



Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen

Luft zum Leben

Vermeidbare Lungenerkrankungen

Kennen Sie
Ihr Gefäßalter?

Blutdruckmessen leicht gemacht

Plus:
TIPPS
bei
Gewichtsverlust



V.l.n.r.: Mag. Dietbert Timmerer (Geschäftsführer), Monika Baumgartner, MBA (stv. Pflegedirektorin, Standort Wels), Dr. Thomas Muhr (stv. Ärztlicher Leiter, Standort Wels), Roswitha Cossée (stv. Pflegedirektorin, Standort Grieskirchen), Prim. Univ.-Prof. Dr. Klemens Trieb (Ärztlicher Leiter), Sr. Franziska Buttinger (Geschäftsführerin), Prim. Dr. Josef Romankiewicz (stv. Ärztlicher Leiter, Standort Grieskirchen), Mag. Andrea Voraberger (Pflegedirektorin)

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Im Eiltempo läuft 2015 dem Jahreswechsel entgegen. Ein guter Zeitpunkt, um einen kurzen Rückblick auf die markantesten Geschehnisse und Aktivitäten in unserem Klinikum zu machen:

Ein großer Meilenstein war zweifelsohne der Spatenstich für das tagesklinische Zentrum im August des Jahres. Mit den baulichen Vorbereitungsarbeiten wurde bereits begonnen, die Fertigstellung ist für 2017 geplant. Die stationäre Patientenentwicklung im Klinikum verzeichnet 2015 gegenüber dem Vorjahr

einen Anstieg um die vier Prozent, wobei wieder überwiegend die tagesklinischen Aufnahmen stark zugenommen haben.

In den Abteilungen des Klinikums wechselten ärztliche Leitungen, so wurde in Grieskirchen Dr. Karlheinz Pöllhuber die Standortleitung für Unfallchirurgie übertragen, die Standortleitung für Anästhesie übernahm Dr. Franz Fellingner.





In der Kinder- und Jugendheilkunde startete mit November Prim. Priv.-Doz. Dr. Walter Bonfig als neuer Abteilungsleiter. Wir wünschen den „Neuen“ alles Gute und viel Erfolg in der übernommenen Führungsaufgabe – wir freuen uns auf gute Zusammenarbeit! Aufgrund der mit Juni 2015 in Kraft getretenen neuen Ärzteausbildungsordnung wurde am Klinikum Wels-Grieskirchen die neunmonatige Basisausbildung „med basic“ entwickelt, welche seit Herbst einen praxisnahen, klar strukturierten und bis dato einzigartigen Ausbildungsplan für Jungmediziner bietet.

WIR SIND NAHE AM MENSCHEN

Aber nicht nur in der Medizin, sondern auch im Pflegebereich tut sich jede Menge. Gerne fördern wir Entwicklungen wie das Projekt der hausgemachten hochkalorischen Mahlzeiten für Patienten mit starkem Gewichtsverlust oder die Validation für Demenz-Patienten. Mit der hausweiten Durchführung der Pflegevisite wird auch eine kontinuierliche Qualitätsarbeit im bettenführenden Bereich geleistet. Ein besonders geschätztes Angebot sind Zahnbehandlungen für Menschen mit Beeinträchtigungen an beiden Standorten. Diese Beispiele zeigen deutlich, dass wir uns nicht hinweg über die Köpfe der Patienten entwickeln, sondern nahe am Menschen sind.

Um qualitativ hochwertig und zukunftsorientiert arbeiten zu können, braucht es kompetente, engagierte und motivierte Mitarbeiter. Langjährige Mitarbeiter mit viel Erfahrung und Loyalität zum Klinikum wurden bei der Jubilarfeier 2015 bedankt und ausgezeichnet. Das waren an beiden Standorten 100 Mitarbeiter, die 25, 30, 35, 40 und sogar 55 Jahre im Klinikum tätig sind. Wir gratulieren und bedanken uns herzlich bei allen Jubilarinnen und Jubilaren!

VOLLER VORFREUDE

Ebenso wie der erfolgreiche Auftritt des Klinikums auf der „Gesund Leben“ sowie die großartige Mitarbeiterinitiative „Radel Zur Arbeit“ möchten wir auch 2016 wieder gemeinsam viele ambitionierte Akzente setzen.

Ein Ziel unter vielen ist für das kommende Jahr auch das Projekt „Rauchfreies Klinikum“: Einerseits mit dem Ziel, Nichtraucher bestmöglich zu schützen, andererseits um das Erscheinungsbild des Klinikums zu verbessern. Gerade als Gesundheitseinrichtung ist es uns ein wichtiges Anliegen, auf die Prävention unserer Patienten und Mitarbeiter zu achten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches, zufriedenes neues Jahr!





Inhalt

Medizin und Pflege

10

KENNEN SIE IHR GEFÄSSALTER?

Blutdruckmessen einfach und präzise

14

JUST BREATHE!

Viele Lungenerkrankungen sind vermeidbar

21

GUTEN APPETIT!

Tipps bei Mangelernährung und Gewichtsverlust

23

ZÄHNE ZEIGEN

Ein besonderes Angebot für Menschen mit Beeinträchtigungen

Für das Leben

24

WERDEN WIE ICH BIN

Das Theodosius-Symposium am Klinikum

25

AHMED HAFEZ IM PORTRÄT

Österreichs Straßen sind schön

Netzwerk

26

EIN STARKER AUFTRITT

Das Klinikum auf der „Gesund Leben“ in Wels

Medicamp

34

KNOWLEDGE IN PRACTICE

Die neue Basisausbildung für Jungärzte

Standards

- 2 Editorial
- 6 Kurz notiert
- 26 Save the Date
- 32 Aus der Küche



Cover

Luft zum Leben

Lungenerkrankungen sind oft vermeidbar

Kennen Sie Ihr Gefäßalter?

Blutdruckmessen leicht gemacht

Plus:

Tipps bei Gewichtsverlust



Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen unter dem Schatten der Bäume

Wenn Englein reisen

Bei herbstlichem Schönwetter wurde mit den pflegebedürftigen Ordensschwestern ein Ausflug in den Welser Tiergarten unternommen. Mit dabei waren neben weltlichen Mitarbeiterinnen des Klinikums auch Ordensschwestern, die die Betreuung der betagten Schwestern unterstützen. Viele strahlende Augen und lachende Gesichter bewunderten die dort lebenden Tiere.



Unterwegs auf Landstraßen der Welt



... so lautet das Motto des 150-Jahr-Jubiläums zum Todestag des Ordensgründers der Kreuzschwestern, Pater Theodosius Florentini. Und in diesem Sinne pilgerten 38 Mitarbeiter aus unterschiedlichen Kreuzschwesternbetrieben Oberösterreichs beim warmen Spätsommerwetter des Septembers unter der Begleitung von Sr. Martina Mayr und Sr. Gudula Gebhart von Ebelsberg nach St. Florian. Besondere Bedeutung hat dieser Weg, da auf ihm der Ordensgründer wiederholt gewandert ist. Nach dem Leitsatz „Wir sind unterwegs zu uns selbst, zueinander und zu unserem Lebenssinn, zu Gott“ war auf der Wegstrecke Zeit für Gespräche und Gedankenaustausch über den persönlichen Lebensweg, über die Leitlinien der Kreuzschwestern und deren Umsetzung im eigenen Betrieb sowie über aktuelle soziale Probleme.

100 Jubilare im Klinikum Wels-Grieskirchen



links und Mitte: Sr. Arnolda Grömer einst auf der Wochenstation und im OP
rechts: 55-Jahr-Jubiläum für Sr. Arnolda.

Mitarbeiter, die 20, 30, 40 oder gar mehr Jahre für ein Unternehmen arbeiten, sind heute eine Seltenheit. Nicht so im Klinikum Wels-Grieskirchen. Hier ist man stolz auf viele langjährige Mitarbeiter, die mit großem persönlichen Einsatz und Engagement wertvolle Leistungen erbringen. Somit sind sie auch maßgeblich an Entwicklungen in den Abteilungen beteiligt und können jüngeren Kollegen viele Erfahrungswerte mit auf den Weg geben. Insgesamt 100 Jubilare in Grieskirchen und Wels wurden 2015 geehrt.

Bereits seit 1960 begleitet Sr. Arnolda Grömer den Klinikum-Standort in Grieskirchen. Nach ihrem Diplom war sie auf der Wochenstation und im OP tätig, bevor sie von 1992 bis 2004 als Haus- und Konventoberin fungierte. Auch heute ist sie noch aktiv, sei es bei der Mithilfe im Konvent, bei der Gartenarbeit oder an Sonntagen im Buffet.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen gratuliert und bedankt sich herzlich bei allen Jubilaren!

Alle Fotos der Jubilare zu sehen auf: www.klinikum-wegr.at!

Schulverein der Kreuzschwestern

Höhere Schule im Spital



Weitere Informationen zur Höheren Schule im Spital finden Sie auf www.his-ooe.at.

Seit 2014 gibt es in OÖ die vom Schulverein der Kreuzschwestern gegründete Höhere Schule im Spital (HIS OÖ). Im Rahmen dieser Privatschule mit Öffentlichkeitsrecht werden Patienten von der neunten bis zur 13. Schulstufe unterstützt, auch nach längerem Spitalsaufenthalt den Anschluss in ihrer Stammschule wieder zu schaffen. Bislang gab es in OÖ für Jugendliche, die das schulpflichtige Alter überschritten hatten, keine schulische Betreuung im Krankenhaus.

Je nach Gesundheitszustand der Schüler findet der Unterricht am Krankenbett oder in einem Lehrraum statt. Die Lehrer stammen aus dem Pool der HIS oder aus den Stammschulen der Patienten. Von den Stammschulen übermittelte Testmaterialien werden durch die Schüler im Spital unter Aufsicht erarbeitet und zur Benotung zurückgesendet.

HIS organisiert für Jugendliche gratis Unterricht in allen Spitälern und Reha-Zentren in OÖ

Das Angebot wird besonders häufig von Patienten psychiatrischer und psychosomatischer Stationen angenommen. Etwa die Zusammenarbeit der HIS mit dem multiprofessionellen Team von Adrian Kamper, Leiter des Departments für Psychosomatik für Säuglinge, Kinder und Jugendliche am Klinikum Wels-Grieskirchen, funktionierte bereits im ersten Betriebsjahr der neuen Schule der Kreuzschwestern bestens und wird ab nun weiter ausgebaut.



V.l.n.r.: DGKS Daniela Astecker (Einsatzleiterin), Dr. Christine Eckmayr (Vorstandsvorsitzende), DGKS Roswitha Porinski, MSc (Mobiles Palliativteam und Palliative Care am Klinikum), Peter Koits, Dr. Franz Doblhofer, Mag. Johann Minihuber, MBA, MAS (stv. Vorsitzender), Dr. Rotraud Jossek (stv. Vorsitzende), Robert Reif (Regionalleiter Sparkasse OÖ Wels)

Zehn Jahre Mobiles Palliativteam

Mensch sein bis zuletzt

Vor mittlerweile zehn Jahren nahm das mobile Palliativteam der Hospizbewegung Wels Stadt/Land seinen Dienst auf. Der damalige Vorstandsvorsitzende Franz Doblhofer legte gemeinsam mit DGKS Roswitha Porinski den Grundstein für eine palliativmedizinische Betreuung von Schwerkranken und Sterbenden zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung. Im Rahmen einer Feierstunde in der Sparkasse Wels wurden Doblhofer und Porinski dafür nun von Peter Koits mit der Humanitätsmedaille der Stadt Wels in Gold ausgezeichnet. „Als 2005 das mobile Palliativteam mit zwei hauptamtlichen diplomierten Pflegepersonen seinen Dienst aufnahm, konnten 88 Menschen und ihre Angehörigen betreut werden“, bedankt sich Vorstandsvorsitzende Christine Eckmayr beim gesamten Team, das aktuell aus zehn diplomierten Pflegepersonen besteht. „Die Zahl ist gestiegen, allein im vergangenen Jahr wurden 350 Patienten begleitet.“

Ausgezeichnet!

Famulatur dank Lions Club



Famulierten in ihren Wunschfächern: Studenten aus Tschechien und Polen

Auch 2015 ermöglichte der Lions Club für Studenten aus Danzig und Prag eine vierwöchige Famulatur in Wels. In guter Tradition gab es zum Abschluss ein gemeinsames Mittagessen mit Geschäftsführung und Ärztlicher Leitung.

Kinderwelt in neuen Händen



Prim. Priv.-Doz.
Dr. Walter Bonfig,
Abteilung für Kinder-
und Jugendheilkunde,
Klinikum Wels-Grieskirchen

Mit November 2015 wurde Walter Bonfig zum neuen Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum bestellt. Franz Eitelberger, bisheriger Abteilungsleiter, legt diese Funktion nach 23 Jahren auf eigenen Wunsch zurück und wird dem Klinikum weiterhin erhalten bleiben. Bonfig ist Spezialist in den Bereichen Kinderendokrinologie und -diabetologie. Nach seiner Ausbildung an der Ludwig-Maximilians-Universität München wechselte er an die TU München, wo er bis zuletzt als Oberarzt an der Kinderklinik und als Leiter der pädiatrischen Endokrinologie tätig war.



Herbsttagung der Österreichischen Gesellschaft für Pathologie in Wels.

Disziplin der Zukunft



„Ohne Pathologie gibt
es keine moderne Medizin.“
Prim. Dr. Walter Höbling, PMPH

Nicht „Leichenbeschauer“, sondern Lebensretter – das sind die rund 400 Pathologen in Österreich. Sie weisen den Weg zur Diagnose und Therapie von Krankheiten.

„Die Pathologie ist heute ausschlaggebend für Diagnose, Therapiewahl und Kontrolle des Therapieverlaufs“, sagt Walter Höbling, leitender Pathologe am Klinikum Wels-Grieskirchen, anlässlich der Herbsttagung der Österreichischen Gesellschaft für Pathologie in Wels. „Innovationen, wie etwa in der Onkologie, wären ohne Pathologie nicht vorstellbar.“

Jede Krebsdiagnose wird vom Pathologen gestellt

Besonders deutlich zeigt sich das in der Entwicklung der Brustkrebstherapie: Wurde vor 30 Jahren ein Knoten zuerst entfernt und dann untersucht, wird er heute vorweg vom Pathologen typisiert und erst dann operiert bzw. mit Medikamenten behandelt. Auch um beim Lungenkarzinom die richtigen Arzneimittel für die zielgerichtete Krebstherapie oder die neue Immuntherapie zu finden, ist meist die molekularbiologische Untersuchung der Zellen durch den Pathologen ausschlaggebend. (Lesen Sie mehr über innovative Krebstherapien ab Seite 14!). Die Analyse von Tumorzellen und ihren Schwachstellen rückt die Pathologie heute immer weiter in den Mittelpunkt. Schon aus einer kleinen Materialprobe kann viel herausgelesen werden.

Ohne Pathologie gibt es keine moderne Medizin. Deshalb wünschen sich die österreichischen Experten eine landesweite Ausbildungs-offensive, um dem wachsenden Bedarf an Spezialisten gerecht zu werden.

Herzlichen Glückwunschn!

Am 30. September 2015 wurde 23 Auszubildenden des Lehrgangs 2012/15 A das Diplom in der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflege verliehen!



1. Reihe v.l.n.r.: Anna Schölmberger mit Valerie, Vanessa Danninger, Iris Bauer, Jana Veits, Theresa Gruber
2. Reihe v.l.n.r.: Stefanie Wellek, Direktorin Mag. Karin Zauner, Katrin Höller, Klassenvorstand PL Monika Schierlinger-Brandmayr, Tanja Kapl, Melanie Ellinger, Michael Hazod, Nathalie Zoni, Patrick Mayr, Sophia Zauner, Margit Lipovnik, Carina Bachinger, Senait Legesse Hagos, Cornelia Bauer, Maria Kasbauer
3. Reihe v.l.n.r.: Michaela Greifeneder, Theresa Weiß, Katrin Kunz, Ruth Imade, Elena Fischer, Sabine Hiesmair
Nicht im Bild: Sophie Dollmann



Prim. Dr. Wolfgang Lintner, Leiter der Nuklearmedizin, und Prim. Dr. Walter Schauer, PMPH, Leiter der Chirurgie II, an die Zuweiser: „Wenn Unklarheiten und Fragen aufkommen, wendet euch direkt an uns!“

Die Schilddrüse Komplexe Fälle nehmen zu

Mit großem Abstand sind Eingriffe an Schilddrüse und Nebenschilddrüse die häufigsten endokrinen Operationen in der Allgemeinchirurgie. Neben der hohen Anzahl von 9.000 Eingriffen pro Jahr in Österreich, ist es in den letzten 20 Jahren zu einer Verdoppelung der Schilddrüsenkarzinome gekommen.

Bei der Klinikum-Fortbildungsveranstaltung „Vom TSH bis zum Schilddrüsenkarzinom“ standen das Organ und seine Krankheitsbilder im Zentrum des Publikumsinteresses. Unter dem Motto „Was geht in der Praxis? Was gehört ins Klinikum?“ gaben die Spezialisten Wolfgang Lintner und Walter Schauer den zahlreich erschienenen Medizinerinnen der Versorgungsregion praktische Tipps für das Management von Schilddrüsenproblemen in der Allgemeinpraxis. Denn: Schilddrüsenfunktionsstörungen und ihre Beschwerden sind nicht immer eindeutig zuzuordnen. Eine Abklärung und die weiterführenden Therapieempfehlungen können nur interdisziplinär erfolgen. Auch wenn die Anzahl herausfordernder Fälle steigt, werden Eingriffe niemals leichtfertig durchgeführt. Wichtig zur Basisuntersuchung ist stets die gezielte Indikationsstellung.



Die Gastgeber auf einen Blick:
Prim. Dr. Andreas Kirchgatterer, MSc, Leiter der Inneren Medizin V, Dr. Marcus Ammer und Dr. Paul Brucknerberger (beide Innere Medizin II)

Elektrophysiologie Wels Bleiben Sie im Takt!

Unterstützt durch innovative Technologien ist die interventionelle Therapie von Herzrhythmusstörungen seit Jahren im Aufwind: Das Management von Arrhythmien wird erleichtert, die Lebensqualität der Patienten steigt. Im Namen der II. und V. Inneren Abteilung lud das Klinikum regionale Allgemeinmediziner und Internisten zum Informationsabend: Im Vordergrund standen dabei Supraventrikuläre Tachykardien, Vorhofflimmern und die Potenziale des elektrophysiologischen Messplatzes. Risikofaktoren für Herzrhythmusstörungen lassen sich nicht gänzlich ausschließen, aber mit einer gesunden Lebensweise kann jeder einen Beitrag für seine Gesundheit leisten: Experten empfehlen regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Reduktion von Stress und Genussmitteln sowie Kontrollen von Blutdruck und Schilddrüse.



Das Gefäßalter steht in direktem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Kennen Sie Ihr Gefäßalter?

Wir alle werden älter. Die sicht- und spürbaren Veränderungen des Körpers zeigen es uns: Elastizitätsverlust der Haut, Haarausfall, Abbau der Muskulatur u.v.m. Während dieser normale physiologische Alterungsprozess die Lebensspanne des Menschen auf maximal rund 120 Jahre begrenzt, erreichen die meisten Menschen dieses hohe Alter nicht, da sie bereits vorher an den Folgen von Krankheiten sterben.

Wie in den meisten westlichen Ländern sind auch in Österreich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall, die häufigste Todesursache, gefolgt von bösartigen Neubildungen, dem Krebs.

MATERIALERMÜDUNG IN DER AORTA

Viele Veränderungen im Alter sind harmlos, wie der Haarausfall, oder zumindest nicht unmittelbar gefährlich, wie etwa Gelenksabnützungen. Das Gefäßalter steht aber in direktem Zusammenhang mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Hauptschlagader elastisch und transportiert das vom Herzen ausgeworfene Blut gut weiter. Die Grundlage dieser Elastizität sind 40 bis 60 Lagen Elastin in der Aortenwand, die wie Gummiringe funktionieren.

Mit jedem der etwa 30 bis 40 Millionen Herzschläge pro Jahr wird dieses Elastin um etwa zehn Prozent gedehnt, wodurch es zu einer Materialermüdung kommt: Es wird spröde und durch das straffere Kollagen ersetzt. Da der menschliche Körper Elastin nur langsam neu bilden kann, verliert die Aorta mit den Jahren ihre

Elastizität und wird steifer. Diese zunehmende Steifigkeit der Aorta und der anderen großen Arterien kann man mit dem Begriff „Gefäßalter“ bezeichnen. Wichtig ist, dass das Gefäßalter nicht genau mit dem kalendarischen Alter übereinstimmen muss, die Gefäße können „jünger“, aber auch „älter“ sein, als es dem Geburtsdatum entspricht.

DER BLUTDRUCK STEIGT

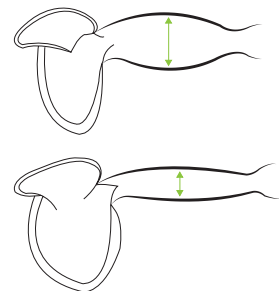
Eine steife Aorta kann das vom Herzen ausgeworfene Blut nicht elastisch aufnehmen, die Blutdruckwellen in der Aortenwand laufen schneller zu Organen und Extremitäten und wieder zurück. Dadurch steigt der systolische Blutdruck, der obere Wert, während der diastolische, der untere Wert, abfällt. Dies ist die Ursache der Blutdruckerhöhung im Alter, der sogenannten isolierten systolischen Hypertonie: Der obere Wert ist erhöht (> 140 mmHg), der untere normal (< 90 mmHg), z. B. 170/80 mmHg. Von dieser Form des Bluthochdrucks ist der Großteil der Patienten mit Hypertonie betroffen. Als Folge können eine Herzschwäche, eine verschlechterte Durchblutung der Herzkranzgefäße und als Spätfolgen Schlaganfall, Gehirnblutung, Demenz und Nierenschwäche auftreten.



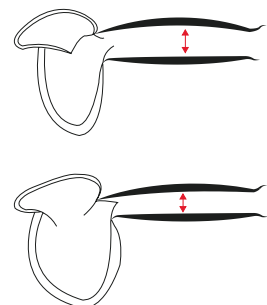
Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber

Kardiologe am Klinikum
Wels-Grieskirchen,
Präsident der Österreichischen
Gesellschaft für Hypertensiologie
und Initiator des Projekts
„Kennen Sie Ihr Gefäßalter?“

Austreibungsphase Systole und
Füllungsphase Diastole einer elastischen,
„jugendlichen“ Aorta:



Austreibungsphase Systole und
Füllungsphase Diastole einer steifen,
„alten“ Aorta:



Schnell und einfach:

Gefäße verraten, wie es um Ihren Blutdruck steht

Die Messung dauert etwa 10 Minuten und erfolgt voll-automatisch.



Das Ziel ist es, gesund alt zu werden. Gesunde Gefäße sind ein wichtiger Teil davon.

Eine große Umfrage in Wien hat ergeben, dass etwa zwölf bis 15 Prozent der Österreicher der Meinung sind, an Bluthochdruck zu leiden. Tatsächlich dürfte die Zahl der Betroffenen sogar bei rund 30 Prozent liegen. Die Hälfte ist sich somit der Erkrankung nicht bewusst und erhält keine entsprechende Therapie, die das Risiko für Herzschwäche, Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenschwäche deutlich verringern würde.

Eine einzelne Messung ist für die Diagnose Bluthochdruck und damit für die Notwendigkeit einer Behandlung nicht sehr aussagekräftig. Die österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie unterstützt aus diesem Grund die 24-Stunden-Blutdruckmessung und die Blutdruck-Selbstmessung, da damit möglichst viele Blutdruckmesswerte gewonnen werden. Auch die Messung des Gefäßalters kann helfen, die Diagnose Bluthochdruck rechtzeitig zu stellen und damit verbundene Risiken einzudämmen. „Der Blutdruck ist ein stark schwankender Wert, sowohl der obere als auch der untere Wert können während eines Tages beim gesunden Menschen

um 20, 30 mmHg abweichen“, erklärt Kardiologe Thomas Weber. „Das Gefäßalter schwankt bei Weitem nicht so stark wie der Blutdruck im Laufe eines Tages. Es könnte daher bei nur einer einzelnen Messung als Hinweis auf Bluthochdruck dienen, wenn es erhöht ist. Und genau diesen Bluthochdruck wollen wir finden.“

WIE UND WO WIRD DAS GEFÄSSALTER GEMESSEN?

Dank einer Erfindung aus Österreich, einer Kooperation des AIT Wien, dem Austrian Institute of Technology, und der kardiologischen Abteilung des Klinikum Wels-Grieskirchen, kann man das Gefäßalter sehr einfach mit einer normalen Blut-

druckmanschette messen. Die Berechnung beruht auf Alter, Blutdruck und Form der Blutdruckkurven des Teilnehmers. Eine Messung ist vorerst nur in Oberösterreich möglich: Hier wird in Zusammenarbeit mit den Apotheken in Wels und in weiterer Folge auch mit teilnehmenden niedergelassenen Ärzten die Messung des Gefäßalters vorgenommen und wissenschaftlich evaluiert. „Das Interesse unserer Kunden an der Gefäßaltermessung ist sehr rege. Im ersten Monat haben wir bereits über 100 Messungen vorgenommen“, berichtet Veronique Wolfram, Juniorchefin der Welser Sternapotheke. „Wir sind überrascht über die positive Resonanz und freuen uns, unseren Beitrag zur Gesundheit der regionalen Bevölkerung erweitern zu können.“



Freuen sich über den Erfolg der Gefäßaltermessung in der Apotheke: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber (Klinikum Wels-Grieskirchen), Mag. Veronique Wolfram und Mag. Veronika Ecker (Sternapotheke Wels)

BEI MIR WURDE EIN ERHÖHTES GEFÄßALTER FESTGESTELLT. WAS KANN ICH TUN?

In erster Linie ist eine Abklärung der Blutdrucksituation wichtig. Diese erfolgt meist mit einer 24-Stunden-Blutdruckmessung beim Hausarzt, Internisten oder in einer Spitalsambulanz. Der wichtigste Schritt ist die Normalisierung des Blutdrucks, da ein erhöhter Blutdruck eine erhöhte Belastung der Gefäßwand bedeutet. Daneben sollten auch die anderen Risikofaktoren, wie Cholesterin, Nikotin, Diabetes, Übergewicht etc., kontrolliert und gegebenenfalls verbessert werden.

Das Klinikum beim ORF-Gesundheitstag

Gefäßaltermessung als Publikumsmagnet

Ob Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Impfen – das Interesse der Oberösterreicher am Thema Gesundheit ist ungebrochen. Vor allem ein Aktionstag, an welchem man gleich mehrere Aspekte messen lassen kann, ist bei der Bevölkerung sehr gefragt: Mehr als tausend Besucher nahmen am 23. September im ORF-Landesstudio in Linz unter anderem das Angebot des Klinikum Wels-Grieskirchen in Anspruch. Im Zentrum des Interesses stand die Messung des Gefäßalters.



1)



2)



3)



4)

1) Der ORF-Aktionstag Gesundheit ganz im Zeichen der Gefäßaltermessung

2) Mit dem Handheld-EKG: auch der Herzrhythmus im Check

3) Nachgefragt: Warum wird die Aorta steif?

4) Lang und länger – die Schlange vor den Klinikum-Messstationen

Asthma, COPD und Lungenkrebs

Damit Ihnen nicht die Luft wegbleibt!



Ein und aus. Der Mensch atmet rund 20.000 Mal täglich täglich. Der Gasaustausch in der Lunge ist für uns überlebenswichtig: Körperzellen werden mit Sauerstoff versorgt, Kohlendioxid wird ausgeschieden. Mit einer Erkrankung des Atemorgans sinkt die Lungenfunktion – und somit auch die Lebensqualität.

Mit etwas Fantasie erinnert das menschliche Atemsystem an einen Baum: Die Luftröhre als Stamm, die Bronchien als starke Äste, die sich immer weiter verzweigen. An den Enden befinden sich die Lungenbläschen – die Blätter. Und genau wie ein botanischer Baum durch die Photosynthese Gasaustausch betreibt, macht es ihm die menschliche Lunge gleich.

Weil der Austausch von Kohlendioxid und Sauerstoff nur in den Lungenbläschen funktioniert, ist es für die Körperversorgung wichtig, dass die Atemluft ungehindert bis dorthin strömen kann. Die Bahn muss also frei sein. Auf der Schleimhaut bleiben kleinste Verschmutzungen haften, die über feine Härchen Richtung Mund und Nase abtransportiert und schließlich mit einem Niesen, Husten oder Schlucken ausgeschieden werden. Im Normalfall ein perfektes Prinzip. Bei Menschen mit Asthma jedoch reagiert die Lunge auf bestimmte auslösende Stoffe überempfindlich.

Just breathe!

Acht Fitnessstipps für die Lunge



1) Vorbeugen ist Trumpf

Wer gesund lebt, beugt Atemwegserkrankungen vor! Achten Sie auf ein rauchfreies Leben, ausgewogene Ernährung mit Vitamin C, viel Bewegung und wenig Stress.

2) Frische Luft

Im Winter halten wir uns viel in Innenräumen auf. Bewegen Sie sich an der frischen Luft!

3) Machen Sie Dampf!

Heißer Dampf reinigt Lungengefäße: Badezimmertür zu, Dusche heiß aufdrehen und Dampf einatmen!

4) Wie viel Puste haben Sie?

Das Lungenvolumen Erwachsener liegt bei bis zu 5 Litern, über ein größeres Lungenvolumen verfügen beispielsweise Leistungsschwimmer und vor allem Apnoetaucher. Spezielle Übungen, Ausdauertraining, Stretching und Yoga verbessern die Kapazität!

5) Trinken Sie auf Ihre Gesundheit!

Trinken Sie Wasser und inhalieren Sie mit Salzwasser. Das fördert das Abhusten von Schleim und macht Bakterien den Garaus!

6) Fisch für die Lunge

Fischöl mit Omega 3 hilft bei Entzündungen der Atemwege. Essen Sie fettreiche Fische, wie Thunfisch, Hering und Lachs!

7) Training für Muskeln und Ausdauer

Zweimal pro Woche die Lungenflügel ordentlich dehnen, das bringt mehr Luft in die Sache. Am besten beim Yoga, Qi Gong oder Stretching.

8) Singen ist gesund

Singen Sie nur heimlich? Schade! Denn Musik wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Beim Singen strömen die Glückshormone nur so durch den Körper: Das fühlt sich gut an! „Musik reguliert die Stimmung, stärkt die Abwehrkräfte und beeinflusst das Hormonsystem positiv – das zeigen wissenschaftliche Untersuchungen“, erläutert Musiktherapeutin Tamara Rottensteiner. Weniger Adrenalin, dafür mehr Dopamin und Serotonin. Aktive Sänger haben mehr Immunglobulin A im Speichel: Das schützt Schleimhäute vor Erregern. Die Zwerchfellatmung trainiert Lunge, Rückenmuskeln und Herz-Kreislauf-System. Rottensteiner ergänzt: „Singen hebt das Wohlbefinden! Man kann dabei leichter Emotionen zeigen und Spannungen abbauen.“ Fazit: Singen steigert die Abwehr, ist Training für die Körper und macht einfach glücklich!



Tamara Rottensteiner, BSc

Sie weiß, warum Singen gesund ist – nicht nur für die Lungen.

Apnoetaucher verfügen über ein wesentlich größeres Lungenvolumen als durchschnittliche Menschen.

Asthma – eine permanente Abwehrreaktion



Asthma ist nicht heilbar, kann
aber mit Medikamenten gut
behandelt werden.

Bei Asthma sind die Atemwege chronisch entzündet. Die Bronchien schwellen an und verengen sich. Die Luft kann nicht mehr ungehindert ein- und ausgeatmet werden. Somit gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut. Kurzatmigkeit, Husten und Auswurf treten beim Asthma bronchiale typischerweise nachts, bei Belastung und bei Verkühlung lang anhaltend auf.



Prim. Dr. Josef Eckmayr

Leiter der Abteilung für
Lungenkrankheiten

Durch zähflüssigen Schleim, Schleimhautschwellung der Bronchialwand bzw. ein Zusammenziehen der Bronchialmuskulatur entsteht ein Gefühl der Enge in der Brust. Beim Ausatmen ertönt dann der charakteristische Pfeifton“, beschreibt Josef Eckmayr, Leiter der Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen, die typischen Merkmale von Asthma. „Als Folgeerscheinungen machen sich geringere Belastbarkeit und Abgeschlagenheit bemerkbar.“ Für den Krankheitsverlauf und eine erfolgreiche Therapie ist eine möglichst frühe Diagnose ausschlaggebend. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt bzw. auch der Kinder- und Lungenfacharzt, der die Anamnese und erste allgemeine körperli-

che Untersuchungen durchführt. Notwendige weiterführende Untersuchungen, wie etwa ein Lungenfunktions- oder Allergietest, werden vom Facharzt vorgenommen. Die Resultate sind dann richtungsweisend für das Identifizieren von Auslöser und Schweregrad des Asthmas.

HEILUNG?

Asthma gilt derzeit als nicht heilbar. Bei Kindern schwächt sich Asthma oft während des Heranwachsens ab oder verschwindet sogar ganz. In der Behandlung von Asthma spielen Medikamente eine große Rolle, da sie die Verkrampfung der Bronchialmuskulatur lösen und die Atmung normalisieren. Wird Asthma nicht behandelt, können die Atemwege durch chronische Entzündungsvorgänge dauerhaft geschädigt werden.

VERMEIDBAR?

Das Meiden der auslösenden Stoffe, das Führen eines Asthmatagebuches und Medikamente beeinflussen Asthma positiv. Als Ursachen der Erkrankung gelten Vererbung, Umgebungsfaktoren, Allergene, Zigarettenrauch, Infekte und Umweltverschmutzung, aber auch berufsbedingte Auslöser durch Klebstoffe, Lacke, Latex u.v.m.

SITUATION IN ÖSTERREICH

In den letzten Jahren ist weltweit ein Anstieg chronischer Atemwegserkrankungen festzustellen. Asthma ist mittlerweile eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in der westlichen Welt. Schätzungen zufolge hat sich die Häufigkeit in Westeuropa in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Laut Statistik Austria leben in Österreich etwa sieben Prozent der Bevölkerung mit Asthma, mehr als eine halbe Million Menschen. Darunter sind rund 42.000 Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren.

Bei einer Bronchoskopie werden Luftröhre und Bronchien genau untersucht.



COPD –

Dauerhaft entzündet und verengt

Auch die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, kurz COPD genannt, hat weitreichende Konsequenzen auf die Lebensqualität, denn die Atemwege der Betroffenen sind dauerhaft verengt. COPD schreitet langsam voran und ist behandelbar, jedoch können nicht alle Schädigungen zur Gänze rückgängig gemacht werden.

Beschwerden wie andauernder Husten, Auswurf und Atemnot sind charakteristisch für COPD. Oft klagen Patienten anfangs nur über Kurzatmigkeit beim Treppensteigen. Die Symptome verschlechtern sich meist aber mit zunehmender Dauer der Erkrankung – insbesondere wenn keine adäquate Therapie eingeleitet wird.

„Im Verlauf einer COPD führen die chronische Entzündung der Bronchien und die Verdickung der Lungenbläschen zu einer ständigen Verengung der Atemwege“, erläutert der Experte für Lungenerkrankungen die Folgewirkungen. „Atmen, Sauerstoffaufnahme und das Ausstoßen von Kohlendioxid sind erschwert. Dadurch arbeiten auch Herz-Kreislauf-System und Muskulatur nicht mehr voll leistungsfähig.“ In schweren Fällen können sogar Organe geschädigt werden. Sind Lungenfunktion und Leistungsfähigkeit stark

beeinträchtigt, haben Patienten meist Schwierigkeiten, ihren Alltag alleine zu bewältigen, da einfache Dinge, wie etwa Einkaufen, nur mehr eingeschränkt möglich sind.

STOP SMOKING – STOP COPD

Ein Erkranken an COPD kann unterschiedliche Ursachen haben. Als einer der Hauptrisikofaktoren gilt allerdings Rauchen. Es ist verantwortlich für mindestens 80 bis 90 Prozent der Fälle. Nur fünf bis zehn Prozent der Patienten haben nie geraucht. Die Hälfte aller regelmäßigen Raucher entwickelt eine COPD. Als weitere Auslöser gelten Vererbung, schädliche Einflüsse am Arbeitsplatz, Passivrauchen, Umweltverschmutzung sowie α_1 -Antitrypsin-Mangel. Schwere Atemwegserkrankungen in der Kindheit können die Entwicklung einer späteren COPD ebenfalls begünstigen wie nicht behandeltes Asthma oder inkonsequentes Meiden von Auslösern.



THERAPIE MIT UND OHNE MEDIKAMENTE

Bei COPD gelten die therapeutischen Maßnahmen hauptsächlich der Linderung von Symptomen sowie der Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit. Dabei helfen inhalierbare Präparate. Bei einer nicht-medikamentösen Behandlung haben sich Patientenschulung, Atemphysiotherapie, Kraft- und Ausdauertraining, Ernährungsberatung sowie Rehamaßnahmen bewährt. COPD kann nicht geheilt werden. Für eine erfolgreiche Behandlung sind meist massive Änderungen des Lebensstils absolut notwendig.

In frühen Stadien zeigt das Bronchialkarzinom wenige Symptome. Abhusten mit Blutbeimengung ist aber stets ein Warnsignal und sollte unbedingt abgeklärt werden!



Lungenkrebs

Die Zukunft heißt Immuntherapie



Abteilungsübergreifender Austausch von Wissen: Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler und Kollegen beim Tumorboard

Lungenkrebs ist in Österreich die häufigste Todesursache unter allen Krebserkrankungen. „85 Prozent aller Betroffenen sind oder waren Raucher. Deshalb ist die wichtigste Prävention absoluter Rauchstopp!“, warnt Josef Eckmayr. „Auch Passivrauchen erhöht die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken.“

Weitere Risikofaktoren reichen von genetischen Faktoren, Strahlenbelastung durch Sonne oder Radioaktivität über Fehlernährung bis hin zu Virusinfektionen oder Chemikalien. Achtung vor Asbest, Arsen, Chrom, Nickel oder Quarz am Arbeitsplatz: Gefährliche Substanzen dürfen nicht eingeatmet werden! Das Bronchialkarzinom geht mit schmerzhaften Begleiterscheinungen, wie

Flüssigkeitsansammlungen, einher: Diese zu lindern, steht neben OP und Bestrahlung im Vordergrund. Ein interdisziplinäres Team aus Chirurgie, Lungenheilkunde, Pathologie, Onkologie sowie Strahlenmedizin berät über Nutzen und Risiko einer Operation. Chemo- und Strahlentherapie können einzeln oder gemeinsam zum Einsatz kommen und werden in fortgeschrittenen Tumorstadien meist miteinander kombiniert.

Neue Perspektive Immunonkologie

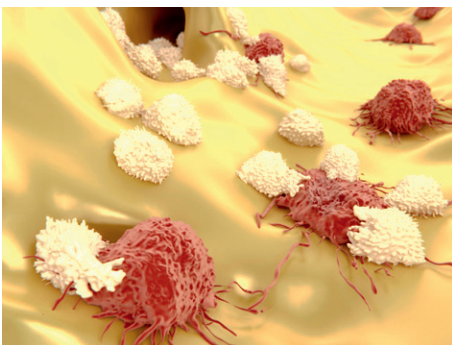
Vielversprechend

in der Arzneimittelforschung ist die Immunonkologie: Sie richtet körpereigene Abwehrzellen wieder auf die wirksame Zerstörung der Tumorzellen aus. Auch das Klinikum Wels-Grieskirchen beteiligt sich an klinischen Studien.

„Unser Haus ist seit ca. 15 Jahren mit vielen Abteilungen an weltweiten Forschungen beteiligt“, berichtet Josef Eckmayr. „Lungenkrebs ist ein Schwerpunkt, da er häufig ist und es wenig effektive Behandlungen gibt.“ Die Immuntherapie ist hier derzeit eine der großen Hoffnungen. Viele Patienten steigen in die Forschungsprogramme ein.

WIE FUNKTIONIERT DIE IMMUNTHERAPIE?

Das Immunsystem schützt den Organismus gegen Eindringlinge, indem körpereigene Killerzellen fremde Zellen eliminieren: Diese T-Zellen werden über sogenannte Immun-Checkpoints aktiviert. Wenn Tumorzellen die Kontrollstationen manipulieren, antwortet das Immunsystem nicht. In der Therapie hemmen Checkpoint-Inhibitoren die von Tumorzellen benutzten Signalwege und das Immunsystem bekämpft den Krebs.



Immun-Checkpoints aktivieren weiße Blutkörperchen: Die T-Lymphozyten greifen dann die Krebszellen an.

Innovative Produktionsmethoden machen die Abwehrstoffe als Präparate verfügbar, welche nicht nur bei Lungenkrebs, sondern auch bei Melanomen bereits Erfolge erzielen. Werner Saxinger, Leiter der Ab-



teilung für Dermatologie und Angiologie, bestätigt: „Beim metastasierenden Melanom sehen wir durch die Immuntherapien teilweise länger anhaltende Tumorrückbildungen.“

Josef Thaler, Leiter der Onkologie am Klinikum und Präsident der Österreichischen Krebshilfe Oberösterreich, gibt einen Ausblick auf die Zukunft der Krebstherapie:

„Die Neuentwicklung bietet einen weiteren Weg zur Behandlung an, welcher auch bei einer Reihe anderer Tumore derzeit in klinischen Studien untersucht wird.“

Und ergänzt: „Diese neue Therapie ist aber nicht ohne Nebenwirkungen, da das aktivierte Immunsystem auch mit normalen Körperzellen reagiert und dort beträchtliche Entzündungen hervorrufen kann.“

Antikörper werden seit Jahren routinemäßig erfolgreich zur Behandlung verschiedener Krebserkrankungen, wie Brust-, Darm- oder Lymphdrüsenkrebs, eingesetzt. „Bei der Behandlung des HER2-positiven Mammakarzinoms spielen heute monoklonale Antikörper wie Trastuzumab oder Pertuzumab eine entscheidende Rolle“, berichtet Klaus Reisenberger, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Sprecher des Brustgesundheitszentrums, aus der Praxis: „Der Einsatz dieser monoklonalen Antikörper in Kombination mit einer Chemotherapie führt zu einer signifikanten Verbesserung der Prognose der betroffenen Patientinnen. Wird die Kombinationstherapie dieser Antikörper präoperativ eingesetzt, ist bei einem hohen Prozentsatz bei der Operation kein Resttumor in der Brust mehr nachweisbar.“

Immuntherapie kann zur Rückbildung von Melanomen führen.

„Der Einsatz von monoklonalen Antikörpern und einer Chemotherapie verbessert die Prognose der betroffenen Patientinnen signifikant.“



Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Reisenberger

Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Sprecher des Brustgesundheitszentrums



Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc

Leiter der Abteilung für Dermatologie und Angiologie



Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler

Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV, Schwerpunkt Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse



ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT!

Bei Rauchern werden durch den Tabakkonsum die Flimmerhärchen der Bronchialschleimhaut in ihrer Funktion gestört. Dadurch wird die Selbstreinigung der Bronchien beeinträchtigt. Raucher erkranken dadurch rasch an Atemwegsinfekten, deren Verlauf schwer oder chronisch werden kann. Kinder rauchender Eltern leiden vermehrt an Atemwegserkrankungen. Darüber hinaus mindert Zigarettenrauch die Effizienz einer medikamentösen anti-entzündlichen Asthmabehandlung.



Projekt „Rauchfreies Klinikum“

Mit dem Ziel, einerseits Nichtraucher bestmöglich zu schützen und andererseits das Erscheinungsbild zu verbessern, wurde das Projekt „Rauchfreies Klinikum“ ins Leben gerufen. Neben eigenen Raucherbereichen sind Informationskampagnen, Schulungen und Entwöhnungsprogramme für Mitarbeiter, Patienten und die Bevölkerung geplant.

Als erste Maßnahmen werden fixe Raucherplätze an den beiden Klinikum-Standorten Wels und Grieskirchen definiert und Raucherpavillons errichtet. Denn: Herumliegende Zigarettenstummel und Rauchschwaden sind am Klinikum-Gelände fehl am Platz. In Zukunft ist das Rauchen daher nur noch in den dafür vorgesehenen Pavillons erlaubt. Dies gilt insbesondere für Mitarbeiter, aber ebenso für Patienten und Besucher.

„Das ist keine Aktion gegen Raucher, sondern ein Projekt für die große Anzahl an nichtrauchenden Patienten, Angehörigen und Mitarbeitern“, betont Geschäftsführer Dietbert Timmerer die Intention des Projektes. „Wir sind gesetzlich dazu verpflichtet, Nichtraucher vor der Einwirkung von Tabakrauch zu schützen. Im Innenbereich ist dies ohnehin schon lange Standard, nun dehnen wir die Schutzzone auf das gesamte Klinikum-Gelände aus.“



Am Standort Wels werden elf Pavillons für Raucher errichtet.

Nach erfolgreicher Umsetzung vielseitiger Maßnahmen strebt das Klinikum in weiterer Folge auch die Zertifizierung „Rauchfreies Krankenhaus“ des Europäischen Netzwerkes Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen an.

Tipps und Rezeptideen bei Gewichtsverlust

Was tun bei Mangelernährung?

Wer innerhalb kurzer Zeit viel an Gewicht verliert, geht ein erhöhtes Risiko für eine Mangelernährung ein. Um den Appetit betroffener Patienten anzukurbeln, wird am Klinikum-Standort Grieskirchen deshalb ab sofort Hochkalorisches selbst gekocht.

Mangelernährung bedeutet, dass dem Körper zu wenig Energie und lebenswichtige Nährstoffe zugeführt werden – entweder weil nur sehr wenig gegessen wird oder weil der Körper die Speisen nicht richtig verarbeiten kann. Um eine damit verbundene Infektanfälligkeit, Schwäche und Müdigkeit zu verhindern, muss ausreichend Protein mit der Nahrung aufgenommen werden. Auch Fett ist wichtig. Dazu kann das Essen angereichert oder Trinknahrung eingesetzt werden. „Bei Mangelernährung erstellen Diätologen individuelle Konzepte für den Einzelnen, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen“, erläutert Carina Mayer, Diätologin am Klinikum-Standort Grieskirchen.

HAUSGEMACHT SCHMECKT'S HALT DOCH AM BESTEN

Heute steht außerdem eine große Auswahl an industriell hergestellten Produkten zur Verfügung: Diese sind nährstoffbilanziert und leicht zu verabreichen. Soweit die Theorie. „In der Praxis ist es aber so, dass diese Produkte den Patienten nicht langfristig schmecken“, berichtet Johannes Zeininger, Küchenchef am Standort Grieskirchen aus dem Alltag. „Und da kommt die Emotion ins Spiel! Denn das Essen ist für die meisten Patienten in dieser Lebensphase einer der letzten Höhepunkte des Tages und sie sind der Meinung: *Den lasse ich mir nicht mit geschmacklich fremden Essen verderben!*“ Deshalb greift



Die hausgemachten hochkalorischen Gerichte werden auf ihren Geschmack getestet.

die Küche auf bekannte, geschmacklich bereits etablierte Speisen zurück und reichert diese mit größtenteils natürlichen Zutaten an. „Das ist unser Ansatz! Und dadurch entstehen Gerichte mit gutem Geschmack und persönlichen Erinnerungen.“



Tipps für eine ausreichende Eiweißversorgung: Zwischendurch eiweißreiche Mahlzeiten, wie Milchshakes, Pudding oder Joghurt einplanen.

KLEINE MENGE, GROSSE KALORIENZAHL

Wenn's schmeckt, gehen die Anstrengungen des Teams weiter in Richtung hoher Nährstoffdichte. Das nächste ist eine gefällige Verpackung, denn das Auge isst ja bekanntlich auch mit. „So bekommen wir am Ende unserer Bemühungen kleine, feine Gerichte, die Menschen gerne zu sich nehmen und die dem unterversorgten Patienten direkt Kraft und Wohlbefinden liefern“, zeigt sich Roswitha Cossée vom Pflegemanagement Grieskirchen zufrieden. Und das Pflegepersonal kann dem Patienten abwechslungsreichere Zwischenmahlzeiten anbieten – zusätzlich zu den bisher verwendeten Trinkprodukten.

Infoheft mit Rezepten und weiteren Tipps ist in der Diätologie am Klinikum-Standort Grieskirchen erhältlich!



Neue Kinaesthetics Peer-Tutoren am Klinikum

Peer-Tutoren tragen auf den Abteilungen einen großen Teil dazu bei, dass Erlerntes weiterentwickelt und in den Pflegealltag eingebracht werden kann. Dabei ist es eine große Herausforderung, Kinaesthetics-Lernprozesse in einem Betrieb nachhaltig zu verankern.

Die Rolle der Tutoren besteht darin, gemeinsam mit Peers Situationen des Alltags zu analysieren und nach passenden Ideen und Möglichkeiten zu suchen, um Lernprozesse zu unterstützen. Die Grundlage dazu bilden ihre eigene Bewegungskompetenz, ihr Verständnis der Bewegung und besonders die Fähigkeit, gemeinsam mit anderen über Bewegungserfahrungen zu lernen.

Im Herbst 2015 wurde am Klinikum nun bereits zum dritten Mal erfolgreich der Abschluss der Weiterbildung zum Kinaesthetics Peer-Tutor gefeiert. Die sechs zusätzlich ausgebildeten Pflegemitarbeiterinnen verstärken ab sofort die Teams auf den derzeit acht Pilotstationen im Haus. Die Tutorinnen fördern die Interaktion in den Teams mittels strukturierter Dynamik. „Wir möchten das Motto ‚Kinaesthetics in der Pflege – Pflegekompetenz, die alle spüren‘ sowohl den Patienten als



Tutoren analysieren gemeinsam mit Peers Alltagssituationen und suchen nach passenden Lösungswegen.

auch den Kollegen näherbringen und damit auch die Wichtigkeit der Weiterentwicklung in der Pflege aufzeigen“, führt die stellvertretende Pflegedirektorin Roswitha Cossée aus.



DGKS Daniela Brandstötter bei ihrer Arbeit mit demenzkranken Patienten

Validation ist eine wertschätzende Form der verbalen und nonverbalen Kommunikation mit mangelhaft orientierten und desorientierten alten Menschen. Man begegnet diesen Menschen mit einem sehr hohen Einfühlungsvermögen. Validation hilft, in Beziehung zu treten, Vertrauen aufzubauen, Stress zu mindern und betroffene Menschen in Würde zu begleiten. Es wird eine Sichtweise aufgezeigt, die hilft, das Verhalten und die Bedürfnisse desorientierter Menschen zu verstehen. So werden das

Auf der Demenzstation:

Validation nach Naomi Feil

Seit der Eröffnung der Demenzstation im November 2014 ist die Validation nach Naomi Feil ein fixer Bestandteil in der Betreuung und Begleitung der Patienten.

Wohlbefinden der Patienten und auch die Freude für die Betreuenden in der Begleitung dieser Menschen gesteigert. Die Theorie hilft dabei, das Verhalten zu verstehen, die Validationstechniken geben die Möglichkeit, verbal und nonverbal zu kommunizieren.

RÜCKBLICK AUF EIN JAHR ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT

„Bisher lag meine jahrelange praktische Erfahrung im Langzeitpflegebereich. Der Akutbereich war somit ein ganz neues Aufgabengebiet für mich“, erzählt die zertifizierte Validationsanwenderin Daniela Brandstötter von ihrer Arbeit auf der Demenzstation.

„Es hat sich sehr schnell gezeigt, dass Validation auch im Akutbereich sehr gut einsetzbar ist und einen wichtigen Teil in der Betreuung desorientierter Menschen während eines Krankenhausaufenthaltes darstellt.“

Im vergangenen Jahr wurden von Mitarbeitern aller Berufsgruppen Schulungen absolviert. Diese berufsgruppenübergreifende validierende Grundhaltung war und ist ein wesentlicher Bestandteil für das Gelingen der Umsetzung. In Validation geschulte Betreuungspersonen zeigen weniger Belastung im Umgang mit mangelhaft orientierten oder desorientierten Menschen.

Zahnbehandlungen für Menschen mit Beeinträchtigungen:

Ein besonderes Angebot



Für Menschen mit Beeinträchtigungen ist der Termin beim Zahnarzt keine Selbstverständlichkeit: Der Fachschwerpunkt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen bietet deshalb für diese Patienten Zahnbehandlungen in Narkose an.



DGKP Markus Aichinger (Diakoniewerk Oberösterreich) bei der Koordination der Behandlung eines Klienten mit DGKS Marianne Dämon, Prim. Priv.-Doz. DDr. Wolfgang Paul Pöschl und Dr. Avi Wassermann

Es handelt sich hierbei um ein spezielles Angebot, da in unserer gesamten Versorgungsregion derzeit nichts Vergleichbares angeboten wird“, erklärt Wolfgang Paul Pöschl, Leiter des Fachschwerpunkts für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. „Die Patienten kommen mittlerweile aus ganz Oberösterreich zu uns.“ Für das Diakoniewerk Oberösterreich ist Markus Aichinger in der Behindertenarbeit für die Gesundheits- und Pflegeberatung tätig. „Unsere Klienten können oft nicht verbal kommunizieren, dass sie Zahnschmerzen haben. Manchmal erkennt man das erst durch entstehende Probleme bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.“

Die zahnärztliche Sanierung in Narkose umfasst professionelle Zahnreinigung, Füllungstherapie sowie prothetische Versorgung, ebenso Extraktionen und andere oralchirurgische Behandlungen. Die Angst der Klienten vor einem Zahnverlust stellt eine Herausforderung dar. „Wir arbeiten möglichst zahnerhaltend, außer bei zweifelhaftem Langzeiterfolg von konservierenden Maßnahmen“, erklärt Pöschl. Im Ernstfall werden Patient und Angehörige behutsam aufgeklärt und eine adäquate Schmerztherapie verordnet.

Von Seiten der Klienten und der begleitenden Diakonie-Mitarbeiter gibt es viel positives Feedback für das Klinikum-Angebot. „Besonders vorteilhaft ist die Möglichkeit der Kombination von Zahnbehandlung und anderen Untersuchungen, beispielsweise von gynäkologischen, während einer Narkose“, zieht Markus Aichinger Resümee. Die Klienten der Behindertenarbeit des Diakoniewerks stellen, bedingt durch mentale oder mehrfache Beeinträchtigungen, eine Herausforderung im Regelbetrieb eines Krankenhauses dar. Auf die speziellen Bedürfnisse wird im Zuge der Behandlung soweit als möglich Rücksicht genommen. „Für die Patienten bedeutet der Aufenthalt ja immer eine große Aufregung und deswegen versuchen wir, die Abläufe möglichst kurz und ruhig zu halten“, ergänzt Marianne Dämon, verantwortliche Pflegekraft in der MKG-Ambulanz.



Kolumne

Dipl. PAss.in Claudia Hasibeder,
Leitung Seelsorge Wels,
Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Engel im Himmel

freuen sich und jubeln über die Geburt des Kindes

In den nächsten Wochen wird meine Tochter ihr zweites Kind gebären. Ich bin aufgeregt. Ich freue mich schon sehr, dieses kleine noch unbekannte Wesen kennenzulernen. Was wird es an ganz Eigenem mitbringen? Es bringt jetzt schon viel Freude und Aufregung in unsere Familie! Es ist, als ob ich diese Weihnachten auf besondere Weise die Engel hören und verstehen kann, wie sie sich freuen, als das Kind in Bethlehem geboren wurde.

Ob die Engel bei jedem Kind, das geboren wird, so lachen und jubeln?

In der jüdischen Tradition, in der Jesus aufgewachsen ist, wird bis heute jedes Kind mit einer ganz besonderen Frage im Leben willkommen geheißen: Bist du vielleicht der Messias? In heutige Sprache übersetzt könnte das heißen: „Bist du vielleicht dieser von Gott besonders beschenkte Mensch, der mit seiner besonderen Weisheit, Kraft und Liebe unsere Welt (Familie, Gemeinschaft, Team) retten wird?“

*Gott spricht: Ich habe mein Licht in dir angezündet. Ich will, dass es brennt. Ich werde es geduldig nähren und behüten. Schön, wie es leuchtet so hell!
(frei nach 2 Kol)*

Vielleicht jubelten und sangen die Engel damals über dem Stall von Bethlehem, weil sie dieses besondere Geschenk Gottes in Jesus sehen konnten. Ein Licht, das Gott selbst in jedem von uns entzündet, damit es durch uns in der Welt leuchtet. Wenn ich erlebe, wie viel Freude bei mir als werdende Oma schon da ist über ein Kind, das bald geboren wird, dann glaube ich immer mehr daran, dass die Engel auch bei meiner und Ihrer Geburt



*Ich habe ein Lied
und du ein anderes.
Jede und jeder hat ein Lied,
um die Leere der Herzen zu füllen.
In der Schatzkammer der Seele
liegt ein Psalm verborgen,
den singt man nicht laut.
Du und ich,
wir müssen ihn inwendig
zum Klingen bringen,
eine Saite spannen
vom Herzen zum Verstand.
So singen wir leise
zum Himmel empor.
(Indianische Weisheit)*

gesungen haben, weil Gott sein Licht durch uns bunt und vielfältig der Welt schenkt. Vielleicht lassen wir uns zu Weihnachten, wenn wir die Kerzen am Christbaum entzünden, einladen, diesen Engelsjubel zu üben, weil wir wie sie das ganz Besondere in den Menschen neben uns erkennen, durch welches sie unsere Welt erhellen.
Frohe Weihnachten!

Claudia Hasibeder
Leiterin der Seelsorge

Theodosius-Symposium am Klinikum:



Provinzoberin Sr. Gabriele Schachinger

Werden wie ich bin

Mit mehr als 300 interessierten Zuhörenden bis auf den letzten Platz gefüllt präsentierte sich der Festsaal im Klinikum Wels-Grieskirchen beim Theodosius-Symposium der Kreuzschwestern-Provinz Europa Mitte. Ordensgründer Pater Theodosius Florentini, ein rastlos tätiger Optimist, legte die Grundsteine zur Linderung der Not in Bereichen, in denen die Kreuzschwestern nach wie vor tätig sind. Nach den Grußworten von Provinzoberin Sr. Gabriele Schachinger und Generalvikar Univ.-Prof. DDr. Severin Lederhilger referierten namhafte Vortragende aus dem deutschsprachigen Raum zum Thema „Werden wie ich bin“ – dem Motto der Kreuzschwestern. Aber auch die Teilnehmer des Symposiums kamen zu Wort und konnten kundtun, was das Thema für sie bedeutet. Mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Küche des Klinikums gab es Zeit zum Austausch und Netzwerken mit Schwestern und Kollegen aus den Betrieben der Kreuzschwestern, die aus ganz Österreich, Ungarn, Slowenien, Bayern und Baden-Württemberg anreisten.



Mitarbeiterportrait Dr. Ahmed Hafez:

Österreichs Straßen sind schön

Dr. Ahmed Hafez liebt die heimische Landschaft, ebenso genießt er es zu reisen – z. B. nach Venedig. (Bild rechts)

Arzt wollte er schon immer werden. Und nach Österreich kommen auch.

Deshalb bewarb sich Ahmed Hafez gleich nach seinem Medizinstudium in Österreich und kam so von Kairo nach Graz. „Es taten sich viele Möglichkeiten für mich auf“, berichtet der junge Arzt. „Und schließlich kam ich ans Klinikum Wels-Grieskirchen.“ Und blieb dem Spital nach der Nostrifikation seines Studiums 2014 als „Arzt für Studienzwecke“ erhalten. Im August 2015 startete er schließlich mit der neuen Basisausbildung voll durch. Seine Begeisterung kann der Kardiologie-Fan kaum verstecken.

KLINIKUM: Wie gefällt Ihnen die neue Basisausbildung bei uns im Haus?

Ahmed Hafez: Die Basisausbildung ist eine gute Gelegenheit, um zu üben und von Profis zu lernen. Viele junge Kollegen kommen aus Graz oder Wien und kommen extra für die Basisausbildung nach Wels. Ich denke, das sagt viel über den Ruf des Hauses aus!

In Österreich ist die Ärzteausbildung neu geregelt ...

Für mich ist die neue Regelung ein klarer Vorteil: Nach nur neun Monaten

kann ich mich schon spezialisieren und meine Facharztausbildung beginnen. Ich möchte Kardiologe werden und hier am Klinikum bleiben.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitsalltag am Klinikum?

Um 07:30 Uhr beginnt mein Arbeitstag auf der Station. Zuerst geht es mit den Oberärzten auf Visite. Patienten werden entlassen, neue Patienten kommen. Diese werden untersucht. Zwischendurch gibt es immer wieder etwas zu diktieren (*schmunzelt*), in Österreich gibt es eine „Überdokumentation“. In den Nachtdiensten erwischt man nicht viel Schlaf – es gibt immer viel zu tun.

Was gefällt Ihnen am Klinikum besonders gut?

Die Kollegialität im Haus ist fantastisch. Man bekommt Hilfe und Unterstützung von allen Seiten. Das ist nicht selbstverständlich: Woanders habe ich schon erlebt, dass Kollegen egozentrisch und nicht teamorientiert arbeiten, dann lernt man wenig.

Zukunftspläne

Ahmed Hafez hat große Pläne für die Zukunft. „Ich bleibe sicher hier“, sagt er. „Als Mediziner kann man nirgendwo besser aufgehoben sein.“ Hier ist für



Ahmed Hafez

Geboren in:

Kuwait/Naher Osten

Alter:

26 Jahre

Verheiratet:

seit einem Jahr

Hobby:

Klavierspielen, Klassische Musik (Chopin, Mozart), Radfahren, den Herbst genießen

Lieblingssessen:

gefüllte Weintraubenblätter mit Reis und Gewürzen

Am Klinikum seit :

Juni 2014

ihn einfach alles schön: „Die Jahreszeiten, die Straßen, die Menschen. Um mich als Arzt an einem Ort sesshaft zu machen, sind für mich die Schönheit des Landes, die Qualität der Infrastruktur, das subjektive Sicherheitsgefühl und vor allem die Karrierechancen ausschlaggebend.“



1

Österreichs beliebteste Gesundheitsmesse:

Das Klinikum auf der „Gesund Leben“

Gesunde Ernährung war Schwerpunkt auf der Messe „Gesund Leben“ von 6. bis 8. November 2015 in Wels. Mit annähernd 30 Fachvorträgen und vier Aktionsständen in der Gesundheitsstraße war das Klinikum Wels-Grieskirchen der Aussteller mit dem bei weitem größten Angebot.



Eine formschöne Sache – der Klinikum-Messestand im neuen Corporate Design

Ein absoluter Publikumsmagnet: der Klinikum-Stand zur Schlaganfallinformation. Prim. Priv.-Doz. Dr. Raffi Topakian beantwortet die Fragen der Besucher



Welche Nahrungsmittel sind wirklich gesund? Und warum vertragen manche Menschen bestimmte Nahrungsmittel gar nicht? Auf der Messe „Gesund Leben“ in Wels wurden viele Fragen zum Thema Ernährung beantwortet. Die Esskultur der westlichen Welt hat sich in den letzten Jahrzehnten rapide gewandelt. „Ich sehe es in den Beratungen, dass die Eltern und auch noch die Großeltern berufstätig sind und somit viel weniger Zeit am Herd verbringen können“, sagt Barbara Schatzl, Diätologin am Klinikum-Standort Grieskirchen. „Und das spielt natürlich eine entscheidende Rolle in der Entwicklung der Kinder. Diese sehen dann gar nicht mehr, wie Gerichte selbst zubereitet werden.“ Mit Information und persönlicher Bera-



2



3



4



5



6



7

tung versucht man diesem Trend entgegenzuwirken. Das Klinikum ist aber nicht nur mit der Ernährungsberatung und dem Genusstraining, sondern gleich mit vier Ständen und rund 30 Spezialisten auf der Messe vertreten. Und es ist vor allem eines, was den Ärzten Sorge bereitet: „Der Schlaganfall ist eine Volkskrankheit geworden! Wir werden in Zukunft noch mehr Schlaganfallbetroffene in OÖ haben, einerseits weil die Bevölkerung einfach immer älter wird, und andererseits weil wir in einer Wohlstandsgesellschaft auch zunehmend Menschen sehen, die schon in jüngeren Jahren Schlaganfälle erleiden.“

MIT HERZ UND HIRN

Thematisch schließt sich hier der Kreis zum Bluthochdruck: Weltweit werden jährlich etwa 7,6 Millionen vorzeitige Todesfälle, 54 Prozent aller Schlaganfälle und 47 Prozent aller koronaren Ereignisse – wie Herzinfarkt, Bypassoperationen und Stentimplantationen – auf erhöhten Blutdruck zurückgeführt. Viele Menschen sind sich ihres Bluthochdrucks aber gar nicht bewusst und erhalten somit auch keine entsprechende Therapie, die zum Beispiel das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenschwäche deutlich verringern würde. Lesen Sie mehr zum Thema ab Seite 10!



8



9



10



11

1+5 Genießen ist doch kinderleicht – die kleinen Messebesucher machen es unter der Anleitung von Barbara Schatzl vor.

2 Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Mag. Maria Pötscher-Eidenberger, Leiterin des PGA-Kompetenzzentrums Case und Care Management, mit CliniClown Dr. Karl Fabian Fascherl zu Besuch am Klinikum-Stand

3 Richtige Händehygiene will gelernt sein – mit Schwarzlicht decken Andrea Binder und ihr Team auf, welche Hautbereiche nach der Reinigung wirklich bakterienfrei sind.

4 Führt Vortragende und Besucher charmant durch die Messtage: Moderatorin Nicole Peterstorfer, hier mit Dr. Stefan Einsiedler bei „Akuter Schlaganfall – Erkennen, Behandeln, Vorsorgen“

6+7 Ein Paraffinbad macht Hände nicht nur streichelweich geschmeidig, sondern kann durch die wohltuende Wärme auch Schmerzen lindern, weiß Melanie Fischill von der Ergotherapie.

8 Was hier aussieht wie Handlesen, ist eigentlich eine Herzrhythmusanalyse. Dr. Birgit Hörmannsdorfer gibt Auskunft, ob Anzeichen für ein eventuelles Vorhofflimmern vorhanden sind.

9 Auch das Messen von Blutdruck und Blutzucker zählt zur Schlaganfallvorsorge: Melanie Reder, Schülerin für Gesundheits- und Krankenpflege im Ausbildungszentrum, im Einsatz.

10+11 Volle Reihen, wenn es um das Thema Bluthochdruck geht – Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber informiert



250 Mitarbeiter radeln gemeinsam drei Mal um die Welt.

Gesund Leben:

Drei Mal um die Welt



„Ich fahre rund acht- bis neuntausend Kilometer im Jahr per Rad in die Arbeit.“

Franz Scherzer, Organisationsentwicklung und Qualitätsmanagement



Die Radlerinnen von Apotheke 3 mit
Mag. pharm. Christina Dobesberger,
Karin Übleis, PKA, und
Mag. pharm. Petra Söllinger

Viele Klinikum-Mitarbeiter haben 2015 ihr Auto gegen das Fahrrad getauscht. Das war der Sinn der Aktion „Radelt Zur Arbeit“ (RZA).

Alle, die mitmachen, tun der Gesundheit Gutes und ersparen sich auch noch die zeitraubende Suche nach geeigneten Parkplätzen, die besonders in Wels ohnehin rar sind. So sind vor allem Mitarbeiter, die ganz in der Nähe wohnen, aufs Rad umgestiegen. Aber es gibt auch andere: Franz Scherzer ist einer der Initiatoren von RZA am Klinikum. Er selbst ist natürlich auch begeisterter Radler und fährt jeden Tag ca. 40 Kilometer in die Arbeit – pro Strecke! „Aber nur wenn schneefreie Fahrbahn herrscht“, lacht er. „So komme ich auf rund acht- bis neuntausend Kilometer im Jahr.“



Die Frischluft-schnapper aus Grieskirchen: DGKS Petra Humer, DGKS Margit Trattner, Angela Burgstaller und DGKS Michaela Uttenthaler



Die MT-Biker mit Bernhard Brandstötter, Stefan Kislinger, Harald Hehenberger und Josef Kislinger



Team Onko mit Dr. Vera Trommet, DGKS Margot Pletz, DGKS Helga Luger und DGKS Gudrun Fuchshuber

VON FAST NULL AUF BEINAHE HUNDERT

Bereits im Jahr 2014 war das Klinikum mit vier Teams dabei und landete in der oberösterreichischen Firmenwertung auf dem beachtenswerten dritten Rang. „Heuer sind wir davon ausgegangen, dass wir vielleicht zehn bis 15 Teams dafür begeistern können“, erzählt Scherzer. Aber er und seine drei RZA-Mitinitiatoren Florian Wimmer, Viktor Scheuringer und Oliver Thiem täuschten sich gewaltig: „Schließlich haben sich über 70 Klinikum-Teams gebildet, die jetzt gemeinsam fleißig Kilometer und CO₂-reduzierte Tage ohne Auto sammeln.“ Die über 250 Mitarbeiter tragen die zurückgelegten Wegstrecken täglich in das Online-Portal der österreichweiten Initiative ein. Das aktuelle Ranking kann man auf www.radelnzurarbeit.at nachlesen. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Über 120.000 Kilometer sind dabei schon zusammengekommen. Das ist immerhin drei Mal um die Welt!

UND 2016 GEHT'S WEITER!

Im kommenden Jahr wird es RZA wieder am Klinikum geben. Los geht's ab Mai 2016. Die Erwartungen sind hoch: „Gerne würden wir wieder einen ähnlichen Erfolg wie 2015 einfahren. Allerdings legen wir dieses Mal auch einen Schwerpunkt auf die Sicherheit im Alltagsradfahren“, plant das Initiatorenteam bereits voraus.

Save the Date

15. Jänner 2016, 10–15 Uhr
Tag der offenen Tür

Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe und FH Gesundheitsberufe OÖ Campus Gesundheit, Klinikum Wels-Grieskirchen

27. Jänner 2016, 19:15 Uhr
Darmgesundheit im Fokus

Vortrag
mit Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Knoflach,
Ärztbibliothek,
Klinikum Wels-Grieskirchen

21.–23. April 2016
Fit für den Facharztkurs

Ärztfortbildung für ganz Österreich,
Klinikum Wels-Grieskirchen

22. April 2016
Die lange Nacht der Forschung

Klinikum Wels-Grieskirchen

26. April 2016, 19:15 Uhr
**Häusliche Gewalt –
Begegnungen im Arbeitsalltag**

Einblicke ins Thema
Ärztbibliothek,
Klinikum Wels-Grieskirchen

Haben Sie News für uns? Dann schreiben Sie uns:
WasIstLos@klinikum-wegr.at



„Wenn es nicht gemütlich ist, muss man die Komfortzone verlassen.“

Wolfgang Fasching,
Extremsportler, Mental-Coach
und Buchautor

Gesund Leben:

So viel Einsatz muss gefeiert werden!

Bei der „Gesund Leben Wels“ hat sich das Klinikum für die Abschlussveranstaltung von „Radelt Zur Arbeit“ Extremsportler, Mental-Coach und Buchautor Wolfgang Fasching eingeladen.

Denn er weiß genau, wie man sich am besten motiviert, auf den Drahtesel aufzusteigen – auch wenn man einmal müde ist, wenn es draußen kalt ist oder regnet. „Jeder Mensch, der etwas schaffen und erreichen will, muss hin und wieder an seine eigenen Grenzen gehen. Diese werden dadurch aber auch erweitert. Wenn es nicht gemütlich ist, muss man die Komfortzone verlassen.“

Wolfgang Fasching hat schon viele Gren-

zen mit dem Fahrrad überquert – unlängst ist er quer durch Russland gefahren: 10.000 Kilometer an 22 Tagen, mit nur jeweils drei Stunden Schlaf täglich. Wenn das kein Vorbild ist!

Im Anschluss an Vortrag und Talkrunde auf der ORF-Bühne gab es bei der RZA-Tombola für alle anwesenden Radler jede Menge zu gewinnen: angefangen von Wellness-Gutscheinen über Genuss-Pakete bis hin zum neuen Fahrrad im Wert von 2.000 Euro.

Zum Ausklang des Abends trafen sich die Klinikum-Mitarbeiter noch bei einem gemütlichen Come-together der besonderen Art: mit kulinarischen Köstlichkeiten und Live-Band!



2



3



4



5



6



7



8



9



10

- 1 Talkrunde auf der ORF-Bühne
- 2 Auch Christian Hummer, Radfahrbeauftragter Land OÖ, und Klinikum-Geschäftsführer Mag. Dietbert Timmerer freuen sich über den Erfolg der Initiative.
- 3 Glücksengel Michaela Muckenhuber und Sonja Stadlbauer aus dem Direktionsbüro entscheiden über das Los der Gewinner.
- 4 Monika Baumgartner, MBA, Irene Rittenschober, BScN, und Silke Schwarz aus dem Team der Pflegedirektion
- 5 Hat das große Los gezogen: Radlerin Gertrude Zobl, Biomedizinische Analytikerin in der Labordiagnostik. Sie gewinnt ein Fahrrad im Wert von 2.000 Euro.
- 6 Hier blieb kein Magen hungrig – kulinarische Köstlichkeiten für alle Geschmäcker.
- 7 Dr. Werner Bartl (Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie) und Dr. Max-Georg Hofmann (Arbeitsmedizin)
- 8 Hannelore Zarhuber aus der Klinikum-Apotheke freut sich über den zweiten Preis der RZA-Tombola.
- 9 Brachten Schwung in den Abend: Musikkerehepaar Andrea und Martin Pfeiffer
- 10 Tipp von Wolfgang Fasching: Das Ziel nie aus den Augen verlieren!

Da wird's einem warm ums Herz!

Wärmendes Wintermenü

Wer keine Gulaschsuppe mag, kann sich in den kalten Wintermonaten auch mit stoffwechselanregenden Gewürzen, wie Chili, Zimt und Kardamom, einheizen. Das Klinikum-Küchenteam in Wels hat den Effekt getestet – und ist ins Schw.....* geraten!



Rehmedaillons am Zimtspieß auf Holundersauce mit gefülltem Bratapfel

Rehmedaillons am Zimtspieß

1,2 kg Rehrückenfilet
20 Scheiben Räucherspeck
10 Stangen Zimt
Wildgewürz
Salz, grob aus der Mühle
Traubenkernöl

Rehrücken zu Medaillons à 60 g (2 Medaillons = 1 Portion) schneiden lassen, mit Speck umwickeln, mit Wildgewürz und Salz würzen. Auf halbe Zimtstange stecken, im Traubenkernöl rosa braten.

Holundersoße

1 kg Holunder (TK)
100 g Schalotten
100 g Zucker
100 ml Portwein
500 ml Rotwein
3 Stk. Sternanis, 6 Stk. Senfkörner,
Koriander und Kardamom, zu einem
Gewürzsack gebunden
10 g Orangenzucker

Fein geschnittene Schalotten in Öl kurz anbraten, herausnehmen. Zucker karamellisieren, mit Essig und Wein ablöschen, Holler und Schalotten zugeben. Gewürze zugeben, kurz aufkochen lassen, ev. mit Maizena abziehen, abschmecken.

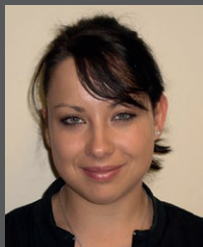
Gefüllte Bratäpfel

1 kg Äpfel, mittelgroß
250 g Couscous
100 g Wildreis
50 g Preiselbeerkonfitüre
Zimt gemahlen, Salz

Couscous und Wildreis extra kochen, dann vermischen. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und ein wenig Fleisch aushöhlen. Die essbaren Apfelreste kurz mit Getreide dünsten, mit Preiselbeeren, Zimt und Salz würzen. Fertige Mischung in Apfelhälften einfüllen. Bei 150 °C ca. 15 Min. im Ofen braten.

**Natürlich „ins Schwärmen“!*

So heizen Sie Ihrem Stoffwechsel richtig ein!



Monika Brandstätter, BSc

Diätologin am
Klinikum-Standort Wels

Tipp für gemütliche Genießer von Diätologin Monika Brandstätter! Wer sich nach dem Essen ausruht, verbrennt trotzdem Kalorien. Bei der nahrungsmittelinduzierten Thermogenese benötigt unser Körper für Aufspaltung, Transport und Speicherung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten Energie – dabei entsteht Wärme. Das Ausmaß ist abhängig von Art und Menge der aufgenommenen Nährstoffe.

Kohlenhydrate: Der Körper verbraucht ca. 5 % der zugeführten Energie. Bsp: 1 g Kohlenhydrate liefert 4 kcal. Für die Verwertung benötigt er 0,2 kcal.

Fett: Der Körper verbraucht ca. 2-4 % der aufgenommenen Energie. Bsp: 1 g Fett liefert 9 kcal. Für die Verwertung benötigt er 0,2-0,4 kcal.

Eiweiß: Der Körper verbraucht ca. 25-30 % der zugeführten Energie. Bsp: 1 g Eiweiß liefert 4 kcal. Für die Verwertung benötigt er 1-1,2 kcal.



Süßkartoffel-Chili-Suppe

600 g Süßkartoffeln
50 g Ingwer frisch
100 g Zwiebel gelb
1 Chilischote rot
Knoblauch
50 g Paprika rot
1 l Gemüsefond
250 ml Kokosmilch
1 Zimtstange, Salz, Pfeffer weiß
gemahlen, Muskatnuss gemahlen
2 Stk. Limetten
Kübbiskernöl und Koriander frisch,
Maizena

Süßkartoffeln schälen, grob würfeln. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, schneiden. Chilischote und Paprika fein schneiden. Öl erhitzen, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika kurz anbraten. Süßkartoffelwürfel mit anschwitzen, mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen. Zimtstange zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Suppe kochen, bis alles weich ist. Zimtstange entfernen. Suppe mit Stabmixer fein pürieren, mit Limettensaft abschmecken, ev. mit Maizena abziehen. Beim Anrichten mit einem Spritzer Kübbiskernöl und frisch gehacktem Koriander vollenden. Heiß mit Chili: Das in Chili enthaltene Capsaicin kurbelt die Thermogenese nach dem Essen nochmals an!



Lebkuchen-Scheiterhaufen mit Ingwersahne und Gewürzschokolade

1 kg Apfelspalten
80 g Butter
800 g Honigkuchen, in Scheiben geschnitten
1 l Milch
8 Eier
100 g Zucker
Vanillezucker
Lebkuchen-Gewürzmischung

Äpfel in Butter sautieren, mit Vanillezucker abschmecken. Mit Honigkuchen in tiefe Backform schichten. Milch mit Zucker, Lebkuchen-Gewürzmischung und Eiern mixen. Über Honigkuchen-Äpfelmischung gießen. Im Rohr bei 180 °C ca. 30 Min. backen. Für Ingwersahne 500 ml Schlagobers cremig schlagen, mit 50 g Vanillezucker und gemahlenem Ingwer kräftig abschmecken. Dazu schmeckt: Heiße Schokolade mit Kakao, dunkler Schokolade und Vanillezucker.

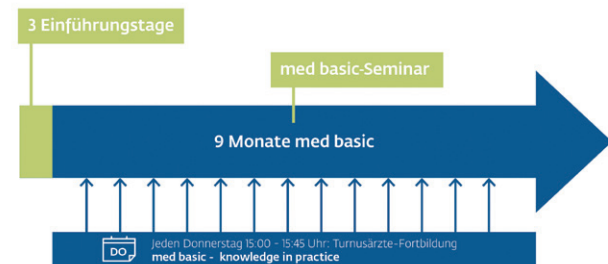
Neue ärztliche Basisausbildung

med basic

medi
camp

Ausbildung
Medizin
Forschung

Seit Juni 2015 ist die neue gesetzliche Regelung der Ärzteausbildung in Kraft: Den Grundstein dafür bildet eine neun-monatige Basisausbildung mit hohen Anforderungen an Theorie und Praxis. Als Lehrkrankenhaus aller medizinischen Universitäten Österreichs fördert das Klinikum Wels-Grieskirchen Jungmediziner auf höchstem Niveau. Mit „med basic“ bietet die Einrichtung seit Oktober einen praxisnahen, klar strukturierten und bis dato einzigartigen Ausbildungsplan.



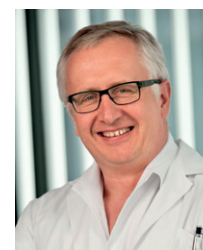
med basic – praxisnahe, strukturierte Basisausbildung
am Klinikum Wels-Grieskirchen



Auf dem Weg durchs Klinikum. Die Jungmediziner starten ihr praxisnahes, individuelles Ausbildungsprogramm.



Die Praxis macht den Unterschied – ab jetzt heißt es gelernte Techniken anzuwenden und zu verfeinern.



„Die jungen Ärztinnen und Ärzte dürfen sich auf ein facettenreiches Programm freuen.“

OA Dr. Thomas Muhr

Stv. Ärztlicher Leiter, Klinikum Wels-Grieskirchen



„Die Jungmediziner lernen von Beginn an direkt am Ort des Geschehens.“

OA Dr. Friedrich Prischl

Ausbildungskordinator am Klinikum Wels-Grieskirchen

Ziel der Gesetzesreform ist, die Mediziner auf die umfangreichen Anforderungen des Berufsfeldes noch praxisnäher vorzubereiten. Die hohe Qualität von ärztlicher Ausbildung und Tätigkeit soll gesichert und internationalen Standards angepasst werden. Nach Bekanntwerden der Reformpläne hat das Klinikum Wels-Grieskirchen rasch reagiert und binnen kürzester Zeit ein umfassendes, innovatives Ausbildungskonzept auf die Beine gestellt. „Die jungen Ärztinnen und Ärzte dürfen sich auf ein facettenreiches Programm freuen. Grundlagen und weiterführende Kenntnisse werden in Form von Workshops und Fortbildungstagen vermittelt“, berichtet Thomas Muhr, stellvertretender ärztlicher Leiter am Klinikum Wels-Grieskirchen.

KNOWLEDGE IN PRACTICE – DAS PROGRAMM

Drei intensiven Einführungstagen folgen neun Monate Wissensvertiefung und -erarbeitung direkt in den medizinischen Abteilungen. Das bedeutet für Jungärzte vor allem eines: kontinuierliches, praxisnahes medizinisches Training mit wöchentlichen Fortbildungen. In Kooperation mit der Akademie für Gesundheit und Bildung wurde zusätzlich das med basic-Seminar entwickelt, um jungen Mediziner weitere für den Arztberuf wichtige Themen, wie Ethik, Recht oder Kommunikation, zu vermitteln.

MENTOREN ZUR SEITE

„Wir legen Wert auf eine enge Einbindung in die jeweiligen Abteilungen. Die Jungmediziner lernen von Beginn an direkt am Ort des Geschehens“, betont Friedrich Prischl,

Ausbildungskordinator am Klinikum Wels-Grieskirchen. Realisieren lässt sich dieser Zugang durch ein klinikumweites Mentoring-System. In sämtlichen Abteilungen begleiten erfahrene Ärzte die Jungmediziner. „Die Mentoren sehen ihre Aufgabe darin, den jungen Mediziner möglichst viel Wissen und Erfahrung zu vermitteln, sodass diese früh in der Lage sind, eigenverantwortlich zu handeln“, so Prischl.

KARRIERE MIT BERUFUNG

Auch im Anschluss an die Basisausbildung sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Laufbahn im größten Ordensspital Österreichs für den Ärztenachwuchs vielversprechend. Rund 150 Ausbildungsstellen in 30 Abteilungen und Instituten ermöglichen beste Karrierechancen.

Kontakt und Auskunft:

studentinnen@klinikum-wegr.at

Elke Hintenaus (Personalabteilung), Assistenzärztin Dr. Eva Karrer (Kinder- und Jugendheilkunde; hier links im Bild), und Turnusarzt Dr. Alexander Nimmerfall (dzt. Interne II, Kardiologie) präsentieren die Ausbildungsmodule auf der KPJ-Messe in Innsbruck.

KPJ

Auch heuer wieder fand die KPJ-Messe im Foyer des CCB (Centrum für Chemie und Biochemie) in Innsbruck statt: Lehrkrankenhäuser aus Österreichs Bundesländern präsentierten sich den Medizinstudenten nicht nur in Hinblick auf das KPJ, sondern vielmehr mit der Gesamtheit ihrer Ausbildungsmodule – von den ersten Semestern über die Basisausbildung bis hin zur Facharztausbildung. Aufgrund des guten Rufs des KPJ war das Interesse der Studenten groß. Selbst Erstsemestrige informierten sich bereits über ihre Möglichkeiten. Das Klinikum Wels-Grieskirchen ist bei Messen rund um die Themen Ausbildung, Jobs und Karriere regelmäßig vertreten.





15. 01. 2016

**Tag der
offenen Tür**

Karriere im Pflegeberuf

Ein sicherer Job, viele Möglichkeiten – eine Karriere im Pflegebereich ist mehr als „nur“ ein Beruf.

Mit einer fundierten Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege am größten Ordensspital Österreichs gibt es viele Jobmöglichkeiten. Das Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe des Klinikum Wels-Grieskirchen verfügt über ein breites Lehr- und Entwicklungsangebot.

- **Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege**, Abschluss: Diplom zur Gesundheits- und Krankenpflege (DGKS/ DGKP), Dauer: 3 Jahre
- **2-in-1-Modell Pflege**, Abschluss: DGKS/DGKP und BSc in Pflegewissenschaften (BScN), Dauer: 3,5 Jahre,
- **Pflegehilfe/FachsozialbetreuerIn mit Schwerpunkt Altenarbeit** (Zusatzmodul)

Weitere Details zum Ausbildungsprogramm:
ausbildungszentrum.klinikum-wegr.at