlich tätigen Pflege- und Betreuungspersonen. <



Schreibaufruf

Falls Sie aus eigenem Erleben zu einem der genannten Themen etwas beitragen möchten, schreiben Sie bitte an:
Doku Lebensgeschichten, Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte, Universitätsring 1, 1010 Wien.
Wir senden Ihnen gern unseren Schreibaufruf zu: Tel. 01/4277-41306 (Mag. Günter Müller); lebensgeschichten@univie.ac.at Infos unter:

http://lebensgeschichten.univie.ac.at www.uni-klu.ac.at/pallorg/inhalt/2527.htm







Genießen Sie den farbenfrohen Wandel der Jahreszeiten rund um unsere Gesundheitshotels und nutzen Sie die Kraft des Frühjahrs für einen Neuanfang.

Während unserer Gesundheitswoche kommen Sie in den Genuss wohltuender Therapien mit unseren natürlichen Heilvorkommen. Oder entscheiden Sie sich für unsere Basenfastenwoche und spüren Sie die heilende Kraft der basischen Lebensmittel.

Gesundheitswoche

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension
 14 wohltuende
 Therapien
 1 Blutuntersuchung
 2 Arztgespräche
- Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken u.v.m.

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe





Basenfastenwoche

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension mit basischer
 Ernährung * wohltuende Therapien * 2 Arztgespräche
- BIA-Messung
 Ernährungsberatung
- Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem
 Außenschwimmbecken u.v.m.

buchbar in **Bad Goisern**, **Bad Schönau** "**Zur Quelle**", **Bad Eisenkappel** und **Umhausen im Ötztal**

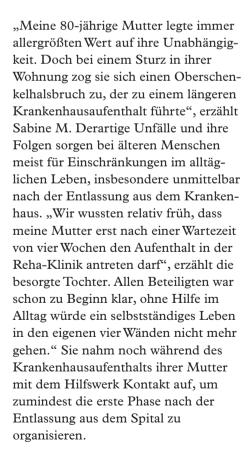
Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe



Bad Bleiberg 04244 90500 (K) . Bad Eisenkappel 04238 90500 (K) . Bad Häring 05332 90500 (T) Bad Goisern 06135 20400 (OÖ) . Bad Schönau "Zum Landsknecht" 02646 90500-1501 (NÖ) Bad Schönau "Zur Quelle" 02646 90500-2501 (NÖ) . Bad Traunstein 02878 25050 (NÖ) Bad Vöslau 02252 90600 (NÖ) . Umhausen im Ötztal 05255 50160 (T)

Mit gutem Gefühl

24-Stunden-Betreuung:
Gut informiert, gemeinsam
geplant. Gründe für die Inanspruchnahme der 24-StundenBetreuung gibt es viele. Ein
maßgeschneiderter Service mit
höchster Qualität bedarf jedoch
einer gewissen Vorbereitung
– planen Sie daher in Ruhe,
lassen Sie sich helfen.



Qualität braucht Planung

Gute Betreuung gibt es nicht auf Knopfdruck. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig gestalten sich auch Betreuungssituationen. Aus



diesem Grund nahm Sabine M. über die Pflege-Hotline mit dem Hilfswerk Kontakt auf und vereinbarte ein Erstberatungsgespräch in der Wohnung der Mutter. "Wir verschaffen uns einen Überblick über die Situation bzw. das Lebensumfeld und legen aufgrund des Gesundheitszustandes den Betreuungsbedarf fest", erläutert Hilfswerk-Beraterin Monika F. den entscheidenden ersten Schritt. Das war keinesfalls zu früh, denn es dauert in der Regel zwischen 3 und 10 Tage, bis der/die ideale Personenbetreuer/in die Tätigkeit aufnehmen kann. Die Familie entschied sich gemeinsam mit ihrer Mutter, vorerst eine Kurzzeitbetreuung für vier Wochen in Anspruch zu nehmen. Es wurde auch ein weiterer Gesprächstermin gegen Ende der Reha der Mutter angesetzt, um den künftigen Betreuungsbedarf abzuklären.

Nicht irgendeine Betreuung

Heute können Mutter und Tochter über das damalige Gefühl der Ungewissheit nur schmunzeln. Das Leben mit 24-Stunden-Betreuung hat sich als sehr angenehm herausgestellt. Die Mutter entschied sich nach dem

Reha-Aufenthalt für eine regelmäßige 24-Stunden-Betreuung. Der Vertrag wurde unbürokratisch in eine Langzeitbetreuung umgewandelt. Für Zufriedenheit sorgten die korrekte Abwicklung und die umfassende Information sowie Beratung seitens des Hilfswerks. Das gute Zusammenspiel von Betreuerin/Familie vor Ort und dem Hilfswerk-Team, das bei den regelmäßigen Qualitätsvisiten immer wieder mit Rat und Tat zur Seite steht, vermittelt zusätzliche Sicherheit im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung.



Wir informieren gerne

Weitere Informationen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks erhalten Sie unter der Telefonnummer 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif, unter 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf www.24stunden.hilfswerk.at

AquaBuddy Home: "Einfach duschen im Bett!"

Duschsystem. Mal geht es besser, mal etwas schlechter. Bettlägerige Menschen fühlen sich nicht jeden Tag gleich gut. Die daraus resultierende eingeschränkte Mobilität steht oft dem eigenen Bedürfnis nach Körperhygiene im Weg.

AquaBuddy Home, ein neuartiges
Duschsystem von Camillo, ermöglicht
dank einfacher Handhabung eine Dusche direkt im Bett und kann dadurch
die Lebensqualität der Betroffenen
steigern. Zur Bedienung des Gerätes
genügt eine einzige Person. AquaBuddy
Home mit seiner schonenden Art der
Körperpflege bedeutet einerseits eine
Arbeitserleichterung für die Pflegefachkraft und versetzt andererseits Kunden
in die Lage, auch mal im Bett zu
bleiben. Denn nicht zu jeder Zeit ist ein
Transfer vom Bett eine passende Möglichkeit, pflegebedürftige Menschen

zu stärken und ihnen die erwünschte Körperhygiene angedeihen zu lassen. Das Duschsystem basiert auf einem speziellen "Wannentuch", das ein Bett in eine wasserdichte "Duschwanne" verwandelt. Dank der innovativen Konstruktion drückt komprimierte Luft das Sauberwasser aus dem Sauberwasserbehälter heraus, während gleichzeitig das Schmutzwasser durch Unterdruck abgesaugt wird. Alle Bestandteile von AquaBuddy Home, die mit Flüssigkeiten (Sauber- und Schmutzwasser) in Berührung kommen, sind gut erreichbar angeordnet

und können sowohl desinfiziert als auch überprüft und abgenommen werden. Die Wasserkapazität beträgt acht Liter. Wenn es darauf ankommt, die Haare zu waschen, ist ein aufblasbarer Reifen mit Einwegabdeckung eine zusätzliche wertvolle Hilfe. Ein weiterer Vorteil von AquaBuddy Home liegt in der Einsatzmöglichkeit auf engstem Raum. Die Produktneuheit ist bereits in einigen Langzeitpflegeeinrichtungen erfolgreich im Einsatz und erleichtert schon jetzt Kunden wie Pflegefachkräften den Alltag.

www.camillo-care.at



START



AUFSIEG P. LOUIS SYS

toje klinisch

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation.
Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen.
boso-medicus uno speichert zum Vergleich automatisch den
letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der
Messung für die sichere Blutdruckkontrolle.

Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter <u>www.boso.at</u> Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel **Unverb. Preisempf. 66,90 Euro**



Syrien: Wenn die Seele schmerzt

Flüchtlinge. Die Zahlen sind fatal: In dem seit sechs Jahren vom Bürgerkrieg gebeutelten Syrien starben bisher über 400.000 Menschen; mehr als 5,6 Millionen flohen mit ihren wenigen Habseligkeiten und der Hoffnung aufs Überleben ins Ausland.



Im Libanon, der als Land den Löwenanteil von rund 1,1 Millionen Flüchtlingen aufnahm, leben die Familien nun unter prekären Bedingungen.

Mehr als 50 Prozent der syrischen Flüchtlinge im Libanon sind Kinder.

Kinder, die im Krieg zwischen die Fronten geraten, die Flucht und Vertreibung miterleben mussten.

Die Ereignisse lasten schwer auf den Mädchen und Buben. Dazu kommt, dass die Kinder teilweise die fremde Sprache nicht beherrschen und der Lebensalltag von Hunger und Not geprägt ist.

Wege aus der Krise

Für die Zukunft der syrischen Flüchtlingskinder im Libanon sind die Aufarbeitung ihrer schmerzhaften Erfahrungen und der Zugang zu Bildung von existenzieller Bedeutung. Hilfswerk Austria International setzt sich mit Nothilfe- und Bildungsmaßnahmen für eine Stabilisierung der fragilen Situation im Libanon ein. In sieben Kinder- und Jugendzentren fördern die Mitarbeiter derzeit über 1.100 Mädchen und Buben durch psychologische Begleitung und Ausbildung.

Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002 Kennwort "Syrische Flüchtlingskinder"



Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114

Hilfswerk Austria International, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien www.hilfswerk-austria.at



PEN ZUVERLÄSSIGER ON THE PART OF THE PART

SEIT 1824 NEHMEN WIR SORGEN AB.

Marian / Wienerstaedtische | IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 1988 | 198



Hilfswerk auf Tour

Hilfswerk Family Tour. Information, Beratung und Unterhaltung. Neben der Kinderbetreuung und Kindergesundheit bilden auch die Themen Älterwerden, Pflege und Schmerz, der richtige Umgang mit Finanzen sowie Vorsorge die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks. Weitere Aktivitäten: Kinderschminken, Basteln, Gesundheits-Checks für Jung und Alt, Brillenputzen und vieles mehr. Und: FIDI "lebendig" und in Lebensgröße!

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour bis Juni

Sa	18.3.	9.00–15.00 Uhr	9141 Eberndorf, Josefimarkt
So	19.3.	9.00-15.00 Uhr	9141 Eberndorf, Josefimarkt
Di	25.4.	9.00-17.00 Uhr	4020 Linz, Taubenmarkt
Do	27.4.	7.00-12.00 Uhr	4400 Steyr, Stadtplatz
Fr	28.4.	13.00-18.00 Uhr	4050 Traun, Stadtplatz, Bauernmarkt
Sa	29.4.	9.00-12.00 Uhr	3910 Zwettl, Zwettler Rathausmarkt
Мо	1.5.	14.00-18.00 Uhr	2380 Perchtoldsdorf, Kulturzentrum, Indianerfest
Do	4.5.	8.00-12.00 Uhr	4710 Grieskirchen, Landlplatz
Fr	5.5.	15.00-18.00 Uhr	9131 Grafenstein, Vorplatz Raiffeisen, Generationennachmittag
Sa	6.5.	7.00-12.00 Uhr	4600 Wels, Welser Wochenmarkt
So	7.5.	ab 13.00 Uhr	2022 Immendorf, Kellergasse Zeisselberg, Familienwandertag
Mi	10.5.	8.00-13.00 Uhr	4840 Vöcklabruck, Stadtplatz
Fr	12.5.	14.00-18.00 Uhr	4560 Kirchdorf, Wochenmarkt
Sa	13.5.	10.00-15.00 Uhr	5101 Bergheim, Marktplatz, Familienfest/Entenrennen
Di	16.5.	8.30-12.00 Uhr	4910 Ried, Hauptplatz, Wochenmarkt
Do	18.5.	8.00-12.00 Uhr	4780 Schärding, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	19.5.	8.00-12.00 Uhr	4070 Eferding, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	19.5.	14.00-18.00 Uhr	4100 Ottensheim, Marktplatz
Sa	20.5.	8.00-11.30 Uhr	4150 Rohrbach, Stadtplatz, Wochenmarkt
So	21.5.	9.00-17.00 Uhr	3631 Ottenschlag, Marktplatz, Maikirtag
Do	25.5.	8.00-12.00 Uhr	5280 Braunau, Stadtplatz, Wochenmarkt
Fr	26.5.	9.00-15.00 Uhr	8380 Jennersdorf, Seniorenwandertag
Fr	2.6.	13.00-16.30 Uhr	4320 Perg, Wochenmarkt
Мо	5.6.	10.00-17.00 Uhr	2731 St. Egyden, Gesundheitstag
Mi	7.6.	13.30-16.30 Uhr	4181 Oberneukirchen, Lebenshaus, Auf der Bleich 2a
Sa	10.6.	8.00-12.00 Uhr	5400 Hallein, Pernerinsel, Wochenmarkt

In der nächsten Ausgabe der "Hand in Hand" (erscheint am 16. Juni) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird. Detailprogramm: siehe auch **www.hilfswerk.at**

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie die Erste Bank und Sparkassen, s Versicherung, s Bausparkasse, Wiener Städtische und Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt "Schmerz".







Jetzt gratis bestellen

Der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass liefert wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Lernen und Fördern, Geld und Recht sowie Gesundheit und Erziehung. Mit anschaulichen Bildern, Checklisten und praktischem Adressverzeichnis. Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

· Landesgeschäftsstelle 0316/81 31 81-0

• Notruftelefon 0316/81 31 81

• 24-Stunden-Betreuung 0664/807 85 88 32

• Mobile Dienste - Notruftelefon

03613/35 96 Admont Aflenzer Becken 03863/20 48 Edelschrott 03145/657 03466/426 16 Eibiswald Feldbach 03152/396 97 Fürstenfeld 03382/552 68 Graz-Andritz/Gösting 0316/69 84 05 Groß St. Florian 03464/88 37 03137/619 34 Hitzendorf 03148/230 Kainach Kainbach-Graz 0316/30 39 72 Langenwang 03854/30 07 Leibnitz Nord 03134/25 46 Leibnitz Süd 03455/69 69 03842/449 02 Leoben 03845/200 91 Liesingtal Markt Hartmannsdorf 03114/31 66 Neumarkt 03584/36 06 03472/404 61 Straden St. Lorenzen 03515/48 87 03116/811 66 St. Stefan Unteres Kainachtal 03143/204 22

Mobiles Palliativteam

Fürstenfeld 03382/50 62 46-1 Mürzzuschlag/Bruck 03852/20 80-2400 Leibnitz/Radkersburg 03452/70 12 802

Simultania Liechtenstein

Fachliche Leitung 0664/807 85 27 02
Organisatorische Leitung 0664/807 85 27 01
Büro 03572/427 06-3
Wohnbetreuung 0664/807 85 27 06
Wohnhausleitung 0664/807 85 27 05

Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

Fachbereichsleitung 03152/58 87-0 Ärztliche Leitung 03152/58 87-0 Mobile sozialpsychiatrische Betreuung Feldbach 03152/249 36 Mobile sozialpsychiatrische Betreuung Fürstenfeld 03382/557 91 Mobile sozialpsychiatrische Betreuung 0316/81 31 81-4290 Lieboch Beratungsstelle Feldbach 03152/58 87-0 0316/81 31 81-4290 Beratungsstelle Lieboch PSD-Tagesstruktur Feldbach 03152/58 87 41 20 PSD-Tagesstruktur Pirching 0316/81 31 81-4180 Streetwork Fürstenfeld 03382/529 11 Streetwork Südoststeiermark 03152/674 64 Streetwork Hartberg 03332/661 93 Jugendzentrum Fürstenfeld 0664/807 85 41 12 Jugendzentrum Hartberg 0664/807 85 40 06 Beratungsstelle Fürstenfeld 03382/518 50 Beratungsstelle 03476/38 68 Bad Radkersburg Beratungsstelle Graz-Umgebung Süd 03135/474 74

Beratungsstelle Mureck
Vollzeitbetreutes Wohnen
Feldbach
03472/404 85
03152/58 87 41 94

Gerontopsychiatrischer Dienst

Feldbach 0664/807 85 49 00 od. 49 01

MoKidi – Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Graz/Südsteiermark 0316/81 31 81-4610

Kinderbetreuung in der Steiermark

Fachbereichsleitung 0664/807 85 88 05 Tagesmütter in den Bezirken:

Murau, Murtal, Leoben 0664/807 85 20 01 Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark, Weiz, Graz, Graz-Umgebung, Bruck-Mürz-

zuschlag 0664/807 85 12 49 Leibnitz, Deutschlandsberg, Voits-

berg 0664/807 85 12 51
Lernbetreuung 0664/807 85 48 01
Krippe Stainz 0664/807 85 57 04
Krippe Wies 0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg 0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh 0664/807 85 56 46

Krippe Markt
Hartmannsdorf 0664/807 85 56 69
Kinderhaus

Empersdorf 0664/807 85 57 01

• Betreute Seniorenwohnungen

0664/807 85 30 02 0664/807 85 30 04 Burgau Fürstenfeld Graz-Waltendorf 0664/807 85 83 01 Hartberg 0664/807 85 30 07 0664/807 85 30 11 Kirchbera Leitersdorf 0664/807 85 30 14 0664/807 85 30 12 Mühldorf Ottendorf 0664/807 85 30 10 0664/807 85 30 08 Weißkirchen

Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf 03114/31 66

LORENZ (APPLEGEBETTEN I

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW 15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at















Vermehrt Schönes!



