

smÿr
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



aktuell



*Wir sind alle Blätter an einem Baum,
keins dem anderen ähnlich,
das eine symmetrisch,
das andere nicht,
und doch alle gleich
wichtig dem Ganzen.*

Gotthold Ephraim Lessing



An der Liesing

Maske ade! Seite 2

**Mitarbeiter*innen
vor den Vorhang** Seite 3

Schlafapnoe - Atempausen im Schlaf Seite 4 – 5

Mitgliedsbeitrag NEU Seite 6

Aufmerksamkeit trainieren Seite 7



editorial



Barbara Jeanplong,
PR & Marketing

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

Leider ist der Frühling schon wieder vorbei und ein hoffentlich nicht allzu heißer Sommer steht vor der Tür. Ende Juni fallen Gott sei Dank auch die letzten Coronabeschränkungen. Warum unser Pflegepersonal trotzdem manchmal noch eine Maske tragen wird, erfahren Sie in dem Artikel von Maria Staudinger. Dieses Mal holen wir Victoria Vytiska vor den Vorhang, Pflegeassistentin und Mutter eines fünfjährigen Bubens. Im Mittelteil der Zeitung finden Sie einen sehr interessanten und meiner Meinung nach sehr wichtigen Artikel über ein Problem, das weiter verbreitet ist, als man denkt - die Schlafapnoe. Einen Bericht über unsere letzte Generalversammlung und die Abstimmung über die Erhöhung des Mitgliedsbeitrages finden Sie auf Seite 6.

Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Sommer!
Herzliche Grüße

Barbara Jeanplong



Maske ade!

Seit 1.Mai.2023 ist auch in der Pflege die Maske nicht mehr verpflichtend zu tragen. „Endlich!“ könnte man sagen „sind wir diese Maulkörbe los“.

Wir freuen uns jedenfalls darüber, nicht mehr so laut sprechen zu müssen, oder vielleicht gar nicht verstanden zu werden, weil das Lippenlesen nicht möglich ist. Und auch unser Gegenüber wird sich freuen, uns endlich wieder leichter verstehen zu können.

Eine erstaunliche Erkenntnis ist, dass das Gehirn sich eine Vorstellung macht, wie das Gesicht unter der Maske aussehen könnte. Wir haben daher ein Bild im Kopf wie Menschen, die wir nur mit Maske oder zumindest schon lange nicht mehr ohne Maske gesehen haben, aussehen, und das passt nicht unbedingt mit der Realität zusammen. Also dürfen wir uns jetzt wieder neu kennenlernen. Aber keine Angst: Den Charakter hat die Maske nicht verdeckt, der ist

gleichgeblieben.

Man kann aber auch nicht leugnen, dass die Masken ihren Dienst geleistet haben. Sie haben verhindert, dass Infektionen weitergegeben werden, und das werden sie auch weiterhin tun, wenn wir sie tragen. Deshalb werden wir sie auch nicht völlig verbannen sondern gezielt einsetzen, nämlich dann, wenn Klientinnen und Klienten oder Mitarbeitende verkühlt sind. Wir verabschieden uns also vom dauerhaften Tragen der Maske und werden sie weiterhin dort einsetzen, wo sie Sinn macht und Ansteckungen verhindert.

Apropos Ansteckung: Ohne Maske wird unser Lächeln und Lachen wieder sichtbarer. Und steckt hoffentlich wieder vermehrt an.

Maria Staudinger



Maria Staudinger, DGKS

Ihr Leben. Ihr Abschied. Ihre Vorsorge.

Wir beraten Sie zum Thema **Bestattungsvorsorge**.



Ihr Wunsch zählt.

01 769 00 00 | www.bestattung-pax.at
Maurer Hauptplatz 10, 1230 Wien

Partner unseres Vertrauens

Mitarbeiter*innen vor den Vorhang

Ein Interview mit Victoria Vytiska, Pflegeassistentin



Victoria Vytiska, PA

Du bist seit 3 Jahren bei SMIR, wie kamst du zu uns und was gefällt dir an deinem Beruf am besten?

Ich wurde am Anfang meiner Schwangerschaft vom AMS zu verschiedensten Jobangeboten geschickt, unter anderem auch zu SMIR.

Da ich zu dem Zeitpunkt nicht arbeiten durfte, kam mir Frau Reisenberger sehr entgegen und meinte, sie nehme mich auch gerne erst nach meiner Karenz.

An meinem Beruf gefällt mir sehr, dass man mit den verschiedensten Menschen arbeitet. An SMIR gefällt mir am besten, dass wir uns sehr abheben im Vergleich zu anderen Vereinen in der Hauskrankenpflege. Wir kümmern uns nicht nur um die Körperpflege, wir erledigen viele alltägliche Dinge im und um den Haushalt, kümmern uns um Termine und Medikamente. Wir haben eine sehr abwechslungsreiche Arbeit, sowie ein gutes Zeitmanagement und können daher individuell auf unsere Klient*innen eingehen. Wir haben die Chance, für das eigene Leben dazu zu lernen, die wichtigen und wesentlichen Dinge zu sehen und zu verstehen. Beruflich habe ich einige Branchen durchprobiert, ich war sehr

lange in der Gastronomie, einige Zeit im Einzelhandel, auch am Juridicum habe ich ein paar Semester studiert. Aber nach mittlerweile einem Jahrzehnt in meinem jetzigen Beruf bin ich sehr froh darüber, in der Pflege gut angekommen zu sein. Sollte ich mich eines Tages wieder für ein Studium entscheiden, bleibe ich sicher im Gesundheitsbereich.

Wie läuft dein Arbeitsalltag ab?

Sehr abwechslungsreich, das gefällt mir am besten. Eigentlich gleicht kein Tag dem anderen. Ich bringe meinen Sohn morgens zum Kindergarten, erledige meine Arbeit und kann auch nachmittags noch gut Telefonate erledigen, Termine organisieren und viel Zeit im Freien mit meinem Sohn verbringen.

Was ist das Schwierigste an deinem Beruf?

Einige Zeit war es schwierig, zu Hause mit meinem Sohn genauso zu arbeiten wie in der Arbeit. Langsam und geduldig anleiten, Schritt für Schritt erklären. Ich bin ein schneller Mensch und mache am liebsten 10 Dinge gleichzeitig. Jetzt wo mein Sohn aber immer älter wird und sich auch selbstständig duschen

kann und vieles schon gut alleine macht, kann ich zu Hause besser abschalten.

Wie gestaltest du deine Freizeit?

Mit Hilfe meiner Smartwatch versuche ich täglich auf mindestens 10 000 Schritte zu kommen. Ich will fit sein für meinen Sohn, der kann ja ordentlich Gas geben. Wir gehen nicht nur bei jeder Gelegenheit zur Gloriette, wir machen auch oft extra Umwege durch den Schlossgarten oder den Zoo. Auch sonst zieht es mich immer wieder in die Berge, einfach irgendwo hinauf. Frische Luft und eine tolle Aussicht zu genießen ist das Schönste für mich. An "faulen" Tagen findet man uns auf diversen Spiel- und Basketballplätzen. Oder hinterm Herd, da stehe ich am liebsten wenn ich zu Hause bin.

Gibt es ein Motto, nach dem du lebst?

**Lebe!
Versuche, jeden Tag etwas zu erleben und gehe klüger schlafen, als du aufgestanden bist.**

Interview: 
Barbara Jeanplong



Schlafapnoe – Atempausen im Schlaf

Nächtliche Geräusche sind in Österreichs Schlafzimmern weit verbreitet:

Zumindest ein Drittel aller Frauen und etwa die Hälfte der Männer schnarchen!

Dies ist zwar keine Freude für die Partnerin oder den Partner, doch gefährlich ist das geräuschverursachende schlaffe Gaumensegel in der Regel nicht. Es sei denn, es kommt beim Schnarchen zu den gefährlichen Atempausen der Schlafapnoe. Durch die Erschlaffung der Rachenmuskulatur werden die oberen Atemwege verschlossen und die Luftzufuhr wird verhindert. E

Einzelne Atempausen können über eine Minute dauern. Die Atempause wird im Gehirn des Schlafenden durch den Abfall des Sauerstoffgehaltes im Blut registriert und durch eine Weckreaktion (Arousal) beendet.

Diese Reaktion ist lebenswichtig und bewahrt vor dem Ersticken. Allerdings wird der Schlaf selbst durch das Arousal gestört, da ein Übergang in ein oberflächliches Schlafstadium stattfindet und erholsame Tiefschlafphasen übergangen werden.

Schlaf-Apnoiker*innen verbringen bis zu 80 % der Nacht in einem oberflächlichen Schlaf und nur 10–20 % in den notwendigen Tiefschlaf- und Traumphasen. Dies kann zu einer starken Tagesmüdigkeit und somit zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität und einem erhöhten Unfallrisiko

führen. Statt erholsam zu schlafen, kämpfen Apnoiker*innen Nacht für Nacht um Luft, dieser Stress treibt den Blutdruck in die Höhe und kann zu erhöhtem Pulsschlag und Herzrhythmusstörungen führen. Der nächtliche Sauerstoffmangel bedroht die Versorgung derjenigen Organe, die besonders stark auf regelmäßige und hohe Sauerstoffzufuhr angewiesen sind, insbesondere das Herz und das Gehirn.

Herzinfarkt und Schlaganfall können somit weitere mögliche Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe sein.

Therapiemöglichkeiten bei im Schlaf auftretenden Atemstörungen:

Allgemeinmaßnahmen:

- Diese Maßnahmen sind, falls vom Arzt nicht anders angeführt, bei jedem Patienten mit Schnarchen oder im Schlaf auftretenden Atemstörungen indiziert. Gewichtsabnahme – die Abnahme jedes Kilogramms kann das Auftreten von Atemaussetzern im Schlaf zumindest leicht reduzieren.
- Striktes Vermeiden von abendlichen Alkohol, der die Atemstörung deutlich verschlimmern kann
- Vermeiden von Schlafmitteln,

insbesondere jene vom „Valiumtyp“ ,ungünstig sind auch muskelrelaxierende Medikamente (verwendet werden können grundsätzlich nach Anordnung Ihres Arztes andere schlaffördernde Medikamente

- Achten auf eine freie Nasenatmung, da eine „verstopfte Nase“ Schnarchen oder ein Schlafapnoesyndrom deutlich verschlechtern kann (bei verstopfter Nase suchen Sie bitte Ihren HNO-Arzt auf)
- Frei erhältliche abschwellende Nasentropfen nicht länger als 1 max. 2 Wochen verwenden!
- Einhalten einer ausreichenden Schlafhygiene, damit sind regelmäßige Zubettgehzeiten gemeint, kein Fernsehen im Bett, der Versuch ausreichende Schlafzeiten einzuhalten. Eine Schlafzimmertemperatur um die 18° wird empfohlen.

Lagerungstraining:

Schlafen in Seitenlage ist fast immer günstiger – bei manchen Fällen stellt das strikte Einhalten der Seiten- oder Bauchlagerung im Schlaf die Therapie eines Schlafapnoesyndroms dar. Durch kommerziell erhältlichen Lagerungshilfen (z. B. Somnoshirt, Firma Linde oder einer RLV-Weste, Firma Bständig), kann die die Rückenlage zuverlässiger verhindert werden. Ein Erfolg der The-

rapie sollte in einem Schlaflabor überprüft werden.

Zahnaufbiss-Schienen:

Bei leichten Krankheitsfällen können Zahnschienen helfen, die den Unterkiefer vorschieben. Voraussetzungen sind allerdings mindestens 8 festhaltende eigene Zähne am Ober- und auch am Unterkiefer bzw. in Ausnahmefällen festsitzende Implantate.

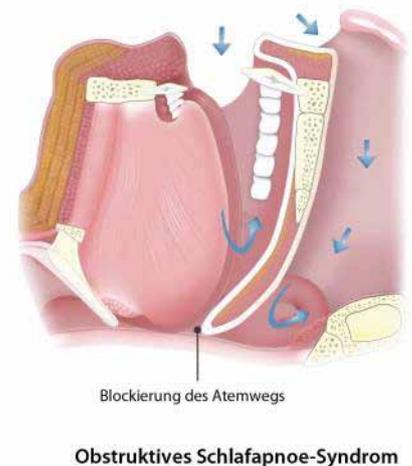
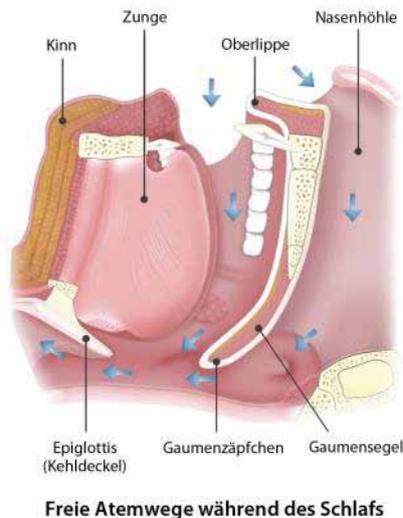
Operative Maßnahmen:

Bei besonderen anatomischen Hindernissen im Rachenraum können im Einzelfall kieferchirurgische Operationen ein Schlafapnoesyndrom behandeln.

CPAP-Therapie (continuous positive airway pressure):

Durch ein kleines „Beatmungsgerät“ wird ein höherer Luftdruck in den Atemwegen erzeugt. Dadurch wird dem Zusammenfallen der oberen Atemwege entgegengewirkt. Der Überdruck

Schlafapnoe (obstruktives Schlafapnoe-Syndrom)



Quelle: MEDPERTISE

wird zumeist mit einer Nasenmaske, manchmal auch mit einer Nasen/Mundmaske appliziert.

Insgesamt gesehen stellt die CPAP-Therapie die wirkungsvollste Therapie des Schlafapnoesyndroms dar. Die Therapie verlangt allerdings einige Patientenmitarbeit, da das Gerät natürlich regelmäßig verwendet und auch gesäubert werden muss.

Therapie mit Medikamenten:

Eine medikamentöse Therapie kann nur in sehr speziellen Fällen einen Erfolg bringen und wird routinemäßig nicht eingesetzt.

Die für Sie in Frage kommende Therapie wird mit Ihrem Arzt besprochen:

Quelle: Herz-Jesu Krankenhaus, Schlaflabor der Internen Abteilung

Beratung außerdem bei der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich

www.ssoe.at;

Tel: 0664 15 08 627 (9-16 Uhr)



Installation und Reparatur

Meisterbetrieb

Wasser Gas Heizung

Peter Melisits

Tel: 01/889 83 55

23, Dirmhirngasse 110, Tel.-Nr.: **01 889 83 55**
<http://www.melisits.at> E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens

Neuer Mitgliedsbeitrag

Die Mitgliedsbeiträge machen etwa 10 % der Gesamteinnahmen von SMIR aus und sind damit ein wichtiger Teil unserer Einkünfte.

Unsere Generalversammlung am 27. März in der Bezirksvorstehung Liesing war wieder besser besucht als in den letzten Jahren. Auch diesmal lud uns Bezirksvorsteher Bischof zu Brötchen und Getränken ein, wofür wir uns auch an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken. Die Stimmung unter den anwesenden Mitgliedern war sehr gut und im Anschluss an den offiziellen Teil der Generalversammlung konnten sich viele Gäste über schöne Preise bei der Tombola freuen.

Nach einem Rückblick über das Jahr 2022 und einem Ausblick auf 2023 wurde der Vorstand entlastet

Die letzte Erhöhung des Mitgliedsbeitrags fand 2012 statt, daher baten wir unsere Mitglieder um eine Abstimmung zur Erhöhung unseres Mitgliedsbeitrags von € 6,00 auf € 8,00 pro Monat – der Antrag wur-

de einstimmig angenommen. Für neue Mitglieder wird es keine Anschluss-Mitgliedschaft mehr geben, für alle Mitglieder ist der Beitrag € 8,00. Dies gilt nicht für bestehende Mitglieder, hier gilt nach wie vor, dass das Anschluss-Mitglied den halben Mitgliedsbeitrag zahlt. Die Erhöhung des Mitgliedsbeitrags gilt ab April 2023 und ich bitte alle Mitglieder sehr herzlich, ihren Mitgliedsbeitrag anzupassen. Bitte ändern Sie Ihren Dauerauftrag bzw. bitten wir Sie um die Differenz, falls Sie schon Ihren Jahresbeitrag eingezahlt haben.

Wenn Sie einmal Unterstützung in der Pflege durch SMIR in Anspruch nehmen, werden Sie sehen, dass sich eine Mitgliedschaft wirklich auszahlt: Monatlich macht die gesamte Mitglieder-Ermäßigung für SMIR zwischen € 1.300,00 und € 1.400,00 aus und kann für eine

einzelne Klient*in, die intensive Betreuung braucht, auch schon mehrere hundert Euro im Monat bedeuten.

Ihre Mitgliedsbeiträge machen etwa 10 % der Gesamteinnahmen von SMIR aus und sind damit ein wichtiger Teil unserer Einkünfte. Mit Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie nicht nur Ermäßigung in der Pflege sondern werden, wenn wir gerade eine Warteliste haben, bevorzugt in die Pflege aufgenommen. Außerdem erhalten Sie als SMIR-Mitglied mit Ihrer Bonus-Card Ermäßigungen in manchen Geschäften im 23. Bezirk. Sie sehen also, Ihre € 8,00 sind gut angelegt.

Ich danke Ihnen noch einmal herzlich für die Anpassung Ihrer Mitgliedsbeiträge für das heurige Jahr.

Ihre Andrea Reisenberger



Andrea Reisenberger, MBA



Jetzt ist Ihre Aufmerksamkeit gefordert

Lesen Sie zunächst den Text in Ruhe durch. Danach streichen Sie möglichst rasch die unten gefragten Buchstabenkombinationen an.



Es war einmal ein kleiner Junge, der schnell ausrastete und ärgerlich wurde. Sein Vater gab ihm einen Hammer und eine große Tüte voller Nägel. Jedes Mal, wenn er ausrastete, sollte er lieber einen Nagel in den Zaun hinter dem Haus schlagen, als seine Wut an anderen auszulassen. Am ersten Tag schlug der Junge 30 Nägel in den Zaun. Die Tage vergingen und mit ihnen nahm auch die Zahl der Nägel ab, die der Junge in den Zaun schlagen musste. Er fand heraus, dass es einfacher war, nicht auszurasen, als Nägel in den Zaun zu schlagen. Schließlich kam der Tag, an dem der Junge überhaupt nicht mehr ausrastete. Er sagte dies seinem Vater und der riet ihm nun, für jeden Tag, an dem er nicht mehr ausrastete, einen Nagel wieder herauszuziehen. Wieder vergingen etliche Tage und schließlich konnte der Junge seinem Vater berichten, dass er alle Nägel herausgezogen hatte. Der Vater nahm seinen Jungen bei der Hand und ging mit ihm zum Zaun. Er sagte: "Das hast du gut gemacht, mein Sohn. Ich bin sehr stolz auf dich. Aber schau dir all die Löcher im Zaun an. Der Zaun ist nicht mehr der, der er einmal war. Denke daran, wenn du das nächste Mal etwas im Ärger zu anderen sagen willst. Deine Worte könnten eine Narbe hinterlassen so wie die Nägel ihre Spuren im Zaun hinterlassen haben. Auch wenn du sagst, dass es dir Leid tut, die Wunde ist dennoch da".

In der Geschichte gibt es ...

_____ mal „ein“

_____ mal „te“

Die Lösung finden Sie auf Seite 8.



Mag. pharm. Beate Eisinger-Bahr KG

A-1230 Wien, Ketzergasse 368
T +431 888 4170
F +431 889 2727
E office@apordaun.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



Sie haben eine Immobilie und wollen diese verwerten?

WIR BEWERTEN IHRE LIEGENSCHAFT GRATIS

www.steinhoff-immobilien.at

**Lösung
Seite 7:**

17 mal „ein“
28 mal „te“

IHR MAKLER AUS 1230 WIEN

01 88 61 758



WIR BEWERTEN IHRE LIEGENSCHAFT GRATIS
Nutzen Sie unseren Gutschein für ein
kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch!

GUTSCHEIN

Ja, ich möchte eine **kostenlose und unverbindliche Bewertung** meiner Immobilie (**im Wert v. € 350,-**) von Steinhoff Immobilien (konz. und gepr. Immobilienmakler durchführen lassen.*

Art des Objektes Wohnung Haus Grundstück Geschäftslokal

Herr/Frau _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

*Aktion gültig für Objekte im Raum Wien und Umgebung. Keine Barablöse möglich.

Postgebühr
beim Empfänger
einheben

ANTWORTKARTE

Steinhoff Immobilien
Manowardagasse 14
1230 Wien, Österreich

Partner unseres Vertrauens

Impressum

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