

## Reif für Caorle



### *Unsere Heimbewohner genießen den Meeraufenthalt.*

Schon im letzten Jahr machten einige Mitarbeiter den Vorschlag, einen Meeraufenthalt zu organisieren. Auf diese Idee gebracht hatten sie einige Bewohner, die unbedingt das Meer sehen wollten. Mehrere Heimbewohner haben es effektiv noch nie gesehen, für andere lag dies schon Jahre zurück. Langsam ist dann die Idee gereift.

Es wäre wohl bei der Idee geblieben, wenn nicht die Stiftung Südtiroler Sparkasse eine großzügige Unterstützung zugesagt hätte. Nach einer guten Vorbereitung, vielen Treffen und Besprechungen war es dann am Sonntag, den 10. Juni 07, soweit. Sechs HeimbewohnerInnen und vier BetreuerInnen starteten nach Caorle. Die Fahrt verlief ohne Probleme, gegen Mittag kamen wir glücklich in unserem Feriendorf der Caritas in Caorle

an. Nach dem Mittagessen im Restaurant bezogen wir die 2 Bungalows. Schnell wurden die Koffer ausgepackt, dann konnten wir endlich den Blick auf das weite Meer genießen. Alle waren begeistert und freuten sich, endlich im Urlaub zu sein. Marion testete als Erste das erfrischende Wasser.

Am ersten Abend genossen wird die selbst gemachte Pasta. Dann brachen wir auf, um "Duna Verde" unsicher zu machen. Nach einer halben Stunde Umweg kamen wir gegen 22,30 Uhr endlich ins Bett, alle waren sehr müde. Am nächsten Morgen bereiteten wir ein Luxusfrühstück im Garten zu. Dann packten wir unsere Schwimmsachen und gingen in das Schwimmbad. Trotz einiger Regentropfen wagten wir uns an den Strand. So mancher traute sich sogar ins Wasser. Mittag- und Abendessen bekamen wir dann

im Ferienhaus der Caritas. Das Essen schmeckte vorzüglich, auch der Wein mundete.

Am Mittwochvormittag spazierten wir auf den Markt, um ein wenig zu "shoppen".

Nachmittags am Strand machten einige "Marocchini" ein gutes Geschäft mit uns:



beim Nachhausegehen wendete sich aber das Blatt: das Tor zur Ferienanlage war verschlossen. Helene war schon ganz verzweifelt und wollte unbedingt die Polizei rufen.

Nach einem längeren Fußmarsch fanden wir endlich einen kleinen Seiteneingang und er-



reichten glücklich unser Zuhause.

Wir könnten wohl noch so manche lustige Erlebnisse erzählen, die sich im Laufe dieser Tage ereigneten.

Leider war die Woche schnell vorüber und so mussten wir am Samstagmorgen bereits wieder die Heimreise antreten. Auch diese verlief ohne Komplikationen und wir kamen heil und zufrieden und braun gebrannt gegen 15,00 Uhr im Altenheim Kaltern an. Es wird uns allen ein unvergesslicher Urlaub bleiben.

Wir alle würden uns freuen, wenn wir in den nächsten Jahren erneut solch einen Meeraufenthalt auf die Beine stellen

vier Handtücher, sechs Kettchen, drei Fußketten, drei Taschen und ein Strohhut für Richard wechselten den Besitzer. In dieser

könnten!

*Marion Franceschini und*

*Helga Gschnell* ■

Woche verbrachten auch andere Senioren aus Südtirol ihren Urlaub in der Ferienanlage der Caritas. Herr Strozzege und Herr Ambach konnten manche alte Bekanntschaft auffrischen. Nicht nur die Bewohner, auch wir Begleiter knüpften neue Bekanntschaften.

Marion war besonders vom hilfsbereiten Bademeister Antonio angetan.

Am letzten Abend wagten wir uns in das nahe gelegene Camping, um dort ein Eis zu essen.

Anfangs lief noch alles gut,



*Unsere UrlauberInnen beim Abendbummel in Caorle*



## Liebe Heimbewohner und Freunde unseres Hauses,

einige von Ihnen werden sich schon öfters gefragt haben, was macht "die" eigentlich bzw. für was ist "die" zuständig. Und das mit Recht, denn man trifft mich an verschiedenen Orten: im Büro, dann wieder in einem Wohnbereich, viel am Computer und oft auch im Magazin.

Deshalb bin ich froh, dass mir das "Fensterleteam" einmal die Möglichkeit bietet, mich und meine Arbeit vorzustellen.

Ich heiße Johanna von Dellemann und bin diplomierte Krankenschwester. Nach meiner Diplomierung arbeitete ich einige Jahre im Krankenhaus Bozen. Seit 1994 bin ich mit einigen zeitlichen Unterbrechungen im Altenheim beschäftigt. Zuerst war ich Verantwortliche des ersten Wohnbereiches, danach verbrachte ich einige Jahre im Wartestand zu Hause, wegen meiner zwei Kinder. Als ich meine Arbeit wieder aufnahm, arbeitete ich mit reduziertem Stundenplan als Krankenschwester wiederum im ersten Wohnbereich.

Vor eineinhalb Jahren wurde mir dann ein neuer Aufgabenbereich angeboten, u. z. wurde ich als Verantwortliche des Computerprogramms in der Pflege beauftragt und zugleich bin ich die Stellvertreterin der Pflegedienstleiterin. Ich vertrete die Pflegedienstleiterin im Urlaub und habe einige Aufgaben für sie übernommen, z. B. die Einstufung der Heimbewohner in verschiedene Pflegestufen, Bestellungen der Medikamente und Pflegeutensilien....

Somit hat sich für mich ein neuer Aufgabenbereich geöffnet und ich muss

mich immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Aber gerade das gefällt mir an meiner Arbeit. Wir bleiben als Mitarbeiter nicht an einem Punkt stehen und versuchen unseren Standard zu halten, sondern wir suchen immer nach Verbesserungen und Neuerungen in der Pflege, die letztendlich unseren Heimbewohnern zu gute kommen sollen.

## Umstellung der Pflegedokumentation auf Computer

Seit ungefähr eineinhalb Jahren hat der Computer auch Einzug in die Pflege gehalten. Das mag auf den ersten Blick auf Unverständnis und Verwirrung stoßen, denn was hat Pflege mit Computer zu tun?

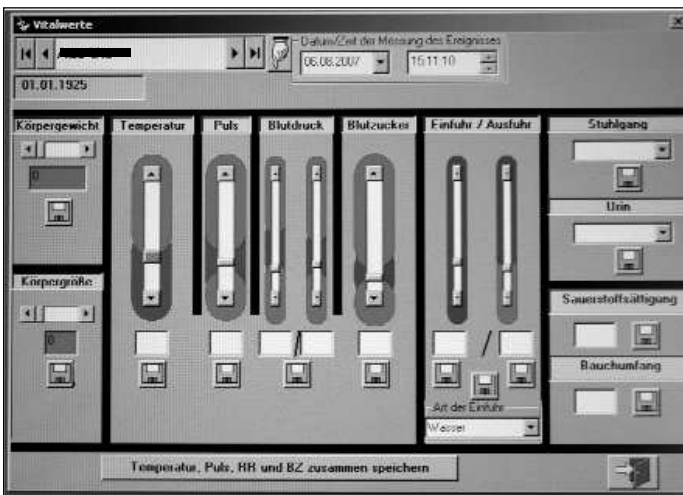
Unser oberstes Ziel ist es, die Qualität in der Pflege immer weiter zu verbessern und ein Hilfsmittel dafür ist die Pflegedokumentation. Wir haben bereits seit vielen Jahren eine Sammelmappe, in der wichtige Aufzeichnungen und Berichte festgehalten werden.

Es ist aber auch für uns Pfleger wichtig, rationell zu arbeiten und dort Zeit zu sparen, wo es möglich ist, diese kann dann am Bewohner gezielt eingesetzt werden. Mit dem Computerprogramm, das wir angekauft haben, ist dies möglich und zusätzlich garantiert es uns, dass Informationen, die den Heimbewohner betreffen, sowie Maßnahmen, die getroffen worden sind, besser weitergeleitet und koordiniert werden können.

*Was wird eingetragen?*

1. Bürokratische Daten wie z.B. Krankenkassennummer, Geburtsdatum, Hausarzt.... werden gesammelt und jeder Pfleger hat dazu jederzeit schnellen Zugriff und unnötige, zeitraubende Sucherei erübrigt sich.

2. Bei Neuaufnahmen ist es uns wichtig, den neuen Heimbewohner gut kennen zu lernen. Besonderes Augenmerk schenken wir dabei seiner bisherigen Lebensform und seinen Gewohnheiten, die er bisher



gepflegt hat, denn wir sind bestrebt, so viel wie möglich davon auch im Altenheim beizubehalten. Dadurch soll der Einzug ins Heim unproblematischer erfolgen und eine individuelle Pflege kann erstellt werden. Dies alles erfassen wir in der Pflegeanamnese.

3. Jede von uns erbrachte Leistung am Heimbewohner wird festgehalten. Dies einmal deshalb, um einen Leistungsnachweis erstellen zu können, aber auch um die Pflege jederzeit zu kontrollieren und zu bewerten.

4. Pflegeberichte werden ebenfalls auf Computer geschrieben. In diesen werden wichtige Informationen, die die Heimbewohner betreffen, aufgeschrieben, körperliche wie seelische Zustände oder Fortschritte in der Genese werden beobachtet und festgehalten oder Visiten und andere Tätigkeiten werden programmiert und dokumentiert.

5. Vitalwerte wie Blutdruck, Puls und Gewicht werden gesammelt, aufgeschrieben und sind für Pfleger und Arzt schnell ersichtlich.

Weiters haben wir noch die Medikamentenverordnung, die vom Arzt eingetragen wird, somit herrscht Klarheit über Therapie und ärztliche Verordnungen.

Auch ein eigener Plan für Wundversorgungen wird von der zuständigen Krankenschwester wenn nötig erstellt. Ziel dabei ist es, dass alle Mitarbeiter die gleichen Maßnahmen treffen, denn nur so ist Heilung möglich.

Für das nächste Jahr haben wir uns die Pflegeplanung vorgenommen.

Wir befinden uns derzeit in der Planungsphase: ein geeigneter Referent muss gefunden, Schulungen des Personals geplant werden, organisatorische Maßnahmen müssen geschaffen und interdisziplinäre Entscheidungen getroffen werden. Dies alles verlangt viel Zeit und Vorbereitung, aber auch Fachwissen, um den bestmöglichen Erfolg herauszuholen, ohne das Personal zu überfordern, aber auch um die Pflegequalität zu verbessern.

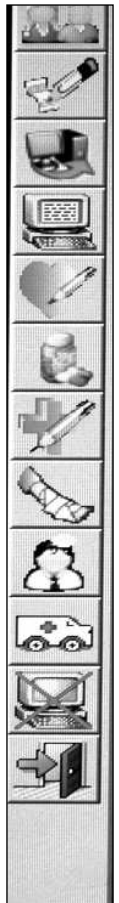
### **Weshalb Pflegeplanung?**

Die Pflegeplanung ist ein Instrument, um die Pflege am Heimbewohner gezielt nach seinen Bedürfnissen einzusetzen. Dafür müssen zuerst Daten gesammelt, niedergeschrieben und dem Personal mitgeteilt werden und ganz wichtige Zusammenhänge und eventuelle Ressourcen müssen erkannt werden. Daraus ergibt sich die Formulierung der Pflegediagnosen. Wir setzen uns ein Ziel, was wir in Hinblick auf das Problem erreichen wollen, mit realistischer Zeitvorgabe.

Daraus resultieren die Maßnahmen, die von Seiten der Pfleger getroffen werden. Der Vorteil liegt darin, dass alle Pfleger wissen, was zu tun ist und dass alle das gleiche tun müssen, denn die getroffenen Maßnahmen sind verbindlich.

Nur wenn alle am gleichen Strang ziehen, ist die Pflege bewertbar und erfolgversprechend.

Bei all dieser Planung soll das Wohl des Heimbewohners im Vordergrund stehen und nach Möglichkeit seinem Willen gemäß gehandelt werden.



## Die Lebensgeschichte von Herrn Martin Toll.



Herr Toll wurde am 24. Dezember als Jüngster der vier Toll-Kinder in Kaltern geboren. Sein Vater betrieb neben einem kleinen landwirtschaftlichen Gut ein Transportunternehmen mit Pferden und Maultieren.

Herrn Tolls Mutter bemühte sich um die

Kinder und den Haushalt und erledigte die Buchführung des elterlichen Unternehmens. Während sein Vater wochenlang unterwegs war und somit wenig Zeit für seine Kinder hatte, genoss Herr Toll die ganze Aufmerksamkeit seiner Mutter. Herr Toll beschreibt sie als intelligente und einfühlsame Frau, die sich fürsorglich um seine schulische Laufbahn kümmerte und immer ein offenes Ohr hatte.

Herr Toll war kein Kind von Traurigkeit. Hellwach und wissbegierig heckte er so manchen Streich aus, oftmals zum Leidwesen seiner Mutter, die ihre vier Kinder nicht immer im Auge hatte. Disziplin und Gehorsam galten als wichtigste Erziehungsziele im Hause Toll. Auch in der damals italienischen Kalterer Grundschule musste sich Herr Toll den strengen Schulvorschriften beugen und den Streichen entsagen.

Zu dieser Zeit regierte Benito Mussolini und das faschistische System beherrschte nahezu alle Lebensbereiche. Aufgrund dieser neuen Machtverhältnisse lernte Herr Toll nach dem Schulgesetz von 1921 die italienische Sprache und deren Regeln kennen.

Die allgemein missliche Wirtschaftslage, bedingt durch Krieg, Schwarzen Freitag und die politischen Unstimmigkeiten brachten Martin Toll ins Nonstal. Zunächst privat bei einer Ziehmutter untergebracht, nach Neustift, wo er an der damals einzigen deutschen Schule Musik, Gesang, Violine und Klavier studierte. Im Alter von 14 Jahren kehrte er für kurze Zeit nach Kaltern zurück, worauf ihm der Kalterer Pater eine Stelle als Liftboy (Aufzugsbegleiter) im Meraner "Hotel Bavaria" verschaffte. Die Zeit in Meran blieb Herrn Toll besonders detailgetreu in Erinnerung und prägte sein weiteres Leben maßgeblich. Er liebte es, unter Menschen zu sein, aber vor allem sie zu beobachten.. "Ich war schon immer so ein lästiger Hund, der immer alles wissen wollte, dennoch begegnete ich den Menschen mit absoluter Höflichkeit." Sein Vorgesetzter Herr Böhm lehrte ihn, wie er mit den "großen Herren" zu konferieren vermochte.

Herr Böhm: *"Bua!"*

Herr Toll :*"Ja, Herr Böhm?"*

Herr Böhm: *"Ins Stübele! Martin, kennst du überhaupt die Menschen?"*

Herr Toll: *"Ich versteh nicht so recht, Herr Böhm."*

Herr Böhm: *"Du musst einen Menschen genau beobachten. Wie er mit anderen Menschen umgeht, wie er sich bewegt oder spricht. Aber lass dich nie dabei erwischen, denn sonst bist der Tepp, weil sie spielen dir ein Theater vor. Nur so lernst du die Menschen wirklich kennen".*

So lernte Herr Toll, wie die Menschen zu nehmen sind und was hinter ihrer Fassade steckt.

Nach einigen Jahren bewarb sich der Liftboy um eine Stelle im "Grand Hotel" in Cesenatico, worauf er wegen seiner guten Deutschkenntnisse rasch eine Zusage erhielt. Zum ersten Mal erblickte er das Meer und gewöhnte sich in der neuen Arbeitsstelle

## Die Lebensgeschichte von Herrn Martin Toll.

schnell ein. Bereits im 2. Jahr wurde er zum Kommissionär befördert.

"Croce di Malta" in der Toskana galt seinerzeit als bestes Hotel Italiens. Her Toll war dort bis zur Einberufung ins Militär als Portier tätig. Mit 18 Jahren kam er schweren Herzens nach Kalabrien zur militärischen Ausbildung. Die Ausbildung war äußerst streng. Nach einiger Zeit entdeckte Herr Toll das an ihn adressierte Telegramm mit der Nachricht über den plötzlichen Tod seiner Mutter. Dieses Schreiben wurde ihm bereits seit einem Monat vorenthalten. Bestürzt ergriff er die Flucht und kehrte in sein Heimatdorf Kaltern zurück. Seine Mutter war schon seit einem Monat begraben.

Erschüttert packte er Gabel und Rechen und zog als Knecht von Hof zu Hof. Schließlich gelangte er nach Innsbruck und wurde vom deutschen Militär nach Landshut bestellt, wo er sich darin übte ein tüchtiger Soldat zu werden. In Landshut lernte er ein "wunderschönes Mädels" kennen. Doch wie ihn bereits seine Mutter lehrte, verhielt er sich stets zurückhaltend und respektvoll gegenüber dem anderen Geschlecht. Das Glück hielt nicht lange an, denn Herr Martin wurde nach Jugoslawien transferiert. Durch die englischen Bombenangriffe zog er sich schwerste Kopfverletzungen zu. "Obr a Tiroler wert so schnell net hin!" (Herr Toll). Zurück in Deutschland, wurde er medizinisch behandelt und schließlich bei seinem

Bruder in Innsbruck untergebracht, wo es auch zu einem Wiedersehen mit seinem geliebten Landshuter Mädels kam. Zusammen verbrachten sie eine wunderschöne Zeit, bis sich Herr Toll dazu entschloss die Dolmetscher Schule in Graz zu besuchen. Daraufhin sah er seine unerfüllte Jugendliebe nie wieder.

Um 1941 wurde der damals 24-jährige zum Leutnant ausgebildet und kurz darauf nach Afrika berufen. In Lybien agierte Herr Toll als Oberleutnant, bis er mit schweren Kriegsverletzungen nach Graz zurückkehrte. Dort lernte er seine zukünftige Ehefrau kennen und lieben. Mittlerweile bedrohten die Russen das deutsche Reich, sodass Herr Toll und seine Ehefrau nach Südtirol flüchteten. Immer wieder zog es ihn zurück in sein Geburtsdorf Kaltern. In Oberplanitzing (bei Kaltern) bauten sie sich mit ihrem Ersparten das Hotel



*Herr Toll im Kindesalter von sechseinhalb Jahren.*

"Tannhof" auf. Herr Toll wurde stolzer Vater von zwei Söhnen und drei Töchtern. Der Hotelier erwirtschaftete sich einen angesehenen Besitz und Namen und führte ein glückliches Familienleben. Nach vielen Jahren schwerer Arbeit zog er sich aus dem Gastgewerbe zurück, übergab das Hotel seinem ältesten Sohn und kaufte sich im Alter von 60 Jahren eine Villa in der Steiermark. Es folgten Jahre des Wohlstandes, gekennzeichnet durch Zufriedenheit und Liebe. Bis eines Tages ein grausamer Schicksalsschlag an seine Tür klopfte.

Wie eng Leben und Tod, Freude und Trauer

beieinander liegen, musste Herr Toll am 9. Juli 2000 erfahren. Seine Frau brach an diesem Morgen vor seinen Füßen zusammen und war auf der Stelle tot. Völlig verzweifelt kehrte Herr Toll nach Südtirol zurück, um seine Frau zu beerdigen. Er selbst nahm an der Beerdigung nicht teil, der Schmerz war zu groß.

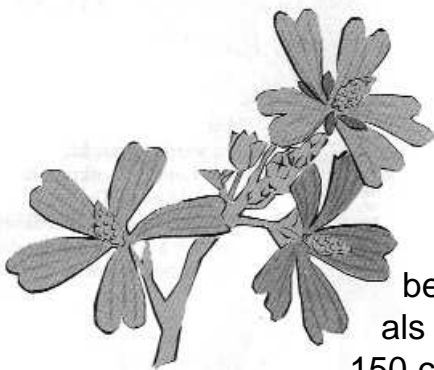
*Herr Toll sagte: "Ich will nicht übertreiben, aber ich glaube, es gibt selten ein Paar, das so glücklich gelebt hat wie wir".*

Daraufhin lebte er einige Zeit bei seiner Tochter, bis er 2005 ins Altenheim von Kaltern einzog.



*Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Herrn Toll und unserer ehemaligen Praktikantin Veronika Sanin erarbeitet.* ■

## Aus unserem Kräutergarten



### Wilde Malve

*(Große Käsepappel, Waldmalve)*

*Malva sylvestris*

Familie: Malvengewächse

Beschreibung: Die Wilde Malve zählt zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen und wurde schon in der Antike als Gemüse- und Heilpflanze angebaut. Sie wird bis zu 150 cm hoch, jedoch liegt der Stängel häufig am Boden und krümmt sich am Ende aufwärts. Die Pflanze kann zweijährig bis ausdauernd sein. Hat drei- bis siebenlappige Laubblätter, die rosavioletten 5 Kronenblätter haben je 3 dunklere Längsstreifen. Sie liebt trockene, kalkhaltige und stickstoffreiche Böden.

Sammelgut: Blätter und Blüten. Die Blüten nehmen beim Trocknen eine dunkelblaue Farbe an.

Inhaltsstoffe: vorwiegend Schleim- und Gerbstoffe

Wirkung und Anwendung: Malve wirkt reizmildernd und einhüllend. Blüte: Schleimhautreizungen im Mund und Rachenraum, Reizhusten; Bestandteil von Brust- und Hustentees; früher industriell als Färbemittel, besonders in der Lebensmittelindustrie verwendet.

Blätter: Katarrhe der oberen Luftwege, Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Bereich.

Die Wilde Malve wirkt wie die Weg- Malve (Käsepappel).

*Das Kräutergartenteam* ■



Die Schönrastalm ist immer ein  
begehrtes Ausflugsziel.

Sommerzeit - Zeit der Muse



Frau Monika Pircher spielte uns mit ihrer Ziehorgel bei  
Polenta und Grillwürsten in unserem Garten auf.



# Depression im Alter

Bei alten Menschen oft verkannt.



Nach dem heutigen Stand der Forschung können wir davon ausgehen, dass es eine spezielle Altersdepression nicht gibt. Der Anteil der Menschen der alten Bevölkerungsgruppe, die unter Depressionen leiden, ist nicht höher, als der Anteil in der jüngeren Erwachsenenbevölkerung. Allerdings klagen ältere Menschen mit Depressionen häufiger über körperliche Beschwerden und selten über psychische Beschwerden; die depressiven Phasen dauern im Alter länger an, werden häufiger nicht richtig behandelt und die Suizidrate ist höher. Als Ursache spielen genauso in jüngeren Jahren eine Kombination von genetischen, biologischen, psychischen und sozialen Faktoren eine Rolle.

Im Alter kommen sehr oft auch körperliche Ursachen mit ins Spiel: neurologische und internistische Erkrankungen, aber auch Arzneimittelnebenwirkungen können dabei eine Rolle spielen.

## Was ist eine Depression ?

Das Wort kommt aus dem Lateinischen *deprimere* = niederdrücken und bedeutet eine psychische Störung, die durch gedrückte Stimmungen, gehemmten Antrieb, Interesslosigkeit und Freudlosigkeit, ein gestörtes Selbstwertgefühl und eine

Abschwächung der Fremdwertgefühle ( dies bedeutet Verlust von Interesse/Zuneigung für frühere wichtige Tätigkeiten oder Bezugspersonen, Schwund der emotionalen Resonanzfähigkeit, die als Gefühllosigkeit erlebt wird).

Neben diesen Hauptsymptomen können auch Gefühle der Minderwertigkeit, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle, Müdigkeit, verringerte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit, sinnloses Gedankenkreisen, langsames Denken, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, vermindertes Gefühlsleben bis hin zur Unfähigkeit des Zeigens einer Gefühlsreaktion und verringertes sexuelles Interesse auftreten.

Die Betroffenen werden passiv und sind zum Teil nicht in der Lage, einfachste Tätigkeiten wie Einkaufen und Abwaschen zu verrichten. Bereits das morgendliche Aufstehen kann Probleme bereiten (" Morgenloch") Negative Gedanken und Eindrücke werden zumeist überbewertet, positive Aspekte nicht wahrgenommen.

Häufig treten körperliche Symptome, sogenannte Vitalstörungen auf: Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Gewichtsabnahme oder Gewichtszunahme, Verspannungen, Schmerzempfindungen am ganzen Körper, Kopfschmerzen und verlangsamte Bewegungen.

Oft ist eine verstärkte Infektionsanfälligkeit zu beobachten.

Der Schlafmangel führt zu Tagesmüdigkeit, Durch- und Einschlafstörungen, Wachbleiben mit Kreisdenken sind kennzeichnend.

Je nach Schwere der Depression kann diese mit latenter oder akuter Suizidalität verbunden sein.

## Was wissen wir über die Ursachen der Depression?

Wie bei vielen Erkrankungen spielen viele

verursachende Faktoren eine Rolle: biologisch-genetische, entwicklungsgeschichtliche und aktuelle Ereignisse. Im Einzelfall können die Ursachen mehr bei einem der genannten Faktoren liegen.

Als psychische Ursachen der depressiven Episode gelten das Erleben von Entwertung, Erniedrigung und Verlust. Auch Stresssituationen scheinen eine Rolle zu spielen.

In der Psychoanalyse werden auch dysfunktionale Familien beschrieben: missglückte oder fehlende Erziehungsarbeit erwartet von den Kindern problemloses Funktionieren. Kinder, die mit einer bedingungslosen Anpassung an die familiären Bedürfnisse reagieren, sind später depressionsgefährdet.

Erkrankungen können im Alter Auslöser für eine depressive Symptomatik sein, wie zum Beispiel, Diabetes mellitus, chronische Herzschwäche, Krebserkrankungen, chron. Schmerzzustände, Schlaganfälle, Schilddrüsenunterfunktion...

Aber auch Lebensereignisse wie der Eintritt in den Ruhestand, der Tod des Partners, Vereinsamung und Verlust der Autonomie spielen bei der Entstehung der Depression eine Rolle.

## Welche Behandlungen gibt es ?

### 1. Antidepressive Medikamente

Sie sind auch im Alter gut wirksam und sollten von psychotherapeutischen Maßnahmen begleitet werden. Moderne Antidepressiva spielen eine wichtige Rolle, weil sie nebenwirkungsärmer sind und besser mit anderen Medikamenten kombiniert werden können.

Als wichtigste Gruppe gelten die Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (zum Beispiel Fluoxetin und Citalopram)

Von ganz entscheidender Bedeutung ist,

dass das antidepressive Medikament zur Vorbeugung von Rückfällen 6 bis 12 Monate nach Verschwinden der Symptome als Erhaltungstherapie gegeben wird.

### 2. Psychotherapie

Psychotherapeutische Maßnahmen eignen sich gut zur Behandlung der Depression. Im Alter ist eine individuelle Psychotherapie oder Gruppenpsychotherapie sinnvoll.

In gruppentherapeutischen Verfahren wird versucht, die Tendenz zum Rückzug zu überwinden, die verringerten Interaktionsmöglichkeiten zu bessern und die oft reduzierte Fähigkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen, zu fördern.

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für Therapien,

aber eine sinnvolle Ergänzung.

### 3. Ernährung

Immer mehr Studien weisen darauf hin, dass eine ausgewogene, kohlenhydratreiche Ernährung mit reichlich Fisch sich positiv auf leichte Depressionen auswirken kann.

Allerdings ist nach wissenschaftlicher Erkenntnis die Wirkung dieser Substanzen auf das Gehirn viel zu schwach, um Depressionen heilen zu können.

Die "antidepressive" Diät sollte viel Obst,



Gemüse und Olivenöl, jedoch wenig Fleisch und Nüsse enthalten. Die wichtigen Proteine sollten aus Fisch stammen. Die kohlenhy-

dratreiche Ernährung führt im Körper zu einer besseren Verfügbarkeit von Tryptophan, aus welchem im Gehirn der Botenstoff Serotonin aufgebaut wird. Serotonin spielt eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung und vermittelt Glücksgefühle. Depressionen stehen häufig in Zusammenhang mit einem Serotoninmangel im Gehirn. Nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fischöl (enthält Omega 3-Fettsäuren) soll einen positiven Einfluss bei schweren Depressionen haben.

Maßnahmen ist die Sporttherapie. Da Sport im sozialen Kontext stattfindet, erleichtert er eine Wiederaufnahme der gesellschaftlichen Kontakte.

Ein weiterer Effekt der körperlichen Betätigung ist das gesteigerte Selbstwertgefühl und die mögliche Ausschüttung von Endorphinen.

Depressionen im Alter können gut behandelt werden. Daher sollen wir sie weder unterschätzen noch übersehen.

#### 4. Sport

Eine weitere Form der unterstützenden

*Dr. Brigitte March  
Fachärztin für Psychiatrie im  
Krankenhaus Bozen*



## **Gedenken wir unserer lieben Verstorbenen!**

*„Vater,  
in deine Hände  
lege ich  
meinen Geist“.*

Sinn Paula	* 14.04.1923	+ 29.06.2007
Sinn Bertoldi Anna	* 16.08.1913	+ 11.07.2007
Sattler Robert	* 16.12.1934	+ 23.07.2007

***Herr, schenke ihnen die Ewige Freude***

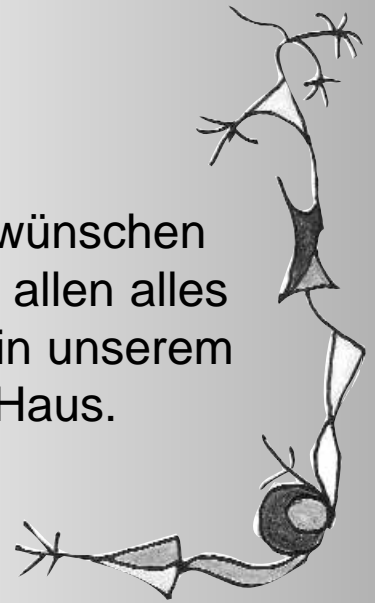
## Unsere neuen Heimbewohner:

- |                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| - Figl Gallmetzer Johanna          | 14.05.2007 |
| - Morandell Dissertori Anna        | 03.07.2007 |
| - Fischnaller Andergassen Theresia | 16.07.2007 |

## Unsere neuen Angestellten

- |                       |                  |            |
|-----------------------|------------------|------------|
| - Erlacher Evi        | Pflegehelferin   | 01.06.2007 |
| - Nitz Agnes          | Animateurin      | 10.06.2007 |
| - Baumgartner Johanna | Sozialbetreuerin | 16.06.2007 |
| - Wirth Birgit        | Pflegehelferin   | 16.07.2007 |

Wir wünschen  
ihnen allen alles  
Gute in unserem  
Haus.



## Fixe Angebote für unsere HeimbewohnerInnen

### Friseurin:

Jeden Mittwoch Nachmittag ab 14.00 Uhr

### Dorffahrt:

Jeden Donnerstag um 8.30 Uhr

### Hl. Messe:

Jeden Dienstag um 16.00 Uhr

## Feste, Feiern und Veranstaltungen

- Unser Gartenfest findet am Freitag den 24. August um 15.30 Uhr statt.
- Eine Kaninchenausstellung ist in unserem Garten am Samstag, den 20. Oktober, geplant.
- Die Erntedankfeier ist auf Dienstag, den 6. November, um 16.00 Uhr festgelegt

## Das Redaktions- team:

*Anderlan Alois*  
*Federer Monika*  
*Huber Brigitte*  
*Luggin Martina*