

smir

SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



26. Jahrgang | 3/2016

aktuell

23. Rodauner KIRTAG



Sonntag, 11. September 2016
Rodauner Kirchenplatz

PROGRAMM

09:00 – 10:00	Heilige Messe mit den „WW-Voces“
10:00 – 18:00	Kirtagsmarktstände, Speisen und Getränke
10:00 – 18:00	Kinderanimation, Luftburg, Ringelspiel, Schießbude, Ponyreiten ...
11:00 – 17:00	Frühschoppen, Line Dance, Volkstanzgruppe Breitenfurt Hundeakrobatik „Pfotenzentrum“, Auftritt Schülerinnen Sta. Christiana, Tanzschule Schmid
13:30	Kirchenführung
14:30 und 16:00	Kasperltheater – zwei Vorstellungen
17:00 – 17:30	Ermittlung der Gewinner der Tombola
bis 18:00	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

Sturzgefahr Seite 2

Kinästhetic Seite 3

**Fallen, Bewegungs-
kompetenz fördern** Seite 4

Qigong, MBSR, Linedance
Seite 5

Notrufarmband Seite 6

Osteoporose Seite 7 – 8



editorial editorial editorial



Susanne Efthimiou
PR & Marketing

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

Sommer- und Ferienende stehen vor der Tür und eine weitere öffnet sich für schöne Herbsttage mit Wind, bunten Blättern und wohlthuenden Sonnenstrahlen.

Am Sonntag, den 11. September laden wir Sie alle ganz herzlich

zu unserem 22. Kirtag vor der Bergkirche Rodaun ein, ein Tag für Sie und Ihre Familie.

In der Zeitung finden Sie diesen Mal Artikel zum Thema Sturzprophylaxe. Durchschreiten Sie Ihre Wohnung und schon mit kleinen Veränderungen können Sie Ihre eigenen vier Wänden im Bedarfsfall sicherer machen. Mit Qigong kräftigen Sie Ihre Muskeln und trainieren Ihre Koordination.

Kinästhetics macht die Bewegungsabläufe bewusster und dadurch können sie optimiert werden. Ein Osteoporose-Check bzw. vorbeugendes Training zur Kno-

chenstärkung sind vor allem für Frauen sehr wichtig.

Falls es doch einmal zu einem Sturz kommt, gibt es ein Notfallarmband, mit dem Sie sofort Hilfe rufen können. Der Schlüsselsafe macht es möglich, dass die Einsatzkräfte so schnell wie möglich zu Ihnen in die Wohnung kommen und Ihnen helfen können.

Ich hoffe, Ihr Interesse ist geweckt und wünsche Ihnen Freude beim Lesen der Zeitung. Einen schönen Herbst wünscht Ihnen allen

Susanne Efthimiou



Damit nicht aus „Hoppla“ ein „Hopperla“ wird

„Das war aber knapp“ – „beinahe wäre ich gefallen“, „beinahe wäre ich gestolpert und hätte unfreiwillig den Boden berührt“ (wie man in der Fachsprache einen Sturz definiert)

Man sagt, jedem Sturz gehen „Faststürze“ voran – sie kündigen den Sturz an. Beachtet man diese Vorboten, kann evtl. ein Sturz vermieden werden.

Also bei jedem „Es ist noch einmal gut gegangen“ sollte man darüber nachdenken, was die Ursache war – und nach einem tatsächlichen Sturz erst Recht.

Wenn wir das Umfeld betrachten, so sind sogenannte „Stolperfallen“ ein leicht erkennbares Risiko: ein rutschender Teppich, aufstehende Ecken eines Läufers, oder auch Türstufen, Kabeln, ... Auch wenn dieses

Hindernis „immer schon“ so da war, ist zu beachten, dass dies durch eine veränderte Gehweise (z.B. weniger Kraft zum Heben der Beine ...) mit der Zeit zum Problem werden kann.

Ein weiteres Thema sind die Hausschuhe. Hier kann ein Herausrutschen, Umknicken oder Hängenbleiben zum Verhängnis werden, auch wenn - oder manchmal gerade weil - die Schuhe schon älter sind.

Ein weiteres Problem kann sich durch Sehbeeinträchtigungen ergeben, egal ob diese unpassende oder ungeputzte Brillen, Sehfeldaufälle oder ein-



Maria Staudinger, DGKS

fach schlechte Beleuchtung z. B. am Weg zur Toilette in der Nacht sind.

Der Drang zur Toilette ist oft ein zusätzliches Problem. Wenn es schnell gehen muss, ist die Gefahr besonders groß. Hier ist es wichtig, sich mit entsprechenden Inkontinenz Hilfsmitteln zu helfen.

Aber die Unruhe muss nicht von innen kommen. Besonders Personen, die an einer Demenz leiden, können durch zu viele Reize von außen in ihrer Konzentration abgelenkt werden und

dadurch stürzen. Hier sind eine ruhige Atmosphäre und viel Geduld wichtig.

Übrigens kann es auch durch Medikamente (wie z.B. Schlafmittel) und Alkohol zum unsicheren Gang kommen.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Ernährung sind auch wichtige Faktoren bei der Sturzvermeidung. Besonders in der Sommerhitze ist es wichtig, auf

vermehrtes Trinken zu achten. Schwindel aber auch Konzentrationsstörungen bis zur Verwirrung können die Folge sein, und dann ist ein Sturz sehr wahrscheinlich.

Hilfsmittel wie Gehstock, Rollator, Haltegriffe, ... sollten individuell angepasst und auch verwendet werden. (Ein Stock im Winkler hat noch keinen Sturz verhindert!)

Schmerzen beim Bewegen oder eine Schwäche in den Beinen sind Themen, die unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollten.

Bleiben diese Beschwerden bestehen, muss darauf individuell eingegangen werden.

Neben allen bereits genannten Ursachen spielt oft auch eine Bewegungseinschränkung eine große Rolle bei der Sturzhäufigkeit.

Maria Staudinger



Gedanken zum Thema „Sturz“

Menschen scheinen im fortgeschrittenen Alter häufig weniger beweglich, sie wirken oft steif und schwer. Sie sind unsicher, was sich in erhöhter Körperspannung ausdrückt und haben Angst zu stürzen.

Folglich bewegen sie sich aus diesem Grund mitunter immer weniger und ohne Freude, die Bewegungseinschränkung nimmt zu und ein fataler Kreislauf beginnt.

Die Wahrscheinlichkeit zu stürzen steigt und die Verletzungsgefahr durch einen Sturz ist im Alter sehr hoch und ein

Sturzereignis mit Verletzungsfolgen ist ein schwerwiegender Einschnitt im Leben eines Menschen.

Auch versucht man mit gut gemeinten Ratschlägen Unheil zu verhindern:

„Bleiben Sie lieber sitze/liegen“, „Stehen Sie nicht alleine auf“, „Gehen Sie nicht alleine zur Toilette“, usw.

Bewegungsaktivitäten werden häufig von Helfern übernommen, z.B. das Aufheben eines Gegenstands vom Boden.

Unbestreitbar tragen all diese Maßnahmen dazu bei, dass



Christina Peschke, DGKS

Menschen weniger stürzen.

Allerdings führt dies alles aber auch dazu, dass sich der betroffene Mensch immer weniger bewegt und seine Bewegungsmöglichkeiten und somit seine Kompetenz, sich zu bewegen, sinkt.

Gleichzeitig steigt das Risiko sich zu verletzen, falls jemand trotz aller Vorsichtsmaßnahmen stürzt.



Mag. pharm. Beate Eisinger-Bahr KG

A-1230 Wien, Ketzergasse 368
T +431 888 4170
F +431 889 2727
E office@aporodaun.at
www.apotheke-rodaun.at

Wir sind Spezialisten für:

- o Beratung bei Gesundheitsfragen
- o Arzneimittelberatung
- o Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel
- o TCM-Anfertigungen
- o Individuelle pflanzliche und homöopathische Anfertigungen
- o Phytotherapie
- o Spagyrik
- o Homöopathie
- o Schüssler Salze
- o Bachblüten



Fallen ist Fortbewegung

Auf der Suche nach einer anderen Möglichkeit an das Thema Sturz heranzugehen wollen wir uns zunächst mit der Frage beschäftigen: Was bedeutet Fallen und Stürzen eigentlich?

Aus meiner Sicht als Kinästhetictainerin ist Fallen eine von unzähligen Fortbewegungsarten des Menschen. Stürzen ist unkontrolliertes Fallen, verbunden mit dem höheren Risiko sich zu verletzen.

Wenn Kinder stürzen, schenken wir diesem Ereignis meist wenig Aufmerksamkeit, lernen sie doch besonders über Fall- und Sturzerfahrungen zu gehen, hinaufzufallen ohne Schaden zu nehmen und vom Boden wieder aufzustehen. Und dabei werden sie in der Regel immer geschickter.

Auch bei einigen Sportarten wie Fußball gehört „problemlos zu Boden zu gehen“ zum Trainingsprogramm mit dem Ziel, das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Im Laufe des Älterwerdens kommt die Entwicklung dieser spezifischen Bewegungskompetenz zu kurz, meist sogar zum Stillstand. Der ältere Mensch hat verlernt, ohne sich zu verletzen zu Boden zu gehen.

Wir können mit der Förderung von Sensibilität für Bewegung möglicherweise die Sturzeig-

nisse nicht verhindern – aber wir können erreichen, dass sich die Angst zu stürzen verringert, und die Freude am Bewegen nicht verloren geht.

Wir können erreichen, dass weniger schlimme Verletzungen durch einen Sturz passieren.

Wir können Menschen aufzeigen, über welche Ressourcen sie verfügen und sie motivieren, diese zu entdecken und zu nutzen.

Wir können die Selbständigkeit der zu Betreuenden erhöhen und leisten somit einen Beitrag zur Sicherung von Lebensqualität.

Bewegungskompetenz fördern

Mit folgenden Maßnahmen können wir die Entwicklung von Bewegungskompetenz unterstützen:

- Aktivitäten begleiten, anleiten und unterstützen statt sie zu übernehmen
- Individuelle Anleitung bei Alltagsaktivitäten
- Möglichkeiten der unterschiedlichen Wahrnehmung der eigenen Bewegung schaffen z.B. kann die Sitzposition in einem sehr weichen Lehnssessel oder auf einem Holzstuhl leichter verändert werden?
- Lernumgebung schaffen um Neues zu erproben z.B. das Aufstehen vom Stuhl in verschiedenen Varianten
- Gestalten von Bewegungsherausforderungen z.B. über einen Gegenstand steigen, etwas vom Boden aufheben, auf einem Bein stehen....
- Gezielte, individuelle Beratung bei der Auswahl von Hilfsmitteln und Gestaltung der Umgebung z.B. soll ein Haltegriff zum Aufstehen oder zum Anhalten genützt werden?
- Anleitung zum Bewegen im Bett (oder auf dem Boden) z. B. das Drehen links/rechts in Rückenlage in verschiedenen Varianten
- Begleitetes absichtliches „zu Boden bewegen und wieder aufstehen“

Zum Abschluss möchte ich Sie ermuntern, der Ausführung Ihrer Bewegungen im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu widmen und erlaube mir folgende Frage an Sie zu richten:

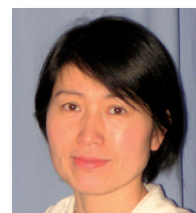
„Wann sind Sie selbst zuletzt absichtlich am Boden gesessen?“

Christina Peschke



Sturzprophylaxe mit Qigong

Qigong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.



Hao Liu-Reitmeier, DGKS

Zur Praxis gehören Atemübungen, körperliche Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Bei SMIR wird hauptsächlich gesundheitsförderndes Qigong praktiziert. In der Praxis wird auf Defizite und Ressourcen der Klientinnen oder Teilnehmerinnen geachtet, und passende Qigong Übungen werden aus-

gewählt, welche Muskel stärken, Gleichgewicht und Konzentration sowie die Koordination verbessern oder aufrechterhalten sollen. Meridiane sollen durch bestimmte Bewegungen, Dehnungsübungen oder durch „sich selber klopfen“ aktiviert werden, um das Qi besser fließen zu lassen und auch die entsprechenden Organe zu stärken. Die Be-

wegung ist sanft und langsam, je nach der Kapazität der Klientinnen wird Zeitraum und Übungskomplexität variiert. Die Übung kann stehend, sitzend und sogar liegend durchgeführt werden. Qigong bei SMIR wird Einzelpersonen während des Hausbesuchs oder in Gruppen in unserem Kursraum angeboten.

Hao Liu-Reitmeier



NEU! MBSR – Kurs bei SMIR

MBSR steht für Mindful Based Stress Reduction (Stressreduktion durch Achtsamkeit)

Infoabende zum 8-Wochen-Kurs:



Themen: Was ist MBSR? Wozu Achtsamkeit? Bausteine eines MBSR-Kurses

Termin 1: Mittwoch, 7. September 2016 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Termin 2: Mittwoch, 14. September 2016 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Kostenbeitrag Infoabend: freiwillige Spende

Anmeldung: Mag. Robert Aichinger, Tel.-Nr.: 0680 207 70 96

weitere Informationen: www.mbsr-kurse.at; www.smir.at



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

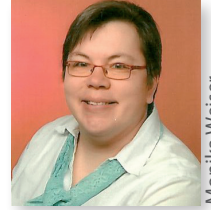
Partner unseres Vertrauens

Line Dance am Rodauner Kirtag

Auftritt am
11. September 2016

Line Dance Anfängerkurs
ab 14. September 2016
siehe Inserat auf Seite 8

Der Hausnotruf – Eine Kombination aus Notrufknopf und Schlüsselsafe



Monika Weiser,
Pflegehelferin

Es ist mitten in der Nacht. Frau X. wacht auf, möchte ihr Wasserglas vom Nachttisch nehmen und fällt aus dem Bett. Sie kommt alleine nicht mehr auf die Beine. Sie lebt alleine, ihre Angehörigen wohnen etwas weiter entfernt, sodass keine „schnelle“ familiäre Hilfe möglich ist. So oder so ähnlich passieren in der Nacht, aber auch tagsüber, Stürze.

Um rasch Hilfe erhalten zu können, gibt es die Möglichkeit, sich einen sogenannten Hausnotruf installieren zu lassen.

Wie funktioniert so ein Notrufknopf?

Dieser Sender kann am Handgelenk getragen werden, alternativ gibt es auch die Möglichkeit, ihn wie eine Halskette zu tragen. Ausgestattet ist der Sender mit einem großen roten Knopf, der gedrückt werden muss, um den Notruf abzusetzen. Das Basisgerät, welches in den meisten Fällen an das Telefon-Festnetz angeschlossen ist, beginnt nun mit dem Verbindungsaufbau zur Leitstelle. Kurz darauf meldet sich eine Person der Leitstelle und nimmt, sofern ansprechbar, Kontakt „mit der um Hilfe rufenden“ Person auf, um die notwendigen Maßnahmen einleiten zu können. Wenn jemand bewusstlos am Boden liegt, nicht ansprechbar ist, wird gleichzeitig auch die Rettung zum Ort

des Geschehens geschickt, um der gestürzten Person aufzuhelfen. Sollte die Person eine schwerwiegende Verletzung erlitten haben oder auch nur ein Verdacht darauf bestehen, kann die betreffende Person gleich mit der Rettung in ein Krankenhaus gebracht werden.

Sollte einmal der Strom ausfallen, hat die Basisstation einen Akku integriert, der 120 Stunden lang als Notstrom-Versorgung funktioniert.

Optional wird bei manchen Anbietern die Integration eines Falldetektors (automatischer Hilferuf, wenn man fällt) im Notrufknopf, sowie auch ein mobiler Notruf (Handy und Wertkarte), angeboten.

Wie kommen die Rettungskräfte in meine Wohnung/ in mein Haus?

Meist wird die Montage eines Schlüsselsafes im Zuge der Installation des Notrufknopfes angeboten. Der vierstellige Code zum Öffnen des Safes wird der Leitstelle gleich nach der Montage bekanntgegeben und im Einsatzfall den diensthabenden Sanitätern übermittelt.

Was kostet das?

Neben einmaligen Kosten wie Anschlussgebühr und eventuell

Kauf des Schlüsselsafes ist eine monatliche Miete für die Basisstation zu bezahlen.

Da es zahlreiche Anbieter gibt, ist es sinnvoll, mehrere Angebote einzuholen bzw. diese zu vergleichen.

Wir als Pflegepersonen können Sie gerne bei der Auswahl des Anbieters unterstützen. Gerne übernehmen wir auch die Terminvereinbarung zur Installation bzw. Montage von Notrufknopf und Schlüsselsafe und auch die Abklärung mit der Hausverwaltung, an welcher Stelle der Schlüsselsafe montiert werden darf. Auf Wunsch sind wir auch bei der Installation/Montage des Safes anwesend.

In Haushalten, in denen bereits ein Notrufknopf vorhanden ist, führen wir einmal im Monat einen „Probe-Notruf“ durch, um die Funktionstüchtigkeit zu überprüfen. Wichtig ist uns auch, dass die Klientin oder der Klient den Knopf bei der Probe durch selbständiges Drücken auslöst. Wir wollen dadurch vermitteln, dass es wichtig ist, den Knopf auslösen zu können, aber auch, dass man sich nicht fürchten muss, wenn man diesen einmal unabsichtlich auslöst.

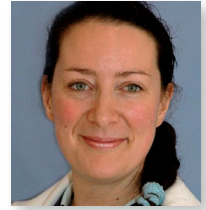
Unser Kooperationspartner, die Firma Melisits, bietet Ihnen den Erwerb und die Montage eines Schlüsselsafes an.

Monika Weiser



Osteoporose (Knochenschwund)–

Früherkennung und Maßnahmen



Susanna Arugu, DGKS

Sie sind schon einmal gestürzt? Haben sich dabei völlig unerwartet etwas gebrochen, obwohl es nur ein „kleiner Unfall“, war? Sie haben sich eigentlich nur angeschlagen oder sind gestolpert, haben sich, wie man so schön sagt, das Kreuz verrissen und im Rahmen dessen vielleicht einen Wirbelkörper oder den Oberschenkel gebrochen?

Oder ist eine Fraktur völlig spontan aufgetreten?

Oder haben Sie plötzlich auftretende, stechende Schmerzen im Rückenbereich, die nicht mehr vergehen?

Wenn ja, dann sollten Sie daran denken, dass Ihre Knochen vielleicht nicht mehr so belastbar sind wie noch in jungen Jahren.

Die Wahrscheinlichkeit als Frau in höherem Alter an Osteoporose zu erkranken, ist relativ groß.

Die Risikofaktoren sind

-  die hormonelle Umstellung nach dem Wechsel
-  erbliche Belastungsfaktoren
-  Einnahme von bestimmten Medikamenten, welche die Knochen negativ beeinflussen können (z. B. Schilddrüsenpräparate, Antidiabetische Medikamente, bestimmte Blutverdünnungsmittel, Langzeittherapie mit Cortison ...)
-  Körpergewicht (BMI unter 20)

Colitis Ulcerosa)

-  Magenentfernung, Magenbypass
-  Vielraucher und erhöhter Alkoholkonsum

Eine Knochendichtemessung wird bei Frauen ab dem 65. Lebensjahr und bei Männern ab dem 70. Lebensjahr angeraten. Wichtig ist es auch, bei Männern an eine Diagnose „Osteoporose“ zu denken, wenn es zu bedenklichen Frakturen kommt. Leider wird dies bei Männern oft übersehen, da man die Diagnose Osteoporose eher Frauen zuordnet.

„Diagnose“ Weg

-  Aufsuchen des Arztes
-  Im Idealfall Zuweisung an eine Osteoporose Ambulanz (z. B. KH der Barmherzigen Schwestern, SMZ Süd, KH der Barmherzigen Brüder)
-  Anamnesegespräch
-  Körperliche Untersuchung
-  Wirbelsäulenröntgen
-  Knochendichtemessung
-  Laboruntersuchung

Therapie

Mit Hilfe der erhobenen Befunde wird der Arzt eine entsprechende Therapie zusammenstellen. Die Basistherapie besteht immer aus einer Kalzium und Vitamin D Substitution.

Es gibt eine Vielzahl an Me-

dikamenten, die entweder eine Erhaltungstherapie sind und die bestehende Knochensubstanz kräftigen oder auch aufbauen.

Hier möchte ich aber besonders darauf eingehen, was man selber zum Erhalt einer guten Knochensubstanz bzw. zur Unterstützung der Therapie beitragen kann.

Wenn man eine Fraktur in der Wirbelsäule erlitten hat, leidet man meistens sehr lange unter Schmerzen, steht unter meist starken Schmerzmedikamenten. Da ist es oft schwer, für sich einen Ausweg zu sehen, man hat das Gefühl es wird nie wieder besser ...

Wichtig ist aber nach Überstehen der Akutphase, dass man gemeinsam mit einer Physiotherapeutin versucht, die Muskeln so gut wie möglich aufzubauen.

Das hat zwei Gründe

Einerseits gibt ein kräftiger Muskelapparat dem Knochengestell ein ausreichend gutes Gerüst, andererseits bewirkt eine Kraftanstrengung des Körpers eine Stimulation der Knochen und stärkt diese.

Ebenso wichtig ist die passende Ernährung. Bei Osteoporose sollte man ungefähr 1000mg Kalzium pro Tag zu sich nehmen. Es gibt viele Lebensmittel, die sehr kalziumreich sind und manche, die man meiden sollte, weil sie sogenannte Kalziumräuber sind.

Fortsetzung auf S. 8



Eine gute Broschüre gibt es von der Osteoporose Selbsthilfe unter der Website:

www.aktiongesundeknochen.at

Tel.: +43 316 48 32 58 60

Kalziumreich sind z. B. Milchprodukte, vor allem Hartkäse, Gemüse, Petersilie, Schnittlauch und Kresse.

Kalziumräuber sind z. B. Weichkäse (Eckerl, Scheibletten) Spinat, Mangold, Rote Rüben, Schwarztee, Schokolade, Kakao.

Osteoporose ist leider eine chronische Erkrankung der Knochen und auf Grund der Risikofaktoren nicht immer zu vermeiden. Trotzdem kann man durch eine gute Lebensführung den Verlauf positiv beeinflussen, wenn man z. B. schon früher durch regelmäßigen Sport kräftige Muskeln hat, wird man auch nach einer Fraktur vielleicht besser wieder auf die Beine kommen, als wenn man schon sehr unbeweg-

lich und inaktiv war.

Unabhängig vom Alter ist es immer möglich, seine Beweglichkeit zu verbessern, es gibt viele Möglichkeiten der Physiotherapie, Heilgymnastik, Rehabilitation.

In diesem Sinne: IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN!

Susanne Arugu



Line Dance Anfängerkurs Mit Susanne & Angelika

Ab

Mittwoch, 14.09.2016

Beginn: 16 bis 18 Uhr



Lerne Line-Dance mit uns!

Countrymusik, Gemeinsam Tanzen!!!



Anmeldung

Günter: 06991 888 24 26

office@unternehmen1230.at

1230 Wien, Heurigen Schwinger



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich
SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455,
1230 Wien, Telefon 01 889 27 71, Fax 01 889 27 78,
E-Mail kontakt@smir.at, Homepage www.smir.at; Bankverbindung
Bank Austria, IBAN AT70 1200 0006 3432 0907; hergestellt bei Offset-
druck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürzzuschlag Grafik:
Robert Kodicek, *Fotos: Monika Klinger, Layout: Annalisa Fünfleitner,
Redaktion: Susanne Efthimiou