

smir

SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



24. Jahrgang | 3/2014

aktuell

21. Rodauner KIRTAG

**Sonntag,
14. September 2014
Rodauner Kirchenplatz**

PROGRAMM

09:00 – 10:00	Rhythmische Messe mit dem Gospelchor „WW-Voces“
10:00 – 18:00	Kirtagsmarktstände, Buffets, Imbiss und Sektbar
10:00 – 18:00	Kinderanimation, Luftburg, Ringelspiel, Schießbude, Klettern, Basteln, Ponyreiten ...
11:00 – 17:00	Frühschoppen, Line Dance, Kindermodenschau, Tamburizza Gruppe, Auftritt Schülerinnen Sta. Christiana, Tanzschule Schmid, Kinderchor Ofid
13:30	Kirchenführung
14:30 und 16:00	Kasperltheater – zwei Vorstellungen
17:00 – 17:30	Ermittlung der Gewinner der Tombola
bis 19:00	Ausklang Programmänderungen vorbehalten

Eine Benefizveranstaltung für SMIR, die PFARRE RODAUN
und BERGKIRCHE RODAUN sowie die Initiative RODAUN AKTIV
GRATIS Shuttledienst unter 889 27 71 Bitte um Voranmeldung

**Neue Mitarbeiterinnen
stellen sich vor** Seite 2

Eine Reise mit SMIR
Seite 3 - 4

Aromapflege Seite 5

**SMIR-Seminarraum
Sicherheit in Ihren vier
Wänden** Seite 6 - 7

Kurse ab Herbst Seite 8



editorial



Susanne Efthimiou
Redakteurin,
PR & Marketing

Liebe Leserin, lieber Leser!
Liebe SMIR-Mitglieder!
Liebe Klientinnen und Klienten!

„Wohnen Sie sicher?“ um das herauszufinden, haben wir für Sie eine Checkliste auf Seite 7.

Machen Sie einen Rundgang in Ihren eigenen vier Wänden und finden Sie heraus, ob Gefahrenquellen lauern oder ob die Sicherheit in Ihrer Wohnung gewährleistet ist!

Die neuen SMIR-Kurse finden Sie auf Seite 8. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen am Rodauner Kirtag.

Susanne Efthimiou



Elisabeth
Müllauer,
Pflegehelferin

Profi mit Herz!

Eine neue Mitarbeiterin stellt sich vor:
Elisabeth Müllauer, Pflegehelferin

Ich bin 55 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Töchter (19 und 25).

Meine Ausbildung zur Heimhilfe und Pflegehelferin machte ich beim Wiener Roten Kreuz.

Nachdem ich 14 Jahre im Einzelhandel und auch selbstständig tätig war, wurde ich medizinische Verwaltungskraft und Ordinationshilfe. Eine interessante Tätigkeit, die genauso wie der Verkauf, viel mit Menschen bzw. Patientinnen und Patienten zu tun hat. Als Ordinationshilfe lernte ich einige diplomierte Krankenschwestern kennen, die mir von ihren Tätigkeiten berichteten. Dabei, und auch durch meine Tätigkeiten als Arztassistentin, wurde mir bewusst, dass ich mehr in der Pflege arbeiten will.

Das heißt Patientinnen und Patienten bzw. Klientinnen und Klienten bei ihren täglichen Aktivitäten unterstützen und pflegen möchte.

Nach meinem ausgezeichneten Abschluss zur Pflegehelferin war mir klar, dass ich in der Hauskrankenpflege arbeiten möchte. Ein Kollege hat mir dazu geraten, mich bei SMIR zu bewerben. Der hilfsbereite Umgang der Kolleginnen und das gute Arbeitsklima haben mir sofort gut gefallen. Durch die professionelle und liebevolle Arbeitsweise mit den Klienten und Klientinnen habe ich mich rasch ins Team eingefunden.

Es freut mich sehr bei SMIR den richtigen Arbeitsplatz, der mir Freude macht, gefunden zu haben.

Elisabeth Müllauer



Eva Prinz,
DSBA

Profi mit Herz!

Eine neue Mitarbeiterin stellt sich vor: Eva Prinz,
Diplomierte Sozialfachbetreuerin mit Schwerpunkt Altenarbeit (DSBA)

Seit 2007 bin ich in der Hauskrankenpflege tätig und seit Mai diesen Jahres bei SMIR.

Mir bereitet die Arbeit in der Pflege und die Betreuung große Freude. Besonders wichtig ist mir, dass gerade im privaten

Umfeld die individuellen Bedürfnisse und Wünsche unserer Klienten und Klientinnen mit Wertschätzung und Respekt erfüllt werden können.

Bei SMIR erfahre ich diesbezüglich eine besonders ange-

nehme Atmosphäre und ein kollegiales Arbeitsklima.

In diesem Sinne freut es mich, bei SMIR „gelandet“ zu sein.

Eva Prinz, DSBA



Reise nach ... Irgendwo – oder meine persönliche Reisebegleitung SMIR

Ein glücklicher Zufall hat uns die Reisebegleitung SMIR geschickt. Was für ein Segen!

Ich bin eine Angehörige! Unsere Mutter ist seit geraumer Zeit an Demenz erkrankt. Die Krankheit hat sich langsam aber sicher in unser Leben geschlichen, zunächst unbemerkt – doch plötzlich ist sie einfach da, der Schreck ist groß, die Angst ebenso.

In Anlehnung an Sr. Maria Staudingers wunderschöne Metapher des Gartens – in der letzten Ausgabe der Zeitung SMIR *aktuell* – der von zahlreichen Gärtnerinnen gehegt und gepflegt wird, fällt mir zu der Erkrankung unserer Mutter eine nicht gerade selbstgewählte Reise ein, eine Reise nach ... Irgendwo?

Unsere Mutter ist diejenige, die diese Reise antreten musste, ein fast unerträglicher Gedanke, wo uns allen doch Autonomie, Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und die Möglichkeit der Wahl so wichtig sind! Wir, die Angehörigen haben es, aus der Distanz gesehen, wohl leichter – wir haben immerhin die Möglichkeit, diese Reise nicht durchgehend zu begleiten, wir dürfen uns Mitreisende aussuchen, die uns gegebenenfalls vertreten, wenn wir einen Zwischenstopp einlegen, um auszusteigen.

Denn wir alle haben viele Reisen anzutreten, weiterzuführen und zu beenden. Es kommt

auch vor, dass wir einfach eine Blitztour in das Land der Unbeschwertheit machen.

Auf der Reise nach Irgendwo gibt es eine bewundernswert unermüdliche, fast ständige Reisebegleiterin, das ist meine liebe Schwester. Ein glücklicher Zufall hat uns die Reisebegleitung SMIR geschickt. Was für ein Segen! Dieser Begriff ist für mich tatsächlich das, was er aussagt: es FÄLLT einem ZU. In der Zeit der (wenigen) Blitztouren meiner Schwester ist diese Reisebegleitung für mich zur Reiseleitung aufgestiegen.

Kaum ein Tag verging, der mich nicht an meine Grenzen gehen ließ, fehlendes Wissen, Hilflosigkeit, Sorge, Angst aber auch Wut, Ärger und das Gefühl „im Regen stengelassen worden zu sein“ drohten mein Reisegepäck nahezu untragbar zu machen. Wie sollte ich meiner Mutter so eine gute Reisebegleiterin sein? Für sie war es schon schwer genug die Abwesenheit ihrer wichtigsten Mitreisenden auszuhalten. Erschwerend kamen und kommen die unterschiedlichen Wahrnehmungen hinzu, die durch normale Kommunikation nicht überbrückbar waren bzw. sind.

„Frag doch die Reisebeglei-

tung“, mahnte mich immer wieder eine Stimme, die ich nicht so gerne höre. „Selbst ist die Frau“ oder aber auch „da musst du durch!“ – DIE prägenden Glaubenssätze – das verträgt sich absolut NICHT mit der von mir wenig geliebten Stimme „Frag doch die Reisebegleitung“.

Was soll ich sagen? Ich habe die Reisebegleitung gefragt, und das gleich mehrmals am Tag! Ohne die hilfreichen Hände, Worte, Besuche, ohne den für mich so wichtigen Faktor „Humor – manchmal nach dem Motto: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ –, ohne die zeitlich unbegrenzte Erreichbarkeit und ohne die absolut zuverlässige Lösungsorientiertheit meiner Reisebegleiterinnen wäre ich grandios gescheitert!

Es gab sogar einen Moment, in dieser für mich auch sehr lehrreichen Zeit, in dem ich in Erwägung gezogen habe, meine Mutter als Begleiterin verlassen zu müssen, um eine andere Reise anzutreten: Kurzaufenthalt im Pavillon mit Vollpension, schalldichten Wänden und freiem Zugang zu diversen stark sedierenden Mitteln. Man glaubt es kaum, aber selbst diesen Gedanken habe ich mit meiner Reisebegleitung geteilt, das Angebot,





Fortsetzung von S. 3

mich gegebenenfalls in besagtem Pavillon zu besuchen und mir reichlich Proviant mitzubringen, steht bis heute!

Was möchte ich Ihnen allen mit diesem kleinen Reisebericht mitteilen, werden Sie sich wahrscheinlich fragen?

Es gibt Dinge in unser aller Leben, die wir uns nicht aussuchen können. Wir müssen sie ungefragt annehmen, durchleben, aushalten. Das alleine ist schon schwer genug.

Wenn es etwas Gutes dabei gibt, dann ist es das Wissen, das Schwere nicht alleine tragen zu müssen. Und wenn wir etwas bei aller Schwere erfahren dürfen, ist es wohl das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Trotzdem! Gerade bei Erkrankungen wie die der Demenz, wo es darum gehen muss, die betroffene Person mit ihren Bedürfnissen ernst zu

nehmen, ist es für uns Angehörige sehr schwer, die Krankheit von der Person abgekoppelt zu sehen. Es fehlt uns die emotionale Distanz, die wir auch gar nicht haben können. Wir fühlen uns oft gekränkt, wütend, hilflos. Wir geraten an Grenzen, die wir bisher gar nicht gekannt haben. Wir haben uns manchmal nicht mehr unter Kontrolle. Was für ein Wechselbad der Gefühle, ein ständiges Wandeln an der Grenze der Belastbarkeit.

Ich glaube, all das erlebt der/die Betroffene auch, nur eben getrennt von uns. Wie könnte man es besser ausdrücken als meine mir ganz besonders ans Herz gewachsene Sr. Gabriele: „Ihre Mutter lebt in ihrer eigenen Welt“. Das stimmt! Es ist nur soo schwer, diese Realität zu akzeptieren.

Ich möchte hiermit meinen allergrößten Respekt vor der Arbeitsweise und dem stets achtsamen Umgang mit Menschen

in Zusammenhang mit der Erkrankung unserer Mutter und den sie betreuenden Personen von SMIR aussprechen.

Ich danke ihnen allen für ihren unermüdlichen Einsatz, für ihre mehr als hilfreichen Anregungen, für ihre wohlthuende Unterstützung, besonders in krisenhaften Situationen, für ihre immer spürbare Nähe, für ihre Professionalität, für ihre Gabe, flexibel und der Situation entsprechend rasch zu reagieren. Sie alle sind mehr als ein Geschenk für uns, das uns glücklicherweise zugefallen ist.

Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem „**Retungsanker**“ Sr. Gabriele, die mir wirklich zu jeder Tages- und Nachtzeit mit Herz, Verstand und Humor zur Seite gestanden ist, sowie bei Sr. Elfi, Sr. Katharina, Sr. Fini, Sr. Maria, Sr. Olivia, Sr. Gisela und Sr. Hao. Eine sehr wichtige Bezugsperson für unsere Mutter darf natürlich nicht unerwähnt bleiben:

Frau Weiss, die es ermöglicht hat, gemeinsame Ausflüge zu unternehmen – ob es nun der Besuch des Friedhofes, eine Shoppingtour oder eine Kartoffelsalatorgie „beim Schlusche“ gewesen ist, oder ob Frau Weiss herrliche Königsberger Klopse selbst fabriziert hat – alldas hat das Wohlbefinden unserer Mutter gesteigert.

DANKE dafür, dass es sie alle gibt! DANKE SMIR!

Susanne Sundheim





Elfi Mühlbauer,
Pflegehelferin

Aromapflege

Jeder kann von diesen Schätzen der Natur profitieren, als hilfreicher alltäglicher Begleiter, in der Vorsorge und auch zur Unterstützung in der Therapie.

Aus persönlichem Interesse hab ich vor mehreren Jahren begonnen, mich mit Aromaölen zu beschäftigen. Einer der ersten Düfte, mit dem ich anfangs näher Bekanntschaft machte, war Eukalyptus. Bei einer starken Verkühlung brachte er mir echte Erleichterung.

So ergab eines das andere und ich fand das Institut **Cara mia**, das Kurse in diese Richtung anbietet.

Nach einem Jahr Ausbildung legte ich im November 2012 erfolgreich die Prüfung für das Diplom zur „ärztlich geprüften Aromaberaterin“ ab.

Aromaöle können in fast allen Lebenslagen hilfreich sein. Als Einschlafhilfe oder zum Munterwerden, in Verkühlungszeiten, zur Haut- und Haarpflege, zur Raumdesinfektion, ob Teil- oder Vollbad, sie werden zu einem duftenden Erlebnis.

Aromaöle werden in Basisölen und Salben mit eingearbeitet und können Wickel oder Umschläge noch wirksamer machen.

Vom Kleinkind bis zum Betagten - jeder kann von diesen Schätzen der Natur profitieren, als hilfreicher alltäglicher Beglei-



ter, in der Vorsorge und auch zur Unterstützung in der Therapie.

Und es bereitet einfach Freude, sich durch zu schnuppern und seinen persönlichen Lieblingsduft zu finden.

Bei SMIR wenden wir derzeit Aromaöle hauptsächlich zur Hautpflege in Form der zertifizierten Pflegeprodukte von der Firma „Farfalla“ an. Wir sind aber dabei, die Palette laufend zu erweitern.

Ich persönlich berate zusätzlich auch gerne bei der Auswahl von Aromaölen.

Elfi Mühlbauer



www.unternehmen1230.at

COUNTRY&LINEDANCEFEST

AM 27.09.2014

DADO – ELDORADO Band

Heuriger Weindorfer
23, Maurer Lange Gasse 37
Eintritt: 7 – €
Anmeldung: 06991 888 24 26

Programm:
Einlass: 15 Uhr
Beginn: 16 Uhr
www.unternehmen1230.at

Logo: 1230% UNTERNEHMEN

Logo: Weindorfer

Logo: WIEN KULTUR

Logo: K

Logo: 1230%

Partner unseres Vertrauens

Linedance Anfängerkurs

mit Wolfgang
jeden Mittwoch
ab 19 Uhr



Ab 10. Sept. 2014 beim
Heurigen Weindorfer



Maurer Lange Gasse 37
1230 Wien



Weitere Infos:
Günter: 0699 1 888 24 26
www.unternehmen1230.at

www.facebook.com/groups/unternehmen1230/

Seminarraum zu vermieten!

Den 70m² großen Seminarraum mit separatem Eingang inklusive Küche und WC können Sie nach Vereinbarung für Feste, Vorträge, Seminare, Kurse etc. mieten.



Die renovierte Küche ist komplett ausgestattet. Herd, Kühlschrank, Geschirrspüler und Geschirr können ohne zusätzliches Entgelt mitbenutzt werden. In einem separaten Abstellraum stehen Ihnen insgesamt 19 Tische und 28 Sessel zur Verfügung.

Gymnastik-Matten, Bälle und Sportbänder können für Gesundheitskurse verwendet werden. Bei Interesse stehe ich Ihnen unter 889 27 71 zur Verfügung.

Susanne Efthimiou



Kosten: € 35,00 pro Einheit*

*eine Einheit = ein Vormittag 8-12 Uhr, ein Nachmittag 13-17 Uhr oder ein Abend 18-22 Uhr

Wohnen Sie sicher?

Oft genügt eine kleine Unachtsamkeit und schon ist es passiert: Sie stolpern oder stürzen.

Diese Checkliste soll Ihnen helfen, Gefahrenquellen in Ihrer Wohnung zu entdecken und Ihre eigenen vier Wände sicherer zu gestalten.

Beantworten Sie bitte die angeführten Fragen, indem Sie das zutreffende Kästchen für „Ja“ oder „Nein“ ankreuzen. Wenn eine Frage für Sie nicht beantwortbar ist, weil Sie z. B. keinen Balkon oder Garten besitzen, dann zeichnen Sie bitte „Ja“ an. Gehen Sie mit der Liste durch Ihre Wohnung und sehen Sie sich die betreffenden Stellen genau an.

Wenn Sie den Sicherheitstest Ihrer Wohnung beendet haben, müssten alle Antwortfelder der Liste markiert sein. Zählen Sie nun die von Ihnen angekreuzten „Ja“-Antworten zusammen. Die

Summe, der mit „Ja“ beantworteten Fragen, ergibt den Sicherheitsstandard Ihrer Wohnung.

Mehr als 15 „Ja“-Antworten

Wir gratulieren! Sie haben einen guten Sinn für Sicherheitsmaßnahmen.

8 – 15 „Ja“-Antworten

Sie haben in den meisten Fällen beim Einrichten an Ihre Sicherheit gedacht. Dennoch gibt es Verbesserungsmöglichkeiten.

Weniger als 7 „Ja“-Antworten:

In Ihrer Wohnung gibt es eine Reihe von Gefahrenquellen, die meist mit einfachen Handgriffen beseitigt werden können.

Quelle: KfV Kuratorium für Verkehrssicherheit aus „Sicher wohnen – Sicherheitstipps für zu Hause“



Installation und Reparatur



23, Willerg. 43, Tel. 01/889 83 55, Fax DW 10
http://www.melisits.at E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens

SENIOREN

Vorzimmer

1. Sind Ihre Türschwellen abgetragen oder farblich markiert? ☐
2. Ist Ihre Fußmatte rutschfest? ☐
3. Sind die Lichtschalter zu allen Räumen von der Tür aus erreichbar? ☐
4. Tragen Sie Hausschuhe mit rutschhemmenden Sohlen oder Socken mit Gummipoppen? ☐

Küche

1. Ist der Küchenboden rutschsicher? ☐
2. Sind die täglichen Gebrauchsgegenstände in Greif- und Augenhöhe aufbewahrt, um ständiges Bücken und Klettern zu vermeiden? ☐
3. Haben Sie genug Platz, um Küchenarbeiten ohne Schwierigkeiten ausführen zu können? ☐

Wohnzimmer

1. Fixieren Sie Ihre Teppiche mit rutschsicherem Gittergummi oder Doppelklebeband? ☐
2. Liegen alle Teppiche flach am Boden und stehen die Ecken nicht nach oben? ☐

Ja ☐ Nein ☐

3. Haben Sie bewegbare Karniesen, die das Auf- und Abhängen der Vorhänge erleichtern? ☐
4. Sind Ihre Sitzgelegenheiten hoch genug, sodass Sie leicht aufstehen können? ☐

Ja ☐ Nein ☐

Schlafzimmer

1. Können Sie im Notfall aus dem Schlafzimmer schnell Hilfe holen? ☐
2. Können Sie vom Bett aus eine Lampe bedienen? ☐
3. Hat Ihr Bett die für Sie richtige Höhe, sodass Sie gut und sicher aufstehen können? ☐

Bad & WC

1. Befinden sich in Ihren Sanitärräumen Haltegriffe? ☐
2. Befinden sich in Ihren Sanitärräumen rutschfeste und/oder gut befestigte Matten? ☐
3. Ist Ihre Duschtasse niedrig und bequem zugänglich? ☐
4. Ist ein fest an der Wand montierter Duschhocker vorhanden? ☐
5. Sind Heizstrahler/Heizlüfter/Heizkörper fest an der Wand montiert? ☐

Treppe & Gang

1. Können Sie sich beim Treppensteigen an einem Handlauf oder Geländer anhalten? ☐
2. Ragen die Geländer und Handläufe über die jeweiligen Endstufen der Treppe hinaus? ☐
3. Sind Handläufe auf beiden Seiten der Treppe montiert? ☐

Balkon & Garten

1. Ist die Türschwelle zwischen Wohnraum und Balkon bzw. Garten niedrig? ☐

Gesamtpunkte Senioren:





Kursangebot ab Herbst 2014

Anmeldung und Information unter 889 27 71



Rhythmik! Musik in Bewegung

Wann: ab 22. September 2014

Kinder ab 1,5 Jahren, Montag von 9:30 – 10:15 Uhr

Kinder ab 2,5 Jahren, Montag von 15:45 – 16:30 Uhr

Kinder von 4 – 6 Jahren, Montag von 16:45 – 17:30 Uhr

Kosten: € 130,- (12 Einheiten) max. 9 Kinder, Anmeldung erbeten

Kursleitung: Christina Priebisch-Löffelmann, Tel. 01 315 66 23, E-Mail: chriprie@gmx.at



Rhythmik - Kinderworkshop von 6-8 Jahren

Wann: Samstag, 20. September, 1. November und 13. Dezember 2014 von 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 3 Termine € 90,00, 2 Termine € 65,00, 1 Termin € 35,00

Kursleitung: Christina Priebisch-Löffelmann, Tel. 01 315 66 23, E-Mail: chriprie@gmx.at



NEU Qigong

Mindestteilnehmeranzahl 5 Personen

Wann: ab Freitag, 19. September 2014 von 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten: € 70,00 für SMIR-Mitglieder € 50,00 (10 Einheiten)

Kursleitung: Mag. Hao Liu-Reitmeier DGKS, Tel. 889 27 71



Yoga - Belastungen des Alltags erfolgreich meistern

Wann: ab Montag, 8. September 2014 von 18:30 – 19:45

Kosten: 10er Block € 120,00

Kursleitung: Christa Pusch, Yogalehrerin BYO, Tel. 0664 887 98 806



Gesundheitsgymnastik

Wann: ab 16. September 2014 jeden Dienstag und Donnerstag von 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten: € 88,00 für SMIR-Mitglieder: € 80,00

Kursleitung: Martha Hochmeister Tel. 01 889 27 02, Lisa Kasper Tel. 0664 301 88 16



Heiteres Gedächtnistraining mit Spiel, Spaß und guter Laune

Wann: ab Donnerstag, 6. November – 11. Dezember 2014 von 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: € 70,00 für SMIR-Mitglieder: € 60,00 (6 Einheiten)

Kursleitung: Susanne Machart – Trainerin des öster. Bundesverbandes für Gedächtnistraining



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien, Tel. 889 27 71, Fax 889 27 78, e-mail: kontakt@smir.at, Website: www.smir.at, Bankverbindungen: Bank Austria, Kto.Nr. 634 320 907, BLZ 12000, RAIBA Riverside, Kto.Nr. 5 407 671, BLZ 32000; hergestellt bei Offsetdruck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürtzschlag, Grafik: Robert Kodicek, *Fotos: Monika Klinger, Redaktion: Susanne Efthimiou, Layout: Annalisa Fünfleitner