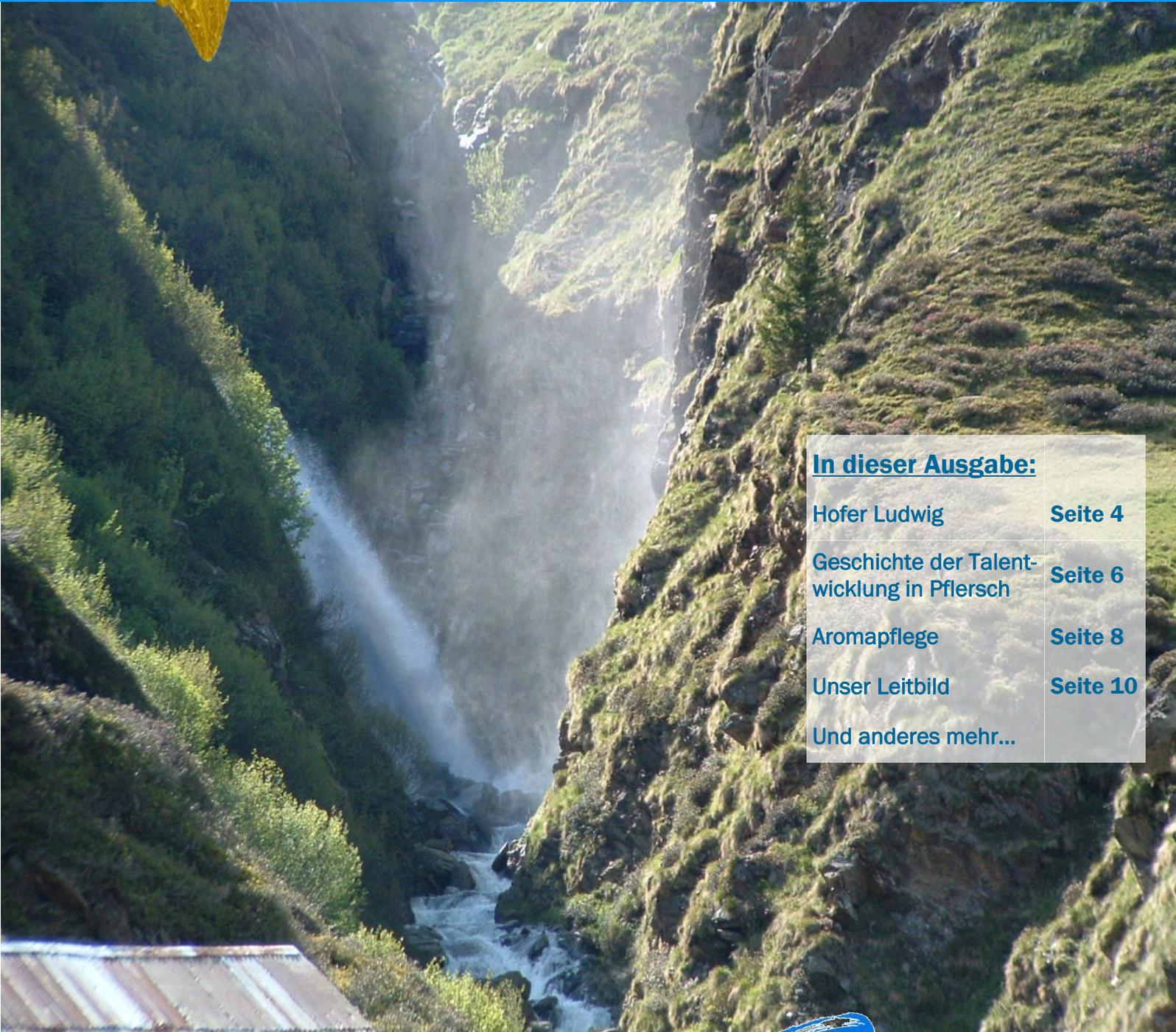




's Blattl

Ausgabe 1/2013

April-Mai-Juni-Juli



In dieser Ausgabe:

Hofer Ludwig	Seite 4
Geschichte der Talententwicklung in Pflersch	Seite 6
Aromapflege	Seite 8
Unser Leitbild	Seite 10
Und anderes mehr...	



Bezirksgemeinschaft
Comunità comprensoriale

Wipptal

SÜDTIROL - ALTO ADIGE

Impressum

Bezirksaltenheim Wipptal
St.-Jakob-Weg 6
39049 Sterzing

Tel. 0039 0472 06 13 00

Fax. 0039 0472 06 13 49

E-Mail bezirksaltenheim@wipptal.org

Redaktionsteam

Beikircher Dr. Haymo (bh)
Freund Valentina (fv)
Hofer Anna (ha)
Kofler Veronika (kv)
Tock Veronika (tv)
Volgger Elisabeth (ve)

Coautoren

Ennemoser Günther (eg)
Polig Ruth (pr)
Unterfrauner Edith (ue)
Unterleitner Elmar (uel)

Übersetzung ins Italienische:

Dr. Giulio Monteduro

Druck:

Pixie, Bruneck

Inhaltsverzeichnis

Aufgaben des Heimbeirates	S. 3
Hofer Ludwig	S. 4
Kräuter im Jahreskreis	S. 5
Talentwicklung in Pflersch	S. 6
Aromapflege	S. 8
Auswertung der Umfrage	S. 9
Unser Leitbild	S. 10
Kinaesthetics	S. 11
Schulung Pflegeplanung	S. 12
Faschingsfeier für Senioren	S. 12
Veranstaltungskalender	S. 13
Rätselseite	S. 14



Aufgaben des Heimbeirates

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

der Heimbeirat ist ein Beratungs- und Informationsgremium. Darin haben alle, welche am guten Funktionieren des Bezirksaltenheimes interessiert sind, eine Stimme. In diesem Beirat arbeiten die Vertretungen der Heimleitung, der Heimbewohner, der Angehörigen der Heimbewohner, der ärztlichen Betreuung, der Pflegeverantwortlichen und der politisch und administrativ Verantwortlichen zusammen. Es geht darum, Probleme zu besprechen und einer Lösung zuzuführen, aber auch die Mitarbeiter und Bewohner des Heimes über Veränderungen zu informieren.

Besonders der neue Zubau und die aufgrund der geringen Finanzierungsmöglichkeiten nur stufenweise mögliche Sanierung des Altbaues waren in letzter Zeit des öfteren Mittelpunkt der Besprechungen.

Gleichzeitig bietet der Beirat die Möglichkeit, auch auf kleinere Unzulänglichkeiten aufmerksam zu machen oder aber positive Aspekte als besonders hervorhebenswert zu erwähnen.

Die Arbeit des Heimbeirates trägt wesentlich dazu bei, dass in einer demokratischen Diskussion der ohnehin schon hohe Standard des Bezirksaltenheimes beibehalten und noch verbessert werden

kann.

Ein besonderer Dank gilt dem Heimleiter Dr. Haymo Beikircher, dem Pflegedienstleiter Herrn Elmar Unterleitner, der Heimkoordinatorin Frau Anni Hofer, dem ärztlichen



Leiter Dr. Franz Keim, Frau Ricciarda Pezzo und Frau Maria Klampfer Fille (Vertreterinnen für die Heimbewohner) sowie Frau Christine Saxl (Vertreterin für die Angehörigen) für die gute Zusammenarbeit.

Danken will ich nicht zuletzt allen Mitarbeitern des Bezirksaltenheimes. Den Heimbewohnern wünsche ich weiterhin eine gute Pflege und Betreuung. Mögen sie sich alle im Bezirksaltenheim Wipptal wohlfühlen.

Dr. Fritz Karl Messner

Bürgermeister der Stadt Sterzing

Vize-Präsident der Bezirksgemeinschaft Wipptal

Erweiterungs- und Sanierungsprojekt: nächste Schritte

Im Zuge der laufenden Bauarbeiten im Bezirksaltenheim sollen im heurigen Jahr einige wichtige Teiletappen erreicht werden:

In den Sommermonaten soll die neue Küche in Betrieb gehen und die notwendigen technischen Abnahmen für den neuen Gebäudeteil durchgeführt werden.

In den Monaten September oder Oktober sollen dann die Heimbewohner des dritten Wohnbereiches in den neuen Trakt ausgesiedelt werden.

Sodann können die geplanten Sanierungsarbeiten im bestehenden Gebäudeteil beginnen.

Hofer Ludwig

Seit November wohnt Ludwig Hofer im Bezirksaltenheim.

(fv/ve) Mit einer klaren Stimme erzählt er über seine Vergangenheit und immer wieder unterbricht ein lebhaftes Lachen seinen Redefluss. Obwohl er so manchen Schicksalsschlag hinnehmen musste und an einer angeborenen Hörschädigung leidet, spiegeln seine Worte eine frohe Lebenseinstellung wider.

Ludwig Hofer wurde am 09. Jänner 1927 als drittältester Sohn von Mutter Josefa Wild und Vater Franz Hofer am „Holzerhof“ in Elzenbaum geboren. Mit seinen vier Brüdern Max, Karl, Franz und Hans verbrachte Ludwig eine unbeschwerte Kindheit bis sein Bruder Hans mit nur achtzehn Jahren an einer schweren Tumorerkrankung verstarb.

8 Jahre besuchte Ludwig die Volksschule in Elzenbaum und arbeitete nach dem Abschluss der Pflichtschule am elterlichen Hof mit. Mit 18 Jahren wurde der junge Mann zum Militärdienst gerufen; eine Woche diente er in Wolkenstein in Gröden. Aufgrund seiner angeborenen Invalidität wurde er allerdings nach sechs Tagen vom Militärdienst freigestellt. Nach einer kurzen Lehrzeit beim Friseur „Platzer“ in Sterzing, kehrte er wieder auf den elterlichen Hof zurück, da er sich sicher war, dass ihm der Friseurberuf auf Dauer wenig Freude bereitet hätte. Einige Zeit später ging Ludwig nach Österreich um dort vier Jahre in einem Rohrwerk in Hall zu arbeiten; er kehrte jedoch bald nach Sterzing zurück und wechselte in den darauffolgenden Jahren mehrmals seinen Arbeitsplatz.

Sein Lebensweg nahm eine erneute Wendung, als er seine zukünftige Frau Wilhelmina Marzoner

kennen lernte. Sie war als Reinigungsfrau tätig. Die beiden heirateten nach kurzer Zeit und übernahmen den Hof von Wilhelmina, den „Grafhof“ in Thuins.

Ludwig und Wilhelmina schenkten drei Kindern, 2 Söhnen und einer Tochter, das Leben und bewirtschafteten gemeinsam ungefähr fünf Jahre lang den Hof. Dann verkauften sie das Vieh und verpachteten die Felder.



Im Jahr 1955 brannte aus bisher unerklärlichen Gründen der Hof ab. Vermutet wurde eine Brandstiftung- aufgeklärt ist die Brandursache bis heute jedoch noch nicht. Nach dem Brand war der Hof eine Weile nicht bewohnbar, sodass die Familie nach Sterzing umziehen musste. Zwei der drei Kinder beschlossen den Hof abzureißen und wieder neu aufzubauen. Ludwig und seine Frau Wilhelmina blieben auf eigenen Wunsch in der Wohnung in Sterzing.

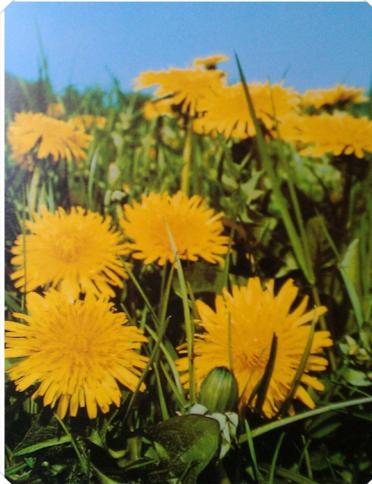
Im Herbst 2012 verstarb Ludwigs Frau Wilhelmina und er entschied für sich, nicht alleine in der Wohnung weiterleben zu wollen– so fasste er den Entschluß, zu uns in das Altenheim zu kommen.

Herr Hofer hat sich sehr gut eingelebt, hat viele neue Bekanntschaften geschlossen und auch alte Bekannte wiedergetroffen. Ludwig ist ein lebenslustiger Mensch, der gerne in Gesellschaft ist. Er spielt gerne Karten, schaut TV, geht hin und wieder in die Stadt oder macht mit seiner Enkelin einen Spaziergang an der frischen Luft.

Wir wünschen Herrn Hofer weiterhin alles Gute und viel Gesundheit.

Kräuter im Jahreskreis

Der Löwenzahn



(fv) Das Frühjahr ist Kräuterzeit. Zu den wohl bekanntesten und zweifelsohne beliebtesten heimischen Wildkräutern zählt der Löwenzahn.

Die „Milch“- oder „Kuhblume“ wie der Löwenzahn

vielerorts im Volksmund bezeichnet wird, gehört zur Familie der Korbblütler. Den Namen Löwenzahn verdankt das Kraut seinen „löwenartig“ gezähnten Blättern. Um zu gedeihen, bedarf der Löwenzahn keiner besonderen Gegebenheiten. Er steht an Weg-, Straßen- und Waldrändern, auf Feldern, Wiesen und Äckern.

Die schmucke, gelbe Blüte mit dem milchigen Stiel und den grob gezähnten Blättern hat ihre Hauptblütezeit von April bis Juni. Sie entwickelt sich in kurzer Zeit zur interessanten „Pustebblume“, dem Fruchtstand des Löwenzahns.

In vielen Erinnerungen schwellt das „Zigori stechen“. „Wir sammelten im zeitigen Frühjahr die jungen, frischen Löwenzahnblätter („Zigoriblätter“) und verwendeten diese als Salat“, erzählt Frau Schuster. „Das „Zigori stechen“ war eine unterhaltsame Angelegenheit“, sagt sie weiter.

Mittlerweile wird der einstige „Bauernsalat“ in diversen Gastlokalen angeboten. Besonders als Zugabe in Wildkräutersalate wird der „Zigori“ geschätzt.

„Meine Mutter verarbeitete die Löwenzahnblätter und Brennesseln zu Spinat“, berichtet Frau Rainer. „Der Löwenzahn ist ein herrliches

Küchenkraut und überdies besonders gesund“, merkt sie an.

Und wahrlich wird dem Löwenzahn eine heilende Wirkung zugeschrieben. Der Volksheilkunde zu Folge soll der Löwenzahn blutreinigend, harntreibend und stärkend sein.

Eine Anwendungsform des Löwenzahns ist der Tee. Hierfür sind die Blätter und Wurzeln verwendbar. Die Blätter werden noch vor der Blüte gesammelt, die Wurzeln im Frühjahr oder im Herbst ausgegraben. Um einen Vorrat an Teekraut zu sichern, werden die Blätter getrocknet und möglichst lichtgeschützt, bestenfalls in einer Holzkiste, aufbewahrt. Die Wurzeln werden zum Trocknen aufgehängt.

Nicht zu vergessen ist der Löwenzahnsirup bzw. Löwenzahnhonig. Er wird aus den Löwenzahnblüten hergestellt und soll, konserviert mit Zucker und Zitronensäure, ein bewährtes Hausmittel sein.

Als „Kinderspielblume“ im Tal und Dorf ist der Löwenzahn vielen in Erinnerung. „Wie schön war es doch, die kleinen Schirmchen der verblühten Löwenzahnköpfe in das Weite zu blasen“, erzählt Frau Schuster.

Dem, der es schaffte, alle Samenschirmchen mit einem Atemzug wegzupusten, wurde sogar Glück versprochen. Nicht weniger interessant war es damals, den hohlen Stiel des Löwenzahns als kleines Pfeifrohr zu gebrauchen und lustige Töne zu erzeugen. Manchmal wurde ein geteilter Löwenzahnstiel in das Brunnenwasser getaucht und mit Freude sein Aufringeln beobachtet.

Letztlich ist der Löwenzahn auch eine tolle Dekoration. Die schönen Blüten schenken jedem Heim ein Stück leuchtenden Frühling.

Geschichte der Talentwicklung in Pflersch

Das Pflerschtal, ein ortographisch rechtes Seitental des südlichen Wipptals bei Gossensaß, ist ein in sich geschlossenes Seitental, in der letzten Eiszeit geformt und von steilen Felswänden im Nord-Westen wie von hochgelegenen flachen Almböden im Süd-Westen geschützt.

(eg) In vorchristlicher Zeit trieben rätische Viehhirten in den warmen Sommerwochen ihre Herden dorthin und begaben sich dabei auch auf Erzsuche. Am Beginn der kalten Jahreszeit verließen sie wieder das noch nicht erschlossene Bergtal.

Dauersiedlungen entstanden im Wipptal während der bajuwarischen Landnahme am Ende der Völkerwanderungszeit. Und von hier aus besiedelten Bauern und Viehhirten um das Jahr 1000 n. Chr. auch das Pflerschtal. Im 12. und 13. Jahrhundert schufen weltliche und geistliche Herren, wie zum Beispiel das Hochstift Brixen und die Klöster Stams und Georgenberg im Tiroler Inntal, mit Schwaighöfen die ersten Dauersiedlungen. Sie lagen vorerst unter der Waldgrenze. Die ersten Bauern, die diese „Schwaigen“ bewohnten, mussten ihren Grundherren mit Naturalien und Viehabgaben zinsen.

Mit der Zeit entstanden etwas höher gelegene Voralmen, „Asten“ genannt, die später ebenfalls zu festen Wohnsitzen wurden. Das Weideland erweiterte sich auf die Hochebenen, die bis heute nur in den Sommermonaten aufgesucht werden.

Abgesehen von der historisch-bajuwarischen Siedlungsprägung bestimmten naturgegebene Fakten (Klima, Pflanzenkleid, Gelände) den Hoftypus im Tale. Die Wohn- und Hofbauten entstanden ursprünglich aus Holz, später wurden die Erdgeschoße mit Steinen gemauert, die anderen Stockwerke mit Baumstämmen gezimmert und das Dach mit Schindeln bedeckt.

Als erste Hofform gab es in Pflersch, ja im ganzen Wipptal und anderswo, den „Haufenhof“. Er bestand aus mehreren nebeneinander stehenden

Einzelbauten. Beherrschendes Gebäude war das Haupthaus. Dann folgten baulich und wirtschaftlich die Tenne und der Stall. Andere Zweckbauten, alle mit Holz errichtet und teilweise mit Steinen ausgestattet, wie zum Beispiel der Backofen, das Waschhaus, die Brennhütte, die Badstube, die Kleintierställe und andere, traten optisch zurück. Alle zusammen ergaben den erwähnten Haufenhof.



Quelle: Wipptalerhof im Brennergebiet: "Die Brennerstraße", Jahrbuch des Südtiroler Kulturinstitutes 1961 (Siedlungs-Haus- und Hofformen von Karl Ilg), S.313

Bei zunehmenden Familienmitgliederzahlen in den so entstandenen Siedlungsgebieten und Schwaigen schritt die Großfamilie zur Teilung der Schwaighöfe. Es entstanden Halb- und Viertelteilungen. Aus ihnen wurden kleine Bauerngüter im Tale, die oft junge Bauernsöhne erbten.

Der Haufenhof wurde mit der Zeit durch den „Paarhof“ ersetzt. Beim Paarhof stehen

Wohnhaus und Wirtschaftsgebäude getrennt voneinander. Dem Paarhof folgte der „Einhof“. Hier stehen Wohn- und Wirtschaftsgebäude unter einem gemeinsamen Dach. Der Flur, ein breiter Hausgang, trennt den Wohntrakt von Stallung und Scheune. Dieser Hauptgang dient Mensch und Tier als Ein- und Ausgang und führt die Tiere zur Tränke.

Im Wipptal finden wir wegen der Hanglage des Geländes Einhöfe, die parallel zur Talseite stehen, daher mit ihrer Längsseite ins Tal blicken. Wohn- und Wirtschaftstrakt sind hintereinander gelagert und haben eigene Zugänge. Einen solchen Hof nennen wir auch „Wipptalerhof“.

Das Pflerschtal und die Seitentäler des Wipptals sind seit ihrer Besiedlung von der Landwirtschaft geprägt. Es entwickelte sich im Laufe der Jahrhunderte ein bedeutender Bauernstand. In den ersten Jahrhunderten lebten die Bauernfamilien von der Selbstversorgung. Auf den Äckern bauten die Leute Roggen und Weizen, später Gerste, Hafer, Flachs, Kartoffel, Futterrüben, Mohn und Erbsen an. Beim Pflügen trugen Ochsen und Kühe ein gerades Zwerchholz, das auf dem Nacken des Tieres befestigt wurde. Zwei oval gekrümmte Hölzer umfassten den Hals der Zugtiere. An dort befestigten Flachs- später Hanfseilen zogen die Tiere den Pflug oder einen Wagen, im Winter einen Schlitten. Auf steilen Äckern mussten die Bauern die Erde in Erdkörben selbst von unten nach oben tragen. Sie bedienten sich dabei eines banalen Aufzugsystems. An einer am oberen Ende des Ackers befestigten hölzernen Rolle, die ein Seil durchlief, zog ein talwärts stampfender Knecht den auf der anderen Seite einen Erdkorb tragenden Mann die ansteigende Ackerseite hinauf. Man nannte diese Arbeit „Erdschinden“. Heu und Korngarben trugen die Männer halb auf dem Kopf, halb auf dem Rücken in die Scheune.

Neben dem Ackerbau betrieben die Bauersleut

auch Viehzucht. Sie hielten Ochsen, Kühe, Ziegen, Schafe, Schweine und Federvieh. Hausierer und Krämer brachten ihnen die einfachen Toilettendinge, Nähzeug, Stoffe, Geschirr und andere alltägliche Gebrauchsgegenstände auf die Höfe. Die Handwerker im Tal gingen ab und zu auf die „Stör“ zu den Bauern. Das heißt, der Handwerker fertigte im Bauernhaus einige Tage seine Erzeugnisse an. Der Schuster z.B. Schuhe für die ganze Familie, der Schneider Kleider usw.

So ging das Leben auf diesen Höfen eintönig seinen Weg, bis nach den beiden großen Weltkriegen der Fremdenverkehr auch hier langsam Einzug hielt.

In der Landwirtschaft hörte in den letzten Jahrzehnten der Ackerbau fast gänzlich auf und die Viehzucht nimmt eine Art Monopolstellung ein. Es gibt nur mehr Wiesen, Almen und Weideland. Zaghafte beginnen nun Bauern auch hier Erdbeeren, Johannesbeeren und verschiedene Gemüsepflanzen anzubauen.



Quelle: Gruppenhof: Gertrud Heß-Haberlandt "Bauernleben" 1990, S.16

Aromapflege

Düfte bzw. die Erinnerung an sie begleiten uns ein ganzes Leben; sie sind die ersten Botschafter von Lebewesen zu Lebewesen und sie können eine würdevolle Begleitung in der letzten Lebensphase sein.

(kv/pr) Ätherische Öle sind Duftstoffe, die in Form winziger Öltröpfchen in Pflanzenteilen (Schale, Wurzel, Blätter, Früchte) eingelagert sind. Sie dienen der Pflanze zur Sicherung des Fortbestands, Anlockung von Insekten, Abwehr von Mikroorganismen, Pilzen und Bakterien und der Kontaktaufnahme mit der Umwelt. Sie spielen eine Rolle im Pflanzenstoffwechsel, ähnlich den menschlichen Hormonen und sie stellen die Essenz, die Seele, der Pflanze dar.

Ihre Bedeutung für uns Menschen besteht darin, dass sie uns eine Brücke zum Kosmos schlagen, denn die Pflanze ist das einzige Lebewesen, welches Sonnenlicht = kosmische Energie in Nahrungsenergie umwandeln kann = Photosynthese. Durch ihre Verwendung nehmen wir die Lebenskraft der Pflanze und damit ihre Schwingung aus dem Universum auf und können diese für uns nutzen.

Ätherische Öle bzw. die Pflege mit Naturölen ist in der basalen Stimulation eine sinnvolle Ergänzung und für das Pflegepersonal ein optimales Handwerkzeug um eine ganzheitliche verantwortungsbewusste und eigenständige Pflege zu vollziehen.

Die Anwendung ätherischer Öle in der Gesundheits- bzw. Krankenpflege hat in den letzten Jahren immer mehr Anhänger gefunden.

Die Ganzheit und Individualität eines alten oder kranken Menschen in einer besonderen Situation ist im Konzept des Pflegeprozesses eingebunden. Die Pflege mit ätherischen Ölen soll in erster Linie die Selbstheilungskräfte der Patienten anregen und Wohlbefinden auslösen.

Ätherische Öle dürfen, in Zustimmung des Arztes,

bei verschiedenen Behandlungen eingesetzt werden:

- Schmerzprävention
- Dekubitusprophylaxe
- Intertrigoprophylaxe
- Hautpflege, Fußpflege, Mundpflege
- Obstipationsprophylaxe
- Kolonmassage
- Durchblutungsfördernde Einreibung
- Schlafförderung

Auch bei verschiedenen Ganzkörperwaschungen wie reinigende, schweißreduzierende, fiebersenkende, juckreizstillende und Ganzkörperwaschung nach basaler Stimulation (beruhigend oder aktivierend) kommen die Öle aus der Natur zum Einsatz.

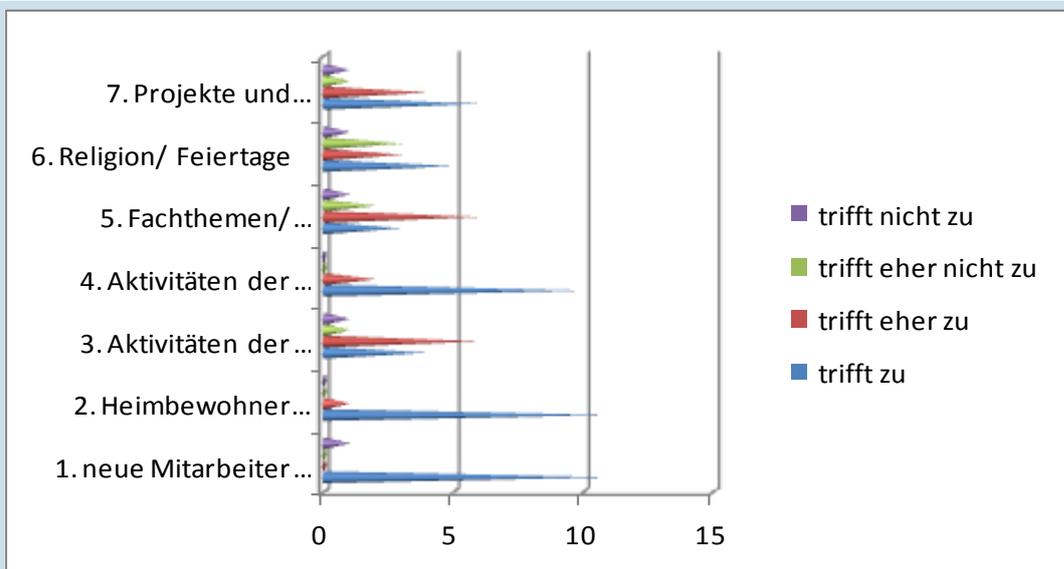
Ebenso sind sie zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und Desinfektion der Raumluft das Mittel der Wahl.

Durch die Anwendung der Öle kann die letzte Lebensphase und der Umgang mit Sterbenden auch den Angehörigen erleichtert werden. Mit Hilfe der Aromapflege können wir in Kontakt treten, Licht, Nähe, Geborgenheit und vielleicht ein Stück Heimat vermitteln.

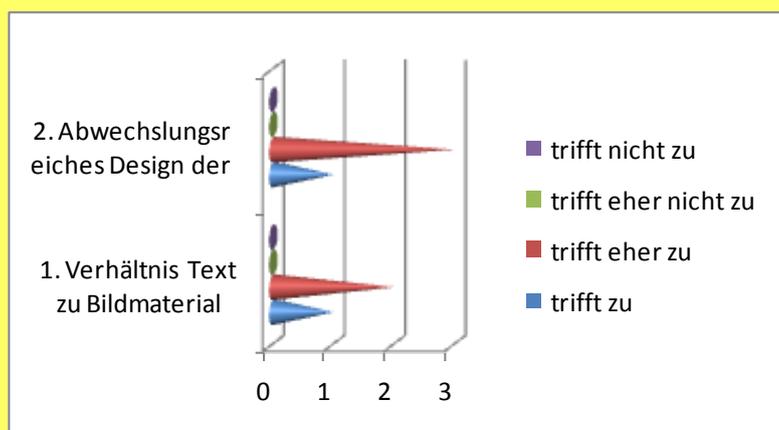
Auswertung der Umfrage

In der Ausgabe 3/2012 des Blattls wurden Feedbackfragebögen beigelegt. Dank des Engagements unserer Leser konnten wir einige gute Vorschläge zur Gestaltung der Heimzeitschrift annehmen.

Ich interessiere mich im Blattl besonders für die Artikel mit Inhalten zum Thema....



Wie gefällt mir das Layout des Blattls?



Als Verbesserungsvorschläge konnten wir folgende Anregungen entnehmen:

- Mehr Informationen aus der Arbeitsgruppe Leitbild
- Bräuche (Vergleich zwischen Früher zu Heute)
- Sagen aus Tirol und/oder dem Wipptal
- Erzählungen aus dem Leben der Heimbewohner (z.B.: aus dem Schulleben)
- Rätselseite

- Veranstaltungskalender

Bereits in dieser Ausgabe haben wir uns bemüht einige dieser konstruktiven Vorschläge um zu setzen.

Wir sind natürlich weiterhin bemüht Ihre Anregungen in die Tat umzusetzen und hoffen, dass wir nun Ihren Erwartungen noch besser entsprechen können.

Natürlich nehmen wir jederzeit Vorschläge, Lob und konstruktive Kritik dankend an.

Unser Leitbild: Vielfalt leben, respektvoll pflegen

Das Leitbild des Bezirksaltenheimes Wipptal steht unter dem Motto „Vielfalt leben, respektvoll pflegen“.

(bh) Ein Motto fasst die Aussage eines komplexen Inhaltes in wenigen Begriffen zusammen. „Vielfalt leben, respektvoll pflegen“ beschreibt, was das Ziel unserer Arbeit im Bezirksaltenheim ist.

„Vielfalt leben“ heißt, die Verschiedenheit aller Menschen willkommen zu heißen, die in unser Haus kommen. „Respekt“ heißt im ursprünglichen Wortsinn „Rücksicht“. Mit Rücksicht pflegen heißt, die Eigenarten des anderen annehmen und mit ihnen umzugehen versuchen.

Eine respektvolle Pflege umfasst nicht nur die pflegerischen Leistungen an sich, sondern das soziale Miteinander in unserem Haus insgesamt: die Pflege von Körper und Geist, die Pflege der Beziehungen der Menschen zueinander, das Zulassen individueller Lebensvorstellungen - aber auch die Achtung vor den Grenzen, die jedes Individuum irgendwo um sich zieht.

Unser Leitbild-Logo versinnbildlicht diesen Versuch. Es zeigt zwei Hände, die sich einander öffnen. Zur Begegnung, zum Handschlag, zur gegenseitigen Hilfe.

Das Leitbild beleben: der Leitbildfalter

(kv) Im Zuge der Umsetzung unseres Leitbildes wurde ein Falter mit verschiedenen Informationen zu diesem Thema ausgearbeitet.

Alle Mitarbeiter konnten durch ihre Ideen und Vorschläge zur Gestaltung beitragen. Entstanden ist daraus ein Falter, der, neben der Definition und dem Sinn eines Leitbildes, auch Erläuterungen zu dem Logo und dem Motto „Vielfalt leben, respektvoll pflegen“ enthält.

Besonders die im Motto angesprochene Vielfalt soll im Falter zur Geltung kommen. Sie wird ausgedrückt durch die vielen bunten Farben, die auf den Bildern zu sehen sind.

Diese Bilder zeigen Fotos von den Händen einiger unserer Heimbewohner, die gerade beim Malen sind.



Kinaesthetics

Bewegung ist die Grundvoraussetzung für die Teilnahme am täglichen Leben

(ue) Kinaesthetics will uns Pflegenden vermitteln, wie wir unsere Heimbewohner in ihrer Bewegung sinnvoll und schonend unterstützen. Somit fördern wir Beweglichkeit, Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Durch schonende Bewegungen nehmen wir unseren eigenen Körper und den des Bewohners besser wahr und fördern somit das Bewegungs- und Gesundheitsbewusstsein. Wir gehen achtsamer mit unserem eigenen Körper und dem Körper der Bewohner um.

Bewegung ist die Grundvoraussetzung für die Teilnahme am täglichen Leben. Menschen die sich selber nicht bewegen können, verlieren mit der Zeit die Orientierung. Vitale Funktionen wie zum Beispiel Atmung und Verdauung werden durch Bewegungseinschränkungen reduziert.

Die Ziele der Kinaesthetics:

- Die Erleichterung des Bewegens von Menschen - ohne Heben und Tragen
- Bewegungsressourcen von kranken Menschen zu erkennen und zu fördern
- Die körperliche Gesundheit von Pflegenden zu erhalten
- Den Patienten in seiner Eigenständigkeit zu unterstützen

Pflegebedürftige Menschen benötigen Unterstützung, um ihr Körpergewicht gegenüber der Schwerkraft kontrollieren zu können. Richtige Hilfestellung soll ihre aktive Bewegungsfähigkeit fördern und den Bewohner nicht zum passiven Objekt einer Pflegemaßnahme machen.

Um Kinaesthetics in der Pflege nachhaltig umsetzen zu können braucht es eine regelmäßige Weiterbildung und Workshops der MitarbeiterInnen. Kinaesthetics sollte Inhalt bei

den Dienstübergaben, Sitzungen und Pflegeplanung sein. Wir müssen lernen, uns auf den Rhythmus der Bewohner einzulassen, ansonsten laufen wir Gefahr, ihnen Tätigkeiten abzunehmen und sie unbeweglich zu machen. Einige Beispiele, wie Bewegung erhalten werden kann:

- Mobile Bewohner erinnern, die Stiege statt den Aufzug zu nehmen
- Bei Bewohnern, die sitzen können, soll der Rollstuhl nur als Transportmittel dienen; zum längeren Sitzen eignet sich ein Stuhl besser. Immer darauf achten, dass der Bewohner Kontakt zum Boden hat, sodass er, um sich zu bewegen, Gewicht abgeben kann.
- Mobile Körperteile werden nicht durch Pölster und Positionierungsrollen eingeengt, sodass die Beweglichkeit nicht blockiert wird
- Wir übernehmen nicht die Handlungen, die der Bewohner noch selbst durchführen kann, z.B. sich an- und ausziehen, kämmen usw.
- Wir positionieren die Bewohner für die Aktivitäten des täglichen Lebens so, dass sie diese ausführen können z.B. Sitzposition beim Essen.

Kinaesthetische Gesichtspunkte in der Alltagsarbeit unterzubringen ist eine große Herausforderung. Ein wichtiger Faktor ist die Information an die Angehörigen, warum wir Pflegenden dem Bewohner nur so wenig wie möglich unterstützen und so viel wie möglich selber machen lassen. Wir möchten Bewegung und Selbständigkeit erhalten.



Pflegeprozess

Am 5. und 6. Februar fand der Kurs „Der Pflegeprozess“ im Computerraum vom Sozialzentrum Wipptal „Fugger“ statt.



(uel) 17 Mitarbeiterinnen des Bezirksaltenheimes besuchten den Kurs zwei Tage lang und im Mittelpunkt stand die Pflegeplanung. Der

Pflegedienstleiter Elmar Unterleitner führte die Kursteilnehmer in die Materie „Pflegeprozess“ ein, anhand von theoretischem Fachwissen sowie praktischen Workshops am Computer. Es gab Tipps für die Durchführung und Umsetzung der theoretischen Informationen, Erklärungen anhand eines Fallbeispiels und darüber hinaus auch Anregungen für die Verwendung des Computerprogramms. Dadurch wird eine effizientere und genauere Pflegedokumentation des Heimbewohners angestrebt, die die Kursteilnehmer innerhalb diesen Jahres in die Praxis um zu setzen versuchen. Der Monat März ist für den Start der Implementierung der Pflegeplanung im Bezirksaltenheim vorgesehen.

Faschingsfeier für Senioren

Bunte Masken, Musik und viel Witz waren auch heuer wieder bei der Faschingsfeier für Senioren in der Mensa der Mittelschule von Sterzing tonangebend.

(tv) Am Nachmittag des heurigen Unsinnigen Donnerstags brachen insgesamt 13 Heimbewohner des Bezirksaltenheims Wipptal auf, um an der bunten Senioren- und Faschingsfeier in der Mensa der Mittelschule von Sterzing teilzunehmen. Begleitet von den Mitarbeitern der Tagesbetreuung, der Freiwilligen Paula, der Heimkoordinatorin Anna Hofer und dem Pflegedienstleiter Elmar Unterleitner konnten sich die Heimbewohner an den tollen Kostümen, dem guten Essen und der schwungvollen Musik erfreuen.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Bürgermeister von Sterzing, Dr. Fritz Karl



Messner, wurde ein buntes Programm geboten: der Pfarrgemeinderat gab einige lustige Sketche zum Besten und der ehemalige Kooperator Michael Horrer schlüpfte gleich in mehrere Kostüme. Er verstand es gut, die Gäste zu unterhalten. Der Chor von

Mauls und das Duo „Sepp und Herbert“ gestalteten die musikalische Umrahmung und luden dazu ein, das Tanzbein zu schwingen.

Es bleibt zu hoffen, dass auch im nächsten Jahr ein solch buntes Fest stattfinden wird, denn in Einem waren sich unsere Heimbewohner einig: dieses Faschingsfest war eine „mords Gaudi“.

Veranstaltungskalender

April

Datum	Zeit	Veranstaltung
Dienstag, 02.04.13	14:30	Spielnachmittag mit den Bäuerinnen von Mareit
Donnerstag, 04.04.13	14:30	Geburtstagsfeier mit den Bäuerinnen von Sterzing
Donnerstag, 11.04.13	14:30	Kolpinggruppe
Donnerstag, 18.04.13	13:30	Ausflug nach Trens
Samstag, 20.04.13	15:00	Kasperletheater (ELKI)

Mai

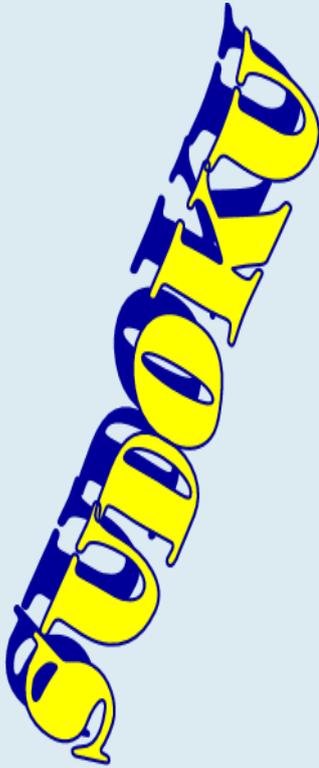
Datum	Zeit	Veranstaltung
Donnerstag, 02.05.13	14:30	Vinzensverein
Dienstag, 07.05.13	14:30	Spielnachmittag mit den Bäuerinnen von Ridnaun
Samstag, 11.05.13	14:30	Muttertagsfeier mit den Caritasfrauen
Donnerstag, 16.05.13	14:30	Geburtstagsfeier mit den Bäuerinnen vom Brenner
Donnerstag, 23.05.13	13:30	Ausflug nach Gossensass mit den Caritasfrauen
Dienstag, 28.05.13	15:00	Frühlingsfest im ELKI-Garten
Donnerstag, 30.05.13	13:30	Ausflug nach Pflersch mit den Caritasfrauen

Juni

Datum	Zeit	Veranstaltung
Sonntag, 02.06.13	09:30	Fronleichnamprozession am Stadtplatz von Sterzing
Dienstag, 04.06.13	14:30	Spielnachmittag mit den Bäuerinnen von Innerratschings
Donnerstag, 06.06.13	13:30	Ausflug nach Ridnaun
Mittwoch, 12.06.13	15:00	Basteln mit ELKI
Donnerstag, 13.06.13	14:30	Geburtstagsfeier mit den Bäuerinnen von Jaufental
Donnerstag, 20.06.13	13:30	Ausflug nach Mareit mit den Caritasfrauen



Rätseelseite— Ultima pagina



DIESE WÖRTER HABEN SICH VERSTECKT /
 QUESTE PAROLE SI SONO NASCOSTE:
 ARM VISO GAMBA PANCIA NASO
 FUSS DITO BEIN ZEHE LENDE PIEDE
 BAUCH BRUST RUECKEN FINGER

N	I	E	B	A	B
G	F	H	E	D	P
R	H	E	I	I	L
E	P	Z	E	M	N
G	R	D	A	R	M
N	E	U	V	A	A
I	E	D	F	I	B
F	F	U	G	C	R
M	S	L	K	N	U
S	N	A	B	A	E
T	S	B	A	P	C
N	E	M	U	L	K
A	D	A	C	D	E
S	N	G	H	I	N
O	E	L	M	L	K
R	L	G	D	T	M
U	B	I	S	D	O
I	T	U	E	R	A
O	R	A	O	F	G
B	D	O	S	I	V

9	8		6		2
5		7			4
	2	4	7	9	
1				7	5
		6		4	
					8
	4		6	3	
				1	
6				5	2
				8	9

