

„mitanondo“ „insieme“

03 / 2022



„Lass dich nicht unterkriegen,
sei frech, wild und wunderbar!“

(Astrid Lindgren)

Vorschau - Rückblick Prossimamente - Retrospettiva

Vorankündigung - Annuncio

- * 08.03. intern.Tag der Frauen / Festa delle Donne
- * 15.03. 10° Lesestunde mit Olga / Ora di lettura
- * 31.03. 15° Cafè Sonnenschein

*Tanti auguri a tutte le donne,
mamme, figlie, zie e nonne.
Per ogni famiglia sono un tesoro,
valgono molto più dell'oro...
Donano speranza, fiducia
e amore, sono rifugio per ogni cuore.
Sono vita, sono gioia
ed ognuna ha la sua storia.
Sempre forti e combattive e
molto spesso istintive,
non si lasciano abbattere mai
anche se si trovano nei guai...
Della famiglia son le colonne
Tanti auguri tutte
LE DONNE!*

Erinnerungen unserer Bewohner

Ricordi dei nostri ospiti



Theresia Tschurtschenthaler

*Sie kochte gern. Liebt die Blumen und genoss die Zeit im Garten.
Außerdem half sie ihrem Mann beim Mesner Dienst.*



Meraviglia della natura

osservare la natura per vivere senza fretta

Lo spettacolo del tramonto

La giornata sta per finire, ma non prima che uno splendido tramonto tinga il cielo di arancione.

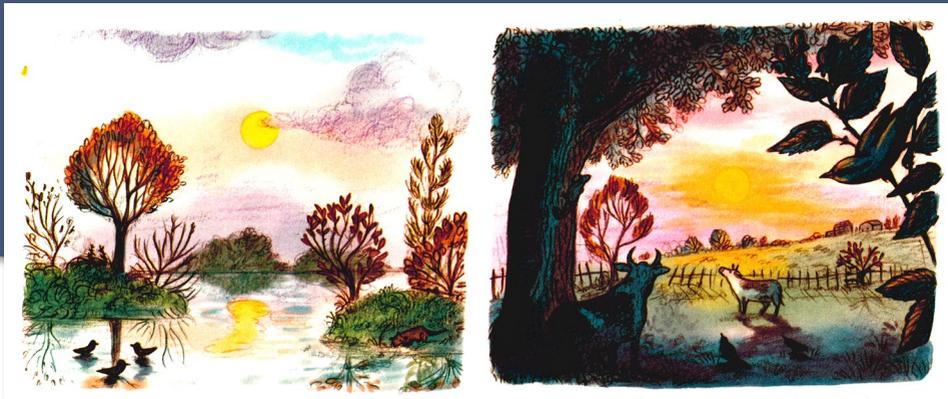


La luce del sole è bianca, ma è composta da sette diversi colori che non possiamo sempre vedere: viola, indaco, azzurro, verde, giallo, arancione e rosso.

Al tramonto, la nostra posizione si sta lentamente allontanando dal sole e la luce deve viaggiare a lungo attraverso l'atmosfera perchè noi possiamo vederla. Gran parte dei colori, come l'azzurro e il verde, si disperdono prima di raggiungerci. Ma i colori con lunghezze d'onda più ampie, il rosso e l'arancione, riescono ad arrivare a noi più facilmente. Stasera fai una passeggiata, sali su una collina o semplicemente esci in giardino per guardare il tramonto ...



Il sole comincia a calare verso l'orizzonte ...



... tingendo il cielo di un brillante arancione.

La natura si ferma a contemplare le meravigliose sfumature di rosa, arancione e rosso. Anche le creature della notte escono ad ammirare lo spettacolo ...

... finché il sole sparisce dietro l'orizzonte e cala l'oscurità.

Per le prossime ore sarà buio ...

ma domattina i caldi colori dell'alba rischiareranno il cielo.

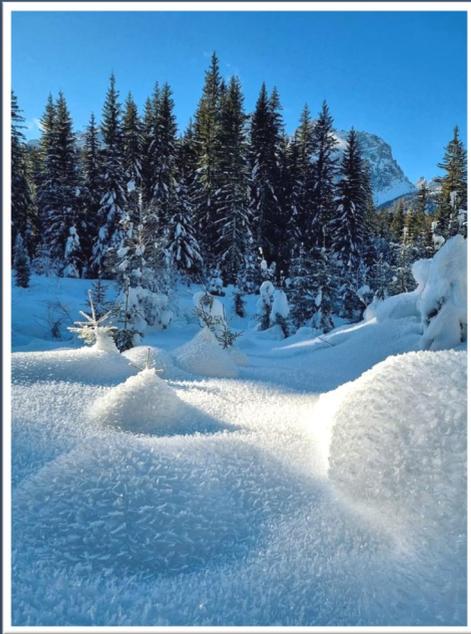


Anche le creature della notte - una piccola volpe, un topo e un pipistrello - escono ad ammirare lo spettacolo...



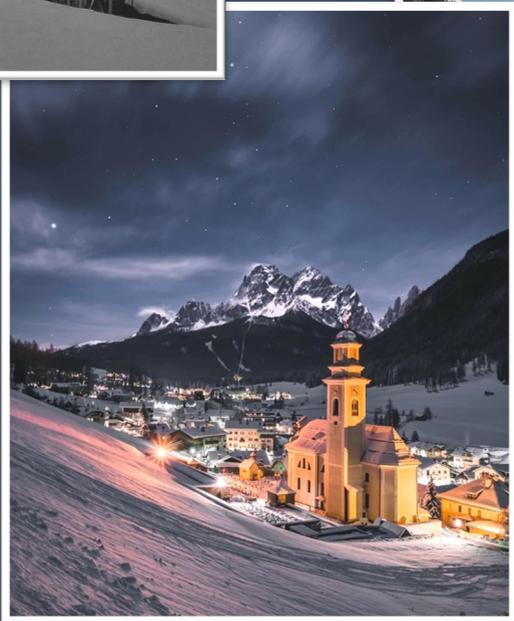
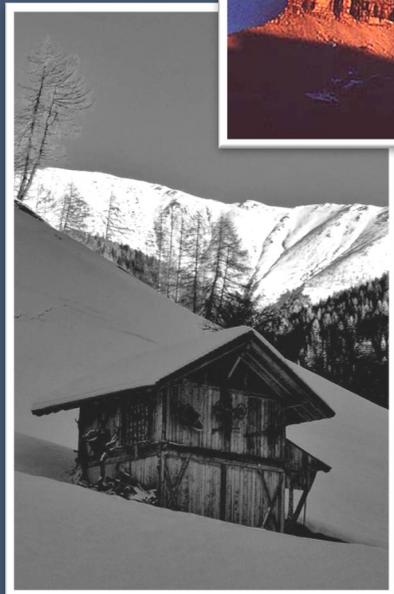
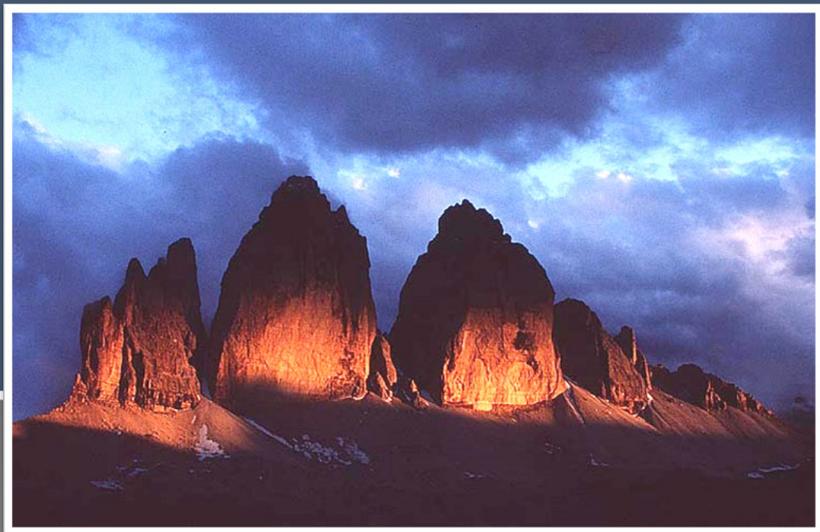
... finché il sole sparisce dietro l'orizzonte e cala l'oscurità.

Incredibilmente bella



*L'inverno
nell'Alta Pusteria*





Winterlandschaften im Hochpustertal

Obstipation - Verdauungsprobleme

Handhabung in unserem Haus

Die Obstipation ist ein Zustand in dem der Betroffene verzögert seinen Darm entleeren kann. Der Stuhlgang ist hierbei gehärtet und schmerzhaft. Es kann zu Völlegefühl, Appetitlosigkeit und in schwersten Fällen zu einer vollständigen Verstopfung des Darmausgangs führen, mit entsprechenden Nebenwirkungen.

Die Spätfolgen der Obstipation, wie organische Schäden, Megakolon (aufgeriebener Darm), oder einen paralytischer bzw. mechanischer Ileus (Darmverschluss) können effektiv verhindert werden, wenn relevante Maßnahmen (zusätzlich zur Flüssigkeitsaufnahme) angewendet werden.

Die Ursachen:

Mangelnde Wasseraufnahme

Unzureichende Nahrungsaufnahme (Zu wenig aufgenommene Ballaststoffe mit zu wenig ausreichender Flüssigkeit verdicken den Stuhlgang und erschweren dadurch den Weitertransport im Darm)

Bewegungsmangel

Psychische Faktoren (Heimeintritt und weitere)

Schmerzen (Aufgrund von Hämorrhiden)

Organisch bedingte Ursachen (Auch durch Tumore, oder Divertikel im Darm führen zu Schwierigkeiten bei der Ausscheidung)

Medikamente (Intoxikation durch Schmerzmittel wie Opiate, Psychopharmaka, oder bei einer Bleivergiftungen verlangsamen die Peristaltik des Darms und somit den Abtransport des Stuhlgangs, welches ebenfalls eine Obstipation maßgeblich beeinträchtigt).

Auch jahrelange und kontinuierliche Einnahme von Abführmitteln!

(dies sind nur einige Beispiele, die Gründe für Beschwerden sind noch vielfältiger)



Maßnahmen in unserem Haus:

Wir führen Protokoll zur Stuhlgangkontrolle in den jeweiligen Wohnbereichen des Hauses, und versuche durch unsere alternativen Maßnahmen dagegen zu wirken und passen uns dabei den Bedürfnissen unserer BewohnerInnen an:

- ♥ Trinkprotokolle
- ♥ tgl. 1 Teelöffel Leinsamen aufquellen lassen und Naturjoghurt dazu
- ♥ regelmäßig frisches Obst anbieten
- ♥ naturtrüber Apfelsaft
- ♥ regelmäßige Bewegung
- ♥ 3 mal pro Woche 1 Tasse Sennesblätterttee
- ♥ tgl. 3 Stück Dörripflaumen
- ♥ Pflaumenmus
- ♥ Apfelmus
- ♥ Regelmäßige Toilettengänge

(natürlich nicht „alles“ zugleich, denn bei jedem helfen andere Maßnahmen)

Kolonmassage: Die Kolonmassage wird mit kleinen kreisförmigen Bewegungen entlang des Kolon ascendens, also der rechten Flanke von unten nach oben, aus der Betroffenen Sicht begonnen. Weiterführend über den transversum von rechts nach links unterhalb des Brustkorbs. Anschließend über den Colon descendens, also von Links oben nach Links unten.





Laxanzien und andere Medikamente:

Diese Maßnahmen sollten zu letzt und wenn, dann nach ärztlicher Anordnung erfolgen. Ist der Körper des Betroffenen bereits daran gewöhnt, oder kennt die Problematik, sowie die Wirkung des Medikaments, können Laxanzien wie z.B. Dulcolax oder Lactulose oral/rektal (je nach Gebrauchsanweisung) verwendet werden.

La stitichezza è una condizione in cui la persona interessata può svuotare l'intestino con ritardo. Il movimento intestinale è indurito e doloroso. Può portare a una sensazione di pienezza, perdita di appetito e, nei casi più gravi, a un blocco completo dello sbocco intestinale, con corrispondenti effetti collaterali.

Cause:

mancanza di assorbimento d'acqua, mancanza di movimento, fattori psicologici, dolore dovuto alle emorroidi, cause organiche, medicazione etc.

Cosa stiamo facendo nella nostra casa per contrastare questo?

- ♥ protocolli di consumo di liquidi
- ♥ offrire regolarmente frutta fresca
- ♥ yogurt naturale con un cucchiaino di semi di lino
- ♥ succo di mela torbido
- ♥ esercizi fisici regolari
- ♥ 3 volte a settimana 1 tazza di tè alle foglie di Sennes
- ♥ ogni giorno 3 pezzi di prugne secche
- ♥ prugne- e melepassata
- ♥ visite regolari al bagno

(ovviamente ci regoliamo secondo la necessità dei nostri ospiti)

„kimm sch mite...?“
„ci arrivi...?“



Buchstabengarten

Entdecke die versteckten Blumennamen!
In diesem Buchstabengarten blühen
viele Frühlingsblumen.

ASDFÖCHRISTROSEQWERSCHNEEGLÖCKCHENJKL
TIZOUOOYXMVMBNKLTRMÄRZENBECHERMVNFJMS
OTUINSTIEFMÜTTERCHENMVNDHGURDUTULPEKFA
FHFKKSCHLÜSSELBLUMEQWERITUZQWIRUZTZURH
FZRRIERLHYAZINTHEEDKALSKDKKDKIEURGÄNSEB
LÜMCHENKEUWLALWIURKÜCHENSHELLEWOIMFN
FHRIEKWWFGEMSWURZKDEIOSOEFKKDKDWIESMS
EIDELBASTIPAIKISALMAIGLÖCKCHENMKFIRUZSEZV
EILCHENMDKEITOKDHIWELDUIEWALDMEISTERIEO
WKFDMRUFLMUHTJFKFORSYTHIELSDKEKDKDKWIN
TERLINGLSIEHGFL LUNGENKRAUTJFUIREKALABIKK
KROKUSMVURKLFHJNARZISSEKGEPEGJEHRENPR
EISIEOWUEALÖLDRFHANNENFUSSMAIUEJFDJRÜKI
WIESENSCHAUMKRAUTKNIEERMOMARGERITEVOR
HSMNIFKLVERGISSMEINNICHTLKOAKDSJRURTZJFJ
LGHJJFBUDHUFLATTICHKFEZZPEZZÜAJPRIMELRMV
RDKLFJPWURBUSCHWINDRÖSCHENLRIZTKLGOEIT

Viel Spaß wünscht Karolina

Geburtstage im März

Compleanni nel mese di marzo



Heimbewohner - Ospiti della casa

- * 02.03. Wilma Vigl
- * 16.03. Maria Freiberger
- * 17.03. Rosa Defregger
- * 18.03. Cosimo Prete
- * 18.03. Sebastian Küer
- * **19.03. Josephitag**
- * 21.03. Benjamin Stauder
- * 23.03. Gottfried Wieser
- * 26.03. Sebastian Steinwandter



Alles Gute



*zum Namenstag:
allen Josefs, Josephs,
Josephinen und Josefinen*

Mitarbeiter - Collaboratori

- * 05.03. Martina Taschler
- * 12.03. Martina Bachmann
- * 14.03. Irmgard Beikircher
- * 29.03. Fabian Pörnbacher