

RÜCKENSCHMERZEN. AUCH IHR PROBLEM?

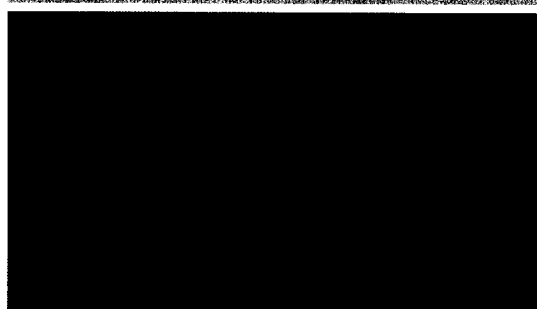
Studien belegen, dass Kreuzschmerzen unter Pflegenden bis zu 300 % häufiger auftreten als in anderen Berufen. Wichtig für die Prävention von Rückenschmerzen sind Bewegung und Muskeltraining. Krankenpfleger Markus Kurznack zeigt, was zu einem Muskelkrafttraining für den Pflegealltag gehört und welche Effekte sich erzielen lassen. → Seite 8

WARUM WIR ALTERN

Die Lebenserwartung in den Wohlstandsregionen der Erde ist innerhalb weniger Generationen deutlich angestiegen. Doch die Fragen, warum wir altern und was genau physiologisch dabei abläuft, sind noch nicht endgültig geklärt. HEILBERUFE gibt einen Einblick in neueste Forschungsergebnisse zu den „Geheimnissen“ des Alterns. → Seite 12

NÄCHTLICHER HARNDRANG

Mit zunehmendem Alter verstärkt sich der Drang, nachts zur Toilette zu müssen. Rund 70 % aller 80-jährigen Frauen und 90 % aller Männer dieser Altersgruppe müssen deshalb ihren Schlaf unterbrechen. Je häufiger, desto größer ist der Leidensdruck. Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es, Betroffenen zu helfen? → Seite 24



2.2005

INHALT

PFLEGE - SZENE

6 Telegramm

NAHAUFNAHME

8 Rückenschmerzen. Auch Ihr Problem?
9 Eine halbe Stunde für den Rücken
11 Marsflugtest im Pflegebett
11 Starke Frauen für die Pflege

PRAXIS

12 Was wissen wir über das Altern?
15 Wie wird man 100 Jahre alt?
18 Die Würde des Menschen ist unantastbar. Es sei denn: Er ist krank und alt.
22 Liebe im Seniorenheim: Dieses Kribbeln im Bauch ...

24 Nächtlicher Harndrang
26 Ursachen, Zeichen und Folgen von Mangelernährung
32 Umschau
36 Schlüsselpunkte in der Pflege nach Bobath
39 Standard alternative Pflege
40 Teamwork in der Intensivmedizin

Kinderkrankenpflege

44 Diabetes Typ 1 bei Kindern: Lernen mit dem „Hypo-Männle“
47 Kasuistik

PFLEGEKOLLEG

49 Multiple Sklerose, Teil 2

KONTEXT

Zu Beiträgen, die mit „Kontext“ gekennzeichnet sind, finden Sie zusätzliche Informationen unter: www.heilberufe-online.de

Titelfoto: Mauritiuș



Neu

TenderWet® active:
Aktive Wundreinigung
mit einzigartiger
Saug-Spülwirkung



TenderWet® active cavity
und TenderWet® 24 active:
Bereits gebrauchsfertig mit Ringlösung aktiviert

PAUL HARTMANN AG, 89522 Heidenheim
www.hartmann.info

