

KABEGjournal

AKTUELLES AUS DEN KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSERN



Zivildienstler filmen ihren Alltag

»SEITE 12

Das ewige Streben nach Glück

»SEITE 16

Achtung, Fremdkörper!

EINE SCHRAUBE IN DER LUNGE, EIN LÖFFEL IM MAGEN ...

»SEITE 6-8

BETRIEBSFEUERWEHR:

DREI DIPLOMKRANKENSCHWESTERN MACHEN EINEN GANZ BESONDEREN JOB – SIE SIND AUCH FEUERWEHRFRAUEN

»SEITE 14

Inhalt

kurzinfos	3
umweltbilanz 2012	4
fremdkörper	6
ernährung	9
nichtraucherschutz	10
zivildienst	12
betriebsfeuerwehr	14
streben nach glück	16
risikomanagement	18
terminaviso	19



Fremdkörper im Röntgenbild

Mediziner müssen häufig Fremdkörper aus Speise-, Luft- röhre, Magen, Lunge oder Darm bergen.



Nichtraucherschutz

Der KABEG ist Nichtraucher- schutz ein wichtiges Anliegen. Neue Regeln fördern den be- wussten Umgang mit Nikotin.



Feuerwehrfrauen

Im Hauptjob Krankenschwester, als Nebenjob Feuerwehrfrau. Drei Mitarbeiterinnen sind in der Betriebsfeuerwehr aktiv.



Streben nach Glück

Unmittelbar leben und den Moment genießen, aber auch neue Erfahrungen machen – das sind einige der Schlüssel zum Glück.

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft – KABEG, Kraßniggstraße 15, 9020 Klagenfurt **Redaktionsteam:** Mag. Nathalie Trost/Klinikum Klagenfurt a. W. **Redaktionsleitung:** Mag. Kerstin Wrussnig **Bildnachweis:** shutterstock.com, KABEG, Trost, Sobe, Gleiss, Steinhäler **Satz & Layout:** Andreas Erschen, i. A. der EVI GmbH – Entwicklung, Vertrieb und Innovation, Karfreitstraße 24, 9020 Klagenfurt **Druck:** Hermagoras Druckerei, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Viktring **Erscheinungsweise:** vierteljährlich und nach Bedarf. Die Zeitung dient der Information der Patienten und Mitarbeiter der KABEG sowie der Öffentlichkeit über die Belange des Spitalswesens. Darüber hinaus bringt das Medium Beiträge aus den Themenbereichen Gesundheit und Medizin. Das KABEGjournal wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung. Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir auf Gender-spezifische Formulierungen.

AUF EINEN BLICK – AKTUELLES AUS DEN KABEG-HÄUSERN



„Bewegung rein, Druck raus! – Kinaesthetics-Workshop für pflegende Angehörige
Bettlägerige Menschen bedürfen nicht nur Pflege rund um die Uhr, es muss auch für Bewegung gesorgt werden, damit die Haut ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird. Ist dies nicht der Fall, kann ein sogenanntes Druckgeschwür entstehen. Mitarbeiter der Gailtal-Klinik geben ihr Fachwissen, Tipps und Tricks an pflegende Angehörige weiter. Der Workshop findet am 2. Mai von 17 bis 18.30 in der Gailtal-Klinik (Erdgeschoß) statt. Um Voranmeldung wird unter 04282-2220 gebeten.



KABEG-Bildungszentrum: Hohe Qualität garantiert beste Patientenversorgung

Der wichtigste Faktor in der Qualität der Patientenversorgung sind die Mitarbeiter. Eine hochwertige Ausbildung und zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten sind selbstverständlich. Seit über zehn Jahren organisiert das KABEG Bildungszentrum ein umfangreiches Angebot im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung. Die Einrichtung ist nicht nur anerkannter Bildungsträger des Landes Kärnten, sondern wurde auch als Qualitätsanbieter in das Ö-Cert-Register aufgenommen.



Neue Kapelle im LKH Wolfsberg eingeweiht: „Ein OP-Saal für die Seele“

Durch Umbauarbeiten geriet die Kapelle des LKH Wolfsberg in den letzten Jahren in die Peripherie. Nun wurde eine neue Kraftquelle, im Zentrum des Hauses, eingeweiht. Diözesanbischof Alois Schwarz und Dechant Engelbert Hofer feierten mit KABEG-Vorstand Dipl.-Kff. Ines Manegold, der Krankenanstaltenleitung sowie Mitarbeitern eine heilige Messe. „Die neue Kapelle ist ein OP-Saal für die Seele“, freute sich Diözesanbischof Schwarz.



KABEG-Mitarbeiter spendeten für Hochwasseropfer in Lavamünd

Das Schicksal der Menschen in ihrer unmittelbaren Umgebung hat die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des LKH Wolfsberg und der Gailtal-Klinik besonders betroffen. „Zwei Wochen lang wurde auf den Stationen gesammelt. Schließlich sind von dem Unglück auch Kollegen betroffen“, so Manfred Pichler, Betriebsratsvorsitzender des LKH Wolfsberg. Der Geldbetrag wurde an die Volkshilfe Kärnten überwiesen.



Hohe Patientensicherheit garantiert: Qualitätsauszeichnungen für die LKH in Villach und Wolfsberg

Bereits zum vierten Mal wurde das LKH Villach nach den hohen Qualitätskriterien der Joint Commission International (JCI) akkreditiert. Damit entspricht das Haus den höchsten internationalen Ansprüchen in der Qualitätssicherung und Patientenorientierung. 2003 wurde es als erstes Akutkrankenhaus in Österreich nach JCI zertifiziert. Aber auch im LKH Wolfsberg können sich Patienten rundum sicher fühlen. Das drittgrößte Haus der KABEG wurde als erstes Krankenhaus Europas flächendeckend nach EN 15224 ausgezeichnet. „Diese Erfolge sind nur durch den täglichen Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möglich“, freut sich KABEG-Vorstand Dipl.-Kff. Ines Manegold.

Umweltbilanz 2012

wie und wo grüne maßnahmen wirken ...

EINSPARUNGEN BEI TREIBSTOFF,
CO₂-EMMISSIONEN, WASSER UND
ENERGIE BELEGEN, WIE WIRKSAM
GRÜNE MASSNAHMEN IN DER
KABEG SIND. 2013 SIND WEITERE
PROJEKTE IN PLANUNG.

Eine gesunde Umwelt fördert und erhält die Gesundheit der Menschen. Nicht zuletzt aus diesem Grund setzt sich die KABEG aktiv für einen Schutz der Umwelt ein. Wie bereits in den vergangenen Jahren, wurden auch 2012 zahlreiche Maßnahmen gesetzt, die Schadstoffe reduzieren und die Natur erhalten.

Die Stabsstelle Ökologie unter der Leitung von Albin Knauder und die Umweltteams in den KABEG LKH haben ganze Arbeit geleistet. Wir können für das abgelaufene Jahr wieder eine positive Bilanz ziehen. „Dank Mithilfe aller Kabeg Mitarbeiter konnten wir die Werte im Bereich der CO₂-Emissionen, im Wasser und Energieverbrauch sowie bei den Speiseresten deutlich reduzieren“, freut sich Knauder.

Diesel: 21.702 Liter weniger

Besonders bewährt hat sich der Umstieg auf E-Autos im gesamten Verbund. „Der Treibstoffverbrauch im Klinikum Klagenfurt konnte im Vergleich zu 2011 von 53.630 Liter auf 35.106 Liter reduziert werden. Der positive Trend spiegelt sich

auch in Wolfsberg wider: nur mehr 2980 Liter Diesel wurden verbraucht. 2491 weniger als im Vergleichsjahr. „Verbundweit wurden innerhalb eines Jahres 21.702 Liter Diesel eingespart“, rechnet Knauder. Ein Ergebnis aus den Fahrten mit den Elektrofahrzeugen. „Die KABEG hat derzeit sieben E-Autos für Besorgungsfahrten, Dienstreisen oder Patiententransporte im Einsatz“, erklärt der Ökologe. Dies wirkt sich auch direkt auf die CO₂-Emissionen aus. 8,43% oder 2.044 Tonnen weniger wurden im vergangenen Jahr von der KABEG produziert. „Selbstverständlich spielen hier die Umstellung der Wärmeversorgung auf Biomasse in den LKH in Villach, Laas und Wolfsberg auch eine starke Rolle“, betont der Stabsstellenleiter Knauder.

Bäume und Parks gegen CO₂

Um entstandenes CO₂ zu binden, legte die KABEG zusätzlich Wert auf einen gesunden Baum- und Grünpflanzenbestand. „Die Parks und Grünflächen kommen außerdem direkt unseren Mitarbeitern und Patienten zugute. Sie dienen als Erholungsort. Gleichzeitig bindet ein Quadratmeter Wiese oder Park täglich 0,09 Kilogramm CO₂“, fasst der Umweltexperte zusammen.

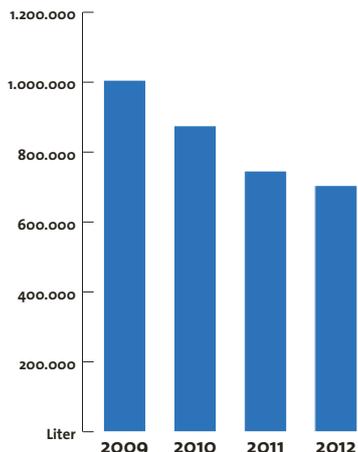
Wasserverbrauch gesunken

Ähnlich positiv ist die Entwicklung beim Wasserverbrauch, der aufgrund hygienischer Bestimmungen in Krankenhäusern im Allgemeinen sehr hoch ist. Durch den Einsatz von wassersparenden Armaturen,



Die Pflanzen im Park des Klinikum Klagenfurt speichern täglich bis zu 1800 kg CO₂.

ENTWICKLUNG DES WASSERVERBRAUCHES



Perlatoren und neuer, moderner Technik bei Klimaanlage und Dampfwirtschaft wurden allein von 2011 auf 2012 verbundweit 41.535 m³ weniger verbraucht. Insgesamt waren es im Vorjahr 704.527 m³. „Geht man in der Statistik weiter zurück und vergleicht diese Zahl mit jener aus 2009, erkennt man, wie sehr unsere Maßnahmen gegriffen haben. Damals lagen wir bei einem Verbrauch von 1.005.672 m³ jährlich“, blickt Knauder erfreut auf die Bilanzen.

Grundsätzlich ist jedoch festzuhalten, dass die Häuser untereinander nur bedingt zu vergleichen sind. Die Entwicklung des Verbrauches ist nur für das einzelne Haus aussagekräftig. Es ist die unterschiedliche technische Ausstattung und die medizinische Versorgung in den LKH zu beachten.

135.945.560 kWh Energie im Vorjahr

In allen fünf Spitälern der KABEG wurden die Betriebsabläufe und die Betriebsführung im Bereich Heizung-Klima-Lüftung-Sanitär überprüft. „Als Ergebnis der Prüfung wurden in Bereichen, wo nachts keine Mitarbeiter oder Patienten anwesend sind, etwa den Ambulanzen, Heizung und Klimaanlage, ab- oder zurückgeschaltet. Auch wurde eine Umrüstung auf Lichtsteuerung und Zeitschaltung vorgenommen oder die Waschttemperatur in der Wäscherei gesenkt“, berichtet Knauder. Außerdem wurde im LKH Villach eine neue Klimaanlage in Betrieb genommen, die mit deutlich weniger Energie auskommt. Zusätzlich wurden in Villach, Wolfsberg und Klagenfurt die Dampfwirtschaft optimiert.

Aber auch Fotovoltaikanlagen in Villach, Wolfsberg und Laas tragen dazu bei, den

„Geht man in der Statistik weiter zurück, erkennt man, wie sehr unsere Maßnahmen gegriffen haben“

Albin Knauder, Leiter Stabsstelle Ökologie

benötigten Strom umweltfreundlich zu gewinnen. Knauder: „Im Kombination mit der E-Mobilität ist das eine hervorragende Maßnahme für den Klimaschutz und senkt darüber hinaus den Energiebedarf.“ Ein Blick auf die Statistik zeigt: 135.945.560 Kilo-

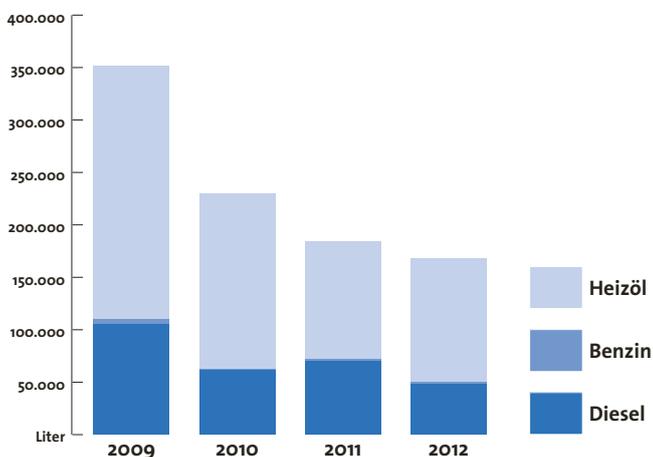
wattstunden wurden 2012 verbraucht. 2011 waren es noch 142.027.810 kWh. „Diese Reduktion wurde aber nicht allein durch die bereits genannten Maßnahmen erreicht, sondern auch durch reine Bewusstseinsbildung bei unseren Mitarbeitern“, betont Knauder. Die Entwicklung in der KABEG gibt damit einschlägigen Studien recht, die zu dem Ergebnis kamen, dass allein durch Bewusstseinsbildung eine Reduktion des Energieverbrauchs möglich ist.

Öko-Konzepte 2013

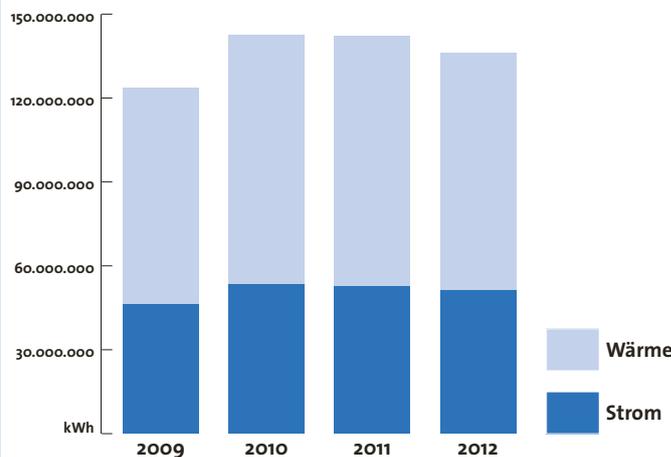
Auf den bisherigen Ergebnissen will man sich in der KABEG und im Speziellen in der Stabsstelle Ökologie freilich nicht ausruhen. „Damit wir unsere heutigen Bedürfnisse nicht auf Kosten nachkommender Generationen befriedigen, arbeitet unser Team auch weiterhin an nachhaltigen Konzepten“, stellt Knauder klar. So soll in den kommenden Monaten etwa das Restmüllaufkommen um drei Prozent gesenkt werden, außerdem ist die Errichtung von Trinkwasserbrunnen und somit die Versorgung mit hauseigenem Quellwasser im gesamten Klinikbereich in Klagenfurt geplant. Und durch die Verwendung einheitlicher Reinigungs- und Desinfektionsmittel sollen verbundweit negative Umweltauswirkungen reduziert oder ganz vermieden werden. Zusätzlich sind grüne Projekte im Bereich Bau, IT, Facility-Management und Küche geplant. ♣

www.kabeg.at

ENTWICKLUNG DES TREIBSTOFFVERBRAUCHES



ENTWICKLUNG DES ENERGIEVERBRAUCHES



Durch den Einsatz von Elektrofahrzeugen wurde der Treibstoffverbrauch kontinuierlich reduziert. Nach Inbetriebnahme des LKH NEU konnte 2011 erstmals der bis dahin ständig steigende Energiehunger der KABEG LKH gesenkt werden.



Eine Schraube in der Lunge, ein Löffel im Magen ...

RÖNTGEN- UND CT-BILDER BRINGEN MEDIZINER IM KLINIKUM KLAGENFURT IMMER WIEDER ZUM STAUNEN: DENN IN LUNGE, SPEISE-, LUFTRÖHRE ODER DARM STECKEN OFT FREMDKÖRPER. AUS PATIENTEN MUSSTEN SCHON ERBSEN, SCHRAUBEN UND LÖFFEL GEBORGEN WERDEN.

Die Patienten kommen mit Lungenentzündungen, Atemnot, Infekten oder starken Bauchschmerzen ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Der Auslöser für ihren schlechten Gesundheitszustand sind aber nicht immer nur Viren oder Bakterien. Röntgen- und CT-Bilder bringen oftmals Erstaunliches ans Licht: Ein Löffel im Magen,

Schrauben in der Lunge oder Kriegsrelikte wie Splitter und Kugeln im Brustbereich (Thoraxbereich) sind nur einige Gegenstände, die Mediziner im Körper von Patienten finden.

Kriegsrelikte

Wie die Fremdkörper dahin kommen, ist unterschiedlich. „Die meisten werden verschluckt oder eingeatmet“, berichtet Michael Moser, Erster Oberarzt und Leiter der Zentralen Notfallaufnahme. Ein- bis zweimal im Monat finden er und sein Team einen Fremdkörper in einem Patienten. „Diese Zahl wird in den nächsten Jahren aber sinken, denn ein nicht unerheblicher Teil fällt auf die Kriegsgeneration“, erklärt Moser. Splitter und Kugeln aus dem Zweiten Weltkrieg sind häufige „Fundstücke“ der Ärzte. „Viele sind Zufallsbefunde. Erst vor wenigen Wochen hatten wir einen Patienten, der mit einem hochfiebernden

Infekt und Atemnot eingeliefert wurde. Beim Röntgen wurde schließlich ein etwa ein Zentimeter großer Gegenstand im Thorax bemerkt. Nach Rücksprache mit der Familie und dem Pflegeheim des Patienten konnte aber schnell Entwarnung gegeben werden. „Das Kriegsrelikte war bekannt und machte keine gesundheitlichen Probleme. Die Krankheit des Patienten war also nicht auf den Fremdkörper zurückzuführen“, sagt Moser.

Löffel im Magen

Das ist nicht immer so. Bei einem jungen Mädchen etwa, das mit starken Schmerzen im Oberbauch in der Notfallaufnahme vorstellig wurde. Moser: „Eine Computertomographie zeigte die Ursache: Es war ein Kaffeelöffel, den die Patientin offensichtlich verschluckt hatte. Wir mussten das Besteck endoskopisch entfernen.“ Problematisch: Gegenstände, vor allem

solche mit scharfen Kanten und Spitzen wie Nägel oder Nadeln, können den Darm beschädigen. „Um sicherzugehen, dass die Darmwand nicht beschädigt wurde, wird dem Patienten ein Kontrastmittel verabreicht. Man beobachtet dann, ob das Mittel nicht aus dem Darm austritt.“ Die junge Patientin hatte übrigens Glück: Sie konnte nach zwei Tagen das Krankenhaus ohne Folgeschäden verlassen. Interessant in diesem Zusammenhang: „Wir haben beobachtet, dass der Darm Dinge wie einen Nagel so umdreht, dass die stumpfe Seite nach vorne beziehungsweise unten schaut und so seltener Schäden aufträt. Auf diese Weise werden einige Fremdkörper auf natürlichem Wege wieder ausgeschieden.“

Gefährlicher Zahnarztbesuch

Anders verhält es sich mit Dingen, die in der Luft-, Speiseröhre oder Lunge feststecken. „Einer meiner Patientinnen wurde der Besuch bei ihrem Zahnarzt zum Verhängnis“, erzählt Christian Geltner, Vorstand der Lungenabteilung (Pulmologie) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Im Zuge einer Wurzelbehandlung entglitt dem Dentisten eine zwei Zentimeter große Schraube. „Sie fiel der Patientin in den Rachen, genau in diesem Moment atmete sie aber ein“, beschreibt Geltner das verhängnisvolle Missgeschick. Der Zahnarzt musste seiner Patientin, bei der die eingeatmete Schraube einen massiven Hustenreiz und Atemnot verursachte, gestehen: „Ich habe eine Schraube verloren, die steckt nun wahrscheinlich in Ihrer Lunge ...“ Die Ordination veranlasste unverzüglich die Überstellung ins Klinikum.

„Wir führten sofort ein Lungenröntgen durch, dann sahen wir den Fremdkörper auch schon“, so Geltner. Die Schraube wurde endoskopisch entfernt.

„Die Patientin konnte das Krankenhaus einen Tag später wieder verlassen“, erzählt der Primarius. Die Schraube nahm sie übrigens mit. „Die stellt sie nun unter Glas! Sie hat sie ja schon hier bei uns stolz hergezeigt. So ein Unfall ist ja auch nicht alltäglich und im Nachhinein konnte sie schon darüber lachen“, erinnert sich Geltner an seine Patientin.



Löffel, Nadeln und Kriegsrelikte sind nur einige Dinge, die durch Röntgen- und CT-Aufnahmen sichtbar werden. Besonders betroffen sind Kinder und ältere Menschen.

Wöchentlich ein Fall

Obwohl so ein Zwischenfall beim Zahnarzt selten passiert, behandelt Geltner „beinahe wöchentlich“ Patienten, die einen Fremdkörper inhaliert haben. Es sind vor allem ältere Menschen, die an einer Demenz leiden oder massive Schluckprobleme haben. „Es gibt immer wieder Patienten, die mit einer Lungenentzündung an meine Abteilung kommen. Zeigt sich keine Verbesserung, machen wir ein Lungenröntgen. Dann stellt sich oft heraus, dass eine eingeatmete Bohne, eine Erbse oder Reiskörner der Auslöser für die Entzündung

sind“, berichtet Geltner. Der Mediziner appelliert daher an Menschen mit Schluckproblemen, unbedingt ein spezielles Training zu betreiben. „Eine Therapie kann lebensrettend sein, denn im schlimmsten Fall kann man an eingeatmeten Lebensmitteln ersticken.“

Auch warnt der Primarius der Lungenabteilung davor, zum Beispiel Nägel oder Nadeln beim Heimwerken in den Mund zu nehmen. „Ich habe es schon erlebt, dass jemand eine Pinnadel oder einen Nagel aus Unachtsamkeit einatmete.“

www.klinikum-klagenfurt.at



„Mein Kind hat einen Stern verschluckt ...“ wie erwachsene im Notfall richtig reagieren

ERDNÜSSE, MÜNZEN, KLEINE MAGNETE, KNOPFBATTERIEN, STECKNADELN. DIE KINDERCHIRURGEN AM ELTERN-KIND-ZENTRUM (ELKI) IM KLINIKUM KLAGENFURT HABEN AUS DEN KÖRPERN IHRER PATIENTEN SCHON VIELE GEGENSTÄNDE GEHOLT.

Im Schnitt kommen pro Jahr 20 kleine Patienten an die Kinderchirurgie, weil sie etwas verschluckt oder eingeatmet haben. Besonders aufsehenerregend war die Krankengeschichte eines kleinen Jungen, der mehr als ein Dutzend Magnete verschluckte. Da sich die Magneten gegenseitig anzogen, konnten sie nicht über die Speiseröhre, sondern durch einen chirurgischen Eingriff entfernt werden. Dafür wurde der Magen eröffnet. Wenn Magnete in einem zeitlichen Abstand verschluckt werden, besteht außerdem die Gefahr, dass die Darmschlingen, in denen die Magnete sind, angezogen werden. Dies übt Druck auf das Gewebe aus und beein-

trächtigt die Durchblutung. Es kommt zu einem Loch im Darm, manchmal zu einem Darmverschluss.

Den Kettenanhänger eines Mädchens, einen rosaroten Seestern mit Swarovskikristallen, mussten die Mediziner endoskopisch aus der Speiseröhre entfernen. „Fast eine Stunde brauchten wir, um den rund fünf Zentimeter großen Stern endoskopisch zu entfernen“, seufzt Kinderchirurg, Oberarzt Dr. Saschah Zaheri.

Vorbeugung wichtig

Die meisten Patienten sind zwischen zwei und vier Jahre alt. Vorbeugung sei das Wichtigste, betonen die Mediziner. „Gegenstände, die durch eine normale Klopapierrolle passen, sind ungeeignet für kleine Kinder unter drei Jahren.“ Sollte dennoch etwas verschluckt werden, müssen Erwachsene schnell reagieren.

Immer einen Arzt aufsuchen

„Bemerken Eltern, dass ihr Kind einen Hustenanfall bekommt, rot und blau anläuft, kann es sein, dass es was eingeatmet hat. Das kann Verpackungsmaterial sein, aber auch Lebensmittel oder Münzen und der-

gleichen“, so die erfahrenen Kinderchirurgen. Wichtig ist, auch in solchen Stresssituationen ruhig zu bleiben. Das Kind muss hochgehoben und über den Arm oder die Beine des Erwachsenen gelegt werden, mit dem Oberkörper nach unten. Anschließend klopft man kräftig zwischen die Schulterblätter des Kindes. „Im Idealfall spuckt das Kind den verschluckten Gegenstand aus. Ist das nicht der Fall, ist umgehend der Notarzt zu verständigen“, appellieren die Ärzte daran, rasch zu handeln.

Doch auch wenn der kleine Patient den Gegenstand aushustet oder der Husten oder die Atemnot aufgehört haben, sollte man ins Krankenhaus fahren. „Die Schleimhäute könnten durch den Gegenstand verletzt worden sein oder der Gegenstand wurde verschluckt oder tiefer eingeatmet und deshalb stoppte der Hustenreiz.“

So kann es geschehen, dass Stunden oder Tage nach dem Hustenreiz, eine lebensgefährliche Infektion auftritt oder andere Probleme auftreten. Eine eingeatmete Bohne zum Beispiel kann mehrere Stunden später aufquellen und einen Erstickungsanfall auslösen. ☹️

www.klinikum-klagenfurt.at



Neo-Nichtraucher in der Kilofalle?

fünf tipps, um das gewicht zu halten

MAN IST SIE ENDLICH LOS:
DIE ZIGARETTENSUCHT. DOCH
ANSTATT SICH ÜBER DIE
NEUGEWONNENE LEBENSQUALITÄT
ZU FREUEN, ÜBERKOMMT VIELE
NEO-NICHTRAUCHER DIE ANGST
UM IHRE FIGUR.

„Die Angst vor dem Zunehmen nach einer Nikotinentwöhnung ist vor allem bei jenen berechtigt, die mit dem Rauchen ihre Nahrungsaufnahme und damit ihr Körpergewicht regulierten“, erklärt Inge Sabitzer, Diätologin am LKH Wolfsberg. Eine normale Gewichtszunahme von drei bis vier Kilogramm „soll jedoch auf keinen Fall stärker bewertet werden, als die mit dem Rauchen verbundenen Gesundheitsrisiken“, betont Sabitzer.

Verringerter Kalorienbedarf

Eine Gewichtszunahme nach der Entwöhnung hat im Wesentlichen zwei Gründe. „Einerseits hat Nikotin eine stoffwechsel-fördernde Wirkung und führt zur leichten Erhöhung des Grundumsatzes“, sagt die Wolfsberger Diätologin. Nach der Rauch-abstinz verringert sich demnach der tägliche Kalorienbedarf um etwa 10-15 %. Sabitzer: „Wer bisher 2000 Kalorien verbraucht hat, kommt jetzt mit 1800 Kalorien aus.“ Andererseits steigt gerade in der Umstellungsphase die Lust auf Essen und Trinken. „Gründe dafür sind die Rege-neration des chronisch gereizten Verda-uungstraktes, sowie die Verbesserung des Geschmacks- und Geruchssinns“, erzählt Sabitzer.

infobox

Die Diätologin empfiehlt folgende Tipps, um sein Gewicht zu halten und keine zusätzlichen Kilos anzunehmen:

- Selbstbeobachtung des Ess- und Trinkverhaltens beginnend beim Lebensmittel- / Genussmitteleinkaufs
- Teesorten helfen gegen den „Heißhunger“ nach einer Zigarette. Ingwertee ist etwa gefäßentspannend, antioxidativ und ausgleichend, Grüntees stärken indessen das Immunsystem, während Tee aus Spitzwegerich entgiftend wirkt oder Pfefferminztee den Appetit reduziert. Tee aus Käsepappel- und Brombeerblätter hat eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung.
- Mindestens drei feste Mahlzeiten genießen, um „Grazing“ (andauerndes Essen) zu vermeiden. Ein wichtiger Punkt: Gesund frühstücken, damit abendliche Heißhunger-Attacken ausbleiben
- Bei „schwachen Momenten“ für kalorienarme Imbisse (Obst, Gemüsesticks) sorgen
- Mehr Bewegung im Alltag, regelmäßige Sporteinheiten und neue Beschäftigungen (malen, tanzen, Gartenarbeit) lenken ab, helfen zu entspannen und machen Spaß.

Knabbereien, Kaffee und Co

Untersuchungen zeigen, dass besonders in der ersten Zeit nach der Tabakentwöhnung täglich mehr als 200 Kalorien in Form von Knabbereien (fett-süß-salzig) und Getränken wie Energydrinks, Cola, Wellness-Ge-tränke und Alkohol aufgenommen werden. „Eine weitere Falle lauert im übermäßigen Kaffeekonsum, der wiederum Stresshor-mone verstärkt und Schlafstörungen her-vorrufft“, warnt Sabitzer. ☛

www.lkh-wo.at



Nichtraucherschutz

für ein rauchfreies und gesundes leben

DER KABEG IST DER SCHUTZ VON NICHTRAUCHERN EIN ZENTRALES ANLIEGEN. MIT NEUEN REGELN UND KONZEPTEN WIRD DIE GESUNDHEIT VON MITARBEITERN UND PATIENTEN GESCHÜTZT.

Jährlich sterben 6 Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. „In Österreich ist Rauchen die Nummer eins bei den vermeidbaren Todesursachen. Raucher haben im Vergleich zu Nichtrauchern eine um 12 Jahre niedrigere Lebenserwartung“, warnt der Vorstand der Lungenabteilung am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Prim. Dr. Christian Geltner vor den Folgen. „Die Hauptkrankheiten, die durch das Rau-

chen ausgelöst werden, betreffen häufig die Lunge und das cardiovaskuläre System.“ Dabei treten zum einen die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), zum anderen Lungenkrebs auf.

Häufigste Todesursachen

Dramatisch: COPD wird nach heutigen Prognosen im Jahr 2020 die dritthäufigste Todesursache nach Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. „COPD tritt bei etwa 30 % der Bevölkerung auf, in Österreich sind eine Million Menschen betroffen“, erklärt Geltner. An Lungenkrebs erkranken jährlich an die 350 Kärntner. „Bei Männern ist Lungenkrebs die häufigste, bei Frauen die dritthäufigste Krebserkrankung“, sagt Geltner. Tückisch: Im Vergleich zu anderen Krebsarten beträgt bei Lungenkrebs die 5-Jahresüberlebensrate unter 20%. „Laut

Statistik sind 80% aller Lungenkrebspatienten Raucher“, betont Geltner. Gefährlich ist aber auch das Passivrauchen. „Es nimmt ständig zu und ist heute bereits die zweithäufigste Ursache für COPD und Lungenkrebs.“

Nichtraucherschutz

Ein wichtiges Ziel der KABEG ist daher der Nichtraucherschutz. „Wir haben uns vor allem im letzten Jahr intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Betrifft es doch sowohl Mitarbeiter als auch Patienten und Besucher“, berichtet Albin Knauder, Leiter der Stabsstelle Ökologie. In Zusammenarbeit mit der Arbeitsmedizin und dem Betriebsrat sowie Vertretern aus allen fünf Kabeg-Häuser, wurde schließlich eine einheitliche, verbundweite Lösung gefunden (siehe Infobox). „Seither hat

sich die Rauchsituation in den Krankenhäusern zum Teil massiv gebessert. Es gibt zum Beispiel in Wolfsberg, wo die Vorgaben vorbildlich umgesetzt wurden, keine Beschwerden über Geruchsbelästigung mehr“, sagt Knauder. Sorgenkind ist indessen noch das Klinikum. Knauder: „Die Ignoranz der Nichtraucherzonen, achtlos weggeworfene Zigarettenstummel und die damit verbundene Umweltverschmutzung sind ein Problem. Wir werden speziell bei der Bewusstseinsbildung noch sehr viel Zeit investieren müssen.“

Raucherkabinen in Villach

Einen konsequenten Weg geht das LKH Villach. Hier gibt es bereits seit einigen Jahren Raucherkabinen für Mitarbeiter, die in den Patientenunzugänglichen Bereichen eingerichtet wurden. „Diese wurden bewusst nicht als einladende Pausenräume gestaltet, es handelt sich vielmehr um zweckorientierte Kabinen“, stellt Prim. Dr. Christa Rados, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, klar. Mit dieser Maßnahme wurde sichergestellt, dass Patienten und Besucher, aber auch andere Mitarbeiter nicht durch Tabakrauch belastet werden. „Neben den Gefahren des Passivrauchens ist auch die Vorbildwirkung nicht zu unterschätzen“, so Rados. Angehörige von Gesundheitsbe-

rufen sollten daher in öffentlich zugänglichen Bereichen von Krankenhäusern oder anderen Gesundheitseinrichtungen nicht beim Rauchen beobachtet werden können.

Tabakabhängigkeit

Doch nicht nur Regeln und Maßnahmen wurden ergriffen. An der psychiatrischen Abteilung des LKH Villach setzen die Mitarbeiter vor allem auf Bewusstseinsbildung: „Man muss sich vor Augen halten, dass Rauchen Ausdruck einer Abhängigkeitserkrankung ist. Wir sprechen daher grundsätzlich von Tabakabhängigkeit“ erklärt die Primaria. Wie bei allen Abhängigkeitserkrankungen kommt auch hier das sogenannte Suchtdreieck zum Tragen. Persönlichkeitsfaktoren, die speziellen Eigenschaften der Droge Nikotin und Einflüsse der Umgebung potenzieren einander bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Tabakabhängigkeit. In diesem Zusammenhang sind Nichtraucherchutz und Vorbildwirkung entscheidend. „Gesellschaftliche Sanktionierungen, aber auch die Verfügbarkeit und die Werbung spielen dabei eine Rolle“, erklärt Rados.

Erfolgreiches Konzept

Fasst man den Entschluss zum Rauchstopp, ist das für die meisten nicht einfach umzusetzen. Rückfälle sind häufig. Rados:

„Nikotin verursacht sowohl körperliche als auch psychische Abhängigkeit. Während die körperlichen Symptome nach kurzer Zeit abklingen, kann die psychische Abhängigkeit noch nach Monaten zu Rückfällen führen.“

„Suchtspezifische Therapiemaßnahmen wie bei anderen Abhängigkeitserkrankungen sind auch hier anzuwenden“, sagt die Medizinerin, die bedauert, dass die Behandlung der Tabakabhängigkeit im Rahmen der Psychiatrie bisher noch wenig berücksichtigt wurde. An ihrer Abteilung am LKH Villach wird bereits jedem rauchenden Patienten die Nikotinersatztherapie angeboten. „Pflaster und Inhalator haben sich bewährt“, bilanziert Rados. Wichtig ist vor allem die Motivationsarbeit „Eine Gruppentherapie für unsere Patienten ist in konkreter Planung“.

Die positive Arbeit mit den Patienten an der psychiatrischen Abteilung des LKH Villach wirkt sich übrigens auch auf die Mitarbeiter aus. „Es ist ein Schneeballeffekt: Die meisten Ärzte und Mitarbeiter der Pflege verzichten bereits auf die Zigarette. Von 22 Mitarbeitern einer Station sind bereits 18 Nichtraucher. Für mich auch ein Zeichen, dass wir unsere Vorbildwirkung ernst nehmen.“ merkt die übrigens seit 25 Jahren selbst rauchfreie Primaria an. ☺

www.kabeg.at

bildhaft

NEULICH VOR DER KANTINE



infobox

- Rauchen ist ausnahmslos in den dafür festgelegten Raucherbereichen erlaubt
- Raucherbereiche sind sauber zu halten. Zigarettenreste sind in die dafür vorgesehenen Aschenbecher zu entsorgen.
- Die Raucherbereiche, vor allem die Fluchtstiegen, sind freizuhalten. Diese Bereiche dürfen nicht verstellt werden.
- Grundsätzlich ist Rauchen während der Dienstzeit in solchem Ausmaß gestattet, dass der Betriebsablauf dadurch nicht gestört wird.



Klappe und Action

zivildienner zeigen ihren arbeitsalltag

DIE ZIVILDIENER DES LKH VILLACH HABEN IHREN ALLTAG IM PATIENTENTRANSPORT VERFILMT. AUF DIESE WEISE WOLLEN SIE IHR WISSEN AN NACHFOLGENDE ZIVIS WEITERGEBEN. AUSSERDEM SOLLEN DURCH DEN FILM VORURTEILE ABGEBAUT WERDEN.

Sie bringen Patienten zu Untersuchungen, helfen bei Akut-Transporten, stehen im Röntgen oder auch in der EDV im Einsatz: Die zehn Zivildienner am LKH Villach.

Sechs Zivis arbeiten im Patiententransport. „Jeder von uns erledigt täglich circa 35 Aufträge und legt zwischen 12 und 15 Kilometer zurück“, erzählt Patrick Ster-

gonschegg. Gemeinsam mit seinen fünf Kollegen haben die jungen Männer nun einen Film über ihren Arbeitsalltag gedreht. „Damit die Leute sehen, was wir im Transport eigentlich tun. Viel wichtiger war es aber, unseren Nachfolgern einen Einblick in die tägliche Arbeit zu geben. So gewinnen sie einen schnellen und interessanten Überblick“, erklärt der Initiator des Projektes, Tobias Satlow. Der Film soll den neuen Zivildiennern als ergänzende Quelle zum ohnehin umfangreichen Einschulungsmaterial zur Verfügung stehen. „Wir wollen unser Wissen und unsere Erkenntnisse aus den neun Monaten im LKH Villach der nächsten Zivildienner-Generation weitergeben“, begründet das Filmteam ihr ehrgeiziges Vorhaben.

Die Burschen hoffen aber auch, dass sich durch den Beitrag herumspricht, dass man

direkt im Krankenhaus seinen Zivildienst leisten kann. Denn, dass die Kärntner gerade im LKH gelandet sind, war für die meisten „eher Zufall“. „Nur durch spärliche Mundpropaganda erfuhren wir von der Zivildienstmöglichkeit im Krankenhaus. Mir sind einige Kollegen bekannt, die den Einsatzort mit dem Roten-Kreuz-Stützpunkt Villach verwechseln. Der liegt ja direkt neben dem LKH“, berichtet Stergonschegg.

„Nicht nur Betten hin- und herschieben“

Mit dem Film soll nun Genanntes und andere Missverständnisse sowie Vorurteile abgebaut werden. „Wir zeigen unseren Alltag, wie er wirklich ist“. Stergonschegg: „Wir sind von Montag bis Freitag im Einsatz. Dienstbeginn ist zwischen 6:30 Uhr und 7:30 Uhr. Der Spätdienst beginnt um 10 Uhr vormittags.“ Besonders stressig wird

es für die Zivildienere gegen Mittag. „Da kommen die meisten Aufträge für den Patiententransport“, sagt Satlow. So müssen zu dieser Zeit etwa vermehrt stationäre Patienten zur Untersuchung gebracht werden. Eines der größten Vorurteile: „Zivildienere machen doch den ganzen Tag nichts anderes, als Betten hin- und herschieben.“ Satlow: „Dabei ist unser Aufgabenbereich von ziemlicher Bedeutung und verlangt durchaus Verantwortung. Beispielsweise sind wir vom Patiententransport vor operativen Eingriffen in der Kette das letzte Glied. Wir übernehmen einen wichtigen Part zur Gewährleistung der Patientensicherheit. Und weiter: „Dazu zählt natürlich nicht nur die korrekte Identifizierung durch das ID-Armband. Zusätzlich prüfen meine Kollegen und ich, ob sämtlicher Schmuck und eventuelle Prothesen entfernt und Stützstrümpfe angezogen wurden.“

Kleine Pannen schnell gelöst

Eine weitere wichtige Angelegenheit stellt die Übergabe im jeweiligen Schwesternzimmer dar. „Schließlich muss der Patient immer an irgendeiner Stelle gemeldet sein. Heißt, die Stationschwester muss wissen, ob der Patient im Zimmer oder gerade bei einer Untersuchung im Haus ist“, erklären Stergonschegg und Satlow. Manchmal kann es auch zu sehr „lustigen Situationen

kommen“, erzählen die Zivildienere. „Es passiert hin und wieder, dass wir einen Patienten von einer Station abholen, ihn zur Untersuchung bringen, aber er dort gar nicht erwartet wird.“ Für Satlow, Stergonschegg und seine Kollegen aber kein wirkliches Problem: „Hier ist dann meist was in der Transport-Order schief gelaufen. Nach kurzer Rücksprache ist der richtige Ort für den Patienten sehr schnell gefunden.“

„Jeder von uns erledigt täglich circa 35 Aufträge und legt zwischen 12 und 15 Kilometer zurück.“

Patrick Stergonschegg, Zivildienere

Die kleinen Pannen werden von Patienten und Zivis mit Humor genommen. „Überhaupt sind unsere Patienten sehr gut aufgelegt und berichten von spannenden Erlebnissen aus vergangenen Tagen oder der Familie“, erzählt Satlow.

„Es ist auch wichtig, mit den Patienten offen, ehrlich und hilfsbereit umzugehen und mit ihnen zu kommunizieren“, wirft Stergonschegg ein. „Das lenkt oft vom Krankenhausalltag und auch von Untersuchungsängsten ab. Dabei sind die Patienten meist erstaunt, so junge Leute wie uns

zu sehen. Ja, auf unser Alter werden wir sehr oft angesprochen.“

Auf schnellstem Weg durchs LKH

Einer der spannendsten Momente am Tag sind für die Zivildienere meistens auch die stressigsten, etwa ein Akut-Transport. „Zum Beispiel ein Hubschrauberzugang oder ein stationärer Patient, der plötzlich einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erleidet“, so Stergonschegg. Dramatische Minuten, in denen die jungen Männer bei aller Dringlichkeit und Aufregung einen kühlen Kopf bewahren müssen – geht es doch hier um ein Menschenleben. Zwar sind gerade bei Akut-Transporten immer Mitarbeiter der Pflege sowie ein Arzt dabei, doch gerade bei einem Hubschrauberzugang kümmern sich die Zivildienere um den schnellsten Weg zur untersuchenden Stelle. „Auch aus diesem Grund sind wir bei solchen Transporten von enormer Bedeutung.“

„Kommen gerne zurück“

Nach acht Stunden Dienst endet der Arbeitstag der Zivildienere meist gegen 16 Uhr. „Wir würden zwar gerne auch mal Nacht- oder Wochenenddienste übernehmen, weil das sicher auch aufregend und ganz eine andere Atmosphäre ist. Aber das ist derzeit nicht geplant. Denn das schaffen zwei hauptberufliche Mitarbeiter des LKH alleine“, bedauert Stergonschegg. Die Bilanz eines Arbeitstages: „Wir sind alle müde und freuen uns auf den Feierabend. Aber so gerne wir das LKH verlassen, so gerne kommen wir am nächsten Tag auch wieder zur Arbeit.“ Die Liebe zu ihrer Arbeit im Zivildienst behalten sich die meisten bei: „Viele von uns wollen künftig im medizinischen oder im sozialen Bereich eine Tätigkeit ausüben.“

www.lkh-vil.or.at



Sie haben ihren Arbeitsalltag gefilmt: Die Zivildienere aus dem LKH Villach.

infobox

Der Filmbeitrag der Zivildienere ist unter <http://stergonet.com/zivildienst>, sowie auf der Website des Landeskrankenhauses Villach www.lkh-vil.or.at abrufbar.



Drei Krankenschwestern machen einen „heißen“ Job

„wir stehen den männern um nichts nach“

EINEN BESONDEREN JOB HABEN DREI DIPLOMIERTE GESUNDHEITS- UND KRANKENSCHWESTERN (DGKS) AM KLINIKUM KLAGENFURT. NEBEN IHRER TÄGLICHEN ARBEIT AUF DEN STATIONEN SIND SIE BEI DER BETRIEBSFEUERWEHR AKTIV.

Retten, Löschen, Schützen, Bergen, oder Hilfe bei Hochwasser und technischen Problemen. Dagmar Hribernik, Anna-Maria Rauniak und Christine Posratschnig stehen überall im Einsatz, wo sie gebraucht werden. Die drei Krankenschwestern sind

Mitglieder der Betriebsfeuerwehr (BTF) am Klinikum. Neben 57 Männern. „Am Anfang bin ich mir schon eigenartig vorgekommen unter den vielen Männern“, gesteht Anna-Maria Rauniak. Dieses Gefühl legte sie aber schnell ab. „Wir sind hier als Frauen voll akzeptiert. Unsere Arbeit wird geschätzt und ernst genommen“, erzählt Dagmar Hribernik. Sie brachte bereits Erfahrung mit in die Wehr des Spitals. „Ich bin schon viele Jahre Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Völkermarkt. Da war es selbstverständlich, dass ich mich auch im Klinikum engagiere.“

Das Klinikum kennenlernen

Hribernik ist hauptberuflich auf der Aufnahme- und Beobachtungsstation (ABS)

tätig. Anna-Maria Rauniak arbeitet auf der Intensivstation ICU3, Christine Posratschnig auf der neurochirurgischen Ambulanz. Pflege und Betriebsfeuerwehr - ist das ein Widerspruch? „Überhaupt nicht“, schütteln die Damen den Kopf. „Sowohl auf der Station als auch bei der Feuerwehr hilft man Menschen“, sagt Hribernik. Und ergänzt: „Die Arbeit mit und für unsere Patienten wirkt sich sehr positiv auf die Einsätze, auch bei der Freiwilligen Feuerwehr aus. Vor allem bei Unfällen. Ich weiß genau, wie ich auf Menschen beruhigend einwirken kann, bis der Notarzt eintrifft.“ Ein weiterer Vorteil: „Wir lernen unseren Arbeitsplatz, das Klinikum Klagenfurt, von allen Seiten kennen. Die unterirdischen Gänge oder

die Technik. Bereiche, aber auch Arbeitsprozesse, die wir im normalen Alltag nicht zu Gesicht bekommen.“ Dazu kommt die Kameradschaft mit den Kollegen aus sämtlichen Spitalsbereichen. „Vom Betriebselektriker bis zum Arzt, hier bei der Betriebsfeuerwehr treffen wir uns alle.“

Adrenalin pur

Zweimal im Monat werden Ernstfälle geübt. Kleinere und größere Einsätze gibt es indessen beinahe täglich. Wird Alarm ausgelöst, wird die Betriebsfeuerwehr über DECT sowie Funk verständigt. „Unsere Leute sind dann die Ersten vor Ort. Je nachdem wie viel Zeit die Alarmerkundung in Anspruch nimmt, wird automatisch die Leitstelle der Berufsfeuerwehr Klagenfurt verständigt“, erklärt Michael Schneider, Kommandant der Betriebsfeuerwehr, die Vorgehensweise. Die Gründe für die Alarmierungen sind vielfältig: „Einmal verursachen heftige Regenfälle Überschwemmungen, dann gibt es einen technischen Defekt. Oder ein Patient hat seine Matratze in Brand gesteckt. Auch das ist schon vorgekommen, gerade wieder im letzten Monat“, berichten Rauniak und Hribernik. Aber auch Fehl- und Täuschungsalarme sind leider sehr häufig. „Es ist Adrenalin pur, wenn der Alarm ausgelöst wird. Man weiß ja eigentlich am Anfang nie, was einen erwartet. Das ist sehr herausfordernd“, berichtet Rauniak. Die Intensivschwester übernimmt auch sogenannte „Springerdienste“ bei der Betriebsfeuerwehr.

„In unserer Wehr arbeiten fünf Vollzeitkräfte. Die können aber keinen 24-Stunden-Dienst aufrechterhalten“, erklärt Michael Schneider. „Dafür benötigen wir sogenannte Springer, also Mitglieder, die zusätzlich zu ihrer hauptberuflichen Tätigkeit zum Beispiel einen Nacht- oder Wochenenddienst übernehmen können. Zusätzlich zum BTF-Dienst müssen weitere vier Personen – zwei Techniker, ein Leitstellenmitarbeiter sowie ein Lotsendienst – ständig verfügbar sein. Rauniak: „Nachtdienste sind sehr spannend. Unter anderem macht man Rundgänge in einem der über 40 Gebäude am Spitalsgelände. Dabei wird überprüft, ob Brandschutzvorschriften eingehalten werden.“ Auch mit der Vielzahl



Dagmar Hribernik ist auf der Aufnahme- und Beobachtungsstation (ABS) tätig.

an Gerätschaften wie Atemschutz, Lüfter, Pumpen und Gasmessgeräte muss man sich zurechtfinden.

Überzeugungsarbeit ist laut Kommandant Schneider noch bei einigen Vorgesetzten zu leisten, teils fehlt das Verständnis für die Tätigkeit „außerhalb“ des Arbeitsplatzes. Doch letztlich ist die Feuerwehr ein wichtiger Beitrag zur Sicherheit im gesamten Klinikum.

Brände verhindern

Aber auch auf den Stationen ist das Fachwissen der Frauen gefragt und hat schon den einen oder anderen Einsatz verhindert. „Wir machen unsere Kollegen auf gefährliche Situationen aufmerksam. Es kommt schon vor, dass in der Kaffeeküche ein Topf am Herd vergessen oder auf der Station gar eine Kerze aufgestellt wird“, erzählt Hribernik. Letzteres ist im gesamten Klinikum strengstens verboten. „Oder auch Brandschutztüren werden oft verstellt“, ergänzt Rauniak. Die Diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern deuten auf eine Vitrine, die im Stützpunkt der Feuerwehr aufgebaut ist. Darin liegen verkohlte Medikamentenschachteln, verbrannte Tannenzweige und Matratzenteile. Auch ein zerstörter Mistkübel ist darunter. „Fehlverhalten von Patienten, Besuchern, aber auch von Mitarbeitern haben schon sehr viele Täuschungsalarme und auch einige Brände ausgelöst“, seufzen die Feuerwehrfrauen.

„Hoffe auf weitere Frauen“

„Unsere drei Damen leisten hervorragende Arbeit“, bilanziert Kommandant Schneider stolz. Er hofft, dass sich noch weitere Mitarbeiterinnen für die Arbeit bei der Betriebsfeuerwehr begeistern können. „Ich habe noch viel Platz in der Frauengarde-robe“, lacht Schneider, dem es von Anfang an „wichtig war“, dass sich auch Frauen bei der Feuerwehr bewerben. Der Erfolg seiner Wehr gibt ihm recht. 🍷

www.klinikum-klagenfurt.at

infobox

Zahlen, Daten und Fakten zur Betriebsfeuerwehr (Notruf: Durchwahl 8800)

Die Betriebsfeuerwehr am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee besteht seit 29. September 2008.

Im Jahr 2012 wurde die spitalseigene Wehr, die eng mit der Feuerwehr Klagenfurt kooperiert, 351-mal zu Einsätzen alarmiert. Davon waren 149 Brandeinsätze und 202 technische Alarmierungen.

Das entspricht rund 1694 Einsatzstunden.

Am Gelände des Klinikum, welches mit 15.500 Brandmeldern permanent überwacht wird, befinden sich 1.698 tragbare Feuerlöscher, 448 Wand- sowie 31 Überflurhydranten. Außerdem sind drei automatische Gaslöschanlagen vorhanden.



Das ewige Streben nach Glück

IM FRÜHLING WARTEN VIELE MENSCHEN AUF DIE ERSTEN SONNENSTRAHLEN, MIT DENEN SIE GLÜCKSMOMENTE VERBINDEN. PRIM. DR. CHRISTA RADOS ERKLÄRT, WARUM SOLCHE AUGENBLICKE GLÜCKLICH MACHEN UND WIE MAN VIELLEICHT DAS DAUERHAFTE GLÜCK FINDET.

Zahlreiche Bücher versprechen, den Weg zum Glück zu eröffnen. Psychologen, Philosophen, aber auch Mediziner und Therapeuten befassen sich mit dem Thema. Sogar in einigen Schulen wird bereits ein „Glücksfach“ angeboten. Gilt es doch für viele Menschen als Ziel ihres Lebens ihr persönliches Glück zu finden. Ewiges Glück. Kann es das überhaupt geben? „Es kommt darauf an, wie man Glück definiert“, erklärt Primaria Dr. Christa Rados, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am LKH Villach.

Manche Menschen verstehen Glück als permanente Hochgestimmtheit. „Die kann es nicht geben, weil uns dies körperlich und psychisch überfordern würde. Derartige Zustände der Gehobenheit würden im Falle einer langen Dauer zur völligen Erschöpfung führen und die Gefahr der Kritiklosigkeit in sich bergen. Dies kann im Extremfall sogar eine psychische Krankheit darstellen, die auf einer Stoffwechselstörung im Gehirn beruht: Man spricht dann von Manie“, stellt Rados klar. Eine solche Hochgestimmtheit hängt eng mit den Neurotransmittern Serotonin und Dopamin zusammen. „Fließt Dopamin in hohem Maße, ist der Mensch zwar hochgestimmt, aber nur eingeschränkt kritikfähig und blendet Negatives aus. Das ist in bestimmten Phasen, etwa im Zustand frischer Verliebtheit, durchaus angemessen, üblicherweise jedoch von begrenzter Dauer. Im normalen Alltag brauchen wir Distanz und innere Ruhe, um wieder kritisch denken zu können und handlungsfähig zu sein“

Die Gefahr: Braucht jemand ständig diesen besonderen Kick und strebt Glückshö-

hepunkte dauerhaft an, kann das schnell zum Suchtverhalten führen. Die Folgen sind beispielsweise Sexsucht, Arbeitssucht oder die Sucht sich ständig neu zu verlieben. Am Ende stehen Getriebenheit und Unzufriedenheit, aber kein Glück. „Man kann das neu Eroberte, etwa den beruflichen Erfolg oder die Zeit, mit dem neuen Partner nicht mehr genießen. Weil man einfach nicht genug bekommen kann und immer mehr will. Das führt dann zwangsläufig in die Verzweiflung“, gibt Rados zu bedenken.

Glück liegt in den Genen

Stattdessen sind rauschhafte Glücksmomente als Highlight zu sehen. „Kicks, die einen Kontrast zum Alltag darstellen. Diese zu genießen ist sicher eine Form von Glück“, so Rados. Demgegenüber stellt die Medizinerin das dauerhafte beglückende Gefühl der inneren Zufriedenheit. Man fühlt sich wohl, ist mit sich selbst im Einklang. Rados: „Das ist aus psychologischer Sicht die wirklich erstrebenswerte Form des Glücks.“ In diesem Zusammenhang verweist die Villacher Medizinerin auf

eine Studie, die Forscher der Universität in Edinburgh gemeinsam mit dem Australischen Queensland Institute durchgeführt haben. Sie analysierten 973 eineiige und zweieiige Zwillingspaare. Da eineiige Zwillinge identisches Erbgut aufweisen, konnten die Forscher auf diese Weise ermitteln, wie stark die Gene das persönliche Glücksgefühl beeinflussen. Mittels eines Persönlichkeitsfragebogens wurden jene Menschen ausfindig gemacht, die sich wenig Sorgen machen und grundsätzlich eher zu Glücksgefühlen neigen. Nach der Analyse der Forscher geht Glück in erster Linie auf fünf Faktoren zurück: geringe Tendenz zu Neurosen, hohe Extrovertiertheit, Offenheit, Einvernehmen und Gewissenhaftigkeit.

Das schottisch-australische Wissenschaftsteam schließt aus den Ergebnissen der Zwillingforschung auf bestimmte zu dieser Form des Glücks prädisponierende Gene. „Manche Menschen sind zum Glück begabt“, kommentiert Rados die Forschungsergebnisse.

Positive Psychologie

Freilich sind Gene nicht alles. Auch der persönliche Erfahrungshorizont und Lebensumstände spielen eine Rolle. „Man kann lebenslang lernen glücklich zu sein. Doch wenn die persönliche Veranlagung nicht

gegeben ist, wird man möglicherweise kein Meister im Glücklichsein werden“, so Rados. Sie nennt in diesem Zusammenhang die Arbeiten des amerikanischen Psychologen Martin Seligman, der die sogenannte „Positive Psychologie“ begründete. Er untersuchte, was den Menschen allgemein stärkt und das Leben lebenswerter macht. „In problematischen Situationen ist etwa ein Perspektivenwechsel hilfreich – wie könnte man sie in dieser Situation positive Aspekte abgewinnen und das Beste daraus machen?“

Neue Erfahrungen als Glücksbringer

Bis zu einem gewissen Grad kann man diese Art der Betrachtungsweise auch lernen. „Glücksunterricht“ wird sogar schon von einigen Schulen angeboten. Auch in der Psychotherapie spielt die Vermittlung und das Einüben derartiger Strategien eine Rolle. Wichtig ist es, durch neue, ungewohnte Erfahrungen die Qualität des Erlebten zu steigern, auch in den kleinen Dingen des Alltags. Rados: „Jemand, der nur selten nach draußen geht, wird von einem Spaziergang mehr profitieren als jemand, der sich regelmäßig im Freien aufhält. Menschen müssen neue, positive Erfahrungen machen und dabei im Idealfall das beglückende Gefühl erleben etwas geschafft zu haben.“

Einfach leben

Wichtig dabei: Unmittelbar zu leben, den Moment genießen und nicht ständig reflektieren und bewerten. „Das Einsetzen der fünf Sinne im Augenblick, wenn man zum Beispiel eine duftende Blume bewusst wahrnimmt, sich in der Sonne wärmt oder Musik hört, fördert intensive, neue Erfahrungen. Es geht um das unmittelbare Erleben. Wie viel Glück diese einfachen Dinge gebracht haben, bemerkt man dann im Nachhinein, wenn man sich an die Situation erinnert.“

Früher war es besser?

Doch – warum scheint es heute so schwer zu sein glücklich zu sein? Oft hört man den Satz „Früher waren wir schon glücklich, wenn wir ein warmes Essen auf den Tisch hatten.“ - „Diese Beobachtung stimmt, betrachtet man die Bedürfnispyramide, die der US-Psychologe Abraham Maslow erstellt hat“, erklärt die Medizinerin. Dieses Modell besteht aus fünf hierarchisch angeordneten Stufen. Erst wenn die Bedürfnisse einer Stufe erfüllt sind, wird die nächst höhere erstrebenswert. Die Basis stellen die physiologischen Bedürfnisse dar. Sind diese erfüllt, kommen das Bedürfnis nach Sicherheit, nach einem sozialem Netzwerk sowie Individualbedürfnisse hinzu. An der Spitze steht der Wunsch nach Selbstverwirklichung.

Rados: „Unsere Gesellschaft ist auf einer hohen Stufe angekommen. Die Grundbedürfnisse sind erfüllt. Da kann man viele einfache Dinge nicht mehr richtig genießen.“ Die Folge: Menschen werden anfälliger für Scheinbedürfnisse, was die Werbung ausnützt. Dadurch gedeiht die Konsumgesellschaft mit ihrem Streben nach immer Neuem und immer mehr von allem. Glücklich wird man dadurch kaum. Wichtiger ist es, einen Perspektivenwechsel in scheinbar negativen Situationen zu vollziehen. So ärgert man sich vielleicht, dass einem der Zutritt zum angesagten Club verwehrt geblieben ist. Rados: „Statt sich durch den Ärger darüber den Abend zu verderben, kann man sich spontan neu orientieren und offen sein für neue Erfahrungen. Die machen dann – wenn man Glück hat – glücklich!“ 🍷

www.lkh-vil.or.at



Das Gefühl etwas geschafft zu haben – seien es nur Kleinigkeiten – kann beglücken.

Patientensicherheit im Visier

DIE SICHERHEIT IHRER PATIENTEN IST DER KABEG EIN ZENTRALES ANLIEGEN. ABLÄUFE IM KRANKENHAUS WERDEN DAHER STÄNDIG ÜBERPRÜFT UND NEUE MASSNAHMEN GESETZT. WERTVOLLE HINWEISGEBER SIND DIE PATIENTEN.

Rund 160 Patienten kommen täglich in die Zentrale Notfallaufnahme (ZNA) ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Bereits bei der Aufnahme wird jedem Patienten aus Sicherheitsgründen ein Identifikationsband umgelegt - eine Maßnahme zur Erhöhung der Patientensicherheit. „Unsere Mitarbeiter können sich so jederzeit vergewissern, dass auch der richtige Patient behandelt wird. Zudem können ältere Menschen und Patienten mit Kommunikationsschwierigkeiten sofort zugeordnet werden, sollten sie sich auf dem Weg zu einer Untersuchung verirren“, erklärt Michael Moser, Leiter der Zentralen Notfallaufnahme und Patientensicherheitsbeauftragter.

„Das Identifikationsarmband ist nur eines von sehr vielen Maßnahmen, die in den Häusern der KABEG im Bereich der Patientensicherheit umgesetzt wurden“, erzählt Petra Plamenig, Risikomanagerin der KABEG. Tatsächlich werden laufend Schritte gesetzt, um die Sicherheit im Krankenhaus von der Aufnahme über die Operation bis hin zur Entlassung zu erhöhen.

Potenzielle Risiken erkennen

An allen fünf Standorten der KABEG arbeiten speziell ausgebildete Risikomanager an der weiteren Erhöhung der Patientensicherheit. „Je komplexer ein Behandlungsprozess und das Versorgungssystem sind, desto wichtiger ist es, Ursachen, die zu Fehlern und unerwünschten Ergebnissen führen könnten, auszuschalten“, beschreibt Plamenig. Ein wesentlicher Schritt in diese Richtung ist die unternehmensweite



Schon bei der Aufnahme erhält jeder Patient ein eigenes Identifikationsband.

Umsetzung der internationalen Patientensicherheitsziele der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Derzeit arbeitet eine interdisziplinäre, häuserübergreifende Arbeitsgruppe an einem KABEG-internen Meldesystem für unerwünschte Ereignisse. Ziel ist es, pro-aktiv Risiken durch die Unterstützung der Mitarbeiter frühzeitig zu erkennen und zu handeln. Vorbild dafür ist ein internationales Meldesystem aus der Schweiz. Die Handlungsempfehlungen, die hieraus entstehen, werden schon heute in den Krankenanstalten der KABEG auf ihre Relevanz geprüft und gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen gesetzt.

Aufmerksamkeit von Patienten wichtig

Aber auch der Patient und dessen Angehörige sowie Besucher sind für die Risikomanager von enormer Bedeutung. „Patienten und Angehörige sehen die Situation im Krankenhaus aus der Sicht des Betroffenen, nehmen die Dingen anders wahr und geben uns durch ihre Hinweise oft einen wichtigen Anstoß zur Verbesserung“, betont Hermine Thaler von der Patientenservicestelle des Klinikum Klagenfurt. So wurden, ausgehend von Patientenhinweisen, mehrere Abläufe, etwa der Prozess der Probenversendung und das Leitsystem im CMZ, verbessert. „Patienten geben uns oft wertvolle Details bekannt, die ein wesentlicher Beitrag zur kontinuierlichen

Verbesserung und zur Weiterentwicklung sind“, appelliert die Beschwerdemanagerin an alle Patienten und Besucher, Situationen zu melden, die man verbessern könnte. ☎

www.kabeg.at

infobox

Patientenservicestellen:

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Patientenservice:

+43 463-538-33046, Hermine Thaler
Mo-Fr 8.30 bis 15.30 Uhr

LKH Villach

Juristische Fragen und Behandlungsfehler:

+43 4242-208-3613

Beschwerden zur Pflege:

+43 4242-208-3342

Probleme in der Kommunikation:

+43 4242-208-3142

LKH Wolfsberg

Krankenanstaltenleitung:

+43 4352-533-76305

bzw. -76 160 o. -76 162

Gaital-Klinik

Risikomanagement:

+43 4282-22 20-70 430,

Gusti Tautscher-Basnett

LKH Laas

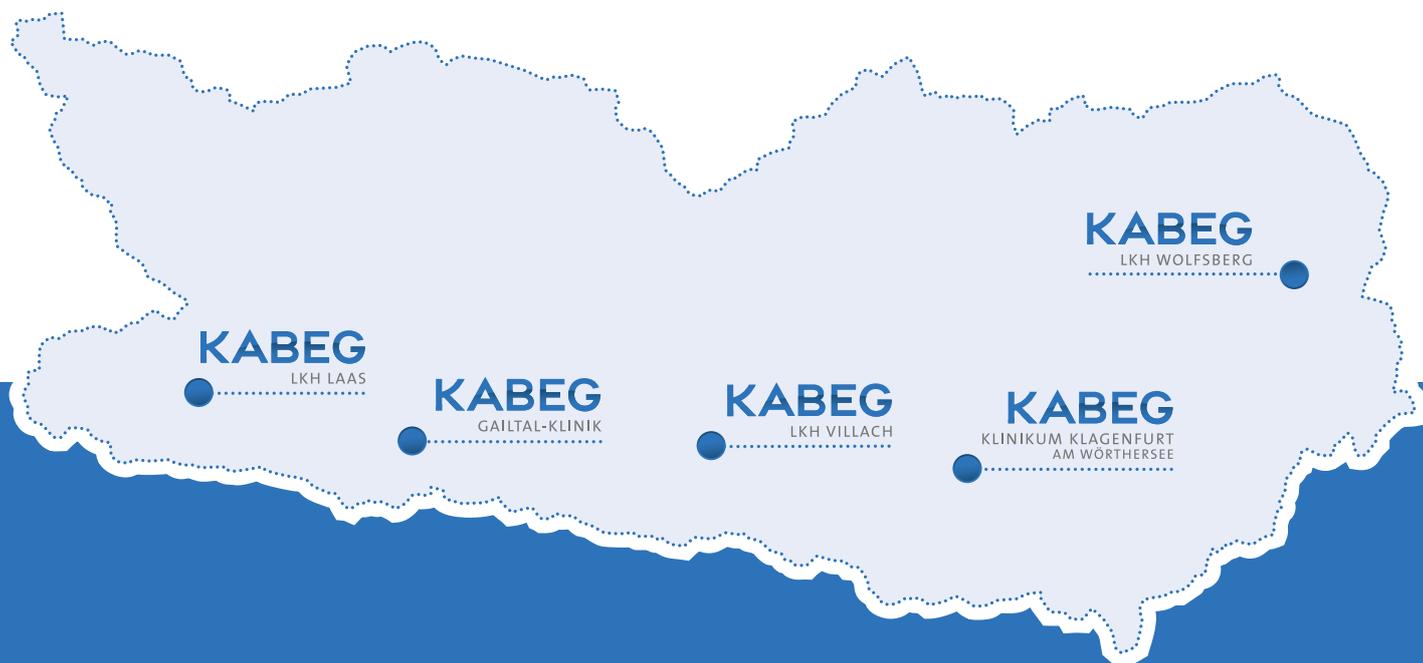
Qualitätsmanagement:

+43 4715-77 01-73 180, Anita Stampfer

- apr** » **18. APRIL** Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Dr. Irene Greiner von pro mente kärnten, referiert über das Thema »PRO MENTE: EINE PFLANZE MIT VIELEN ZWEIGEN, BLÜTEN UND WURZELN«. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von 14 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt.
- » **23. APRIL** Im Hotel Holiday Inn in Villach referiert Oberarzt Dr. Franz Schautzer vom LKH Villach über »DIE BEDEUTUNG NICHTMOTORISCHER SYMPTOME BEI MORBUS PARKINSON«. Die Bezirksfortbildung beginnt um 19.30 Uhr.
- mai** » **2. MAI** „BEWEGUNG REIN – DRUCK RAUS“ unter diesem Motto findet in der Gailtal-Klinik ein Workshop für pflegende Angehörige statt. Erstmals geben speziell ausgebildete Mitarbeiter ihr Fachwissen im Bereich der Kinaesthetics und dem Wundmanagement weiter. Die Veranstaltung findet von 17 bis 18.30 Uhr in der Aufenthaltszone des Erdgeschoß der Gailtal-Klinik statt. Aufgrund limitierter Teilnehmerzahl ist eine Voranmeldung unter +43 4282-2220 unbedingt erforderlich.
- » **2.–4. MAI** Prim. Univ. Prof. Dr. Peter Kapeller, Vorstand der Abteilung für Neurologie und Psychosomatik, veranstaltet im Congress Center Villach den 1. INTERNATIONALEN KONGRESS FÜR NEUROGERIATRIE. Nähere Information und Anmeldung: www.sanicademia.eu.
- » **9.–11. MAI** Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Likar ist Tagungspräsident der 21. Wissenschaftlichen Tagung der Österreichischen Schmerzgesellschaft, unter dem Thema »TRAUM UND WIRKLICHKEIT – SCHMERZTHERAPIE IM SPANNUNGSFELD ZWISCHEN ETHIK UND ÖKONOMIE«. Die Veranstaltung findet in der Messearena Klagenfurt statt. Infos unter www.oesg.at.
- » **16. MAI** Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Dr. Henriette Nussbaumer, Diätologin am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee sowie freie Psychologin und Psychotherapeutin, referiert über das Thema »DIE STATIONSATMOSPHERE DER KLINIK – EIN SPIEGEL DER BEFINDLICHKEITEN VON PATIENTIN UND BETREUERIN«. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von 14 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt.
- » **17. MAI** Anmeldeschluss für den WEITERBILDUNGSLEHRGANG IM INTERMEDIATE CARE BEREICH. Der Kurs richtet sich an Pflegefachkräfte, die sich für die Arbeit auf einer IMC-Station qualifizieren wollen. Der Kurs findet von 2.9.2013 bis 16.10.2014 statt. Infos und Anmeldung: www.kabeg.at/bildungszentrum.html.
- » **22. MAI** Anmeldeschluss für den Weiterbildungslehrgang NEONATOLOGIE – PFLEGE IM IMC-BEREICH gemäß der Gesundheits- und Krankenpflege-Weiterbildungsverordnung. Der Kurs findet von 22.10.2013 bis 16.10.2014 statt. Nähere Information und Anmeldung bei Berthilde Bergner unter +43 463-538-22132 oder unter www.kabeg.at/bildungszentrum.html.
- jun** » **6. JUNI** Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Priv. Doz. Dr. Karsten Wolf, Klinikleiter und Chefarzt im Zentrum für Seelische Gesundheit – Klinik Marienheide, referiert über das Thema »EMOTIONALE KOMPETENZ UND SPIELTHERAPIE FÜR ERWACHSENE«. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von 14 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt.
- » **19. JUNI** Im Park der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee findet ab 14 Uhr das SOMMERFEST statt.
- » **20.–22. JUNI** In Pörschach am Wörthersee findet unter der Leitung von Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Likar der Intensivkurs Update Schmerztherapie »FORSCHUNGSRÜCKBLICK – AKTUELLE THERAPIEKONZEPTE IN DER DISKUSSION« statt. Nähere Auskünfte und Anmeldung in der Ärztekammer Kärnten.

KABEG

Ihre Gesundheit – Unsere Kompetenz.



**KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE**
Feschnigstraße 11
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 538
E-Mail: klinum.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at



LANDESKRANKENHAUS VILLACH
Nikolaigasse 43
A-9500 Villach
Telefon: +43 4242 208
E-Mail: office@lkh-vil.or.at
www.lkh-vil.or.at



**LANDESKRANKENHAUS
WOLFSBERG**
Paul-Hackhofer-Straße 9
A-9400 Wolfsberg
Telefon: +43 4352 533
E-Mail: office@lkh-wo.at
www.lkh-wo.at



LANDESKRANKENHAUS LAAS
Laas 39
A-9640 Kötschach
Telefon: +43 4715 7701
E-Mail: office@lkh-laas.at
www.lkh-laas.at



GAILTAL-KLINIK
Radnigerstraße 12
A-9620 Hermagor
Telefon: +43 4282 2220
E-Mail: office@gailtal-klinik.at
www.gailtal-klinik.at



KABEG MANAGEMENT
Kraßniggstraße 15
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 55 212
E-Mail: office@kabeg.at
www.kabeg.at

Postentgelt bar bezahlt, 02Z030799 M, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Für Rückfragen, Anregungen sowie
Bestellung des Magazins wenden
Sie sich bitte an: presse@kabeg.at

www.kabeg.at