

Altenheimstiftung
Heinrich von Rottenburg Kaltern

's Fensterle

Dezember 2015 - Interne Hauszeitung - Ausgabe 42



*das Heim in
unserer Mitte*

In dieser Ausgabe

3 **Grußworte unseres Sozialreferenten und Vizebürgermeisters Dr. Werner Atz**

4 **Gesundheit im Dreiklang, ein Freiwilligenabend**

Unsere neuen Angestellten

5 -6 **Zusatzdienste im Altenheim**

7-8 **Rückblick in Bildern**

9 **Adventszeit**

10-11 **Herr Alois (Luis) Schönafinger erzählt**

12 **Unsere neuen Heimbewohner**

13-14 **Knochenbrüche im höheren Alter - Dr. Christian Morandell**

15 **Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen**

16 **Weihnachtsgrüße**



Kommt irgendwo ein Kind zur Welt,
ein Engel sich daneben stellt und Tag
für Tag und Nacht für Nacht ein Leben
lang es nun bewacht.

Autor unbekannt



Im Hause unserer Mitarbeiterin Daniela Christoph gab es Nachwuchs.

Sohn Matthias erblickte am 6. Juli das Licht der Welt und ist der ganze Stolz seiner Schwestern Laura und Tanja. Wir gratulieren von Herzen und wünschen der jungen Familie eine freudige, sorglose Zeit. ★



Auch Anna und Greta Peer haben am 27. Juli ein Brüderchen bekommen: Alexander. Wir freuen uns mit unserer Mitarbeiterin Kathrin Passini und ihrem Andreas und wünschen den Fünfen alles Gute und viel Freude an ihrem kleinen Sonnenschein. ★

Impressum: „s' Fensterle“

Herausgeber: Altenheimstiftung Kaltern
Heinrich von Rottenburg
Mendelstraße 21 - 39052 Kaltern (BZ)
Tel. 0471 96 32 69 Fax: 0471 96 32 50
www.altenheimkaltern.it
e-mail: info@ah-kaltern.it

Das Redaktionsteam:

Anderlan Alois - Federer Monika -
Huber Brigitte - Pfitscher Lisa

Grafik: Federer Monika

Druck: Fotolito Varesco Alfred GMBH - SRL



Liebe HeimbewohnerInnen, liebe Kalterer

ich fühle mich geehrt, ein paar Grußworte in der vorweihnachtlichen Zeit an Sie richten zu dürfen. In unserem Land leben viele Menschen, die Hilfe und Pflege benötigen. Gemeinsam haben wir die Verantwortung, die Versorgung eben dieser Menschen sicherzustellen – ganz im Sinne der Menschlichkeit. Neben vielen Angehörigen sorgen gut ausgebildete Pflegekräfte und Ehrenamtliche für professionelle Pflege der Bewohner im Altenheim.

Ganz besonders in der Vorweihnachtszeit ist es wichtig, diese Menschen nicht allein zu lassen und ihnen Zeit zu schenken – denn Zeit ist das kostbarste Geschenk. Engagierte Pflegekräfte und Ehrenamtliche bemühen sich im Altenheim, die Weihnachtstage so familiär wie möglich zu gestalten und ein schönes Fest auf die Beine zu stellen.

Weihnachten gilt als Fest der Familie. Doch nicht immer kann die Familie anwesend sein und so werden die anderen Heimbewohner und die Menschen, die dort arbeiten, zu einer neuen Familie.

An Weihnachten soll sich niemand einsam fühlen, jeder soll Wärme und Zuwendung erfahren – auch Menschen, die keine Angehörigen mehr haben oder gebrechlich sind. So finden in der Vorweihnachtszeit zahlreiche Aktionen für die Heimbewohner statt und die Weihnachtszeit wird mit dem Backen von Plätzchen, mit dem Besuch von Kindern und dem Nikolaus sowie mit dem festlichen Schmücken des Altenheims und dem Lesen von Adventsgeschichten eingeläutet.

Weihnachten ist ein hoch emotionales Fest. Oftmals werden Erinnerungen an die eigene Kindheit und an Familientraditionen bei den Bewohnern der Altenheime wach. So ist Einfühlungsvermögen, ein bewusstes Zusammensein, Zuhören und „Füreinanderdasein“ für die Bewohner wichtig. Und obwohl die Vorweihnachtszeit sonst immer mit Hektik und Arbeit verbunden ist, ist im Altenheim nicht wirklich viel von diesem Stress zu spüren. Jeder von uns sollte die Gelegenheit finden, auf den Nächsten zu schauen, indem wir Zeit für ihn haben, ihm zuhören, ihm eine helfende Hand anbieten, auch im Kleinen und ganz Alltäglichen.

In diesem Sinne möchte ich mich bei allen Mitarbeitern und freiwilligen Helfern im Altenheim für die tolle Arbeit bedanken und wünsche allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein fröhliches und geruhames Weihnachtsfest und vorausschauend ein gesundes und glückliches Neues Jahr.

„Wenn uns bewusst wird, dass die Zeit, die wir uns für einen anderen Menschen nehmen, das Kostbarste ist, was wir schenken können, haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden.“

(Roswitha Bloch)

Ihr Werner Atz



Freiwilligenabend „Gesundheit im Dreiklang“

Wir sind sehr stolz auf unsere motivierten freiwilligen HelferInnen, die uns das ganze Jahr über viele Stunden ihrer wertvollen Zeit schenken. Deshalb ist es uns ein Anliegen, dass sich unsere freiwilligen HelferInnen gemeinsam zweimal jährlich treffen, um an einem Ausflug oder an einer Weiterbildung teilzunehmen. Diesmal lud unser Haus zu einem Informationsabend unter dem Motto: „Gesundheit im Dreiklang“.

Zum Einstimmen wurden in geselliger Runde die sogenannten „Heukartoffeln“ verkostet, auf die alle schon ganz neugierig waren. (Die Saatkartoffeln werden dabei auf die Erde gelegt und mit Heu abgedeckt.) Beim letzten gemeinsamen Ausflug ins Ultental, wurde uns nämlich diese Anbaumethode von Frau Traudl Schwenbachers Tochter nahegelegt und daraufhin von einer unserer Mitarbeiterinnen auf diese Art und Weise mit relativ wenig Arbeit für diesen speziellen Abend angebaut.

Nachdem sich alle Anwesenden genügend gestärkt hatten, ergriff unser Präsident, Herr Dr. Oswald Wally, das Wort und bedankte sich bei allen Helferinnen für ihren unermüdlichen und selbstlosen Einsatz, ohne den für uns viele Angebote gar nicht möglich wären.

In ihrer lockeren und mitreißenden Art stellte



uns die Referentin, Frau Hildegard Kreiter, anschließend verschiedene Übungen und Tipps vor, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich fit zu halten. Diese Übungen empfanden viele Anwesenden als ordentliche Herausforderung. Frau Kreiter unterstrich besonders folgenden Grundsatz: „Lern, als lebest du immerfort und leb, als müsstest du morgen fort“. Demjenigen, der nach diesem Grundsatz lebt, ist ein gutes Leben garantiert, egal wie alt er letztendlich wird. Setzt er dabei als Würze eine Prise Humor darauf und verlernt das Lachen nicht, so stehen ihm die Türen des Glücks weit offen – auch im Alter!

Anschließend gab uns Frau Kreiter noch einige gute Ratschläge, um mit mehr oder weniger bekannten Hausmitteln verschiedene Beschwerden zu lindern.

Bei einer Tasse Tee konnte man das Gehörte Revue passieren lassen und im nachfolgenden Gespräch noch vertiefen. Vollgepackt mit vielen guten Tipps und Vorsätzen machten sich die freiwilligen Helferinnen schließlich auf den Heimweg.

Sigrid Spitaler



Unseren neuen Angestellten wünschen wir einen guten Start
und viel Freude im neuen Arbeitsfeld!

Pillon Andrea	Verwaltungsassistentin	01.09.2015
Fischer Karin	Pflegehelferin	01.09.2015
Messner Margit	Sozialbetreuerin	01.10.2015
Romen Stefan	Pflegehelfer	16.10.2015
Tirado Medina Karina	Krankenpflegerin	16.11.2015

Die Altenheimstiftung Kaltern – Längst mehr als nur ein Alten- und Pflegeheim!



Vor fast 10 Jahren wurden die Alten- und Pflegeheime durch die Region in Öffentliche Betriebe für Pflege-

und Betreuungsdienste umgewandelt. Diese Betriebe können nun, neben dem klassischen Alten- und Pflegeheim, viele alternative Dienste im Betreuungsbereich anbieten. Dadurch sollen vorhandene Ressourcen und auch Strukturen besser und wirtschaftlicher genutzt werden. In den erneuerten Satzungen sind verschiedene Möglichkeiten bzw. Beispiele vorgesehen und zwar:

- Kurzzeit- und Übergangspflege;
- Tagesbetreuung/Pflege;
- Physiotherapie/Rehabilitation für Heimbewohner;
- Fahrdienst für Heimbewohner;
- Mensadienst für außenstehende alte Menschen;
- Mensadienst für Angehörige;
- Mensadienst für das Personal:
- Essen auf Rädern;
- betreutes Wohnen;
- Schülermensa;
- sämtliche mit seinem institutionellen Zweck verbundenen Tätigkeiten zusätzlicher oder ergänzender Natur.

Folgende Dienstleistungen bietet die Altenheimstiftung der Dorfgemeinschaft sowie den Bewohnern der umliegenden Gemeinden bereits seit geraumer Zeit an:

Kurzzeitpflege

Mit der Kurzzeitpflege verbinden wir das Ziel, pflegende Angehörige zu entlasten sowie alten, vorübergehend pflegebedürftigen Menschen wieder eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen.

Kurzzeitpflege ist in der Regel auf einen befristeten Heimaufenthalt (1-6 Wochen) angelegt und bietet sich an:

- bei Urlaub, wenn pflegende Angehörige eine Urlaubsreise planen;
- bei plötzlicher Erkrankung der Betreuungsperson;
- bei psychischer und physischer Belastung, wenn die enge Bindung zwischen Hauptpflegeperson und dem Betreuten einer Lockerung bedarf.

Die Kurzzeitpflege kann auch beansprucht werden:

- nach einem Aufenthalt im Krankenhaus;
- bei erhöhtem Pflegebedarf;
- um eine Krisensituation zu überbrücken.

Das Ansuchen ist direkt ans Altenheim zu stellen.

Tagespflege

Dieser Dienst bietet alten, hilfsbedürftigen Dorfbewohnern tagsüber etwas Abwechslung und geselliges Beisammensein und erleichtert die Pflege zu Hause. Außerdem gibt er die Möglichkeit, das eigene Zuhause nicht aufgeben zu müssen und länger in der vertrauten Umgebung zu bleiben.

Bei uns im Heim können Senioren das Mittag- und/oder Abendessen zu sich nehmen sowie an den Möglichkeiten zur Aktivierung teilnehmen und die Leistungen des Hauses in Anspruch nehmen. Außerdem stehen ein



Tagesaufenthaltsraum und zwei Tagesruheräume zur Verfügung.

Der Dienst wird von Montag bis Freitag von 8.30 Uhr bis 18.45 Uhr angeboten; in Ausnahmefällen ist eine Aufnahme auch am Samstag möglich. Es kann jeder Wochentag oder auch nur einzelne Tage sowie nur vormittags oder nachmittags in Anspruch genommen werden. Derzeit werden bis zu 7 Plätze angeboten. Das Ansuchen muss im Altenheim und im Sozialsprengel gestellt werden.

Essen auf Rädern

Wer kennt das nicht: für sich alleine zu kochen macht wenig Freude. Man kocht nur das Nötigste und lässt manch warme Mahlzeit aus. Auch wird das Zubereiten der Speisen mit zunehmendem Alter beschwerlicher. Wie schade, wenn das Essen an Bedeutung verliert, denn wie sagt man so schön: „Essen heb Leib und Seal zom!“

Es gibt eine Möglichkeit, den Speiseplan wieder etwas abwechslungsreicher zu gestalten: den Dienst „Essen auf Rädern“. Er ist als Unterstützung für Senioren gedacht. Mittags wird täglich von Montag bis Sonntag eine warme Mahlzeit ins Haus geliefert. Die Speisen werden in der Küche des Altersheims frisch zube-



reitet und von freiwilligen Helfern zugestellt. Im Moment nutzen den Dienst zehn Personen, die das Essen entweder nach Hause geliefert bekommen, es selbst abholen oder im Speisesaal des Altenheims zu sich nehmen. Interessierte können sich beim Sozialsprengel in Kaltern oder Eppan melden. Dort wird der

Bedarf für den Dienst erhoben und die Kosten individuell berechnet.

Schülermensa



Lebhaft ist es am Dienstag und Donnerstag zu Mittag, wenn 60 Schüler der Mittelschule Kaltern zu Fuß in Begleitung ihrer Lehrer von der Mittelschule ins Altenheim zum Mittagessen kommen. Da es in der Gemeinde keine räumlichen Möglichkeiten für die Schülermensa gibt, ist das Altenheim auf Anfrage eingesprungen. Es erscheint sinnvoll, bestehende Strukturen wie die Küche gut zu nutzen. Da die Mittelschüler erst nach 13,00 Uhr kommen, kann auch der Speisesaal gut ausgenutzt werden.

Betreutes Wohnen

In einigen Jahren möchten wir auch diesen Dienst anbieten können. Wir sind dabei, den Nachbarsgrund zum Altenheim anzukaufen und auch erste Gespräche mit Gemeinde und Land sind im Gange, damit barrierefreie, altersgerecht zugeschnittene und gut erreichbare kleinere Wohnungen errichtet werden können. Damit wollen wir ein Angebot für aktive, noch weitgehend gesunde und mobile Senioren schaffen, die selbstständig leben möchten, in gewissen Alltagssituationen aber Unterstützung benötigen. Es sollen verschiedene Dienstleistungen – von grundpflegerischen Tätigkeiten übers Essen bis zur Reinigung – angeboten werden, die individuell zu vereinbaren sind.

Luis Anderlan



Rückblick in Bildern

Eine Vielzahl von Ausflügen bereicherte den Heimaltag in diesem Herbst. Ob beim Ausflug nach Maria Weissenstein oder zum Kaffeetrinken in den Garnellenhof; das Wetter zeigte sich von der schönsten Seite



Seniorenmeisterschaft 2015

Ja, „Dabei sein ist alles“,

unter diesem Motto haben wir uns im September an der Seniorenmeisterschaft in Naturns beteiligt. Unsere sportbegeisterten HeimbewohnerInnen bereiteten sich mehrere Wochen mit viel Engagement und Humor auf diesen Event vor. Geschicklichkeit und Konzentration waren gefordert. Auch wenn dann der Erfolg vom Vorjahr nicht mehr ganz erreicht wurde, so können wir trotzdem sagen:

„Schean isches gwesn und nächstes Jahr sein mor wieder dabei!“





Das Tirgg - Tschilln darf nie fehlen! Wir freuen uns schon auf den guatn Plentn



Für unser kleines Herbstmarkt! wurde fleißig gearbeitet. Dabei unterstützen uns tatkräftig unsere Freiwilligen Helferinnen.



Schüler der Mittelschule Kaltern kamen einige Stunden ins Heim und stellten gemeinsam mit den HeimbewohnerInnen „Feuerteufelchen“ her. Beim Elternsprechtag im November wurden sie für einen guten Zweck verkauft.



Am Tag der Senioren war Unterhaltung angesagt, ob beim Watten oder bei der Tanzmusik, die Theo und Frau Nitz zum Besten gaben.



Die Erntedankfeier war ein willkommener Anlass um auch das 65-igste Priesterjubiläum mit Pfarrer Johann Wielander zu feiern.



Welch schöne Martinslaternen durften wir heuer wieder bewundern.





Advent, eine Zeit der Begegnung

Die Adventszeit übt alle Jahre wieder ihre eigene Faszination auf Jung und Alt aus. Fast jeder verspürt eine Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit, nach Frieden und Eintracht. Und auch wenn wir uns manchmal zuviel hetzen lassen, nehmen sich doch viele Menschen auch Zeit, sich auf Weihnachten vorzubereiten.

Vielleicht unterstützen uns auch deshalb in diesen Tagen viele Vereine und Privatpersonen bei den Vorbereitungen auf das Fest der Geburt des Herrn.

So winden Mitglieder des Katholischen Familienverbands (KFS) alle Jahre einen schönen Adventskranz für unseren Speisesaal und gestalten anschließend den Gottesdienst.

Die Frauensinggruppe St. Anton, die Jungschar sowie Klarinetten der Musikkaplle Kaltern umrahmen die weiteren Sonntagvorabendmessen.

Mitglieder des KVV bringen bei der Feier am 3. Adventssamstag eine vorweihnachtliche Stimmung.

Auch der herrliche Duft der Kekse ist wie das Backen selbst für die meisten von uns eng mit der Weihnachtszeit verbunden. Kindergartenkinder besuchen uns und backen zusammen mit den Bewohnerinnen köstliche Kekse. Anschließend besuchen wir die Kinder in ihren Gruppenräumen zum Füllen der „Spitzbuamkekse“. Es ist ein Spaß für Jung und Alt und bereitet allen viel Freude.

Viel Begeisterung und Fleiß zeigten unsere Bewohnerinnen heuer auch bei der Zubereitung der Zelten unter der fachkundigen Anleitung von Herrn Albert Stürz und das Endresultat erntete unser aller Bewunderung.

Die Pfadfinder bringen uns alle Jahre das Friedenslicht und zum Hl. Abend umrahmen einige Mitglieder des Kalterer Pfarrchors die Hl. Messe.

Die „Seaber Volksschüler“ werden uns bei der Weihnachtsfeier, unter der Leitung ihrer

Lehrer, das Krippenspiel darbieten.

Neben all diesen eher besinnlichen Tätigkeiten sorgte auch heuer wieder der Besuch der „furchterregenden Krampusse“ des Christian Florian und Kollegen für viel Heiterkeit und eine Abwechslung der besonderen Art. ☆





Herr Alois Luis Schönafinger, Gärtner aus Leidenschaft

Seit März dieses Jahres lebt Herr Luis Schönafinger bei uns im Heim. In der für ihn typischen ruhigen und freundlichen Art gibt er uns Einblicke in sein Leben und immer wieder huscht ein Schmunzeln über seine

Lippen:

<<Geboren wurde ich am 27. Mai 1929 in Jenesien und dort wuchs ich auch auf. Wir waren



Herr Schönafinger mit Familie vor seinem Haus in Jenesien

10 Kinder, ich war der Drittgeborene. Heute leben noch fünf meiner Geschwister, vier sind bereits verstorben. Mein Vater verdiente den Lebensunterhalt mit Schichtarbeit und besaß eine kleine Wiese, die er nebenher bearbeitete.

Ich hatte sehr früh zu arbeiten begonnen: für kurze Zeit als Knecht, dann in einer Tischlerei in Bozen. Lehre konnte ich keine machen, die Zeiten waren damals einfach viel schwieriger als heute. Mit 17 Jahren hätte ich in Gröden den Kriegsdienst antreten sollen; Gott sei Dank kam dann aber der Zusammenbruch und der Krieg war zu Ende.

Im Jahr 1963 hatte ich mich um eine Stelle als Stadtgärtner beworben und war, zu meinem großen Glück, dort eingestellt worden. 29 Jahre lang war ich als Gärtner in der 2-ha-großen Stadtgärtnerei in der Mühlbachpromenade in Gries bei Bozen sowie im Außendienst tätig. Herr Salghetti, Vater des Ex-Bürgermeisters von Bozen, war der Direktor: ein korrekter und netter Herr. Wir waren damals zwischen 35 und 45 Angestellte, je zur Hälfte deutsch- bzw. italienischsprachig. Davon waren zwei Vorarbeiter und acht sogenannte „capi zona“ oder Gruppenleiter. Die Gruppen waren in Zonen eingeteilt. Anfangs war ich nur einfacher Gärtner, konnte mich aber berufsbegleitend zum qualifizierten Gärtner ausbilden lassen. Wir züchteten seinerzeit alle Blumen und Bäume selbst und fünf bis sechs Arbeiter waren ständig in der Gärtnerei und Baumschule damit beschäftigt und hatten viel zu tun. Heute werden fast alle Pflanzen angekauft. Dennoch ist der Personalstand fast gleich geblieben, denn die Stadt ist gewachsen und neue Grünanlagen wurden geschaffen. Die Pflege von etlichen Parkanlagen wurde sogar an private Firmen übergeben.

Zur Arbeit bin ich immer mit dem Jenesiener Bahn gefahren. Von der Talstation bis in die Stadtgärtnerei benutzte ich das Fahrrad – das übrigens noch heute in der Fagenstraße steht – oder mein „Vicki“-Motorrad. Im Winter, wenn es geschneit hatte, mussten wir schon um 4 oder 5 Uhr morgens zum Schneeräumen an-



treten. Weil das erste Bahn erst gegen 7 Uhr gefahren wäre, bin ich einfach über die alte, steile Jenesiener Straße bis nach Bozen gero delt und nach weiteren 1,5 km Fußmarsch war ich in einer Stunde am Arbeitsplatz. Das hat mir nichts ausgemacht, denn ich habe mich immer schon gerne bewegt.

Während dieser Zeit lernte ich meine Frau Maria besser kennen. Auch sie wohnte in Jenesen und arbeitete in Bozen. Wir heirateten und bekamen drei Kinder: die Tochter Herta und zwei Söhne, Manfred und Gerhard.

Anfangs war ich sieben Jahre lang im Außendienst tätig und für den „Parco Petrarca“ zuständig. Dieser Park wurde im Volksmund einfach Tierpark genannt und war ein besonderer Anziehungspunkt für Kinder. Es gab dort eine Bärengrube, ein Affengehege, Meerschweinchen, Zwerghasen, Geflügeltiere wie Fasane, Pfauen und Zwerghennen, anfangs auch zwei Adler und zwei Weißkopfgeier. Wir Gärtner waren abwechselnd für die Fütterung dieser



Wer erinnert sich schon nicht an Pippo, den Bären im Tierpark von Bozen

Tiere zuständig, auch am Wochenende.

Die Hauptattraktion des Tierparks waren die beiden Bären: Pippo und das Weibchen Susi, welches aber lange vor Pippo verstarb. Die kleinen Bären waren 1964 aus der Provinz Trient gebracht worden und waren sehr beliebt.

Bei der Fütterung sind wir immer durch einen Tunnel zum Stall mit anschließendem Gehege mit Wasserbecken gegangen. Neben dem Gehege war auch der Arbeitsraum. Ein starkes Schiebegitter mit Eisenstäben trennte uns von

den Bären. Von hier aus haben wir sie täglich mit Gemüse und Abfall vom Honig, den wir bei der Firma Biasion kauften, gefüttert.

Freitags bekamen die Bären zusätzlich noch 10 kg Fisch, vor allem Pangasius.

Ins Gehege hineinzugehen war sehr gefährlich, denn die Bären waren im Laufe der Jahre groß und stark geworden. Dennoch gab es manchmal Situationen, in denen auch Mitarbeiter die Gefahr unterschätzt hatten oder jemand seinen Mut auf die Probe stellen wollte. So war z.B. ein Unterlandler, der selbst Peer hieß, mit zwei Kollegen ins Gehege zur Fütterung gegangen, ohne die Sicherheitsvorkehrungen zu beachten. Nur der mutige Einsatz seiner Kollegen, die die Bären ablenkten, konnte schlimmeres verhindern. Das war eine Lehre für uns alle!

Die Bären wurden täglich von vielen besucht. Man konnte von der Talferpromenade aus ins Gehege hinunterschauen und obwohl es verboten war, wurden die Bären oft mit Leckerbissen gefüttert. Wer konnte schon widerstehen, wenn Pippo sich aufrichtete und sehnsüchtig bettelnd nach oben blickte.

Aus heutiger Sicht wäre das Bärenghege nicht artgerecht, undenkbar so große Tiere auf so kleinem Raum zu halten. Pippo hatte mit seinen 38 Jahren so viele Beschwerden, dass er im April 1993 eingeschläfert werden musste.

Meine Bozner Kollegen gingen mittags heim zum Essen, ich nahm es immer von Zuhause mit und wärmte es einfach am Feuer auf. Wir hatten bei jedem Park eine Hütte oder einen Geräteschuppen, wo dies möglich war. Montags wärmte ich meist Reis mit Braten vom Vortag, ansonsten waren oft Knödel auf dem Speiseplan. Besonders im Winter waren warme Mahlzeiten wichtig. Wir mussten nämlich ab dem 7. Jänner die Bäume im Park schneiden, unabhängig wie kalt es gerade war.





Herr Schönafinger mit seinen Gärtnerkollegen

Da gab's kein Pardon und damals waren die Winter viel kälter als heute.

Gerne erinnere ich mich an die schöne Zeit mit den lustigen Kollegen, den „Holbmittogn“ mit ihnen und auch an unsere kurzen Barbesuche in der Cadornastraße zwischendurch.

„Wenn men heit a no so tean kannt wia zem, tat men no eppes zohln um orbeitn zu kenn!“ Neben dem Tierpark war einmal im Jahr der Lunapark auf den Talferwiesen stationiert. Da durften unsere Kinder gratis die „Puffautolen“ und die Geisterbahn benutzen. Ich habe meine Kinder immer begleitet.

Nach der Pensionierung habe ich noch manch einen Garten in Bozen zur Pflege übernommen und erst vor drei Jahren konnte ich aus gesundheitlichen Gründen das Gartln, das ich fast als Hobby betrachte, nicht mehr ausführen.

Im Jahre 2000 verstarb dann leider meine Frau und seitdem lebte ich allein zu Hause in meinem Haus in Jenesien. Nun wohne ich im Altenheim Kaltern, wo auch meine Tochter Herta arbeitet. Ich hatte eine schöne Arbeit, die mir immer Freude gemacht hat, nette Kollegen und eine Familie, die mir Halt gab. Ich war immer gerne in Gesellschaft, ging mit meiner Frau auf Bälle zum Tanzen und das Kartenspielen war meine Leidenschaft. Auch hier im Heim genieße ich die Zeit beim Kartenspielen, nur schade, dass es so wenige Spieler gibt.>>

Herr Schönafinger danke für Ihre interessante Erzählung. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute.

Wir begrüßen unsere neuen HeimbewohnerInnen und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt!

Pillon Andergassen Josefine	21.05.2015
Kager Andergassen Filomena	12.06.2015
Sinn Morandell Helene	15.06.2015
Rohregger Rudolf	10.07.2015
Augschöll Sinn Zita	29.07.2015
Abram Steinegger Ottilie	31.07.2015
Tschimben Morandell Anna	17.08.2015
Bertagnoll Anton	21.10.2015
Rizzi Cronst Irma	26.10.2015
Franceschi Bassi Anna	05.11.2015
Sulzer Andergassen Edith	10.11.2015
Mauracher Job Anna	25.11.2015



Knochenbrüche im höheren Alter: Vorbeugung und Behandlung

Die Häufigkeit von Frakturen (Knochenbrüchen) im fortgeschrittenen Alter nimmt von Jahr zu Jahr zu. Auch die Art

der Frakturen ändert sich mit dem Fortschreiten des Lebensalters: einerseits durch andere Unfallmechanismen, andererseits auch durch eine verminderte Festigkeit des Knochens (Osteoporose) sowie aufgrund einer erhöhten Sturzhäufigkeit des älteren Patienten.

Die Behandlung von Knochenbrüchen im fortgeschrittenen Alter stellt die Medizin vor ganz neue Herausforderungen, stellt aber auch einen enormen Kostenfaktor für die Allgemeinheit dar, sei es aufgrund längerer stationärer Aufenthalte, sei es aufgrund einer zumeist längeren Rehabilitationsdauer.

Bezüglich der Lokalisation der Knochenbrüche im Alter steht die Wirbelkörperfraktur an erster Stelle, gefolgt vom gefürchteten Oberschenkelbruch; dann folgen Frakturen des Handgelenks und der Bruch des Oberarmknochens.

Die häufigste Ursache für Knochenbrüche im fortgeschrittenen Alter ist der einfache Sturz, welcher beim jüngeren Patienten wohl nur eine Prellung verursachen würde, im Alter aber aufgrund der verminderten Knochenfestigkeit (Osteoporose) zu einem Knochenbruch führen kann.

Verschiedene Ursachen können zu einer vermehrten Sturzanfälligkeit im Alter führen. Hier nur einige davon: vermindertes Hör- und Sehvermögen, Gleichgewichtsstörungen und Schwindelanfälle, Blutdruckschwankungen, Muskelschwäche, Nebenwirkungen von Medikamenten, verminderte Koordinationsfähigkeit, Erkrankungen des zentralen Ner-

vensystems wie beispielsweise die Demenz. Aber sehr häufig sind es sogenannte „Sturzfallen“, die dem älteren Menschen zum Verhängnis werden: zum Beispiel rutschende Bettvorleger oder Teppiche, Türschwellen, glatte Böden, vereiste Straßen, ungeeignetes Schuhwerk wie etwa hinten offene Pantoffeln, schwierige Treppen, zu hohes Bett, schlecht positionierte Lichtschalter und andere mehr. Ziel der Behandlung der Knochenbrüche im höheren und hohen Alter ist die frühzeitige Wiedererlangung der Mobilität des Patienten. Die meist erheblichen Begleiterkrankungen wie beispielsweise Demenz, Diabetes, Bluthochdruck, Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten u.v.a. stellen uns vor neue Herausforderungen, und immer mehr wird der Geriater zu einer wertvollen Hilfe in der allgemeinmedizinischen Betreuung des Patienten auf der Abteilung.

Andererseits hat die Industrie, welche uns die Implantate (Schrauben, Platten, Nägel...) für die operative Versorgung der Knochenbrüche bereitstellt, hervorragend reagiert



Teppiche sind eine der häufigsten Stolperfallen, die zu Hause Stürze verursachen

und dementsprechend neue Implantate konstruiert, welche im osteoporotischen Knochen verbesserten Halt finden.

Zusätzlich gibt es immer mehr minimalinvasi-

ve Operationstechniken, die uns erlauben, mit einem kleinen Schnitt auch größere Implantate zur Stabilisierung des Knochenbruches einzubringen, mit dem Vorteil eines verminderten Blutverlustes und geringerer Schmerzen postoperativ und somit einer schnelleren Erholung des Patienten.

Immer häufiger gibt es auch sogenannte peri-prothetische Frakturen: das sind Knochenbrüche um eine bereits implantierte Hüft- oder Knieprothese herum. Sie stellen uns Unfallchirurgen vor eine besondere Herausforderung; aber auch hier gibt es viele neue Implantate, um diese Frakturen so zu operieren, dass der Patient frühest möglich wieder mobilisiert werden kann.

Von enormer Bedeutung ist also die Vorbeugung von Stürzen und somit die Vermeidung von Knochenbrüchen im höheren Alter.

An erster Stelle würde ich die Erhaltung einer guten Muskulatur durch Bewegung nennen: Seniorenturnen, Gleichgewichtsübungen, Wanderungen usw. sind von enormer Bedeutung. Je besser die Muskeln, desto seltener bricht der Knochen bei einem Sturz. Zudem ist Bewegung immer noch die beste Vorbeugung gegen die Osteoporose: sollte diese dennoch diagnostiziert werden, ist eine korrekte medikamentöse Therapie unerlässlich. Nicht zu unterschätzen ist andererseits das



Röntgenbild eines Waden- und Schienbeinbruches nach einem Sturz

Vermeiden der sogenannten „Sturzfallen“, die ich oben erwähnt habe. Einige Beispiele dazu: rutschende Teppiche und andere Stolperfallen in der Wohnung entfernen, geeignetes Schuhwerk tragen, bei Stiegen evtl. einen Handlauf anbringen, bei Gangschwierigkei-



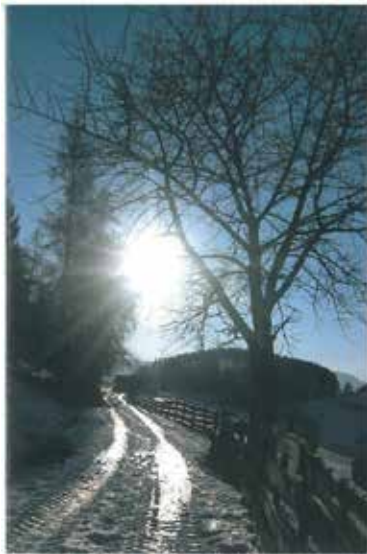
Gamma- Nagel und Cerclage bei peritrochantäre Fraktur des linken Oberschenkel

ten einen Gehstock verwenden, bei Fehlsichtigkeit Sehbrillen verwenden, beim Wechseln einer Glühbirne nicht selbst auf einen Stuhl steigen sondern sich helfen lassen, die Lichtschalter an den richtigen Orten anbringen, um Stürze vor allem nachts zu vermeiden. Zusammenfassend kann man festhalten: die Gerontotraumatologie (Unfallchirurgie zur Behandlung von Knochenbrüchen im höheren Alter mit all ihren Besonderheiten) hat große Fortschritte gemacht, andererseits ist die Vorbeugung von Knochenbrüchen im fortgeschrittenen Alter von enormer Bedeutung, sei es für den betroffenen Menschen, sei es aus volkswirtschaftlicher Sicht .

In diesem Sinne
alles Gute und Gesundheit !

Dr. Christian Morandell
Facharzt für Orthopädie und Traumatologie
Krankenhaus Bozen





**Wir gedenken unserer lieben
Verstorbenen.
Ricordiamo i nostri cari defunti.**

*Leg alles still
in Gottes ewige Hände,
das Glück, den Schmerz,
den Anfang
und das Ende.*

Anderlan Möltner Maria	*	11.10.1923	+	07.05.2015
Fränzl Helene	*	16.08.1948	+	29.05.2015
Gruber Anderlan Martha	*	03.07.1926	+	04.06.2015
Roschatt Sölva Martha	*	01.11.1920	+	10.06.2015
Pratzer Sölva Frieda	*	23.04.1918	+	01.07.2015
Dissertori-Sölva Eduard	*	02.03.1924	+	05.07.2015
Kofler Albert	*	05.10.1945	+	22.07.2015
Tschimben Kofler Helene	*	29.06.1939	+	27.07.2015
Romen Hermann	*	10.07.1922	+	29.07.2015
Sandrini Christine	*	21.06.1938	+	22.08.2015
Helm D'Angelo Georgine	*	20.01.1932	+	29.08.2015
Gogl Morandell Maria Rosa	*	02.06.1932	+	20.09.2015
Thaler Bamhackl Elisabeth	*	14.07.1920	+	25.09.2015
Zwerger Robert	*	15.03.1927	+	06.10.2015
Steinegger Siegfried	*	20.09.1924	+	08.10.2015
Bernard Micheli Marta	*	14.04.1928	+	13.10.2015
Weger Atz Erna	*	20.02.1927	+	20.11.2015

**Herr, schenke ihnen die Ewige Freude.
Che la pace sia con loro!**



Ein
herzliches
und fröhliches,
aber auch besinnliches
Weihnachtsfest mit ein paar
stillen Momenten und ruhigen Tagen,
mit Zeit für Liebe und Freundschaften, für
Familie und alles, was einem lieb ist. Gemeinsamkeiten
genießen, in weihnachtlichen Düften schwelgen, Zeit haben,
gegenwärtig sein, den Augenblick auskosten und sich ganz dem
Sein der Zeit überlassen - ohne sich mit unnötigen Gedanken an ein
Morgen zu verlieren, das noch nicht da ist. Einfach nur sein und sich mit
diesem Sein vertrauensvoll dem Kommenden hingeben, ohne Angst,
aber mit viel Freude und Leidenschaft für das, was wir gerade tun.
Glück und Gesundheit kommen dann von ganz alleine.
Mit herzlich guten Wünschen
und ganz lieben

Grüssen

(Monika Minder)



*Diesen Wünschen möchten sich der Verwaltungsrat
und die Angestellten des Hauses
von Herzen anschließen
und allen
ein frohes Weihnachten
und alles Gute für's
Neue Jahr 2015 wünschen.*

