

# annalive

Lesenswertes aus der Altenhilfe Österreich

2 | 2010

**Richtige und gute Ernährung im Alter** DAS THEMA

**Voneinander lernen in der Altenhilfe** ANNA FORUM

**Burnout – wenn Erschöpfung krank macht** AUS VORARLBERG

**Sozialdienst zahlt sich aus** AUS OBERÖSTERREICH





7

- 1 TITEL  
Geiger aus Leidenschaft  
Foto: Felix Kästle

3 EDITORIAL

DAS THEMA

Richtige Ernährung im Alter

- 4 Interview mit der Expertin Birgit Höfert  
6 Appetit anregen durch Form und Stil  
7 Was tun bei Essproblemen?  
8 Blick in die Großküche Mariahilf  
10 Gesammelte Lieblingsessen  
11 Wie es den Bewohnern schmeckt



12

ANNA FORUM

- 12 Über Landesgrenzen voneinander lernen  
13 Moldawien: Altenhilfe für die Ärmsten  
14 Heimaufsicht stellt neuen Prüfraster vor

ANNA PRAXIS

AUS VORARLBERG

- 14 Als Heimleiter qualifiziert  
15 Nüziders: Gute Noten im Pflegequalitätstest  
16 Burnout – wenn Erschöpfung krank macht  
17 Vandans: Wie eine große Familie  
18 Nachbarn arbeiten zusammen  
18 Tanz und Bewegung in Schruns  
19 Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“



15

AUS OBERÖSTERREICH

- 19 Firmen bauen Pergola für Senioren  
20 Qualität für Europa  
21 Sozialeinsatz statt Geldstrafe  
22 Abwechslung im Haus San Marco

ÜBERSICHT ÜBER DIE ST. ANNA-HILFE



21

- 24 Wir fragen, Sie antworten: Ursula Starck

Impressum

anna live  
Lesenswertes aus der Altenhilfe Österreich

Herausgeber:  
St. Anna-Hilfe für ältere Menschen gGmbH

Redaktion:  
Wolf-Peter Bischoff (verantwortlich)  
Helga Raible, Elke Benicke  
Siggenweilerstraße 11  
88074 Meckenbeuren  
Tel.: 00 49 (7542) 10-12 07  
Fax: 00 49 (7542) 10-11 17  
E-Mail: helga.raible@stiftung-liebenau.de

Erscheinungsweise: 2 Ausgaben pro Jahr  
Auflage: 2000  
Druck: Druckerei Teutsch, Bregenz

www.st.anna-hilfe.at

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Man ist, was man isst“, sagt ein Sprichwort und weist damit auf die Bedeutung des Essens für Leib und Seele hin. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme zum Erhalt der lebensnotwendigen Körperfunktionen. Essen ist ein sinnliches Erlebnis, es ist Lebenslust. Miteinander am Tisch sitzen, gemeinsam essen, trinken, plaudern und lachen ist sozial immens wichtig. Es zeigt uns, dass wir nicht alleine sind, und lässt uns die Geborgenheit der Gemeinschaft spüren. Gerade für alleinstehende, ältere Menschen und Bewohner von Pflegeheimen sind die gemeinsamen Mahlzeiten oftmals ein Highlight des Tages, sie strukturieren den Tag und sorgen für die körperliche und seelische Gesundheit.

Deshalb betonen alle neuen Verpflegungskonzepte in den Senioren- und Pflegeheimen die Wichtigkeit der Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner. Viele Menschen kommen erst in ein Senioren- und Pflegeheim, wenn sie nicht mehr in ihrer häuslichen Umgebung bleiben können; ihr Ernährungs- und Gesundheitszustand ist dann nicht immer optimal. Zentrale Bedeutung hat zunächst die Frage: Wie können wir eine ausreichende Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen sicherstellen und gleichzeitig die persönlichen Wünsche des Bewohners berücksichtigen? Hilfreich ist es, dazu die so genannte Essbiografie in den Blick zu nehmen. Das Ernährungsverhalten eines älteren Menschen hat sich über ein langes Leben entwickelt. Zahlreiche Erfahrungen haben das Ess- und Trinkverhalten geprägt und zu individuellen Vorlieben und Abneigungen geführt. Wer für sich und auch andere jahrzehntelang gekocht hat, empfindet es als wichtigen Teil von Lebensqualität, für die eigene Versorgung verantwortlich zu sein und nach eigenen Wünschen und Zeiten zu essen und zu trinken. Auch wenn jemand im Alter in seiner körperlichen und geistigen Selbstbestimmung eingeschränkt ist, möchte er sich doch oft noch diesen persönlichen Bereich seiner Ess- und Trinkgewohnheiten bewahren.



Manchmal ist großes Einfühlungsvermögen und Ideenreichtum gefragt, zum Beispiel um Menschen mit Demenz bedürfnis- und bedarfsgerecht zu versorgen. Und manchmal wieder stoßen wir dabei an Grenzen. Wann ist der Wunsch eines älteren Menschen zu respektieren, wenn er das Essen und Trinken einstellt oder gar verweigert? Braucht er lediglich unsere unterstützende Hilfe beim Essen oder Trinken oder will er, dass wir seinen Wunsch akzeptieren? Wie gehen Angehörige damit um, wenn der geliebte Mensch keine Nahrung mehr zu sich nehmen möchte? Darauf gibt es keine allgemeinen Ratschläge, nur individuelle Wege, die alle Beteiligten gemeinsam besprechen und mittragen müssen. Den Mitarbeitern in den Häusern der St. Anna-Hilfe geht es darum, dem älteren Menschen auch in der letzten Lebensphase möglichst viel Lebensqualität zu bieten – und dazu gehört ganz wesentlich die Freude und Lust am Essen.

Wie das gelingen kann, ist Schwerpunktthema in dieser Ausgabe der „anna live“. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr  
Klaus Müller  
Geschäftsführer



Interview mit der Ernährungsberaterin Birgit Höfert

## Richtige Ernährung im Alter

Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse, die eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden spielen. Kranke und pflegebedürftige Menschen können sich selbst oft nicht angemessen ernähren. Die Folgen von Mangelernährung können gravierend sein. Die Anforderungen an die Verpflegung in Senioren- und Pflegeheimen sind groß, müssen sie doch die Wünsche von rüstigen Senioren bis hin zu den speziellen Angeboten und Kostformen von Kranken und Pflegebedürftigen abdecken. Wie sieht die optimale Ernährung im Alter aus? Diese Frage klärt Birgit Höfert, Ernährungsberaterin, die im Auftrag von „connexia“ Schulungen für das Küchen- und Pflegepersonal in Senioren- und Pflegeheimen abhält.

### **Essen ist für alte Menschen ein wichtiges Erlebnis, das leider oft mit Schwierigkeiten verbunden ist. Wieso?**

Ab etwa 65 Jahren kommt es zu Veränderungen, die sich sowohl auf das Ess- als auch auf das Trinkverhalten auswirken und den Ernährungs- und Gesundheitszustand negativ beeinflussen. Wir können die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter zuerst nicht mehr so stark und dann eventuell gar nicht mehr unterscheiden. Auch die Einnahme von Medikamenten kann das Geschmacksempfinden verändern. Wenn der Geruchssinn nachlässt oder das Klappern des Geschirrs nicht mehr so gut wahrgenommen werden kann, dann kann sich der Magen nicht mehr so leicht auf die Nahrungsaufnahme einstellen. Die Folge kann Appetitlosigkeit sein. Weiters beeinflusst der ganze Kauapparat die Essensaufnahme – mit einer schlecht sitzenden Prothese isst man weniger. Auch verschiedene Krankheiten wie Lähmungen nach einem Schlaganfall, Zittern durch Morbus Parkinson, Tumorerkrankungen oder Demenz können das Essen und Trinken erschweren.

### **Im hohen Alter sinkt der Energiebedarf. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt gleich oder ist teilweise sogar erhöht. Welche Problematik ergibt sich daraus?**

Alte Menschen brauchen Nahrung mit höherer Nährstoffdichte, aber weniger Kalorien. Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist am leichtesten zu erreichen, wenn viel Obst und Gemüse im Speiseplan vorkommt. „Fünfmal am Tag“ wäre anzustreben. Wichtig ist auch, genügend Eiweiß zu sich zu nehmen. Eiweiß wird für den Erhalt der Muskelmasse benötigt; Muskeln stützen den Körper und schützen so vor Stürzen.



### **Bisher war häufig die Devise: Hauptsache, es schmeckt. Wieso soll man daran etwas ändern?**

Das Essen soll nach wie vor nach den Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner ausgerichtet werden. Es sollte aber auch den notwendigen Bedarf an Nährstoffen von alten und pflegebedürftigen Menschen decken. Der Küchenchef sollte im Hinterkopf die Bedarfswerte haben und sein Speiseangebot darauf abstimmen.

### **Bei der Ernährung von älteren Menschen geht es häufig um Mangelernährung. Der Blick auf die Waage allein reicht nicht. Wieso?**

Mangelernährung stellt ein weit verbreitetes Problem in der Seniorenverpflegung dar. Man unterscheidet hier zwischen einer quantitativen/kalorischen Mangelernährung, wenn etwa zu wenig Energie über das Essen aufgenommen wird. Von einer qualitativen Mangelernährung an speziellen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen spricht man, wenn eine Unterversorgung an Eiweiß oder anderen Nährstoffen besteht. Dieser Mangel ist oft nicht so leicht erkennbar, weil die Anzeichen dafür anfangs sehr unspezifisch sind: Leistungsschwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen. Auch eine übergewichtige Person kann unter Mangelernährung leiden, was dann auch noch schwerer zu erkennen ist.

### **Was sind die Folgen von Mangelernährung?**

Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann zu einer länger andauernden Regenerationsphase nach Operationen, vermehrten Knochenbrüchen, höherem Pflegeaufwand und sogar Bettlägerigkeit führen. Bei mangelernährten Menschen heilen Wunden schlechter, sie müssen stärker und länger mobilisiert werden, sie leiden unter Immunschwäche und haben häufiger Infektionen.

### **Wie kommt man einer versteckten Mangelernährung auf die Spur?**

Für die kalorische Mangelernährung ist in erster Linie die regelmäßige Kontrolle und schriftliche Erfassung des Gewichtes und der Größe wichtig. Ein Gewichtsverlust fällt schnell auf. Bei mangel- oder unterernährten Personen ist ein schriftliches Ess- und Trinkprotokoll angezeigt. Das Netz wird dadurch feinmaschiger - entsprechende Maßnahmen können schnell gesetzt werden. Eine Schlüsselrolle spielen hier die Pflegekräfte, aber auch die Heimhilfen, die bei der Essensabgabe eingesetzt werden. Während

der täglichen Versorgung haben sie Einblicke in das Ess- und Trinkverhalten. Sie können unterstützend bei der Nahrungsaufnahme eingreifen und ihre Beobachtungen an die Pflegeleitung weitergeben. Ziel muss es sein, die älteren und pflegebedürftigen Menschen so lange wie möglich oral zu ernähren. Um einen Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen zu verhindern, muss die Aufnahme von Obst und Gemüse und deren Säfte beobachtet werden. Wenn aus dieser Lebensmittelgruppe kaum etwas verzehrt wird, ist die Wahrscheinlichkeit eines Mangels natürlich größer.

**Sie empfehlen in Ihren Schulungen, dass Speisen auf ihren Nährwert berechnet und in einem Computerprogramm erfasst werden. Wieso?**

Es ist natürlich ein riesiger Aufwand, alle Rezepte und deren Bestandteile zu erfassen, aber nur so lässt sich erkennen, ob der notwendige Nährstoffgehalt erreicht wird. Meist braucht es viel Überzeugungsarbeit, denn vielfach sind sich die Kursteilnehmer sicher, dass Mangelernährung bei ihnen im Haus kein Thema ist.

Die Nährstoffberechnung am Computer ist eine Sache. Wer sagt mir aber, dass die Bewohner denn auch alle Menübestandteile essen? Wenn ein Bewoh-

ner immer das Gemüse übrig lässt, dann ist es wichtig, dass die Pflegekraft dies meldet. Eine optimale Ernährungsversorgung der Heimbewohner kann nur gewährleistet werden, wenn alle Mitarbeiter in den Bereichen Küche, Pflege und Hauswirtschaft zusammenarbeiten. □

### Zur Person

Birgit Höfert ist Ernährungswissenschaftlerin, hat Ökotrophologie in Freising (Deutschland) studiert. Für „connexia“ schult sie Mitarbeiter in Alten- und Pflegeheimen zum Thema „Richtige Ernährung im Alter“. Geboren 1969 in Deutschland, lebt und wohnt sie nun mit ihrem Mann und den drei Kindern in Bregenz.

### Vortrag zum Thema

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“ hält Birgit Höfert am 10. November um 19.30 Uhr im Haus St. Josef, Gaißau, einen Vortrag über „Richtige Ernährung im Alter – worauf pflegende Angehörige achten sollten“; siehe auch Seite 19.

## Appetitlich angerichtet schmeckt das Essen besser Das Auge isst mit

Egal, ob das Essen in einer Großküche oder in einer kleinen Küche vor Ort gekocht wird, auf dem Teller soll es optisch schön wirken. Fleisch, Beilage und Gemüse unterscheiden sich farblich; eine kleine Tomate, Petersilie oder eine Zitronenscheibe runden das Farbenspiel ab. Mit einer hübschen Serviette daneben isst und trinkt auch ein pflegebedürftiger Mensch lieber. Zerkleinert werden die Speisen erst am Tisch, denn der erste Eindruck zählt.

Auch das Umfeld, in dem die Speisen serviert und gegessen werden, beeinflusst Genuss und Freude am Essen. Darauf wird in den Häusern der St. Anna-Hilfe schon bei der architektonischen Gestaltung großen Wert gelegt. In den Wohn- und Essräumen sind Böden und Wände in warmen Farbtönen gehalten. Rot, gelb und orange sind beliebt. Die Gemeinschaftsräume sind jahreszeitlich oder anlassbezogen dekoriert und strahlen Gemütlichkeit aus. Gleichzeitig bietet die Ausstattung Orientierung und Vertrautheit. Besonders konsequent wird dies in den Häusern in Gmunden, Stadl Paura und Nüziders umgesetzt. Hier gibt es keine Großküche, gekocht wird in jeder Wohngruppe. Das erinnert an

die Wohnküche von früher. „Ab 10.30 Uhr ist schon der Essensduft zu riechen und das geschäftige Treiben und Töpfeklappern zu hören. Das regt den Appetit der Bewohner an“, schwärmt Hausleiter Florian Seher aus Nüziders. Den Bewohnern wird ausreichend Zeit gegeben, ihr Essen zu genießen – das ist gerade bei Beeinträchtigungen sehr wichtig. □

Text: Daniela Gilgen/Foto: Felix Kästle





## Was tun bei...?

Mit fortschreitendem Alter kommt es zunehmend zu Veränderungen, die einen erheblichen Einfluss auf die Fähigkeit des Essens und Trinkens haben können. In weiterer Folge können sich Schwierigkeiten bei der Essens- und Flüssigkeitsaufnahme negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Pflegefachkräfte kennen diese Probleme, aber auch mögliche Lösungsansätze.

Text: Daniela Gilgen/Fotos: Felix Kästle

### ... Appetitmangel

Wenn ein Bewohner über mehrere Tage keinen Appetit und keinen Durst hat, dann werden die Pflegefachkräfte aktiv. „Wichtig ist, dass wir die Appetitlosigkeit bemerken. Dann können wir nach den Ursachen forschen und geeignete Maßnahmen ergreifen“, sagt der Hausleiter und ausgebildete Krankenpfleger Florian Seher vom Sozialzentrum St. Vinerius in Nüziders. Als Grundlage dient ein Risikomanagement, ein engmaschiges System mit Warnhinweisen, Ursachen und einem Maßnahmenplan. Bei den Bewohnern wird regelmäßig das Körpergewicht gewogen und der Body-Mass-Index erfasst. Je kritischer die Situation, desto engmaschiger sind die Kontrollen: Wer untergewichtig ist oder stark zu- oder abnimmt, wird öfters auf die Waage gestellt. So kann rasch nach den Ursachen geforscht werden: Schluck- und Kaustörungen, nicht passende Zahnprothesen, chronische Krankheiten oder Schmerzen können ursächlich sein. Aber auch seelische Belastungen, Demenz oder

Nebenwirkungen von Medikamenten können sich negativ auswirken. Als erste Maßnahme etwa wird das Ess- und Trinkverhalten über mehrere Tage genau protokolliert. „Wir sehen so, wie viel und wie oft ein Bewohner isst und trinkt. Wir werden dadurch sensibel für die Gewohnheiten. Dann bieten wir beispielsweise Lieblings Speisen, verschiedene Getränke oder hochkalorische Nahrung an oder stellen Fingerfood bereit“, sagt Florian Seher.

### ... Schluckstörungen

Die Schluckstörung ist häufig die Folge einer neurologischen Erkrankung wie Demenz oder Schlaganfall. Der gestörte Schluckreflex kann erhebliche Beeinträchtigungen des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens nach sich ziehen. Die betroffenen Menschen haben manchmal Angst, sich wieder zu verschlucken oder an der Nahrung zu ersticken, und schränken daher ihr Essen und Trinken deutlich ein. „Wir schauen uns jede Situation an und entscheiden dann, wie wir helfen können. Vielleicht reicht es, wenn wir das Essen zerkleinern und dem Betroffenen beim Essen helfen“, berichtet die Hausleiterin und diplomierte Krankenschwester Jutta Unger aus ihrer langjährigen Praxis im Haus St. Josef in Schruns. Manchmal werden Speisen auch püriert und die Flüssigkeit eingedickt. „Wir pürieren auch Fleisch, Fisch und natürlich das Lieblingsessen. Das Essen hat dann immer einen anderen Geschmack“, erklärt Jutta Unger. □



Küchenleiterin Bernadette Hartmann nimmt Menübestellungen inklusive eventueller Sonderwünsche entgegen, organisiert den Einkauf und erstellt die Dienstpläne.

Ein Blick in die Großküche im Haus Mariahilf, Bregenz

## Kochen im großen Stil

In der Großküche des Alten- und Pflegeheims Mariahilf in Bregenz werden täglich zwischen 400 und 450 Mittagsmenüs zubereitet, am Wochenende etwas weniger. Das Küchenteam kocht nicht nur das Mittagessen für die Bewohner und Mitarbeiter in den Häusern Mariahilf, Tschermakgarten und Gaißau sondern auch für die Bezieher von „Essen auf Rädern“ und für viele Kindergarten- und Schulkinder in Bregenz. Damit alle ihr Essen pünktlich auf dem Tisch haben, ist eine perfekte Logistik in der Großküche notwendig.

Text: Daniela Gilgen/Fotos: Felix Kästle

Beim Rundgang durch die Großküche fallen vor allem die riesigen Töpfe und Pfannen auf. In großen Töpfen köchelt die Suppe schon fertig vor sich hin, während in der riesigen Rührschüssel gerade das Kartoffelpüree abgeschmeckt wird. Die Vanillecreme für den nächsten Tag ist schon fertig. „Desserts können wir gut am Vortag vorbereiten, das spart uns Zeit. Die Obst- oder Beereneinlage wird dann natürlich frisch dazugegeben“, erklärt Küchenleiterin Bernadette Hartmann. Gemüse und Fleisch werden meist zuletzt zubereitet; möglichst zeitnah soll alles in die Transportbehälter kommen, damit das Essen nicht zu lange herumsteht und an Nährstoffen verliert. Zeitmanagement ist extrem wichtig, damit alle Menübestandteile pünktlich fertig sind. „Wir planen den Ablauf ganz genau, um die Küche optimal zu nutzen. Ein Beispiel: Als wir begonnen haben, haben wir 30 Kinderessen gekocht, mittlerweile sind es bis zu 180 Kindermenüs. Jetzt sind uns die Töpfe schon zu klein. Aber mit optimaler Planung kriegen wir das gut hin“, erklärt Bernadette Hartmann lachend. Das Essen für die Pflegeheime wird in Warmhaltebehältern ausgeliefert, erst am Tisch werden die Speisen nach Wunsch des Bewohners auf den Tellern angerichtet. Die Menüs für die Bezieher von „Essen auf Rädern“ werden schon in der Großküche portioniert.

### Gute Planung ist wichtig

Morgens um sechs Uhr beginnt für drei Köche und eine Küchenmitarbeiterin der Dienst. Während sich eine Person um das Frühstück der 60 Bewoh-

ner im Hause kümmert, sind die Köche mit der Vorbereitung des Mittagessens beschäftigt. Alles läuft Hand in Hand, Stand- und Leerzeiten gibt es nicht, und trotzdem wirkt es in der Großküche nie hektisch. Jeder kennt den Ablauf, die einzelnen Handgriffe sitzen. „Heute ist mehr los. Am Dienstag und Donnerstag werden immer mehr Kinderessen zubereitet“, erklärt die Küchenleiterin. 170 Kindermenüs sind für heute bestellt worden – es gibt legierte Grießsuppe, gebratenen Schübling mit Kartoffelpüree, Endiviensalat und Mangojoghurt. „Wenn wir etwas mit Schweinefleisch kochen, dann bieten wir für die moslemischen Kinder oder all jene, die kein Schweinefleisch mögen, immer auch eine Alternative an – heute beispielsweise Kalbsbratwurst“, sagt die Küchenleiterin.

### Hier laufen die Fäden zusammen

Die Bezieher von „Essen auf Rädern“ und die Bewohner können zwischen zwei verschiedenen Menüs auswählen, bestellt wird immer für die nächste Woche im Voraus. Bei Bernadette Hartmann als Küchenleiterin laufen die Bestellungen der drei Häuser, der Schulen, Kindergärten und der Bezieher von „Essen auf Rädern“ ein. Alles wird dann genau in Listen festgehalten – für Laien sind diese Zahlenkolonnen unverständlich, für das Kü-



chenteam aber immens wichtig. Die Listen „sagen“ ihnen, wie viele und welche Menüs zu kochen und zu portionieren sind. „Wir haben uns dieses System selber erarbeitet. Nur so können wir gewährleisten, dass jeder das richtige Essen erhält. Und wenn mal was schief geht, dann stellen wir das Essen schon mal schnell nachträglich zu“, erklärt Bernadette Hartmann schmunzelnd.

### Planung ist das Um und Auf

Dreimal in der Woche werden die Lebensmittel bestellt und geliefert – auf Grund der geringen Lagerräumlichkeiten ist es nicht möglich, große Mengen auf Vorrat zu kaufen. Frische ist deshalb nicht nur oberstes Gebot, sondern die natürliche Konsequenz. Die Inventur einmal im Monat liefert den Überblick über den Bestand an lagerfähigen Lebensmitteln. Die Einkäufe werden optimal getätigt und die Zubereitungsart auf die zu verbrauchenden Lebensmittel flexibel abgestimmt. Die Menüpläne werden immer für sechs Wochen im Voraus erstellt und im Team besprochen. Wichtig ist den Köchen, dass das Essen abwechslungsreich ist und saisonale Produkte enthält.

### Hygiene wird großgeschrieben

In der Großküche des Pflegeheims gelten strenge Hygienevorschriften wie in der Krankenhausküche. Ohne Überkleidung kommt niemand in den Produktionsbereich, das Herzstück der Großküche. Sensible Lebensmittel wie Eier, Geflügel und Wildfleisch werden in einem eigenen Raum verarbeitet – so können potentielle Gefahren minimiert werden. „Von allen Speisen gibt es Rückstellproben, die drei Wochen lang aufbewahrt werden, um im Notfall

die Quelle einer ernährungsbedingten Krankheit eruieren zu können“, sagt die Küchenleiterin, die ein besonders wachsames Auge auf die Einhaltung von Hygiene hat und regelmäßige Schulungen durchführt, um die Mitarbeiter dafür zu sensibilisieren. Wer für ältere Menschen und kleine Kinder in diesen großen Mengen kocht, für den gelten strenge Maßstäbe in punkto Sauberkeit und Hygiene. Dennoch wird nicht einfach steril produziert, sondern genauso mit Liebe gekocht.

### Sonderwünsche werden erfüllt

Trotz der strengen Planung in der Großküche, bleibt immer der Wille, auch Sonderwünsche zu erfüllen. Alle 14 Tage können die Bewohner einen Essenswunsch äußern, den das Küchenteam erfüllt. Und wer Geburtstag hat, den erwartet das Lieblingsessen an einem besonders nett gedeckten Mittagstisch. „Wir machen uns viele Gedanken, wie wir den Bewohnern den Aufenthalt so angenehm wie möglich machen können – das Essen spielt für die Zufriedenheit eine zentrale Rolle und ist oft ein Highlight des Tages“, erläutert Hausleiter Markus Schrott auf dem Rundgang durch das Haus. Kleine süße oder pikante Häppchen, die als Fingerfood in den Wohn- und Essbereichen gereicht werden, sollen die Bewohner einladen zuzugreifen. Diese Idee des Küchenteams ist eine Maßnahme gegen Mangelernährung. Geplant ist auch der Ausbau der Essens- und Getränketheke in den einzelnen Stationen. „Kompott kochen, Kekse backen oder der Geruch von Punsch wecken bei den älteren Menschen positive Erinnerungen, aktivieren ihre Sinne und regen ihren Appetit an. Deshalb wollen wir hier weiter ausbauen“, erklärt Hausleiter Markus Schrott. □



Sorgen für gesundes und schmackhaftes Essen, das pünktlich auf dem Tisch steht (v. li. n. re.): Küchenchef Horst Baumann, Köchin Annemarie Vögel, noch einmal der Küchenchef, dann Köchin Renate Fessler, Küchenhilfe Hüsniye Aydemir und wieder Renate Fessler.

Gesammelt: die liebsten Rezepte der Bewohner von St. Josef, Gmunden

## Lieblingessen non stopp

Im Pflegeheim in Gmunden wird das Hausgemeinschaftskonzept umgesetzt. Die Bewohner leben in Wohngruppen von jeweils 14 bis 16 Senioren zusammen. Zentrum jeder Hausgemeinschaft ist die große Wohnküche, in der für die Gemeinschaft gekocht wird. Mit viel Aufwand hat das Alltagsmanagement-Team in Gmunden ein eigenes Kochbuch mit rund 100 Lieblings Speisen zusammengestellt.

Text: Egbert Folkersma/Foto: Inge Streif

Alltagsmanagerinnen kümmern sich in der Hausgemeinschaft um die Mahlzeiten, den Haushalt und die Wäsche. Die älteren Menschen werden so gut wie möglich und ihren Fähigkeiten entsprechend einbezogen. Ziel ist, die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen zu fördern und ihre Fähigkeiten zu erhalten. Das Kochen ist ein starker Schlüsselreiz, der bei den alten Menschen positive Erinnerungen wachruft. Die Kochgeräusche, der Essensduft, das Klappern von Geschirr, das Surren des Mixers erinnern sie daran, dass es Zeit zum Essen ist, und regen ihren Appetit an.

### Ein eigenes Kochbuch

Bei der Erarbeitung des hauseigenen Kochbuches wurden drei Perspektiven beachtet: An erster Stelle standen die Bedürfnisse der Bewohner, ergänzt durch die Aspekte einer gesunden Ernährung im Alter und der wirtschaftlichen Anforderungen.

In vielen Gesprächen wurden die Bewohner gebeten, ihre Lieblings Speisen zu nennen. Die Rezepte wurden in teils alten Kochbüchern recherchiert. Spezielles Augenmerk wurde auf die Menüzusammenstellung gelegt. Der Arbeitsaufwand sollte ausgeglichen zwischen Mittagessen und Abendessen aufgeteilt sein. Wert gelegt wird auf frische, regionale und saisonal erhältliche Lebensmittel.



### Abwechslungsreicher Speiseplan

Heraus gekommen ist eine Rezeptsammlung, mit der ein Speiseplan für acht Wochen erstellt werden kann, ohne dass es eine Menüwiederholung gibt. Bei allen Gerichten wurde darauf geachtet, dass die Farben der unterschiedlichen Menübestandteile den Appetit anregen und die Gerichte viel Flüssigkeit enthalten, da alte Menschen wenig trinken. Außerdem werden Nahrungsmittel mit hohem Nährstoffgehalt, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Nüsse, verwendet.

Heute ist die Rezeptsammlung unverzichtbar in den Küchen der sechs Hausgemeinschaften. Sie bietet Struktur und Kontinuität, ohne langweilig zu sein, erlaubt eine Budget-Kontrolle, ist ein guter Koch-Leitfaden gerade für neue Mitarbeiter und ermöglicht eine genaue Bestellung von Lebensmitteln. □



## Bitte zu Tisch!

Das Essen für die Bewohner der St. Anna-Häuser wird entweder in Großküchen zubereitet oder wie im Sozialzentrum St. Vinerius in Nüziders direkt in den Wohnküchen der Hausgemeinschaften. Hier wie dort gilt die Devise: Den Bewohnern muss es schmecken und Sonderwünsche sollen so gut es geht erfüllt werden. Guten Appetit!

Text/Fotos: Daniela Gilgen



**Hilde Unterberger**  
85 Jahre  
Pflegeheim  
Mariahilf, Bregenz

Ich bin nicht heikel. Ich esse alles, allerdings keine großen Mengen. Hier in der Eingangshalle kann ich in Ruhe mein „Achtele“ Rotwein trinken und etwas plaudern. Das mag ich.



**Gertrud Pick**  
89 Jahre  
Pflegeheim  
Mariahilf, Bregenz

Meine Mutter war eine sehr gute Köchin und auch ich habe gut und gerne gekocht. Das Kochen fehlt mir schon. Ich esse sehr wenig und bin schon etwas verwöhnt, das muss ich gestehen.



**Tea Werner**  
89 Jahre  
Sozialzentrum  
St. Vinerius,  
Nüziders

Das Essen ist hier sehr, sehr geschmackvoll. Wir haben sehr gute Köchinnen. Und bei Tisch ist alles so nett angerichtet; ich bin froh, hier zu sein.



**Herta Gorbach**  
71 Jahre  
Pflegeheim  
Mariahilf, Bregenz

Mir schmeckt das Essen hier. Süßes mag ich gar nicht. Am besten gefällt mir, dass ich nicht mehr kochen muss.



**Marianne Boss**  
88 Jahre  
Sozialzentrum  
St. Vinerius,  
Nüziders

Sie kochen mit Liebe. Ich esse nicht im Zimmer, sondern immer hier an meinem Lieblingsplatz. Wegen meiner Zahnprothese kann ich nicht mehr so gut kauen, aber das Essen ist sehr gut.

*Das meinen die Bewohner*



Alltag in einem Wohnbereich im Haus St. Josef, Gmunden: „Mir fiel auf, wie liebevoll die Bewohner von ihrem Zuhause sprechen – so, wie ich das auch aus unserem Haus kenne“, sagt Jutta Unger, Hausleiterin von St. Josef in Schruns.

Vorarlberger Hausleiterin hospitiert in Oberösterreich

## Anders und doch eins

Die St. Anna-Hilfe betreibt in Vorarlberg derzeit sieben, in Oberösterreich drei Altenpflegeheime und realisiert damit eine Unternehmenskultur in zwei sehr unterschiedlichen Regionen. Was ist gleich, was anders? Kann man voneinander lernen? Um Antworten auf diese Fragen zu bekommen, reiste Jutta Unger, Hausleiterin von St. Josef in Schruns, im Februar für drei Tage nach Oberösterreich.

Text: Jutta Unger/Foto: Inge Streif

Gleich zu Beginn meiner Reise bemerkte ich – abgesehen vom oberösterreichischen Dialekt und einer gemütlicheren Mentalität – das grundsätzlich andere Aufnahme- und Finanzierungsverfahren. In Vorarlberg kann der künftige Heimbewohner frei für sich entscheiden, ob und in welche stationäre Langzeiteinrichtung er einziehen möchte. Informationen über das Angebot an Einrichtungen erhält er in den einzelnen Pflegeheimen, in der Bettenbörse oder anhand von Broschüren. Daraufhin stellt er – sofern nötig – einen Sozialhilfeantrag bei der Bezirkshauptmannschaft.

### Der Sozialhilfeverband entscheidet

In Oberösterreich wendet sich der künftige Heimbewohner ausschließlich an den regionalen Sozialhilfeverband (SHV), der unserer Bezirkshauptmannschaft entspricht. Dort entscheidet eine pflegerische Fachkraft, die so genannte Casemanagerin, mittels eines Pflegebedarfshebungsboogens, ob die stationäre Aufnahme in ein Pflegeheim nötig ist. Sollte sich diese nicht schlüssig aus den abgefragten Informationen ergeben, braucht

das Amt eine zusätzliche schriftliche Begründung. Auch im nächsten Schritt handelt der SHV, meldet den Pflegebedürftigen in einer seinen Bedürfnissen entsprechenden Einrichtung an und bereitet die Aufnahme zusammen mit dem Betroffenen vor. Bei Bedarf wickelt der Sozialhilfeverband auch die Finanzierung ab.

### Überraschendes Engagement

In ihrer organisatorischen Struktur hingegen sind sich die Häuser der St. Anna-Hilfe doch sehr ähnlich. In Oberösterreich ist die Regionalleiterin der unmittelbare Ansprechpartner für die Hausleitungen, in Vorarlberg ist es der Geschäftsführer. Sinnvolle Aktivitäten und die Einbindung in die Gemeinde sind hier wie dort wichtige Schwerpunkte im Heimalltag.

Erstaunt hat mich die Anzahl der ehrenamtlichen Mitarbeiter, die in den oberösterreichischen Häusern tätig sind. Auch die seelsorgerische Betreuung ist in Oberösterreich ein fester, sich selbst organisierender Bestandteil des Alltags, der von den verschiedenen Konfessionen gemeinsam getragen wird, während sie im Land Vorarlberg aufgrund des Mangels an Seelsorgern nur eingeschränkt möglich ist.

In allen Häusern war spür- und sichtbar, dass den Mitarbeitern der einzelne Mensch wichtig ist und dass sich die Bewohner wohl fühlen. Im Gespräch mit Heimbewohnern fiel mir auf, wie liebevoll sie von ihrem Zuhause sprachen – so, wie ich das auch aus unserem Haus kenne. In solchen Augenblicken war ich stolz auf die verbindende Philosophie unserer St. Anna-Hilfe und ihre vielen engagierten Mitarbeiter. □

Jung und Alt trifft sich in der Suppenküche – hier in Tudora im Südosten von Moldawien.

Blick in eine andere Welt  
**Altenhilfe  
 in Moldawien**



In den westlichen Ländern Europas werden zu Recht hohe Ansprüche an Pflege und Qualität in den Alten- und Pflegeheimen gestellt. Im Osten Europas hingegen hat sich die offizielle Altenhilfe oft noch kaum etabliert. Über private Kontakte reiste die Regionalleiterin der St. Anna-Hilfe für Oberösterreich, Doris Kollar, nach Moldawien. Sie berichtet von älteren Menschen, die in Lehmhütten, ohne Fließwasser, Heizung und sanitäre Einrichtungen leben, aber auch von den ersten Suppenküchen.

Text/Fotos: Doris Kollar

Mit dem Zusammenbruch der Sowjetunion und des real existierenden Sozialismus entstand im Jahr 1991 nicht nur ein neues, unabhängiges Land – die Republik Moldau oder Moldawien – sondern in Folge von Korruption und Bürgerkrieg ein Armenhaus in Europa. Ein Viertel der zuvor vier Millionen Einwohner ist ins Ausland abgewandert; in den Dörfern sind vor allem die älteren Menschen zurückgeblieben. Viele von ihnen leben von nur zwölf Euro Pension im Monat – die offiziellen Lebenshaltungskosten liegen bei mindestens 100 Euro!

Älteren Menschen, die nicht zur Suppenküche kommen können, bringen freiwillige Helfer das Essen auf Pferdewagen ins Haus.



### „Für unsere Kinder“

Einer, der gegen das Elend in Moldawien kämpft, ist der Vorarlberger Jesuitenpater Georg Sporschill. Vor sechs Jahren hat er über die Privatstiftung Concordia ein Kinderdorf für 300 Sozialwaisen nach dem Motto „Für unsere Kinder“ errichtet. Bei einem Mittagessen des Soroptimist Clubs Traunsee erzählte er von Ion: Der moldawische Junge lebte in einer verfallenen Hütte, seine Eltern waren an Tuberkulose gestorben. Als er nicht mehr zur Schule kam und verwehrte, organisierte ihm seine Lehrerin einen Platz im Kinderdorf in Pirita. Er hätte dort behütet und versorgt leben und lernen können. Aber er weigerte sich, im Kinderdorf zu bleiben, denn er musste seine gebrechliche Nachbarin Nadejda mit Wasser aus dem Dorfbrunnen, mit Mehl und Holz versorgen. Ion öffnete dem Pater und seinen Mitarbeitern die Augen für die verarmten und vereinsamten Senioren. So kam es, dass heute nach drei Jahren rund 2000 ältere Menschen durch 24 Suppenküchen im ganzen Land versorgt werden – nach dem Motto: „Für unsere Eltern“.

### Spenden für Sozialzentren

Einige der Senioren kommen zu Fuß und verbringen anschließend Zeit beim gemeinsamen Singen und im Gespräch, spüren Zuversicht, dass sich in ihrem Land etwas ändert. Älteren Menschen, die ihre Hütte nicht mehr verlassen können, bringen freiwillige Helfer täglich warmes Essen und unterstützen sie in der Haushaltsführung und in pflegerischen Belangen. Da es kein ausgebautes Straßennetz gibt, müssen sie zu Fuß gehen oder mit Pferdewagen in die Dörfer fahren. Der Erfolg der Suppenküchen führte zum Aufbau von inzwischen zehn Sozialzentren, die zu 100 Prozent durch Spenden – zum Großteil aus Österreich – finanziert werden. In jedem Sozialzentrum gibt es eine große Küche, wo für über 100 Menschen Essen gekocht wird. Darüber hinaus steht den Tagesgästen eine Dusche und eine Waschmaschine zur Verfügung. Für pflegebedürftige Menschen sollen in jedem Sozialzentrum bald je zwölf stationäre Pflegebetten eingerichtet werden. □

Neuer Prüfraster für die Alten- und Pflegeheime in Vorarlberg

## Ein Arbeitspapier für die kommenden Jahre

Mitte März hat die Heimaufsicht den neuen Prüfraster zur pflegefachlichen Überprüfung nach dem Vorarlberger Pflegeheimgesetz vorgestellt. Er enthält 99 unterschiedlich bewertete Fragen zur Organisation und Ausstattung der Heime, zur Bewohnerstruktur, zu den Mitarbeiterzahlen und zur Fortbildung. Im Mittelpunkt stehen Fragen zum Pflegeprozess, zur Pflegeplanung sowie zur Risikofassung und -behandlung. Zu den Risiken bei älteren, pflegebedürftigen Menschen zählen zum Beispiel Dekubitus, Sturz oder Flüssigkeitsmangel. Nicht erfasst und überprüft werden die so genannten weichen Faktoren, zum Beispiel die Zuwendung und Aufmerksamkeit, die den Bewohnern seitens der Pflege- und Betreuungskräfte zukommt. Je nachdem, wie viele Punkte die Einrichtung erreicht, kann sie „Entwicklungsbedarf“ haben, soll sie „vorhandene Potenziale weiterentwickeln“ oder darf sich als „Best-Practice-Einrichtung“ bezeichnen. Laut Gabriela Jansen von der Heimaufsicht geht es

derzeit aber nicht darum, möglichst rasch eventuelle Defizite auszugleichen, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Vielmehr sei der Prüfraster ein Arbeitspapier für die kommenden Jahre.

Der Prüfraster wird von den Hausleitern in „Selbstevaluierung“ ausgefüllt. Nur bei großem „Entwicklungsbedarf“, nimmt die Heimaufsicht Kontakt auf. Künftig soll eine jährliche Überprüfung aller Heime stattfinden, so dass alle Beteiligten die Entwicklung nachverfolgen können.

Klaus Müller, Geschäftsführer der St. Anna-Hilfe, beurteilt die Entwicklung positiv: „Aus Trägersicht ist mit dem neuen Prüfraster nun eine strukturierte und verlässliche Grundlage vorhanden, die uns dabei unterstützt, die Qualität in den St. Anna-Häusern zu sichern und zu verbessern.“ □

Text: Florian Seher

Lehrgang auf europäischem Niveau

## Als Hausleiter zertifiziert



Johannes Wallner (2. v. re.), Präsident des österreichischen Dachverbandes der Alten- und Pflegeheime, überreicht Hausleiter Markus Schrott (li.) das Heimleiter-Zertifikat.

Links: Adelheid Bruckmüller, Lehrgangsveranstalterin und Geschäftsführerin des Instituts für Bildung im Gesundheitsdienst, rechts: Franz Jenewein, Geschäftsführer des Tiroler Bildungsinstitut Grillhof.

Markus Schrott, Hausleiter des Alten- und Pflegeheims Mariahilf in Bregenz, absolvierte den vom europäischen Dachverband der Alten- und Pflegeheimleitungen – E. D. E. (European Association for Directors of Residential Care Homes for the Elderly) – zertifizierten Lehrgang zum Heimleiter. Die Bescheinigung wurde ihm in einer feierlichen Abschlussveranstaltung Mitte Februar im Tiroler Bildungsinstitut Grillhof (TBI) in Innsbruck-Vill überreicht. Im TBI fand auch der zweijährige Lehrgang statt, der vom Institut für Bildung im Gesundheitsdienst (IBG) organisiert wurde. Teilgenommen haben zehn Führungskräfte aus ganz Österreich. In der 800 Stunden umfassenden Ausbildung beschäftigten sie sich unter anderem mit Personalentwicklung und Führung, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Controlling und Recht, dem Qualitätsmanagementsystem E-Qalin® und nicht zuletzt mit den Pflege- und Betreuungsformen bei älteren Menschen. Der Themenbogen spannte sich dabei von der Innenarchitektur über die Ethik bis zur Einbindung Angehöriger. □

Text: Elke Benicke/Foto: privat

Freuen sich über Qualität im Sozialzentrum Nüziders (v. li. n. re.): Dr. Ottilie Randzio vom MDK, Hausleiter Florian Seher, St. Anna-Geschäftsführer Klaus Müller, Gabriela Jansen von der Heimaufsicht Vorarlberg, Astrid Herold-Majumdar vom MDK, Peter Hämmerle, Fachbereichsleiter für Soziales im Land Vorarlberg, die Wohnbereichsleiterinnen Doris Zotter und Barbara Koburger sowie Bürgermeister Peter Neier.



## St. Vinerius erreicht überdurchschnittliche Ergebnisse im Pflegequalitätstest Ein „Sehr gut“ für „Soziale Teilhabe“

NÜZIDERS – Freiwillig hat das Haus St. Vinerius an dem vom Land Vorarlberg organisierten Pflegequalitätstest (PQT) teilgenommen und dabei einen hohen Lebensqualitätsindex bescheinigt bekommen. Auf der Abschlussveranstaltung Mitte März hat Hausleiter Florian Seher die Ergebnisse offen gelegt und mit Vertretern des Landes und der Heimaufsicht besprochen.

Text: Elke Benicke/Foto: Dennis Roth

„Mit einem Gesamtwert von 5,6 liegen wir im Mittelfeld aller getesteten Einrichtungen und damit im Bereich der „aktivierenden Pflege“, der zweitbesten von vier Qualitätsstufen, die als Bewertungskriterium allgemein anerkannt sind“, freut sich der Hausleiter. „Besonders stolz sind wir natürlich auf den überdurchschnittlichen Lebensqualitätsindex, der in unserem Haus ermittelt wurde.“ Das Sozialzentrum erreichte hier 6,8 von maximal zehn Punkten. Im Abschlussbericht heißt es: „Bemerkenswert war bei den Visiten, dass die Bewohner über die Einrichtung häufig von ihrem „Zuhause“ sprachen.“

Gerne hat Florian Seher auch die konstruktive Kritik in den Bereichen Schmerzmanagement und Kontinenzförderung entgegen genommen.

### Intensiv befragt

Der PQT wurde vom bayerischen Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) entwickelt und dient als Orientierungshilfe für die interne Qualitätsentwicklung. „Bereits Anfang November haben Vertreter des MDK intensive Gespräche mit unseren Pflegekräften geführt“, berichtet Seher.

Dabei ging es um 16 Bewohner der Pflegestufen drei bis sieben, die eine Einverständniserklärung abgegeben hatten und für die Stichprobe ausgewählt worden waren. Der PQT-Auditor beurteilte, ob medizinisch-pflegerische Erkenntnisse angemessen angewendet wurden und dabei die Perspektive des Bewohners, seine Wünsche und Gewohnheiten im Vordergrund standen. Diese individuelle Pflegesituation wurde ein halbes Jahr rückwirkend rekonstruiert. Gleichrangig bewertet wurde außerdem, was in der Pflegedokumentation stand, was die Bezugsperson berichtete und was der Bewohner bei der Visite selbst gesagt hat.

### Lob und Tadel

Abschließend hat der MDK die Ergebnisse aus dem PQT für das Sozialzentrum St. Vinerius in einem 33 Seiten umfassenden Abschlussbericht dokumentiert. Gelobt wird zum Beispiel „die Biographiearbeit und die aufmerksame Krankenbeobachtung“ oder „die Anwesenheit und die hohe Aufmerksamkeit der Mitarbeiter in den Wohnküchen, die Geborgenheit und zugewandte Begleitung im Alltag vermitteln“. Auch, dass „die Angebote der sozialen Teilhabe meist individuell auf die Biographie, die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohner ausgerichtet“ sind. Verbesserungsfähig sei das Schmerzmanagement: „Das Wissen über biografisch begründete Strategien des Bewohners im Umgang mit Schmerzen sollte noch gezielter im pflegerischen Schmerzmanagement eingesetzt werden“, heißt es dazu. Im Bereich Kontinenzförderung wird statt einer vorrangigen Inkontinenzversorgung die Anlage eines Kontinenzprofils für jeden Bewohner vorgeschlagen. □

St. Anna-Geschäftsführer Klaus Müller (links) und Prof. Dr. Volker Faust im Seniorenheim Tschermakgarten.



Expertenvortrag über das Burnout-Syndrom

## Wenn Erschöpfung krank macht

TSCHERMAKGARTEN – Erschöpft, verbittert, ausgebrannt! Dabei sind es nicht die Schlechtesten, die vom Ausbrennen, dem Burnout-Syndrom, bedroht sind. Im Gegenteil: Wer ausgebrannt ist, muss vorher Feuer und Flamme gewesen sein – wenn auch im Übermaß. Genaueres über Ursachen, Symptome und Folgen des Burnout-Syndroms vermittelte Prof. Dr. Volker Faust, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, seinen Gästen Mitte März im Seniorenheim Tschermakgarten.

Text: Elke Benicke/Foto: privat

„Ich begrüße Sie als langjährigen Freund der Stiftung Liebenau, als renommierten Arzt und Psychiater und darüber hinaus als großartigen Redner!“, sagte Klaus Müller, Geschäftsführer der St. Anna-Hilfe, zum Auftakt des Vortrags von Prof. Dr. Volker Faust. Der seit Sommer 2006 pensionierte Medizinaldirektor begrüßte seinerseits rund 60 Zuhörer: Mitarbeiter der St. Anna-Hilfe, Ordensschwwestern, Angehörige von Heimbewohnern und Vertreter von Krankenpflegeschulen. Der Experte stellte zunächst fest, dass Burnout keine neue Krankheit ist. „Schon das Alte Testament berichtete von der Elias-Müdigkeit.“ Der Begriff habe psychologische wie literarische Wurzeln und sei vor rund 30 Jahren medizinisch konkreter definiert worden.

### Alle Berufe sind betroffen

Klassische Merkmale des Burnout wiesen schon die „Betriebsneurose“, das „Helfersyndrom“, die Neurasthenie oder die Erschöpfungsdepression auf. Betroffen seien aber längst nicht mehr nur die „helfenden Berufe“, sondern jede Berufssparte inklusive der „pflegenden Hausfrau“, beide Geschlechter und vor allem immer mehr Jüngere. Die Ursachen lägen einerseits in der Persönlichkeit des Betroffenen, andererseits im beruflichen Umfeld. „Viele Arbeitnehmer wünschen sich nämlich nicht nur ein festes Einkommen oder einen sicheren Arbeitsplatz, sondern auch eine sinnvolle Tätigkeit, Kollegialität und Anerkennung.“

### Auf die berufliche folgt die private Krise

„Der Beginn einer Burnout-Krise erscheint positiv“, weiß Prof. Dr. Faust, „denn viele Burnout-Betroffene gelten als dynamisch, ideenreich, engagiert.“ Warnzeichen wie Überengagement, Zeitnot und die damit wachsende Verleugnung eigener Bedürfnisse oder auch eine chronische Müdigkeit gehen über in Resignation und Rückzug, münden in psychosoziale und psychosomatische Beeinträchtigungen. Oft bleibe es nicht aus, dass sich zu den beruflichen Schwierigkeiten auch Probleme mit dem Partner gesellen. „Nicht selten steigt dann der Alkohol-, Nikotin- und Kaffeekonsum.“ Auch Selbstbehandlungsversuche mit Beruhigungs-, Schmerz- und Schlafmitteln seien typisch für diese Phase.

### Was kann man tun?

„Jeder sollte seine Lebensführung selbstkritisch beobachten, die Hinweise des wohlwollenden Umfelds beachten und Warnzeichen wahrnehmen“, rät Prof. Dr. Faust. Wer sich betroffen fühle, könne sich informieren, unter anderem über das Internet, sich auf eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Schlaf, Bewegung und Entspannung konzentrieren. „Freizeit ist nicht Luxus, sondern regenerative Pflicht. Hobbys sind nicht lächerlich, sondern Ressourcen. Der Kontakt zu anderen Menschen ist nicht Zeitverschwendung, sondern Psychohygiene pur.“ Als positiv bewertet Prof. Dr. Faust Weiterbildungsangebote, die Coaching, Konfliktmanagement, Teamführung, Gesundheits-erhaltung und Kreativität umfassen und helfen, Burnout vorzubeugen. □

Der nächste Vortrag von Prof. Dr. Faust in der St. Anna-Hilfe trägt den Titel „Älterwerden heute: körperlich – seelisch – geistig – psychosozial“ und findet am 9. September um 19 Uhr im Sozialzentrum St. Vinerius in Nüziders statt.

[www.volker-faust.de/psychiatrie](http://www.volker-faust.de/psychiatrie)

## Leben im Seniorenheim Schmidt, Vandans Eine große Familie

Mathilde Engstler war vor 25 Jahren die erste Bewohnerin im Seniorenheim Schmidt.



VANDANS – Seit September 2009 ist die St. Anna-Hilfe Betriebsträger des vormals privaten Seniorenheims Schmidt. Für fünf Jahre wird sie das Haus führen, bis es durch Neubauten in Bartholomäberg und St. Gallenkirch ersetzt wird. Jetzt geht es darum, das Haus fachlich und pflegerisch auf den neuesten Stand zu bringen und den 36 Bewohnern zu erhalten, was ihnen vertraut und wichtig ist. Denn einige wohnen schon lange dort, kennen sich untereinander und ihre Wohnbereichsleiterinnen gut.

Text/Fotos: Elke Benicke

„Wir haben einen richtigen Hof gehabt“, erinnert sich die 83-jährige Mathilde Engstler und legt für einen Moment ihr Strickzeug nieder. Sie lebt seit Mai 1985 im Seniorenheim Schmidt, war eine der ersten sieben Bewohner des damaligen Bauernhauses. „Ich habe in der Küche und im Garten geholfen und die Hennen versorgt.“ Darinka Schmidt, die Gründerin des Seniorenheims, hat leidenschaftlich gerne gekocht und wollte ursprünglich eine Pension aufmachen. Doch als die ersten Gäste aus dem Alters- und Pflegeheim Bartholomäberg zu ihr ins Haus kamen, entschied sie sich, ein Seniorenheim daraus zu machen. „Das schien ihr einfach die sinnvollere Aufgabe“, erklärt ihre Tochter Virginia Sudec, die heute einen der beiden Wohnbereiche leitet. Sie ist im Heim aufgewachsen; Mathilde Engstler und einige andere

Bewohner kennen ihre Wohnbereichsleiterin also von klein auf.

### Ungewöhnlich hoher Männeranteil

Auch die zweite Wohnbereichsleiterin, Andrea Jochum, kennt das Haus gut. Sie arbeitete dort schon von 1995 bis 1998 und hat den Einzug in den Neubau im Frühjahr 1998 erlebt. Danach wechselte sie ins Haus St. Josef nach Schruns. Als einzige diplomierte Krankenschwester schaute sie zweimal pro Woche im Seniorenheim Schmidt vorbei, um die Verbände zu wechseln, Blutdruck und Blutzucker zu messen. Damals lebten rund 20 weitgehend rüstige Senioren im Haus. „Frau Schmidt hatte ein großes Herz für benachteiligte Menschen. Sie nahm sich auch der Alkoholiker an, die nirgendwo sonst unterkamen“, resümiert Andrea Jochum. „Dabei handelte es sich meist um Männer.“ Der für ein Alten- und Pflegeheim ungewöhnlich hohe Männeranteil hat sich über die Jahre gehalten: 19 Senioren und 17 Seniorinnen leben heute im Haus.

### Bald eine Küche in jedem Wohnbereich

„Meine Mutter war immer bestrebt, das alte Bauernhaus in ein funktionelles Seniorenheim zu verwandeln“, weiß Virginia Sudec. Auf den ersten Anbau im Jahr 1994 folgte 1998 der Neubau mit 25 Betten. Das aktuelle Haus entstand 2003; drei Jahre später ging Darinka Schmidt in Pension. Die 33 relativ großen Zimmer à circa 30 Quadratmeter waren als Doppelzimmer konzipiert und werden jetzt aufgrund der aktuellen behördlichen Widmung als Einzelzimmer genutzt. Das Essen kommt frisch zubereitet aus dem nur fünf Autominuten entfernten Haus St. Josef in Schruns, da sich die Sanierungskosten für die eigene Großküche nicht lohnten. In Kürze gibt es in jedem der beiden Wohnbereiche eine kleine Küche, wo das Frühstück und die Jause zubereitet werden, und die für Alltag im Wohnbereich sorgt. „Die Menschen, die hier leben und arbeiten, sollen sich wohl und unterstützt fühlen“, sagt Hausleiter Florian Seher. □



Auch die beiden Wohnbereichsleiterinnen Andrea Jochum (links) und Virginia Sudec (rechts) kennen das Haus und seine Bewohner gut.

Kooperieren für mehr Nachbarschaftlichkeit: Beate Weinziehl-Bahl, Gemeinwesenarbeiterin der Lebensräume für Jung und Alt, und Markus Schrott, Hausleiter des Pflegeheims Mariahilf.



Mariahilf: Lebensräume, Pflegeheim und Stadt arbeiten enger zusammen

## Noch mehr miteinander

„Ziel ist, das Prinzip des nachbarschaftlichen Miteinanders, das das Wohnkonzept der Lebensräume für Jung und Alt prägt, zwischen den beiden Häusern des Sozialzentrums Mariahilf und vor allem im Stadtteil Vorkloster auszubauen“, berichtet Markus Schrott, Leiter des Pflegeheims Mariahilf. Seit Anfang des Jahres gibt es dafür neue offizielle Vereinbarungen zwischen der St. Anna-Hilfe und der Stadt Bregenz.

Veranstaltungen, wie zum Beispiel Konzerte, Vorträge, Feste und Ausflüge, planen und organisieren Beate Weinziehl-Bahl, die Gemeinwesenarbeiterin der Lebensräume für Jung und Alt, und Markus

Schrott inzwischen schon gemeinsam. Außerdem besprechen die beiden regelmäßig, welche weiteren Dienste über die eigenen Hausgrenzen hinaus angeboten werden können. „In Zusammenarbeit mit der städtischen Gemeinwesenarbeit ist geplant, dass sich die Menschen des Stadtteils noch mehr im öffentlichen Raum begegnen und ihre Ideen zur Stadtteilentwicklung und zum Zusammenleben im Rahmen eines Bürger- und Bürgerinnenforums einbringen“, schildert die Gemeinwesenarbeiterin. □

Text: Elke Benicke/Foto: Erika Andersag

Neue Aktivität im Sozialzentrum Montafon, Schruns

## Sitztanz für Senioren



Rüstige Senioren aus der Gemeinde Schruns und mobile Bewohner des Sozialzentrums Montafon treffen sich seit Anfang März regelmäßig jeden Mittwoch zu einer Turnstunde im Sitzen. Unter Anleitung der ausgebildeten Sporttrainerin Erna Ganahl führen sie effektive Bewegungsübungen aus. Dadurch wird die vorhandene Beweglichkeit erhalten und gefördert. Nach der Sitztanzstunde sitzen alle Teilnehmer noch beisammen und lassen den Nachmittag gemütlich ausklingen. □

Text: Jutta Unger/Foto: Felix Kästle

Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“

## Unterstützung für pflegende Angehörige

GAISSAU / SCHRUNS – Ziel der Vortragsreihe ist es, pflegende Angehörige in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen umfangreiche Informationen im Umgang mit Pflegebedürftigen zu bieten. Dabei geht es um unterschiedliche Krankheitsbilder, Anregungen zur Selbstpflege, Auskünfte über Unterstützungen in Pflege oder Haushalt, finanzielle Fragen oder Pflegeurlaub.

Die Zuhörer haben außerdem Gelegenheit, sich mit anderen betroffenen Angehörigen auszutauschen oder mit den Referenten in persönlichen Kontakt zu treten. Zudem können sie sich über die speziellen Hilfsangebote in ihrer eigenen Gemeinde informieren. Veranstaltet wird die Vortragsreihe von „connexia“ in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialen Einrichtungen in Vorarlberg und im Auftrag des Amtes der Vorarlberger Landesregierung.

Das Herbstprogramm mit insgesamt 20 Veranstaltungen in den verschiedenen Gemeinden kann telefonisch (05574 48787-0) angefordert werden. Wer selbst Veranstaltungen für pflegende Angehörige anbieten möchte, erhält von „connexia“ als

Partner Unterstützung bei der Organisation, der Programmgestaltung, der Finanzierung und der Referentenkontakte.

Kontakt: Reingard Feßler, Telefon 0664 1237190, reingard.fessler@connexia.at ☐

Text: Reingard Feßler

### Vorträge

#### im Sozialzentrum Montafon, Schruns

5. Oktober: „Familiäre Konflikte im pflegerischen Kontext lösen“  
 23. November: „Ganz Mensch sein – bis zum Sterben“

#### im Haus St. Josef, Gaißau

10. November: „Richtige Ernährung im Alter – worauf Pflegende achten sollten“

Alle Vorträge beginnen um 19.30 Uhr.

## Industriebetriebe unterstützen das Kloster Nazareth beim Bau einer Pergola „Wir bekommen ein Schattenplutzer!“

STADL PAURA – Letztes Jahr hat die Metallbearbeitungsfirma Scheuch das Übersiedeln der Heimbewohner von Bad Ischl nach Bad Goisern unterstützt, indem sie spontan zehn Auszubildende schickte. Die Jugendlichen und ihr Ausbildungsleiter

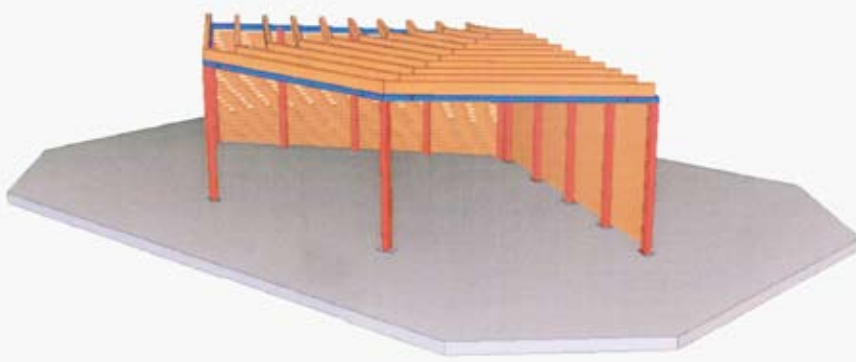
waren von dem gemeinsamen Tag so begeistert, dass es auch dieses Jahr ein Lehrlingsprojekt gibt: Zusammen mit Auszubildenden der Holzbaufirma Wiehag erstellen sie für das Sozialzentrum Kloster Nazareth in Stadl Paura eine große Pergola mit genügend Sitzplätzen für mobile Bewohner und Raum für Rollstühle und Rollatoren.

Projektstart war dann Anfang März: Neun Lehrlinge, drei Ausbildungsverantwortliche, die Heimleiterin Stefanie Freisler und die Regionalleiterin Doris Kollar fanden sich zu einer Besichtigung des Geländes in Stadl Paura ein. Da wurden die Rollmeter gezückt, erste Skizzen erstellt, der richtige Platz für die Pergola gesucht und erste Kostenschätzungen vorgenommen. Damit die Lehrlinge einen Eindruck von ihren „Kunden“ gewinnen konnten, erhielten sie eine Führung durch das Haus. Und so wissen nun auch die Bewohner, dass sich etwas tut, und verkünden: „Wir bekommen ein Schattenplutzer!“ ☐

Text: Stefanie Freisler

**WIEHAG**  
 TIMBER CONSTRUCTION

**scheuch**  
 TECHNOLOGY FOR CLEAN AIR



Die Teilnehmer des Workshops „Progress“ (von links nach rechts): Andreas Glaser vom niederösterreichischen Landes- und Pflegeheim Frohsinn, Karl Hauser vom Altenwohnheim Kitzbühel, Elisabeth Tuma vom Geriatriezentrum des Sozialmedizinischen Zentrums Süd in Wien Favoriten, der Referent Dr. Andreas Kattnigg, Christine Wondrak-Dreitler von Senecura Purkersdorf, Adelheid Bruckmüller vom Institut für Bildung und Gesundheit (IBG), Doris Kollar, Regionalleiterin der St. Anna-Hilfe für Oberösterreich, Regina Aigner vom Marienheim Klosterneuburg, Ernst Hörzing vom Seniorenheim Hellbrunn, Hildegard Menner vom Geriatriezentrum Klosterneuburg und im Hintergrund Christine Hintermayer von der CS Betreuung zu Hause GmbH.



## EU-Projekt: St. Anna-Hilfe beteiligt sich an der Entwicklung einheitlicher Kennzahlen Sich international vergleichen können

STADL PAURA / GMUNDEN – Qualität sichern und verbessern heißt zum Beispiel, dass sich Mitarbeiter anhand von Kennzahlen selbst bewerten und daraus lernen – so wie das bereits in Stadl Paura und demnächst in Gmunden praktiziert wird. Diese Kennzahlen zugunsten eines gemeinsamen Bewertungsmaßstabs für möglichst viele Länder zu vereinheitlichen, ist Ziel eines EU-Projekts. In Österreich haben dazu zwei Workshops stattgefunden, an denen sich auch die St. Anna-Hilfe beteiligte.

Text: Elke Benicke/Foto: Kai Leichsenring

Diskutieren, reflektieren, validieren: Die Führungskräfte verschiedener Träger von Alten- und Pflegeeinrichtungen aus allen Bundesländern Österreichs – darunter auch St. Anna-Geschäftsführer Klaus Müller und die Regionalleiterin für Oberösterreich Doris Kollar – haben sich zuletzt im April zum Workshop „Progress“ in Wien getroffen. Anhand von drei selbst gewählten Kennzahlen diskutierten und prüften sie, jeweils für die eigene Einrichtung, wie Verbesserungsmaßnahmen im Heimalltag konkret geplant und umgesetzt werden können. Die Teilnehmer waren sich bereits zu Beginn des ersten Workshops im November 2009 einig: Kennzahlen sind nicht einfach gut oder schlecht. Sie sind ergebnisorientiert, das heißt, sie dienen der Analyse und Steuerung von Verbesserungsmaßnahmen. Mit Kennzahlen arbeiten, bedeutet, sich Ziele zu setzen, die messbar und nachvollziehbar sind – sei es in der Pflege, der Lebensqualität von Bewohnern und Mitarbeitern, auf der Führungsebene, hinsichtlich der Wirtschaftlichkeit des Unternehmens oder in den Beziehungen zu Angehörigen, Partnern und Zulieferern.

### Der Bewohner profitiert

„Unsere Mitarbeiter fühlen sich durch die Selbstbewertung anhand von Kennzahlen motiviert“, berichtet Doris Kollar, Regionalleiterin für Oberösterreich. „Schließlich kommen die dadurch verbesserten Abläufe auf direktem Weg unseren Bewohnern zugute!“ Zurzeit arbeiten die Pflegekräfte des Sozialzentrums Kloster Nazareth in Stadl Paura an ihrer zweiten Selbstbewertung; die erste lief im Jahr 2007. Im Haus St. Josef in Gmunden beginnt die erste Selbstbewertung im kommenden Herbst. „Darüber hinaus ist es gerade in Zeiten finanzieller Engpässe wichtig, anhand von allgemeingültigen Kennzahlen für nationale und internationale Vergleichbarkeit zu sorgen“, betont die Regionalleiterin.

### Feedback für die Veranstalter

Durch den Workshop haben die Veranstalter selbst erfahren, welche Kennzahlen die jeweiligen Führungskräfte der Alten- und Pflegeheime für praxis- und steuerungsrelevant halten. Und verfügen damit über das beste Feedback für eine praxisorientierte Weiterentwicklung der Kennzahlen. Mit vollem Namen nennt sich das EU-Projekt übrigens „Qualitätsmanagement durch ergebnisorientierte Kennzahlen – Zur Entwicklung von Benchmarking in Alten- und Pflegeheimen“. Es wurde vom Europäischen Zentrum für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung koordiniert und von der Generaldirektion Beschäftigung mitfinanziert. Die E-Qalin GmbH ist Projektpartner für die europaweite Validierungsphase. Veranstalter und Koordinator für die Validierung in Österreich ist das Institut für Bildung und Gesundheit (IBG). □

## Arbeitseinsatz straffälliger Jugendlicher im Heim „Der soll wieder kommen!“

BAD ISCHL / BAD GOISERN – Geldstrafe oder Sozialdienst? Diese Frage stellt sich straffälligen Jugendlichen und deren Erziehungsberechtigten. Eindeutig für Sozialdienst spricht sich die Pflegedienstleitung von San Marco aus. In enger und erfolgreicher Zusammenarbeit mit der Bezirkshauptmannschaft Gmunden machen Mitarbeiter und Bewohner seit drei Jahren durchweg positive Erfahrungen mit den 14- und 15-jährigen Alkohol- und Nikotinsündern.

Text: Elke Benicke/Foto: Matthias Sams

Im Bierzelt steigt die Stimmung. Alex\* (15) sitzt zwischen seinen Kumpels und schwitzt. Ihm ist schwindelig von den vielen Menschen, dem Lachen und Lärmen und den drei Krügel Bier, die ihm sein älterer Bruder mitgebracht hat. Alex muss raus, sofort. Draußen stößt er mit einem Mann zusammen, der ihn an den Schultern festhält. Wenig später sitzt Alex auf der Polizeiinspektion. Alkohol und Tabak sind gemäß Jugendschutzgesetz erst ab dem 16. Lebensjahr erlaubt. Wer gegen diese Bestimmungen verstößt, wird straffällig.

### Sozialdienst statt Geldstrafe

Statt einer Geldstrafe kann der Jugendliche auch einen freiwilligen sozialen Dienst ableisten. „Durch den Sozialeinsatz wird den Jugendlichen ihre Zuwiderhandlung deutlich“, erklärt Andrea Sams, Pflegedienstleiterin in Bad Ischl. „Da Geldstrafen ohnehin meist von den Eltern bezahlt werden, tragen sie eher wenig zur Einsicht bei.“

In den letzten drei Jahren, die das Haus San Marco schon mit der Bezirkshauptmannschaft Gmunden zusammenarbeitet, haben rund 20 Jugendliche ihre Strafe dort abgeleistet. Je nach Schwere des Delikts arbeiten sie fünf oder sechs Stunden.

Je nach Jahreszeit und Bedarf räumen sie Schnee, erledigen Gartenarbeiten, reinigen Rollstühle oder entwirren Haftlockenwickler.

### Sorge um die eigene Oma

Auch Alex hat sich für einen Sozialeinsatz im Haus San Marco entschieden. Pünktlich um acht Uhr meldet er sich in der Pflegedienstleitung. Begeistert ist er nicht. Während er einen Rollstuhl poliert, spricht ihn eine Bewohnerin an. Alex freut sich über die Ansprache. Gleichzeitig ist er schockiert, denn es ist sein erster Kontakt mit einem an Demenz erkrankten Menschen. „Ob das auch meiner Oma passieren kann?“, überlegt er sich.

„Der soll wieder kommen!“, sagt die ältere Dame später zu Andrea Sams. Der Einsatz der straffälligen Jugendlichen läuft im Heim allgemein unter dem Schlagwort „Sozialdienst“. Warum dieser geleistet wird, ist irrelevant und wird auch nicht hinterfragt.

### Eine „positive Strafe“

Obwohl sie die Hintergründe kennen, sind auch die Mitarbeiter völlig unvoreingenommen. Besonders diejenigen, die selbst Kinder im Teenager-Alter haben, finden, dass es sich um eine sehr „positive Strafe“ handle, da sie die Jugendlichen zum Nachdenken über das Leben und die Menschen anrege. Dass der Sozialdienst nicht umsonst war, zeigen auch die Abschlussgespräche mit den Jugendlichen. „Noch nie hat sich einer beschwert“, berichtet Andrea Sams. □

\*Name steht als Platzhalter für viele der straffälligen Jugendlichen mit Alkohol- oder Nikotindelikten.



Arbeiten perfekt zusammen, wenn es um den Sozialeinsatz straffälliger Jugendlicher geht: Rafael Kinast, Verantwortlicher für den Jugendschutz auf der Bezirkshauptmannschaft Gmunden, im Gespräch mit Andrea Sams, Pflegedienstleiterin im Haus San Marco.

Die Pflegedienstleiterin Andrea Sams (2. v. re.) unterstützt die Bewohnerin Margaretha Plaimauer beim traditionellen Beugerl-Reißen. Am anderen Ende zieht die Fachsozialbetreuerin Karin Preimesberger. Wer das größere Stück behält, darf sich etwas wünschen. Ganz nebenbei haben beide Parteien etwas für ihre Beweglichkeit getan.



Angehende Diplom-Sozialbetreuerinnen sorgen für Abwechslung in San Marco

## Probieren geht über Studieren

BAD ISCHL / BAD GOISERN – „Sinnvolle Beschäftigung beflügelt, gibt Halt und stärkt das gegenseitige Vertrauen“, lautet das Credo zweier Mitarbeiterinnen im Haus San Marco, die derzeit eine Ausbildung zur Diplom-Sozialbetreuerin absolvieren. Hoch motiviert setzen sie neu Gelerntes im eigenen Arbeitsbereich um. So verbringen die Bewohner täglich viel Zeit mit Singen, Backen oder Sitztanz, sind aber auch gerne dabei, wenn sie zum Beispiel eine kinästhetische Übung proben sollen.

Text: Elke Benicke/ Foto: Maria Ebser

„Trotz des intensiven Lernpensums, das wir neben unserer ganztägigen Arbeitsverpflichtung bewältigen, macht es uns großen Spaß, die neu erworbenen Kenntnisse im Heimalltag zu verwirklichen“, sagt die Altenfachbetreuerin Maria Ebser. Seit September 2009 absolviert sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Elisabeth Tischler die Ausbildung zur Diplom-Sozialbetreuerin im Schulzentrum Josee in Ebensee. In der Theorie geht es unter anderem um altersgerechte Lebens- und Wohnraumgestaltung, Kommunikationsprozesse, speziell auch mit dementiell erkrankten Menschen, oder die Umsetzung methodischer Kompetenzen wie Validation, Kinästhetik oder Biografiearbeit.

### Singen beugt Lungenentzündungen vor

In der Praxis und für ihre Projektarbeit plant und realisiert Maria Ebser ein Aktivierungsprogramm, das auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohner von San Marco abgestimmt ist. „Gemeinsames Singen zum Beispiel trainiert nicht nur das Gedächtnis, sondern beugt auch Lungenentzündungen vor“, freut sich die angehende Diplom-Sozialarbeiterin. Das Geheimnis liegt in der Wahl altbekannter Lieder und Texte, die noch aus der Kindheit der betagten Bewohner stammen. Die Senioren erkennen die Me-

lodie und „holen bei der Erinnerung an vergangene Tage tief Luft!“.

Der Sturz- und Kontrakturgefahr begegnet sie mit Ballspielen, Sitztanz und Fingerübungen. Auch das traditionelle Beugerl-Reißen fällt in diese Kategorie. Dabei ziehen zwei Personen an einem Ring aus salzlosem Brotteig. Wer die größere Hälfte behält, darf sich im Stillen etwas wünschen. Kreativität und Geschicklichkeit werden mit selbstgemachten Raumdekorationen oder Backen gefördert. Zusammen mit allen Kollegen des Pflgeteams hat Maria Ebser eine regelmäßige Nachmittagsgestaltung realisiert. „Jeden Tag nach der Kaffeejause genießen unsere Bewohner jetzt zwei gemütliche Stunden im fröhlichen Miteinander“, berichtet sie.

### Den Notfall gemeinsam durchspielen

Elisabeth Tischler wählte ihre Projektarbeit zum Thema Kinästhetik. Dieses Instrument der Altenpflege beschäftigt sich mit der Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und hat eigentlich nichts mit den sonst üblichen Aktivitäten gemein. Doch wenn Elisabeth Tischler zusammen mit Maria Ebser kinästhetische Grundsätze im Haus San Marco umsetzt, zum Beispiel eine Notfallübung durchspielt, bedeutet dies tatsächlich Abwechslung und Aktivität für Bewohner und Mitarbeiter. Sie achten darauf, für jeden einzelnen Bewohner die passenden Bewegungsabläufe individuell zu erarbeiten. Bei der Notfallübung nehmen alle Beteiligten an, dass der Bewohner im Bett einen Kreislaufzusammenbruch erlitten hat. Für die Wiederbelebensmaßnahmen ist eine stabile Unterlage erforderlich. Deshalb muss der Betroffene sicher und schnell auf den Boden gelegt werden. Jeder trägt seinen Teil zum individuellen Rollenspiel bei, Bewohner wie Mitarbeiter bekommen ein Gefühl für die Bewegungsabläufe, fühlen sich sicherer und haben Spaß. □

## Geschäftsführung



### Klaus Müller

Zentrale Verwaltung • Bregenz  
Tel.: 05574 42177-0  
Fax: 05574 42177-9  
E-Mail: info@st.anna-hilfe.at

## Vorarlberg

### Bregenz



### Haus Mariahilf

Alten-/Pflegeheim 60 Plätze  
Kurzzeitpflege 2 Plätze  
Tagesbetreuung 2 Plätze  
Kontakt: Mag. Markus Schrott  
Sajda Zivkovic DGKS  
Tel.: 05574 79646-0  
Fax: 05574 79646-9  
E-Mail: mariahilf@st.anna-hilfe.at



### Haus Tschermakgarten

Alten-/Pflegeheim 97 Plätze  
Kurzzeitpflege 2 Plätze  
Kontakt: Vesna Basagic DGKS  
Tel.: 05574 4936-0  
Fax: 05574 4936-7  
E-Mail: tschermakgarten@st.anna-hilfe.at



### Lebensräume für Jung und Alt „Mariahilf“

38 Wohnungen  
Gemeinwesenarbeit:  
Mag. Beate Weinzierl-Bahl  
Tel.: 0676 848 4427  
E-Mail: lebensraeume-mariahilf@st.anna-hilfe.at

## Gaißau



### St. Josefschau

Alten-/Pflegeheim 51 Plätze  
Kontakt: Ursula Greußing DGKS  
Tel.: 05578 71116  
Fax: 05578 71116-68  
E-Mail: gaissau@st.anna-hilfe.at

## Schruns



### Haus St. Josef

Alten-/Pflegeheim 46 Plätze  
Heimgebundene Wohnungen: 10  
Kontakt: Jutta Unger DGKS  
Andrea Jochum DGKS  
Tel.: 05556 72243-5300  
Fax: 05556 72243-7588  
E-Mail: schruns@st.anna-hilfe.at

## Bartholomäberg



### Seniorenheim Bartholomäberg

Alten-/Pflegeheim 27 Plätze  
Kontakt: Dieter Muther DGKP  
Claudia Ganahl DGKS  
Tel.: 05556 73113  
Fax: 05556 73113-4  
E-Mail: bartholomaeberg@st.anna-hilfe.at

## Nüziders



### Sozialzentrum St. Vinerius

Alten-/Pflegeheim 36 Plätze  
Heimgebundene Wohnungen: 8  
Kontakt: Florian Seher DGKP  
Tel.: 05552 67335  
Fax: 05552 67335-410  
E-Mail: nueziders@st.anna-hilfe.at

## Vandans



### Seniorenheim Schmidt

Alten-/Pflegeheim 33 Plätze  
Kontakt: Florian Seher DGKP  
Tel.: 05556 73933-0  
Fax: 05556 73933-4  
E-mail: vandans@st.anna-hilfe.at

## Oberösterreich



### Regionalleitung

Doris Kollar MAS  
Haus St. Josef • Gmunden  
Tel.: 0676 848144330  
Fax: 07612 64195-333  
E-Mail: doris.kollar@st.anna-hilfe.at

## Bad Ischl/Bad Goisern



### Haus San Marco

Alten-/Pflegeheim 20 Plätze  
Kontakt: Doris Kollar, MAS  
Andrea Sams DGKS  
Tel.: 06135 50948  
Fax: 06135 50948-13  
E-Mail: bad-ischl@st.anna-hilfe.at

## Gmunden



### St. Josef

Alten-/Pflegeheim 94 Plätze  
Kontakt: Mag. (FH) Andrea Anderlik  
Monika Gruber DGKS  
Tel.: 07612 64195-343  
Fax: 07612 64195-333  
E-Mail: gmunden@st.anna-hilfe.at

## Stadl Paura



### Kloster Nazareth

Alten-/Pflegeheim 80 Plätze  
Kontakt: Mag. (FH) Stefanie Freisler  
Arno Buchsbaum DGKP  
Tel.: 07245 28975-343  
Fax: 07245 28975-344  
E-Mail: stadlpaura@st.anna-hilfe.at



# Wir fragen ... ... Sie antworten!

Ursula Starck, Leiterin der Begleitdienste für Heimbewohner in Bregenz.

Welchen Kontakt haben Sie zur St. Anna-Hilfe und warum?

**Vor acht Jahren schlug ich bei einem Ehrenamtlichentreffen im Seniorenheim Tschermakgarten vor, Heimbewohner zu ihrem Arzttermin zu begleiten, damit sie sich dabei sicherer fühlen. Mein Projekt wurde angenommen und wird seitdem von der St. Anna-Hilfe unterstützt.**

Wie geht es Ihnen im Moment?

**Im Moment geht es mir sehr gut.**

Ihr Traum vom Glück?

**Gesundheit und Zufriedenheit.**

Welches Buch würden Sie mit auf die einsame Insel nehmen?

**Keines, denn ich möchte mir nicht vorstellen, jemals auf einer einsamen Insel sein zu müssen!**

Welche Musik hören Sie am liebsten?

**Opern von Verdi und Mozart.**

Das Älterwerden ist schön, weil ...

**... ich meine Umwelt zunehmend bewusster und gelassener wahrnehme.**

Am Älterwerden stört mich, ...

**... dass das Thema von manchen Menschen durch Intoleranz geprägt wird.**

Worauf möchten Sie im Leben keinesfalls verzichten?

**Auf meine Familie und Freunde.**

Was hat Ihnen im Leben geholfen?

**Meine positive Einstellung.**

Ich beschäftige mich am liebsten ...

**... damit, aktuelle Geschehnisse in freundschaftlicher Runde zu diskutieren.**

Wie und wo möchten Sie leben, wenn Sie alt werden?

**So lange es möglich ist, zu Hause. Wenn das nicht mehr geht, kann ich mir gut vorstellen, meinen Lebensabend gut betreut in einem Seniorenheim, zum Beispiel im Sozialzentrum Mariahilf, zu verbringen.**

Haben Sie eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht?

**Ja!**

Wie möchten Sie sterben?

**Ich möchte einfach einschlafen und im Schlaf sterben.**

Ehrenamtliche Helfer sind gut, weil ...

**... sie für andere und auch sich selbst ein sehr sinnvolles und bereicherndes Engagement leben.**

Welche Leistung hat Sie besonders beeindruckt?

**Mich beeindruckt, mit welcher Geduld und fachlicher Kompetenz die Pflege in den Pflegeheimen ausgeführt wird.**

Mit wem würden Sie gern einmal im Kaffeehaus sitzen?

**Mit Angela Merkel.**

Ihr Eindruck von der Zeitschrift „anna live“?

**Die „anna live“ gefällt mir gut! Durch die verschiedenen Beiträge gewinne ich einen Einblick in die aktuellen Geschehnisse der Altenhilfe im ganzen Land.**