



Klinikum

Magazin Klinikum München

■ **INFEKTIONSSCHUTZ**

Experten für
Krankenhaushygiene

■ **FITNESSFAKTOR**

Kondition als
Gesundheitsmarker

**SAUBERE
ARBEIT**

120
Jahre



Das Klinikum
wird 120

1903
bis
2023
:
120 Jahre
Klinikum





Liebe Leserinnen und Leser!

Vor 120 Jahren wurde am Standort Wels das Krankenhaus eröffnet. Dank der Initiative des damaligen Stadtpfarrers und des Muts der Kreuzschwestern, diese Einrichtung aufzubauen, können wir heute auf Jahrzehnte des Fortschritts und wegweisender Spitzenmedizin zurückblicken. Hierfür aktuell einen wichtigen Beitrag zu leisten und Teil eines so bedeutenden großen Ganzen zu sein, kann uns alle mit Stolz erfüllen.

Wer sich in die Geschichte des Krankenhauses vertiefen möchte, hat heuer viele Gelegenheiten dazu.

WIR SCHREIBEN GESCHICHTE

Seit einiger Zeit sind Historiker und Chronisten damit beschäftigt, die dokumentierten Ereignisse, Geschichten und bestehendes Bildmaterial in einem gesammelten Werk aufzubereiten. Wichtige Informationen lieferten für die Recherche vor allem Gespräche mit langjährigen bzw. ehemaligen Mitarbeitern und den Kreuzschwestern, die das Krankenhaus noch aus früheren Zeiten bzw. aus Überlieferungen ihrer Mitschwestern aus dem Orden kennen. Die Chronik wird im Herbst verfügbar sein und nicht nur als Buch, sondern auch in Form einer eindrucksvollen Ausstellung am Kirchenplatz präsentiert werden.

MENSCHEN UND MOMENTE

Die Ausstellung, die aufgrund von derzeitigen Umbauarbeiten im Bereich des Foyers und der Kapelle erst für die zweite Jahreshälfte geplant ist, bildet das Herzstück unseres Ju-

biläums. Die Vorbereitungen laufen intensiv und wir freuen uns jetzt schon auf den Tag der Eröffnung. Seien Sie gespannt! Eine Mitarbeiter-Veranstaltung zum 120-Jahr-Jubiläum hat unsere Tradition und die damit verbundenen Werte zum zentralen Thema – wir werden die Vergangenheit mit der Zukunft verbinden.

NEUES ENTSTEHT

Wir sind sehr froh, dass im Februar mit den Arbeiten für die Errichtung des neuen Campus Gesundheit begonnen werden konnte. Bis 2025 wird hier ein architektonisches Leuchtturmprojekt entstehen, welches auf rund 9.400 Quadratmetern Gesamtfläche ein zukunftsorientiertes und attraktives Lernumfeld für mehr als 300 Nachwuchskräfte aus dem Gesundheitsbereich bieten wird.

Aktuell bereiten sich die Kolleginnen und Kollegen des Ausbildungszentrums auf die neuen Lehrgänge vor: Ab Herbst 2023 startet der erste reguläre Lehrgang für die Operati-

onstechnische Assistenz. Und mit dem neuen Format der „Pflege-Newcomer“ können wir nun jungen Menschen direkt nach der Pflichtschule einen sanften Einstieg in den Pflegeberuf ermöglichen.

WIR STARTEN WIEDER!

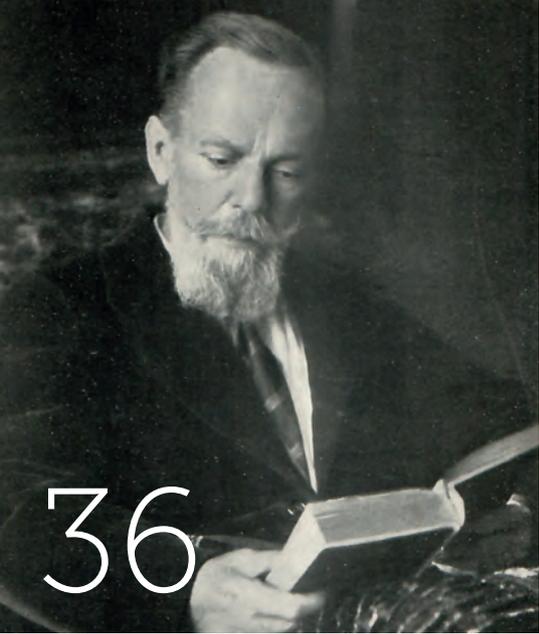
Nach längerer Pause setzen wir heuer die erfolgreiche Veranstaltungsreihe „Wissensforum“ fort und starten diese mit spannenden Themen aus der Lungenabteilung – vielen Dank an alle Beteiligten!

Was es sonst noch Neues gibt, lesen Sie auf den folgenden Seiten!

Herzlichst,

Sr. Franziska Buttinger

Mag. Dietbert Timmerer



36



40



32



22



10



8



14

Inhalt

Medizin und Pflege

08

DER HARNWEGSINFEKT

Was wirklich hilft

10

FITNESS ALS GESUNDHEITSJOKER

Lungengesundheit am Klinikum

14

VON TUBERKULOSE BIS COVID

Geschichtsträchtige Lungenheilkunde

18

INFEKTIONSSCHUTZ

Eine Einheit für Hygiene

22

#WIRSINDPFLEGE

Praxisanleitung entscheidend im Recruiting

Ausbildung

26

DIE JUNGEN SIND GEFRAGT

Pflege-Newcomer schon ab 15

Für das Leben

28

KLINIKUM-SEELSORGE

Mentales Stoppschild fürs Gedankenkarussell

Unternehmen

30

MEDIZIN FÜR DIE MITARBEITER

Rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz.

32

INNOVATIONSTREIBER IN SPITZENMEDIZIN, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

16 neue Oberärzte

34

CYBERSECURITY

Schutz für IT-Systeme

36

120 JAHRE KLINIKUM WELS – TEIL 1

Von den Anfängen bis zur Gegenwart

Netzwerk

40

DAS ZAHLT SICH AUS!

Energiespartipps

Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

20 Ein Tag mit

42 Aus der Küche

Am Cover



Lisa Nohlen, MSc,
Akademische Expertin
in der Krankenhaushygiene

Im Klinikum führt das Institut für Hygiene und Mikrobiologie eine eigene Einheit für Krankenhaushygiene, mit dem Ziel, Patienten, Besucher und Personal bestmöglich vor Infektionen zu schützen. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der Mensch. Zu den wichtigsten Aufgaben zählen alle Maßnahmen, die der Erkennung, Verhütung und Bekämpfung von Infektionen im Klinikum und der Gesunderhaltung von Patienten und Personal dienen.

IMPRESSUM: Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber: Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH, Grieskirchner Straße 42, A-4600 Wels, Tel.: +43 7242 415 - 0, Fax: +43 7242 415 - 3774, www.klinikum-wegr.at, E-Mail: post@klinikum-wegr.at. Verlags- und Herstellungsort: Wels. Druck und Vertrieb: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH. Erscheinungshäufigkeit: 4 x im Kalenderjahr. Chefredaktion: Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA. Redaktion: Mag. Renate Maria Gruber, MLS, Dr. Thomas Muhr, PhDr. Maximilian Aichinger, MSc, Mag. Andrea Voraberger, Mag. Julia Stierberger, Josef Eggelmayr, MA, Mag. Friedrich Reischauer, Pia M. Hofmann. Layout: Birgitt Müller (Eigenbrot Grafik Design). Bildnachweis: Klinikum Wels-Grieskirchen, Nik Fleischmann, Robert Maybach, Werner Gattermayr, Q2 Werbeagentur, Peter Mayr, shutterstock.com/Xseon, istockphoto.com/South_agency, istockphoto.com/Daniel Balakov, istockphoto.com/franckreporter, shutterstock.com/Valentina Razumova, shutterstock.com/Usua KDT, istockphoto.com/Rossella De Berti, istockphoto.com/FG Trade, istockphoto.com/ZU_09, shutterstock.com/oneinchpunch, shutterstock.com/Lucky Creative, shutterstock.com/rook76, FH Gesundheitsberufe OÖ, istockphoto.com/svetikd, shutterstock.com/ingehogebijl, Markus Baumgartner, Kreuzschwestern Europa Mitte, shutterstock.com/NadyaEugene, shutterstock.com/Jacob Lund, shutterstock.com/WEB-DESIGN, shutterstock.com/220 Selfmade studio, shutterstock.com/GaudiLab, shutterstock.com/lohloh, shutterstock.com/gomolach, istockphoto.com/rambo182, istockphoto.com/Preto_perola, shutterstock.com/Nitichai, Ulrike Auinger, Hans-Jürgen Thanner, istockphoto.com/seb_ra. Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt, Abdruck kann nur mit Genehmigung des Medieninhabers erfolgen. Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Gesundheitsinformationen aus dem und rund um das Klinikum Wels-Grieskirchen. Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Klinikum-Magazin auf die geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Begriffe, wie zum Beispiel „Patienten“ und „Mitarbeiter“, gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.



Dr. Elmar Windhager,
Ehrenmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie (ÖGPB)

ÖGPB EHRENMITGLIEDSCHAFT

Nach langjährigem Wirken im Vorstand der Österreichischen Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie (ÖGPB) wurde Elmar Windhager, vormals Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am Klinikum, im Rahmen der 24. Jahrestagung die Ehrenmitgliedschaft der Gesellschaft verliehen.

„Es ist eine große Auszeichnung für mich, nun auf der Liste der Ehrenmitglieder mit vielen großen Namen zu stehen“, so Windhager. Neben den wissenschaftlichen Aspekten fördert die ÖGPB auch die Ausbildung des Berufsnachwuchses. „Dass ich an vielen Publikationen ehrenamtlich mitwirken durfte, hat das Interesse für unsere Abteilung bei jungen Ausbildungsärzten gefördert“, so Windhager. Auch seine Nachfolgerin Katharina Glück führt diese Tradition fort „Unsere Abteilung ist derzeit die einzige in Oberösterreich, an der alle Ausbildungsplätze besetzt sind und es eine Warteliste gibt.“

Die ÖGPB ist eine wissenschaftliche Gesellschaft, die sich der modernen Psychiatrie widmet. Details: www.oepb.at



PFLEGE MANAGEMENT ERFOLGREICHER ABSCHLUSS

Drei Pflegeleitungen konnten den Lerngang „Weiterbildung Basales und mittleres Pflegemanagement“ am IBG Bad Schallerbach erfolgreich abschließen:

Andrea Kurz, Stationsleiterin der operativen Sonderklasse, setzte sich in ihrer Abschlussarbeit mit dem Thema „Strukturierte Patientenübergabe in der Pflege“ auseinander. Angela Maurer ist Bereichsleiterin der Anästhesie – sie analysierte zum Abschluss des Lerngangs den „Rotationsplan Anästhesiepflege“. In ihrer Abschlussarbeit thematisierte Sarada Wagner, Bereichsleiterin der Neonatologie, das NIDCAP-Pflegemodell, in welchem Eltern in auf das Frühgeborene individuell abgestimmte Maßnahmen geschult werden und entwicklungsfördernde Pflege auf das Kind maßgeschneidert wird.



Bei der Verleihung, v.l.n.r.: Silke Schwarz, Pflegemanagement, Andrea Kurz, BScN, Stationsleitung Operative Sonderklasse, Sarada Wagner, MSc, Stationsleitung Neonatologie, Angela Maurer, Stationsleiterin Anästhesie und Elke Mayer, Pflegemanagement (alle Klinikum).



VERLEIHUNG MEDIZINALRAT

Im Steinernen Saal des Landhauses überreichte Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer den Titel Medizinalrat an Dr. Martin Fussenegger, vormals Oberarzt an der Abteilung für Hals- Nasen- und Ohrenkrankheiten.

FESTAKT ÄRZTENEUJAHRSEMPFANG

Am 18. Jänner 2023 konnte nach zweijähriger coronabedingter Zwangspause endlich der traditionelle Ärzteneujaahrsempfang wieder stattfinden. Für das musikalische Rahmenprogramm sorgte Maria Magdalena Breitwieser, Allgemeinmedizinerin am Institut für Anästhesiologie und Intensivmedizin, mit Band. Im Zuge des Festaktes wurden auch 16 vielversprechende Nachwuchsmediziner zu Oberärztinnen und Oberärzten ernannt. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 33!



Klinikum
Wels-Grieskirchen

Prim. Prof. Dr. Björn Rath
und Team laden ein.

Orthopädischer Dialog:
**Neue Hüfte, neues Knie –
verständlich erklärt!**
Sie fragen, wir antworten.

16. Mai 2023, 17:00–19:00 Uhr
Festsaal, Klinikum-Standort Wels

Bitte um Anmeldung
anmeldung@klinikum-wegr.at

DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN NEUES LEBEN MIT KUNSTGELENKEN

Ein gut aufgebaute Knorpel im Gelenk ist die Grundlage für einen gleitenden, weitgehend schmerzfreien Bewegungsablauf. Mit den Jahren, aber auch aufgrund von zu starker oder falscher Belastung, nutzt sich der Knorpel ab, eine Arthrose beginnt. Um Schmerzen zu lindern, Entzündungsprozesse zu stoppen und Muskelkraft und Koordination wiederum aufzubauen, wird in der Behandlung zuerst auf intensive konservative Therapiemöglichkeiten gesetzt. Eine weitere Option beim fortgeschrittenen Gelenkverschleiß ist der Ersatz des Gelenks durch eine Prothese. Der richtige Zeitpunkt dafür ist individuell verschieden und richtet sich vor allem nach den Bedürfnissen des Patienten. Beim „Orthopädischen Dialog“ am 16. Mai beantworten Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und chirurgische Orthopädie, und sein Team die häufigsten Fragen zu neuen Hüft- und Kniegelenken.



Und es stimmt doch: Unterkühlungen, vor allem kalte Füße, können unter Umständen Harnwegsinfektionen begünstigen.

Viel trinken, Cranberrys oder Antibiotika

Was gegen den Harnwegsinfekt hilft

Schmerzen beim Harnlassen, häufiger Harndrang und Schmerzen im Unterbauch – typische Anzeichen eines Harnwegsinfekts. Entzündet sich die Harnwege durch Bakterien, können Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre betroffen sein. Am häufigsten kommt es zu einer Blasenentzündung, welche bei Frauen aufgrund der kürzeren Harnröhre anatomisch bedingt öfter vorkommt als bei Männern. Urologin Manuela Gruber erklärt, dass unkomplizierte Erkrankungen häufig von selbst ausheilen, warum in bestimmten Fällen eine Antibiotikatherapie notwendig ist und welche vorbeugenden Maßnahmen sinnvoll sind, um das Risiko einer Infektion zu senken.

Viele Betroffene rätseln, wie die infektionsverursachenden Erreger in ihren Körper gekommen sind. „Meist sind es Bakterien aus dem eigenen Darmtrakt, welche sich über die Harnröhrenöffnung einschleichen“, erklärt Gruber. „Prinzipiell gibt es dafür mehrere Ursachen, in den seltensten Fällen handelt es sich um Fehler in der Körperhygiene.“

MIT TOILETTENGANG NICHT ZU LANGE WARTEN

Wird die Harnröhre nicht regelmäßig ausgespült, kann dies das Aufsteigen von Keimen in der Harnröhre erleichtern: „Das geschieht zum Beispiel, wenn man zu wenig trinkt oder zu lange mit dem Toilettengang zuwartet“, so die Urologin. „Auch gewisse anatomische Verhältnisse können Harnwegsinfekte begünstigen, so etwa Engstellen, die zum Beispiel durch einen Hormonmangel verursacht werden können, oder auch eine Knickbildung, wie etwa durch eine Scheidensenkung.“ Auch falsche Techniken beim Harnlassen steigern das Risiko eines Harnwegsinfekts. „Auf der Toilette ist es wichtig, richtig zu sitzen“, rät Gruber. Bei Kindern sollte auf entsprechende Sitzverkleinerungen und Fußauflagen geachtet werden. „Beim Harnlassen bitte keinesfalls über die Toilette gebeugt hocken oder balancieren! Lassen Sie sich Zeit – nicht pressen!“ Auch vermehrte sexuelle Aktivität kann vor allem bei Frauen zur Häufung von Harnwegsinfektionen führen. „Dann spricht man von einer sogenannten ‚Honeymoon-Zystitis‘: Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase zu entleeren, senkt das Risiko. Bedarfsweise ist auch eine Ein-

maleinnahme eines Antibiotikums, die sogenannte Single-Shot- oder Expositionsprophylaxe, möglich.“

ANTIBIOTIKA IN MANCHEN FÄLLEN ERFORDERLICH

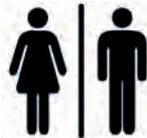
Unkomplizierte Harnwegsinfektionen, die auf die Blase begrenzt bleiben, heilen oft von alleine aus. „Bringt der Infekt Schmerzen und Krämpfe mit sich, können in der Apotheke erhältliche Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Paracetamol Abhilfe schaffen“, so die Urologin. Ob der Einsatz von Antibiotika notwendig ist, muss für jeden Patienten individuell durch einen Arzt abgeklärt werden. „Mittels Harnkultur kann der Harnwegsinfektionserreger bestimmt und gegen verschiedene Antibiotika ausgetestet werden“, erklärt Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikro-

biologie, Infektiologie und Tropenmedizin. „Das Antibiogramm gibt Auskunft über die Empfindlichkeit bzw. Resistenz des gefundenen Erregers gegenüber Antibiotika. Über die Informationen aus der Harnkultur und dem Antibiogramm kann die effektivste Antibiotikatherapie für die Patienten gefunden werden.“ In manchen Fällen ist eine Antibiotikatherapie unbedingt erforderlich, etwa bei komplizierten Harnwegsinfektionen, denn es besteht die Gefahr, dass sich die Infektion auf die Nieren ausbreitet. Auch im Falle eines Harnwegsinfekts während einer Schwangerschaft kann eine Antibiotikatherapie erforderlich sein. „Die Risiken einer unbehandelten Erkrankung in der Schwangerschaft überwiegen jene einer gezielten Antibiotikagabe“, so Gattringer. „Bei Vorliegen einer symptomatischen Harnwegsinfektion, zum Beispiel gekennzeichnet durch Brennen und Schmerzen beim Urinieren, häufigen und starken Harndrang und Schmerzen im Unterbauch, sollte diese mit Antibiotika behandelt werden, um ein sogenanntes Aufsteigen der Infektion zu verhindern und um Komplikationen für Mutter und Kind zu vermeiden. Es stehen Antibiotika zur Verfügung, die sich für die Therapie eignen und dem ungeborenen Kind nicht schaden.“ Antibiotika töten Bakterien und verhindern ihre Vermehrung. Verschriebene Antibiotika müssen genau nach Verordnung eingenommen werden. Ein vorzeitiges Abbrechen der Einnahme nach Besserung der Beschwerden kann zu einem Wiederaufflammen des Infekts durch eine erneute Vermehrung der Bakterien führen.



HELFEN AUCH PFLANZLICHE MITTEL GEGEN HARNWEGS- INFEKTE?

Pflanzliche Präparate oder „Hausmittel“ gegen Harnwegsinfektionen haben vor allem durch Harnansäuerung einen Effekt, wie zum Beispiel Essig (zwei Esslöffel pur bzw. verdünnt pro Tag) oder Cranberry-Kapseln, Präparate mit Liebstöckel, Tausendguldenkraut oder Rosmarin und L-Methionin. Auch D-Mannose aus der Apotheke kann helfen.



DER HARNWEGSINFEKT - NICHT AUSSCHLIESSLICH WEIBLICH

Bei Männern sind Harnwegsinfekte deutlich seltener. „Wenn es aber dazu kommt, sind diese meist komplizierter und können auch zu Beteiligung der Samenwege, meist in Form einer Prostatentzündung oder Nebenhodentzündung führen“, so die Urologin. Bei Männern sollte eine Harnwegsinfektion neben einer raschen und ausreichend langen antibiotischen Behandlung immer auch zu einer urologisch fachärztlichen Abklärung führen. Für Frauen empfiehlt sich ebenso eine entsprechende Abklärung, wenn innerhalb eines Jahres mehr als zwei Harnwegsinfekte auftreten.

Mittels Harnkultur kann der Harnwegsinfektionserreger bestimmt und gegen verschiedene Antibiotika ausgetestet werden. „Das Antibiogramm gibt Auskunft über die Empfindlichkeit bzw. Resistenz des gefundenen Erregers gegenüber Antibiotika“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin.



„Unkomplizierte Harnwegsinfekte heilen häufig von selbst aus.“

OÄ Dr. Manuela Gruber,
Abteilung für Urologie

Was jeder selbst tun kann

Einige einfache Maßnahmen helfen, das Risiko für einen Harnwegsinfekt zu senken:

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit! Dadurch werden Bakterien aus dem äußeren Anteil der Harnröhre ausgespült und können nicht so leicht nach oben in die Harnblase gelangen.
- Mit dem Harnlassen sollte nicht zu lange zugewartet werden.
- Vermeiden Sie übertriebene Intimhygiene mit Spülungen oder Waschlotionen! Diese können die natürliche Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Reinigung mit Wasser ist ausreichend.
- Vermeiden Sie Unterkühlungen, vor allem der Füße! Diese können unter Umständen Harnwegsinfektionen begünstigen. Auch Baden kann bei manchen Menschen Blasenentzündungen auslösen.

Der Gesundheitsjoker

Fitness in jedem Alter

Körperliche Fitness zählt zu den wichtigsten Schutzfaktoren vor Herz- und Krebserkrankungen, somit ist sie einer der bedeutendsten Gesundheitsmarker. Gut, dass man die persönliche Kondition mittels Belastungs-EKG ganz einfach messen kann. Fällt das Ergebnis schlecht aus, heißt es: ab ins Training! Denn nur dann sinkt das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs.

Die kardiorespiratorische Fitness wird bestimmt durch das Zusammenspiel von Lunge, Herz, Gefäßen und Muskulatur“, erklärt Michael Porodko, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin. „Wird die maximale Leistungsfähigkeit durch eine Ergometrie erfasst, sagen die Ergebnisse viel über Gesundheitszustand und Sterblichkeitsrisiko aus.“ Die individuelle Kondition lässt ähnlich wie Rauchen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder ein erhöhter Cholesterinspiegel eine Aussage darüber zu, wie wahrscheinlich es ist, dass zum Beispiel eine Herz-Kreislauf-Erkrankung auftritt. Wer tagsüber zu viel sitzt und sich lediglich morgens oder abends etwas intensiver bewegt, muss mit ähnlichen Gesundheitsfolgen rechnen wie inaktiv lebende Menschen. „Mit jeder unbewegten Minute steigt das Risiko für Rückenprobleme, Diabetes, Krebserkrankungen und Bluthochdruck. Ein sitzender Lebensstil



„Mit jeder unbewegten Minute steigt das Risiko für Rückenprobleme, Diabetes, Krebserkrankungen und Bluthochdruck.“

OA Dr. Michael Porodko,
Abteilung für Innere Medizin II,
Kardiologie und Intensivmedizin

kann nicht nur zu Übergewicht, Adipositas, Depression oder Burnout führen, sondern auch zu geringerer Fitness, weniger Selbstvertrauen und schlechteren Leistungen bei Schülern“, so Porodko.

FIT IN JEDEM ALTER

„Während des Trainings beschleunigt sich der Herzschlag, der Blutdruck steigt vorübergehend an, wobei er längerfristig absinkt“, erklärt der Kardiologe. „Das Blut zirkuliert schneller durch das Gefäßsystem und der Körper wird mit reichlich Sauerstoff versorgt.“ Darum ist körperliche Aktivität in allen Lebensabschnitten ein wichtiger Teil von Prävention und Therapie. „Die Reduktion des kardiovaskulären Risikos durch regelmäßiges Training tritt nicht nur bei ohnehin schon sportlichen Menschen ein, sondern eine Verbesserung lässt sich ebenso bei anfangs eingeschränkt belastbaren Menschen nachweisen. Dieser Benefit besteht in jedem Alter.“ Vor allem nach einem Herzinfarkt oder bei bereits vorliegender koronarer Herzkrankheit ist regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training nach fachärztlicher Untersuchung und unter Anleitung eines Trainingstherapeuten eine wichtige Methode, um das Herz zu kräftigen. →



Wer sich in jedem Lebensabschnitt ausreichend bewegt, hat die besten Karten in der Hand, um fit ins Alter zu kommen.

NACHGEFRAGT

Hilft Bewegung gegen Krebs?

Zahlreiche Untersuchungen beschäftigen sich mit dem Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Krebs. Das Fazit: Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen mindern. Am besten nachgewiesen ist dies für die Entstehung von Dickdarm- und Brustkrebs.

ANTWORT
VON
JOSEF
THALER



Ob Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder andere Bewegungsarten, entscheidend ist nicht die Art, sondern Intensität und Dauer der Bewegung. Positiv wirkt sich Bewegung auch auf bereits an Krebs erkrankte Menschen aus. Vorrangiges Ziel des Trainings ist hier die Vermeidung von Inaktivität. Bewegungsstudien weisen die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und Müdigkeit sowie die Linderung von Angst nach. Vor allem bei Patienten mit Brust- oder Dickdarmkrebs gibt es Hinweise für eine Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining zusätzlich zur Standardtherapie.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler ist Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV, Schwerpunkte Hämatologie, interistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse

Auch mit kleinen Schritten erreicht man große Ziele

10 | 20

→ Bereits zehn Minuten zügiges Spaziergehen täglich senkt Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 20 Prozent.

30 | 5

→ Empfohlen wird ein Ausdauertraining von mindestens 30 Minuten fünfmal pro Woche, noch besser täglich.

0,5 | 10

→ Die halbe Stunde kann in kleinere Abschnitte unterteilt werden, die jedoch jeweils nicht kürzer als zehn Minuten am Stück dauern sollten, um den Organismus ausreichend zu aktivieren.

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Regelmäßige Bewegung senkt das Herzinfarkttrisiko deutlich, nach Angaben der INTERHEART-Studie bei täglichem moderatem Training um 19 Prozent. Auch konnte eine Metaanalyse (Kodama, 2009) zeigen, dass mit einem Anstieg der kardiorespiratorischen Fitness von einem metabolischen Äquivalent (MET) eine Abnahme der Gesamtmortalität und der kardiovaskulären Mortalität von 15 bzw. 13 Prozent verbunden ist. Die österreichweite, von der Krebshilfe Oberösterreich beauftragte Untersuchung „Klinische Phase-III-Studie im Rahmen der ABCSG“ unter Leitung von Primarius Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler, Klinikum Wels-Grieskirchen, und Oberärztin Dr. Gudrun Piringner, MSc, Kepler Universitätsklinikum, möchte diese Frage bei Dickdarmkrebspatienten wissenschaftlich beweisen.

Generell gilt, dass sich jeder Schritt, den man geht, jede Besorgung, die man zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt, anstatt im Auto zu sitzen, positiv auf die Gesundheit auswirkt. Bereits kleine Aktivitäten, wie Treppensteigen statt Liftfahren, können in Summe einen großen Effekt haben.



KURZ GESAGT

Je besser die körperliche Ausdauer, desto toleranter ist der Körper gegenüber physischer und psychischer Belastung. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch besonders für Kinder und Jugendliche und chronisch Kranke. Wer regelmäßig aktiv ist, fordert das Zusammenspiel aus Herz- und Lungenfunktion, Blutzirkulation und Muskulatur. Regelmäßige körperliche

Aktivität reduziert das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen und unterstützt Menschen in der Bewältigung ihrer Krebserkrankung. Symptome wie chronische Müdigkeit oder Depression werden verringert. Darüber hinaus gibt es Hinweise für eine höhere Heilungsrate durch regelmäßiges Ausdauertraining bei Dickdarm- und Brustkrebspatienten.

Lungenerkrankungen im Fokus

Von Tuberkulose bis COVID

Wirft man einen Blick zurück in die Geschichte der Lungenheilkunde, findet man als zentrales Leitthema die durch Bakterien ausgelöste Tuberkulose. Lange Zeit ist die Entstehung und Entwicklung des Faches durch die sogenannte „Schwindsucht“ geprägt.

Die Lungenheilkunde ist ein Teilgebiet der Inneren Medizin. Sie wird auch Pneumologie oder Pulmologie genannt. Letzteres leitet sich vom lateinischen „pulmo“ ab, was Lunge bedeutet. Zu den Kernaufgaben der Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum zählen die Vorsorge, die frühzeitige Diagnostik sowie Therapie von Erkrankungen der Lunge, der Bronchien und des Brustfells.



1882 gelang dem deutschen Mediziner, Mikrobiologen und Arzneimittelforscher Robert Koch die Entdeckung des Tuberkulose-Erregers. Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, früher auch als Schwindsucht oder weiße Pest bezeichnet, stellten noch im 19. Jahrhundert die Haupttodesursachen weltweit dar. Die Entwicklung der medizinischen Fachrichtung der Lungenheilkunde war lange Zeit durch die Versorgung von Tuberkulosepatienten geprägt.



Im Überblick LUNGEN- KRANKHEITEN HEUTE

- Akute und chronische Bronchitis
- Asthma bronchiale
- chronische obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)
- Bronchialkarzinom (Lungenkrebs)
- Lungenembolie
- Lungenemphysem (Überblähung der Lunge)
- pulmonale Hypertonie (Bluthochdruck in den Lungenarterien)
- Pleuritis (Rippenfellentzündung)
- Pneumonie (Lungenentzündung)
- Lungentuberkulose
- Mukoviszidose (zystische Fibrose)
- Schlafapnoe-Syndrom
- Legionärskrankheit

BAKTERIUM ENTDECKT

Erst mit der Entdeckung des Erregers durch Robert Koch im Jahr 1882 wird sie als Infektionserkrankung verstanden, Impfstoff und Heilmittel gibt es lange Zeit nicht. Im 19. Jahrhundert werden Erkrankte unterschiedlicher Schichten in Sanatorien und Volksheilstätten versorgt – empfohlen wird frische Luft, gesunde Ernährung und Ruhe.

WIRKSAME BEHANDLUNG

Erst in der Mitte des 20. Jahrhunderts sind geeignete Antibiotika zur effektiven Behandlung von Tuberkulose verfügbar. Auch wenn die Fallzahlen in westlichen Industrienationen seit Jahrzehnten stark zurückgehen, stellt Tuberkulose auch im 21. Jahrhundert ein bedeutendes Problem in der Gesundheitsversorgung dar, vor allem in Indien, Indonesien, China, den Philippinen und Pakistan.

START FÜR MODERNE PNEUMOLOGIE

Durch den Rückgang an Tuberkuloseerkrankungen rückt die Behandlung von Patienten mit anderen Lungenerkrankungen in den

Vordergrund. Die moderne Pneumologie beginnt sich zu entwickeln, im Fokus stehen dabei die Therapie von Asthma, chronischer Bronchitis und Lungenkrebs. Durch revolutionäre Entwicklungen, wie die Bildgebung mittels MRT und CT sowie die zielgerichtete Therapie – personalisierte Behandlungsoptionen, welche durch Errungenschaften der Molekularbiologie möglich werden, können in der Geschichte der Lungenheilkunde neue Kapitel aufgeschlagen werden.



LUNGENKREBS IM FOKUS

Seit nunmehr neun Jahrzehnten werden an der Abteilung für Lungenerkrankungen des Klinikums Patienten mit viel Engagement und Kompetenz betreut, auch hier anfangs größtenteils an Tuberkulose Erkrankte. Durch revolutionäre Entwicklungen können heute vor allem Fortschritte in der Behandlung von Lungenkrebs erzielt werden. →

Lungenkrebs

Ursachen, Diagnostik und therapeutische Möglichkeiten im Jahre 2023



Mit bis zu 4.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Lungenkrebs eine der häufigsten Krebserkrankungen in Österreich. Auch wenn prinzipiell jeder davon betroffen sein kann, stellt Rauchen immer noch den Risikofaktor Nummer eins dar. Innovationen in der Behandlung von Lungenkrebs wie die Immuntherapie mit monoklonalen Antikörpern eröffnen gänzlich neue Perspektiven für Betroffene.



Seit 90 Jahren betreut die Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen Patienten mit viel Engagement und Kompetenz.

Lungenkrebs entsteht in erster Linie durch schädigende Substanzen, die mit der Atemluft in die Lunge gelangen“, erklärt Christian Trockenbacher, Oberarzt an der Abteilung für Lungenkrankheiten. „Sie tragen entscheidend dazu bei, dass die Zellen des Lungengewebes nach und nach geschädigt werden, bis sie sich in Krebszellen umwandeln.“ Somit ist Rauchen immer noch die ausschlaggebende Ursache für die Entstehung von Lungenkrebs. „Im Zigarettenrauch sind zahlreiche Substanzen enthalten, welche als krebserregend und erbgutverändernd eingestuft werden“, so Trockenbacher. „Dazu zählen zum Beispiel polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, welche wir vom Grillen, scharfen Anbraten oder Räuchern von Lebensmitteln kennen.“ Auch berufsbedingt kann das Risiko für Lungenkrebs steigen, typischerweise bei Arbeitern in der Metallverarbeitung, Kohlegas- oder Gummierstellung bzw. generell, wenn regelmäßig Stoffe wie Asbest oder Dieselabgase eingeatmet werden. Darüber hinaus erhöht eine starke Luftverschmutzung das Lungenkrebsrisiko.

INNOVATIVE THERAPIEN VERÄNDERN GESCHICHTE DER LUNGENKREBSBEHANDLUNG

In den letzten zwei Jahrzehnten konnten einschneidende Fortschritte in der Geschichte der Lungenkrebsbehandlung erzielt werden. „Waren die medizinischen Möglichkeiten früher stark eingeschränkt, können wir die Patienten heute mit individuellen Therapien betreuen“, be-



„Lungenkrebs entsteht in erster Linie durch schädigende Substanzen, die wir einatmen.“

Dr. Christian Trockenbacher,
Oberarzt an der Abteilung
für Lungenkrankheiten

schreibt der Experte die Entwicklung in der Tumorbehandlung. „Das sind in erster Linie die Immuntherapie, welche das körpereigene Immunsystem dazu bringen soll, die Tumorzellen abzustößt, sowie die ‚targeted therapy‘, eine maßgeschneiderte Behandlungsform, welche gezielt das Wachstum des Tumors beeinflussen kann.“ Diese innovativen Lungenkrebstherapien sind durch eine genomische Testung – das Profiling des Tumors – möglich geworden: Mittels Next-Generation-Sequencing kann die genetische Zusammensetzung des Tumors schnell, hochpräzise und kostengünstig molekularbiologisch analysiert werden. „Entdecken wir zum Beispiel Genmutationen, die das Tumorwachstum fördern, sind diese Angriffspunkte für eine zielgerichtete Therapie.“ ■

Schon gewusst?

Wie entstehen Krebszellen?
Als Träger der Erbanlagen sind Gene zum Beispiel für die Regulierung des Wachstums von Zellen zuständig. Treten in Genen plötzlich Veränderungen, sogenannte Mutationen auf, greift normalerweise ein Reparatursystem des Körpers ein und behebt die Schäden. Funktioniert der Reparaturvorgang nicht, können sich veränderte Zellen unkontrolliert vermehren. So entsteht Krebs.

Warum entsteht Lungenkrebs?
Ursachen für Lungenkrebs sind in erster Linie schädigende Substanzen, die mit der Atemluft in die Lunge gelangen. Sie tragen entscheidend dazu bei, dass die Zellen des Lungengewebes nach und nach geschädigt werden, bis sie sich in Krebszellen umwandeln. Auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen. Bei Rauchern funktioniert das körpereigene Reparatursystem der Gene nur eingeschränkt.

Was macht eigentlich die Krankenhaushygiene?

Im Klinikum führt das Institut für Hygiene und Mikrobiologie eine eigene Einheit für Krankenhaushygiene, mit dem Ziel, Patienten, Besucher und Personal bestmöglich vor Infektionen zu schützen. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der Mensch. Zu den wichtigsten Aufgaben zählen alle Maßnahmen, die der Erkennung, Verhütung und Bekämpfung von Infektionen im Klinikum und der Gesunderhaltung von Patienten und Personal dienen.

Wir leisten in den Bereichen der Klinischen Hygiene, der Infektionsüberwachung und der Technischen Hygiene einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung“, erklärt Andrea Binder, leitende Hygienefachkraft am Klinikum. Zu den Kernaufgaben zählen neben der Untersuchung von Flüssigkeiten, Lösungen und Wasser aus Geräten sowie der Überprüfung von Geräten zur Reinigung, Desinfektion und Sterilisation auch die Beratung der Abteilungen zu Hygienethemen. „Dabei muss es auch selbstverständlich sein, etablierte Prozesse zu überdenken und weiterzuentwickeln.“

JEDER HAT ES SELBST IN DER HAND

Bis zu 30 Prozent der im Krankenhaus erworbenen Infektionen wären vermeidbar – durch konsequent richtige Händehygiene. Diese ist ein maßgeblicher Faktor für die Qualitätssicherung der medizinischen Versorgung, besonders hinsichtlich der Eindämmung von sogenannten multiresistenten Erregern (MRE). Ob in einem Krankenhaus das Regelwerk der Händehygiene richtig angewandt wird, stellt das Hygieneteam sicher, zum Beispiel durch Schulungen, Beobachtungen und andere Maßnahmen. „Wir erheben etwa den Verbrauch an Händedesinfektionsmitteln: Diese Werte sind ein deutlicher Gradmesser, ob und wie sich die Compliance unter den Krankenhausmitarbeitern verbessert“, betont Wolfgang Prammer, Leiter des Hygieneteams im Klinikum.



„Die korrekte Händedesinfektion leistet einen wirksamen Beitrag zur Prävention von Infektionen im Krankenhaus.“

Andrea Binder, MSc MBA,
leitende Hygienefachkraft



„Jedes Krankenhaus muss an einem anerkannten Surveillance-System teilnehmen.“

OA Dr. Wolfgang Prammer,
Leiter des Hygieneteams

KISS AND GO

Die systematische Erfassung, Analyse und Interpretation relevanter Daten von im Krankenhaus erworbenen Infektionen sowie deren Kommunikation an Ärzte und Pflegepersonal hilft, ihre Anzahl zu reduzieren. „Jedes Krankenhaus muss an einem anerkannten Surveillance-System teilnehmen.“, erklärt Wolfgang Prammer, Leiter des Hygieneteams. „KISS steht kurz für Krankenhaus-Infektions-Surveillance-System.“ Um die Aussagekraft der Daten und die Wirksamkeit der Surveillance zu steigern, erfolgt im KISS eine Konzentration auf besondere Risikobereiche innerhalb des Krankenhauses. „Die OP-KISS ist am aufwendigsten“, erklärt Andrea Binder. „Pro zehn Betten beträgt unser Aufwand hier zwei bis drei Stunden pro Woche.“ Darüber hinaus nimmt das Klinikum auch an der Erreger-Surveillance des KISS-Programms teil – und bereits seit 2008 als einer der österreichischen Vorreiter sehr erfolgreich am HAND-KISS: Anfang 2022 wurde dem Klinikum wiederum das Händehygiene-Zertifikat in Bronze verliehen. Voraussetzung für die Teilnahme an KISS ist das Absolvieren eines Einführungskurses sowie kontinuierliches Training und Weiterbildung. Die fachliche Eignung der Teilnehmer wird regelmäßig durch das Nationale Referenzzentrum für Surveillance von nosokomialen Infektionen in Berlin überprüft („KISS-Führerschein“).

Tätigkeitsprofil im Überblick

I

UMGEBUNGSUNTERSUCHUNGEN

- Wasserkontrollen
- Biologische Überprüfung der Sterilisatoren
- Kontrolle der Geräte zur maschinellen Desinfektion und Reinigung
- Überprüfung sämtlicher Endoskope und Geräte zur Aufbereitung
 - Suche nach Infektionsquellen im Anlassfall u.v.m.

II

PLÄNE UND RICHTLINIEN

- Hygienepläne und Desinfektionspläne: aktuell rund 200 Hygiene- und Desinfektionspläne im Klinikum (Stationen, OP-Bereiche, Ambulanzen, Apotheke, Institute, Küche etc.) laufend Neuerstellung und Überarbeitung nötig.
- Erstellung und Überarbeitung von Hygiene-richtlinien bzw. Hygieneinformationen

III

SURVEILLANCE

- MRSA und MRGN: Erfassung, Auswertung, Beratung der Abteilungen
 - Keim- und Resistenzstatistiken
- Teilnahme am Nationalen Krankenhaus-Infektions-Surveillance-System (KISS) mit den Modulen HAND-KISS (seit 2008), Clostridien- und MRSA-KISS (seit 2011) sowie OP-KISS (seit 2012), ITS-KISS (seit 2017)
- 1. österr. Krankenhaus, das an deutscher „AKTION SAUBERE HÄNDE“ teilnimmt, weltweites WHO-Projekt „Clean Care is safer care“ (WHO-Registrierung seit Mai 2010)

IV

LEHRTÄTIGKEIT

- Vortragstätigkeit und Unterricht an der FH Gesundheitsberufe, im Ausbildungszentrum und im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung
- Schulungen für Mitarbeiter sämtlicher Berufsgruppen. Schulungen auf Wunsch einzelner Abteilungen, z.B. bei Teambesprechungen.

V

BERATENDE TÄTIGKEITEN

- Zusammenarbeit mit sämtlichen Klinikum-Bereichen
- Beratung in praktischer Krankenhaushygiene, z. B. in Grund- und Behandlungspflege, bei Neu-, Zu- und Umbauten (Schleusen, Raumluftklassen etc.), Auswahl von Desinfektionsmitteln und hygienerlevanten Gütern
- Information und Beratung über antibiotische Therapien durch Krankenhaushygieniker und Ärzte der Mikrobiologie
- Informationsstelle für sämtliche Hygiene-fragen im Krankenhaus

VI

ARBEITSKREISE bzw. -GRUPPEN

intern

- Organisation der Hygienearbeitsgruppe der Hygienekontaktpersonen
- Mitarbeit im Arbeitskreis für Ernährungstherapie und der Qualitätssicherungskommission
- Teilnahme an Besprechungen der Leitungen und fachverantwortlichen Pflege
- Mitarbeit im Antibiotikastrategie-Team (ABS)

extern

- Mitglied im Koordinationsteam und Mitarbeit im Arbeitskreis Krankenhaushygiene OÖ
 - Mitarbeit in verschiedenen Arbeitsgruppen in Zusammenarbeit mit der Landessanitätsbehörde



Die Geschichte der Händehygiene ist eine lange: Sie beginnt mit Ignaz Semmelweis. Dem österreichisch-ungarischen Arzt gelang es, in den Jahren 1847/48 die durch das Kindbettfieber bedingte Sterblichkeitsrate auf der 1. Geburtshilflichen Klinik in Wien von bis zu 15 Prozent auf 1,3 zu senken – schlicht und einfach durch die Anordnung, die Hände vor jeder Untersuchung zu desinfizieren. Dass Semmelweis' Thesen zu Lebzeiten des berühmten Arztes zu breiter Ablehnung bei seinen Kollegen geführt haben, ist eine andere Geschichte. Der Stellenwert seiner Erkenntnis ist heute unumstritten.

Ein Tag mit

LISA NOHLEN

AKADEMISCHE EXPERTIN IN DER KRANKENHAUSHYGIENE

Der Mensch steht im Mittelpunkt der Hygienearbeit im Klinikum. Das Ziel der Hygienemaßnahmen ist ganz klar definiert: Es gilt, Patienten, Besucher und Personal bestmöglich vor Infektionen zu schützen. Zu den wichtigsten Aufgaben der Krankenhaushygiene zählen jene Maßnahmen, die der Erkennung, Verhütung und Bekämpfung von Infektionen im Krankenhaus und der Gesunderhaltung von Patienten und Mitarbeitern dienen. In den Bereichen der Klinischen Hygiene, der Infektionsüberwachung und der Technischen Hygiene leistet das Team einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung. Wir haben Lisa Nohlen, akademische Expertin in Krankenhaushygien, einen Tag lang über die Schulter geschaut und bei ihren vielfältigen Aufgaben begleitet.



7:00

Wasserabnahme

Im Bereich der Technischen Hygiene wird das Wasser regelmäßig gemeinsam mit den Experten der Technik auf Bakterien wie Legionellen und Pseudomonaden untersucht, welche beim Menschen schwere Erkrankungen auslösen können.



8:00

Hygielabor

Die abgenommenen Proben werden mit der entsprechenden Zuweisung im Hygielabor abgegeben, wo sie untersucht und befundet werden.



9:00

Hygienebesprechung

Mit Krankenhaushygieniker Wolfgang Prammer werden aktuelle Themen der Klinikum-Standorte Wels und Grieskirchen, Befunde, Maßnahmen, Richtlinien sowie Neu-, Zu- und Umbauten besprochen.



11:00

Tagessurveillance

Im Rahmen der Tagessurveillance wird die Laborliste mit den Befunden der multiresistenten Erreger MRSA, MRGN und VRE bearbeitet. Die betroffenen Bereiche werden schnellstmöglich telefonisch informiert und hinsichtlich

Hygiene- und Schutzmaßnahmen beraten. Dasselbe Procedere gilt beim Auftreten von Noroviren.

MRSA-Patienten werden im Krankenhaussystem mit einer Biohazard-Kennzeichnung versehen. Aufgrund einer möglichen Resistenz gegen verschiedene Antibiotika können MRSA-Erreger schwer behandelbare Infektionen auslösen. In Krankenhäusern können MRSA eine entscheidende Rolle als Verursacher von Infektionen innerhalb einer Einrichtung spielen. Sobald MRSA-Patienten das Klinikum betreten, erhält das Institut Hygiene eine Benachrichtigung per E-Mail mit den Daten des Patienten. Alle zuständigen Bereiche werden informiert.



13:00

ARGE Hygiene

Die Projekte der Hygienearbeitsgruppe an den Standorten Wels und Grieskirchen werden im Voraus geplant und organisiert. Gastvorträge durch Experten informieren zu aktuellen Themen.



Steckbrief

Name: Lisa Nohlen

Alter: 35

Hier bin ich zu Hause:
Steinhaus bei Wels

Zu meiner Familie gehören:
mein Mann, zwei Kinder und zwei Katzen

In meiner Freizeit liebe ich:
Kochen, Familie und Freunde,
Reisen

Das schätze ich an meinem Job:
die abwechslungsreiche und interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den zahlreichen Berufsgruppen

14:00

Schulung

Um die Sicherheit von Patienten und Krankenhauspersonal zu optimieren, werden Klinikum-Mitarbeiter und Hygienekontaktpersonen in der korrekten Handhabung von Schutzkleidung sowie in der richtigen Händehygiene regelmäßig geschult.



Schon gewusst?

Die Krankenhaushygiene ist eine Stabsstelle der kollegialen Führung des Klinikums. Das Hygieneteam hat beratende Funktion. In fachlicher Hinsicht ist das Hygieneteam unabhängig. Die Verantwortung für die Umsetzung von Empfehlungen des Hygieneteams trägt die Krankenanstaltsleitung.

Zusätzliche Funktion:

Lisa Nohlen ist auch die fachliche Leiterin der neuen Ausbildung „Operationstechnische Assistenz (OTA)“ am Ausbildungszentrum Wels. Die neue Berufsgruppe ist vorwiegend im OP-Bereich, in Ambulanzen mit Wundversorgung oder in der Aufbereitung von Medizinprodukten im Einsatz.

Infos und Anmeldung zur Ausbildung unter:

ausbildungszentrum@klinikum-wegr.at
oder +43 7242 415-92832

Pflege-Recruiting in der Praxisanleitung

Entscheidend für Fachbereiche



Die Praxisanleitung umfasst mehrere Stufen. In einem ersten Schritt wird das Vorwissen der Schüler und Studenten erfasst, Unklarheiten werden hinterfragt. Je nach Ausbildungsstand und Erfahrung wird ein Szenario vom Auszubildenden oder vom Praxisanleiter vorgeführt. In der Reflexion werden positive Erfahrungen und Verbesserungsmöglichkeiten aufgezeigt.



Fünf diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte haben am Klinikum die Weiterbildung zum Praxisanleiter abgeschlossen. Hannah Adenbeck, DGKP auf der Neurologiestation, ist eine von ihnen. Im Interview gibt sie Einblicke in die Praxisanleitung.

Interview mit **Hannah Adenbeck**, DGKP auf der Neurologiestation

Frau Adenbeck, worin liegt das Ziel der Praxisanleitung?

Primäres Ziel ist, die Schüler und Studenten auf ihrem Wissensstand abzuholen und Gelerntes in die Praxis umzusetzen. Es ist sehr schön zu beobachten, wie sich die Auszubildenden weiterentwickeln und entfalten. Zudem stellt die Praxisanleitung bereits in der Ausbildung einen entscheidenden Schritt im Recruiting dar – wir bemühen uns also, unser Fachgebiet jeweils so interessant wie möglich zu gestalten. Der Effekt der Praxisanleitung wirkt allerdings auch in Richtung Team, besonders auf neue Mitarbeiter – wir

haben immer ein offenes Ohr für alle Fragen und Anregungen.

Welche Stufen umfasst die Praxisanleitung?

In einem ersten Schritt erfragen wir das Vorwissen, zum Beispiel: Was hast du in der Schule gelernt, was konntest du bereits beobachten? Auch Unklarheiten werden thematisiert und hinterfragt. Je nach Ausbildungsstand und Erfahrung wird ein Szenario vom Schüler oder vom Praxisanleiter vorgeführt. In der Reflexion regen wir an, positive Erfahrungen und Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Wichtig



Wie bewegt sich der Patient? Wo benötigt er Unterstützung? Bei ersten Patientenkontakten haben Auszubildende kaum Erfahrungswerte in Mobilisierungen oder Positionswechsel. Beim „Wochenthema“ befassen sie sich drei bis vier Tage mit dem Bewegungskonzept Kinaesthetics.

ist, den Austausch stets von Auszubildendem zu Auszubildendem individuell zu halten. Während des gesamten Praktikums soll er mehr zu Wort kommen als der Praxisanleiter – durch das eigene Hinterfragen klären sich viele Fragen von selbst. Werden Inhalte nur „vorgebetet“, sind sie oftmals rasch wieder vergessen. Zudem fördert das aktive Austauschen die Verknüpfung der verschiedenen Bereiche.

Was ist der große Benefit der Praxisanleitung im Recruiting für Fachbereiche?

Der Personalmangel begleitet uns tagtäglich und natürlich wollen wir die Schüler und Studenten für unser jeweiliges Fachgebiet begeistern. Die Neurologie zum Beispiel zeichnet sich durch den interdisziplinären Austausch und ihren Zusammenhalt aus. Zudem darf auch die noch relativ junge Berufsgruppe der Pflegefachassistenz ihre Tätigkeitsbereiche auf der Neurologie fast zur Gänze ausführen. Dies spüren auch die Auszubildenden, die dadurch profitieren.

Bitte nennen Sie zwei konkrete Anleitungsbeispiele für Ihren Fachbereich!

Zwei unterschiedliche Methoden, um Wissen auch in stressigen Situationen zu vermitteln, sind die „Lernbox“ und das „Wochenthema“. Für den Fachbereich Neurologie sind diese zum Thema „Lumbalpunktion“ und zum „Bewegungskonzept der Kinaesthetics“:

Lernbox: Lumbalpunktion

Die Lumbalpunktion wird im Fachbereich der Neurologie fast täglich durchgeführt und darf von Pflegefachassistenz und diplomierter Gesundheits- und Krankenpflege assistiert werden. Mit dem Auszubildenden wird ein Ziel formuliert, zum Beispiel, dass er die Assistenz der Lumbalpunktion unter Aufsicht durchführt. Um ihn darauf vorzubereiten, haben wir eine Methode zum Selbststudium eingeführt. In der sogenannten „Lernbox“ befinden sich alle Materialien, die für die Lumbalpunktion benötigt werden. Diese kann der Schüler oder Student ansehen, angreifen und ausprobieren. Inkludiert sind in der „Lernbox“ ebenfalls Vorgaben zum häusernen Standard, nach welchem Lumbalpunktionen durchgeführt werden. In der „Lernbox“ findet der Auszubildende zudem Fotos sowie die Textpassagen zur korrekten Durchführung, welche richtig gereicht werden müssen. Im Anschluss werden alle Schritte gemeinsam besprochen und eruiert, ob noch Fragen offen sind. Bei der ersten Punktion am Patienten sieht der Auszubildende zu, bei der zweiten ist bereits eine Assistenz möglich.

Wochenthema: Kinaesthetics

Das Bewegungskonzept Kinaesthetics ist bei uns auf der Station ein sehr präsent Thema, mit welchem die Auszubildenden meist noch nicht in Berührung gekommen sind. In manchen Fällen ist es ihr erster realer Patientenkontakt, sie haben

Berührungsängste und wissen nicht, wo und wie man Patienten richtig angreift, um beispielsweise Mobilisierungen oder Positionswechsel durchzuführen. Im Rahmen des „Wochenthemas“ befasst sich der Schüler drei bis vier Tage mit dem Themenfeld „Bewegung – Kinaesthetics“. Zuerst soll er sein bisheriges Wissen evaluieren, danach beobachten, wie sich der Patient bewegt und wo er Unterstützung benötigt. Der Auszubildende soll in den Austausch mit unseren Peer-Mentoren und den Praxisanleitern kommen. Hilfreich ist das gegenseitige Mobilisieren und Bewegen, erst im Anschluss wird das Erlernte und Geübte am Patienten durchgeführt.

Warum haben Sie sich entschlossen, die Weiterbildung zur Praxisanleiterin zu absolvieren? Wo haben Sie die Ausbildung gemacht?

Die Weiterbildung zur Praxisanleiterin habe ich 2022 im Vinzentinum in Linz absolviert. Die praktische Ausbildung ist in diesem Beruf sehr wichtig, als Praxisanleiter ist man das „erste Gesicht“, eine Vertrauensperson, und gleichzeitig durch die Benotung für die Zukunft der Schüler verantwortlich. Diesen Balanceakt zu schaffen, stellt eine Herausforderung dar. Um diese zu meistern, war die Ausbildung sehr hilfreich. Zudem erhält man Inputs, um Ideen zu entwickeln, wie Wissen in der Praxis – auch bei Zeitnot – vermittelt werden kann. ■



FH Gesundheitsberufe OÖ

Wissen.schafft.Gesundheit

Mit der FH Gesundheitsberufe OÖ wurden 2010 die Akademie-Ausbildungen der Gesundheitsberufe unter einem gemeinsamen Hochschuldach gebündelt. Heute umfasst das Angebot in fünf Regionen acht Bachelor-Studiengänge, drei Master-Programme und acht Hochschullehrgänge mit mehr als 2.100 Studienplätzen.



Die Verknüpfung von Theorie, Praxis, Wissenschaft und Forschung gewährleistet ein fundiertes Gesundheitsstudium. Die international anerkannten Abschlüsse ermöglichen ein breites Tätigkeitsfeld im Gesundheitsbereich und garantieren beste Jobchancen.

Lange gemeinsame Tradition:

Die Anbindung an die Gesundheitseinrichtungen der Träger stellt einen wichtigen Erfolgsfaktor der FH Gesundheitsberufe OÖ dar und ermöglicht die Nutzung vorhandener Synergien optimal. Die Ordensspitäler Koordinations-GmbH ist

„Die FH Gesundheitsberufe OÖ steht seit ihrer Gründung für eine Hochschule mit gesundheitswissenschaftlichem Fokus. Darauf sind Gesamtstrategie, Curricula, Forschung und internationale Partnerschaften ausgerichtet.“

MMag. Bettina Schneebauer,
Geschäftsführung FH
Gesundheitsberufe OÖ

einer der Gesellschafter und der Campus Gesundheit am Klinikum Wels-Grieskirchen somit einer der „Gründerstandorte“.

Die Verbindung von Lehre, Praxis, Wissenschaft und Forschung ist ein Garant für eine zukunftsorientierte Ausbildung. Ein wesentlicher Ansatz ist dabei die Förderung der interprofessionellen Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen den Berufsgruppen im Gesundheitswesen. Das Klinikum hat eine lange Tradition in Bildung und Forschung, die es als kompetente Partner in die FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH einbringt.



Die Außenansicht des Welser Krankenhauses um 1910. Bereits 24 Jahre danach wurde die Pflegeschule am Standort Wels gegründet.



In den nächsten drei Jahren wird der neue Campus Gesundheit fertiggestellt.



„Insgesamt können wir in Wels auf eine fast 30-jährige Geschichte in der Ausbildung von Physiotherapeuten zurückblicken – das Klinikum ist hierbei ein wichtiger Partner.“

Emil Igelsböck MAS, MED,
Studiengangsleitung Physiotherapie



Das Team des Studiengangs Physiotherapie der FH Gesundheitsberufe OÖ am Campus Gesundheit in Wels

Etabliertes Studienangebot Physiotherapie:

Insgesamt kann der Standort Wels auf eine fast 30-jährige Geschichte in der Ausbildung von Physiotherapeuten zurückblicken. Im Jahr 2010 erfolgte die Umstellung auf Bachelor-Niveau. Das Klinikum ist hierbei ein wesentlicher Kooperationspartner für die FH Gesundheitsberufe – durch die unmittelbare Anbindung an das Krankenhaus ergeben sich vielfältige Kooperationen sowohl bei der Durchführung der Praktika in den unterschiedlichen klinischen Bereichen als auch in der Lehrtätigkeit von Therapeuten und Ärzten. Physiotherapie unterstützt Menschen beim Erhalten oder Erlangen der Bewegungsfähigkeit, damit sie die Anforderungen ihres Alltags möglichst beschwerdefrei und selbständig bewältigen können.



Das Welser Team des Studiengangs Gesundheits- und Krankenpflege der FH Gesundheitsberufe OÖ

Neues Studienangebot Gesundheits- und Krankenpflege:

Der Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege ist der „jüngste“ Studiengang, der 2018 an der FH Gesundheitsberufe OÖ gestartet ist. Die Pflegeausbildung selbst hat am Klinikum jedoch eine lange Tradition. Heute greifen bewährte Strukturen sowie Erfahrung und hochschulische Pflegeausbildung ineinander und gewährleisten einen Berufsabschluss auf internationalem Niveau.



„Gesundheits- und Krankenpflege ist der jüngste Studiengang, die Pflegeausbildung selbst hat am Klinikum allerdings eine lange Tradition.“

Mag. Karin Zauner,
Regionalleitung Gesundheits- und Krankenpflege Wels

Die Jungen sind gefragt

Pflege-Newcomer schon ab 15



... dass ich schon jetzt das lernen kann, was mich wirklich interessiert!



... mir taugt die Pflegeausbildung total!



... ich weiß jetzt schon, dass die Pflege voll meins ist!



... es gibt sogar Taschengeld!

Pflichtschule – und was dann? Mit der neuen Ausbildung „Pflege-Newcomer“ ist ein Einstieg in eine Pflegeausbildung am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe in Wels nun bereits mit Jahren – also gleich nach Absolvieren der Pflichtschule – möglich. Nach dem Pflege-Newcomer-Jahr kann man nahtlos in die Ausbildung zu einem Pflegeassistentenberuf starten – es warten die Ausbildungsmöglichkeiten zur Pflegeassistenten-, Pflegefachassistenten- und Operationstechnischen Assistenten.

Das Ausbildungsjahr Pflege-Newcomer ist genau richtig für junge Menschen, die sich für das Gesundheitswesen interessieren, aber noch zu jung für den Einstieg in eine Berufsausbildung sind“, erklärt Karin Zauner, Direktorin am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe. „In diesem Jahr nutzen wir verschiedene Möglichkeiten, die jungen Teilnehmer auf die Anforderungen des Berufs und der Ausbildung vorzubereiten.“ Am Lehrplan des Pflege-Newcomers stehen neben Allgemeinbildung mit Fächern wie Englisch, Deutsch, Mathematik sowie Informatik auch die Förderung der Persönlichkeits-

entwicklung und Module wie Erste Hilfe und der Baby-Fit-Kurs. Zusätzlich sind Exkursionen zu Altenheimen, Behinderteneinrichtungen und ehrenamtlichen Organisationen Teil des Ausbildungsprogramms. Im Pflege-Newcomer-Jahr profitieren die Schüler von zahlreichen Benefits, wie Taschengeld, gratis Mittagessen, Schülerfreifahrt und Ferialjobs im Klinikum.

Wer noch im September 2023 durchstarten möchte, muss das 15. Lebensjahr bis 30. April vollendet haben. Über weitere Aufnahmebedingungen und Möglichkeiten zur Anmeldung informiert www.wirsindpflege.at.



„Der Pflege-Newcomer ist genau richtig für alle, die sich für das Gesundheitswesen interessieren, aber noch zu jung für eine Berufsausbildung sind.“

Mag. Karin Zauner,
Direktorin am Ausbildungszentrum Wels

Pflegeausbildungen am Klinikum: Ein Beruf in der Pflege beginnt am Klinikum Wels-Grieskirchen mit einer Ausbildung zum Pflege-Newcomer, zur Pflegeassistenten-, Pflegefachassistenten- oder Operationstechnischen Assistenten- oder mit dem Bachelorstudiengang Gesundheits- und Krankenpflege. Alle Infos dazu auf www.wirsindpflege.at.

Der richtige Weg zur Pflegeausbildung beginnt hier: [#wirsindpflege](https://www.instagram.com/wirsindpflege)



Lauf mit!

12. Welser Businessrun

26. Mai 2023



Jetzt
anmelden!

Mit Österreichs größtem Firmenlaufevent auf der Überholspur!

Alles läuft: Wir freuen uns, wenn am 26. Mai wieder möglichst viele bewegungsfreudige Mitarbeiter mit dabei sind und als Team Klinikum Wels-Grieskirchen an den Start gehen. 2023 wollen wir einen neuen Teilnehmer-Rekord aufstellen. Also: weitersagen und gemeinsam anmelden!

Termin 26. Mai 2023
Ort Messehalle 21, Messegelände Wels
Start 19:00 Uhr
Bewerbe 5 km Lauf (Einzel oder 3er-Team)
3,9 km Nordic Walking (nur Einzelmeldung)

weitere Informationen www.welser-businessrun.at

Anmeldeschluss: 16. Mai 2023

Start-Package

(wird vom Klinikum übernommen)

- Nenngeld
- Laufshirt
- Handytasche für den Oberarm
- 2 Getränke und 1 Imbiss

Neu: Wir suchen Anfeuerungsguppen, die sich entlang der Strecke positionieren: Trommler, Cheerleader, Fanclubs – alle werden mit Laufshirts und Verpflegung ausgestattet.



Wenn das Gedankenkarussell, das Kopfkino, kein Ende nehmen will, stellt man sich ein mentales Stoppschild vor. Oder eine Wolke des Gedankenkomplexes: Diese Wolke lässt man einfach vorbeiziehen, ohne ihr nachzusehen.

Klinikum-Seelsorge

Was der eigenen Seelenhygiene hilft

Ein ganz auf das innere Leben ausgerichteter weiser Mann wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Aufgaben immer so gesammelt sein könne: „Wie gestaltest du denn dein Leben, dass du so bist, wie du bist, so gelassen und so in dir ruhend?“

Er antwortete:

„Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich“

Die Leute nickten ein wenig beunruhigt und sagten, dass sie das auch tun.

Darauf entgegnete der weise Mann:
„Nein, eben das tut ihr nicht.
Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.
Wenn ihr steht, dann geht ihr schon.
Wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel.“
(überliefert)

Diese Schilderung hilft der Bewusstwerdung. Reflektierend kann man sich fragen:

- Nehme ich mir ausreichend Zeit für meine Selbstfürsorge?
- Vertraue ich meiner psychischen Widerstandskraft bzw. der Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen

ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen (Resilienz)?

- Weiß ich genug Bescheid über die Möglichkeiten wirksamer Seelenhygiene, nämlich jene Pflege des inneren Raumes, damit ich stark, gesund und glücklich bleibe?
- Sind für mich der Glaube, die Spiritualität oder besondere (Alltags-) Rituale) wichtige Kraftquellen?
- Stärke ich mein Wohlbefinden, in dem ich mental gut darauf achte, belastenden Ereignissen mit genug Distanz, Überblick, in Ruhe Draufschaun zu begegnen?
- Habe ich Zeit für Entspannung, Stille oder Meditation?
- Habe ich Zeit für stärkendes Auftanken? Sehe und staune ich über das Gute und Schöne? Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs hat sich bewährt.

Regelmäßige Pflege des Inneren sorgt dafür, dass wir gesund und zufrieden bleiben. Wir erreichen das, indem wir einen Schritt zurücktreten und defokussieren. Selbstreflexion ist ein wichtiger Bestandteil, das eigene Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.



„Beinahe jeder kennt die Geschichte des weisen Mannes. Versuchen auch wir, ganz in der Zeit, die wir haben, zu leben.“

LSB Mag. theol. Friedrich Reischauer,
Klinikum-Seelsorge

Außerordentliche Talente sind uns in die Wiege gelegt – in der Hoffnung, dass sie entdeckt und gefördert werden. Ein großes Danke allen, die mit vielen kleinen Schritten kleine und große Ziele erreichen und die Welt ein bisschen besser machen.

Mit kleinen Schritten

Große Ziele erreichen

Das Motto unseres Generalkapitels „Von Gottes Geist bewegt, mutig auf dem Weg“ lässt uns mit Zuversicht und Hoffnung in die Zukunft gehen. Die Zeichen der Zeit erkennen, handeln und leidenschaftlich und kreativ mitgestalten an einer positiven Welt – trotz aller Brüchigkeit – das ist unser Ziel im Orden der Kreuzschwestern weltweit.

Es war doch immer so – nicht wissend, was auf mich zukommt, setze ich mir trotzdem ein Ziel. Das fängt in kleinen Schritten an, in der Entwicklung zu dem Menschen, der ich werden will oder zu dem mich Gott haben will. Außerordentliche Talente sind uns in die Wiege gelegt – in der Hoffnung, dass sie entdeckt und gefördert werden. Ich bin meinen Eltern dankbar für jede Möglichkeit des Lernens, manchmal auch mit einem gewissen Nachdruck ihres eigenen Ehrgeizes. Ich möchte ein Instrument lernen und setze alles dran, dass ich erfolgreich bin. Mit Freude denke ich an meine eigenen Musikstunden zurück. Sportlich weiterzukommen ist für viele junge Menschen ein Ziel und motiviert sie zum ausdauernden Training. Mit vielen kleinen

Schritten erreichen sie mit Glück, Eifer und Durchhaltevermögen eine Medaille oder einen Pokal – und werden nicht zuletzt erfolgreich in der Europa- und Weltmeisterschaft. Das Highlight dazu ist noch: Millionen von Menschen freuen sich mit in der Arena und an den Bildschirmen. Nicht wenige Sportler danken Gott für seinen Beistand. Gesund zu bleiben ist ein Geschenk. Gesund zu werden nach einer Krankheit macht uns glücklich und dankbar. Wir profitieren von der Wissenschaft und der Forschung im medizinischen Bereich und von den Medizinerinnen und Pflegekräften in unserem Klinikum, die ihr Wissen in die Praxis umsetzen und erfolgreich diagnostizieren und behandeln. Ein afrikanisches Sprichwort lautet: „Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun,

können das Gesicht der Welt verändern.“ Ein großes Danke allen, die mit vielen kleinen Schritten kleine und große Ziele erreichen und die Welt ein bisschen besser machen.

Sr. Petra Car



Sr. Petra Car,
Provinzoberin der
Kreuzschwestern

Die Impfberatung der Mitarbeiter zählt unter anderem zu den Aufgaben der Arbeitsmedizin.



Neu aufgestellt!

Arbeitsmedizin am Klinikum-Standort Wels

Wenn es um die Gesundheit der Mitarbeiter am Arbeitsplatz geht, kommt die Arbeitsmedizin zum Einsatz. Petra Desbrosses-Falkensammer und Martina Dinkhauser bilden das Team in Wels. Am Standort Grieskirchen ist Dorothea Gallistl-Niel tätig.

Die Mitarbeiter sind der wichtigste Faktor für ein reibungsloses Funktionieren eines Gesundheitsdienstleisters. Als sehr großer, überregionaler Arbeitgeber tragen wir Verantwortung für das gesamte Personal“, betont Martina Dinkhauser, die im September 2022 in die Arbeitsmedizin gewechselt hat. Ihre Kollegin, Petra Desbrosses-Falkensammer, kann bereits auf rund zwölf Jahre in der Arbeitsmedizin zurückblicken. Gemeinsam mit dem Präventivteam sind die Allgemeinmedizinerinnen Anlaufstellen in vielen

Fragen rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz. „Ziel ist, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern“, erklärt Desbrosses-Falkensammer. „Mir persönlich gefällt der Gedanke, dazu beizutragen, dass Menschen durch ihre Arbeit nicht krank werden und ihre Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.“ Dinkhauser ergänzt: „Die Mitarbeiter des Klinikums kümmern sich täglich mit sehr viel Engagement um die Patienten. Dabei kommt oft die eigene Gesundheitsvorsorge zu

kurz. Ich möchte mein Wissen und meine Erfahrung zum Wohle der Mitarbeiter einsetzen.“



Dr. Dorothea Gallistl-Niel, Arbeitsmedizin Standort Grieskirchen



„Wir unterstützen Mitarbeiter, dass sie durch ihre Arbeit nicht krank werden und ihre Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.“

Dr. Petra Desbrosses-Falkensammer



„Unsere Mitarbeiter kümmern sich mit viel Engagement um die Patienten – die eigene Gesundheitsvorsorge soll nicht zu kurz kommen.“

Dr. Martina Dinkhauser

Spektrum der Arbeitsmedizin

- Infektionsschutz mit Impfdatenerhebung, Immunitätsüberprüfung und Impfberatung
- Management von Nadelstichverletzungen
- Strahlenschutzuntersuchungen
- Mutterschutzberatungen
- Umgebungsuntersuchungen bei meldepflichtigen Erkrankungen
- Beratung von Mitarbeitern im Rahmen der Wiedereingliederungsteilzeit
- Arbeitssicherheit – Arbeitsplatzbegehungen mit Risikobeurteilung
- NICHT Aufgabe der Arbeitsmedizin: hausärztliche Tätigkeiten wie Vorsorgeuntersuchung, Rezepte und Krankschreibung



Terminvereinbarungen im Intranet „Was ist los“ – Arbeitsmedizin Terminbuchung



Balance halten

Ruheraum im neuen Glanz

Auch und gerade wenn der Stress groß ist, helfen Pausen. Ein paar Minuten reichen bereits, um sich zu erholen. Seit 2007 gibt es den Ruheraum am Klinikum-Standort Wels. Nun wurde er unter gemeinsamer Koordination von Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Organisationsentwicklung vergrößert, neu gestaltet und auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter abgestimmt. An der professionellen Umsetzung waren Mitarbeiter aus Tischlerei, Malerei, Näherei, Gärtnerei und Technik beteiligt.



„Pausen können Belastungen im Laufe des Arbeitstages verringern und das Wohlbefinden steigern.“

Mag. Stefanie Riederer,
Arbeitspsychologin



Ruheraum OP-Trakt, EG

Ausgewogen und maßvoll – ein Raum für kurze, wertvolle Auszeiten zum Hinlegen, Hinsetzen und Entspannen. Insbesondere schwangere Kolleginnen profitieren von dieser Option und haben Vorrang, sollten die Kapazitäten in Ausnahmefällen voll sein. „Pausen können erlebte Belastungen und körperliche

Beschwerden im Laufe des Arbeitstages verringern und das subjektive Wohlbefinden steigern“, erklärt Arbeitspsychologin Stefanie Riederer. „Gerade in der Zeit der Schwangerschaft ist es gut, vermehrt darauf zu achten. Gönnen Sie sich Ruhe, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl!“

Die Gestaltung ist natürlich und schlicht. Helle, neutrale Farben, gediegene Materialien und sanftes Licht sowie ein aufgeräumtes Erscheinungsbild machen den Raum zu einer richtigen Ruheoase für gestresste Mitarbeiter. Wer eine kurze Auszeit braucht, kann den Ruheraum in den individuellen Pausen ohne Anmeldung frei nutzen.

Innovationstreiber in Spitzenmedizin, Wissenschaft und Forschung

16 neue Oberärzte am Klinikum

Am 18. Jänner wurden im Rahmen des feierlichen Ärzteneujaahrsempfangs 16 vielversprechende Nachwuchsmediziner zu Oberärztinnen und Oberärzten ernannt. Warum erlernen junge Menschen heute einen der verantwortungsvollsten Berufe? Anlässlich der Verleihung gaben zwei engagierte Jungärzte Einblicke in ihren Ausbildungsweg und ihr Berufsleben.



Die neuen Oberärzte gemeinsam mit Geschäftsführung und Ärztlicher Direktion beim Ärzteneujaahrsempfang 2023: **2. Reihe v.l.n.r.:** Dr. Thomas Muhr, Ärztlicher Leiter, Klinikum-Geschäftsführer Mag. Dietbert Timmerer, OA Dr. Wolfgang Scheurecker, MSc, OA Dr. Alessandro Silvestri, OA Dr. Bernhard Strasser, OA Dr. Peter Huber, OA Dr. Christoph Händlhuber, OA Dr. Sinisha Trpchevski, OA Dott. Andrea Calonaci, OA Dr. Marco Angelini-Santner, stv. Ärztlicher Leiter Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer und stv. Ärztlicher Leiter Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler. **1. Reihe v.l.n.r.:** Klinikum-Geschäftsführerin Sr. Franziska Buttinger, OÄ Dr. Ruth Lehner, OA Dr. Carem Youssef, OÄ Dr. Magdalena Lin, OÄ Dr. Elisabeth Scheidlberger, OÄ Dr. Iulia Cojocar, OÄ Dr. Verena Mühlreich, OÄ Dr. Ramona Katzensteiner und OÄ Dr. Gabriele Wildfellner.



Oberärzte am Schwerpunktkrankenhaus

Am Klinikum sichern derzeit rund 600 Ärzte mit Pflegekräften und vielen weiteren Berufsgruppen die Gesundheitsversorgung der Region. „Oberärztinnen und Oberärzte sind entscheidend für die qualitativ hochwertige Diagnostik und Therapie in unserem Schwerpunktkrankenhaus“, sagt der ärztliche Leiter Thomas Muhr. „Diese Berufsgruppe sichert die Regelversorgung und ist zugleich Innovationstreiber in Spitzenmedizin, Wissenschaft und Forschung.“ Oberärzte übernehmen fachlich und menschlich eine Vorbildfunktion. „Mit über 150 Facharztbildungsstellen zählen wir zu den bedeutendsten medizinischen Ausbildungszentren in Österreich“, so Muhr.

Dr. Thomas Muhr, Ärztlicher Leiter

Oberärztin Dr. Iulia Cojocar, u, Marchtrenk



„In meiner Famulatur konnte ich bei einer Herz-OP dabei sein – das war Liebe auf den ersten Blick.“

OÄ Dr. Iulia Cojocar, Abteilung für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie

Bereits in der Kindheit entwickelte Herzchirurgin Iulia Cojocar ihre Leidenschaft für Naturwissenschaften. „Ich war immer schon neugierig, wie der menschliche Körper funktioniert. Und der Wunsch, Menschen zu helfen, ist ebenfalls tief in mir verwurzelt.“ Die logische Konsequenz: das Medizinstudium. „Meine Ausbildung habe ich im rumänischen Klausenburg gestartet, dann bin ich nach Wels übersiedelt und bis heute hier am Klinikum tätig.“ Im Rahmen der Famulatur konnte Cojocar erstmals bei einer Herzoperation unter Verwendung der Herz-Lungen-Maschine dabei sein. „Das war Liebe auf den ersten Blick“, zeigt sie sich heute noch begeistert. Cojocar ist stolz auf ihren neuen Berufstitel Oberärztin an der Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie. „Ich kann noch gar nicht glauben, wie schnell alles gegangen ist. Als Oberärztin warten wieder große Herausforderungen auf mich.“ Die ehrgeizige Chirurgin möchte ihren Erfahrungsschatz weiter stark ausbauen: „Um eine Meisterin meines Fachs zu werden und die jüngeren Kollegen in ihrer Entwicklung zu unterstützen.“ Auch auf der privaten To-do-Liste stehen ambitionierte Ziele: „Ich möchte die Welt bereisen und neue Kulturen für mich entdecken. Wenn es sich ergibt, wäre auch ein zeitlich befristetes Volontariat im Ausland schön.“

Oberarzt Dott. Alessandro Silvestri, Wels

Ein stationärer Aufenthalt in seiner Jugend hat Alessandro Silvestri Begeisterung für den Arztberuf geweckt. „Ich kenne also auch die andere Seite als Patient“, lacht er. Studiert hat der heute 36-jährige in Pisa, Italien. „Ein Praktikum und schließlich auch meinen Turnus habe ich aber bereits am Klinikum absolviert. Ich habe immer von einer Stelle im Ausland geträumt, deshalb bin ich gerne geblieben.“ Während der Ausbildung begeisterten Silvestri viele verschiedene Fachrichtungen. „Aber die Pathologie hat mich besonders interessiert. Und da dieses Fach auch mit familienfreundlichen Arbeitszeiten aufwartet, habe ich mich dafür entschieden.“ Dabei erhielt er maximale Unterstützung durch das Klinikum: „Anfangen beim Festigen der neuen Sprache über den Austausch mit erfahrenen Kollegen bis hin zum Eintauchen in das Fach Pathologie, das durchaus mit Nachwuchssorgen zu kämpfen hat“, bekräftigt er. Die Freude über den neuen Berufstitel ist groß. „Dabei geht es mir nicht vorrangig um den Titel an sich, sondern mehr darum, dass ich nun mein Wissen als Tutor an den Berufsnachwuchs weitergeben kann.“ Was er sich für die Zukunft vornimmt? „Ich möchte mich zu einem allseits geschätzten Pathologen entwickeln. Was das Private angeht, lege ich meinen Fokus vor allem auf die Familie.“



„Als Oberarzt kann ich mein Wissen an den Berufsnachwuchs weitergeben.“

OÄ Dr. Alessandro Silvestri, Institut für Klinische Pathologie, Molekularpathologie und Zytodiagnostik

Krankenhausinformationssystem (KIS)

NEU okis – so nennt sich das trägerübergreifende Großprojekt, an welchem das Klinikum seit 2017 mit der Oberösterreichischen Gesundheitsholding, dem Krankenhaus St. Josef Braunau und dem Krankenhaus der Kreuzschwestern Sierning beteiligt ist. Das gemeinsame Ziel: ein neues Krankenhausinformationssystem (KIS). Im Rahmen der Ausschreibung fiel die Wahl auf das System ORBIS von Dedalus.



Das interprofessionelle Standardisierungsgremium des Klinikums sowie der Projektlenkungsausschuss bestehend aus Vertretern des Klinikums und x-tention.

Mag. Thomas Neubauer, BScN, MScN, LL.M., Stabsstelle Digitalisierung

Neben der berufsübergreifenden Dokumentation verfügt es über neue Features wie eine elektronische Fieberkurve, elektronische Medikation, professionsübergreifende Sprachaufzeichnung und Spracherkennung“, erklärt Thomas Neubauer von der Stabsstelle Digitalisierung. Projektstart erfolgte für das Klinikum im August 2022. In den Monaten darauf wurden die technischen Voraussetzungen für die Installation geschaffen. „Aktuell befinden sich auf unseren Servern je eine Produktiv- und eine Testumgebung“, so Neubauer. „Parallel dazu haben bereits ausgewählte Workshops –

etwa zu den Themen Radiologie-Informationssystem, Datenmigration und Schnittstellen – begonnen.“

BEREIT FÜR NEUES

Der End of Service von Soarian, Soarian Clinicals und dem Radiologieinformationssystem macht ein neues Krankenhausinformationssystem notwendig, vonseiten des Herstellers wird es keinen Support mehr zur Software geben. „In den Arbeitsabläufen sind Umstrukturierungen nötig, da das neue System kein Nachfolger von Soarian ist und Softwarelösungen nur bis zu einem gewissen Grad konfigurierbar bleiben“, sagt Neubauer. Ein interprofes-

sionelles Standardisierungsgremium und ein Projektlenkungsausschuss treffen diesbezüglich bestmögliche Entscheidungen. Gezielt wurde auch der Spezialist für Informationstechnologie im Gesundheits- und Sozialwesen x-tention in das Projekt involviert, um eine entsprechende technisch-fachliche Umsetzung zu garantieren.

Zentrale Meilensteine:

- Ablöse Siemens RIS mit November 2023: Go-live ORBIS RIS
- Ablöse Soarian und Soarian Scheduling mit November 2024: Go-live ORBIS



Aber sicher!

MEHR BEWUSSTSEIN FÜR CYBERANGRIFFE

Das Netz- und Informationssicherheitsgesetz (NISG) ist neben DSGVO und DSG eine der zentralen Normen für Cybersicherheit in Österreich. Als Anbieter kritischer Infrastruktur ist auch das Klinikum davon betroffen und

muss seine informationstechnischen Systeme nachweislich schützen. Cyberangriffe können alle elektronischen Systeme, Computer, Netzwerke sowie private oder geschäftliche Daten betreffen, die mit dem Internet oder anderen Netzwerken verbunden sind. Angreifbar sind neben Privatpersonen, Unternehmen, Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen, Behörden und Organisationen. Seit November 2022 werden alle neuen Klinikum-Mitarbeiter zum Thema Cybersecurity geschult, unterstützt durch das E-Learning-Modul „IT-Sicherheit und Datenschutz“.



**Für Klinikum-Mitarbeiter:
Was tun im IT-Notfall?**

Ruhe bewahren und DW 5550 (WE) wählen!

Noch mehr

Homeoffice

Als Krankenhausmitarbeiter von zu Hause aus arbeiten? Die Option des Homeoffice ist im Klinikum selbstverständlich nicht für jede Berufsgruppe möglich. Derzeit wird sie hauptsächlich im Verwaltungsbereich genutzt. Aktuell konnte die Möglichkeit je nach Relevanz und Bedarf auch einer limitierten Anzahl an medizinischen Sekretariaten angeboten werden. „Es gibt hier verschiedene Varianten, wie zum Beispiel einen zusätzlichen Arbeitstag, der dann im Homeoffice stattfindet“, erklärt HR-Managerin Gerlinde Weber. „Aber auch einige Mitarbeiterinnen, die in Karenz sind, nutzen die Chance, geringfügig von zu Hause aus zu arbeiten und unterstützen so ihre Abteilungen.“



Gut aufgehoben

Sommerkinderbetreuung 2023



Sommerzeit ist Ferienzeit und viele Kindergärten legen zumindest eine kurze Pause ein. Vom 31. Juli bis zum 18. August findet deshalb heuer für Mitarbeiterkinder wieder die Sommerkinderbetreuung im Klinikum-Betriebskindergarten statt. Die Hilfswerk-Mitarbeiter sorgen für ein buntes Ferienprogramm mit jeder Menge Spiel und Spaß.



Das ausgefüllte Vormerkblatt bitte bis 14. April 2023 an tanja.gegenleithner@klinikum-wegr.at senden. Das Formular finden Sie im Intranet unter dem Suchbegriff „Vormerkblatt“.



11. – 13. Juli 2023
an der FH Wels

ANMELDESTART 15. Mai 2023, 18 h



Die Mitarbeiterbroschüre „Kinderbetreuung“ ist im Büro des Personalmanagements erhältlich!

Auch was für die Großen

Ferienbetreuung für Jugendliche

Am 11. Juli findet erstmalig eine Kooperation mit der Kinderuni Wels und dem Klinikum statt: Einen Vormittag lang können die sieben- bis 15-Jährigen ausgiebig Krankenhausluft schnuppern. Die Kosten für sämtliche Veranstaltungen an einem Standort belaufen sich pro Kind auf 20 Euro.

Alle Termine der Kinderuni OÖ

- Wels, 11. bis 13.7.2023
- Almtal, 11. bis 14.7.2023
- Ennstal, 17. bis 19.7.2023
- Hagenberg, 17. bis 20.7.2023
- Linz, 10. bis 13.7.2023
- Steyr, 28. bis 31.8.2023

Weitere
Informationen
und Anmeldung





120 Jahre Teil 1

Ein Krankenhaus für Wels

Wels, eine aufstrebende Stadt, verfügte Anfang des 20. Jahrhunderts lediglich über zwei kleine Spitäler für die medizinische Grundversorgung. Für operative Eingriffe mussten die Welsler nach Linz fahren. Es ist der Weitsicht und dem Engagement des damaligen Stadtpfarrers Josef Flotzinger zu verdanken, dass in kürzester Zeit ein modernes Krankenhaus errichtet werden konnte und damit ein Leuchtturmprojekt der Stadt entstand.

Als Präsident des Herz-Jesu-Kirchenbauvereins kaufte Flotzinger das rund 25 Hektar große Grundstück vom damaligen Besitzer Andreas Moser. Er dachte dabei nicht nur an die Errichtung der dritten katholischen Kirche in Wels, sondern auch an die langersehnte Errichtung eines Krankenhauses.

DOCH WER SOLLTE DAS KRANKENHAUS LEITEN?

Pfarrer Flotzinger hatte auch das bedacht. Erste Ansprechpartnerinnen waren die Kreuzschwestern, die bereits seit 1860 in der Stadt Wels aktiv und dort hochgeschätzt waren. Er versuchte, der Provinzoberin der Kreuzschwestern Borromäa Hillenbrand die Errichtung eines Allgemeinen Krankenhauses ans Herz zu legen. Diese lehnte anfangs eine Beteiligung am Bau angesichts der immensen Kosten ab. Auf Wunsch des Bischofs gab die Oberin ihre Widerstände schließlich auf und besann sich auf den Grundsatz des Ordens:

„Was Bedürfnis der Zeit ist, das ist Gottes Wille.“

Der Haupttrakt des Welsler Krankenhauses kurz nach der Eröffnung im Jahr 1903.

Klinikum-Standort Wels feiert Jubiläum

120 Jahre – von einst bis jetzt

Wir schreiben das Jahr 1903 – jenes Jahr, in welchem das Krankenhaus Wels von den Kreuzschwestern gegründet wurde. Bereits in den Anfängen hat sich die Einrichtung zu einem großen und für wegweisende Medizin bekannten Ordensspital entwickelt. Heute, 120 Jahre später, feiern wir viele Jahrzehnte medizinischer Entwicklungen und außerordentlicher Leistungen in der Patientenbetreuung. Starten Sie mit uns die Zeitreise von den Anfängen bis in die Gegenwart! 2023 beleuchten wir in jeder Ausgabe des Klinikum-Magazins eine Epoche in der Entwicklung des Klinikums.



Dem Stadtpfarrer Josef Flotzinger (1850–1914) verdankt das Klinikum seine Entstehung.



Die erste Krankenhaus- und gleichzeitig Konventoberin, Sr. Adelheid Weindl



Der erste Primar des Welser Krankenhauses, Dr. Oskar Spechtenhauser (1867–1924)



Frauensaal im Pavillon



Schwestern, Ärzte und Patienten der Augenabteilung



Der erste Operationssaal

Nun ging es Schlag auf Schlag. Im September kauften die Kreuzschwestern vom Herz-Jesu-Kirchenbauverein den mehr als drei Hektar großen Baugrund. Die geplante Gründung fand in einer Phase medizinischen und technischen Fortschritts statt, in der insbesondere die moderne Chirurgie neue Ansprüche stellte und die Krankenhaushygiene die Einhaltung fortschrittlicher Standards erforderte. Ebenso große Bedeutung wie der Errichtung des Krankenhausgebäudes kam der Suche nach geeignetem Personal zu. Pfarrer Flotzinger gelang es, mit Dr. Oskar Spechtenhauser einen fachlich kompetenten und in der Bevölkerung weithin bekannten und geschätzten Primar zu gewinnen. Zur Krankenhausoberin wurde im Oktober 1903 Sr. Adelheid Weindl ernannt. Ihr standen vorerst neun Schwestern zur Seite.

Die feierliche Einweihung des Krankenhauses fand am 29. Oktober 1903 statt.

Mit der Eröffnung des Welser Krankenhauses stand nun endlich auch der Welser Bevölkerung ein allgemeines öffentliches Krankenhaus mit 80 Betten zur Verfügung.

JAHRE DES AUFBAUS

Das Krankenhaus verzeichnete von Beginn an einen enormen Zulauf. Die Patientenzahlen stiegen stetig. Schon in den ersten Wochen zeigte sich die Notwendigkeit einer Vergrößerung der Anstalt. Es folgte eine kontinuierliche bauliche Erweiterung. Von Juli 1905 bis Jänner 1907 wurden mehrere kleine Grundstücke an der Eferdingerstraße angekauft, um Flächen für eine weitere Expansion sicherzustellen.

Primar Dr. Spechtenhauser bekam Unterstützung durch weitere Ärzte. Mit der Anstellung des Augenspezialisten Dr. Simon Reinstaller im Mai 1905 kam es erstmals zur Ausdifferenzierung der medizinischen Leistungen. Von Beginn an für Modernität und Innovation stehend, hatte das Krankenhaus Wels im ersten Jahrzehnt seit seiner Gründung ein beachtliches Wachstum erfahren. Im Jubiläumsjahr 1913 umfasste der Konvent 64 Schwestern, die Ärzteschaft bestand aus zehn Ärzten. Gemeinsam kümmerten sie sich um 4.544 Patienten und führten 1.200 Operationen durch. ■

Erstzertifizierung

Update ISO 9001:2015

Die internationale Norm ISO 9001 hat ihre Wurzeln in der Industrie, findet heute aber aufgrund zahlreicher Vorteile branchenübergreifenden Einsatz – so auch im Zuge des Qualitätsmanagements in Krankenhäusern. Vorrangiges Ziel: die Sicherheit von Patienten zu gewährleisten und laufend weiter zu optimieren, eine Sicherheitskultur im Unternehmen zu schaffen und diese kontinuierlich zu verbessern.



OP, Anästhesie und Intensivstationen gelten naturgemäß als Hochrisikobereiche: Im Zuge der Zertifizierung werden Risiken hier identifiziert, gemeinsam bewertet und entsprechende Maßnahmen abgeleitet.



„Jeder Schritt dient der Optimierung der Patienten- und Mitarbeitersicherheit. Hierzu zählen auch die Aufarbeitung von Beinahe-Fehlern und unerwünschten Ereignissen.“

Mag. (FH) Karin Kimpflinger,
ISO-Kernteam

Neue Verordnungen im Gesundheitswesen stellen Gesundheitseinrichtungen im Alltag vor neue Herausforderungen und machen einen systematischen Ansatz zum Umgang mit Qualitäts-, aber auch Risiko- und Verbesserungsmanagement nötig.

Die Zertifizierung nach ISO 9001

- ist national und international anerkannt
- orientiert sich an Prozessen und zielt auf deren Verbesserung ab
- dokumentiert und lenkt relevante Information, wie etwa Behandlungsabläufe

Aktuell wird – neben anderen Bereichen – das Institut für Anästhesiologie und Intensivmedizin in Kombination mit dem OP-Management ins System eingebunden. Bei der Vorbereitung auf die Zertifizierung helfen standortübergreifende Workshops: „Die ISO 9001:2015 wird auf das Klinikum übertragen und den Qualitätsbeauftragten nähergebracht“, erklärt Karin Kimpflinger, Mitglied des ISO-Kernteam am Klinikum. „Die Normkapitel, zum Beispiel Führung, Prozesse, Risiko- und Fehlermanagement etc., werden über hausweite Vorlagen auf das Institut angepasst und im Dokumentenmanagementsystem SharePoint gelenkt und publiziert, zum Beispiel Organigramme, Aufgabenprofile oder Risiken.“ In der Vorbereitung werden unter anderem Standards, Leitlinien und Checklisten gesamt abgestimmt,

wo sinnvoll, auch standortübergreifend. „OP, Anästhesie und Intensivstationen gelten naturgemäß als Hochrisikobereiche: Im Zuge der Zertifizierung werden Risiken hier identifiziert, gemeinsam bewertet und entsprechende Maßnahmen abgeleitet.“ Im Gesamtkontext dient jeder dieser Schritte der Optimierung der Patienten- und Mitarbeitersicherheit. „Hierzu zählen auch die Aufarbeitung von Beinahe-Fehlern und unerwünschten Ereignissen zur Förderung des internen Lernprozesses, die Optimierung des Schockraummanagements sowie der Abläufe bei der Patientenabholung vom Hubschrauberlandeplatz.“ Auch das innerklinische Notrufsystem, der sogenannte Herzalarm, wird standort- und institutsübergreifend evaluiert und in das Qualitätsmanagementsystem eingebunden.

RSG 2025

Intensivstation Grieskirchen



Die Intensivbetten sind mit modernen Monitoringsystemen ausgestattet, für die Patientenversorgung ist ein speziell ausgebildetes Pflorgeteam zuständig.

Mit Jänner 2023 wurde die Überwachungseinheit am Standort Grieskirchen in eine Intensivstation Stufe 1 umgewandelt. Die Abteilungsbezeichnung lautet „Intensivstation Standort Grieskirchen“ mit der Kurzbezeichnung „Intensivstation GR“. Die Etablierung der neuen Bezeichnung wurde im Rahmen der Umwandlung der bestehenden Überwachungseinheit in eine Intensivstation laut vorgegebenem RSG 2025 erforderlich. Die Intensivstation besteht aus vier Intensivbetten und wird rund um die Uhr von Ärzten der Abteilungen für Anästhesie und Innere Medizin V betreut. Alle schwereren Erkrankungen, die eine Intensivüberwachung der Organsysteme benötigen, werden in der Intensivstation therapiert.

Vital im Spital

MBSR-Kurs: Stressreduktion durch Achtsamkeit

Jetzt anmelden! Das achtwöchige Trainingsprogramm dient zur Schulung von Achtsamkeit zur Bewältigung von Stress und Belastung. Die Inhalte erstrecken sich von Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen und Übungen im Alltag über achtsame Körperübungen bis hin zu Kurzvorträgen und Gesprächen zu den Schwerpunktthemen. Im Fokus stehen dabei Stress und Stressbewältigung, Umgang mit Gedanken und Denkmustern, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Wahrnehmung von Körperempfindungen, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Mitgefühl.



Referentin
Dr. Ulrike Auinger,
MBSR-Lehrerin,
Zertifizierung bei Arbor
Seminare, Freiburg und
Center for Mindfulness,
Zürich

Wann:

8 Abendtermine ab 25. April 2023, jeweils Dienstag von 17:00 bis 19:30 Uhr sowie Achtsamkeitstag am Sonntag, den 04. Juni 2023 von 09:00 bis 16:00 Uhr

Wo:

Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern vom hl. Kreuz

Anmeldung:

für Klinikum-Mitarbeiter über das Online-Kursbuch

Schon gewusst?

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Stressbewältigung durch Achtsamkeit, ist ein von Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm zur Stressreduktion. Darum geht es im Kurs: sich selbst Zeit schenken, zur Ruhe kommen, mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen, Vertrauen und Zuversicht stärken, Kraft tanken in und mit der Gruppe, Stabilität in unsicheren Zeiten erfahren, Mitgefühl für sich selbst und andere zu kultivieren, neue Einsichten in eigene Stressmuster gewinnen und sich neuen Erfahrungen öffnen.



Das zahlt sich aus!

Energie- spartipps

Damit nicht für die Katz' geheizt wird: Den Heizkörper sollte man regelmäßig entlüften, damit kein Leistungsverlust entsteht und man leere Euros bezahlt.

Energiesparen wird in Unternehmen und privaten Haushalten derzeit großgeschrieben. In manchen Bereichen fällt das ganz leicht!



WENN'S GLUCKERT, BITTE HEIZKÖRPER ENTLÜFTEN!

Schlecht entlüftete Heizkörper können einem Haushalt in einem Einfamilienhaus mit zweihundert Quadratmetern immerhin 60 Euro mehr im Jahr kosten als geplant, in einer Wohnung mit siebzig Quadratmetern immerhin noch 30 Euro. Entlüften Sie deshalb Ihre Heizkörper regelmäßig bzw. am Beginn der Heizsaison, allerspätestens aber, wenn sie gluckern! Sie vermeiden dadurch nicht nur eine verminderte Heizleistung, sondern auch unangenehme Nebengeräusche. Was benötigen Sie dazu? Einen Entlüftungsschlüssel (im Baumarkt erhältlich) plus Eimer und Putzlapen.



„Beim Abwaschen und in der Dusche gehen wir oftmals verschwenderisch mit Warmwasser um.“

Hans-Jürgen Thanner, MSc,
Leiter Instandhaltung und
Energiemanagement



TOTAL ABGEDREHT: KEIN WARMWASSER VERGEUDEN!

Temperatur zu erhöhen, etwa beim Wasser-Erhitzen, benötigt viel Energie. Beim Abwaschen und in der Dusche gehen wir aber oft-

mals sehr verschwenderisch damit um. Der Spareffekt ergibt sich von selbst: Wer beim Zähneputzen, beim Haarewaschen oder Geschirrspülen die Wassertemperatur ein paar Grad zurück oder generell das Wasser zwischendurch abstellt, spart quasi im Handumdrehen. Für die Dusche gibt es auch wassersparende Brauseköpfe. Dazu passend: Generell lieber duschen statt baden – hier können täglich 100 bis 150 Liter Warmwasser eingespart werden!



EISKALT ERWISCHT: WIE KALT IST KALT GENUG?

Die Devise lautet: Temperaturen nicht weiter hinunter kühlen als notwendig! Denn genauso wie beim Steigern der Temperaturen, verbraucht man auch mit jedem Grad der Kühlung Energie. Das betrifft vor allem Kühl- und Gefriergeräte. Im Kühlschrank pendelt man sich am besten bei sechs Grad, im Gefrierer bei minus 18 Grad ein.



www.kiosk.at

Über 300 Zeitungen und Magazine gratis lesen

Free Lounge

Service im Klinikum

Über 300 Zeitungen und Magazine gratis lesen

Angefangen vom Standard zur Krone, von News zu Woman, Falstaff bis Profil, der New York Times bis hin zur Münchner Abendzeitung – jedes Mobile Device, welches mit dem Klinikum-WLAN verbunden ist, kann auf die Original-Printversion der aktuellen Ausgaben zugreifen.

So funktioniert's:

1. Mit WLAN verbinden
2. www.kiosk.at in Ihrem Browser aufrufen
3. Über 300 Zeitungen und Magazine gratis online lesen



Sie möchten das Klinikum-Magazin gerne zu Hause lesen?

Dann nutzen Sie unser Bestellformular*:

Vorname, Name:

Straße:

Postleitzahl:

Senden Sie diesen Abschnitt per Post, oder senden Sie uns ein E-Mail an marketing@klinikum-wegr.at! Wir freuen uns über Ihre Bestellung!

**gilt nicht für Klinikum-Mitarbeiter*



Porto zahlt Empfänger

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Marketing/PR
Grieskirchner Straße 42
4600 Wels

Burger wild oder frisch gefangen

Streetfood einmal anders

Ausgefallen und ausgenommen schmackhaft: Bei selbstgemachten Burgervarianten müssen es nicht immer die klassischen faschierten Laibchen sein. Für alle, die das beliebte Streetfood auch einmal wild oder frühlingstfrisch mit Fisch versuchen möchte, hat Hannes Zeining, Klinikum-Küchenleiter am Standort Grieskirchen, die passenden Rezeptvorschläge parat.

Rezepte für vier Personen

Burger vom Maibock

320 g Rehschulter
160 g Schweineschulter
50 g Weißbrot oder altbackene
Semmel
2 Stk. Eidotter
20 g Semmelbrösel
35 g Zwiebeln gelb
35 g Karotten
35 g Sellerie
40 g Rapsöl
400 g Burgerbrötchen

Zwei Drittel des Hirschfleischs mittelfein faschieren. In Wasser eingeweichte Semmel, restliches Fleisch und Gemüse feinst faschieren. Restliche Zutaten begeben und mit Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Wildgewürz würzen und flache Laibchen mit 160 g formen (1 cm dick). In Pfanne oder am Grill braten. Mit Sauerrahm-Blaukraut-Salat, Zwiebeln und Tomaten garnieren.



Tipp:

Wildgewürz lässt sich aus Zimt, Piment, Kümmel, Pfeffer, Nelken und Wacholder gut selbst mischen!



Rezept für
Burgerbrötchen und
weitere köstliche
Rezepte:





Lachsburger für vier Personen

140 g Lachsfilet frisch
 70 g Räucherlachs
 250 g Dorsch Naturfilet
 50 g Weißbrot
 2 Stk. Eidotter
 30 g Zwiebeln gelb
 30 g Wurzelgemüse gemischt
 40 g Rapsöl
 4 Stk. Burgerbrötchen
 120 g Tomaten
 Rucolasalat und frische Radieschenscheiben

Lachs, in Milch eingeweichtes Weißbrot, Dorsch und Gemüse mittelfein faschieren. Räucherlachs feinst faschieren. Restliche Zutaten begeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Chili würzen. Vier flache Laibchen formen. In einer Pfanne oder am Grill saftig braten. Als Soße eignet sich Sauerrahm mit frischem Dill und Pfeffer.



Früchte-Crumble

1.000 g Sauerkirschen
 (oder anderes Obst, wie zum Beispiel Rhabarber)
 250 g Butter
 200 g Feinkristallzucker
 400 g Weizenmehl Type 480 glatt
 100 g Haferflocken



Obst putzen, schälen und in Stücke schneiden. Butter zerlassen. Zucker, Mehl und Haferflocken mit Vanillezucker und einer Prise Salz in die Butter einrühren, bis Streusel entstehen. Die Hälfte des Teiges in eine Form geben und mit Obst belegen. Restliche Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Aperol-Sorbet

0,25 l Wasser mit 170 g Feinkristallzucker aufkochen, bis sich der Zucker auflöst. Mit 0,25 l frisch gepresstem Orangensaft und 150 ml Aperol mischen. Zitronenschale und Ingwer gerieben dazugeben. Am besten in Eismaschine zu Sorbet rühren.

Pflege-Newcomer

**Jetzt
lospflegen.
Starte nach
der Pflicht-
schule!**



**Jetzt
bewerben!**

wirsindpflege.at