

Gesund

Zeit mit den Liebsten soll gesund halten

NÜRNBERG. Um gesund zu bleiben setzen die Deutschen auf gemeinsame Unternehmungen mit Familie, Freunden oder Haustieren. Außerdem putzen sie sich regelmäßig die Zähne. Diese Antworten landeten bei einer GfK-Umfrage mit jeweils 71 Prozent auf Platz eins. Damit unterscheiden sie sich vom weltweiten Trend: International landete ausreichend Schlaf auf dem ersten Platz.

Mit mehr Aufklärung gegen Diabetes

BERLIN. Mit Aufklärung und besserem Zugang zu Therapien will die deutsche Regierung die Ausbreitung von Diabetes eindämmen. Union und SPD planen dazu eine Nationale Diabetes-Strategie. Zum Konzept gehören auch eine umfassende Erhebung von Krankheitsdaten sowie mehr Kooperation von Bund und Ländern. In Deutschland leiden 6,7 Millionen Menschen an Diabetes.

Der gesüßte Saft des Rettichs löst Schleim und lindert Husten.

Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angelika Stöckler

”



Kommentar

Marlies Mohr



Vom Lauf des Lebens

Es war keine dieser ferngesteuerten Funkuhren, die auf heimtückisch leise Art unser Dasein beherrschen. Was da an der Wand hing, war ein Produkt vom alten Schlag. Tack, tack, tack: Aufdringlich, ja beinahe obszön hallte der Klang des Sekundenzeigers wider, füllte die Stille in der Küche des alten Hauses. Und hatte der seinen Lauf beendet, rückte der Minutenzeiger vor. Ebenso hörbar, ebenso laut nagte er an der Zeit.

Das Paar saß auf dem Sofa und starrte wie paralysiert auf die alte Uhr. So bewusst hatten sie das Teil noch nie wahrgenommen. Lag es am neuen Jahr, das eben erst begonnen hatte und sich trotzdem schon wieder fortgeschritten anfühlte? Oder lag es am eigenen Alter? Aber Mitte 50 ist doch noch kein Alter, sagten sie sich. Oder lag es einfach an der trostlosen Stimmung draußen? Wobei, vorher hatte man trotzdem gescherzt und höflich über halbblustige Witze gelacht. Auf jeden Fall herrschte plötzlich Schweigen, das nur vom Ticken der Uhr durchbrochen wurde. Aber beide dachten das Gleiche: So hörte es sich also an, dieses Abzählen der Lebenszeit. Sie saßen da, händchenhaltend, als ob

Der Suppentopf auf dem Tisch

Fachleute plädieren für mehr Normalität und Alltag auch in den Pflegeheimen.

SCHWARZACH. (VN-mm) Vor dem Hintergrund einer nach wie vor steigenden Lebenserwartung ist die Sicherung der Pflege auch für die nächsten Jahrzehnte wohl die größte Aufgabe, der sich Politik und Gesellschaft stellen müssen. Denn die sozialen Netze, welche die häusliche Pflege bisher getragen haben, werden immer dünner und Pflegeheime immer öfter zu Sterbehäusern.

Aber: „Es braucht beides, die stationäre und die Pflege zu Hause“, sagen Monika Sonnweber und Mario Gonner. Hier eine Balance zu finden bezeichnen sie deshalb als besondere Herausforderung. Und sie plädieren dafür, dass Normalität auch in Pflegeheimen gelebt wird.

Freude am Beruf erhalten

Seit über zehn Jahren unterstützen sie Betreiber von öffentlichen Pflegeeinrichtungen bei der Suche nach guten Lösungen. „Als Berater, Trainer oder Manager auf Zeit“, listet Gonner das Angebot der von ihm und Sonnweber gegründeten „Omigo“ auf. Monika Sonnweber kann dabei ihre langjährige Erfahrung als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeschwester einbringen. Sie weiß also um die Schwierigkeiten, die sich



Im VN-Gespräch erläuterten Monika Sonnweber und Mario Gonner ihr besonderes Pflegekonzept. FOTO: VN/KH

für Bewohner und Personal eines Heims auf tun können. „Die Grundpflege wird eigentlich von Menschen geleistet, die nur ein Jahr an Ausbildung haben“, merkt Sonnweber an. Dass es da zu Problemen kommt, ist naheliegend. „Wir möchten das Wissen um die Pflege so vermitteln, dass die Freude am Beruf erhalten bleibt“, skizziert die Expertin ein wichtiges Ziel. „Denn der Erfolg liegt in der Arbeit an der Basis“, sagt Monika Sonnweber.

Alltag möglich machen

In die Praxis übertragen heißt das: Auch in einem Pflege-

heim kann Normalität möglich sein. Statt resignierend auf das Ende zu warten, sollen die bei den Heimbewohnern noch vorhandenen Ressourcen mobilisiert und sinnvoll in den alltäglichen Arbeitsprozess integriert werden.

Pflege und Betreuung werden eher als Unterstützung betrachtet. Sonnweber sieht darin Vorteile für beide Seiten: „Das Personal wird zumindest zu einem gewissen Teil entlastet, und die Bewohner haben eine Aufgabe, die ihnen Halt und Selbstbewusstsein gibt.“ Dazu müssen Mitarbeiter und Be-

wohner jedoch zusammenfinden. Handlungspläne, die Sonnweber und Gonner gemeinsam mit dem Pflegeteam erstellen, ermöglichen das. Und der Blick von außen bringt neue Einsichten.

Heim- und Pflegeleitung

Derzeit ist die „Omigo“ mit ihrem Beratungs- und Betreuungskonzept vornehmlich in Ostösterreich zugange. In Vorarlberg steht als Referenzprojekt das Haus Klosterreben in Rankweil auf der Liste, das sie seit vier Jahren begleiten, auch operativ. Die Gemeinde hat 2010 die Verantwortung für die Pflege

wieder selbst übernommen. „Auf der Suche nach Experten hat mich das Konzept von Omigo überzeugt“, berichtet Bürgermeister Martin Summer. Monika Sonnweber und Mario Gonner obliegt im Haus Klosterreben die Heim- und Pflegeleitung. Der Gemeindechef lobt das Arrangement. „Trotz Pflegebedürftigkeit ist die Lebensqualität der Bewohner hoch“, bestätigt er.

Auch das Personal zeigt sich laut den Coaches zufrieden, wenngleich beständige Überzeugungsarbeit gefordert sei. Für Monika Sonnweber ist trotzdem klar: „Wir müssen weg von der institutionellen Ausrichtung der Pflege.“ Der Suppentopf am Tisch, das sei für die meisten Bewohner gewohntes Milieu, das würden sie brauchen. Dieses Begreifen müsse beim Personal immer wieder angestoßen werden. Die Schwerpunkte beim Training bilden Führung und Zielerreichung, Kommunikation, Teamentwicklung sowie Weiterbildungen zur Leistungs- und Potenzialentwicklung.

Omigo kann auch bereits in der Konzeptionierungsphase neuer Einrichtungen einbezogen werden. „Mithilfe der Bau- und Ausstattungsberatung können neue Heime den Anforderungen von Bewohnern und Mitarbeitern angepasst und Problemen im späteren praktischen Betrieb vorgebeugt werden“, ergänzt Mario Gonner.