



Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen

■ **MENTALE
GESUNDHEIT
FÜR ALLE**

Psychiatrie im
Schwerpunkt Krankenhaus

■ **ARBEITSPLATZ OP**

Seite an Seite mit dem Chirurgen

PSYCHE: KEIN TABU



Couch versus Sport



Liebe Leserinnen und Leser!

2020 wird als Corona-Jahr in die Geschichte eingehen. Als Gesundheitseinrichtung trifft uns diese Pandemie doppelt. Gilt es einerseits unter enormer Einsatzbereitschaft und Flexibilität die Akut-Versorgung und die Versorgung der COVID-19-Patienten sicherzustellen, sind andererseits unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genauso von den notwendigen Maßnahmen zur Bewältigung dieser Krise betroffen – geschlossene Schulen und Kindergärten, Einschränkung sozialer Kontakte und Distanz halten.





Ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2021!

Diese Situation fordert uns als Organisation und jeden Einzelnen von uns. Sie zeigt aber auch deutlich, wozu wir gemeinsam fähig sind. Und dafür gebührt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unser größter Dank!

GESUNDHEIT IST KÖRPERLICHES, GEISTIGES UND SOZIALES WOHLERGEHEN

Laut WHO ist Gesundheit definiert als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Daher widmen wir die aktuelle Ausgabe unseres Klinikum-Magazins der Psychischen Gesundheit. Faktoren wie kontinuierlicher Leistungsdruck, Existenzängste oder Einsamkeit können zu hoher psychischer Belastung führen. Rund 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden zumindest einmal im Leben an einer depressiven Episode. Unter neuer Leitung von Primaria Dr. Katharina Glück kann die Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin als wichtiger Teil des Schwerpunktkrankenhauses Betroffenen hierbei wertvolle Unterstützung leisten. Neben den Therapieangeboten erfahren wir unter anderem auch, welche Mittel und Wege uns in belastenden Situationen helfen. Was wir selbst vorbeugend tun können, um mental in Balance zu bleiben und gestärkt Krisen besser zu meistern.

GESUNDHEITSBERUFE - KRISENSICHER UND VIELSEITIG

Gesundheitsberufe zählen zu den „systemrelevanten“ Berufen, das heißt, diese sind in Zeiten wie der Corona-Pandemie unverzichtbar und

damit krisensicher. Aber diese Tatsache ist für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht der vorrangige Beweggrund, eine Tätigkeit in diesem Umfeld aufzugreifen – sei es in der Pflege, im medizinisch-technischen Dienst, in der Medizin oder in einem der zahlreichen unterstützenden Bereiche, die unseren Betrieb aufrechterhalten. Wir werfen einen Blick in beeindruckende Arbeitsumfelder wie das Herzkatheterlabor oder die OP-Pflege und erleben, wie vielfältig der Pflegeberuf ist. Nicht direkt am Patienten, aber als Produktionsbetrieb des Klinikums unverzichtbar, ist unsere Tischlerei. Sie hat bereits eine lange Tradition in unserem Haus und stattet heute ganze Abteilungen mit individuellen Anfertigungen aus Massivholz aus. Wir freuen uns, dass wir auch hier wieder Lehrlinge ausbilden und den Nachwuchs an topqualifizierten Kräften sichern können! Gleich zwei Auszeichnungen durften wir im Herbst bei Arbeitgeber-Bewertungen entgegennehmen: Unsere familienfreundlichen Rahmenbedingungen wurden mit dem Staatspreis gewürdigt, und für unsere Mitarbeiter-App „MIA“, welche bereits mehr als 60 Prozent aller Mitarbeiter nutzen, haben wir den HR-Award in Bronze bekommen. Zwei tolle Bestätigungen für intensive Bemühungen, das Angebot für unsere Mitarbeiter laufend zu verbessern.

AUF DER SUCHE NACH DEM LICHT

Vieles ist abgesagt. Weihnachten ist angesagt. Die Adventszeit verläuft heuer anders als gewohnt. Keine Zu-

sammenkünfte, keine Konzerte oder Gottesdienste, aber auch kein hastiges Treiben in den Einkaufsstraßen. Versuchen wir, dieser Situation aber auch etwas Positives abzugewinnen. Vielleicht schenkt sie uns dafür mehr Zeit, um zu uns oder „das Licht in uns“ zu finden und Weihnachten ruhig und besinnlich zu verbringen. Unabhängig vom aktuellen Lock-down ist Weihnachten im Klinikum spürbar.

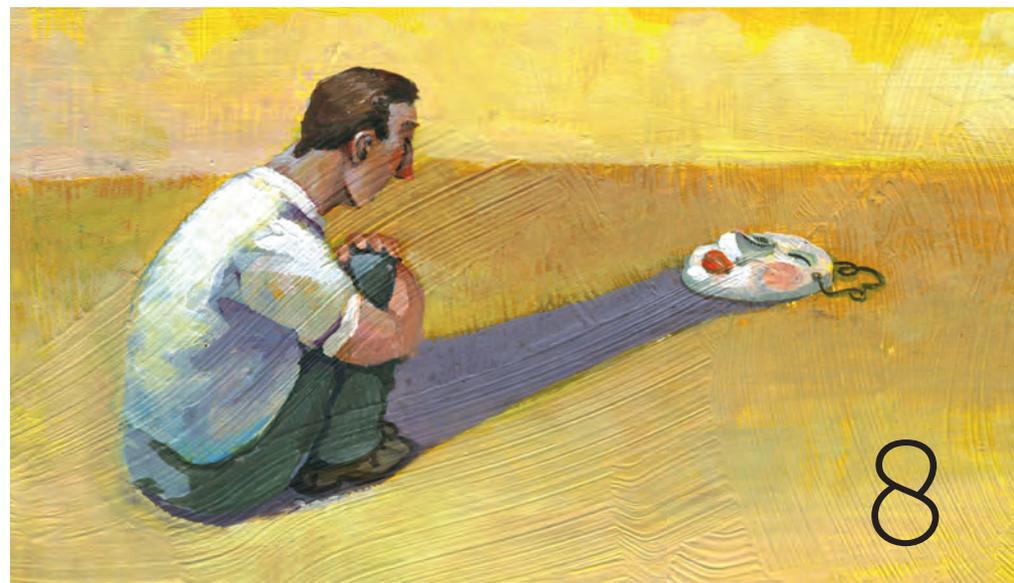
Liebe Leserinnen und Leser, möge Sie die Botschaft der Heiligen Nacht mit Frieden erfüllen und Ihnen Hoffnung, Freude und Zuversicht für das neue Jahr schenken.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten gesegnete Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2021!

Herzlichst,

Sr. Franziska Buttinger

Mag. Dietbert Timmerer



Inhalt

Medizin und Pflege

8

ACH, DU MEINE PSYCHE!

Mentale Gesundheit im
Schwerpunkt Krankenhaus

20

FIT TROTZ ABNÜTZUNG ODER KUNSTGELENK

Start in einen aktiven Winter

22

ALLERGIKER AUFGEPASST:

Kalte Monate für besten
Therapiestart

23

ANERKENNUNGSPREIS FÜR KLINIKUM-INITIATIVE

Digitaler Fragebogen für
onkologische Patienten

26

#WIRSINDPFLEGE

Im Herzstück des Klinikums

Für das Leben

29

KLINIKUM-SEELSORGE

Glaube an den Sinn, Mut zu sich
selbst

Unternehmen

30

WO BIN ICH RICHTIG?

OÖ-Infokampagne für mehr
Orientierung im Gesundheitssystem

32

WO GEHOBELT WIRD

Traditionstischlerei mit Zukunft

Netzwerk

36

RUNTER VOM SOFA

So laufen wir dem Stress einfach
davon

Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

24 Ein Tag mit

34 Aus der Küche

38 First Ed

Am Cover



Prim. Dr. Katharina Glück

Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Psychiatrie im Schwerpunkt Krankenhaus bietet Beratung, Betreuung und Behandlung sowie Erste Hilfe rund um die Uhr bei allen psychischen Problemen: von seelischen Krisen über psychiatrische Erkrankungen bis hin zu komplexen Störungen der höheren Hirnleistungen. Auf 7.500 Quadratmetern befinden sich Ambulanz, psychiatrische Tagesklinik, allgemeinpsychiatrische Therapiestation, interdisziplinäre Demenzstation sowie Akutpsychiatrie mit 1.200 Quadratmetern Gartenbereich. Neben dem modernen psychiatrischen Behandlungsspektrum zählen zu den speziellen Angeboten die Klinische Psychologie und die Klinische Soziale Arbeit. Auch Musik- und Tanztherapie sind Teil des multiprofessionellen Therapieteam und leisten einen bedeutenden Beitrag zum bio-psycho-sozialen Genesungsprozess während des Klinikaufenthalte.



AUCH IN ZEITEN VON CORONA ANZEICHEN FÜR HERZ- INFARKT ERNST NEHMEN

Für alle Menschen, ob alt oder jung, ist bei Anzeichen auf einen Herzinfarkt eine umgehende ärztliche Abklärung wichtig. Denn das Verzögern der Diagnostik und damit der richtigen Therapie birgt große gesundheitliche Risiken. Auch in Zeiten von Corona ist in Österreichs Krankenhäusern eine sichere und schnelle Versorgung von Akutfällen gewährleistet.

HERZINFARKT ERKENNEN

Das sind mögliche Anzeichen

- starke Schmerzen oder Brennen in der Brust, Engegefühl im Herzbereich
- Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch
- Schweißausbrüche, blasse und kalte Haut

Das ist zu tun

- Sofort die Rettung unter 144 verständigen!
- Den Betroffenen ruhig lagern, bis professionelle Helfer eintreffen!
- Bei Kreislaufstillstand: Sofort mit der Herzdruckmassage beginnen!



Prim. Priv.-Doz. Dr. Ronald Binder, Leiter der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, erklärt im Interview, worauf man achten muss →



MOLEKULARBIOLOGISCHE TUMORDIAGNOSTIK HIGHTECH IN UNTERSUCHUNG UND BEHANDLUNG



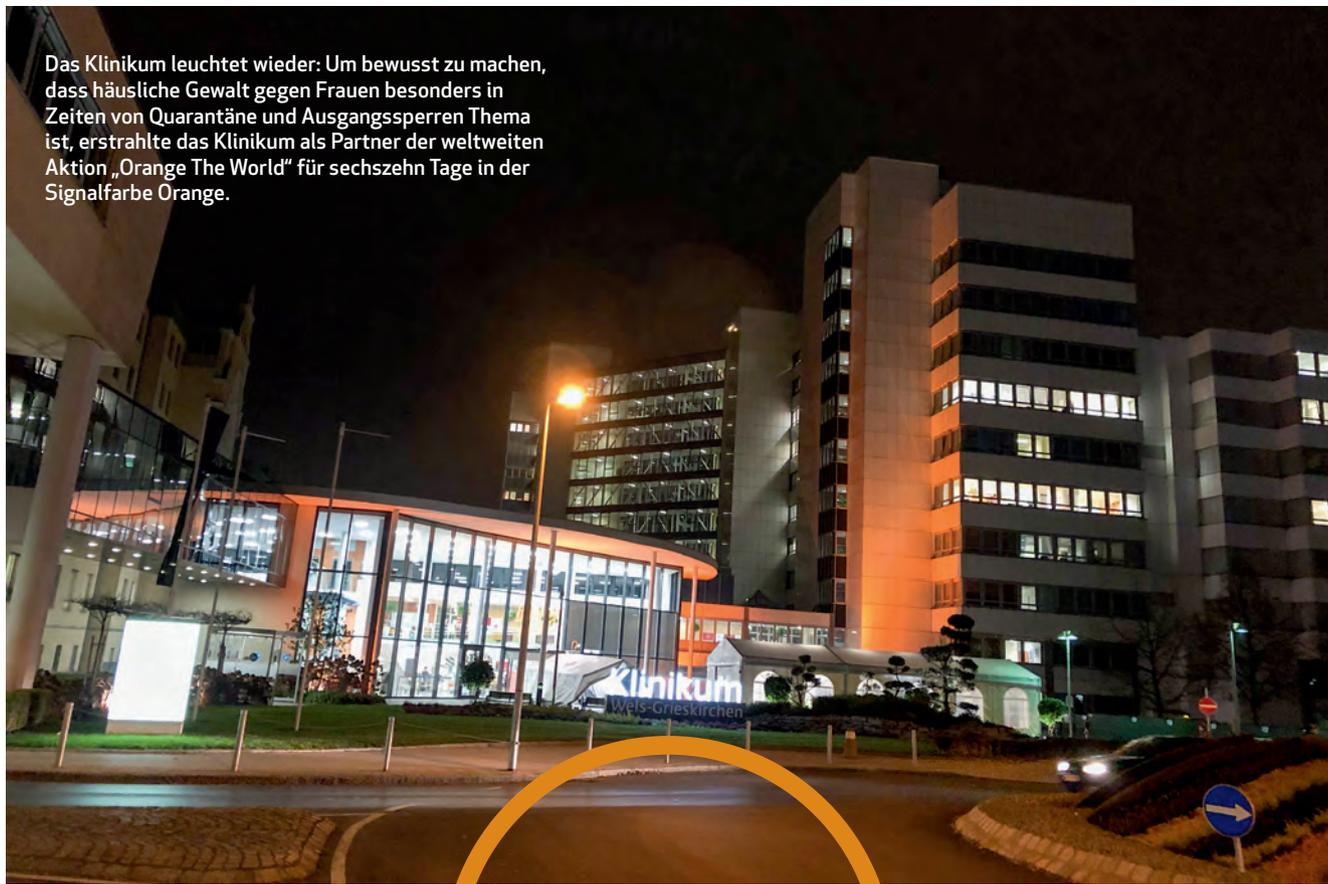
Molekularbiologin Rita Steindl, BSc, MSc, ist Koordinatorin der Molekularbiologischen Tumordiagnostik.

Neu am Klinikum ist die Koordinationsstelle für Molekularbiologische Tumordiagnostik: Molekularbiologin Rita Steindl arbeitet institutsübergreifend für die Medizinische und Chemische Labordiagnostik, die Hygiene und Mikrobiologie und Klinische Pathologie, Molekularpathologie und Zytodiagnostik. In Zusammenarbeit mit den jeweiligen Institutsleitungen optimiert sie die molekulare Tumordiagnostik, auch in Hinblick auf neue Medikamente, die sich zurzeit noch in klinischen Studien befinden. Seit November 2020 findet nun auch einmal im Monat das molekulare Tumorboard statt, um molekulare Mechanismen der Krebsentstehung besser zu verstehen.

Was steckt dahinter?

Erkenntnisse über Aufbau und die Funktion der DNA helfen, die Ursachen von Krebserkrankungen zu entschlüsseln. Die Molekularbiologie hat so bei einigen Tumorarten bereits den Fehler im genetischen Bauplan entdeckt, welcher schließlich Krebs entstehen lässt. Eine gezielte Therapie kann hier ansetzen.

Das Klinikum leuchtet wieder: Um bewusst zu machen, dass häusliche Gewalt gegen Frauen besonders in Zeiten von Quarantäne und Ausgangssperren Thema ist, erstrahlte das Klinikum als Partner der weltweiten Aktion „Orange The World“ für sechszehn Tage in der Signalfarbe Orange.



EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Um bewusst zu machen, dass häusliche Gewalt gegen Frauen besonders in Zeiten von Quarantäne und Ausgangssperren Thema ist, erstrahlte das Klinikum wieder von 25. November bis 10. Dezember in der Signalfarbe Orange. Als Partner der weltweiten Aktion „Orange The World“ setzte das Schwerpunktkrankenhaus einmal mehr ein leuchtendes Zeichen für mehr Bewusstsein für psychische, physische und sexuelle Gewalt.

„In Zeiten der Krise, in welchen naturgemäß das Thema Corona vorherrscht, nutzen wir den Aktionszeitraum, um ein Signal zu setzen: 16 Tage in Orange gegen häusliche Gewalt“, erklärt Elisabeth Leeb, Koordinatorin der Opferschutzgruppe am Klinikum. „Der Alltag vieler war 2020 geprägt von Ungewissheit und Zukunftsängsten, von finanziellen und gesundheitlichen Sorgen und in Zeiten des Lockdowns auch von sozialer Isolation. Dies sind Faktoren, die einen Anstieg häuslicher Gewalt verursachen können.“ Gera-

de jetzt ist es wichtig, Opfern einen niederschweligen Zugang zu Information und Schutz bieten zu können. „Die Opferschutzgruppe am Klinikum arbeitet auch in Zeiten der Pandemie, seit 2020 sogar in aufgestockter Form, für das Wohl der Patientinnen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind“, so Klinikum-Geschäftsführer Dietbert Timmerer. „Unsere orange Beleuchtung soll die Öffentlichkeit, aber auch unsere Mitarbeiter einmal mehr daran erinnern, dass die im Klinikum eingerichtete Opferschutzgruppe ein wichtiger Partner in der Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen ist.“ Das Mutobjekt der Kampagne ‚Orange the World‘ aus dem Vorjahr leuchtet nach wie vor in der

Signalfarbe gegen häusliche Gewalt in den Gängen des Klinikums. „Es fordert auf zum Hinschauen, zum Nachdenken und Mut fassen – eine Aktion, die anhaltend Präsenz hinterlassen hat für eine Thematik, welche sonst gern hinter den Mauern des Privaten verschwindet“, so Leeb.



Mag. Dietbert
Timmerer, Klinikum-
Geschäftsführer



Mag. Elisabeth Leeb,
BA, Koordinatorin
Klinikum-Opfer-
schutzgruppe

Mehr Infos zur
Opferschutzgruppe
am Klinikum →



Was ist Psyche?

Leicht angreifbar, aber nicht greifbar:

Zwar meint sie nichts Materielles, dennoch kann sie – im Unterschied zur Seele – nicht ohne den Körper bestehen. Gleichzeitig stark und dennoch unendlich sensibel ist unsere Psyche. Doch was meint die Psyche? Wahrnehmung und Denken. Speichermedium und Angstverarbeitung. Komplex, vielschichtig und oft verborgen bestimmt sie unser Bild der Realität.

Psychische Gesundheit: Auch wenn sie nichts Körperliches ist, kann die Psyche erkranken. Störungen machen sich zum Beispiel als Depression, Panikstörung oder Abhängigkeit bemerkbar. Der Abklärung von Ursachen und Symptomen sowie der Behandlung widmen sich Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.



**Wer bin ich?
In welcher Welt lebe ich?**

Was deprimierend ist: Du bist wie alle anderen.
Was tröstlich ist: Alle anderen sind wie du.

(Johannes Gross, dt. Publizist, Journalist, Verleger und Aphoristiker, 1932–1999)



Spagat zwischen Hightech und High-touch

Moderne Psychiatrie im Schwerpunktkrankenhaus

Psychische Störungen und psychiatrische Erkrankungen nehmen weltweit zu. Die Ursachen dafür sehen Experten in **Umwelteinflüssen, steigenden Leistungsansprüchen und chronischem Stress in Beruf und Freizeit.**

Die Überalterung der Gesellschaft stellt das Gesundheitssystem vor neue Herausforderungen. Das Positive: Viele schwere psychische Erkrankungen werden heute früher und exakter erkannt, die Behandlung kann zeitnah starten und somit Langzeitschäden vermeiden. Markant erweitert hat sich in den letzten fünfzig Jahren das Behandlungsangebot – die Psychiatrie im Schwerpunktkrankenhaus zeichnet heute ein freundliches, modernes Bild mit einem breiten Spektrum an Therapieoptionen.



„Die Behandlung erfolgt entsprechend den internationalen Leitlinien, die von der WHO und wissenschaftlichen Fachgesellschaften ständig aktualisiert werden.“

Prim. Dr. Katharina Glück
Leiterin der Abteilung
für Psychiatrie und
psychotherapeutische Medizin

STATIONÄRES BEHANDLUNGSANGEBOT

Ein medizinischer Schwerpunkt der Abteilung liegt in der Rund-um-die-Uhr-Versorgung von psychiatrisch akut und schwer erkrankten Menschen, bei welchen auch unmittelbare Gefahr für sich und andere bestehen kann. Die Akutabteilung liegt im Erdgeschoss des Neubaus, die Therapiestation im Obergeschoß. Ein eigener Gartenbereich ermöglicht ein offenes therapeutisches Klima. Gleichzeitig steht den Patienten das gesamte Angebot an Diagnostik und Behandlungsoptionen zur Verfügung: Bildgebende Verfahren, elektrophysiologische Untersuchungen und umfassende Laborbefunde zählen heute zum Standard in der Psychiatrie und ergänzen die klinische und psychologische Diagnostik. Spezielle Laboruntersuchungen machen die medikamentöse Be-



Eigene Baukörper mit spezieller Ausstattung wurden optimal an die jeweiligen Erfordernisse der Patienten angepasst. Auf 7.500 Quadratmetern befinden sich Ambulanz, psychiatrische Tagesklinik und die allgemeinpsychiatrische Therapiestation im Obergeschoss, ebenerdig die interdisziplinäre Demenzstation und die Akutpsychiatrie mit 1.200 Quadratmetern Gartenbereich.

handlung effizienter und sicherer, neue elektromagnetische Stimulationsverfahren ergänzen die pharmakologische Therapie.

TEILSTATIONÄRE ALTERNATIVEN

An der Tagesklinik kann die weitere Behandlung auch teilstationär absolviert werden. „Dabei können Patienten an Werktagen das gesamte therapeutische Angebot der Abteilung nützen, sind aber abends und am Wochenende in vertrauter Umgebung bei ihren Angehörigen“, so Glück. Weitere Spezialsprechstunden gibt es für Patienten mit bipolaren Störungen, Psychosen und Demenz.

PSYCHOSOZIALER C/L-DIENST

Nahezu ein Drittel aller Patienten in einem Allgemeinkrankenhaus leidet neben körperlichen Erkrankungen auch an psychischen Beschwerden, wobei jeder Zehnte psychologische bzw. fachärztliche psychiatrische Hilfe benötigt. Deshalb bildet die psychiatrische Versorgung dieser Betroffenen den zweiten medizinischen Schwerpunkt der Abteilung. Diese wird über den psychosozialen Konsiliar- und Liaisondienst organisiert, dem neben Experten der Klinischen Psychologie und Psychia-



Prim. Dr. Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

trie auch jene der Klinischen Sozialen Arbeit und der Psychosomatik angehören.

THERAPEUTISCHE VIELFALT

Zusätzlich im Angebot stehen die bewährten Therapieverfahren von Ergo-, Physio-, Musik- und Tanztherapie. Neben der klinischen psychologischen und psychotherapeutischen Behandlung setzt das Expertenteam auch auf apparative Therapieverfahren, elektromagnetische Stimulation und Elektrokrampftherapie. Die moderne Psychiatrie des 21. Jahrhunderts muss den Spagat zwischen „Hightech“ und „High-Touch“ schaffen: innovative Verfahren anwenden und den Kontakt zu den Patienten, die „therapeutische Beziehung“, schaffen. Ein wesentliches Element der klinischen Psychiatrie ist „hightouch“ im Sinne von Empathie.

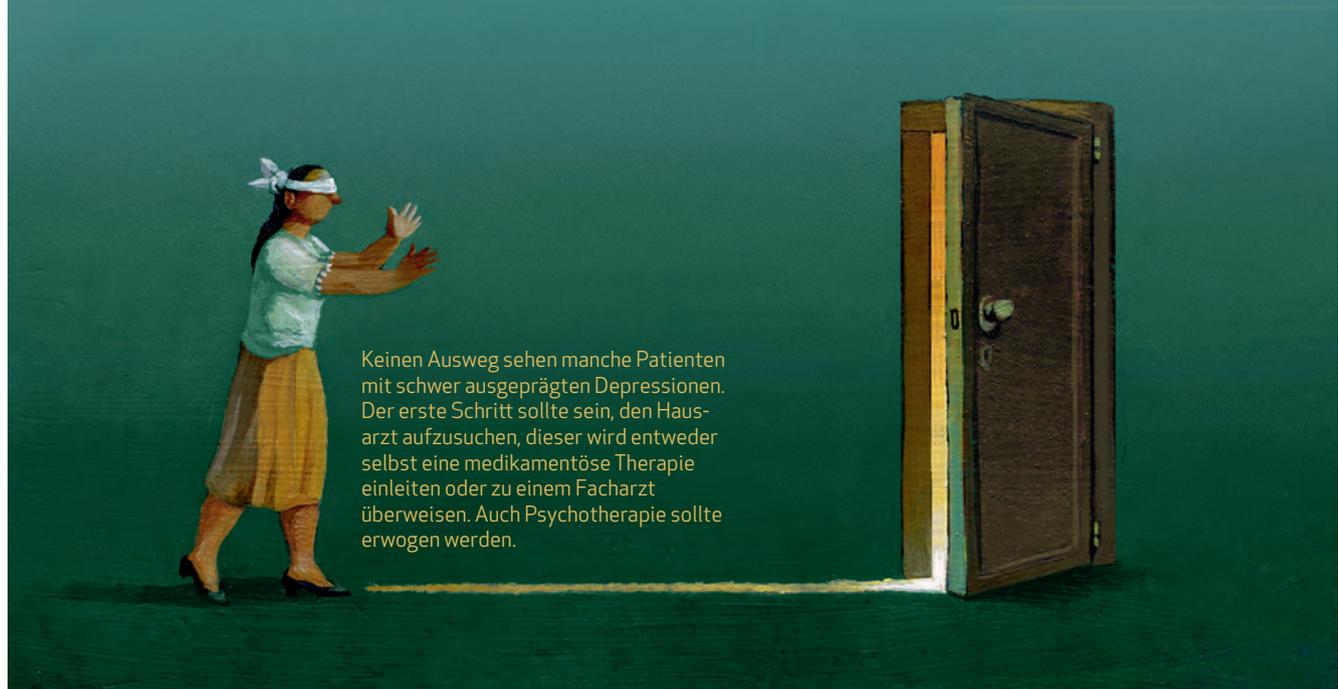
Psychiatrie Wofür sind wir da, wofür nicht?

Die Abteilung für Psychiatrie bietet Beratung, Betreuung und Behandlung sowie Erste Hilfe rund um die Uhr bei allen psychischen Problemen: von seelischen Krisen über psychiatrische Erkrankungen bis hin zu komplexen Störungen der höheren Hirnleistungen. Am Klinikum Wels-Grieskirchen wird kein Schwerpunkt für Suchtmedizin angeboten, mit der Antabus-Ambulanz erhalten alkoholabhängige Patienten mit ernsthaftem Wunsch nach Abstinenz allerdings seit 2015 eine zusätzliche Therapieoption.

Psychische Gesundheit

Eine Depression kann jeden treffen

Einerseits zunehmender Leistungsdruck und stetig steigende Anforderungen in der Arbeitswelt, auf der anderen Seite starke Beschränkungen des sozialen Lebens, um der Verbreitung des Coronavirus entgegenzuwirken, teils Wirtschaftsflaute und Arbeitslosigkeit. Umstände wie diese führen zu psychischer Belastung und zu Depressionen. Bei ausgeprägter Symptomatik kann eine stationäre Behandlung notwendig sein. Am Klinikum Wels-Grieskirchen bemüht man sich um Entstigmatisierung.



Keinen Ausweg sehen manche Patienten mit schwer ausgeprägten Depressionen. Der erste Schritt sollte sein, den Hausarzt aufzusuchen, dieser wird entweder selbst eine medikamentöse Therapie einleiten oder zu einem Facharzt überweisen. Auch Psychotherapie sollte erwogen werden.

Eine Depression kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status. Immerhin 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden zumindest einmal im Leben an einer depressiven Episode. „Wir erwarten, dass wir im Winter mehr Menschen mit depressiver Symptomatik sehen werden“, so Glück. Die Lockdowns und weitere Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus haben bei den Österreichern zu einer steigenden Anzahl an Betroffenen geführt. Eine Studie

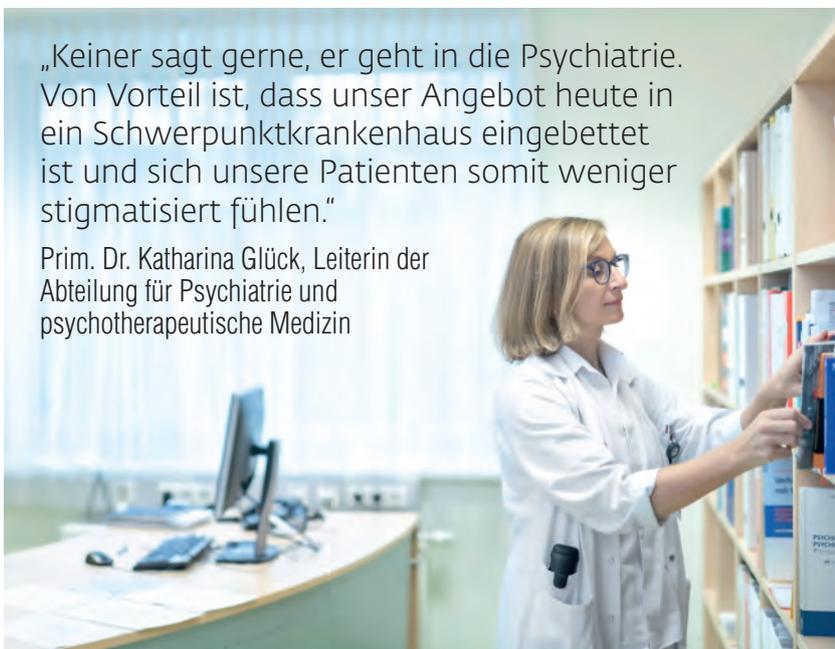
der Donau-Universität Krems sieht Stress und Einsamkeit als Ursachen dafür. „Aber auch die wirtschaftlichen Folgen der Lockdowns spielen eine große Rolle.“ Massive psychosoziale Belastungen wie plötzlicher Arbeitsverlust, Firmenpleiten und Sorgen um die Existenz können auch bei Menschen, die an sich psychisch stabil sind, zu depressiven Symptomen führen.

VIELE THERAPIEMÖGLICHKEITEN
Grundsätzlich sind Depressionen sehr gut behandelbar. „Die Entschei-

dung, ob eine ambulante Behandlung ausreicht oder ein stationärer im Krankenhausaufenthalt notwendig ist, hängt von der Schwere der Erkrankung ab“, erklärt die Primaria. Vor allem bei leichteren, durch psychosoziale Belastungen verursachten Formen der Depression kann auch jeder Betroffene selbst Maßnahmen ergreifen, um eine Besserung zu erzielen. „Neben dem Beginn einer Psychotherapie haben gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung einen hohen Stellenwert“, so Glück. In einer im Oktober 2019 ver-

„Keiner sagt gerne, er geht in die Psychiatrie. Von Vorteil ist, dass unser Angebot heute in ein Schwerpunktkrankenhaus eingebettet ist und sich unsere Patienten somit weniger stigmatisiert fühlen.“

Prim. Dr. Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin



Kurbelt die Stimmung effektiv an: Eine Extraportion Helligkeit hilft bei saisonalen Depressionen. Setzen Sie sich in der dunklen Jahreszeit nach dem Aufwachen für zwanzig Minuten vor eine Lichttherapielampe!



öffentlichten Studie zum Thema Ernährung und Depression bei jungen Erwachsenen ergeben sich deutliche epidemiologische Hinweise, dass einseitiges Ernährungsverhalten in Verbindung mit dem Auftreten von Depressionen steht. Umgekehrt wurde der Zusammenhang zwischen einer gesunden, ausgeglichenen Kost mit hohen Anteilen an Obst, Gemüse, Fisch und magerem Fleisch und einem reduzierten Erkrankungsrisiko aufgezeigt. „Aktuelle Daten zeigen, dass sich die mediterrane Kost positiv auf die Psyche auswirkt und zudem einer Demenzerkrankung vorbeugt. Auch für Ausdauersport und Yoga konnten positive Effekte gezeigt werden.“



Untergehen im Zeitdruck: In der Entwicklung eines Burn-outs wachsen Zeitdruck, Perfektionismus, Überforderung und Fehleranfälligkeit immer weiter an.

NICHT KRANK, ABER AUSGEBRANNT

Keine Erkrankung im eigentlichen Sinn ist das Burn-out, es ist vielmehr ein Prozess, welcher in Zusammenhang mit dem Arbeitsleben steht

und zu einer schweren Depression führen kann. Ein Burn-out entwickelt sich oft über mehrere Jahre. Durch großes Arbeitsengagement und hohe Ansprüche an sich selbst werden nach und nach Freizeit und soziale Kontakte vernachlässigt. Es kommt zu Schlafstörungen, Übermüdung und Gereiztheit, die Leistungsfähigkeit sinkt, die Fehleranfälligkeit steigt, was zu noch mehr Engagement führt, bis irgendwann gar nichts mehr geht. „Sind die Batterien leer, müssen Betroffene manchmal Arbeitspausen von ein bis zwei Jahren einlegen.“ In der Therapie des Burn-out wird auf medikamentöse Therapie, intensive Psychotherapie und Rehabilitation gesetzt – die Erfolgsaussichten sind gut.

ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG

Bei depressiven Erkrankungen ist auch das Einbinden von Angehörigen und Freunden besonders wichtig. „Gut gemeinte Ratschläge wie ‚Reiß dich zusammen!‘ sind nicht hilfreich. Was es braucht, sind – neben der praktischen Unterstützung im Alltag – vor allem Geduld, Verständnis und sanfte Motivation. Zieht sich der Betroffene zurück, soll er soweit wie möglich in gemeinsame Aktivitäten eingebunden werden.“

Bis eine regelmäßige Betreuung durch einen Psychotherapeuten außerhalb des Krankenhauses starten kann, haben Betroffene am Klinikum Wels-Grieskirchen die Möglichkeit, diese Form der Betreuung in der Sprechstunde des sozialpsychiatrischen Ambulanzentrums (SPAZ) in Kooperation mit pro mente wahrzunehmen.



Erste Anzeichen

Hellhörig sollte man bei Symptomen wie Schlafstörung, frühmorgentlichem Erwachen und Gedankenkreisen werden. Freud- und Lustlosigkeit, Antriebsstörung und gedrückte Stimmung sind weitere Symptome einer Depression. Letztlich kann es auch zu Lebensüberdruß, Todeswünschen und Suizidalität kommen. Bei Männern führt eine Depression oft zu erhöhter Reizbarkeit und gesteigertem Alkoholkonsum.

Bipolare Störung:

Up and down

manisch:

gehobene Stimmung, gesteigerter Antrieb, wenig Schlafbedürfnis, übertriebener Optimismus und Größenideen, auffälliges Verhalten, stark eingeschränkte berufliche und soziale Funktionsfähigkeit, psychotische Symptome, Betroffene fühlen sich nicht krank, manchmal akute Fremd- oder Selbstgefährdung

Mal himmelhochjauchzend, mal zu Tode betrübt, so fühlen sich mehr als 400.000 Menschen in Österreich, die von einer bipolaren Störung betroffen sind. Die früher als manisch-depressive Erkrankung bezeichnete Störung verläuft chronisch, wobei sich depressive Episoden mit Phasen der gehobenen Stimmung und Lebhaftigkeit abwechseln. Zwischenzeitlich können Stimmung und Antrieb aber auch unauffällig sein. Betroffene und ihr nahes Umfeld sind oft nicht in der Lage, einen geregelten Alltag zu meistern. Obwohl das Krankheitsbild häufig auftritt, ist der Weg bis zur Diagnosestellung oft lang. Am Klinikum finden Betroffene und Angehörige mit der Up-and-Down-Ambulanz ein feinmaschiges Beratungs- und Betreuungsangebot.

Nicht oder unzureichend behandelte bipolare Erkrankungen führen zu beträchtlichen psychosozialen Problemen“, so Psychiatrie-Abteilungsleiterin Katharina Glück. „Die Folgen reichen von Arbeitsplatzverlust und finanziellen Problemen über Beziehungsaus bis hin zu erhöhter Suizidalität.“ Bis zu fünf Prozent der Bevölkerung sind von einer Erkrankung aus dem bipolaren Spektrum betroffen, Männer und Frauen gleich häufig. „Die Erkrankung zeigt sich meist im frühen Erwachsenenalter und hat eine hohe genetische Komponente. Das heißt, die Erkrankung kommt familiär gehäuft vor.“ Auslöser sind psychosozialer Stress oder auch Drogenkonsum.

MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG

„Wichtig ist vor allem eine exakte Diagnostik, denn eine bipolare Depression muss anders behandelt werden als eine unipolare Depression“, betont die Psychiaterin. Bei Manien werden die Patienten medikamentös gebremst. „In allen Ausprägungen ist die Sicherung des Nachtschlafes in der Akutphase wichtig. Ganz wesentlich ist jedoch die Einstellung auf ein stimmungs-

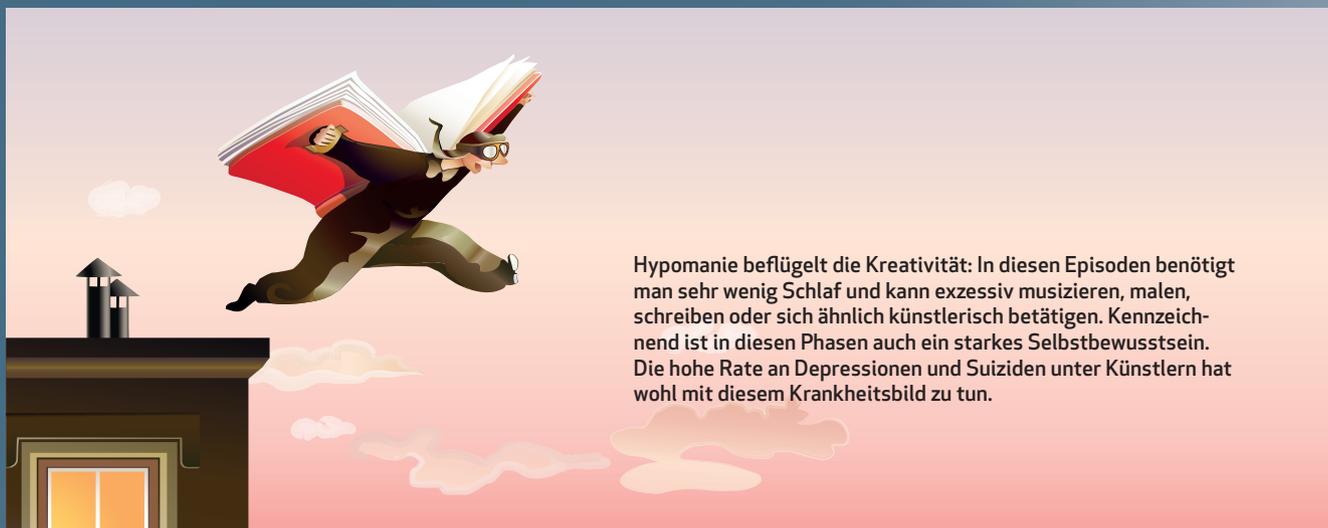
stabilisierendes Medikament. Dieses kann im Idealfall letztlich ausreichen, um Stabilität zu erhalten.“

IN KONTAKT BLEIBEN

Wichtig bei der Behandlung von bipolaren Erkrankungen ist der engmaschige Kontakt zwischen Patienten und Psychiater, um etwaige Schwankungen frühzeitig zu erkennen und gegensteuern zu können. „Bei uns gibt es mit der Up-and-Down-Ambulanz ein Spezialangebot für diese Patientengruppe. Außerdem gibt es an der Abteilung zwei Selbsthilfegruppen für bipolare Menschen.“

EIN GEREGETES LEBEN

Auch die Psychoedukation, die Aufklärung über die Erkrankung, ist wesentlicher Bestandteil der stationären Therapie – hier lernen die Patienten, worauf sie achten müssen, um stabil zu bleiben. „Ich sage meinen Patienten immer, sie sollen ein möglichst ruhiges und geregeltes Leben führen. Aber gerade bei jungen Patienten kommt das nicht immer gut an. Wichtig sind ein konstanter Tagesablauf mit Pausen und Erholungszeiten sowie ausreichend Nachtschlaf. Ungünstig wirken sich Exzesse, durchgefeierte Nächte und Stress aus.“



Hypomanie beflügelt die Kreativität: In diesen Episoden benötigt man sehr wenig Schlaf und kann exzessiv musizieren, malen, schreiben oder sich ähnlich künstlerisch betätigen. Kennzeichnend ist in diesen Phasen auch ein starkes Selbstbewusstsein. Die hohe Rate an Depressionen und Suiziden unter Künstlern hat wohl mit diesem Krankheitsbild zu tun.

Ausprägungen

Bei der **bipolar affektiven Störung I** wechseln schwer depressive Episoden mit manischen Episoden, diese Störung kommt bei einem Prozent der Bevölkerung vor.

Die **bipolar affektive Störung II** ist häufiger, hier treten depressive und hypomane Episoden auf, die Störung wird oft lange nicht erkannt, weil die Patienten nur in den depressiven Phasen in Behandlung kommen. In den hypomanen Phasen sind sie leistungsfähig und kreativ. Oft kommt diese Form der Erkrankung bei sehr erfolgreichen Menschen und bei Künstlern vor. Hypomane Phasen können durchaus ein bis zwei Jahre andauern, sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft durchaus opportun, die darauffolgende Depression wird oft als Burn-out verkannt.

Bei der **bipolar affektiven Störung III** kommt es unter antidepressiver Therapie zu einer hypomanen oder manischen Episode. Das zeigt auch, wie wichtig die richtige medikamentöse Einstellung bei dieser Erkrankung ist.

Von **Zyklothymie** spricht man, wenn leichte depressive Verstimmungen mit schwachen Hypomanien wechseln, etwas ausgeprägter als „normale“ Stimmungsschwankungen.



Die psychiatrische Abteilung bietet mit der Up-and-Down-Ambulanz eine spezielle Anlaufstelle für Betroffene. Zwei Selbsthilfegruppen geben zusätzliche Hilfestellungen für bipolare Menschen.

hypoman:

gemäßigte Symptome, leistungsfähig, kreativ, kontaktfreudig, vermehrtes Geldausgeben und gesteigerte Libido, Betroffene fühlen sich gut und werden nicht auffällig, schwierig zu diagnostizieren

depressiv:

gedrückte Stimmung, Antriebsmangel und Freudlosigkeit

Berg- und Talfahrt der Gefühle: Psychotherapie kann helfen, mit der Krankheit gut zu leben, indem man individuelle Auslöser erkennt und zu vermeiden lernt.

Kein ungetrübtes Babyglück

Postpartale Depression

Alles ist gut gegangen, Mutter und Kind sind gesund. Das ist die Hauptsache. Oder doch nicht? Die Mutter ist tieftraurig und weint oft. Was ist passiert?

Auf der Suche nach dem Mutterglück: Lange ersehnt und doch stellt es sich nicht ein. Zumindest vorerst nicht. Mit etwas familiärer Unterstützung und fachlicher Beratung schleicht sich die psychische Belastung oftmals aus.



Depressionen nach der Geburt sind häufig“, erklärt Primaria Glück. „Die Ursachen dafür lassen sich im veränderten Hormonhaushalt finden. Während der Schwangerschaft nimmt die Konzentration an Östrogenen im weiblichen Körper zu, nach der Geburt fällt sie rapide ab.“ Aber auch eine anstrengende Geburt, der gestörte Tag-Nacht-Rhythmus und die veränderte Paarbeziehung hinterlassen Spuren. Obwohl sie für die Kinder in der Regel gut sorgen, plagen manche Mütter Selbstzweifel. Typische Symptome einer postpartalen Depression sind Traurigkeit, Weinerlichkeit und das Gefühl der Überforderung.

HILFE IST OFT EINFACH

Fühlt sich eine Mutter überfordert, ist Unterstützung wichtig. Hauptansprechpartner sind hier



Postpartale Depressionen treten häufig auf – schuld daran ist unter anderem der plötzliche Abfall der Östrogenkonzentration in den Tagen nach der Geburt.

vordergründig Angehörige und Freunde, aber darüber hinaus auch Hebammen, Frauenberatungsstellen und Mutter-Kind-Zentren. „Manchmal hilft es schon, wenn sich der Vater öfter nachts um das Baby kümmert und die Mutter durchschlafen kann. Tatkräftige Unterstützung bei Haushalt, Kochen und Einkauf erleichtert den Alltag ebenfalls um einiges.“ Nach ärztlicher Abklärung können in schweren Fällen auch Psychopharmaka zum Einsatz kommen. „Diese können während des Stillens eingenommen werden.“ Heute steht auch ein umfassendes Beratungs- und Betreuungsangebot für psychisch erkrankte Frauen mit Kinderwunsch zur Verfügung. „Es stimmt nicht, dass diese Patientinnen nicht schwanger werden sollen. Man muss sie aber gut durch diese Zeit begleiten und engmaschig beraten.“



Viele sind betroffen
**Leben
 mit der
 Angst**

Sei es eine generalisierte Angststörung oder eine spezifische Phobie – etwa ein Viertel aller Menschen entwickelt im Laufe des Lebens eine Angststörung. Die häufigsten Ausprägungen sind isolierte Phobien wie Flug-, Spinnen- oder Höhenangst. Die Betroffenen kommen meist gut zu recht, indem sie den Auslöser vermeiden. Die geeignete Behandlung ist eine Verhaltenstherapie.

Eine Sonderform ist die **Sozialphobie**. „Diese Erkrankung kennzeichnet anhaltende und übertriebene Angst, durch andere Menschen in bestimmten sozialen Situationen negativ beurteilt zu werden“, erklärt Glück. Beispielhaft sind das Sprechen in der Öffentlichkeit bzw. mit Unbekannten oder auch Restaurantbesuche mit nicht vertrauten Personen. „Menschen mit Sozialphobie tun sich oft schon in der Schule oder im Studium schwer, wenn es um Referate, Präsentationen oder dergleichen geht.“ Die Kombination von Psycho- und medikamentöser Therapie ist empfehlenswert.

Zu **generalisierten Angststörungen** zählt zum Beispiel die andauernde übergroße Sorge, Angehörigen könnte etwas passieren, sie würden ernsthaft erkranken oder verunfallen. Auch hier hilft Psychotherapie mit medikamentöser Therapie.

Panikattacken sind das Leitsymptom der **Panikstörung**. Die Zustände intensiver Angst sind von massiven körperlichen Beschwerden wie etwa Schwitzen, Herzklopfen, Schwindel oder Übelkeit begleitet. „Häufig

befürchten Patienten in Todesangst auch eine akute körperliche Erkrankung wie einen Herzinfarkt und kommen mit der Rettung in die Notaufnahme“, so die Abteilungsleiterin. Panikattacken sind ungefährlich, aber selbstlimitierend. Sie treten meist ohne ersichtlichen Auslöser völlig unvorhersehbar auf. „Sechzig Prozent der Betroffenen entwickeln ein agoraphobes Vermeidungsverhalten und meiden Orte und Situationen, in denen ein Entkommen schwierig und medizinische Hilfe nicht rasch verfügbar wären.“ Beispiele sind Schlange stehen, öffentliche Verkehrsmittel, Kirche, Kino, Theater oder Reisen. Auch hier sollte eine Kombitherapie zum Einsatz kommen.

THERAPIE IM SCHWERPUNKTKRANKENHAUS

„Wir bieten vor allem eine exakte Diagnostik inklusive körperlicher Abklärung und psychologischer Testung sowie die medikamentöse Einstellung“, erklärt Glück. „Psychotherapie ist ein längerer Prozess und muss im Anschluss an den stationären Aufenthalt im niedergelassenen Bereich erfolgen.“

NACHGEFRAGT

Was ist Angst?

Angst ist eine physiologisch komplexe Emotion, die grundsätzlich nicht krankheitswertig, sondern im Gegenteil überlebenswichtig ist. Angst schützt uns davor, unvorsichtig zu sein und zu hohe Risiken einzugehen. Von einer komplexen Emotion spricht man deshalb, weil immer sowohl psychische Faktoren mit körperlichen Symptomen einhergehen.



**ANTWORT
 VON
 KATHARINA
 GLÜCK**

Die pathologische Angst unterscheidet sich in Intensität und Dauer von der physiologischen Angst oder sie tritt in einem nicht nachvollziehbaren Kontext auf. Einschränkend und für Betroffene belastend ist das oftmals daraus resultierende Vermeidungsverhalten.

Angsterkrankungen sind multifaktoriell bedingt. Sie entstehen, wenn eine genetische Vulnerabilität vorliegt und zusätzlich angstgenerierende Faktoren hinzukommen wie traumatische Kindheit, verunsichernde Kindheitserfahrungen, ängstlicher Erziehungsstil, Lernen am dysfunktionalen Modell, belastende Lebensereignisse und Fehlconditionierungen durch ungünstige Erfahrungen.

Prim. Dr. Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Die Zukunft der Disziplin

Was tut sich?



Stolz und optimistisch blickt Primaria Glück in die Zukunft der Psychiatrie.

Die Psychiatrie ist ein spannendes, äußerst komplexes Fach. Aktuell versteht man besser, was sich im somatisch-biologischen Bereich bei psychischen Erkrankungen abspielt. Klar wird auch, dass alle psychischen Erkrankungen im bio-psycho-sozialen Kontext zu sehen sind – sowohl in der Entstehungsgeschichte als auch im therapeutischen Kontext. Umso mehr braucht es für eine nachhaltige Patientenbetreuung die Einbeziehung von Genetik, Neurobiologie, Immunologie, Neurologie, Innere Medizin und Allgemeinmedizin. Eine profunde medizinische Ausbildung, permanente Fortbildung und enge Kooperation mit Kollegen dieser Fächer sind für Psychiater unabdingbar. Im Interview erklärt Primaria Katharina Glück, was ihr Fach in den nächsten Jahren erwartet.

Katharina Glück im Interview

Klinikum: Frau Prim. Glück, wird es in den nächsten Jahren Neues im Therapieangebot geben?

→ Prim. Katharina Glück: Voraussichtlich erweitert sich das therapeutische Angebot im medikamentösen Bereich, wobei primär bekannte Therapieansätze mit günstigerem Nebenwirkungsprofil entwickelt werden. Neu auf dem Markt: Ketamin zur Behandlung therapieresistenter Depressionen. Innovative Applikationsformen, wie etwa Depot-Neuroleptika, erweitern das Angebot. Zum Einsatz kommen vermehrt physikalische Verfahren, wie Elektrokrampftherapie, transkranielle Magnetstimulation und Vagusnervstimulation.

In welche Richtung möchten Sie Ihre Patienten begleiten?

→ Die Betreuung ist wesentlich mehr, als nur Medikamente zu verschreiben. Neben exakter psychiatrischer Diagnostik und oft allgemeinmedizinischer Versorgung begleiten wir Patienten in Richtung Gesund-

heit, Selbstfürsorge, Autonomie und Stabilität. Wichtig ist die Beziehung zum Patienten, der sich anvertraut mit all seinen Ängsten, Sorgen und Nöten. Als Psychiater ist man hier in einer sehr verantwortungsvollen Position, selten sind Menschen so offen und verletzlich.

Wie kann es gelingen, zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen beizutragen?

→ In Wels war 2014 die Übersiedlung der Psychiatrie ins Klinikum ein großer Schritt. Mittlerweile sind wir als Abteilung gut ins Schwerpunktkrankenhaus integriert. Sehr positiv sehe ich die verpflichtende Rotation der zukünftigen Allgemeinmediziner in die Psychiatrie. Allgemein leisten Medien durch Filme, Dokumentationen und Berichte einen wesentlichen Beitrag zur Enttabuisierung. Verbesserungsbedarf sehe ich im Kontext der Arbeitswelt. Hier sind Menschen mit psychischen Erkrankungen noch deutlich benachteiligt. Wichtig ist ein Kündigungsschutz,

Möglichkeiten des langsamen Wiedereinstiegs, aber auch Arbeitsplätze für Menschen mit geringer Stresstoleranz. Chronisch Betroffene sollten die Möglichkeit einer frühzeitigen Pensionierung erhalten.

Was wünsche Sie sich für Ihre Mitarbeiter?

→ Meine Mitarbeiter sollen morgens gerne und motiviert in die Arbeit gehen. Wichtig sind mir eine flache Hierarchie, ein positives Arbeitsklima und eine gute Fehlerkultur. Erfahrungen teilen wir im Team. So lernen alle. Regelmäßige Fortbildungen müssen selbstverständlich jederzeit für alle möglich sein. Für Fachärzte ist es wichtig, dass individuelle Interessen, Spezialgebiete und Talente, aber auch Veränderungswünsche Berücksichtigung finden. Ebenso ist die private Lebenssituation zu beachten, um allen Kollegen eine gute Work-Life-Balance zu ermöglichen.

Wer ist der Psychiater?

Der Psychiater ist Mediziner, verfügt über eine psychotherapeutische Ausbildung und ein psychodynamisches Grundverständnis. Trotz zunehmender Spezialisierungen ist der Psychiater Generalist, Ganzheitsmediziner im besten Sinne des Wortes. Essenziell ist die Kooperation mit Psychologen, Psychotherapeuten und ergänzenden Angeboten wie Ergo-, Physio-, Musik- und Tanztherapie.

Herausforderungen für die Zukunft

Alle Schlüsselpositionen im psychiatrischen Umfeld, darunter zum Beispiel Akutpsychiatrien, niedergelassene Spezialisten oder mobile Betreuungen, müssen sich besser vernetzen – zum Wohle der Patienten und um Ressourcen zu schonen.

Zukunftsvision

Die Etablierung von nachgehender Pflege und Sozialarbeit: Das bedeutet, dass Pflegepersonal und Sozialarbeiter nach langen Aufenthalten gemeinsam mit dem Patienten die Entlassung vorbereiten bzw. diese im privaten Umfeld weiterbetreuen. So wird bessere Stabilität erlangt und einer raschen Wiederaufnahme vorgebeugt.



Frühzeitiger Ermüdung vorbeugen

Guter Start in die Wintersaison

Gleich das Wichtigste vorweg: Wer Unfälle beim Wintersport vermeiden will, muss gut vorbereitet sein und mit dem Training früh genug anfangen. Das Aufbauen von Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination gelingt nicht von heute auf morgen. Wichtig ist es, früh zu starten, um sich diese Eigenschaften längerfristig anzueignen. So kann man einer schnellen Ermüdung vorbeugen und das Unfallrisiko im Sport minimieren. Zur Vorbereitung auf die Wintersaison, dem Skifahren, Langlaufen, Tourengehen und Schneeschuhwandern eignet sich insbesondere eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining im Rahmen der klassischen Skigymnastik, eines Fitnessstrainings oder speziell angepasst im Rahmen der Physiotherapie.

Um vital zu bleiben, sich gut vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren, ist Bewegung unabhängig von Form und Witterung essentiell!", rät Alexander Skreiner, neuer Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation. Dabei werden unterschiedliche Anforderungen an den Körper gestellt. Je nach Strecke und Dauer wird insbesondere bergauf das Herz-Kreislauf-System gefordert. Bergab, wie zum Beispiel im Rahmen einer raschen Abfahrt, kommt es dann vermehrt zur Belastung der tragenden Strukturen, vor allem der Knie und Sprunggelenke. Um hier Verletzungen wie Sehnenrisse zu vermeiden, bedarf es eines adäquaten muskulären Trainings.

SELBSTEINSCHÄTZUNG IST DAS UM UND AUF

Der Experte rät weiter: „Orientieren Sie sich nicht an Anderen! Achten

Sie auf ihre eigenen Reserven! Geben Sie Ihr eigenes Tempo vor! Nur so können Sie eine Überbelastung und frühzeitige Ermüdung verhindern“. Treten dennoch merkbare Zeichen einer körperlichen Erschöpfung auf, so ist es ratsam, mit dem Lift ins Tal zu fahren oder einen anderweitigen Rücktransport in Anspruch zu nehmen, um Verletzungen vorzubeugen. "Kommt es trotz optimaler Vorbereitung zum Trauma, empfiehlt es sich, einen erfahrenen Arzt zur weiteren Abklärung aufzusuchen", so der Institutsleiter.

FIT MIT ABNÜTZUNG ODER KUNSTGELENK - WIE TRAINIERE ICH RICHTIG?

Trotz Abnützungserscheinungen im Fuß-, Knie- oder Hüftbereich muss man nicht auf Sport verzichten. Viele Strecken und Abfahrten sind selbst nach Implantation eines Kunstgelenks noch realistisch. „Viele fragen

sich, ob sie nach Prothesenversorgung wieder aktiv werden können“, so Skreiner und bekräftigt: „Durch regelmäßige Bewegung kommt es zur Verbesserung muskulärer sowie knöcherner Strukturen und der Funktionalität der Prothesenversorgung. Bei vernünftigem Umgang kann eine zufriedenstellende Kunstgelenksversorgung heute bis zu 30 Jahre anhalten. Sportarten, welche man vor dem Eingriff bereits sicher beherrscht hat, können auch nach der Implantation wieder ausgeübt werden. Dabei empfiehlt es sich, kontinuierlich monotone Stoßbelastungen zu vermeiden. „Bleiben Sie in Bewegung! Berücksichtigen Sie Ihr Beschwerdebild und lassen Sie sich bei Unklarheiten durch einen Facharzt beraten“.

Neuer Trendsport: Heute ist Schneeschuhwandern eine beliebte Form unter den Winterfreizeitaktivitäten, die Naturerlebnis und Sport optimal verbindet. Der Markt für Schneeschuhe ist groß. Zum Ausprobieren ist es sinnvoll, sich Schneeschuhe zu leihen – möglich bei den meisten Skiverleihern.



Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc, Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

Sind Sie gut vorbereitet für die Wintersaison?

3 Tipps aus der Physikalischen Medizin

1 Der größte Fehler ist, sich nicht zu bewegen! Am besten trainiert man das ganze Jahr über nach einem Bewegungskonzept. Nur dann weist man beim Wintersport ein geringeres Verletzungsrisiko auf.

2 Wer mit einem Kunstgelenk Sport betreiben will, muss zuerst seine Muskeln auf Vordermann bringen. Die Kraft sollte auf gleichem Niveau wie vor dem Eingriff sein. Bei Abnutzungserscheinungen ist es legitim, beim Trainieren verordnete Schmerzmittel einzunehmen oder eine Wärmebehandlung durch Infrarot zu versuchen.

3 Die richtige Ausrüstung ist maßgeblich für einen verletzungsfreien Winter. Lassen Sie sich vom Fachhändler beraten! Ein Schuh muss unbedingt passen. Individuelle Bedürfnisse werden am besten erfüllt, wenn man das Equipment ausprobieren und testen kann.

Neuer Leiter der Physikalischen Medizin

Seit Oktober 2020 ist Alexander Skreiner der neue Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation. Er folgt in seiner Funktion Viktor Sadil, der mit Ende September seine Pension angetreten hat. Skreiner war zuletzt am Salzkammergut Klinikum tätig, wo er auch seine Ausbildung absolviert hat. Der Physikalist verfügt über zahlreiche Diplome, unter anderem für Manuelle, Sport- und Schmerzmedizin, wo er großes Entwicklungspotenzial sieht. Neben der intensiven interdisziplinären Zusammenarbeit, wie der Orthopädie, Unfallchirurgie, Gynäkologie oder Neurologie, liegen Skreiner auch geriatrische Patienten am Herzen, weshalb er den Master für Geriatrie an der Donauuniversität in Krems absolviert hat.



Niesen ist oftmals ein Symptom des Heuschnupfens. Der Niesvorgang verläuft in drei Phasen: Auf tiefes Einatmen folgen Luftanhalten und explosionsartiges Ausatmen. Beim Menschen kann dabei die Luft eine Geschwindigkeit von über 160 Kilometer pro Stunde erreichen.

Sind Sie allergisch?

Bester Zeitpunkt für Therapiestart

Die **Neigung zur Allergie** ist vermutlich angeboren, rund 15 Prozent der Erwachsenen und bis zu 25 Prozent der Kinder leiden daran. Beim Erstkontakt mit dem Auslöser wird das Immunsystem aktiviert, bei jedem weiteren Kontakt erinnert sich der Körper daran und wiederholt die Abwehrmaßnahmen. Innerhalb von Minuten oder bis zu einer Stunde danach kommt es zur allergischen Reaktion. Heute sind unterschiedlichste Therapieansätze bekannt, um die oftmals belastende Symptomatik in den Griff zu bekommen.



„Der Winter ist die beste Zeit, um eine Hyposensibilisierung zu starten.“

Prim. Dr. Thomas Keintzel
Leiter der Abteilung für Hals-,
Nasen- und Ohrenkrankheiten

Für Heuschnupfen-Patienten ist das Winterhalbjahr die beste Zeit, um mit einer Hyposensibilisierung zu starten“, erklärt Thomas Keintzel, Leiter der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten. „Die Therapie sollte mindestens zwei, besser aber drei bis vier Monate vor Einsetzen der je-

weiligen Pollenflugsaison begonnen werden. So erreicht man zumeist bereits im ersten Behandlungsjahr eine deutliche Verminderung der Beschwerden.“

Bei saisonalen Allergien besteht die Möglichkeit der **Hyposensibilisierung** mittels subkutaner Injektionen (SCIT) oder sublingualer Tabletten (SLIT). Bei der SCIT wird dem Patienten das auslösende Allergen in steigender Konzentration verabreicht, um eine Anpassung der Immunantwort zu erreichen. Diese Therapieform eignet sich vor allem bei Heuschnupfen. Sie ist über mehrere Jahre angelegt und kann zu einer deutlichen Symptombesserung führen. „Auch über die SLIT, welche auch bei Hausstaubmilbenallergien durchgeführt wird, ist hier eine gute Wirksamkeit belegt“, so Keintzel. Bei **akuter Symptomatik** verschreiben Haus- bzw. Facharzt Antihistaminika, welche lokal oder oral einzunehmen sind.

Allergenkarenz im Sinne einer Meidung des Auslösers ist nach wie vor die beste Therapie. Bei ganzjährigen

Allergien, wie jener auf Milbenkot, Tierhaare oder Pilzsporen, müssen die Auslöser beseitigt werden. Im Falle der Hausstaubmilbe besteht dies in speziellen Überzügen für die Matratze und im regelmäßigen Waschen der Bettwäsche, sowie auch der Trocknung im Trockner, da hierbei die Milbeneier platzen. Bei Pilzbefall im Wohnraum muss eine Wohnraumsanierung oder ein Wohnungswechsel erfolgen. Eine Oberflächenbehandlung der Schimmelflecken reicht hier nicht aus.



Das Meiden des Auslösers ist nach wie vor die beste Therapie – vor allem bei ganzjährigen Allergien, wie jener auf Tierhaare. Bei saisonalen Allergien besteht die Möglichkeit der Hyposensibilisierung.

Preis für Projekt

Gemeinsam Lebensqualität erheben

Um eine ganzheitliche medizinische Behandlung zu gewährleisten, wird am Klinikum Wels-Grieskirchen mithilfe eines digitalen standardisierten Fragebogens die Lebensqualität onkologischer Patienten routinemäßig erhoben. Das Projekt wurde nun mit dem Occursus-Anerkennungspreis für Kommunikation in der Onkologie ausgezeichnet.



„Trotz bekannter Nebenwirkungen sollte Lebensqualität ein zentraler Punkt in der Chemotherapie sein.“

Dr. Lukas Kutics, Abteilung für Innere Medizin IV, Onkologie

Patienten mit Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts, welche im Klinikum Wels-Grieskirchen eine Chemotherapie durchlaufen, erhalten pro Behandlung einen digitalen Fragebogen zur Erhebung ihrer Lebensqualität“, erklärt Lukas Kutics, Assistenzarzt an der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Denn: Begleiterscheinungen wie Sensibilitätsstörungen, Schmerzen, Übelkeit oder Durchfall und Verstopfung treten nach der Behandlung oft auf. Auch psychische Beschwerden sind häufig.“

Bei schweren Krebserkrankungen wird durch neue Therapiemöglichkeiten das Überleben der Betroffenen verlängert. Ein weiterer zentraler Punkt der Behandlung ist jedoch auch die Lebensqualität der Betroffenen. Dies gilt vor allem auch bei

palliativen Chemotherapien. „Die Lebensqualität sollte ein zentraler Punkt in der Behandlung sein“, so der Onkologe. „Mögliche Symptome werden im direkten Gespräch zwar erfragt, aber aus der klinischen Praxis wissen wir, dass Patienten diese herunterspielen und nicht in vollem Ausmaß davon berichten. Dies betrifft insbesondere auch psychische Belastungen.“ Die elektronische Befragung der Betroffenen vor dem Arztgespräch hilft, Probleme gezielt zu thematisieren, gemeinsam Lösungsvorschläge zu erarbeiten und bei Bedarf psychoonkologische Unterstützung zu erkennen und zu ermöglichen.



Lebensqualitätserhebung bei onkologischen Patienten: Dies geschieht mittels digitalem Fragebogen, welchen die Patienten rasch und unkompliziert am Tablet ausfüllen können.

DARAUF ZIELT DAS PROJEKT AB

Die routinemäßige Lebensqualitätserhebung soll die Kommunikation zwischen Patienten und dem behandelnden Team verbessern. Das Projekt wurde aktuell durch zwei Masterthesen evaluiert und wird laufend durch ein interdisziplinäres Team optimiert. Mit einer aktuell laufenden Studie soll der positive Nutzen für die Kommunikation nachgewiesen werden.



OCCURSUS

Occursus-Preisträger 2020 im Überblick:

Bereits zum fünften Mal wurde heuer der Occursus Anerkennungs- und Förderpreis für Kommunikation in der Onkologie vergeben. Hinter der Auszeichnung steht die Österreichische Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie. Der diesjährige Förderpreis ging an

→ die Medizinische Universität Wien, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, die den Einsatz eines Avatars zur Verbesserung der schulischen Teilhabe von Kindern mit onkologischen Erkrankungen untersucht.

In der Kategorie „Anerkennungspreis“ wurden drei Projekte ausgezeichnet:

→ die am Klinikum Wels-Grieskirchen implementierte digitale Lebensqualitätserhebung bei Patienten mit Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts

→ die Informationsbroschüre „Ab nach Hause“ für Patienten, die nach mehrwöchiger Isolation auf der Aplasiestation der Inneren Medizin III am Universitätsklinikum Salzburg wieder in die „keimbelastete“ Welt nach Hause dürfen

→ das Mentoring-Programm „Survivors“ für junge Krebspatienten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe

Ein Tag mit

OP-Pflegerin Barbara Steininger

PFLEGE IST NICHT GLEICH PFLEGE. PFLEGE IST ABSOLUT VIELSEITIG:

Ob im Krankenhaus auf einer Bettenstation oder im Ambulanzbereich der verschiedensten Fachbereiche, auf der Intensivstation oder in der Anästhesie – zahlreiche Sonderausbildungen und Tätigkeitsprofile machen es möglich, individuelle Talente und Fähigkeiten im Beruf zum Einsatz zu bringen. Ein besonders spannendes, abwechslungsreiches und technologieaffines Gebiet ist die Pflege im Operationsbereich. Barbara Steininger leitet das OP-Team HNO/Kieferchirurgie. Wir haben ihr bei der Arbeit über die Schulter geschaut.

7:00 ▶

TEAM-MEETING Beim morgendlichen Zusammentreffen aller Mitarbeiter des HNO-Kiefer-Operationsaals vom aktuellen Tag erfolgt die Dienstübergabe und der Austausch wichtiger Informationen zu den Eingriffen des Tages. Diese Zeit wird auch genutzt, um Kurzunterweisungen und Fachwissen auszutauschen – Wissensvermittlung und Austausch dienen der Patientensicherheit.



◀ 7:20

SICHER AUFGENOMMEN An der Leitstelle wird der Patient übernommen. Zentrale Aufgaben der OP-Pflege sind hier die exakte Kontrolle der Patientendaten sowie die Vorbereitung des Patienten für den OP-Saal. Der Patient steht nun im Mittelpunkt: Bis zur Fahrt in den OP-Saal steht er unter der Obhut der OP-Pflege. Richtige Kommunikation und Begleitung nimmt Ängste und vermittelt ein sicheres Gefühl.

7:30 ▶

GUT BEGLEITET Im OP angekommen wird der Patient schnell in Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen versorgt: Das Teamwork klappt, jeder Griff sitzt. Ein wichtiger Faktor in der Patientensicherheit ist das Team-Time-out mit allen Mitarbeitern im Operationsaal – Chirurg, OP-Pflege, Anästhesie und Anästhesiepflege. Wenn auch nur eine Unstimmigkeit im Prüfen der Checkliste auftritt, erfolgt kein Schnitt!



◀ 7:30

TATKRÄFTIGE ZUSAMMENARBEIT In der Vorbereitung zur OP werden die Verbrauchsgüter in Containern bereitgestellt. Auch hier ist Zusammenarbeit angesagt: Mithilfe aller Mitarbeiter ist ein reibungsloser Ablauf garantiert.



▲ 7:45

TÄTIGKEIT EINER INSTRUMENTARIN Einer der Hauptaufgabenbereiche der diplomierten OP-Pflegekraft ist das Instrumentieren einer Operation. Chirurgische Händedesinfektion und steriles Ankleiden sind dafür Voraussetzung. Dann werden die sterilen Tische und Instrumente vorbereitet. Nach der Kontrolle der OP-Situation gilt volle Konzentration: Es braucht Fachwissen in der Vorbereitung und optimale Zusammenarbeit aller Berufsgruppen. Mit einem Lächeln und Freude an der Arbeit macht's Spaß!



▲ 8:00

OPERATION Während der Operation begleitet die OP-Pflege den Chirurgen, denkt mit, denkt vor, bringt Wissen und Erfahrungswerte mit ein. Dabei sind neben Fachkompetenz auch Soft Skills und das Vermitteln von Ruhe gefragt. Als ein Team arbeiten alle Berufsgruppen in einem Raum.

Schon gewusst?

An das allgemeine Studium der Gesundheits- und Krankenpflege, welches zum Beispiel an der FH Gesundheit direkt am Campus des Klinikum Wels-Grieskirchen absolviert werden kann, schließt innerhalb von fünf Jahren die Sonderausbildung Pflege im Operationsbereich an. Alle interessierten Absolventen finden am Klinikum nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz, sondern vor allem eine große Auswahl an Fachrichtungen und OP-Bereichen, neueste Eingriffsmethoden und top ausgestattete OP-Einheiten.



▲ Wann immer es geht

GUT GEPLANT Gemeinsam wird das Programm der nächsten Tage besprochen. Vorbereitungen werden getroffen, Personal zugeteilt, Material organisiert, zum Beispiel benötigte Prothesen. Dabei werden alle Ressourcen ausgeschöpft, Kompetenzen soweit als möglich delegiert und alle wichtigen Informationen ausgetauscht.



Steckbrief

Das bin ich: verheiratet, Mutter
Meine Ausbildung: 1994 Diplom in der Gesundheits- und Krankenpflege, Leitungsausbildung, Sonderausbildung OP

Da bin ich zuhause: Traun

Hier bin ich gerne: in meinem großen Garten, ich liebe die Natur und die Berge, bin viel wandern, auch um Energie zu sammeln.

Als Kind wollte ich unbedingt werden: Krankenschwester und Hebamme wie meine Großmutter

Darum mag ich meine Arbeit: Die Tätigkeit als OP-Schwester fordert und verändert sich stetig. Die Vielseitigkeit dieses Berufes ist jeden Tag wieder spannend.

In meinem täglichen Tun spüre ich „das Ordensspital“ durch: Förderung der Werte wie Respekt und Toleranz, Menschlichkeit und Ethik, füreinander da zu sein – und wenn mir lächelnde Kollegen begegnen.

Das möchte ich noch erreichen: Entdeckungsreisen in ferne Länder

Was mir wichtig ist zu sagen: Beginne jeden Tag neu mit einem Lächeln und beende ihn mit einem Dankeschön.

Im Herzstück des Klinikums

Teamarbeit

Durchblutungsstörungen des Herzmuskels werden routinemäßig im Herzkatheterlabor durch minimalinvasive Eingriffe am schlagenden Herzen untersucht und behandelt. Neben medizinischen Experten braucht es hier ein Team aus vielen Berufsgruppen.

Martina Graf im Interview



Martina Graf, seit 36 Jahren am Klinikum beschäftigt, leitet seit zehn Jahren das Herzkatheterlabor. Sie gibt einen Einblick in den spannenden Arbeitsbereich.

Klinikum: Was macht Ihr im Herzkatheterlabor?

→ **Martina Graf:** Unsere Hauptbeschäftigung ist die diagnostische Darstellung der Herzkranzgefäße mittels Kontrastmittel. Wir behandeln auch Patienten mit akutem Herzinfarkt. Dabei wird das verengte bzw. verschlossene Gefäß rasch wiedereröffnet und mit einem Stent versorgt. Darüber hinaus behandeln wir verengte oder fehlerhafte Herzklappen, nehmen Biopsien bei Verdacht auf eine Herzmuskelerkrankung und kurieren in der Elektrophysiologie Herzrhythmusstörungen jeglicher Art.

Wer arbeitet hier?

→ Neben Ärzten, die direkt am Patienten agieren, arbeiten hier vor allem vier weitere Berufsgruppen: Radiologietechnologen, Diplomierte Pflegepersonen, Diplomierte medizinisch-technische Fachkräfte sowie die OP-Assistenz, RT- und

DMTF-Mitarbeiter bedienen die Röntgenanlagen mit allen zusätzlichen technischen Geräten und assistieren steril am Tisch. DGKP führen sterile Assistenz durch und tätigen den unsterilen Beidienst. Sie verfügen über eine pharmakologische Ausbildung und verabreichen auch Medikamente.



Gemeinsames Arbeiten im Herzkatheterlabor: Gutes Einvernehmen und konstruktive Zusammenarbeit quer durch alle Berufsgruppen ist Grundvoraussetzung.

Wie gestaltet sich die Teamarbeit?

→ Wir arbeiten im Regeldienst von sieben bis sechzehn Uhr, außerhalb besetzen wir Rufbereitschaften. Neue Mitarbeiter werden intern eingeschult, wobei sie einen persönlichen Mentor zur Seite haben. Ein sehr gutes Einvernehmen untereinander ist Grundvoraussetzung, da sich der Patient meist in einer Ausnahmesituation befindet und besondere Betreuung benötigt.

Noch mehr Einblicke?
Hier geht's zum Video! →



„Ein gewisses Maß an Stressresistenz ist gut in unserem Beruf, denn wir haben ein hohes Patientenaufkommen und Rufbereitschaften. Kollegialität wird bei uns großgeschrieben.“ Stefan Buchinger, DGKP, Herzkatheterlabor

Kardiologie am Klinikum

Die Abteilung leistet seit mehr als 30 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt, minimalinvasiver Aortenklappenersatz bei verengter Klappe, Mitralklappenclippings bei Mitralklappeninsuffizienz, Herzohrverschluss zur Prophylaxe kardioembolischer Schlaganfälle bei Vorhofflimmern und Myocardbiopsien bei Verdacht auf Herzmuskelerkrankung vorgenommen.

→ **Mehr Informationen unter:** www.klinikum-wegr.at → Medizin und Pflege → Innere Medizin II.



„Die Arbeit im Herzkatheterlabor ist ein sicherer Arbeitsplatz, denn unsere Untersuchungen sind der Goldstandard in der minimalinvasiven Behandlung von Infarkten.“ Christian Knoll, BSc, Radiologietechnologe, Herzkatheterlabor

Wichtige Erfahrungswerte aus GB

Fordernde Intensivpflege



Zur Versorgung von COVID-19-Patienten wurden Helfer aus anderen Abteilungen ohne Erfahrungswerte im Intensivbereich herangezogen. Ihr Name wurde auf die Schutzausrüstung geschrieben.

Drei Jahre verbrachte Diplompflegerin Isabella Sparber in England. Während der ersten Coronawelle im Frühjahr 2020 war sie auf der Intensivstation eines Krankenhauses in Chertsey, 50 Kilometer westlich von London, tätig. Die Gesundheitsversorgung befand sich damals im Ausnahmezustand. Bei ihrer Rückkehr nach Oberösterreich nahm die 31-Jährige wertvolle Erfahrungswerte mit.



„Egal, wer was war – wir waren alle miteinander.“

Isabella Sparber, DGKP, Interne Intensiv, RCU, IMCU

gebürtige Scharnsteinerin war nicht die einzige Europäerin im Team. „Wir waren erleichtert, dass es zu Hause allen gutging.“ Über WhatsApp tauschte sich die Intensivmannschaft in den wenigen dienstfreien Stunden aus: „Wir haben uns gegenseitig gedankt, Ängste geteilt und uns motiviert. Einige Kollegen erkannten wir auf den Profifotos nicht, denn ohne Maske hatten wir sie noch nie gesehen.“ In dieser katastrophalen Lage saßen alle Berufsgruppen im selben Boot. „Viele Mediziner hatten wenig Erfahrung in der Bedienung organunterstützender Geräte, dadurch

waren wir noch mehr gefordert. Um uns Pausen zu ermöglichen, beteiligten sich die Ärzte an der Pflege“, erzählt Sparber. Um Angehörige von Patienten auf dem Laufenden zu halten, wurde täglich nach kreativen Lösungen gesucht. iPads und andere Devices boten dabei Unterstützung. „Hier am Klinikum in Wels bin ich zwar die Neue, habe aber große Erfahrungswerte mitgebracht. Für junges Personal, das erst ins Berufsleben startet, muss das eine schwierige Situation sein.“

ANSPRUCHSVOLLER BERUF INTENSIVPFLEGE

„Auf der Normalstation war ich falsch“, blickt die 31-Jährige zurück. „Das Schöne: Ich konnte innerhalb meines Berufes weitergehen, ohne wegzugehen.“ In der Intensivpflege braucht es viel Wissen, um up to date zu bleiben. Affinität zu Technik ist gefragt, der Anspruch ist hoch. „Wir arbeiten sehr nahe am Menschen – zwar sind wir fokussiert auf einzelne Patienten, diese Arbeit ist aber äußerst intensiv.“ Es braucht Soft Skills, Empathie und Selbstverantwortung. „Wir arbeiten im Team, aber auch viel allein. Gemeinsam gehen wir an die Grenzen und wachsen darüber hinaus.“

Die Situation im Frühling weist starke Parallelen zu jener heute in Österreich auf“, blickt Sparber auf ihren Auslandseinsatz zurück. Die Sorgen der Kollegen gleichen sich. Um in der angespannten Phase mit überfüllten Intensivbereichen über die Runden zu kommen, wurde das Pflorgeteam aufgestockt, pensionierte Mitarbeiter zurückgeholt und Helfer aus anderen Bereichen eingesetzt. „Ich fühlte mich verantwortlich für die älteren Kollegen, hatte Angst sie anzustecken.“ Doch selbst in schlimmen Phasen gibt es schöne Erlebnisse. „Ein infizierter Intensivmediziner musste an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen werden. Er wurde wieder gesund. Andere Mitarbeiter haben es leider nicht geschafft.“ Die

Die zwischen der Diplombierten Pflege und der Pflegeassistenz angesiedelte Berufsgruppe arbeitet nahe am Patienten und wird zukünftig in Krankenhäusern die breite Basis bilden.



Neu ab März 2021 am Klinikum: Berufsbegleitend **zur** **Pflegefachassistenz (PFA)**



Die Ausbildung zur Pflegefachassistenz kann am Klinikum Wels-Grieskirchen in zwei (Herbstlehrgang) oder ab Frühjahr 2021 als Teilzeitmodell in drei Jahren absolviert werden. „Um insbesondere den Ansprüchen von Pflege-Quereinsteigern gerecht zu werden, haben wir uns zu diesem zusätzlichen Ausbildungsformat entschlossen. Der Frühjahrslehrgang dauert drei Jahre, der Unterricht findet von Montag bis Mittwoch statt“, erklärt Karin Zauner, Direktorin des Ausbildungszentrums am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Die Auszubildenden sind sozialversichert und erhalten Taschengeld. Wir beraten Bewerber auch zu unterschiedlichen Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten“, so Zauner weiter.



1. Reihe (v.l.n.r.): Katharina Steininger, Markus Deubler, Katharina Mair, Sarah Linsmaier, Katrin Berndorfer-Ecker; 2. Reihe (v.l.n.r.): Kathrin Schiefer, Florian Krenmayr, Melissa Hörmanseder, Edith Mair, Jessica Sachs.

Wir gratulieren

... den Absolventen des ersten PFA-Lehrgangs 2018/2020 am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe zum Abschluss.

... den Absolventinnen und Absolventen des Jahrgangs 2017/20 zum Diplom des Gehobenen Dienstes der Allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflege am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe.

Team Pflege Vernetzte Vielfalt



Bei der Info-Veranstaltung zur Implementierung der neuen Berufsgruppe Pflegefachassistenz im Klinikum-Festsaal gab es eine mitreißende Keynote von Christoph Zulehner mit Impulsen zum neuen Grade- and Skill-Mix in der Pflege sowie viele konkrete Umsetzungsideen aus den Pflegebereichen.



med congress

Aufgrund der coronabedingten Situation musste das ursprünglich für Mai 2020 geplante Modul med congress VIII ausfallen. Umso größer war die Begeisterung beim Neustart – unter den vorgegebenen Hygienevorschriften im Festsaal. Die stets spannend aufbereiteten Fallberichte sind ein wichtiger Bestandteil dieser Schulung.

med congress VIII unter den vorgegebenen Hygienevorschriften im Klinikum-Festsaal

Was für die Psyche wirklich zählt,
weil es wichtig ist und guttut

Selbstfürsorge: In seelischer Hinsicht



„Seelsorger sind nahe erlebbare Zeichen der begleitenden Treue.“

Mag. Friedrich Reischauer,
Krankenhauseelsorger im
Klinikum Wels, Pfarrerleiter in
Weißkirchen an der Traun

analyse, Motivation und dem Erlernen neuer Fähigkeiten zur Krisenbewältigung steht die Besinnung auf „das für mich Wesentliche“ im Vordergrund. Therapeutisch gesprochen: Selbstfürsorge.

Dafür sind neben nahen Vertrauenspersonen und psychosozialen Fachkräften auch wir Seelsorger gute Unterstützer. Der Begründer der Logotherapie, Psychiater Univ. Prof. Viktor Frankl, erkannte dazu: „Erst der Mut zu sich selbst wird dem Menschen seine Angst überwinden lassen.“ Er spricht von der „Trotzmacht des Geistes“, die dazu verhilft, für sich selbst wirksam zu sein. Er weist auf den heilsamen Sinngrund hin: „Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklich-Sein, sondern ein Grund zum Glücklich-Sein.“

Also: Nur Mut! Mit Jesu Worten gesprochen: „Fürchte dich nicht!“ Ermutige dich und ermutigen wir uns gegenseitig dazu, diesen Heilsgrund zu entdecken. Hier sind Seelsorger besonders angefragt, aufmerksam auf diesem sinnvollen Weg zu begleiten. Im seelsorglichen Gespräch und dem mitfühlenden Füreinander-da-Sein werden die krisenhaft Betroffenen stärkende Erfahrungen des Getragenen Werdens und des Vertrauens erleben. Wir Seelsorger sehen uns dafür als Gesendete und auch als nahe erlebbare Zeichen dieser „sicheren Schuttreue Gottes“.

Seelsorge führt zum Glauben an den Sinn.

Besonders in Krisenzeiten ist unsere Psyche stark gefordert. Wir fragen uns, ob die schwierigen Aufgaben lösbar sind. Gefühle der Überforderung und Ängste stellen sich ein. Die treibende Kraft, für uns selbst gut zu sorgen, nimmt ab. Nun braucht es vielfältige Ermutigung, an möglichen Lösungen dranzubleiben und durchzuhalten. .

In dieser Situation braucht es ehrliche Ermutigung und Hoffnung, um erste Bewältigungsschritte zu machen. Zusätzlich zu Situations-

Kolumne



Sr. Teresa Hametner,
Generalvikarin der
Franziskanerinnen
von Vöcklabruck

Achtung Glatteis! Kennen Sie das?

Sie gehen im Winter spazieren, die Schneelandschaft ist wunderschön, Sie achten einen Augenblick nicht auf den Weg und schon landen Sie (im besten Fall) auf dem Allerwertesten.

Sie rappeln sich auf, sind hoffentlich unverletzt und gehen weiter. Nun werden Sie ein bisschen mehr auf den Weg achten, denn unter der Schneedecke könnte es Eisplatten geben.

So ist es doch auch oft im Leben. Es läuft in gewohnten Bahnen dahin, vieles ist uns zur Routine geworden und so übersehen wir die ersten Anzeichen einer Überforderung im Beruf, einer Veränderung in der Beziehung zum Partner bzw. zur Partnerin, wir sitzen übermäßig lange vor dem Fernseher oder tauchen unter in einer virtuellen Welt. Wir raffan uns kaum mehr auf zur körperlichen Bewegung.

Und dann geschieht etwas, was wir nicht erwarten, womit wir nicht gerechnet haben – ein Stolperstein, eine Eisplatte, die „auf einmal“ da sind und uns aus dem Gleichgewicht bringen. Und das Leben ist nicht mehr bewältigbar.

So wie beim Spaziergang gibt es auch in der Lebensgestaltung eine Haltung, die sehr hilfreich sein kann und das Leben reicher macht: Achtsamkeit.

Ein achtsames Hören auf mich selbst, meine Grenzen, meine Entwicklungsmöglichkeiten, meine Fallen, die ich mir stelle. Ein achtsames Hören auf meine Mitmenschen, die mir durch ihr Verhalten manches sagen können oder reflektieren. Ein achtsames Hören auf Lebensumstände, die ein anderes Handeln als gewohnt und eingeübt verlangen. Ein achtsames Hören auf Gott, der mir in vielfältiger Weise und oft auf kreative Art Hinweise gibt, dass es Zeit ist für ein Innehalten, für einen Neubeginn.

Achtsamkeit heißt auch, ich achte mich selbst, achte auf mich selbst und hole mir professionelle Hilfe, um wieder gut im Leben stehen zu können. Dann wird der nächste Winterspaziergang nicht mit einer Landung auf dem Allerwertesten enden!

Sr. Teresa Hametner

Projekt „Der gelungene Patientenkontakt“



Gesund werden: Wo bin ich richtig?

Brauche ich Hilfe? Warum muss ich warten? Für wen ist die Notfallambulanz da? Hier sind Sie richtig: Die neue Informationskampagne gibt Antworten auf Fragen rund um die Gesundheitsversorgung in Oberösterreich.



Anhand von Postern und Informationskärtchen wird das Triage-System erklärt und die daraus resultierenden Wartezeiten transparenter gemacht.

Die Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ hat zum Ziel, einerseits die Orientierung im Gesundheitssystem und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu fördern, andererseits Mitarbeitende in Gesundheitsberufen im Hinblick auf Kommunikation und Konfliktprävention zu trainieren. 2020 wurden dazu vielfältige Maßnahmen vorbereitet. Die Homepage www.wobinichrichtig.at ist in acht verschiedenen Sprachen bereits online.

Das Gesundheitssystem in Oberösterreich ist dicht ausgebaut und versorgt sowohl einfache Anfragen, als auch schwere Erkrankungen. Die Gesundheitsversorgung funktioniert am besten, wenn die Patienten in den richtigen Anlaufstellen betreut werden und der persönliche Kontakt zu den Personen in den Gesundheitsberufen gelingt. Zur Optimierung der oberösterreichischen Gesundheitsversorgung wurde das OÖ-weite und trägerübergreifende Projekt „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ umgesetzt. Vertreter des Landes OÖ, der Österreichischen Gesundheitskasse, der Ärztekammer, der FH für Gesundheitsberufe und aller OÖ Spitäler haben dazu in Expertenteams unterschiedliche Maßnahmen entwickelt.

der Kommunikation mit Patienten, zur Reduktion von Belastungen und Konflikten, zur Sicherheit in Bezug auf gemeinsame Werte und Regeln sowie zur Stärkung der Diversitätskompetenz entwickelt.

Für Patienten wurden Schritte zur Verbesserung der Orientierung im Gesundheitssystem, zur Schaffung von Bewusstsein für Strukturen, Abläufe und Regeln sowie zur Förderung der Gesundheitskompetenz gesetzt.



www.wobinichrichtig.at Auf der Homepage erhalten Menschen Orientierung, wohin sie sich wann wenden können sowie Informationen zu den häufigsten Beschwerdebildern. Die Informationen sind in acht verschiedenen Sprachen verfügbar, zudem wird ein Leichter-Lesen-Service angeboten.


 ← Der Imagefilm macht auf die Kampagne aufmerksam.


 ← Für die zwölf häufigsten Beschwerdebilder wurden auch Infovideos erstellt.



Mag. Julia Stierberger, Leiterin des Klinikum-Personalmanagements, bei der Verleihung des Staatspreises „Familie & Beruf“ via Livestream

Klinikum ist Staatspreisträger „Familie & Beruf“ 2020



Insgesamt 76 Unternehmen und Institutionen aus sieben Bundesländern reichten heuer beim Staatspreis „Familie & Beruf“ ein, der im Oktober via Livestream aus dem Palais Wertheim vergeben wurde. Das Klinikum Wels-Grieskirchen konnte sich in der Kategorie „Non-Profit Unternehmen und Institutionen“ den ersten Platz für seine besonders herausragende Leistung im Bereich familienbewusster Personalpolitik sichern. Zentrale

Beurteilungskriterien waren die Flexibilität von Arbeitszeit und -ort, die Wiedereinstiegsquote nach der Karenz, Kinderbetreuungs- und Gleichstellungsmaßnahmen sowie Weiterbildungsmöglichkeiten. „Wir geben unser Bestes, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu ermöglichen, ihre beruflichen Chancen uneingeschränkt zu nützen und auch Familie und Beruf optimal vereinbaren zu können“, so Julia Stierberger, Leiterin des Klinikum-Personalmanagements.



Bei der Preisverleihung (v.l.n.r.): Mag. Kerstin Pindeus, MS, Klinikum-Marketingleiterin, Stefan Ornig, GF movea marketing, und Moderator Christian Clerici

Preisgekrönte App

Let's go MIA!

MIA, die Klinikum-Mitarbeiter-Informationen-App, konnte beim HR Award 2020 die Bronze-Auszeichnung in der Kategorie Tools & Services für sich entscheiden. Mit bereits rund 2.500 Usern – mehr als die Hälfte der Klinikum-Mitarbeiter – hat sich MIA binnen kürzester Zeit zu einem wichtigen internen Kommunikationstool entwickelt. Besonders bewährt hat sich die App in der Coronaphase – aktuelle Informationen können damit gezielt und zeitgerecht allen bereits angemeldeten Mitarbeitern zugestellt werden.



Unter den besten Recruitern Österreichs Gold für das Klinikum

BEST RECRUITERS, die größte Recruiting-Studie im deutschsprachigen Raum, erhob wiederum die Recruiting-Qualität österreichischer Unternehmen und Institutionen. Mit einer Auszeichnung in Gold ist 2020 das Klinikum Wels-Grieskirchen an der Spitze zu finden.

„Gegenüber dem Vorjahr konnten wir unsere Platzierung im Branchenranking noch einmal verbessern und freuen uns heuer erstmals über den Sieg“, so Julia Stierberger, Leiterin des Personalmanagements. „Wir haben 2019 und 2020 viel Energie in eine neue Jobbörse, moderne Stelleninserate und einen überarbeiteten Internetauftritt investiert. Das hat sich ausgezahlt.“

Blick in die Zukunft: „Erfolgreiches Recruiting bedeutet, flexibel auf die Erfordernisse der jeweiligen Situation einzugehen, Neues auszuprobieren und zuzulassen. In diesem Sinn hinterfragen wir unsere Recruiting-Prozesse laufend kritisch, wo es zum Wohl unserer Bewerber, aber auch zum Wohl unserer internen Kunden sinnvoll und notwendig ist“, erklärt Stierberger.

Attraktiver Arbeitgeber: Unterschiedlichste Berufsgruppen finden mit dem größten Ordensspital Österreichs einen attraktiven Arbeitgeber: „Neben einem breiten Jobangebot und einem äußerst spannenden Arbeitsumfeld geben wir Interessenten vor allem einen sehr sicheren Arbeitsplatz, was gerade vor dem Hintergrund der schwierigen wirtschaftlichen Lage der vergangenen Monate unsere Attraktivität unterstreicht. Es ist uns auch ein großes Anliegen, den Austausch und die Kooperation zwischen den Berufsgruppen und Abteilungen stark zu forcieren. Wertvolle Rahmenbedingungen, wie Familienfreundlichkeit, Lebensphasenorientierung oder vielfältige Teilzeitmodelle, tragen ihr Übriges zur Zufriedenheit der Mitarbeiter bei.“

In der Klinikum-Tischlerwerkstätte wird noch alles selbst gemacht

Aus echtem Holz geschnitzt

Hier wird noch richtig handwerklich gearbeitet: In der Klinikum-Tischlerei haben es die neun Mitarbeiter noch mit echten Holzmaterialien zu tun.



Die Grundfarbe im Klinikum ist heute vorwiegend weiß. In der Ausstattung der neuen IT-Abteilung konnten auch individuelle Anforderungen maßgerecht umgesetzt werden.



Das Auftragsvolumen wächst ständig an, der Maschinenpark wird laufend erweitert.



Erstmals seit 2020 im Tischlerteam: Eine junge angehende Tischlerin, die ihre Lehrlingsausbildung mit tatkräftiger Unterstützung der männlichen Kollegen absolviert.

Die Tischlerei im Klinikum blickt auf eine lange Tradition zurück. „Uns gibt es im Welser Krankenhaus schon sehr lange, die geistlichen Schwestern haben von jeher einen großen Wert auf eigene Produktions- und Reparaturarbeiten gelegt“, erklärt Josef Schifflhuber, Leiter der Tischlerei.

Derzeit gibt es viele kurzfristige Anforderungen, da der Bedarf an Ausstattung für die Corona-Zimmer auf den COVID-Stationen groß ist – zum Beispiel die fahrbaren Utensilienkästen oder die Holz-Plexiglas-Wände in den Zimmern wurden in kürzester Zeit von uns angefertigt.“

GRUNDLAGENARBEIT

Die Tischler, vorwiegend männliche Kollegen, freuen sich, seit heuer auch einen Lehrling in ihren Reihen begrüßen zu dürfen – noch dazu eine junge Dame. „Sie lernt bei uns alle Grundlagen der Tischlerei“, so Schifflhuber, der auch als ihr Ausbilder fungiert. „Es ist mir wichtig, selber ausbilden zu können – die Lehrlingsausbildung ist eine neue Herausforderung.“

MASSARBEIT

„Wir arbeiten heute ausschließlich fürs Klinikum an beiden Standorten und sind die einzige produzierende Einheit im Werkstattegebäude“, so Schifflhuber. Neben der Teamleitung liegen das Zeichnen der Pläne



„Für mein Team ist mir wichtig, dass wir gute Facharbeit leisten und den Vergleich zum Wettbewerb außerhalb des Krankenhauses nicht scheuen brauchen.“

mittels AutoCAD, die Verrechnung und auch der Einkauf in seiner Hand. Alle Möbel, die das Tischlerteam produziert, werden als Anlage verrechnet. Darunter finden sich neben kleineren individuellen Anfertigungen vor allem die Einrichtung von Stationen oder gesamter Einheiten, wie dem Tagesklinischen Zentrum. „Wir können alle Arten von Möbel und Türen selbst herstellen“, ist der Werkstättenleiter stolz. „Zum Beispiel planen wir derzeit eine individuelle Ausstattung der neuen Kinder- und Jugendpsychiatrie am Standort Grieskirchen.“ Woher die Ideen kommen? „In Abstimmung mit unserer Leitung Stefan Stadlhuber von mir selbst“, meint der Tischler. „Es ist schön, auch kreativ sein zu dürfen.“

WAHRE ARBEIT

In der Klinikum-Tischlerei sind derzeit neun Fachkräfte beschäftigt, zwei Mitarbeiter sind rein für Reparaturen abgestellt. Produziert

werden auch Spezialanfertigungen, wie etwa bei der Einrichtung des Vortragssaals und des Konferenzraums nach Vorgaben eines Architektenbüros. „Gearbeitet wird bei uns noch vieles per Hand mit der Ergänzung präziser Maschinen. Wir sind noch eine richtige Tischlerei, wo der Tischler vom Anfang bis zur Fertigstellung alles selbst macht. So wird die Arbeit interessant und abwechslungsreich.“

IMMER MEHR ARBEIT

Das Auftragsvolumen wächst ständig an, der Maschinenpark wird laufend erneuert. Ein gutes Niveau des Maschinenparks ist wichtig, auch, um wettbewerbsfähige Produkte herstellen zu können. „Wir sind sehr flexibel und müssen dies auch bleiben, um einen guten Standard in unseren Arbeiten bieten zu können. Neu ist zum Beispiel eine Kantenleimmaschine für wasserfeste Verklebung, ein wichtiger Hygienefaktor im Krankenhaus.“ Im Jahr 2019 wurden Möbel mit einem Anlagenwert von über 200.000 Euro gefertigt, darüber hinaus zahlreiche kleine Aufträge und rund 1.300 Reparaturen. „Hier in unserer Tischlerei geht so einiges weiter!“, ist Schifflhuber stolz und möchte die gute Zusammenarbeit mit der Leitung und den anderen Gewerken hervorheben. Die hohe Flexibilität und auch der Kostenfaktor sind entscheidende Argumente für die eigene Tischlerei im Krankenhaus.

Keine Chance dem Winterblues

Soulfood

Nahrung für die Seele

Das tut gut und sorgt auch in der kalten und finsternen Jahreszeit für gute Laune! Suppen, Currys und Aufläufe sind mit ihren herrlichen Farben, vielen Vitaminen und anregenden Gewürzen wertvolle Nahrung für die Seele. Damit hat der Winterblues keine Chance! Klinikum-Küchenchef Michael Cervek präsentiert drei Glücksmacher für die Seele.



Kräftige Hühnersuppe

für 5 Personen

1 Poularde
500 g Karotten
500 g gelbe Rüben
500 g Sellerie
Liebstöckel, 1 Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, Muskatnuss gemahlen, 4 Hühnerbrühwürfel, Salz, Schnittlauch
300 g TK Erbsen
1 Zwiebel, mittelgroß

Pouardenbrust von Karkasse lösen, Keule abtrennen. Karkasse in 3 l Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Karotten, Sellerie, gelbe Rüben schälen, in Scheiben schneiden. Abschnitte zur Suppe geben. Zwiebel halbieren, Schnittflächen in Pfanne bräunen, zur Suppe geben. Mit Salz, Prise Muskatnuss gemahlen, Hühnerbrühwürfel, Liebstöckel, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen. Gestocktes Eiweiß abschöpfen, damit die Suppe klar bleibt. Hühnerbrüste und Keulen in die kochende Suppe geben und gar kochen, danach herausnehmen. Suppe abseihen, geschnittenes Gemüse darin bissfest kochen. Wenn nötig, kann noch Wasser aufgefüllt werden. Fleisch von Keule lösen und in mundgerechte Stücke schneiden, Hühnerbrüste ebenfalls in Stücke schneiden. Gemeinsam mit TK-Erbsen zur Suppe geben. Abschmecken und anrichten, mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Gemüse-Curry

für 5 Personen

je 100 g Zwiebel, Stangensellerie, Karfiol- und Brokkoliröschen
je 150 g Paprikaschoten, Erbsenschoten (TK)
je 200 g Kartoffeln, Pastinaken, Karotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Zitronengras
50 g frischer Ingwer
je 1 TL Kümmel gemahlen, Currypulver und Kreuzkümmel
½ TL Koriander
200 ml Gemüsefond oder Wasser
1 Dose Kokosmilch
frisch gemahlener Pfeffer, 2 Chilischoten, gehacktes Koriandergrün, 1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten
3 EL Öl

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In Salzwasser halbgar kochen, abseihen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Pastinaken und Stangensellerie waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Chilischoten halbieren, Samen und Scheidewände entfernen, Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zitronengras hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Im Wok (oder großen Topf) Öl erhitzen, Kümmel und Kreuzkümmel darin ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren angehen lassen. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Stangenselleriescheibchen und Pastinaken zufügen. Currypulver, Koriander und Pfeffer einrühren. Chilistreifen, Zitronengras und Ingwer untermischen. Fond und Kokosmilch aufgießen, alles 5 Minuten dünsten. Erbsenschoten und Kartoffeln zugeben. Gericht solange garen, bis die Kartoffeln weich sind. Bei Bedarf nachwürzen. Mit Koriandergrün und Frühlingszwiebelringen bestreuen. Optional kann man das gekochte geschnittene Hühnerfleisch (siehe Rezept Hühnersuppe) unter das Curry mischen.



Schokoladenkuchen

12 Portionen

350 g rote Rüben in Alufolie wickeln, im vorgeheizten Rohr ca. 45 Minuten garen. Zur Halbzeit Alufolie öffnen, **1 EL Wasser** zugeben, verschließen und fertig garen. Abschrecken, schälen und reiben. **200 g Zartbitterschokolade** (65 % Kakaoanteil) mit **70 g Butter** und **80 g Rapsöl** schmelzen. **4 Eier trennen**, **Eiklar** mit etwas **Zucker** zu Schnee schlagen. **Dotter** mit **130 g Vollrohrzucker** schaumig schlagen, **geriebene rote Rüben** untermengen. **130 g Vollkornmehl**, **Salz**, ein **halbes Päckchen Backpulver** und **40 g Kakaopulver** in einer Schüssel vermengen und abwechselnd mit Eischnee unter Dottermasse heben. Teig in eine gefettete Tortenform füllen und **bei 180° C ca. 50 Minuten backen**. **TIPP:** Zur Zeitersparnis fertig gegarte rote Rüben kaufen und den Teig in Muffinformen backen.



Dinkelnockerl als Suppeneinlage,
Tabouleh zum Curry, getrockneten
Ingwerschnee zum Schokokuchen und
mehr gesunde Rezepte zum Nachkochen →



Couch versus Sport

*Warum Bewegung
glücklich macht*

Adrenalin, Insulin und Cortisol, dieser Hormoncocktail wird in Stressmomenten ausgeschüttet. Ein im Kopf fest verankerter Urinstinkt signalisiert dann: Es ist höchste Zeit zu handeln! Bemerkbar macht sich dieses natürliche Alarmsystem durch einen beschleunigten Puls und schnellere Atmung. Das Herz-Kreislauf-System läuft auf Hochtouren, die Muskulatur spannt sich an. Sportwissenschaftler Bernhard Pühringer erklärt, warum man der Stressfalle eher durch „davonlaufen“ als durch „stillhalten“ entkommt.

NACHGEFRAGT

Gibt es Stress im Alter?

Es ist ein Irrglaube, dass nur junge Menschen unter Stress leiden. Mit dem Älterwerden verändert sich der Alltag. Für viele ist der Beruf jahrzehntelang Lebensinhalt und Grundlage ihres sozialen Status. Ist die Zeit nach der Pensionierung entspannt und wenig aufregend, schleicht sich manchmal ein anderer Faktor ein, der stressen kann: Langeweile.



ANTWORT
VON
BERNHARD
PÜHRINGER

Oder haben Sie als Senior einen vollen Terminkalender, sodass Ihnen vieles über den Kopf wächst? „Du bist jetzt in Pension, du hast doch sicher Zeit, heute nach den Kindern zu schauen?“ Zu viele Anforderungen überfordern! Und rufen vor allem eines hervor: Stress. Die Angst davor, zum alten Eisen zu gehören, sei nur am Rande erwähnt. Sie belastet viele Menschen im gehobenen Alter so sehr, dass sie eine depressive Stimmung aufweisen können. Auch dies ist eine Form von Stress, der man mit Bewegung und Sport gut begegnen kann.

Sie sehen: Alter schützt vor Stress nicht. Tun Sie etwas dagegen: Sagen Sie einfach öfters mal Nein und bewegen Sie sich am besten jeden Tag für mindestens 30 Minuten!

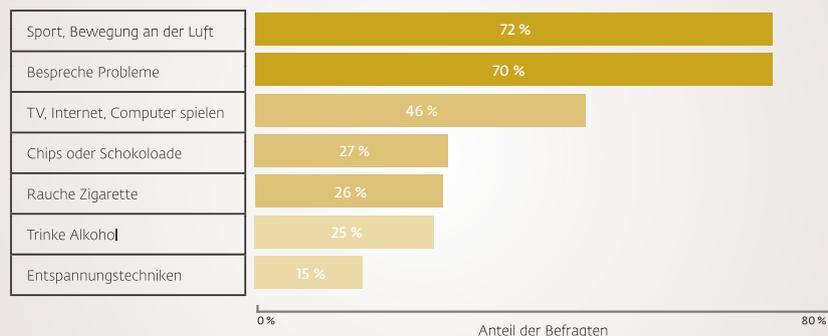
Bernhard Pühringer, BSc, ist Sportwissenschaftler im mediFIT Thalheim.

Selbstverständlich empfinden wir nach einem anstrengenden Tag die ruhigen Momente auf dem Sofa entspannend“, erklärt der Sportcoach. Der Unterschied liegt aber in der Geschwindigkeit, mit der die über den Tag verteilt ausgeschütteten Stresshormone dann abgebaut werden. „Wir atmen zwar endlich ruhiger, der Blutdruck sinkt, aber die Muskulatur ist immer noch derart angespannt, dass Adrenalin, Insulin und Co. weiterhin in unserem Körper zirkulieren.“ Die Folge: Der ganze „Stress-Cocktail“ in unserer Blutbahn ist bis zum nächsten Morgen unter Umständen noch nicht abgebaut. Und spätestens dann wird es irgendwann gefährlich. „Denn sind im Körper pausenlos Stresshormone unterwegs, geraten wir in einen dauerhaften Alarmzustand, der uns über kurz oder lang mächtig schaden kann“, so Pühringer.

EINE EINFACHE LÖSUNG

Glückshormone sorgen dafür, dass Stresshormone abgebaut werden: Durch Bewegung und Sport werden Endorphin und Serotonin freigesetzt. „Genau deshalb fühlt man sich nach einem Training auch so entspannt und glücklich“, erklärt der Trainer.

Was sind Ihre bevorzugten Mittel gegen Stress?

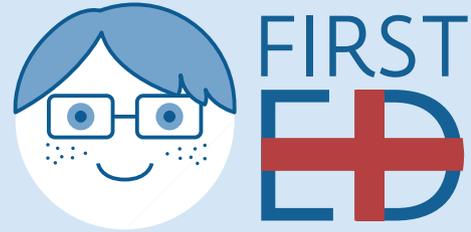


Das Ergebnis spricht für sich: Der größte Teil (72 %) der 1.014 Befragten baut mithilfe von Bewegung oder Sport Stresshormone ab.

GEGEN STRESS

„Es hängt ganz von Ihnen ab, welche Sportart Sie als am geeignetsten für den Stressabbau empfinden. Jeder so, wie er mag, es gibt kein Falsch oder Richtig in dem Fall“, so Pühringer. Eines ist aber sicher: „Ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining ist eine äußerst effektive Möglichkeit, dem Stress-Cocktail auf die Pelle zu rücken. Hierbei werden sämtliche Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislauf-System gleichermaßen beansprucht und wir fühlen uns danach wohl und ausgeglichen.“ Die oberste Maxime lautet: Hauptsache regelmäßig Sport treiben!

Wenn es anfangs schwerfällt, mehrmals die Woche aktiv zu werden, rät der Sportwissenschaftler: „Probieren Sie immer wieder neue Bewegungsformen und Sportarten aus und finden Sie so heraus, was Sie glücklich macht! Mit professioneller Betreuung geht's oft viel leichter, das Team von mediFIT unterstützt Sie gerne bei Ihren Bewegungszielen.“



Die Gedanken kreisen, die Anspannung steigt: Wenn der Stresspegel zu lange steigt und alles zu viel wird, kann man manchmal schon mit ein paar kleinen Tricks abhelfen.

First Ed weiß, was zu tun ist!

ERSTE HILFE FÜR DIE PSYCHE

Gezielte Bewegungseinheiten, anregende Ernährung und ein paar einfache Tipps können helfen, die Psyche zu stärken und das Beste aus der dunklen Jahreszeit zu machen. Gewusst wie? Wissen überprüfen und „JA“ oder „NEIN“ ankreuzen!

JA NEIN
↓ ↓

Wer langfristig unter Stress leidet, hilft sich am effektivsten, wenn er ...

- ... regelmäßig läuft
- ... Süßes isst
- ... sich entspannt

Bewegung und Sport setzt folgende Hormone frei:

- Prolaktin und Oxytocin
- Endorphin und Serotonin
- Testosteron und Östrogen

Möglichkeiten für Sport im Lockdown (Mehrfachantworten möglich):

- Kangoo Jump
- Gehirnfitness
- Freeletics
- Loopy Ball
- Schlammfußball

JA NEIN
↓ ↓

Was tut nach einem grauen kalten Regentag der Seele besonders gut?

- Shepherd's Pie
- Baking Soda
- Soulfood

Manchmal ist sie einfach da – ganz plötzlich und unerwartet: Wie verhalte ich mich am besten bei einer Panikattacke? (Mehrfachnennungen möglich)

- Sofort 144 wählen – eine Panikattacke ist ein Notfall
- auf Bauchatmung konzentrieren
- Flach auf den Boden legen, Augen schließen
- Angst zulassen, sie geht vorbei, alles wird gut
- Aufmerksamkeit auf schöne Dinge lenken
- Dinge aus der Umgebung zu zählen (Sessel, Bilder, Pflanzen)

Service im Klinikum

Free Lounge



Die Klinikum Free Lounge ist eine E-Paper-Plattform mit über 300 der wichtigsten Zeitungen, Zeitschriften und Magazine: Angefangen von Der Standard über die Kronen Zeitung, News und Woman bis hin zu Falstaff, profil, New York Times oder Münchner Abendzeitung – ab sofort kann jedes Mobile Device, welches mit dem Klinikum-WLAN verbunden ist, auf die originale Printversion der aktuellen Ausgaben zugreifen.

Zeitungen und Magazine gratis lesen

So einfach funktioniert's:

1. **Mit Klinikum-WLAN „Internetzone“ verbinden, „Freies Internet“ wählen und AGB bestätigen (Checkbox unten)**
2. **www.kiosk.at in Ihrem Browser aufrufen**
3. **Über 300 Zeitungen und Magazine gratis online lesen**

Lösungen von Seite 38: Lösungen von Seite 38: Regelmäßig läuft Endorphin und Serotonin. Gehirnfitness, Freiletics, Soulfood. Auf Bauchhaltung konzentrieren. Angst zulassen. sie geht vorbei, alles wird gut; Aufmerksamkeit auf schöne Dinge lenken. Dinge aus der Umgebung zu zählen (Sessel, Bilder, Pflanzen).



Sie möchten das Klinikum-Magazin gerne zu Hause lesen?

Dann nutzen Sie unser Bestellformular*:

Vorname, Name:

Straße:

Postleitzahl:



Porto
zahlt
Empfänger

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

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



Bewirb
dich jetzt!

Pflegeberufe sind vielseitig und gefragt! Du auch?

Erstmals ab 2021 wird der PFA-Frühjahrslehrgang berufsbegleitend angeboten – ideal auch für berufstätige Quereinsteiger. Die 3-jährige Ausbildung kann parallel zu einer Teilzeitbeschäftigung absolviert werden.

Infos und Details unter
wirsindpflege.at

Ausbildung zur
Pflegefachassistenz (PFA)

**Ausbildungszentrum für Gesundheits- und
Pflegeberufe** Klinikum Wels-Grieskirchen

**PFA-Frühjahrslehrgang 2021: Anmeldung
noch bis zum 31. Dezember 2020 möglich!**

Wir sind empathische Teamplayer und geschickte Anpacker. Wir sind engagierte Quereinsteiger und soziale Helden. Jeder von uns ist individuell, aber eines haben wir gemeinsam. Wir sind Pflege.

WIRSINDPFLEGE