



Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen

Typisch weiblich

FOKUS FRAUEN- GESUNDHEIT

Psychosoziale Beratung

Unterstützung in allen Lebenslagen

**Pflege:
NEUES
BACHELOR-
STUDIUM**

„Gute Gespräche
dauern nicht
länger als schlechte
Gespräche.“

Prof. Dr. med. habil. Dipl. Theol. Matthias Volkenandt
Vortrag, 10. April 2018





Mag. Dietbert Timmerer

Sr. Franziska Buttinger

Liebe Leserinnen und Leser!

Trotz voller Auslastung konnten im ersten Quartal 2018 bereits mehrere große Projekte umgesetzt werden. Das Tagesklinische Zentrum wurde fertiggestellt, die damit zusammenhängenden Abläufe und OP-Kontingente neu geplant. Mit der erfolgreichen Zertifizierung des Zentrums für gynäkologische Tumore bringen wir die hohe Qualität in der Versorgung von Patientinnen mit Unterleibskrebs zum Ausdruck. Zudem investieren unsere Mitarbeiter viel Zeit und Engagement in die Ausbildung junger Kolleginnen und Kollegen.

HOCHSCHULSTUDIUM: DIPLOMIERTE GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE

Steigende Komplexität, mehr Verantwortung, neue Aufgaben und die internationale Ausrichtung machen eine Weiterentwicklung des Pflegeberufes notwendig. Basierend auf der Novelle des Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes hat das Land OÖ gemeinsam mit den oberösterreichischen Spitalträgern einen zukunftsorientierten Bachelor-Studiengang für Gesundheits- und Krankenpflege konzipiert. Im Herbst startet an der FH Gesundheitsberufe OÖ der neue Studiengang mit 340 Studienplätzen pro Jahr. Das Klinikum Wels-Grieskirchen ist einer der sechs Studienstandorte. Jährlich können dann 60 Erstsemestrige in unserem Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe auf Hochschulniveau studieren. Das Ausbildungszentrum verfügt mit seinem hoch qualifizierten Lehrerteam über langjährige Erfahrung und Tradition, die nunmehr in den Studiengang eingebracht werden. Die exzellente Zusammenarbeit mit den Kollegen in den Abteilungen ist weiterhin Basis und Garant für eine praxisnahe Ausbildung. Auch die persönlichen Kompetenzen werden im Umgang mit Patienten und im interdisziplinären Team gefördert. Wir sind überzeugt, dass durch den neuen Studiengang die hohe Kompetenz und der hohe Stellenwert, den die Pflege im Rahmen der Gesundheitsversorgung wahrnimmt, noch

mehr zum Ausdruck kommen, und freuen uns, wenn sich viele Maturanten für diese Ausbildung und damit für hervorragende Zukunftsperspektiven als Pflegeexperten entscheiden.

TURNUSÄRZTE BEWERTEN AUSBILDUNG

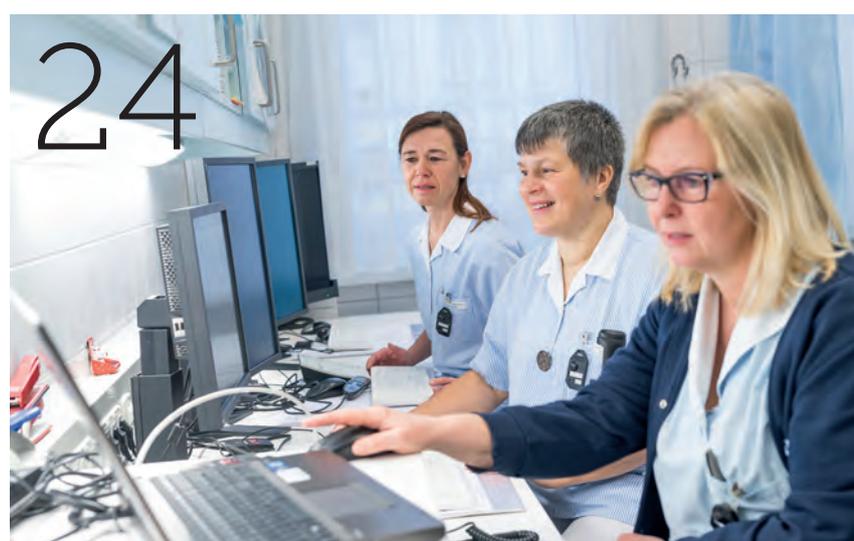
Als Lehrkrankenhaus aller medizinischen Universitäten Österreichs nimmt das Klinikum Wels-Grieskirchen eine wichtige Rolle in der Ärzte-Ausbildung ein, die uns ein sehr wichtiges Anliegen ist. Daher setzen wir zahlreiche Initiativen für die strukturierte, qualifizierte und praxisnahe Ausbildung von Allgemeinmedizinerinnen und Fachärztinnen. Aktuelle Auszeichnungen bestätigen diese Bemühungen unserer medizinischen Abteilungen: Auf Basis der jährlichen Auswertung durch die Turnusärzte und aufgrund weiterer Qualitätskriterien vergibt die Ärztekammer für OÖ Ausbildungszertifikate. Anfang des Jahres gingen zwei Drittel davon (sechs von insgesamt neun) an Abteilungen des Klinikum Wels-Grieskirchen: Dermatologie, Innere Medizin I, Innere Medizin V, Kinder- und Jugendheilkunde, Lunge und Neurologie.

Neben dem fachlichen Wissen steht über alle Bereiche hinweg die Vermittlung einer sozialen Einstellung zum Dienst für den Menschen im Mittelpunkt. Eine empathische Haltung und eine wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation mit Patienten und deren Angehörigen sind gerade für uns als Ordensspital zentrale Säulen unserer Philosophie. Nutzen Sie die Angebote, die Sie dabei unterstützen, und lassen Sie uns gemeinsam an der Aufrechterhaltung der guten Gesprächskultur arbeiten. Danke!

Ein gesegnetes Osterfest wünschen

Sr. Franziska Buttinger
Sr. Franziska Buttinger

Mag. Dietbert Timmerer
Mag. Dietbert Timmerer



Inhalt

Medizin und Pflege

8

HERZKLAPPENRING- IMPLANTATION

Erstmals am schlagenden Herzen

10

KLINIKUM ALS SPEZIALISIERTE ANLAUFSTELLE

Frauengesundheit im Fokus

22

WERTVOLLER RAT IN SCHWEREN LEBENSLAGEN

Psychosoziale Anlaufstellen im
Klinikum

24

EIN TAG MIT ...

Ambulanzeleiterin Christine Springer

Für das Leben

26

VON FRAU ZU FRAU

Die Frau ist nicht nur ihre
Erkrankung

29

HILFSEINSATZ PLASTISCHE CHIRURGIE

Medizinische Feinarbeit unter
schwierigen Bedingungen

Ausbildung

31

NEUE PFLEGEAUSBILDUNG

Bachelorstudium startet im Herbst

Unternehmen

32

HOHE SICHERHEIT

Einführung DIVI-Etiketten in
Spezialbereichen

Netzwerk

34

NEUE ETAPPE

Klinikum-Mitarbeiter radeln wieder
zur Arbeit

Standards

- 2 Editorial
- 6 Kurz notiert
- 36 Aus der Küche
- 38 Save the Date

Am Cover



**Prim. Univ.-Prof. Dr.
Klaus Reisenberger**

*Leiter der Abteilung für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
am Klinikum Wels-Grieskirchen*

Er ist Sprecher der zertifizierten
Zentren für Brustgesundheit und
Gynäkologische Tumore.

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: Niederösterreichisches Pressehaus. / Erscheinungshäufigkeit: 4 x im Kalenderjahr / Chefredaktion: Mag. Kerstin Pindeus, MSc. Redaktion: Mag. Renate Maria Gruber, MLS, OA Dr. Thomas Muhr, PhDr. Maximilian Aichinger, MSc, Mag. Andrea Voraberger, Mag. Julia Stierberger, Hildegard Rößlhumer, Herbert Altmann / Layout: Birgitt Müller (Eigenbrot Grafik Design). / Bildnachweis: Klinikum Wels-Grieskirchen, Nik Fleischmann, Robert Maybach, Werner Gattermayr, Land OÖ, Wolfgang Prammer, Tomas Kempny, FH Gesundheitsberufe OÖ, Akademie Wels, tassell78/shutterstock.com, Vasilyev Alexandr/shutterstock.com, immfocus studio /shutterstock.com, zcw /shutterstock.com, Monkey Business Images/shutterstock.com, Click Bestsellers/shutterstock.com, Kopytin Georgy/shutterstock.com, takayuki/shutterstock.com, Irina Bg/shutterstock.com, Kovaleva_Ka/shutterstock.com, wong sze yuen/shutterstock.com, Syda Productions/shutterstock.com, WAYHOME studio/shutterstock.com, Marcos Mesa Sam Wordley/shutterstock.com, smallsketch/shutterstock.com, man_at_mouse/istockphoto. Titelbild: Klaus Reisenberger, fotografiert von Robert Maybach (www.robertmaybach.com) / Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt, Abdruck kann nur mit Genehmigung des Medieninhabers erfolgen. Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Gesundheitsinformationen aus 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.



Die neuen Oberärzte am Klinikum Wels-Grieskirchen – gemeinsam mit der Geschäftsführung und der Ärztlichen Direktion beim Festakt

3. Reihe stehend v.l.n.r.: Dr. Edin Srdic, DDr. Gottfried Leo Falkensammer, Dr. Clemens Prielinger, Dr. Florian Köhler, Dr. Clemens Wiesinger, Dr. Beatrix Wintersteiger, Dr. Stefanie Gugl, Dr. David Ullmann, Prim. Dr. Josef Romankiewicz
 2. Reihe stehend v.l.n.r.: Prim. Univ.-Prof. Dr. Klemens Trieb, Mag. Dietbert Timmerer, Dr. Maria Klinger, Dr. Florian Haller, Dr. Stefan Dolezal, Dr. Andrea Laubichler, Dr. Sabine Markovic, Dr. Maria Schwarz-Wagner, Dr. Wolfgang Helmreich, Dr. Verena Huber, Dr. Markus Suppan, OA Dr. Thomas Muhr
 1. Reihe sitzend v.l.n.r.: Dr. Katja Raml, Dr. Maria Stopfner, Dr. Silvia Haller, Dr. Yen-Sheng Lin, Dr. Pamela Hinterberger, Dr. Melanie Pfeiffer, Dr. Marlene Schneider, Dr. Alban Shala, Dr. Andrea-Silvia Qitterer



GESCHENKE FÜR DIE JÜNGSTEN

Zu einer besonderen Geschenksübergabe kam es vor Weihnachten auf der Klinikum-Kinderstation durch die Kinderfreunde und den Hilfswerk-Kindergarten Dragonerstraße. Gemeinsam mit den Eltern sammelten und verpackten die Kinder Spielzeug, Kuscheltiere und Puzzles. „Wir haben neue und neuwertige gebrauchte Spielsachen gesammelt“, erklärt Ines Pirklbauer, gruppenführende Pädagogin des Hilfswerk-Kindergartens. „Die Kinder waren sehr stolz darauf – vieles davon war einmal ihr Spielzeug.“ Die Intention dahinter: jenen Kindern eine Freude zu machen, die über Weihnachten stationär im Krankenhaus bleiben mussten. „Es hat uns gefreut, dass die Eltern so toll mitgemacht haben.“

28 NEUE OBERÄRZTE AM KLINIKUM WELS-GRIESKIRCHEN UMFASSEND KOMPETENT UND INNOVATIV IN THERAPIE UND FORSCHUNG

Traditionsgemäß werden beim Ärzte-Neujahrsempfang im Klinikum Wels-Grieskirchen aufstrebende Nachwuchsmediziner zu Oberärzten ernannt. „Achtsamkeit, Eigenverantwortlichkeit, Professionalität sowie soziale Kompetenz zeichnen unsere Oberärzte aus. Wir sind stolz, dieses Jahr 28 neue Oberärztinnen und Oberärzte ernennen zu können“, erklärt Geschäftsführer Dietbert Timmerer. „Oberärzte tragen mit ihrer Erfahrung, ihrer Innovationskraft und ihrer Verantwortung für die Ausbildung des Nachwuchses maßgeblich zur ständigen Weiterentwicklung unserer Fachabteilungen bei“, hebt Klemens Trieb, Ärztlicher Direktor, den Stellenwert der Oberärzte hervor. Insgesamt sichern derzeit circa 540 Ärzte – in Zusammenarbeit mit vielen weiteren Berufsgruppen – eine breite Grundversorgung sowie Spitzenmedizinische Leistungen in zahlreichen Kompetenzbereichen.



ERFOLGSJAHR FÜR DIE NEUROLOGIE 2017

Die Datenlage ist perfekt: 210 Thrombolyse-Therapien bei Schlaganfallpatienten innerhalb eines Jahres sind einsame Spitze in Oberösterreich. Zudem fand die bislang größte Studie zum Thema Myasthenie-Behandlung unter Welser Federführung statt. Und auch die am Klinikum angebotenen „Advanced Therapies“ stellen eine wirksame Behandlung von Morbus Parkinson, vor allem bei schweren Fluktuationen, dar.

INTERNATIONALE ANERKENNUNG

Im Austrian Stroke Unit Registry ist die Stroke Unit der Neurologie am Klinikum Wels-Grieskirchen nun mit der höchsten Lyse-Rate vermerkt. Die Door-to-Needle-Time ist mit unter zehn Minuten bei jedem sechsten Patienten ultrakurz. In Boston präsentierte Raffi Topakian, Leiter der Abteilung für Neurologie inklusive Stroke Unit, beim Kongress der American Academy of Neurology – mit rund 14.000 Teilnehmern der weltweit bedeutendste Neurologen-Kongress – die wissenschaftliche Ausarbeitung der Welser Daten zur Schlaganfallversorgung. Der international renommierte Stroke-Spezialist Mark Alberts fragt in einer Videobotschaft, was die Amerikaner vom Welser Modell lernen können – „How were they able to do that?“ – und zitiert die Ergebnisse der Studie.

NEUROMUSKULÄRE ERKRANKUNGEN

Auch bei den Advanced Therapies bei Morbus Parkinson und in der Myasthenie-Behandlung rangiert die Abteilung für Neurologie unter den Top 3 in Österreich. Für Parkinson-Patienten, bei denen Tabletten oder Tablettenkombinationen nicht mehr ausreichend wirken, kann durch eine Pumpentherapie, die eine konstante Medikation ermöglicht, geholfen werden. Durch die konstante Medikamentenabgabe werden die Betroffenen gleichmäßig über den Tag verteilt mit dem notwendigen Wirkstoff versorgt. Dadurch lassen sich die Symptome der Wirkfluktuationen gut in den Griff bekommen. Für die Patienten bedeutet das einen Wiedergewinn an Lebensqualität – sie können wieder aktiver am Alltag teilnehmen.

In der Behandlung von Myasthenia gravis wird an neuromuskulären Zentren in Österreich Rituximab eingesetzt: Die bislang größte Studie zum Thema findet unter Welser Federführung statt. Die Daten dazu sind vielversprechend. Das Klinikum Wels-Grieskirchen war 2017 auch Austragungsort österreichweiter Neurologie-Fortbildungen, wie etwa die 1. Masterclass Österreich zu Immunneuropathien und Myasthenie-Fortbildung der NM-Akademie der ÖGN). Darüber hinaus hat sie im Dezember 2017 abermals das Ausbildungszertifikat der Ärztekammer OÖ erhalten.



Prim. Dr. Wolfgang Lintner, Leiter der Nuklearmedizin, beantwortet Fragen zum Thema Schilddrüsenerkrankungen.



Die Veranstaltung traf auf großes Interesse – nicht nur bei der Bevölkerung.

THEMA FRAUENGESUNDHEIT

Informativer Vortragsabend zu typisch weiblichen Krankheitsbildern mit mehr als 300 interessierten Besucherinnen am 15. Februar 2018 im Klinikum Wels-Grieskirchen



Die spezialisierten Klinikum-Physiotherapeutinnen beraten kompetent über die Stärkung des Beckenbodens.



Zahlreiche Experten des Klinikums informierten über 300 Besucherinnen zum Thema Frauengesundheit.

Erstmals am schlagenden Herzen

Herzklappenring

Implantation ohne Eröffnung des Brustkorbes



Funktion und Erkrankungen der Herzklappe

Herzklappen funktionieren wie Ventile. Sie regulieren den Transportweg des Blutes zum, im und vom Herzen. Schließen sie nicht richtig oder sind sie etwa durch Verkalkungen verengt, kann der Blutkreislauf gestört und in Folge der Herzmuskel stark belastet werden. Zu den Ursachen zählen angeborene, degenerative, aber auch entzündliche Erkrankungen. Symptome sind Luftnot, Brustschmerz, Schwindel und plötzliche Bewusstlosigkeit.

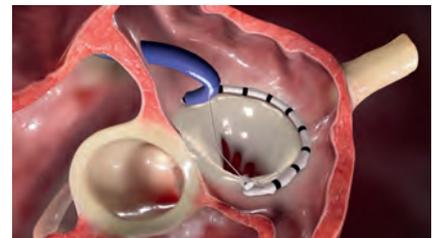
Abdichtung mittels künstlichen Herzklappenringes

Bei einer Undichtigkeit der Mitralklappe aufgrund eines erweiterten Klappenrings wurde bisher im Rahmen einer chirurgischen Operation unter Eröffnung des Brustkorbes am offenen Herzen ein Klappenring implantiert. Die Weiterentwicklung minimalinvasiver Techniken ermöglicht, einen Klappenring auch ohne Eröffnung des Brustkorbes zu implantieren.

Das Video zum Thema sehen Sie auf →
www.klinikum-wegr.at → Newsroom
→ Klinikum TV



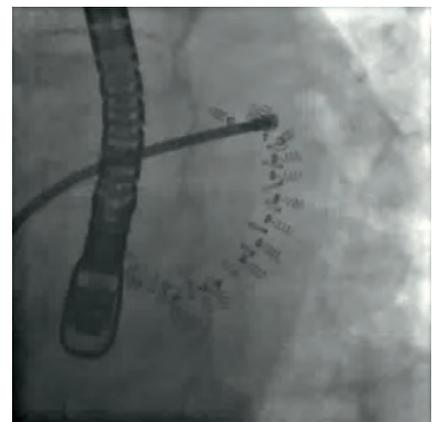
Die 79-jährige Patientin ist wohlauf und konnte bereits einige Tage nach dem Eingriff das Krankenhaus wieder verlassen.



Animation Implantation Herzklappenring / Cardioband

Erstmals in Österreich wurde im Dezember 2017 am Klinikum Wels-Grieskirchen einer Patientin ein künstlicher Herzklappenring minimalinvasiv ohne Eröffnung des Brustkorbes implantiert. Innovative kardiologische Interventionen ermöglichen heute mittels Kathetertechnik schonende und wirksame Behandlungen am schlagenden Herzen.

Die 79-jährige Patientin hatte eine schwer undichte Mitralklappe. Sie litt unter Atemnot und Leistungsschwäche“, erklärt Ronald Binder, Leiter der Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Nach Erörterung der Situation im interdisziplinären Heartteam – bestehend aus Herzchirurgen, Kardiologen und Anästhesisten – wurde das Risiko einer offenen Operation für diese Patientin als zu hoch eingestuft. „Gründe dafür waren Begleiterkrankungen und das fortgeschrittene Alter der Patientin“, so Binder. „Daher haben wir der Patientin vorgeschlagen, die Intervention ohne Brustkorberöffnung von der Leiste aus mittels Kathetereingriff vorzunehmen“, so Binder weiter. Diese Intervention war die einzige Möglichkeit, die undichte Mitralklappe zu behandeln. Dieser minimalinvasive Eingriff wurde nun erfolgreich erstmals in Österreich am 15. Dezember 2017 durchgeführt. Die Patientin ist wohlauf und konnte bereits einige Tage nach dem Eingriff das Krankenhaus selbstständig und ohne Atemnot wieder verlassen. ■



Mittels Katheter wird der Herzklappenring mit 17 Anker fixiert.



Wolfgang Prammer auf Besuch in Tansania – als Dankeschön für die Betreuung der HIV-positiven einheimischen Leiterin eines Landwirtschaftsprojekts der Aktion „Sei so frei“ wird er 2007 nach Afrika eingeladen.

Betreuung von HIV-Patienten seit über 25 Jahren

Eine Ambulanz mit Geschichte

Seinen ersten Patienten in der HIV-Ambulanz des Klinikum Wels-Grieskirchen betreute Wolfgang Prammer 1993. Die Therapiesituation damals war schwierig. Heute werden in Wels rund 50 Patienten betreut – sie haben annähernd die gleiche Lebenserwartung wie Nicht Infizierte. Mit dem Älterwerden seiner Patienten ist der HIV-Therapeut künftig mit ganz neuen Herausforderungen konfrontiert.

Anfangs war ein einziges HIV-Medikament verfügbar, und das war wenig wirksam“, erinnert sich der Leiter der HIV-Ambulanz. Mitte der Neunzigerjahre kam der Durchbruch in der Therapie mit einer Kombination aus Medikamenten, welche die Infektion kontrollierbar machte. „Kontrollierbar bedeutet dauerhaft unter virologischer Kontrolle – die Virusmenge im Blut nimmt ab, fällt von mehreren Millionen auf im besten Fall unter 20 Viren pro Milliliter Blut.“

VOM TODESURTEIL ZUM ANNÄHERND NORMALEN LEBEN
„Bereits vier bis acht Wochen nach Therapiestart ist die Nachweisgren-

ze erreicht und das Virus sexuell höchstwahrscheinlich nicht mehr übertragbar“, so der Mediziner. „Aber auch dann sind Patienten verpflichtet, die Erkrankung dem Partner bekannt zu geben.“ Sexuelle Übertragung ist auch heute noch der Ansteckungsweg Nummer eins, an zweiter Stelle liegt der Kontakt mit Blut, das Risiko des Nadeltauschs bei intravenöser Verabreichung von Drogen ist hoch. Über den Kontakt mit Speichel, Schweiß oder Urin kann man sich nicht anstecken.

FRÜHER WAR DIE AUFMERKSAMKEIT GRÖßER

Jüngst waren die Fallzahlen der HIV-Infizierungen in Österreich wieder im Steigen begriffen. „Die Gefahr ist nicht mehr so im Bewusstsein“, warnt Prammer. Vielleicht auch, weil HIV-Patienten heute bei entsprechender Therapietreue eine annähernd normale Lebenserwartung haben. „Betroffene werden heute älter und sind von typischen Beschwerdebildern des Alters betroffen. Ich als HIV-Therapeut bin verstärkt gefordert, allgemeinmedizinische Kompetenz aufzubauen, um sie weiterhin kompetent begleiten zu können.“

HEILUNG IN SICHT?

Die Heilung durch HIV-Medikamente ist derzeit nur theoretisch möglich. Ähnlich wie andere Erkrankungen, etwa Diabetes mellitus, ist sie „kontrollierbar“. Optimal in der Therapie ist die tägliche Einnahme einer Tablette mit einer Kombination aus drei Wirkstoffen. Auch eine Injektionstherapie wird in Aussicht gestellt. Sie soll zumindest einen, eventuell sogar zwei Monate lang wirken. Diese Behandlungsform ist voraussichtlich in zwei Jahren verfügbar, Studien weisen bereits heute ihre Wirksamkeit nach. ■



OA Dr. Wolfgang Prammer

Leiter der HIV-Ambulanz
am Klinikum Wels-Grieskirchen.





Fokus: Frauen- gesundheit

Frau ist nicht Mann und Frau ist nicht gleich Frau. Vielfältig wie das Leben ist jede Frau individuell. Mannigfaltig sind aber auch die Anforderungen an den weiblichen Körper in den unterschiedlichen Lebensphasen: Vor allem bestimmt durch hormonelle Veränderungen in Pubertät, Schwangerschaft und Wechsel treten manche Krankheitsbilder ausschließlich bei Frauen auf, manche wesentlich häufiger bei Frauen als bei Männern. Beispiele für Störungen im weiblichen Körper, wie diese entstehen, wie man sie erkennt und wie sie behandelt werden können, das ist Thema des aktuellen Magazin-Schwerpunkts Frauengesundheit. Neben Prävention und Vorsorge scheint vor allem auch wichtig, ein Bewusstsein für wiederkehrende oder chronische Beschwerden zu entwickeln und diese nicht zu ignorieren – viele von ihnen sind harmlos, hinter manchen kann aber auch der Beginn einer schwerwiegenden Erkrankung stecken.

WARUM IST ES WICHTIG, FRAUENGESUNDHEIT IN DEN FOKUS ZU STELLEN?

Weil Frauen oft zu wenig auf sich schauen. Ihre Wahrnehmungen des und die Einstellung zum eigenen Körper sind anders als jene von Männern und ordnen sich oft Zeitdruck und den Bedürfnissen anderer Familienmitglieder unter. Da sich ihre Gesundheitsrisiken und ihre Krankheitsverläufe durch Unterschiede betreffend Organe, Hormonhaushalt, Zyklus und soziales Umfeld unterscheiden, und deutlich von jenen der Männer abweichen, lohnt es sich, den Blick beispielhaft auf ein paar häufig auftretende weibliche Krankheitsbilder zu werfen und Möglichkeiten der Prävention und Vorsorge zu erörtern. Neben typischen Krankheitsbildern der Frau, wie Beckenbodenschwäche, Osteoporose und Schilddrüsenerkrankungen, stehen auch ausschließlich weibliche Erkrankungen, wie Endometriose, Brust- und Unterleibskrebs, im Fokus.

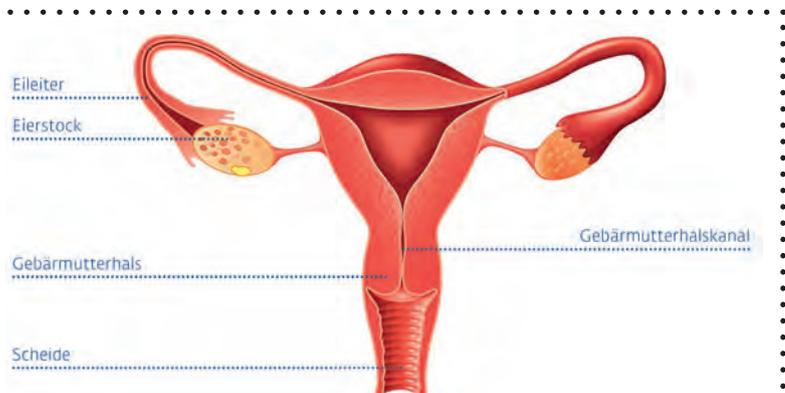


Brust- und Unterleibskrebs

Gemeinsam für eine bestmögliche Behandlung

Nach dem erfolgreichen Vorbild der Pink Ribbons im Kampf gegen Brustkrebs lenkt das Zeichen der blaugrünen Schleife die Aufmerksamkeit verstärkt auf das Thema Unterleibskrebs. Ob Brust oder Unterleib – Kampagnen wie diese sollen Frauen zur Vorsorge ermutigen, Betroffene im Umgang mit der Erkrankung unterstützen, Therapieoptionen aufzeigen und durch Bewusstseinsbildung die Heilungschancen verbessern.

Je früher eine bösartige Erkrankung diagnostiziert wird, desto besser sind die Heilungschancen. So können 75 Prozent aller Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, auf Dauer geheilt werden. Klaus Reisenberger, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Wels-Grieskirchen, ist Sprecher der zertifizierten Zentren für Brustgesundheit und Gynäkologische Tumore am Welser Klinikum: „Unsere Patientinnen werden von interdisziplinären Spezialistenteams rasch und persönlich betreut. Wir führen Untersuchungen zur Abklärung jeglicher Brust- und Unterleibskreberkrankung durch und legen gemeinsam die bestmögliche Behandlung und Nachsorge für die Patientinnen fest.“ Bei Auffälligkeiten überweist der niedergelassene Gynäkologe seine Patientin an das Klinikum Wels-Grieskirchen. Hier übernimmt eine persönliche Ansprechperson die Koordination des weiteren Behandlungsverlaufes.



Gebärmutterkörperkrebs (Endometriumkarzinom)

- tritt vorwiegend auf der Schleimhaut der Gebärmutterhöhle auf
- betrifft größtenteils Frauen in oder nach den Wechseljahren
- Risikofaktoren: Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes
- Frühes Warnsymptom: Blutungsstörungen

Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom)

- betrifft jährlich rund 900 Frauen in Österreich
- wie bei Brustkrebs kann genetische Neigung vorhanden sein
- oft erst spät erkannt
- mögliche Anzeichen: zunehmender Bauchumfang, Schmerzen

Gebärmutterhalskrebs (Cervixkarzinom)

- Wichtig: regelmäßige Vorsorgeuntersuchung mittels PAP-Test
- Ursache: meist Infektion mit HPV-Virus
- Schutz bietet frühzeitige HPV-Impfung

Schamlippen- und Scheidenkrebs (Vulva- und Vaginalkarzinom)

- Auftreten: eher selten, meist im Alter
- Auslöser: häufig „verschleppte“ HPV-Infektionen
- Vorzeichen: Hautveränderungen im Scheideneingang



Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Reisenberger

Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Sprecher der Zentren für Brustgesundheit und für Gynäkologische Tumore Wels

Gynäkologe Klaus Reisenberger im Interview

Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Reisenberger leitet seit knapp 20 Jahren die Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Wels-Grieskirchen. Zudem ist der gebürtige Gmundner Sprecher des Brustgesundheitszentrums Wels sowie des Zentrums für Gynäkologische Tumore. Neben der Urologie, Chirurgie und der Physikalischen Medizin ist auch die Frauenheilkunde und Geburtshilfe maßgeblich bei der Patientenbehandlung am zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum beteiligt. Einer der Behandlungsschwerpunkte der Abteilung ist auch das Krankheitsbild der Endometriose. Mit 2.600 Geburten jährlich zählt das Klinikum Wels-Grieskirchen zu den favorisierten Geburtskliniken Österreichs und wurde nach den Kriterien von WHO und UNICEF als „Baby friendly hospital“ ausgezeichnet.

Klinikum: Generell gilt, je früher ein Tumor entdeckt und eine Therapie eingeleitet wird, desto besser sind die Heilungschancen. Ist eine Früherkennung von Brustkrebs möglich?

→ **Klaus Reisenberger:** Brustkrebs ist in Österreich die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa zehn Prozent sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Der Schlüssel für eine vollständige Heilung ist, Brustkrebs in einem frühen Stadium zu diagnostizieren. Da es keine spezifischen Symptome für die Frühstadien gibt, ist die Vorsorgeuntersuchung mittels Mammografie und Ultraschall besonders wichtig.*

Und von Unterleibskrebs?

→ Es gibt hier Krebsformen, die merkt die Patientin relativ rasch, zum Beispiel wenn Blutungsstörungen nach der Menopause auftreten. Es gibt aber auch Krebsformen, deren Symptome die Patientin erst relativ spät merkt, zum Beispiel Eierstockkrebs. Hier

finden sich oft lange subklinische Beschwerden, welche die Patientin nicht genau einschätzen und zuordnen kann. Eventuell bemerkt sie eine Zunahme des Bauchumfangs oder Gewichtsverlust, Magen- und Darmbeschwerden. Erst verzögert kommt es dann zur Diagnose. Die wichtigste Vorsorgeuntersuchung, die eine Frau machen kann, ist, regelmäßig zum PAP-Abstrich zu gehen. Hier können Frühformen, die noch nicht bösartig sind, schon sehr bald erfasst werden.

Wenn es wirklich Krebs ist – wie geht es weiter?

→ Nach einer raschen Diagnostik durch Radiologie, Pathologie, Mikrobiologie, Nuklearmedizin und Labor wird die optimale Therapie in Absprache mit dem interdisziplinären Tumorboard festgelegt. Im Tumorboard sitzt der Radiologe, der Pathologe, der Internist, der Onkologe, der Gynäkologe, der Chirurg – und wir sprechen uns ab, geben einen Behandlungs-

vorschlag ab, und der weitere Weg der Behandlung wird dort festgelegt. Jede Patientin wird im Tumorboard durch Experten aller Fachrichtungen besprochen, dann wird die optimale Therapie individuell festgelegt“, so Reisenberger. „Notwendige Eingriffe werden durch unsere routinierten Ärzte großteils durch minimalinvasive gynäkologisch-onkologische Verfahren mittels da-Vinci-Operationsroboter oder Bauchspiegelung durchgeführt.“

Gibt es Lebensstilmaßnahmen, die Krebserkrankungen vorbeugen?

→ In der Prävention von Brustkrebs hat vor allem regelmäßige Bewegung einen schützenden Effekt. Dagegen ist Übergewicht vor allem in den Wechseljahren risikosteigernd. Hinsichtlich der Ernährung gilt also: Wer sich kalorienreich ernährt und die aufgenommene Energie nicht verbraucht, steigert sein individuelles Risiko. Auch Alkohol beeinflusst die Brustkrebsrate beträchtlich. Eine langjährig durchgeführte Hormonersatztherapie steigert das Brustkrebsrisiko, insbesondere bei einer Kombination von Östrogen und Gestagen. Nach Absetzen der Hormone sinkt das Risiko wiederum.

* Frauen zwischen 45 und 69 erhalten automatisch alle 24 Monate eine Einladung zur Vorsorgeuntersuchung. Frauen zwischen 40 und 44 sowie 70 und 74 können selbst eine Einladung bei ihrer Gebietskrankenkasse anfordern.



Nach akribischer Vorbereitungsarbeit aller beteiligten Berufsgruppen wurde unter Koordination der Abteilung für Qualitäts-, Risikomanagement und Organisationsentwicklung das Zentrum für Gynäkologische Tumore Wels erstmals zertifiziert. Im Bild: Barbara Lauß, MA, (li.) und Manuel Ortner, MA, (re.) im Gespräch mit Zentrumsprecher Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Reisenberger.

In guten Händen bei Spezialisten

Zentrum für Gynäkologische Tumore zertifiziert

Diagnostik und Therapie von Brust- und Unterleibskrebs bedürfen spezialisierter Einrichtungen und erfahrener Experten. In den zertifizierten Welsener Zentren für Brustgesundheit und Gynäkologische Tumore werden jährlich rund 300 Patientinnen von interdisziplinären Teams betreut.

Unsere Expertise liegt in der Medizin. Aber vor allem auch darin, belastende Lebensphasen sorgsam zu begleiten“, erklärt Klaus Reisenberger, Sprecher der Zentren. Neben Erfahrung und Fachkenntnis stehen fächerübergreifende Zusammenarbeit sowie die persönliche Betreuung der Patientinnen im Vordergrund der Behandlung.

ERFAHRUNG STÄRKT, EXPERTISE WIRKT

Bei Auffälligkeiten überweist der niedergelassene Gynäkologe seine Patientin an das Klinikum Wels-Grieskirchen. Hier übernimmt eine persönliche Ansprechperson die Koordination des weiteren Behandlungsverlaufes. Nach rascher Diagnostik durch Radiologie, Pathologie, Nuklearmedizin, Mikrobiologie und Labor wird die optimale Therapie in Absprache mit dem interdisziplinären Tumorboard festgelegt. Routinierte Ärzte nehmen notwendige Eingriffe großteils in minimalinvasiven Verfahren vor. In weiterer Folge können oft Hormon-, Chemo- oder Bestrahlungstherapien notwendig sein.

ZUWENDUNG GIBT HALT

„Durch Zuwendung und Zeit möchten wir unseren Patientinnen Sicherheit geben“, erklärt Helga Emrich, Stationsleiterin der Gynäkologie. „Von der Diagnose über die Therapie bis zur Nachsorge stehe ich den Patientinnen und ihren Angehörigen zur Seite.“ Auch die Psychoonkologie kann ‚entlasten‘ und einen positiven Behandlungsverlauf fördern: „Patientinnen sollen in dieser Zeit niemals ratlos über Optionen grübeln und sich vor allem niemals alleine fühlen“, so Medizinerin Claudia Muhr.

→ Zertifizierte Anlaufstellen

1 Das **Zentrum für Gynäkologische Tumore Wels** des Klinikum Wels-Grieskirchen ist in die Abteilung für Gynäkologie eingegliedert. Durch die enge Zusammenarbeit mit Radiologie, Onkologie, Nuklearmedizin, Pathologie, Chirurgie, Urologie, Klinische Psychologie und Klinische Soziale Arbeit sind qualitativ hochwertige Diagnostik, Therapie und Behandlung sichergestellt. Diese hohe Fachexpertise wurde durch eine objektive, externe Stelle (DocCert) mit der Zertifizierung bestätigt.

2 Das **Brustgesundheitszentrum Wels** ist seit November 2014 nach „DocCert“ zertifiziert und wurde 2017 rezertifiziert. Regelmäßige interne und externe Qualitätskontrollen stellen sicher, dass die Leistungen der Zentren den hohen internationalen Standards entsprechen.

3 Auch im **zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Wels** arbeiten zahlreiche Spezialisten interdisziplinär zusammen, um den Patientinnen einen wichtigen Teil ihrer Lebensqualität zurückzugeben.



Dr. Claudia Muhr

Ärztin für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin



Helga Emrich

Stationsleiterin der Gynäkologie

Harninkontinenz

Muss nicht sein

Weltweit ist die Harninkontinenz eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Nach Angaben des Berufsverbandes der Urologen sind in Österreich etwa 850.000 Frauen dadurch in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Viele von ihnen leiden unter Harnverlust, weil ihr Beckenboden schwach ist.

Auslöser dafür sind zum Beispiel Schwangerschaften“, erklärt Martina Strobl, Koordinatorin des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums Wels. „Auch Operationen, Übergewicht, Menopause und das Schwächerwerden von Beckenbodenmuskulatur und Bindegewebe spielen eine große Rolle.“ Eine Therapie ist wichtig, sobald der subjektive Leidensdruck zu hoch ist. „Wenn im Alltag ungewollt ein Harnstrahl abgeht, ist es höchste Zeit, sich professionell beraten zu lassen.“ „Die meisten Betroffenen sind erstaunt, dass konservatives Beckenbodentraining in Form von aktiven Übungen und Verhaltensmaßnahmen die erste Wahl der Behandlung ist“, erklärt Physiotherapeutin Manuela Ganglbauer. „Wichtig ist die Anleitung durch spezialisierte Physiotherapeutinnen.“ Erst wenn das gewünschte Ergebnis so nicht erzielt wird, kommen medikamentöse Behandlungsformen oder operative Eingriffe zum Einsatz.

FAQ

Drang- oder Belastungsinkontinenz?

- **Dranginkontinenz:** verstärkter Harndrang, auch wenn die Blase gar nicht voll ist; Ursachen: zum Beispiel Menopause, Hormonabnahme oder trockene Scheide.
- **Belastungsinkontinenz:** unfreiwilliger Harnverlust beim Heben, Tragen oder Husten; Gründe sind Schwangerschaften, Übergewicht oder falsches Trinkverhalten.

Bin ich krank, weil ich nachts auf die Toilette muss?

Wenn man in der Nacht bis zu zweimal aufstehen muss, um die Blase zu entleeren, gilt das als nicht krankhaft. Konsumieren Sie Ihre Tagestrinkmenge nicht erst gegen Abend! Nächtlicher Harndrang könnte auch an einer internistischen Erkrankung, wie etwa einer Herzschwäche, liegen.

Schützt ein Kaiserschnitt vor einer Beckenbodenschwäche?

Nein, denn für das Entstehen einer Beckenbodenschwäche ist nicht die vaginale Geburt, sondern die Schwangerschaft an sich ausschlaggebend.



Manuela Ganglbauer, MSPhT

Physiotherapeutin, Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation



OÄ Dr. Martina Strobl

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Beim Beckenbodentraining ist die Anleitung durch spezialisierte Physiotherapeutinnen wichtig.“

OÄ Dr. Martina Strobl, Koordinatorin Kontinenz- und Beckenbodenzentrum

5 Tipps

Um den Beckenboden zu stärken, kann man lernen, die Muskulatur besser wahrzunehmen, zu entlasten bzw. zu stärken:

1

Richtige Körperhaltung

Stärken Sie Ihre tiefe Bauchmuskulatur und achten Sie beim Sitzen, Heben und Bücken auf eine aufrechte Körperhaltung! Heben Sie mit „geradem“ Rücken und atmen Sie bei Belastung durch den Mund aus!



2

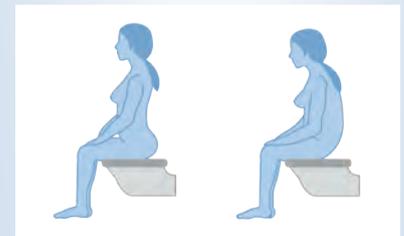
Atemrichtungsschulung

Lenken Sie Ihre Atmung in den Bauchbereich! Dies ist die erste Arbeit am Beckenbodensystem.

3

Achten Sie auf Ihre Haltung auf der Toilette!

Richtiges Harnlassen (li.) und richtiges Stuhlabsetzen (re.)



4

Richtige Trinkmenge

Auch wenn Sie dadurch öfter Harn lassen müssen – nicht vergessen, über den Tag ausreichend zu trinken!

5

Richtiges Training

Trainieren Sie den Beckenboden unter fachlicher Anleitung einer Physiotherapeutin in Einzeltherapie!



Zu den häufigsten Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion zählt die Hashimoto-Thyreoiditis, eine heute immer öfter diagnostizierte Autoimmunerkrankung.

Typische Anzeichen für Störungen der Schilddrüse*

Unterfunktion:

- Müdigkeit
- Gewichtszunahme
- Kälteempfindlichkeit
- Verstopfungsneigung
- trockene Haut
- brüchige Fingernägel

Überfunktion:

- Schwitzen
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Herzklopfen
- Gewichtsabnahme
- Durchfallneigung

* Können Beschwerden dieser Art nicht zugeordnet werden, bitte den Hausarzt konsultieren – er überweist Betroffene an die Ambulanz der Nuklearmedizin zur weiteren Diagnostik.

„Eine Schilddrüsenunterfunktion ist meistens auf eine unentdeckte Hashimoto-Thyreoiditis zurückzuführen.“



Prim. Dr. Wolfgang Lintner

Leiter des Instituts für Nuklearmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen

Frauenleiden Schilddrüsenerkrankung

Hashimoto & Co.

Von krankhaften Veränderungen der Schilddrüse sind dreimal mehr Frauen betroffen als Männer, vor allem bedingt durch die hormonellen Umstellungen in Pubertät, Schwangerschaft und Wechsel. Bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis kommt es langfristig zu einer Schilddrüsenunterfunktion, wobei anfänglich aufgrund der Zerstörung von Schilddrüsengewebe auch eine Überfunktion auftreten kann.

Arbeitet sie normal, ist in unserem Körper alles im Lot: Als endokrines Organ produziert die Schilddrüse jene Hormone, die sämtliche Stoffwechselprozesse in den richtigen Takt bringen. Bei einer Unterfunktion laufen Körperfunktionen zu langsam, bei einer Überfunktion zu schnell ab. „Eine Schilddrüsenunterfunktion ist meistens auf eine unentdeckte Hashimoto-Thyreoiditis zurückzuführen“, erklärt Wolfgang Lintner, Leiter der Nuklearmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen.

NICHT HEILBAR, ABER GUT BEHANDELBAR

Die Erkrankung ist derzeit nicht heilbar. Behandelt werden die durch die Schilddrüsenunterfunktion hervorgerufenen Symptome, etwa durch das synthetisch hergestellte Hormon L-Thyroxin. „Hormonpräparate beseitigen den Mangel an Schilddrüsenhormonen, aber nicht die Autoimmunkrankheit“, so Lintner. „Fühlen sich Hashimoto-Thyreoiditis-Patienten nicht wohl, obwohl ihr Hormonhaushalt laut Laborbericht ausgeglichen ist, werden sie vom Facharzt individuell beraten.“

Eine weitere Autoimmunerkrankung der Schilddrüse ist Morbus Basedow. Hier führen Abwehraktivitäten des Organismus zu einer Überfunktion. Bei vielen Betroffenen kann durch die Behandlung mit Thyreostatika die Autoimmunreaktion abgeschwächt werden. Gelingt dies nicht, ist eine Radiojodtherapie oder die Entfernung der Schilddrüse mit lebenslanger Hormongabe abzuwägen.

DER NUKLEARMEDIZINER ALS SCHILDDRÜSENEXPERTE

In der Schilddrüsenambulanz am Klinikum Wels-Grieskirchen werden pro Jahr ca. 10.000 Patienten betreut. Für die Beurteilung des Organs sind Form, Größe und Funktion aussagekräftig. Die häufigste Untersuchung in der Ambulanz der Nuklearmedizin ist die Schilddrüsenzintigrafie. Diese wird erst nach ausführlicher Anamnese, klinischer Untersuchung, Ultraschall,



Die Schilddrüse steuert die Stoffwechselprozesse in unserem Körper: Mit einer Gammakamera können diese genau nachvollzogen werden.

Blutabnahme und nur, wenn unbedingt notwendig, durchgeführt. Patienten wird vor einer Szintigrafie eine radioaktive Substanz verabreicht. Mit einer Gammakamera kann die Verteilung des Radiopharmakums im Körper und somit der Stoffwechselprozess genau nachvollzogen werden.

*Osteoporose:
Belastung von
Muskeln und
Knochen wichtig*

Use it or lose it



Dass die Knochendichte mit dem Alter abnimmt, ist ein natürlicher Prozess. Osteoporose allerdings beschleunigt den Abbau der Knochenmasse. Durch den sinkenden Östrogenspiegel ab dem Wechsel sind Frauen früher davon betroffen als Männer. Ausreichend Bewegung und richtige Ernährung bis ins hohe Alter beeinflussen die Qualität unseres Knochens positiv.

U ngefähr ab dem dreißigsten Lebensjahr, wenn der Körper die maximale Knochendichte aufgebaut hat, nimmt der Kalkgehalt in den Knochen wieder ab. „Über kurz oder lang werden wir also alle an Osteoporose erkranken – spätestens mit 90“, erklärt Pia Strele-Trieb vom Institut für Nuklearmedizin. „Die Widerstandsfähigkeit des Knochens gegen Stürze, Traumen und andere Belastungen von außen wird mit dem Alter geringer, das Risiko für Knochenbrüche, zum Beispiel Wirbelsbrüche oder Oberschenkelhalsbrüche, steigt.“ Eine Knochendichtemessung, zu welcher der Hausarzt seine Patienten an die Ambulanz der Nuklearmedizin überweisen kann, gibt Aufschluss über das Risiko, mit zunehmendem Alter eine Osteoporose zu entwickeln.

KNOCHEN WOLLEN GEFORDERT WERDEN

Die Beschaffenheit unserer Knochen hängt unmittelbar damit zusammen, welchen Beanspruchungen sie ausgesetzt sind. Frei nach dem

Grundsatz „use it or lose it“ muss der Knochen also „benutzt“ werden, damit er nicht abbaut. Starker Partner an seiner Seite ist der Muskel: Wird die Muskelmasse weniger, reduziert sich auch die Knochendichte. Dieser Effekt rückt heute immer mehr ins Zentrum der Osteoporosetherapie und vor allem der Prävention. „Ein gut aufgebaute Muskel stützt nicht nur unser Skelett, durch das Training kommuniziert er auch mit dem Knochen und regt seinen Aufbau an“, erklärt Strele-Trieb. Deshalb sollen auch ältere Menschen ihre Muskeln immer leicht trainieren.

GESUND VON ANFANG AN

Die Basis für unsere Knochengesundheit wird bereits in frühen Jahren gelegt. „Kinder sollen hinausgehen und Sport treiben, anstatt vor dem Computer zu sitzen. Denn regelmäßige Bewegung im Freien bringt ein zusätzliches Plus: Sonnenstrahlen regen die natürliche, körpereigene Produktion von Vitamin D an, welches die Aufnahme von Kalzium in die Knochen unter-

stützt.“ Ein ausgewogenes Ernährungsverhalten mit kalziumreichen Lebensmitteln ist wichtig für den Knochenaufbau: „Schlecht hingegen sind neben starkem Übergewicht auch massive Gewichtsabnahmen und Untergewicht – denn Knochen müssen schon auch spüren, dass sie gebraucht werden.“

„Ein gut aufgebaute Muskel stützt nicht nur unser Skelett, durch das Training kommuniziert er auch mit dem Knochen und regt seinen Aufbau an.“



OÄ Dr. Pia Strele-Trieb

Institut für Nuklearmedizin



Was tun bei **Endometriose**

Starke Regelschmerzen, Blutungsstörungen und ungewollte Kinderlosigkeit – das sind nur drei der Beschwerdebilder von Endometriose. Zehn bis 15 Prozent der Frauen zwischen der Pubertät und den Wechseljahren sind davon betroffen, in Österreich nach Angaben der Endometriose Vereinigung Austria etwa 150.000 Mädchen und Frauen.

Endometriose ist eine östrogenabhängige, gutartige, aber chronische Erkrankung bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter. Endometriose findet sich bei

- Frauen mit Unterleibsschmerzen in bis zu 45 bis 80 Prozent
- Frauen mit Sterilität in bis zu 20 bis 48 Prozent
- jungen Frauen (unter 22 Jahren) mit chronischen Unterbauchschmerzen, die nicht auf eine Schmerztherapie ansprechen in ca. 70 Prozent
- allen gynäkologischen Bauchspiegelungen in bis zu 53 Prozent
- Laparoskopien bei Kinderwunschpatientinnen in 30 bis 50 Prozent

Die Beschwerdebilder sind vielfältig:

- Menstruationsschmerzen
- Blasen- und Darmkrämpfe
- Schmerzen bei Blasen- und Darmentleerung sowie bei Darmbewegungen
- Zyklische Blutungen aus Blase oder Darm
- Ungewollte Kinderlosigkeit
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Erhöhte Infektanfälligkeit während der Menstruation
- Vermehrtes Auftreten von Allergien und anderen Autoimmunerkrankungen

Als Endometriose wird das Vorkommen gebärmutterschleimhautartiger Zellverbände außerhalb der Gebärmutterhöhle bezeichnet. „Diese Herde können sich in verschiedenen Bereichen des Bauchraums, zum Beispiel in Blase, Darm, Bauchhöhle und sogar im Nabel, ansiedeln“, erklärt Gynäkologe Hannes Schneiderbauer. „Genau wie Zellen innerhalb der Gebärmutter sind die Zellverbände den Hormonen unterworfen und können Blutungen auslösen. Es treten Verwachsungen, Vernarbungen und Entzündungen auf.“ Die dadurch entstehenden Beschwerden äußern sich vor allem durch Schmerzen, etwa bei Menstruation, Geschlechtsverkehr oder Blasen- und Darmentleerung.

DIAGNOSESTELLUNG

Krankheitssymptome und Position der Zellverbände können von Frau zu Frau individuell auftreten. „Die Diagnosestellung ist deshalb nicht einfach“, erläutert Spezialist Schneiderbauer. „Eindeutig kann die Diagnose nur über eine Gewebeprobe, welche durch einen operativen Eingriff erfolgt, gestellt werden.“ Erfahrene Fachärzte erörtern bereits im Vorfeld Verdachtsfälle durch eine ausführliche Anamnese, Tastuntersuchungen und bildgebende Verfahren, wie Ultraschall oder MRT. Die Ergebnisse sind richtungsweisend

für eine Hormontherapie bzw. Operation zur Entfernung von Endometrioseherden.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Mithilfe einer medikamentösen Behandlung kann die körpereigene Produktion des Geschlechtshormons Östradiol unterdrückt werden – dadurch wird das Wachstum der Endometriose eingeschränkt. Auch die richtige Ernährung kann positiven Einfluss auf die Symptomatik haben. Unterstützend können komplementäre Therapien das Wohlbefinden der Patientinnen fördern – dazu zählen zum Beispiel TCM, Entspannungstechniken und Naturheilverfahren.

„Endometriose kann sich in der Blase, im Darm, in der Bauchhöhle und sogar im Nabel ansiedeln.“



Dr. Hannes Schneiderbauer

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

So isst Frau am besten

In jeden Altersabschnitt der Frau fallen markante körperliche Ereignisse und Veränderungen, viele Krankheitsbilder sind deshalb typisch bzw. auch ausschließlich weiblich. Manche Beschwerden, aber auch Therapieformen, lassen sich durch gezielte Ernährung positiv beeinflussen.



Diätologinnen am Klinikum Wels-Grieskirchen empfehlen für die Frauengesundheit:

ENDOMETRIOSE

Lebensmittel mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Omega 3) wirken entzündungshemmend. Bevorzugen Sie pflanzlich qualitativ hochwertige Öle, wie zum Beispiel Lein- und Walnussöl, und Fisch, etwa Lachs, Makrele und Thunfisch. Achten Sie auf ein Körpergewicht im Normbereich! Magnesiumreiche Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, Weizenkleie und Reis, während der Menstruation wirken krampflindernd und verbessern die Symptome.

↪ Omega-3-Fettsäuren
hochwertige Öle, Fisch

OSTEOPOROSE

Täglich Milchprodukte, wie zum Beispiel 250 ml Milch, Joghurt oder Buttermilch sowie 50 g Schnittkäse, und 500 ml kalziumreiches Mineralwasser decken den erhöhten Kalziumbedarf bei Osteoporose. Neben Hasel- und Paranüssen enthalten Brokkoli und grünes Gemüse wertvolles Kalzium. Zusätzlich kann mit Vitamin-D-reichen Lebensmitteln, wie beispielsweise Fisch und Speisepilzen, die Aufnahme von Kalzium verbessert werden. Zuviel Phosphor und Salz, etwa enthalten in Wurst und gepökelten Lebensmitteln, sollte vermieden werden.

BRUST- UND UNTERLEIBSKREBS

Ausreichend Eiweiß über den Tag stellt eine solide Basis für eine gesunde Ernährung dar. Gute Quellen sind (fettarme) Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und moderat eingesetzt auch Fleisch.

Essen Sie intensiv bunt! ↪

Die in der Natur vorkommenden Farbstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, schützen die Zelle vor äußeren Einflüssen, stärken das Immunsystem und wirken anti-karzinogen. Wichtige Stoffgruppen sind Carotinoide, welche etwa in Tomate, Karotte oder Marille vorkommen, Polyphenole (zum Beispiel in Weintrauben, Brokkoli, Blaubeere oder Beeren) und Sulfide (zum Beispiel enthalten in Knoblauch, Zwiebeln,...). Auch Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bausteine, die die Körperzellen nachweislich unterstützen: Nicht nur in fettem Fisch (s.o.), sondern auch in hochwertigen pflanzlichen Ölen (z. B. Lein- und Rapsöl) sind diese enthalten – sie gehören täglich auf Ihren Tisch!

SCHILDDRÜSE

Im Allgemeinen gilt eine optimale Jod- und Selenversorgung, um Schilddrüsenerkrankungen vorzubeugen. Wussten Sie, dass der Tagesbedarf von Selen mit drei Paranüssen oder 1 EL Kokosraspeln gedeckt werden kann? Auch hier

sind Vitamin D und Kalzium von erheblicher Bedeutung. Eine umfassende Ernährungsberatung durch Diätologen zeigt auf, wie man seinen Körper in belastenden und herausfordernden Zeiten durch kontrollierte Lebensmittelauswahl, -abstimmung und -zubereitung unterstützen kann.



↪ So kann das richtige Essen Gesundheit in allen Lebensphasen unterstützen!



Anna-Angelika Holderied

Diätologin

Vielfältiger Beruf

Hebammen heißen Willkommen auf dieser Welt

Hebammen freuen sich auf Nachwuchs



Hebammen nehmen in der Gesundheitsvorsorge und -versorgung der Bevölkerung eine zentrale Rolle ein – bei werdenden Müttern, aber auch für die Familie und ihr Umfeld. Ihre Tätigkeit umfasst viele Bereiche, etwa bereits die Familienplanung, die Betreuung der Mutter vor, während und nach der Geburt, die Unterstützung der Eltern bei der Pflege und Ernährung ihres Babys oder die Rückbildungstherapie.

Die Studienschwerpunkte in der Hebammenausbildung an derzeit sieben Fachhochschulen in Österreich ermöglichen es den Studierenden alle für dieses Berufsbild notwendigen fachlich-methodischen, sozial-kommunikativen, und wissenschaftlichen Kompetenzen zu erwerben. Die Theorie wird anschließend in den verschiedenen Berufspraktika vertieft und praktisch verankert.



Petra Oberaigner, MSc

Hebamme

Das Herzstück der Hebammenarbeit ist sicher die Betreuung der Frau während der Geburt. Die Überwachung des Geburtsverlaufs, das Erkennen von Regelwidrigkeiten bei Mutter und Kind machen oft ein rasches Handeln, manchmal auch ein ärztliches Eingreifen notwendig“, erklärt Petra Oberaigner, Hebamme am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Trotzdem gibt es nichts Befriedigenderes als nach einer anstrengenden Geburt ein gesundes Mutter-Kind Paar auf die Station zu transferieren.“

HEBAMMEN SIND VIELSEITIG

Der Tätigkeitsbereich der Hebammen ist genauso vielfältig wie ihr Einsatzgebiet: Hebammenberatungsgespräche in der Freipraxis, in

Krankenhäusern und Geburtskliniken arbeiten sie etwa im Kreißzimmer, auf der Geburtenstation oder in der Schwangerenambulanz. Sie begleiten auch Hausgeburten und übernehmen die Nachsorge von Mutter und Kind zuhause, geben ihr Wissen in Vorbereitungskursen für werdende Eltern oder in fachlichen Workshops an angehende Kolleginnen weiter.

ALLEIN UNTER FRAUEN

Obwohl in vielen europäischen Ländern üblich, arbeiten in Österreich 2018 noch nicht einmal eine Handvoll männliche Hebammen. Der Weg zur Hebammenausbildung steht allerdings nicht nur Frauen offen: „Wer über die allgemeine Universitätsreife, Berufsreifeprüfung oder relevante einschlägige berufliche Qualifikationen verfügt, kann sich für das sechssemestrige Bachelorstudium bewerben – zum Beispiel in Linz“, erklärt Oberaigner. Die Klinikum-Hebamme ist Mitglied des Lehr- und Forschungspersonals im Rahmen des Bachelor-Studienganges „Hebamme“ an der FH Gesundheitsberufe OÖ in Linz und der FH Krems. „Die Absolventen schließen den Studiengang mit einem Bachelor of Science in Health Studies ab. Es stehen ihnen vielfältige Berufsmöglichkeiten und auch ein weiterführendes Masterstudium offen.“

GUT ZU WISSEN

Gute Nachrichten für werdende Eltern: Im Rahmen des Mutter-Kind PASSES ist ein Hebammenberatungsgespräch zwischen der 18-22. SSW vorgesehen, zusätzlich stehen allen Frauen Hausbesuche einer Hebamme nach der Geburt als Leistung der Krankenkasse zu, unabhängig vom Entlassungstag aus der Klinik. Gute Nachrichten für Berufsanwärter: Dadurch steigt der Bedarf an Hebammen im extramuralen Bereich.

93 % der Mütter entscheiden sich nach der Geburt fürs Stillen (österreich. Stillstudie 2006)

Natürlich Muttermilch

Hebammen beraten und unterstützen auch bei allen Fragen rund um die Ernährung der Kleinsten über das ganze erste Lebensjahr – und helfen dabei auch über so manche schwierige Entscheidung oder Problemstellung hinweg, etwa beim Stillbeginn. Viele Eltern halten Muttermilch für die optimale Ernährung des Säuglings in den ersten Lebensmonaten.

Warum sich Mütter für das Stillen ihres Babys entscheiden?“, überlegt Hebamme Petra Oberaigner. „Weil es eine gesunde und praktische Form der Ernährung des Säuglings ist, die die gute Bindung zwischen Mutter und Kind fördert und sich nachweislich positiv auf die Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter auswirkt.“

WAS IST DRINNE IN DER MUTTERMILCH?

Muttermilch besteht fast zu 90 Prozent aus Wasser: Darin gelöst sind alle wichtigen Bestandteile, die der Säugling in den ersten Monaten braucht – etwa Proteine, Enzyme, Hormone, verschiedene Immunglobuline, Laktose und andere Kohlenhydrate sowie Fette und Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Pro- und Präbiotika. Auf Grund ihrer komplexen Zusammensetzung liefert sie einen entscheidenden Beitrag zur Stärkung des Immunsystems des Säuglings für sein weiteres Leben.

STILLTAGUNG AM KLINIKUM

Das Hineinfinden in die neue Rolle und vor allem der Stillbeginn stellen viele frischgebackene Mütter vor große Herausforderungen. Wie die Profis auf der Wochenbettstation die Eltern konstruktiv und einfühlsam unterstützen können, eine starke, sichere und gelassene Bindungs- und Stillbeziehung zu entwickeln, darüber informierte am 19. Jänner die Stilltagung „Herausforderung Stillbeginn“ der Akademie Wels und des VSLÖ im Klinikum Wels-Grieskirchen. „Beim Stillen geht es um mehr als um die Ernährung des Babys. Stillen ist neben vielem anderen auch ein Weg der Bindungsförderung zwischen Mutter



Gefüllter Festsaal bei der Stilltagung am Klinikum



Die Südtiroler Stillexpertin Barbara Walcher, IBCLC, referierte zum Thema „Keine Angst vor Babytränen – Emotionelle Erste Hilfe“

und Baby“, erklärt die Südtiroler Expertin Barbara Walcher, eine der Referentinnen der Fachtagung. In ihrem Vortrag verweist sie darauf, dass mancher Anfang auch schwer sein kann. „Stillen ist zwar der natürlichste, nicht immer ist es anfangs aber ein einfacher Weg. Alle Voraussetzungen für die Ernährung des Kindes an der Brust sind sowohl beim Baby, als auch bei der Mutter körperlich angelegt. Nichts desto trotz ist das Stillen kein intuitiver Vorgang, sondern eine soziale Kompetenz, die Mutter und Kind vielleicht erstmals mühevoll erlernen müssen. Dieser

Lernprozess benötigt Raum und Zeit, bis sich beide Schritt für Schritt gefestigt im Stillen wiederfinden, Nähe und Vertrautheit darin erfahren. Kurzfristig mag sich der Weg des Stillens als mühevoll erweisen, langfristig unterstützt es die Etablierung eines stärkenden Bindungsfeldes, eine Investition, die sich lohnt!“

STILLEN IM KLINIKUM

Als Baby-friendly Hospital legt das Klinikum Wels-Grieskirchen großen Wert darauf, Mütter und ihre Babys beim Stillen bestmöglich zu unterstützen.

Psychosoziale Beratungsstellen im Krankenhaus

Guter Rat

Im Rahmen der Diagnosestellung und Therapie von teils schweren Erkrankungen leisten psychosoziale Beratungsstellen wertvolle Dienste – vor allem als Anlaufstelle für Patienten und Angehörige, Menschen in psychischen Krisensituationen und jene, die weiterführende Informationen über psychische Gesundheit und Krankheit benötigen.

Ziel der Gespräche ist es primär, Klarheit über die Problematik zu schaffen und andererseits Informationen zu geben, die zur Lösung des Problems beitragen können, oder die Ratsuchende selbst dazu befähigen, adäquate Hilfe zur Problemlösung in Anspruch zu nehmen.

KLINISCHE PSYCHOLOGIE

WAS

- Behandlung und Beratung im Umgang mit akuten und chronischen Erkrankungen sowie psychiatrischen und psychosomatischen Störungsbildern, Unterstützung in der Bewältigung von akuten Krisen und schwierigen Lebenssituationen bis hin zur Suizidgefahr
- gemeinsames Erarbeiten von Problemlösungsstrategien, Vermittlung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen, Entspannungsmethoden, Förderung von Krankheitsbewältigung, Angehörigen- und Elternberatung
- Diagnostik psychischer Störungen anhand von testpsychologischen Untersuchungen und/oder Exploration der Symptomatik im Gespräch

FÜR WEN

- Konsiliardienst: Angebot für alle stationären Patienten und deren Angehörige in Wels und Grieskirchen nach Bedarf auf Zuweisung
- auf einigen Stationen verstärkt präsent (z. B. Kinder- und Jugendheilkunde, Innere Medizin I, Onkologie, Neurologie, Palliativstation, zudem eigene Teams an der Psychiatrie sowie Kinderpsychosomatik in Grieskirchen)

WIE

- Basis ist Freiwilligkeit und Verschwiegenheit; es gibt Einzel- und Gruppenangebote, enge Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen



KLINISCHE SEELSORGE

WAS

- persönliche Gespräche, Kommunion, Segens- und Salbungsfeiern
- alles möglich: vom netten Small-Talk bis hin zu tiefgreifenden Gesprächen

FÜR WEN

- vor allem bei chronisch Kranken oft intensive Kontakte bis hin zur Sterbebegleitung
- Einbindung von Patienten und Angehörigen
- vertraulicher Ansprechpartner für Mitarbeiter

WIE

- Zuweisung per EDV oder persönliche Kontaktaufnahme, z. B. bei Visiten

PALLIATIVE CARE

WAS

- zur Verbesserung der Lebensqualität und Linderung von belastenden Symptomen, wie Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, ...
- Gespräche und Beratung mit Patienten und deren Angehörigen (z. B. bei Ängsten, Sorgen, Überforderung, ...)
- Organisation einer patientenorientierten Unterstützung für zu Hause oder in einer adäquaten Einrichtung nach dem stationären Aufenthalt, Hilfestellungen bei Formalitäten und Anträgen

FÜR WEN

- für Patienten mit einer fortschreitenden, unheilbaren Erkrankung
- für das Betreuungsteam zur Erhebung einer palliativen Expertise in komplexen Situationen

WIE

- frühestmögliche Einbindung ist sinnvoll

KLINISCHE SOZIALE ARBEIT

WAS

- hilft z. B. bei familiären Krisen, häuslicher Gewalt, Klärung der Wohnsituation oder finanziellen Problemstellungen
- enge Zusammenarbeit mit Fachärzten, Pflege, Psychologie, Ergo- und Physiotherapie, Musik- und Tanztherapie
- Plus: auf der psychiatrischen Abteilung Fragen zu Sucht, Entzugs- und Entwöhnungsbehandlungen, Therapien von Essstörungen sowie zur Weiterversorgung und Unterstützung nach dem Krankenhausaufenthalt.

FÜR WEN

- für stationäre und ambulante Patienten
- Unterstützung in schwierigen sozialen Lebenslagen



ENTLASSUNGSMANAGEMENT/PFLEGEBERATUNG

WAS

- Beratung und Unterstützung von Patienten und Angehörigen in pflegerischen und sozialen Fragen, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse
- Informationen über externe Dienste, wie Hauskrankenpflege, Haushaltshilfe, mobile Dienste, Essen auf Rädern, verschiedene Hilfsmittel und Weitergabe von Kontaktdaten
- Beratung bei diversen Anträgen

FÜR WEN

- für Pflegebedürftige und deren Angehörige, Alleinlebende, die eine Starthilfe brauchen, Menschen, die nach dem Krankenhausaufenthalt Hilfestellung benötigen

ARBEITSPSYCHOLOGIE UND MEHR...

Aber nicht nur für Patienten, sondern auch für Mitarbeiter ist eine beratende und unterstützende Stelle essenziell, zum Beispiel in Stresssituationen oder Konflikten, sowie bei Auftreten einer psychischen und/oder physischen Erkrankung. Die Arbeitspsychologie ist Teil der Präventivdienste am Klinikum Wels-Grieskirchen – mehr dazu lesen Sie in der nächsten Ausgabe des Klinikum-Magazins im Sommer 2018!

PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN

WAS

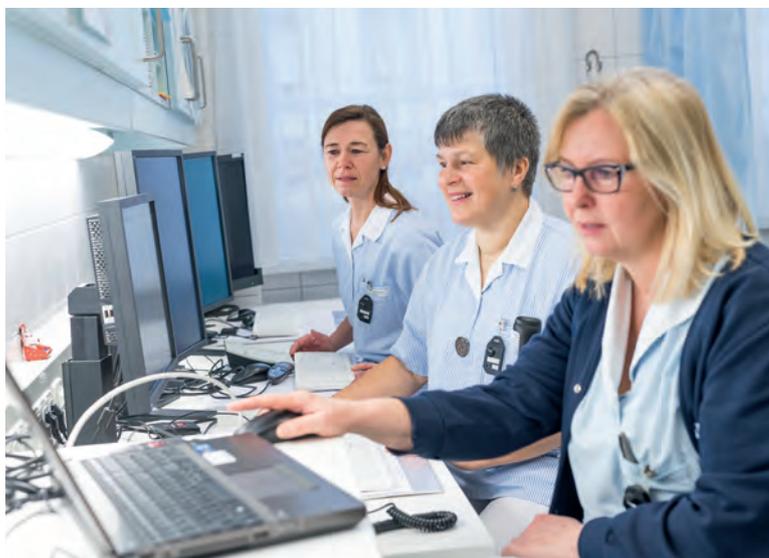
- psychosomatische Abklärungsgespräche für Patienten mit Beschwerden ohne ausreichende klinische Erklärung
- beratende und psychotherapeutische Unterstützung von Patienten in belastenden Lebensphasen, zum Beispiel im Bereich der Frauenheilkunde bei Brustkrankungen oder gynäkologischen Tumoren, und Patienten mit chronischen Schmerzen

WIE

- Einbeziehen der biopsychosozialen Umwelt des Patienten in die moderne Medizin
- ganzheitliche Betrachtung wichtig – nicht Reduktion auf den Körper allein
- Wichtig: Zeit für Kommunikation hat positive Auswirkung auf Therapie!
- neben medizinisch-therapeutischer und psychotherapeutischer Arbeit ist auch die Beratung ein Teil der Patientenversorgung

7:30 Gut vorbereitet für den Tag

Vor dem Ansturm der ersten Patienten des Tages stellen Christine Springer und ihre Kolleginnen sicher, dass die Untersuchungsräume gut vorbereitet und je nach geplanter Behandlung bestens ausgestattet sind. „Wir sind ein eingespieltes Team mit Aufgabenverteilung“, erzählt die Ambulanzleiterin. „Jeder Patient scheint in der Ambulanzliste auf, wir wissen Bescheid über Alter, Gehfähigkeit, Allgemeinzustand oder Schmerzen.“



Ein Tag mit Ambulanzleiterin Christine Springer

Seit 40 Jahren am Klinikum Wels-Grieskirchen, seit zwölf Jahren auf der orthopädischen Ambulanz: Ob das Anpassen eines Spaltgipses, die Vorbereitung für eine Punktion oder das Trocknen von Kinderaugen – Christine Springer ist aus dem Krankenhausbetrieb nicht mehr wegzudenken. „In diesen langen Jahren ist es auch einmal vorgekommen, dass ich 24 Stunden durchgearbeitet hat, weil eine Kollegin ausgefallen ist und wir Hochbetrieb hatten“, blickt sie zurück. 17 Jahre lang war Springer auch als Gastvortragende für Dermatologische Pflege am Ausbildungszentrum Wels aktiv. „Ehemalige Schüler gestehen mir heute: ‚Streng warst du schon, aber gelernt haben wir auch viel!‘ Ich fasse das als Kompliment auf!“, schmunzelt sie. Wir haben die Ambulanzleiterin einen Tag lang begleitet.



8:00 Ein bisschen Bürokratie muss sein

Im hektischen Ambulanzbetrieb darf auch ein wenig Büroarbeit und Verwaltung nicht fehlen – bei der Aufnahme neuer Patienten muss zum Beispiel kontrolliert werden, ob die OP-Mappen vollständig sind.

8:30 Blutabnahme

Auch die Blutabnahme bei der Patientenaufnahme zählt zur Routine. „Tut gar nicht weh!“ – mit mittlerweile über 40 Jahren Erfahrung sitzt jeder Handgriff perfekt, die Patientin spürt nichts. „Dabei ist auch einfühlsame Patientenkommunikation wichtig: Die Menschen befinden sich aufgrund einer OP oder starker Beschwerden in einer Ausnahmesituation und sind sensibel“, so Springer.





9:00 Vorbereitung für Infiltration

Um Therapien, wie zum Beispiel Punktionen oder Infiltrationen an Knie oder Schulter vorzubereiten, wird der betroffene Körperbereich mit einer Desinfektionslösung dreimal desinfiziert, bevor der Arzt infiltriert oder punktiert.

10:00 Kurze Pause, kleine Stärkung

Ein paar Minuten Zeit, um sich am Vormittag zu stärken und mit Kollegen auszutauschen, ist wichtig, um sich im Anschluss wieder mit voller Kraft den Patienten widmen zu können.



11:00 Absprache mit Ärzten

Welche Ausstattung ist für die nächste Behandlung optimal? Für die gründliche Vorbereitung von Maßnahmen und ein optimales Ergebnis spricht sich die Ambulanzleiterin mit den zuständigen Ärzten ab.



Steckbrief

Alter:

57 Jahre

Da komme ich her:

Ich bin auf einem Bauernhof mit 4 Geschwistern in Windern bei Desselbrunn aufgewachsen

Hier bin ich zu Hause:

In der Flemingstraße in Wels und am Wochenende auf unserem Bauernhof in Eberschwang

Meine Familie:

Mein Gatte Hellmut und eine große Verwandtschaft

Privat ist mir wichtig:

sportlicher Ausgleich, Lesen, Handarbeiten, Jagen und das Wochenende am Bauernhof

Beruflich will ich noch:

gesund mit Freude und Schwung die restlichen Jahre bis zur Pension arbeiten

Das mag ich am Klinikum:

die Vernetzung mit vielen gut bekannten Kolleginnen und Kollegen, das Arbeiten am und mit den Patienten, das Arbeiten in einem Ordensspital („besonderer Geist“)

Was ich wertschätze:

„Bei Patienten schätze ich ein DANKE! Oder wenn sie sich freuen, mich wiederzusehen. Im Pflorgeteam schätze ich die gute Zusammenarbeit und Kompetenz meiner Kolleginnen. Generell schätze ich die Arbeit mit und am Menschen: Jeder ist einzigartig und somit wird jeder Tag eine Herausforderung“



ab 11:30 Im Gipszimmer

Müssen Beine nach Operationen mit Gips versorgt werden, legen Christine Springer und ihre Kolleginnen je nach Arztanordnung einen Spaltgips an. Beim Verbandswechsel kann dieser leicht abgenommen und wieder angepasst werden. Auch Schienen an Armen und Händen sind heute im Nu fertiggestellt.



Wir sprechen von Frau zu Frau

Als Teil der beratenden Dienste am Klinikum Wels-Grieskirchen ist auch die Seelsorge für Patienten da, um über Ängste, Sorgen und Zukunftsperspektiven zu sprechen. Theresia Altmann ist Seelsorgerin am Klinikum-Standort Grieskirchen.

Vor allem Patientinnen suchen regelmäßig den Kontakt zur Seelsorge. „Oft höre ich, dass sich Frauen durch ihre Erkrankung nur noch als halber Mensch fühlen“, erzählt Theresia Altmann. „Meist ist die Grunderkrankung der Frauen eine Brusterkrankung. Durch den Verlust der Haare oder sogar einer Brust sinkt das Selbstwertgefühl.“

VON FRAU ZU FRAU

Wie kann eine Seelsorgerin in diesem Fall helfen? „Ich frage mich in jedem einzelnen Fall, was ich am besten tun kann. In der Regel ist es zuhören. Und fragen, welche Ängste die Frauen haben.“ Dabei stellt sich heraus, dass viele Frauenerkrankungen mit einem Gefühl der Scham begleitet werden – vor allem in Bezug auf die Sexualität. „Viele Frauen fragen sich, ob sie ihr Mann überhaupt noch berühren möchte. Auf konkrete Fragen versuche ich konkrete Antworten zu geben, manchmal eher aus der Sicht der Frau als aus jener der Seelsorgerin. Wir sprechen von Frau zu Frau.“ Ursprünglich war Altmann selbst im Pflegebereich tätig. „Auch aus diesem Blickwinkel versuche ich, eine gute Basis zu schaffen.“ Auch der Alterungsprozess macht vielen weiblichen Patientinnen zu schaffen. „Ich verstehe das, ich werde ja selbst auch älter. Aber für uns alle gilt, möglichst mit Würde ins Alter zu gehen. Es gilt das Alter anzunehmen und den Blick auf das Positive zu richten.“

MIT REAKTIONEN UMGEHEN

Im Auseinandersetzen mit den unterschiedlichsten weiblichen Krankheitsbildern gibt die Seelsorgerin auch Hinweise auf Selbsthilfegruppen und Vernetzungsmöglichkeiten. „Und auch der Umgang mit ‚unverschämten Menschen‘ will gelernt sein. Sobald eine Erkrankung Zeichen nach außen trägt, etwa bei Haarverlust im Zuge einer Chemotherapie das Tragen einer Perücke, können manche Menschen aus unserem Umfeld nicht damit umgehen und →



Theresia Altmann

Seelsorgerin am
Klinikum-Standort
Grieskirchen

geben dadurch Reaktionen, die unpassend wirken – Aussagen wie ‚Was, du lebst auch noch?‘. Man kann sich Methoden aneignen, mit so etwas umzugehen.“

MIT GANZEM HERZEN

Auch bei schwieriger Entscheidungsfindung versucht Altmann, die Patientinnen zu unterstützen. „Natürlich würde ich nie von einer verordneten Chemotherapie abraten, aber wenn diese bereits zum wiederholten Male durchgeführt wird und sich die Patientin nicht mehr in der Lage sieht, diese durchzustehen, begleiten wir sie auch auf diesem Weg. Denn: Was du tust, sollst du mit ganzem Herzen tun!“ Für viele Frauen ist eine Erkrankung auch der Zeitpunkt, ihre Lebenssituation zu überdenken. „Sie verstehen, dass sie ja nicht nur ihre Erkrankung sind, sondern viel mehr. Und dass die Erkrankung vielleicht auch ein wenig aus einem Ungleichgewicht in ihrem Leben herrührt.“ Es ist der Zeitpunkt gekommen, zu hinterfragen, ob etwas nicht stimmt. „Um die Zusammenhänge zur Psychosomatik aufzuzeigen, greife ich in persönlichen Gesprächen dann gerne die biblische Geschichte von Bileam und seinem Esel aus dem vierten Buch Mose auf. Für mich steht der Esel für den Körper. Der Engel ist die innere Stimme – wenn wir nicht auf die innere Stimme hören, dann tut es unser Körper.“ ■



Gustav Jäger, 'Bileam und der Engel' (1836) / Wikimedia Commons

Bileam, der Esel und der Engel

Um ihn vor einer falschen Entscheidung zu schützen, stellt sich Bileam ein Engel mit einem langen Schwert in den Weg. Bileam kann den Engel nicht sehen, aber sein Esel sieht ihn. Der Esel versucht immer wieder, dem Engel auszuweichen, und zum Schluss legt er sich einfach hin. Bileam ärgert sich sehr darüber und schlägt den Esel mit einem Stock. Der Esel fragt: „Was hab ich dir denn getan, dass du mich schlägst?“ Da sagt Bileam: „Du denkst wohl, du kannst machen, was du willst. Wenn ich ein Schwert hätte, würde ich dich töten!“ „Hab ich dich irgendwann schon mal enttäuscht?“, fragt der Esel. „Nein“, antwortet Bileam. Plötzlich kann Bileam nun den Engel mit dem Schwert sehen. Der Engel sagt: „Warum hast du deinen Esel geschlagen? Wenn dein Esel mir nicht ausgewichen wäre, hätte ich dich getötet, und dem Esel hätte ich nichts getan.“ Bileam sagt: „Ich habe etwas Verkehrtes gemacht. Ich wusste ja nicht, dass du im Weg stehst.“

Kolumne



Sr. Teresa Hametner,
Generalvikarin der
Franziskanerinnen
von Vöcklabruck

Unsere Gesundheit ist ein wichtiges Gut!

Diesem Satz werden alle Leserinnen und Leser zustimmen. Immer wichtiger wird auch die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit. Ich kann meine Verantwortung dafür nicht beim Arzt oder Apotheker abgeben.

Frauengesundheit ist meines Erachtens ein besonders wichtiges Thema. Bedenken wir, dass die Medizin bis Ende der Achtzigerjahre nahezu ausschließlich männlich orientiert war und Gesundheitsbedürfnisse von Frauen und spezifisch weibliche Belastungsfaktoren weitgehend unberücksichtigt blieben.* Frauenbewegung und sozialwissenschaftliche Frauenforschung zeigten auf, dass Gesundheit ein Geschlecht hat.

Gerade wir Frauen, die wir uns puncto Gesundheit oftmals zurücknehmen, weil andere „wichtiger“ sind, weil wir keine Zeit haben, weil wir denken, „wird schon nicht so schlimm sein“, sind aufgerufen, unsere Selbstverantwortung wahrzunehmen.

So sollten wir uns immer wieder fragen:
Wie wichtig ist mir meine Gesundheit? Wie sorgsam gehe ich mit mir um?
Wie sieht meine Lebensweise aus, wie viel körperliche Aktivität mache ich?
Wie ernähre ich mich?

Welche Lebensziele habe ich und welche Einschränkungen akzeptiere ich?
Wie viel bin ich bereit zu investieren, um ungünstige Lebensweisen zu verändern? Sprich:
Wie viel bin ich mir eigentlich wert?

Jesus Christus sagt uns im Johannesevangelium: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh 10,10)
Vieles in unserem Leben können wir nicht beeinflussen, das gilt es anzunehmen und im besten Fall zu bejahen. Manches aber liegt in unserer Hand: Nehmen wir die Verantwortung für unser Leben und unsere Gesundheit ernst. Wir sind es uns wert!

Sr. Teresa Hametner

* laut Aktionsplan für Frauengesundheit, BMGF, Mai 2017



Dr. Kempny war bereits im Oktober 2017 zur Begutachtung der Patienten in Addis Abeba. Mangelnde ärztliche Behandlungen, zum Beispiel von Frakturen, führen zum Absterben der Muskulatur. Fehlstellungen und eingeschränkte Handfunktionen wie bei diesem Jungen sind die Folge.

Tomas Kempny *im Äthiopien-Einsatz*



Nächster Einsatz im Jänner 2018: Die OP-Vorbereitungen laufen. Tomas Kempny und das Team des ALERT Hospitals operieren im Rahmen der vorhandenen technischen Möglichkeiten.



Muskeln und Sehnen wurden mikrochirurgisch operiert. Mit Sehnen-transfers konnte das angestrebte funktionelle Ergebnis erzielt werden. Die rechte Hand des Jungen ist wieder funktionstüchtig.

Rekonstruktion – Medizinische Feinarbeit unter schwierigen Bedingungen

Im Jänner 2018 reiste der Plastische Chirurg Tomas Kempny nach Äthiopien. Seine Destination: das African Leprosy Research (ALERT) Hospital in Addis Abeba. Sein Ziel: möglichst vielen Menschen zu helfen. Der Spezialist für Mikrochirurgie leistete unter schwierigen Bedingungen medizinische Feinarbeit und rekonstruierte unterschiedliche Formen angeborener und erworbener Fehlbildungen.



Dr. Tomas Kempny

geboren 1970 in Tschechien, seit 2009 Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie im Klinikum Wels-Grieskirchen. Spricht fließend Deutsch, Englisch und Russisch.

Kempny studierte Medizin an der Universität in Olmütz, Tschechien, und erweiterte seine Expertise bei zahlreichen Auslandsaufenthalten, wie z. B. in St. Gallen, im Universitätsspital Zürich und im Klinikum Ludwigshafen, weitere fünf Jahre im Traumatologie Zentrum des Universitätskrankenhauses in Ostrava, wo er auch sieben Jahre im Zentrum für Plastische und Hand-Chirurgie tätig war.

Im Jänner 2018 wurde Tomas Kempny beim 8. Symposium der Plastischen Chirurgie in Bozen mit 37 international renommierten Referenten, Meinungsbildnern und Top-Wissenschaftlern eine Auszeichnung für seine Leistungen im Bereich der Wiederherstellungschirurgie verliehen.



Das ALERT-Hospital ist spezialisiert auf Lepra-Erkrankungen und deren Folgen. Die Mediziner dort sind vertraut mit angeborenen und erworbenen Fehlbildungen. Insgesamt existieren in Äthiopien allerdings zu wenige medizinische und therapeutische Einrichtungen, die entsprechende Behandlungen anbieten können. In der Bevölkerung besteht generell sehr geringes Wissen zu Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten. Stigmatisierung ist eine Folge davon. Tomas Kempny, Plastischer Chirurg am Klinikum Wels-Grieskirchen, konnte sich selbst ein Bild davon machen: „Der Transport der Menschen zu den medizinischen Einrichtungen gestaltet sich äußerst schwierig. Äthiopien hat rund 105 Millionen Einwohner und 17 Plastische Chirurgen. Material für Behandlungen ist selbst zu zahlen, das schränkt den Zugang zur ärztlichen Versorgung weiter ein. Betroffene – darunter sehr viele Kinder – erhalten daher erst sehr spät oder kaum medizinische Hilfe.“

EIN LÄCHELN ALS DANK

Die englische Organisation „Haddis Agape Bell's Palsy Foundation“ koordiniert die medizinischen Hilfseinsätze. Hauptzweck des Projekts ist, vor allem Kindern und Jugendlichen in benachteiligten Situationen einen Zugang zu medizinischen Leistungen zu ermöglichen und ihnen dadurch bessere Perspektiven zu geben. Tomas Kempny unterstützt das Projekt ehrenamtlich. Er operiert im Rahmen der vorhandenen technischen Möglichkeiten, instruiert und vermittelt Know-how an seine Kollegen im ALERT-Hospital. „Es berührt die Seele, wenn Menschen in dieser Form geholfen werden kann. Sie sind dankbar, auch wenn keine hundertprozentige Wiederherstellung möglich ist. Ein Lächeln reicht ...“, beschreibt Tomas Kempny ganz persönliche Erfahrungen. Seinen nächsten Einsatz im Mai 2018 hat er bereits geplant.

PLASTISCHE CHIRURGIE GEFORDERT

Tomas Kempny ist bekannt für Extremfälle. Gemeinsam mit dem Team der Plastischen Chirurgie im Rahmen der Abteilung für Chirurgie II meistert er am Klinikum Wels-Grieskirchen immer wieder große Herausforderungen, wenn es darum geht, nach Unfällen, Infektionen oder Tumorentfernungen bzw. bei angeborenen Fehlbildungen Form und Funktion (wieder) herzustellen. Die Voraussetzungen dafür sind meist schwierig, die Situation des Patienten kritisch, die Zeit für Planung und Abstimmung minimal. Es ist die Aufgabe der Plastischen Chirurgie, durch operative Eingriffe eine Rekonstruktion bzw.



Optimierung der Körperform oder beeinträchtigter Körperfunktionen zu bewirken. Durch mikrochirurgisches Können werden kleinste Nerven und Gefäße angeschlossen und somit Finger und Gliedmaßen mit schweren Verletzungen versorgt und in weiterer Folge wiederhergestellt. ■

Start für Bachelor in Gesundheits- und Krankenpflege

Karriere im Pflegeberuf mit Studium



Der Bedarf an Pflege steigt, Pflegeexperten sind gefragt wie nie zuvor. Mit einer fundierten Ausbildung in der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege und dem zukunfts- und praxisorientierten Lernangebot der FH Gesundheitsberufe OÖ erwarten die Studenten hervorragende Entwicklungsperspektiven und Jobaussichten – zum Beispiel am Klinikum Wels-Grieskirchen, dem größten Ordensspital Österreichs.

An der FH Gesundheitsberufe OÖ startet im Wintersemester 2018/2019 am Klinikum-Standort Wels der neue Bachelor-Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege. Das sechssemestrige Vollzeitstudium schließt mit dem Bachelor of Science in Health Studies (BSc) ab und berechtigt die Absolventen, im gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege zu arbeiten. Der Abschluss dieses praxisorientierten, auf Basis aktueller wissenschaftlicher Kenntnisse aufgebauten Bachelor-Studiengangs ermöglicht eine Bandbreite an Spezialisierungen und berechtigt somit zur Teilnahme an fachspezifischen, aber auch management- oder pädagogikorientierten Master-Studien.

WISSENSCHAFT UND BERUFSBERECHTIGUNG KOMBINIERT

Das generalistische Studium an der FH kombiniert Pflegewissenschaft mit der Berufsberechtigung für den gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege. Alle Absolventen sind später in der Lage, Planung und Entscheidungen in der Pflege aufgrund von Erfahrungswerten und mit empirisch nachgewiesener Wirksamkeit zu treffen. Ihre umfangreichen Berufspraktika absolvieren die Studenten an den regionalen Standorten und Lehrkrankenhäusern. Die Unterrichtsfächer reichen von den allgemeinen medizinischen Grundlagen und jenen der Gesundheits- und Krankenpflege über Erste Hilfe, Rechtsgrundlagen, patientenorientierte Kommunikation und wissenschaftliches Arbeiten bis hin zu Geriatrie, Neugeborenenpflege und Psychiatrische Erkrankungen. ■

.....
Name

Bachelorstudiengang „Gesundheits- und Krankenpflege“
.....

Dauer

6 Semester (3 Jahre)
.....

Wo

Linz, Wels, Steyr, Vöcklabruck oder Ried
.....

Wels

Campus Gesundheit am Klinikum Wels-Grieskirchen
.....



Mag. Karin Zauner

Welser Regionalleiterin des Studiengangs
Gesundheits- und Krankenpflege

.....
**Karin Zauner, Regionalleiterin des Studiengangs in Wels,
erklärt, was die neue Ausbildung kann:**
.....

Ist die Ausbildung gänzlich neu? Was bleibt gleich?

→ Gleich bleibt, dass es sich um eine Berufsausbildung handelt. Die Studierenden werden für die Arbeit am Patientenbett ausgebildet. Neu ist, dass die Grundausbildung generalistisch ist und man man sich erst später spezialisieren kann. Viele Jugendliche sind noch sehr auf den Berufswunsch „Kinderkrankenschwester“ fokussiert – hier ist der Ausbildungsweg ab nun: Bachelorstudium → Spezialisierung in der Kinder- und Jugendlichenpflege.

Wer sind Lehrer bzw. Prüfer? Welche Zusatzqualifikationen mussten sie sich aneignen?

→ Das künftige Lehr- und Forschungspersonal rekrutiert sich Großteils aus den derzeitigen Lehrpersonen der Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege. Die hauptberuflich Lehrenden verfügen alle über einen Masterabschluss, reichlich Erfahrung und praktische Expertise – sie sind hochmotiviert, den neuen Studiengang mit aufzubauen. Bei den nebenberuflich Lehrenden greifen wir einerseits auf bewährte, erfahrene Kollegen zurück, mit welchen wir bereits zusammengearbeitet haben. Andererseits erfolgt auch eine Kooperation zwischen den Standorten. So wird eine Kollegin aus Wels mit Zusatzqualifikation in der Kinder- und Jugendlichenpflege Lehrveranstaltungen in Vöcklabruck und Ried abhalten und umgekehrt ein Lehrer aus Ried die allgemeine Anatomie und Physiologie am Standort Wels übernehmen.



Absolventen können nach dem Studium am Patientenbett arbeiten, darüber hinaus gibt es auch noch die Möglichkeit von Spezialisierungen.

Welche Zukunftsperspektiven haben Absolventen?

→ Absolventen können nach dem Studium am Patientenbett arbeiten, darüber hinaus gibt es aber Spezialisierungen in Intensivpflege, Anästhesiepflege, Pflege bei Nierenersatztherapie, Kinder- und Jugendlichenpflege, Psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpflege, Pflege im Operationsbereich, Krankenhaushygiene, Hospiz- und Palliativversorgung, Wundmanagement und Stomaversorgung sowie Psychogeriatrischer Pflege. Dann kann man sich entsprechend der praktischen Erfahrung für Lehr- oder Führungsaufgaben weiter qualifizieren. Hier bietet die FH Gesundheitsberufe OÖ Masterstudien für Management bzw. Hochschuldidaktik an.

→ Weiterführende Informationen zum Studium sowie zur Anmeldung → www.fh-gesundheitsberufe.at



Das künftige Lehr- und Forschungspersonal rekrutiert sich zu einem großen Teil aus den derzeitigen Lehrpersonen der Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege.



Was ist der DIVI-Standard

Der DIVI-Standard (Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin) verwendet für Medikamente einer Wirkstoffgruppe Etiketten gleicher Farbe. Die Wirkstoffe werden in 15 Gruppen unterteilt, jeder wird eine eigene Farbe zugewiesen. Statt des Handelsnamens wird am Etikett die Wirkstoffbezeichnung angeführt. Der Vorteil liegt darin, dass der Name bei einem Wechsel des Präparates gleich bleibt.

Die stationsübergreifende einheitliche Kennzeichnung von Medikamenten einer Wirkstoffgruppe mit Etiketten gleicher Farbe trägt zur Erhöhung der Medikationssicherheit bei.



Mag. Sylvia Tischler

Leiterin Qualitätssicherung,
Klinikum-Apotheke



Viktor Scheuringer

Stationsleiter Aufwachstation
und Anästhesie



Barbara Lauß, MA

Qualitäts-, Risikomanagement
und Organisationsentwicklung

Neu: Qualitätsmerkmal DIVI-Etiketten

Mit Ende 2017 wurden am Klinikum Wels-Grieskirchen in der Anästhesie sowie in den Intensiv- und Überwachungsbereichen die Etikettierung nach dem DIVI-Standard eingeführt.

Da sich die Handelsbezeichnungen der Produkte oft ändern, ist es in einem großen Schwerpunkt Krankenhaus sinnvoll, Medikamente nach Wirkstoffen zu gruppieren und zu kennzeichnen, um eine Verwechslungsgefahr mit einem ähnlich klingenden Präparat außerhalb der gleichen Wirkstoffgruppe zu vermeiden“, erklärt Barbara Lauß, Mitglied der interdisziplinären Projektgruppe zur Einführung der DIVI-Etiketten am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Werden die Patienten von der Anästhesie, den Intensiv- und Überwachungsbereichen auf die Normalstationen verlegt, ist es notwendig, den verordneten Wirkstoff in das verfügbare Handelsprodukt auf der Station zu übersetzen“, führt Viktor Scheuringer, Stationsleiter der Aufwachstation und Anästhesie am Klinikum-Standort Wels, weiter aus. „Dazu wurden für die bettenführenden Stationen von der hauseigenen Apo-

theke Übersetzungslisten erstellt.“ Von Seiten der Klinikum-Apotheke war Sylvia Tischler, Leiterin der Qualitätssicherung, maßgeblich mit der Einführung der DIVI-Etiketten beauftragt: „Meine Aufgabe lag darin, pro Handelspräparat ein Etikett für Spritzen und eines für Perfusoren festzulegen, eine einheitliche Linie bezüglich Dosierungsangabe zu finden, etwaige Sonderanforderungen mit den Bereichen abzuklären, vor allem mit der Neonatologie, interne Vorträge zum Thema zu halten, Übersetzungslisten zu erstellen und ihre Publikation im Intranet durchzuführen.“ Um die DIVI-Norm im Klinikum strikt umzusetzen, wird auch die Etikettierung von Eigenprodukten der Apotheke, die unter diese Norm fallen, umgestellt. Im Sinne der kontinuierlichen Qualitätsverbesserung und Optimierung der Patientensicherheit ermöglicht die einheitliche Kennzeichnung ein leichteres abteilungsübergreifendes Arbeiten.

Schließsystem fertiggestellt Schlüsselloses Krankenhaus

Mit 2018 ist das Klinikum Wels-Grieskirchen ein „schlüsselloses Krankenhaus“. Die innovative Zugangskontrolle funktioniert an beiden Klinikum-Standorten in den nicht-öffentlichen Bereichen bzw. von 21 bis 6 Uhr über Kartenleser bzw. Voranmeldung.

„Drei Säulen bildeten die Basis des Projekts: „Einerseits stand der Sicherheitsaspekt durch die Ablösung des Schlüssels im Vordergrund. Andererseits fiel zeitgleich die Verwaltung der Schlüssel weg – die Identkarte, über welche ohnehin jeder Mitarbeiter verfügt, nimmt diese Rolle ein“, erklärt Franz Scherzer von der Abteilung für Qualitäts-, Risikomanagement und Organisationsentwicklung.

RECHTE WERDEN AUTOMATISCH VERGEBEN

„Aufgabe war, für jede Türe und jede Sicherheitsstufe die richtige Lösung anzubieten. Alleine am Standort Wels wurden 8.800 Türen gezählt und bewertet“, blickt Hans-Jürgen Thanner, stv. Leiter der Klinikum-Haustechnik, auf den Projektstart 2015 zurück. „Spannend war dabei auch die Aufgabe, alle geltenden Normen und Gesetze von Brandschutz über Arbeitsschutz bis hin zum Patientenschutz in Einklang zu bringen.“

Um die jeweils korrekten Zutrittsmöglichkeiten zu garantieren, werden an alle Mitarbeiter allgemeine Rechte und individuelle Sonderrechte vergeben. „Das geschieht bei der elektronischen Erfassung jedes Mitarbeiters automatisch, ebenso wie sich die Rechte automatisch ändern bei einem Abteilungswechsel des Mitarbeiters bzw. bei einer Beendigung des Dienstverhältnisses wegfallen.“



Kartenleser an Türklinken und Online-Leser an Eingängen zu Stationen garantieren, dass z. B. nachts Personen nicht unbefugt, sondern nur nach Anmeldung eintreten können.

Hans-Jürgen Thanner, MSc

stv. Leiter der Haustechnik



„Making-of – so entsteht das Modul „Kompressionsverbände“, welches in Kürze in der Lernwelt des Klinikums verfügbar sein wird.“

E-Learning

Lernen, wo und wann ich will

Durch das Nutzen der E-Learning-Module in der Lernwelt des Klinikum Wels-Grieskirchen ist ein effektives Lernen, wo und wann man will, ohne Präsenzzeiten möglich. So können auch Pflichtschulungen für Mitarbeiter des Klinikums, wie zum Beispiel die Strahlenschutzunterweisung, unkompliziert abgewickelt werden.

Bereits 2005 startete die Kooperation des Klinikum Wels-Grieskirchen und der Akademie Wels im Bereich des E-Learning mit der Installation einer Lernplattform und diversen Lernmodulen. „13 Jahre später sind es rund 2.500 Kurse, die pro Jahr absolviert werden, Tendenz steigend“, erklärt Anton Geiger, Geschäftsführer der Akademie Wels. „Alleine das Reanimationsmodul wird von rund 1.200 Teilnehmern im Jahr absolviert. Insgesamt werden derzeit rund 25 unterschiedliche Module für ärztliches und Pflegepersonal über die Plattform angeboten.“ Neu im Angebot ist das Modul „Kompressionsverbände“, demnächst folgen die Lerninhalte „Freiheitsbeschränkende Maßnahmen“ und „Dekubitusprophylaxe“.



Mag. Anton Geiger

Geschäftsführung, Akademie Wels



Pia Hofmann-Schwalen, Geschäftsführung Akademie Wels, Sr. Franziska, Geschäftsführung Klinikum Wels-Grieskirchen, Eva Kerbler, stv. Direktorin Ausbildungszentrum Wels, Stephanie Binder, BSc, Ergotherapie, OA Dr. Thomas Muhr, stv. Ärztl. Leiter Klinikum Wels-Grieskirchen, Sasa Jakic, Radiotechnologe Radiologie I, Michaela Straßer, leitende Orthoptistin Sehschule, Roman Trautendorfer, Kardiotechniker Chirurgie I, Mag. Petra Söllinger, aHPH, Klinikum-Apotheke, Ewald Kern, Bäckerei/Küche, OA Dr. Günther Schustereder, Neurologie inkl. Stroke Unit, Sylvia Aigner, MBA, Stationsleitung Augen/Derma, OA Prof. Dr. Hans-Joachim Geißler, Standortleiter Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie, Prim. Priv.-Doz. Dr. Ronald Binder, Leiter Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Mag. Andrea Voraberger, Pflegedirektorin Klinikum Wels-Grieskirchen (nicht im Bild: Sophie Doppelmayr, Stationsleiterin Psychosomatik für Kinder)

235 Führungskräfte qualifiziert

Führungspower für das Klinikum

Mit der 16. Gruppe der Seminarreihe „wirksam führen“ haben seit Beginn der Führungswelt 235 Führungskräfte das Curriculum absolviert. Gut ausgebildete Führungskräfte können dazu beitragen, dass Mitarbeiter motiviert und zufrieden sind. Unisono wird bestätigt: Die Entwicklung der eigenen Führungskompetenz und das entstandene Netzwerk zu anderen Führungskräften – mit ähnlichen Herausforderungen – machen den besonderen Wert des Angebotes aus.



Zertifikatsübergabe – die Teilnehmer haben das Curriculum erfolgreich absolviert

festgelegt hat: Die Wahrnehmung von Konflikten ist eine wesentliche Führungsaufgabe. Wie zu erwarten war, mangelt es bei diesen Themen nie an Praxisbeispielen, welche die Teilnehmer mit den erworbenen Tools bearbeiten und wobei sie wertvolle Erkenntnisse gewinnen. Und noch ein wichtiger Hinweis unserer neuen Trainerin: „No mail in conflict“ – besser zum Telefon greifen und das Thema direkt zu Sprache bringen! ■

Seit Herbst 2017 ergänzt Carola Kaltenbach das Trainerteam. Die promovierte Psychologin begleitet seit 25 Jahren Einzelpersonen, Teams und Organisationen in Entwicklungsprozessen und Konfliktbearbeitung. Diese Expertise bringt sie passend in Modul 3 ein: die Kunst, auch unangenehme Führungssituationen zu meistern. Ein Tipp von Carola Kaltenbach: „Schmieden Sie das Eisen, solange es noch kalt ist! Also Konflikte nicht unter den Teppich kehren, sonst werden sie heiß.“ Damit bestätigt sie, was der Führungsrahmen



Dr. Carola Kaltenbach
Klinische und Gesundheitspsychologin

Neue Etappe

Radelt zur Arbeit 2018

Gesundheitsfördernd, wirtschaftlich und umweltschonend – als zukunftsorientierter Gesundheitsbetrieb motiviert das Klinikum Wels-Grieskirchen auch 2018 seine Mitarbeiter, vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen – vor allem im städtischen Bereich.

Bereits seit vier Jahren setzt der große Welser Gesundheitsversorger auf das Radfahren. Und auch dieses Jahr hat sich der größte Arbeitgeber der Region wieder viel vorgenommen: „Unser Ziel für 2018 ist es, wiederum mehr Mitarbeiter für die Aktion ‚Radelt zur Arbeit‘ zu begeistern – wenn man auch für kurze Wege vom Auto auf das Rad umsteigt, tut man sich selbst und der Umwelt etwas Gutes“, schildert Franz Scherzer, einer der Initiatoren von RZA am Klinikum, die neuen Ambitionen. Heuer kommen die gesammelten Kilometer aber noch einem anderen Zweck zugute. „Wir radeln heuer nicht nur für uns, sondern auch, um eine Gesundheitseinrichtung in der sogenannten ‚Dritten Welt‘ beim Ankauf von Fahrrädern zu unterstützen.“

MOBILITÄT IST TEILBAR

Unter dem Motto „Mobilität ist teilbar“ hat die kirchliche Stiftung MIVA* mit Sitz in Stadl-Paura 1999 die Fahrradspendenaktion ins Leben gerufen. 2018 unterstützen das Klinikum Wels-Grieskirchen und seine radelnden Mitarbeiter dieses Engagement: „Pro 5.000 gefahrener und offiziell in die RZA-Plattform eingetragener Kilometer der Klinikum-Teilnehmer spendet das Unternehmen 200 Euro. Wir hoffen so, die Anschaffung von 20 bis 25 Fahrrädern für eine Gesundheitseinrichtung in einem Entwick-

Beim Frühlingsradcheck haben alle Klinikum-Mitarbeiter die Möglichkeit, ihr Rad kostenlos vom Fachmann überprüfen zu lassen.



lungsland möglich zu machen“, so Klinikum-Geschäftsführer Dietbert Timmerer. „Fahrräder sind vergleichsweise kostengünstig, aber sehr wirkungsvoll, um Mobilität in den ärmsten Regionen der Welt zu fördern.“

RZA-AUFTAKT IM FRÜHLING

Den Auftakt zur RZA-Aktion am Klinikum bildet auch heuer der mittlerweile bereits traditionelle Radcheck in Kooperation mit 4Sports. „Bei diesem Termin im April werden wir auch fünf E-Bikes zum Kennenlernen bereitstellen: Dabei handelt es sich um potenzielle Leihräder, welche RZA-Teilnehmer nach Voranmeldung kostenlos leihen können – zum Beispiel für den Zeitraum von einer Woche“, erklärt Scherzer. Das Ende der Saison wird dann voraussichtlich im Oktober gefeiert: Dabei haben ambitionierte Radler die Möglichkeit, ihre schönsten Radtouren vor Publikum zu präsentieren. ■

* Die MIVA Austria (Missions-Verkehrs-Arbeitsgemeinschaft) ist ein Hilfswerk der katholischen Kirche. Ihr Ziel ist, für Kirchen, Gesundheitseinrichtungen und Entwicklungsprojekte Mobilität zu fördern – je nach Bedarf durch die Anschaffung von PKW, Geländewagen, Motorräder, Fahrräder, Traktoren, landwirtschaftliche Geräte, fallweise auch Boote oder kleine Schiffe, Flugzeuge oder Lasttiere. Mehr Infos unter -> miva.at



Franz Scherzer
Mit-Initiator von
„Radelt zur Arbeit“
am Klinikum
Wels-Grieskirchen



Mag. Dietbert Timmerer
Geschäftsführer
Klinikum
Wels-Grieskirchen

Mit Rucola, Garnelen und Erdbeeren in den Frühling

Gesund, vielseitig, bekömmlich



Zauberkraut Rucola - lange Zeit war es in Vergessenheit geraten. In den letzten Jahren ist es wiederum zu einem würzigen und dekorativen Bestandteil vieler Gerichte avanciert. Sein leicht scharfer Geschmack stammt von Senfölen, sekundäre Pflanzenstoffe, die gesundheitsfördernd und antioxidativ wirken. Die Rezepte zum Frühlingsmenü 2018, unter anderem mit Rucola, Garnelen und Erdbeeren, stammen von Hannes Zeininger, Küchenchef am Klinikum-Standort Grieskirchen.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!

Rucolaschaumsuppe mit Walnusscannelloni

½ Zwiebel klein, geschnitten
2 EL Rapsöl
1/16 l Weißwein
20 g Mehl
750 ml Gemüsebrühe
40 g Schlagobers
Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft
1 Handvoll Rucola pro Person

■ **Rucolaschaumsuppe** Zwiebel in Öl hell andünsten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein einreduzieren und mit Mehl stauben. Kurz durchmischen und mit Gemüsebrühe und Schlagobers aufgießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.

Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Rucola in die erwärmte Suppenbasis geben und im Mixglas mixen.

Tipp: Abseihen und gleich servieren – wird bei längerer Stehzeit bitter!

■ **Walnusscannelloni** Nudelteig dünn ausrollen und mit einer Fülle aus 2 Teilen Topfen, 1 Teil gehackten Walnüssen und Dotter zur Bindung füllen. Zu Rollen formen. Die Enden gut verschließen und in Salzwasser kochen. Als Einlage in die Rucolaschaumsuppe geben.

Ingwergnocchi mit Karottencreme und Garnelen



■ **Ingwergnocchi**
600 g Kartoffeln, mehlig
200 g Mehl, griffig
2 Eidotter
Salz, Pfeffer
Ingwer, gerieben

Kartoffeln mit der Schale kochen. Danach schälen und ausdämpfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse pressen und mit Mehl, Dottern, Salz, Pfeffer und Ingwer nach Geschmack rasch zu einem Teig vermengen. Die Mehlmenge richtet sich nach dem Wassergehalt der Kartoffeln – man kann auch etwas Grieß begeben. Teig zu Schlangenrollen und mit dem Messer 2 cm große Stücke abschneiden. Die Gnocchi in Salzwasser kochen und in Eiswasser abschrecken.

Tipp: Wenn die Gnocchi am Vortag gekocht werden, sind sie kompakter!

■ **Karottencreme**
25 g getrocknete Tomaten
50 g rote Zwiebel, geschnitten
40 g Butter
20 g Mehl
½ l Karottensaft, frisch gepresst
250 g Schlagobers
Saft einer Limette
Salz, Chili

Getrocknete Tomaten und Zwiebel in Butter andünsten, mit Mehl stauben. Kurz vermengen. Mit Karottensaft und Schlagobers aufgießen. Soße kurz verkochen lassen, und durch Sieb passieren. Mit dem Saft einer Limette säuern und mit Salz und Chili nach Geschmack würzen. Bei Bedarf mit Stärke zusätzlich binden.

■ **Gebratene Garnelen**
Gefrorene Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen und anschließend von der Schale befreien.

Tipp: Letztes Stück Schale an der Garnele lassen – sieht gut aus!

Mit Salz und Zitrone würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Garnelen beidseitig anbraten. Im Rohr fertig ziehen lassen – sie sollten innen schön saftig sein! Vor dem Anrichten mit frischen Kräutern kurz durchschwenken. Zum Anrichten der Hauptspeise die Gnocchi in Ingwerbutter (Butter mit geriebenem Ingwer) durchschwenken, mit Karottencreme nappieren und die Garnelen beigegeben.

Schokoladensoufflé mit Pfefferreis und Erdbeerragout



■ **Schokoladensoufflé**
55 g Butter, zimmerwarm
2 Dotter
Prise Salz
60 g Kuvertüre oder Kochschokolade
60 g Walnüsse, gerieben
15 g Semmelbrösel
3 Eiklar
60 g Zucker

Butter mit Dottern und Salz schaumig rühren. Erwärmte Schokolade dazugeben. Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen und abwechselnd mit Nüssen und Bröseln vorsichtig unter den Abtrieb mengen.

In Auflaufformen füllen und im Backofen bei 180° C 20 Minuten im Wasserbad backen. Aus der Form stürzen und gleich servieren!

■ **Pfefferreis**
400 g Milch
100 g Schlagobers
4 Eidotter
130 g Zucker
Mark einer ½ Vanilleschote
Pfeffer

Milch und Schlagobers aufkochen. Dotter mit Zucker und dem Mark einer halben Vanilleschote mischen und zur Milch-Obers-Mischung geben. Auf 70° C unter ständigem Rühren erhitzen und mit Pfeffer nach Geschmack würzen. In Eismaschine zu Eis verarbeiten.

■ **Erdbeerragout**
400 g frische Erdbeeren
2 EL Zucker
2 cl Rum
2 cl Zitronensaft
100 ml Erdbeersaft
Stärke

Erdbeeren waschen, die Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne Zucker karamellisieren, mit Rum und Zitronensaft ablöschen, mit Erdbeersaft aufkochen und die restlichen Erdbeeren kurz erhitzen. Mixen und mit Stärke leicht binden. Die frischen Erdbeeren dazugeben und einige Stunden ziehen lassen.



Beschwerdefrei am Arbeitsplatz

Besserer Durchblick

Die Augen zählen zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Über keinen anderen Kanal nehmen wir so viele Eindrücke in so kurzer Zeit auf. Im Computerzeitalter sind die Augen zunehmenden Belastungen ausgesetzt – sei es durch extensive Bildschirmarbeit, Fernsehen, Tablets oder weitere Mobile Devices. Dies alles führt zu Stress und Ermüdungserscheinungen der Augen. Um Beschwerden entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Bildschirmarbeitsplatz zu optimieren und die Augen zu entspannen.

Wer viel am Bildschirm arbeitet, kennt das: Verspannter Nacken, trockene müde Augen, Wirbelsäulenbeschwerden, aber auch Beschwerden wie Schwindelgefühl, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen usw. können auftreten. Treten regelmäßig Kopfschmerzen auf, kann eine der Ursachen eine unkorrigierte Fehlsichtigkeit sein. Ein falsches Aufstellen des Bildschirms kann zu zusätzlichen Belastungen der Augen führen. „Etwa, wenn sich Tageslicht, künstliche Lichtquellen oder Einrichtungsgegenstände spiegeln oder blenden“, erklärt Manuela Neubauer, Sicherheitsfachkraft des Klinikums. „Generell sollten Monitore parallel zur Fensterfront – ideal wäre hier ein Abstand von zwei Metern – und in einem Augenabstand von mind. 60 Zentimetern positioniert werden. Eine gute Ausleuchtung ohne Schattenbildung ist für ein problemloses Arbeiten ebenfalls anzustreben.“ Ist das optimale Aufstellen des Bildschirms nicht möglich, müssen durch andere Maßnahmen, wie zum Beispiel geeignete Beschattungen oder individuelle Einstellungen, Spiegelungen und Blendwirkungen vermieden werden. Bildschirmgröße und -format sollten auf die Arbeitsanforderungen abgestimmt und nicht zu gering dimensioniert werden.

Warum zu viel Bildschirm nicht gut für die Augen ist

Eine ständige Akkommodation („scharf stellen“) ist anstrengend und kann zu Beschwerden führen. Durch das konzentrierte Arbeiten bei der Bildschirmarbeit „vergessen“ wir oft auch auf das Blinzeln. Von im Alltag üblichen 20 bis 40 Mal Blinzeln in der Minute reduziert sich dies bei der Bildschirmarbeit auf fünf bis sieben Lidschläge pro Minute. Die Folgen sind gerötete, tränende Augen sowie ein mögliches Fremdkörpergefühl im Auge oder Lichtempfindlichkeit.

Manuela Neubauer empfiehlt Entspannungsübungen für die Augen, um die Belastungen der Augen durch die Arbeit am Bildschirm zu minimieren:



1 Palmieren

Die Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind und wie eine Muschel auf die geschlossenen Augen legen. Ellbogen auf den Tisch oder auf die Knie stützen. Tief ein- und ausatmen und das Gefühl der Dunkelheit hinter den Augenlidern genießen. Hände bei noch geschlossenen Augen langsam vom Gesicht lösen.



2 Die liegende 8

Mit der Hand eine liegende Acht in die Luft malen, die Augen folgen der Hand. Der Kopf darf sich leicht mitbewegen, der Nacken bleibt locker. Die Übung kann auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, hier wird die Acht mit der Nasenspitze in die Luft gezeichnet.



3 Blickstafette

Vier bis fünf Objekte in einer geraden Blicklinie im Raum bzw. außerhalb wählen (von der Nasenspitze – bis zum weitest entfernten Punkt am Horizont). Den Blick von Punkt zu Punkt vor- und zurück wandern lassen. Bei jedem Objekt verweilen die Augen, bis sie ruhig sind. Dabei tief ein- und ausatmen.

Klinikum Wissensforum Fokus: Haut

16. Mai 2018
18:00 Uhr

Festsaal, B7 2. Stock
Klinikum-Standort Wels

80 Jahre
Dermatologie

Programm:

18:00 bis 19:30 Uhr:

Impulsvorträge und Expertentalk

Im Anschluss:

Erfahren Sie mehr zu Prävention, Diagnostik und Therapien von häufigen Hauterkrankungen! Für Ihre Fragen stehen die Klinikum-Experten persönlich zur Verfügung.

Impulsvorträge der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten:

- **Der Kampf mit den Krampfadern**
OÄ Dr. Karin Nittmann
- **Das Melanom, die schwarze Gefahr**
OA Dr. Gernot Lechner
- **Die Schuppenflechte – Gefangen im Körper**
OÄ Dr. Barbara Gruber
- **Die Hautalterung und ihre Folgen**
OA Dr. Matthias Barta
- **„Dermatologische Überraschung“**
Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc