Gemeindeamt Schwand im Innkreis
5134 Schwand im Innkreis, Neukirchner Straße 2
Pol. Bezirk Braunau am Inn
DVR-Nr. 0481432

Schwand i.I., am 05.04.2019
Tel: 07728/70 10; Fax: 70 10 -4
e-mail: gemeinde@schwand.ooe.gv.at
http://www.schwand.at

An einen Haushalt

Zugestellt durch Post.at

AMTLICHE MITTEILUNG

INHALT:

1. Trinkwasseruntersuchung am 09. Mai 2019
2. Vorschau Veranstaltungen
3. Gesunde Gemeinde: Ist Burnout eine Erkrankung?
4. Blutspendeaktion in der VS Schwand im Innkreis

1. Trinkwasseruntersuchung am 09. Mai 2019

Viele Haushalte werden per Hausbrunnen mit Trinkwasser versorgt. Die Qualität des Trinkwassers muss **alle fünf Jahre** überprüft werden, hängt doch die eigene Gesundheit sehr wesentlich davon ab. Der Wasserverband Weilhart möchte Ihnen das erleichtern und organisiert für Sie den Laborbus von OÖ Wasser. Der Laborbus bietet den Hausbrunnenbesitzern die günstige Möglichkeit, ihr Trinkwasser mit modernsten Messgeräten auf die wichtigsten Inhaltsstoffe untersuchen und eine bautechnische Begutachtung der Brunnenanlage durchführen zu lassen. Dieses Fahrzeug ist mit einem **Chemiker** und einem **Wassermeister** in Oberösterreich unterwegs.

Chemisch-physikalische Prüfung (qualitätsgesicherte Prüfung nach ISO 17025):	**Bakteriologische Routineuntersuchung:**
Geruch, Aussehen, Farbe, Bodensatz, ph-Wert, Leitfähigkeit (20°C), Temperatur, Nitrat, Nitrit, Ammonium, Sulfat, Chlorid, Phosphat, Fluorid, Wasserhärte, Calcium, Magnesium, Karbonathärte, Natrium und Kalium. Diese Werte können am Nachmittag des Einsatztages von den Aktionsteilnehmern beim Laborbus abgeholt werden. Mit der Abholung ist ein eingehendes Beratungsgespräch in technischer und chemischer Hinsicht verbunden. Im Landeslabor wird weiters untersucht: Eisen, Mangan, TOC, Uran, Bentazon, Selen, Nickel, Kupfer, Chrom gesamt, Arsen, Antimon, Bor, Zink, Aluminium, Quecksilber, Cadmium, Blei und Thallium.	Bestimmung der kolonienbildenden Einheiten (KBE) bei 22 und 37°C nach 24 und 48 Stunden; Nachweis von Indikatorbakterien (Escherichia coli, coliforme Keime und Enterokokken). OÖ WASSER

Von der Prüfstelle wird in der Regel binnen 2 – 4 Wochen ein Prüfbericht mit den Labor-Messergebnissen und einer Beurteilung an den Aktionsteilnehmer übersandt. Der Laborbus steht in Schwand für ca. **13 Proben** zur Verfügung. Dh. die ersten **13 Anmeldungen** können angenommen werden, alle weiteren kommen voraussichtlich erst 2020/2021 zum Zug.

Interessenten melden sich daher so schnell wie möglich, spätestens bis
Montag, 29. April 2019 im Gemeindeamt Schwand
(Tel. 07728/7010) an.

Die Tagespauschalkosten in **Höhe von € 170,--** werden vom Wasserverband übernommen. Je Trinkwasseruntersuchung fallen **€ 50,--** an.

Diese Kosten sind von den einzelnen Haushalten zu bezahlen. Der genaue Termin des Laborbuseinsatzes (vorm. oder nachm.) wird noch bekanntgegeben. Umfangreiche Informationen zum Thema Trinkwasser, Hausbrunnen und Laborbus finden Sie im Internet unter http://www.ooewasser.at/de/wasserversorgung/hausbrunnen/laborbus.html .

2. Vorschau Veranstaltungen

28.04.2019	Maibaum Aufstellen	Landjugend		10.00 Uhr
04.05.2019	Florianifeier mit Dämmerschoppen	Feuerwehr	Kirche	19.00 Uhr
04.05.2019	Probebewerb in Schwand	Feuerwehr		
05.05.2019	Tarsdorf - Schwand	Fußball	Sportplatz Tarsdorf	14.00 Uhr 16.00 Uhr
06.05.2019	Blutspendeaktion	Österr. Rotes Kreuz	Volksschule Schwand	15.30 bis 20.30 Uhr
08.05.2019	Monatsübung	Feuerwehr	FF- Zeugstätte	19.30 Uhr
12.05.2019	Schwand – Mining-Mühlheim	Fußball	Sportplatz Schwand	14.00 Uhr 16.00 Uhr

Mit freundlichen Grüßen
Johann Prielhofer eh.
Bürgermeister

3. Gesunde Gemeinde: Ist Burnout eine Erkrankung?

Kann Arbeit krank machen, zur Sucht führen?

Marx und Engels forderten noch das Recht auf Selbstverwirklichung durch die Arbeit ein. Gegenwärtig gibt es den Trend zur „freiwilligen Selbstausbeutung“.

Was ist überhaupt Burnout?

Gibt es überhaupt „DAS Burnout“?

Dies ist auch ein mediales Thema, das derzeit auch gerade einen „Hype“ erlebt.
Aber natürlich gibt es das Burnout. Man versteht darunter einen Symptomkomplex der im Wesentlichen durch Erschöpfung, Depersonalisation und verringerte Lebenszufriedenheit gekennzeichnet ist.

Laut ICD-10 (=*Internationale statistische* ***Klassifikation*** *der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) ist es keine psychiatrische Erkrankung, man versteht darunter einen Prozess.*

Dieser beginnt mit beruflichem Überengagement und einer hohen Idealisierung der Arbeit.
Im weiteren Verlauf ist es so, dass sich dann Erschöpfung breitmacht und es zu ersten auch aggressiven Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz kommt. Die Betroffenen können einfach nicht mehr.
Daraus entwickeln können sich dann ernstzunehmende auch psychiatrische Probleme wie Depression, Angststörung, Suchterkrankungen, sowie auch körperliche

Probleme wie z.B. Magengeschwüre, aber auch Herzinfarkt.
Durch die ständige stresshafte Überlastung ist bereits die Ruhefrequenz des Herzens erhöht. Diese reduziert sich dann auch in stattfindenden Entspannungsphasen nicht.
In Medizinerkreisen spricht man von einer Abnahme der Herzratenvariabilität.

Wie kann man dem Burnout vorbeugen?
Aus Arbeitgebersicht ist es sinnvoll, Arbeitsplätze zu definieren und Aufgaben so zu gestalten, dass sie bewältigbar sind. Hier sind auch Arbeitgeber in der Verpflichtung.

Es gibt natürlich auch eine arbeitgeberische Verpflichtung, sorgsam mit den Mitarbeitern umzugehen. Man will ja langfristig auch mit ihnen zusammenarbeiten.

Mittlerweile ist es bei Vorstellungsgesprächen durchaus üblich, Bewerber auch zu fragen, ob sie Hobbies haben.
Diese sind bei jeglicher Form von Tätigkeit unerlässlich.

Falls ein Burnout eingetreten ist, geht es darum, entschlossen zu handeln.
Zwangsläufig geht es darum, eine neue Philosophie zu entwickeln und sie dem Arbeitsprozess gegenüber zu stellen.

Außerdem soll eine begleitende Psychotherapie zum Arbeitsprozess stattfinden.
Bei schwerwiegenderen psychiatrischen Problemen ist natürlich eine stationäre Behandlung indiziert.
Eine Behandlung des Burnout-Prozesses ist nicht unbedingt die Pensionierung. Dies genau ist jedoch oft das Anliegen der Betroffenen, was eine Behandlung oft kompliziert macht.

Es handelt sich hierbei um ein komplexes gesellschaftliches Thema.
Wir sind in einer Zeit angekommen, in der Menschen Dinge unternehmen, um einen Zuwachs zu erleben. Dies machen sie sogar beim Essen. Joghurt wird mittlerweile damit beworben, dass dies die Fitness von Innen ist.
Früher haben die Menschen gegessen, weil sie Hunger hatten. Heute wollen Sie dadurch ihren Gesundheitszustand verbessern.

Oft wird der Leistungsgedanke zum Einzigen, was im Leben noch Sinn macht, was langfristig zu einer Erschöpfungssymptomatik führen muss.
Werte sind auf dem Prüfstand und müssen neu überdacht werden.
Es geht um eine Philosophie, die von den Menschen auch gelebt werden kann.

Primar Dr. Gert Bürger

Abteilungsleitung
Klinik für Psychische Gesundheit
im Krankenhaus St. Josef Braunau

Gastprofessor Med. Uni. Wien

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Der Blutspendedienst vom **Roten Kreuz** für OÖ lädt Sie herzlich ein zur

BLUTSPENDEAKTION

der Gemeinde SCHWAND im Innkreis

Montag, 6. Mai 2019 von 15:30 - 20:30 Uhr Volksschule

Informationen zur Blutspende

Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem **Alter von 18 Jahren** im **Abstand von 8 Wochen**. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte,** als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **amtlichen Lichtbildausweis** und Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. nach 5 Wochen per Post, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie
- Krankenstand und Kur

In den letzten 48 Stunden:

- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc.
- Unblutige zahnärztliche Eingriffe

In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 7 Tagen:

- Zahnsteinentfernung
- Zahnextraktion
- Wurzelbehandlung

In den letzten 4 Wochen:

- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt Darminfektion bzw. Durchfall, etc.)
- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern Mumps, Röteln, BCG, etc.
- Einnahme von Antibiotika

In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis, Permanent Make up
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malariagebiete

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende-Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail **wmb@o.roteskreuz.at** zur Verfügung.
Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.roteskreuz.at/ooe erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit **Ihrer Blutspende** können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Spende Blut – Rette Leben!