

KABEG Journal

ZEITUNG DER KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSER

Zurück zur Arbeit

Tipps, damit auf die Urlaubslust kein rascher Arbeitsfrust folgt

EIN TAG MIT DER FLUGRETTUNG

Spitalsmitarbeiter lernen den Alltag der Einsatzhelfer vor Ort kennen

MÄNNERGEUNDHEIT

Schon mit 20 Jahren werden die Weichen für ein gesundes Leben gestellt

Inhalt

ÜBERBLICK

Kurzinfos 3

Umwelt 4

Ernährung 5

Flugrettung 6

HNO 8

Männergesundheit ... 10

Anästhesie ... 12

Von Bergen zu Bergen ... 14

Wirbelsäulenchirurgie ... 16

Tropentage ... 18

Terminaviso ... 19



Seite 6
NAHTSTELLENMANAGEMENT
 Zwischen Notfallort und Schockraum: Im Zuge eines einzigartigen Projektes lernen Krankenschwestern und -pfleger die Arbeit der Flugretter kennen.



Seite 10
MÄNNERGESUNDHEIT
 Fachexperten beraten Männer jeden Alters, wie sie gesund bleiben können. Interessante Informationen gibt es auf der Männergesundheitsmesse.



Seite 12
AKUPRESSUR
 Das LKH Villach geht bei der Bekämpfung von postoperativer Übelkeit und Erbrechen neue Wege – seit einem Jahr setzt man auf Akupressur.



Seite 14
AUS DEM URLAUB
 Der Urlaub in den Bergen endet vor einem Schreibtisch mit Aktenbergen. So verpufft der Erholungseffekt nach den Ferien nicht allzu schnell.

KABEG-APP

Scannen Sie den entsprechenden QR-Code, und Sie gelangen einfach zur neuen KABEG-App.



iOS



Android

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER: Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft – KABEG-Management, Kraßniggstraße 15, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel.: +43 463 552 12-0, E-Mail: office@kabeg.at. Firmenbuchnummer: 71434a, UID-Nummer: ATU 25802806, DVR-Nummer: 00757209

REDAKTION: Mag. Nathalie Trost, Mag. Kerstin Wrussnig, SATZ & LAYOUT: anders. büro für gestaltung, Andreas Erschen, Villacher Straße 37, 9020 Klagenfurt. DRUCK: Satz- und Druckteam, Feschnigstraße 232, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. LEKTORAT: Peter Koschutnik, AUFLAGE: 7.500 Stück, ERSCHEINUNGSWEISE: vierteljährlich und nach Bedarf.

BILDNACHWEISE: Titelseite: thinkstock/©Everste; Seite 2: ©KABEG (2 x); KGKK/©www.istockphoto.com; ©erschen, thinkstock/©jesadaphorn/©typssiaod; Seite 3: ©ROTE NASEN, ©KABEG, © STW, ©NPG Events; Seite 4: ©bmlfuw, ©KABEG; Seite 5: thinkstock/©karandae; Seite 6/7: ©KABEG, KABEG/©Wajand; Seite 8/9: ©KABEG, KABEG/©Wajand; Seite 10: thinkstock/©RidoFranz, Seite 11: thinkstock/©Wavebreakmedia Ltd,KGKK/©www.istockphoto.com; Seite 12/13: ©KABEG; Seite 14: ©erschen, thinkstock/©jesadaphorn/©typssiaod; Seite 15: thinkstock/©AmmentorpDK; Seite 16/17: KABEG/©Wajand, thinkstock/©501452; Seite 18: thinkstock/©Dejan Ristovski; Seite 19: thinkstock/©claudiodivizia; Rückseite: KABEG/©Steinthaler (5 x), KABEG/©Sobe, ©Erschen

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 KABEG-Journal wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung. Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir auf genderspezifische Formulierungen.

Für Rückfragen, Anregungen sowie kostenlose Bestellung des Magazins schreiben Sie uns an: presse@kabeg.at.

AKTUELLES AUS DEN KABEG-HÄUSERN

**LKH Villach****ROTE NASEN Clowndoctors feierten im LKH Villach ihr 20-jähriges Jubiläum**

Zu einer besonderen Visite luden die ROTEN NASEN Clowndoctors im Juni ins LKH Villach. Seit nunmehr 20 Jahren besuchen die Clowns regelmäßig Krankenhäuser und geriatrische Einrichtungen in Kärnten und Osttirol. Ihr Ziel: kranken und leidenden Menschen ein Lachen und Lebensfreude schenken. „Mit den ROTEN NASEN kommt eine Aura der Leichtigkeit in unseren Alltag“, gratuliert Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert Birnbacher, Vorstand der Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Villach.

**LKH Wolfsberg****Medizinische Direktorin und neuer Primarius bestellt**

Schon bisher war Prim. Dr. Silvia Zenkl als Medizinische Direktorin tätig. In dieser Position wurde sie nun vom Aufsichtsrat der KABEG bestätigt. Außerdem trat mit 1. Juli der neue Primarius der Abteilung für Innere Medizin seinen Dienst an. Prim. Dr. Wolfgang Preiß folgt Prim. Dr. Werner Fortunat. Besonders forcieren will Preiß neben der Diabetologie die interventionelle Gastroenterologie. Eines der ersten Projekte ist aber die Modernisierung der Endosonografie – ein endoskopischer Ultraschall.

**Klinikum Klagenfurt a. Ws.****Erfolgreicher Kampf gegen überschüssige Kilos – „Down&Up“ startet wieder**

Ein engagiertes Team aus Fachärzten, Psychologen und Therapeuten betreut seit 2011 übergewichtige Kinder und Jugendliche. Zahlreiche Patienten wurden bereits auf den Weg in eine gesündere und „leichtere“ Zukunft begleitet. Im Herbst 2014 starten wieder neue Gruppen des Projektes „Down&Up“ in Klagenfurt, St. Veit/Glan, Eberndorf und Wolfsberg. Interessierte sollten sich rasch anmelden – die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Nähere Informationen sind unter www.downandup.at abrufbar.

**Klinikum Klagenfurt a. Ws.****Am Dach des Klinikum wird jetzt „grüner“ Strom erzeugt**

Seit Mai dieses Jahres wurde eifrig gearbeitet, Ende Juli wurden die Bauarbeiten schließlich beendet: Am Dach des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurde die größte Photovoltaikanlage der Landeshauptstadt in Betrieb genommen. Auf rund 5.000 Quadratmetern wurden drei große und neun kleinere Generatoren angebracht. Der erzeugte Solarstrom wird zu 100 % für den Eigenbedarf des Krankenhauses genutzt. Geplant und errichtet wurde die Anlage von der Energie Klagenfurt.

**Klinikum Klagenfurt a. Ws.****Stärkster Mann der KABEG zieht LKW und Schiffsflotte**

Er hält zahlreiche Landes- und Bundesrekorde im Kraftsport – Martin Hoi, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger (DGKP) an der Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Im Mai schaffte er einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde: Hoi zog die gesamte Flotte der Millstätter See Schifffahrt, die mehr als 110 Tonnen wiegt, hinter sich her – unglaubliche 280 Meter schaffte er innerhalb von 10,24 Minuten. Nun geht die Jagd nach Rekorde weiter: Nur wenige Tage nach dem Einsatz am Millstätter See traf sich Hoi mit Gleichgesinnten zum LKW-Ziehen. Er erreichte den 2. Platz. Eines seiner weiteren Projekte: Hoi will nur mit seiner Muskelkraft einen Hubschrauber vom Himmel holen.

Der bedeutende
Umweltpreis ging dieses
Jahr an die KABEG.



UMWELT-OSCAR FÜR DIE KABEG

DAS UNTERNEHMEN ÜBERZEUGT MIT UMWELTFREUNDLICHEN MASSNAHMEN

DIE KABEG IST BEI UMWELTTHEMEN GANZ VORNE DABEI. NUN SETZTE SICH DAS KABEG-UMWELTEAM GEGEN NAMHAFTE UNTERNEHMEN DURCH UND WURDE MIT DEM EMAS-PREIS 2014 (UMWELT-OSCAR) AUSGEZEICHNET.

Der Preis wurde dem Umweltteam der KABEG (Albin Knauder und Daniela Rak) vom Ministerium für ein lebenswertes Österreich im Rahmen der EMAS-Konferenz in Krems überreicht. Die besondere Auszeichnung wird an das beste Umweltteam Österreichs für Maßnahmen im Bereich Umweltschutz verliehen. Eine Auszeichnung, die vor allem die persönlichen Leistungen bei der Umsetzung eines Umweltmanagements ins Rampenlicht stellt.

Die Kärntner Landeskrankeanstalten-Betriebsgesellschaft – KABEG ist seit Jänner 2012 mit allen fünf Standorten und dem KABEG-Management nach EMAS zertifiziert. Sie ist damit der erste Krankenanstaltenträger in Österreich, der diese Auszeichnung erhält.

Das Thema Umwelt und Umweltschutz nimmt innerhalb des Unternehmens eine wichtige Rolle ein. So werden etwa zentrale, direkte Umweltthemen wie „Luftemissionen“, „Lärm“, „Wasser und Abwasser“, „Energie“, „Strahlenbelastung“ und „Abfall“ laufend beobachtet und bewertet. Erfreulich: Die Werte konnten durch gezielte Maßnahmen in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert werden.

Photovoltaik und E-Mobilität

Aber auch die indirekten Umweltaspekte „Verkehr“, „Beschaffung“ und „Bauökologie“ finden große Beachtung und werden intensiv bearbeitet. Albin Knauder und Daniela Rak haben bislang vorbildliche Arbeit geleistet. So werden zum Beispiel seit Jänner 2013 alle Krankenanstalten der KABEG mit 100 % Ökostrom

versorgt. Sowohl der Wasserverbrauch als auch der Brenn- und Treibstoffverbrauch konnten in den letzten Jahren kontinuierlich gesenkt werden. Photovoltaikanlagen finden sich an allen Standorten. Aktuell wurde am Dach des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, dem drittgrößten Spital Österreichs, eine Photovoltaikanlage errichtet. Sie ist seit Juli 2014 im Vollbetrieb.

Außerdem gibt es Maßnahmen zur E-Mobilität und eine umfassende Umweltkommunikation mit allen Stakeholdern, nicht zuletzt eine engagierte Beteiligung an zwei EMAS-Workshops. Neben der Umwelterklärung werden Meldungen über die Patientenzeitung KABEG-Journal sowie über Presseausendungen an die Tages- und internationale Fachpresse vermittelt.

Erfolgreiche EMAS-Revalidierung

Vom 2. bis 6. Juni 2014 wurde die KABEG mit ihren fünf Landeskrankenhäusern von zwei externen Umweltgutachtern wieder erfolgreich revalidiert. „Damit sind wir berechtigt, für weitere drei Jahre das hohe Umweltgütesiegel EMAS III zu führen“, berichtet Knauder. Aufgrund der Matrixzertifizierung wurden diesmal das KABEG-Management, das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee und das LKH Laas eingehend geprüft. Umweltbeauftragter Knauder: „Unser herzlicher Dank für das erfolgreiche Audit ergeht an alle Mitarbeiter und besonders an jene, die am Audit beteiligt waren.“

www.kabeg.at



Das Umweltteam Daniela Rak und Albin Knauder (Mitte) nahmen den Preis entgegen.

GESUNDES GRILLEN

MIT FLEISCH, FISCH, KÄSE UND GEMÜSE

GRILLEN IST VOR ALLEM AN LAUEN SOMMERABENDEN SEHR BELIEBT. INGE SABITZER, DIÄTOLOGIN AM LKH WOLFSBERG, GIBT WERTVOLLE TIPPS FÜR EINEN SCHMACKHAFTEN UND GESUNDEN GRILLGENUSS.

Bratwürste und Schweinekoteletts kommen nach wie vor am häufigsten auf den Grill. Die Auswahl des Grills entscheidet unter anderem, wie gesund das Fleisch schließlich ist. „Ein Holzkohलगrill erreicht schnell Temperaturen um die 250 Grad. Fett vom Fleisch kann in die glühenden Kohlen tropfen. Dabei entstehen krebserregende Kohlenwasserstoffe wie Benzpyren“, warnt Inge Sabitzer, Diätologin am LKH Wolfsberg. Ebenso gesundheitsbedenklich ist zu stark angebranntes Fleisch. Als äußerst ungesund gilt aber das Schmoren von Pökelwaren. Die darin enthaltenen Nitratsalze verwandeln sich in der Hitze zu krebserregenden Nitrosaminen.

Fleisch selbst marinieren

Um krebserregende Prozesse stark zu reduzieren, helfen natürliche Antioxidanzien, die in richtigen Kräutermischungen wie Rosmarin-Thymian, Oregano-Thymian-Knoblauch oder Senf plus Salbei und Basilikum enthalten sind. „Am besten ist es, mit diesen Kräutern das Fleisch selbst zu marinieren“, empfiehlt Sabitzer und rät von fertig mariniertem Grillgut ab. Außerdem ist ein Elektro- oder Gasgriller einem Holzkohलगrill vorzuziehen. Weiteres Risiko im Sommer ist das Nichtbeachten von Hygienemaßnahmen. Sabitzer: „Das

Kühlen von Speisen und die separate Zubereitung von Fleisch und Salaten verhindern das Entstehen von Bakterien, wie z. B. Salmonellen.“

Fisch statt Fleisch

Sabitzer gibt aber auch Tipps für ein fleischloses Grillmenü. „Zwischen den klassischen Koteletts sollten unbedingt auch Lebensmittel wie Fisch, Käse und Gemüse auf den Rost.“ Fische beinhalten gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Vitamin D, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Da der Fisch eine kürzere Garzeit hat als Fleisch, werden die Nährstoffe geschont.

Käsevariationen

Als Beilage empfiehlt die Diätologin Käse wie Halloumi. Aber auch Mozzarella und Schafskäse können gegrillt werden. Besonders schmackhaft: Schafskäse in Weinblättern gegrillt. Aber auch ein Dip aus griechischem Joghurt, Minze und Chili passt perfekt zum Schafskäse. Eine weitere Käsevariation: Tofu (Sojakäse). Idealerweise wird er vor dem Grillen mit Sojasauce und Kräutern mariniert.

Gemüse auf dem Grill

„Melanzani, Zucchini, Paprikaschoten, Pfefferoni, Pilze, Fenchel, Zwiebel, Tomaten ... jegliches Gemüse eignet sich hervorragend für die Grillparty“, erklärt Sabitzer. Das Gemüse am besten in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und auf einer geölten Alufolie grillen. Besonders beliebt sind auch Maiskolben. Diese sollten vorab eingeweicht und dann etwa 20 Minuten lang direkt gegrillt werden. Eine weitere Variante: Artischockenteile oder gegrillte Radicchioblätter mit Camembert. Ein besonderer Genuss sind außerdem gegrillte

Avocados. Diese eignen sich auch für selbstgemachte Grillsaucen.

Saucen selbst gemacht

Diese sind ohnehin viel empfehlenswerter als Fertigrillsaucen. „Fertigrillsaucen sind wahre Kalorienbomben“, warnt Sabitzer. Kräuterbutter und Crème fraîche sollten am besten durch selbst zubereitete Joghurt-Magertopfen-Kräuter-Saucen ersetzt werden. Zum Beispiel durch Tsatsiki (Joghurt, Gurken, Knoblauch). Auch das gerne als Fertigprodukt gekaufte kalorienreiche Knoblauchbaguette beinhaltet viele unnötige Zusatzstoffe. Dieses kann man durch ungesalzene Folienkartoffeln ersetzen.

Als Dessert versorgt saisonales Obst den Körper mit notwendigen Vitaminen sowie sekundären Pflanzen- und Mineralstoffen.

www.lkh-wo.at

REZEPTTIPP

Mediterrane Gemüsespieße mit Tofu

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Tofu, Sojasauce, 1 rote Paprikaschote, 1 Melanzani, 1 Zucchini, 12 Kirschtomaten, 8 Champignons, 1 Zwiebel, Kräuter: Oregano-, Thymian- und Rosmarinzwige

Zubereitung:

Tofu würfeln, ca. 2 Stunden lang in Sojasauce marinieren; Gemüse in grobe Stücke bzw. Scheiben schneiden und mit den gehackten Kräutern marinieren; auf Spieße aufreihen, mit Olivenöl beträufeln und 8 bis 10 Minuten grillen.

Die Crew des C11 übergibt den Patienten an das Schockraumteam im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.



ZWISCHEN NOTFALLORT UND SCHOCKRAUM

SPITALSMITARBEITER LERNEN ALLTAG DER FLUGRETTNER KENNEN

DIE ENGE ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN NOTFALLRETTUNGSDIENST UND KRANKENHÄUSERN IST FÜR PATIENTEN ZUM TEIL ÜBERLEBENSWICHTIG. IM ZUGE EINES EINZIGARTIGEN PROJEKTES LERNEN KRANKENSCHWESTERN UND -PFLEGER DIE ARBEIT DER FLUGRETTNER KENNEN.

Nach schweren Verkehrs- und Freizeitunfällen oder medizinischen Notfällen sind sie rasch am Ort des Geschehens: die Hubschrauberteams. Insgesamt rückt die Crew des Christophorus 11 (C11), bestehend aus einem Notarzt, einem Flugretter und dem Piloten, rund 1.200 Mal im Jahr aus.

Unter zum Teil lebensgefährlichen Bedingungen für die Flugretter werden die Patienten geborgen und ins Krankenhaus gebracht. Die meisten Flüge – etwa 800 jährlich – enden im

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, wo die Verunglückten den Ärzten und Pflegekräften im Schockraum der Zentralen Notfallaufnahme übergeben werden.

Verständnis füreinander

„Die Zusammenarbeit zwischen dem Schockraumteam und der Mannschaft des C11 funktioniert bereits sehr gut. Dennoch ist es wichtig, dieses so genannte Nahtstellenmanagement weiter zu verbessern und ein Verständnis für den jeweils anderen zu entwickeln“, erklärt der Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger (DGKP) Hubert Eckschlager, der für die pflegerische Weiterentwicklung im interdisziplinären Schockraum zuständig ist. Gemeinsam mit dem C11-Stützpunktleiter Cpt. Michael Umschaden und dem leitenden HEMS Crew Member Heimo Ehgartner organisiert und betreut er ein österreichweit einzigartiges Projekt: Mitarbeiter der Pflege aus dem Schockraum des Klinikum Kla-

genfurt am Wörthersee lernen zwischen Mai und September 2014 im Rahmen einer Fortbildung die tägliche Arbeit des C11-Teams kennen.

„Haben im Wald kein CT“

Sie begleiten die Crew jeweils 12 Stunden. Im Zentrum steht dabei das Kennenlernen und Verstehen der Prioritäten und der Besonderheiten der luftgebundenen Notfallmedizin. „Für uns ist es wichtig, dass die Kollegen im Krankenhaus nachvollziehen können, warum wir bestimmte medizinische Fachkräfte anfordern. Unsere Sichtweise ist manchmal – aus der Situation heraus – unterschiedlich“, erklärt Heimo Ehgartner. Und weiter: „Wir haben im Wald kein CT, um eine Verletzung mit letzter Sicherheit festzustellen oder auszuschließen. Außerdem sind wir am Unfallort nur zu dritt – im Krankenhaus kümmert sich ein medizinisch-technisch komplett ausgestattetes Team um die Verunglückten.“



Die diplomierte Krankenschwester Renate Sereinig begleitet die Flugretter einen Tag lang. Die Arbeit der Ersthelfer unterscheidet sich oft grundlegend von ihrer Tätigkeit im Schockraum der Zentralen Notfallaufnahme (ZNA). Die optimale Zusammenarbeit zwischen C11-Crew und dem Spital ist für Patienten überlebenswichtig.

Wie Verletzungen geschehen

Aber auch wenn Menschen nach einem Verkehrsunfall im ersten Moment unverletzt erscheinen, werden sie manchmal mittels Flugrettung ins Spital gebracht. „Das ist keine überzogene Maßnahme“, erklärt Ehgartner. „Denn zum Teil erkennt man erst im Krankenhaus schwere innere Verletzungen. Daher ist es auch ganz entscheidend, das Unfallgeschehen vor Ort bewerten zu können.“

Wie entscheidend das Wissen über einen Unfallhergang sein kann, haben unter anderem die beiden Diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern (DGKS) Melanie Wucherer und Renate Sereinig kennengelernt. Beide Pflegegitarbeiterinnen aus dem Schockraum sind bereits mit dem Team der Flugrettung unterwegs gewesen. „Eine sehr beeindruckende Erfahrung. Vor allem die Professionalität und Menschlichkeit gegenüber den Patienten und die Zusammenarbeit der Crew haben sehr positive Eindrücke hinterlassen“, sind sich die beiden einig.

Notfälle vor Ort

Besonders aufregend war die Arbeit mit dem C11-Team für Melanie Wucherer. „Es war Gefühlschaos pur. Bei jedem Einsatz, als die Alarmierung hereinkam, etwa dass ein Kind allergisch reagiert oder sich ein schwerer

(...) zum Teil erkennt man erst im Krankenhaus schwere innere Verletzungen. Daher ist es auch ganz entscheidend, das Unfallgeschehen vor Ort bewerten zu können.

*Melanie Wucherer,
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester*

Verkehrsunfall ereignet hatte, ging bei mir das Kopfkino los. Ich stellte mir immer das Schlimmste vor, wusste nicht, was uns vor Ort erwarten würde.“ Zum Glück sind beide Einsätze für die Patienten gut ausgegangen. Wucherer: „Das Kind war ansprechbar und stabil, auch der Patient nach dem Verkehrsunfall konnte rasch stabilisiert und ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee geflogen werden.“

Notfälle im Krankenhaus

Der größte Unterschied zu ihrer täglichen Arbeit im Schockraum? „Im Krankenhaus wird der Patient erstversorgt übergeben. Man weiß sozusagen, was man bekommt – mit sämtlichen Details: Ist der Patient intubiert? Ist er stabil oder instabil? Das sind wichtige Informationen für uns“, so Wucherer. „Außerdem haben wir im Schockraum alles zur Verfügung, was wir für die weitere Versorgung des

Patienten brauchen“, ergänzt sie. „Wir sind im Schockraum verwöhnt. Es gibt keine Schaulustigen, die unsere Arbeit behindern, und wir begeben uns zur Rettung der Menschen auch nicht in Lebensgefahr“, meint auch DGKS Sereinig. „Außerdem haben wir im Schockraum immer genug Platz, um handeln zu können. Diese Gedanken sind mir im engen Hubschrauber durch den Kopf gegangen.“

Patienten profitieren

Bis Ende September 2014 werden rund 15 diplomierte Krankenschwestern und -pfleger mit der Crew des C11 abheben und die Notfallmedizin „von der anderen Seite“ kennenlernen. „Es war wichtig, die Erstversorgung am Einsatzort, die Patientendatenaufnahme und die Alarmierung an die diensthabende Schockraumschwester mitzuerleben, um besser verstehen zu können, welche außerordentliche Arbeit außerhalb des Krankenhauses, teilweise unter schwierigsten Bedingungen, geleistet wird“, fasst Melanie Wucherer ihre Eindrücke zusammen.

Das Wichtigste ist jedoch: Durch dieses Projekt wird die Sicherheit der Patienten weiter gesteigert. „Sie profitieren letztendlich davon. Das ist unser höchstes Ziel“, sind sich Klinikummitarbeiter und Flugretter einig.

www.klinikum-klagenfurt.at

KINDERN HÖREN HELFEN



Der Hörtest wird in den ersten Lebenstagen durchgeführt.

FLÄCHENDECKENDES HÖRSCHREIBUNG IM KAMPF GEGEN SCHWERHÖRIGKEIT

SCHWERHÖRIGKEIT WIRD BEI ETWA 2 BIS 3 VON TAUSEND NEUGEBORENEN FESTGESTELLT. RECHTZEITIG ERKANNT UND BEHANDELT KANN BETROFFENEN GEHOLFEN WERDEN – DAS IST AUCH ZIEL DES PROJEKTES „KINDERN HÖREN HELFEN“ VON GKK UND KABEG.

Beruhigend legt Logopädin Christina Repitsch die Hand auf den Kopf von Fabian. Erst als der Säugling ganz ruhig ist und schläft, führt sie den Hörtest durch. Nach weniger als einer Minute die Gewissheit: Bei Fabian kann eine hoch- bis mittelgradige Schwerhörigkeit ausgeschlossen werden. „Ein sehr gutes und beruhigendes Gefühl, dass alles in Ordnung ist“, freut sich Mama Jasmine.

Eckel, Vorstand der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung (HNO) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Betroffenen Mut. Unbedingte Voraussetzung dafür: eine Früherkennung. „Jede Schwerhörigkeit sollte bis zum sechsten Lebensmonat diagnostiziert sein, um mit einer Therapie so schnell wie möglich zu beginnen“, appelliert Eckel an Eltern, Folgetermine unbedingt einzuhalten. „Leider zeigt uns die Erfahrung, dass betroffene Familien manchmal nicht mehr bei uns erscheinen, Termine aus Angst vor der Diagnose nicht einhalten.“ Mit schwerwiegenden Folgen.



Mit einem Call-Recall-System werden Eltern schriftlich an Arzttermine ihrer Kinder erinnert.

Flächendeckendes Screening

So wie bei Fabian wird in Kärnten flächendeckend bei allen Neugeborenen in den ersten Lebenstagen automatisch ein Hörscreening durchgeführt. Allein im Juni 2014 erfolgten am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee 172 Untersuchungen bei Säuglingen. „Sieben Kinder haben nicht bestanden und mussten zu einer Kontrolluntersuchung eingeladen werden. Drei davon mussten zu weiteren Untersuchungen vorgemerkt werden“, analysiert Oliver Hahn, der Leiter der Logopädie, die Zahlen.

„Kindern, die von Schwerhörigkeit betroffen sind, und deren Familien kann geholfen werden“, macht Prim. Univ.-Prof. Dr. Edmund

Früherkennung entscheidend

Das Gehirn formt sich bis zum dritten, vierten Lebensjahr aus. Nur in dieser Zeitspanne können Kinder Sprache erwerben. Eckel warnt: „Handelt man nicht frühzeitig, ist ein Spracherwerb je nach Ausmaß der Hörstörung nur noch eingeschränkt oder nicht mehr möglich.“ Um Ängste und Sorgen bei Eltern abzubauen und sie an anstehende Termine zu erinnern, rief die Kärntner Gebietskrankenkasse in Kooperation mit der KABEG 2011 das erfolgreiche



Bei Matthäo wird eine weitere Hirnstammmessung auf der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung durchgeführt. Seine Mutter fühlt sich gut aufgehoben: „Das Team geht individuell auf unsere Bedürfnisse ein.“

Projekt „Kindern hören helfen“ ins Leben. Daten von Babys mit Hörbeeinträchtigung werden mit Zustimmung der Eltern in einer Datenbank der GKK erfasst. Darauf basierend wird ein Call-Recall-System aufgebaut, bei dem die Eltern mittels schriftlicher Einladung erinnert bzw. animiert werden, Termine wahrzunehmen. Ziel des Projektes: eine möglichst frühzeitige Diagnose. „Es kommt zu einer deutlichen Verbesserung der medizinischen Versorgung. Das Hören kann durch Maßnahmen wie Hörgeräte, Implantate oder Operationen rechtzeitig hergestellt werden. Außerdem werden in einer 2012 eingerichteten Spezialambulanz, der Pädaudiologie unter der Leitung von Oberärztin Dr. Brigitte Schmedler und Oberarzt Dr. Torsten Matuschkowitz, betroffene Familien kompetent betreut, Sorgen und Ängste besprochen und ausgeräumt.“

„Diagnose war ein Schock“

„Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben, das Team geht individuell auf unsere Bedürfnisse ein“, erzählt Andrea A. von ihren Erfahrungen. Sie ist mit Sohn Matthäo seit neun Jahren Patientin an der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung. In der Pädaudiologie-Ambulanz haben Fachärzte und Logopäden genug Zeit, um mit den Patienten in Ruhe die nächsten Schritte der Behandlung zu besprechen. „Heute wird bei

Matthäo an der HNO-Abteilung eine weitere Hirnstammmessung durchgeführt“, berichtet seine Mutter.

Sie erinnert sich an die Diagnosestellung: „Als ich hörte, dass mein Kind schwerhörig ist, war das für mich erstmal ein Schock. Ich habe damit überhaupt nicht gerechnet“, gesteht Andrea A. Auch als die Ärzte der Kärntnerin mitteilten, dass ihr Sohn Hörgeräte tragen soll, war das für sie ein schwerer Moment. „Ich assoziierte mit Hörgeräten alte Menschen. Ich konnte mir das für Matthäo erst gar nicht vorstellen.“ Heute ist sie froh über die Hilfsmittel. „Matthäo nimmt seine Umgebung viel besser wahr. Das merkt man vor allem in der Schule, wo er nun Übungen mitmacht, weil er die Anweisungen versteht. Außerdem haben sich sein Wortschatz und die Deutlichkeit beim Sprechen enorm verbessert.“

Optimale Betreuung

Sie rät allen betroffenen Eltern „die Messungen unbedingt“ machen zu lassen. „Man muss keine Angst haben, die Untersuchungen sind wirklich unkompliziert und Mediziner, Schwestern und Therapeuten sind alle sehr zuvorkommend. Es passiert ja alles nur, um dem Kind bestmöglich zu helfen“. Wie man bei Matthäo sieht – mit Erfolg.

www.klinikum-klagenfurt.at

Kurzinformation: HILFE FÜR BETROFFENE

Ergänzender Rat und Hilfe

Die Hals-Nasen-Ohren-Abteilung am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee arbeitet eng mit der Selbsthilfe zusammen. Mag. Brigitte Slamanig, selbst seit ihrer Kindheit schwerhörig, ist wichtige Ansprechpartnerin außerhalb des Spitals und steht betroffenen Familien mit Rat und Tat zur Seite. Als Obfrau im „Forum besser HÖREN“ engagiert sie sich für Betroffene.

Weitere Informationen:

www.besserhoeren.org

AVS-FÖRDERKINDERGARTEN MAIERNIGG-ALPE

Individuelle Förderung und Betreuung stehen im Förderkindergarten Maiernigg-Alpe im Mittelpunkt.

Fachliche Leitung:

dipl. Sonderkindergärtnerin Irene Auer

Kontakt:

Jugenddorfstraße 55,
A-9073 Klagenfurt-Viktring
Tel.: +43 463 28 15 44
Fax: +43 463 28 15 44-17
E-Mail: fkq.maiernigg@avs-sozial.at

SPZ – SONDERPÄDAGOGISCHES ZENTRUM FÜR HÖRBEINTRÄCHTIGTE

Leitung:

Dipl.-Päd. Mag Johann Weishaupt

Kontakt:

Kaufmannngasse 8,
A 9020 Klagenfurt
Tel.: +43 463 50 85 08-115
Fax: +43 463 50 85 08-834
E-Mail: johann.weishaupt@spz-hoeren.ksn.at
Internet: www.hoeren.ksn.at

Typisches „Männerproblem“:
Kaltstart beim Sport. Aufwärmen
schont Gelenke und Muskeln.



ECHTE MÄNNER SORGEN VOR

VOM AUFWÄRMEN BEIM SPORT BIS
ZU VORSORGEUNTERSUCHUNGEN –
PRIMÄRÄRZTE AM KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE BERATEN MÄNNER,
WIE SIE GESUND BLEIBEN. DENN SCHON MIT
20 JAHREN WERDEN DIE WEICHEN FÜR
EIN GESUNDES LEBEN GESTELLT.

Männer achten nach wie vor weniger auf gesunde Ernährung, Bewegung und gehen seltener zu Vorsorgeuntersuchungen als Frauen. „Männer sind Vorsorgemuffel“, bringt es Prim. Dr. Klaus Jeschke, Vorstand der Urologischen Abteilung am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee auf den Punkt.

Gute Prognose bei Prostatakrebs

„Ab 45 Jahren sollte die jährliche Prostatauntersuchung ein Fixtermin sein. Doch viele Männer ignorieren das. Das ist ein großes Problem nicht nur in Kärnten, sondern in ganz Österreich“, mahnt er. Ist doch der Prostatakrebs die häufigste bösartige Tumorerkrankung beim Mann und die zweithäufigste Krebstodesursache. Diese Rate könnte verbessert werden, denn bei einer Früherkennung sind die Heilungschancen günstig. „Durch eine

Vorsorgeuntersuchung kann die Diagnose sechs bis zehn Jahre früher gestellt werden. Also im Frühstadium, in dem die Erkrankung meist beschwerdefrei verläuft“, sagt Jeschke. „Die Untersuchung, ein Bluttest und die Abtastung über den Mastdarm, ist schmerzfrei“, so der Urologe.

Vorsorge rettet Leben

Doch nicht nur der Gang zum Urologen, auch die Untersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs, die Koloskopie, wird von Männern gerne ausgelassen. „Männer wollen immer die Starken sein, keine Schwäche zeigen und haben deshalb Angst vor der Untersuchung oder dem Ergebnis“, meint Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Mittermair, Leiter der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Klinikum. „Es muss jedoch ins Bewusstsein dringen, dass man das Leben

genießen soll, denn man lebt nur einmal. Trotzdem oder gerade deswegen ist ein rechtzeitiges Durchchecken des Körpers notwendig“, ergänzt er.

Bewegung und Ernährung

Zusätzlich zu den regelmäßigen Kontrolluntersuchungen ist aber auch der Lebensstil entscheidend. „Wer rastet, der rostet“, sagt Prim. Univ. Prof. Dr. Bernd Stöckl, Vorstand der Orthopädie und Orthopädischen Chirurgie. „Wer mobil ist und sich bewegt, hält auch die Gelenke und den Bewegungsapparat fit.“ Dem stimmt auch Mittermair zu. „Übergewicht ist bei Menschen in jedem Lebensalter maximal im Steigen begriffen, unter anderem durch Bewegungsmangel. Dadurch steigt auch das Risiko für Diabetes, Hypertonie, Herzinfarkt, Schlaganfall und erhöht natürlich auch die Dickdarmkrebsrate.“

Um einen positiven Effekt zu erzielen, reicht ein täglicher Spaziergang von etwa 20 bis 30 Minuten. „Das ist auch für die Prostata günstig“, wirft Jeschke ein, der bei der Frage des Lebensstils auf den Leitsatz verweist: „Was für das Herz gut ist, ist für die Prostata gut!“ Dies gilt nicht nur für die Bewegung, sondern auch für die Ernährung.

Zwei mal pro Woche Fisch, täglich frisches Obst und Gemüse und Olivenöl wirken sich



Männer sind Vorsorgemuffel, dabei steigen die Heilungschancen bei Früherkennung von Krankheiten.

positiv auf sämtliche Organe aus. Jeschke: „Im Gegensatz dazu ist Fast Food wie Pommes und Burger ein regelrechter Killer. Dieses Essen ist prostatakrebsfördernd“, warnt er.

Ungesundes Essen und dadurch begünstigtes Übergewicht (Adipositas) schädigen aber auch die Gelenke. „Bei Menschen mit Adipositas kommt es zu einer Abnutzung der Gelenknorpel, oft schon in jungen Jahren“, appelliert auch Orthopäde Stöckl, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Diese spielt auch bei älteren Männern in der Osteoporosevorsorge eine entscheidende Rolle. „Osteoporose, die Knochenbrüche oder auch Schenkelhalsfrakturen begünstigt, tritt nicht nur bei Frauen auf“, räumt Stöckl mit einem Vorurteil auf.

„Männer wollen immer die Stärken sein, keine Schwäche zeigen und haben deshalb Angst vor der Untersuchung oder dem Ergebnis.“

*Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Mittermair,
Leiter der Allgemein- und Viszeralchirurgie*

Beim Sport aufwärmen

Ein weiteres „Männerproblem“ – ein frühzeitiger Verschleiß von Knie- und Hüftgelenken durch Verletzungen im Freizeitsport und übertriebenes Training. Man sollte daher darauf achten, dass Gelenke vor dem Sport aufgewärmt werden. Fünf Minuten reichen meistens aus und vermindern die Verletzungsgefahr.

Was in diesem Punkt auffällt: Durch den fahrlässigen Umgang beim Sport steigt die Prothesenversorgung bei Männern um die 50 Jahre deutlich an. „Im Schnitt beginnt die Endoprothetik bei einem Alter von 65 Jahren.“ Das zeigt, dass beim Thema Sport vor allem eine Verhaltensänderung bei 20-jährigen Männern gefragt ist.

Was ebenfalls bereits 20-Jährige berücksichtigen sollten: den richtigen Umgang mit der Wirbelsäule. „Kraftakte gehen auf die Bandscheiben. Besonders sehr junge Männer haben hier meistens durch Arbeits- oder Sportbelastungen schon Probleme“, analysiert Stöckl. Er rät daher, nicht alles aus eigener Kraft erledigen zu wollen. „In der Arbeit gibt es viele Hilfsmittel wie Hebevorrichtungen, um schwere Lasten zu heben. Und im Sport ist eine Rücksprache mit dem Trainer wichtig. Denn die Rückenmuskulatur benötigt reine Anspannung und kein Training mit Gewichten.“

Rauchfrei

Besonders gefährdet ist aber die Gesundheit der Raucher. „Hände weg von Zigaretten“, appellieren die Mediziner an Männer aller Altersklassen. „Lungenkrebs ist die Nummer eins bei den tödlichen Krebserkrankungen. Die meisten Patienten sind aktive oder ehemalige Raucher“, warnt Prim. Dr. Wolfgang Wandschneider, Leiter der Abteilung für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie. Die beste Prävention gegen Lungenkrebs: „Das Rauchen sein zu lassen. Am besten erst gar nicht damit beginnen“, so Wandschneider.

„Raucher sind Hochrisikopatienten bei Blasenkrebs – sie erkranken 20 Mal häufiger als Nichtraucher“, empfiehlt auch Primarius Jeschke, mit dem Laster aufzuhören. Und auch Prof. Stöckl gibt zu bedenken: „Rauchen macht die Knochen brüchig und begünstigt Osteoporose.“ Er bilanziert: „Insgesamt lässt sich zusammenfassen: Ein gesunder Lebensstil mit der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung ist der beste Schutz für Männer.“

www.klinikum-klagenfurt.at



Männergesundheitsmesse

Die *Kärntner Gebietskrankenkasse (KGKK)*, das Gesundheitsnetzwerk *kärngesund* und weitere Kooperationspartner veranstalten gemeinsam mit der KABEG am 3. Oktober 2014 eine Männergesundheitsmesse im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Mehrere Aussteller präsentieren sämtliche Aspekte rund ums Thema Männergesundheit und stehen für Fragen zur Verfügung. Zusätzlich stehen Vorträge von Experten am Programm. Vorbeugung, Behandlung und Therapiemöglichkeiten werden den Besuchern präsentiert. Der Eintritt ist frei.

Die Veranstaltung findet von 10 bis 17 Uhr im *Chirurgisch-Medizinischen Zentrum (CMZ) im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Fesch-nigstraße 11, statt. Nähere Informationen erhalten Sie auf: www.kaern-gesund.at.*

Direkt nach der Operation wird das Akupressurband angebracht.

DIE ABTEILUNG FÜR ANÄSTHESIOLOGIE UND INTENSIVMEDIZIN AM LKH VILLACH GEHT BEI DER BEKÄMPFUNG VON POST-OPERATIVER ÜBELKEIT UND ERBRECHEN MIT EINEM AKUPRESSURBAND NEUE WEGE. DIE METHODE ERZIELT GROSSE ERFOLGE – DURCH EIN MASSNAHMENPAKET KONNTEN DIE POSTOPERATIVEN BESCHWERDEN AUF UNTER 10 % GESENKT WERDEN.



AKUPRESSUR GEGEN ÜBELKEIT UND ERBRECHEN NACH DER OP

„SEHR GUT“ FÜR DIE ANÄSTHESISTEN AM LKH VILLACH



„Mir ist es wichtig, auch auf Wünsche und Anregungen einzugehen.“

*Prim. Dr. Ernst Trampitsch,
Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und
Intensivmedizin am LKH Villach*

Bei allen chirurgischen Eingriffen stehen sie neben dem Operateur, bei vielen bildgebenden Untersuchungen ist ihr Fachwissen gefragt. Vom Patienten selbst werden sie indessen selten wahrgenommen: die Anästhesisten. „Auf der einen Seite ist die Anästhesie für alle Patienten ein großes Thema, sind doch viele Menschen besorgt, wenn sie eine Narkose bekommen sollen. Dennoch ist der erste Ansprechpartner für den Patienten meistens der behandelnde Facharzt, nicht der Anästhesist“, sagt Prim. Dr. Ernst Trampitsch, Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin am LKH Villach.

Ängste abbauen

Gerade der Kontakt zu den Patienten ist Pri-

maris Trampitsch aber sehr wichtig. Nicht zuletzt aus diesem Grund sind in der Anästhesieambulanz spezialisierte Oberärzte direkte Ansprechpartner für die Patienten. „Mein Team – bestehend aus Fachärzten und diplomierten Pflegekräften – hat in der Ambulanz in der Regel genug Zeit, um auf die Sorgen und Ängste der Menschen einzugehen und eventuelle Risiken zu erheben. Das Gespräch in der Ambulanz ist entscheidend für die Narkose bei der Operation sowie für die Nachbetreuung“, so Trampitsch.

Akupressur gegen Übelkeit

Darüber hinaus befasst sich der Vorstand der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin aber auch mit den unerwünschten Ne-



Seit Verwendung des Akupressurbandes sanken die postoperativen Beschwerden auf 9,72 %. Zuvor lag die Rate bei über 20 %. Ein großer Erfolg für die Anästhesie.



Im LKH Villach finden regelmäßige Patientenbefragungen statt. Der direkte Patientenkontakt ist den Anästhesisten ein zentrales Anliegen.

benwirkungen nach einer Narkose. „Übelkeit, Schmerzen und Erbrechen sind häufig. Wir wissen auf unserer Abteilung, wie schlimm das für die Patienten sein kann“, erklärt Trampitsch. Laut Fachliteratur sind bei 20–30 % der Frischoperierten diese Symptome zu beobachten. Um die Beschwerdesymptomatik möglichst gering zu halten, kommt in Villach ein Stufenschema zur Anwendung, wobei insbesondere die gezielte Akupressur von den Patienten positiv wahrgenommen wird.

„Seit gut einem Jahr haben wir ein spezielles Akupressurband, das am Handgelenk des Patienten angebracht wird, an unserer Abteilung eingeführt. Durch die Risikoanalyse in der Anästhesieambulanz können wir das Band dann gezielt einsetzen“, erklärt Trampitsch. Am meisten gefährdet von postoperativen Beschwerden sind übrigens Frauen und Nichtraucher. „Bis zu 60 % der nichtrauchenden Frauen sind von Übelkeit betroffen. Die genaue Ursache dafür ist unklar“, so Trampitsch.

Große Erfolge

Durch den Einsatz der Akupressur konnte vielen Patienten geholfen werden. „Wir haben großen Erfolg damit“, freut sich Trampitsch, der die Ergebnisse aus den Patientenbefragungen genau ablesen kann. „An den operativen Stationen wurden insgesamt 144 Patienten unter anderem nach ihren postoperativen Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen befragt. Die Erhebung erfolgte 24 Stunden nach dem chirurgischen Eingriff“, berichtet Dr. Steve-Oliver Müller-Muttonen, Assistenzarzt an der Anästhesiologie und Intensivmedizin. „Seit Verwendung des Bandes im LKH Villach ist ein sehr

niedriges Niveau bei den postoperativen Nebenwirkungen zu beobachten. Beschwerden treten nur mehr bei 9,72 % der Patienten auf“, so Trampitsch und Müller-Muttonen. Zuvor lag die Rate bei über 20 %.

Regelmäßige Patientenbefragungen

Doch nicht nur unangenehme Symptome nach Operationen waren Teil der Patientenbefragung. Müller-Muttonen: „Wir evaluierten anhand des Schulnotensystems zudem die Gesamtzufriedenheit mit unserer Abteilung und fragten unsere Patienten nach Verbesserungsvorschlägen – von der Ambulanz bis hin zum Aufwachraum.“

Note „sehr gut“

Das Ergebnis ist sehr erfreulich: „Im Vergleich zu 2013 stieg die Zufriedenheit der Patienten 2014 sowohl mit der Anästhesieambulanz als auch mit der Narkosebetreuung“, sagt Müller-Muttonen, der für die Befragung verantwortlich zeichnet. Überraschend: Auch Patienten, die nach der Narkose unter Schmerzen und Übelkeit leiden, stellen der Abteilung ein gutes Zeugnis aus. „Möglicherweise haben die postoperativen Interviews, die sehr positiv wahrgenommen wurden, Einfluss auf die Beurteilung“, glaubt der Assistenzarzt. Im Schnitt gaben die Patienten der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin eine Note von 1,2!

Überschaubare Wartelisten

„Ich gratuliere meinem gesamten Team zu diesem hervorragenden Ergebnis“, ist Primarius Trampitsch stolz auf sein Team. Er sieht sich die Befragung ganz genau durch. „Mir ist

es wichtig, auch auf Wünsche und Anregungen einzugehen und sie gegebenenfalls umzusetzen. Beschwerden werden indessen sehr ernst genommen.“ Der meist geäußerte Wunsch der Patienten: Die Befragten fänden Informationen über den OP-Verlauf und die Betreuung in der Postnarkose verständlicher, wenn die Unterlagen dazu bebildert werden. „Die Station selbst und der Aufwachraum sind den meisten fremd“, so Müller-Muttonen, der eine Fotodokumentation für sinnvoll erachtet. Zusätzlich sollten das Anästhesieteam und der OP präsentiert werden. „Auch eine transparente, überschaubare Warteliste in den Ambulanzen wird oft als Wunsch angeführt“, weiß er.

Ausreichend Zeit

Womit die Patienten unzufrieden sind? „Was sich sofort negativ in den Umfragen niederschlägt ist, wenn uns, etwa aus krankheitsbedingter Personalknappheit, ausreichend Zeit in der Anästhesieambulanz fehlt“, erzählt Primarius Trampitsch. Und weiter: „Ja, der Faktor Zeit spielt eine sehr große Rolle in der Zufriedenheit unserer Patienten. Sobald unsere Zeitressourcen sinken, sinkt auch der Umfragewert.“ Umso mehr arbeitet das Team der Anästhesiologie und Intensivmedizin daran, seinen Patienten alle Fragen zu beantworten und dabei Ängste und Sorgen abzubauen. Denn: „Man muss keine Angst vor einer Narkose haben. Unsere Patienten können sich bei uns sicher fühlen“, sagt der Primarius. Damit diese Botschaft bei den Menschen ankommt, ist ausreichende Aufklärung wichtig. Trampitsch: „Diese Zeit nehmen wir uns gerne.“

www.lkh-vil.or.at

VON DER URLAUBSLUST ZURÜCK ZUM ARBEITSFRUST

TIPPS, WIE DIE ERSTEN ARBEITSTAGE LEICHTER BEWÄLTIGT WERDEN

EBEN NOCH ERHOLTE MAN SICH IN DEN BERGEN, IM BÜRO WARTET INDESSEN SCHON EINE ANDERE ART VON BERGEN: AKTEN. DAMIT DER ERHOLUNGSFAKTOR NACH DEM URLAUB NICHT ZU SCHNELL VERPUFFT, SIND EINIGE REGELN ZU BEACHTEN.

Der Urlaub sollte keine Flucht sein, sondern vielmehr besondere Qualitätszeit.

Primaria Dr. Christa Rados,
Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin am LKH Villach

Er ist gerade erst vorbei – der heiß ersehnte Sommerurlaub. Unbeschwerte Tage zuhause, am Meer oder in den Bergen, an denen die Akkus wieder aufgeladen wurden. Doch schon am ersten Tag am Arbeitsplatz kehrt bei vielen Menschen der Stress zurück. Der Anblick von Aktenbergen am Schreibtisch lässt den Erholungseffekt binnen Kurzem schwinden. Man fühlt sich ausgelaugt und gestresst wie vor dem Urlaubsantritt.

Keine Flucht

Um von der gewonnenen Erholung möglichst lange zu zehren, ist eine gezielte Planung der Rückkehr bereits vor dem Urlaub entscheidend. „Die Erwartungshaltung spielt eine zentrale Rolle“, erklärt Primaria Dr. Christa Rados, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am LKH Villach. „Wenn persönliche Bedürfnisse mehr als 40 Wochen im Jahr verdrängt werden,

können diese Defizite nicht in den knapp bemessenen Urlaubstagen ausgeglichen werden. Wer die Einstellung hat, dass sich das wahre Leben ausschließlich außerhalb der Arbeitszeit abspielt, der lebt in einer Illusion.“ Und weiter: „Der Urlaub sollte keine Flucht sein, sondern vielmehr besondere Qualitätszeit, in der man ohne Termindruck seine Bedürfnisse befriedigen kann.“

Freude statt Frust

Insofern gelingt der Urlaub dann besonders gut, wenn man grundsätzlich positiv zur Arbeit eingestellt ist und sie nicht als minderwertige Zeit erlebt. Als besonders günstiges Zeichen ist zu werten, wenn man sich nach einigen Wochen Auszeit wieder auf den Beruf, die Herausforderungen und die Kollegen freuen kann. Rados: „Immerhin nimmt die Arbeit einen sehr großen Teil des Lebens ein. Wenn der Widerstand gegen die berufliche Tätigkeit zu stark

wird, sollten sich Betroffene fragen, woran es liegt.“ Arbeite ich vielleicht zu viel? Passen die Herausforderungen für mich oder bin ich über- oder sogar unterfordert? Gibt es Probleme mit dem Arbeitsklima und kann ich etwas zur Verbesserung beitragen? Mit den Antworten auf derartige Fragen lässt sich der Frust genauer analysieren und es können konkrete Lösungsstrategien entwickelt werden.

Planung vor dem Urlaub

Entsteht der Stress nach dem Urlaub vor allem dadurch, dass Arbeit liegengeblieben ist und die gestapelten Aktenberge den Schreibtisch nach der Rückkehr zudecken, kann eine Umstrukturierung und Priorisierung hilfreich sein. Nach Möglichkeit sollte während der urlaubsbedingten Abwesenheit eine Urlaubsvertretung mit klarer Aufgabendelegation definiert werden. „So kann vieles während des Urlaubs bereits erledigt werden“, sagt Rados – das lässt den Arbeitsberg sicher erheblich schmelzen. Vom Urlaub zurückgekehrt kann man sich dann in Ruhe wieder einarbeiten und hat nicht gleich dringende Aufträge zu erledigen.

Abschalten

Wichtig auch: keine Arbeit in die verdiente freie Zeit mitnehmen! „Man sollte wirklich Abstand gewinnen und abschalten können“, so die Villacher Primaria. Abzuraten ist es etwa, sich E-Mails nachschicken zu lassen oder ständig für kleine Alltagsprobleme am Arbeitsplatz erreichbar zu sein. „Anrufe von Kollegen oder vom Chef sollten vermieden werden“, stellt Rados klar. Aber: Natürlich heißt das nicht, dass man sich der Themen seiner Arbeit völlig enthalten muss. Es kann durchaus auch Freude machen, im Urlaub ein Fachbuch zu lesen. Denn: „Ein bisschen soll unser Gehirn auch gefordert werden. Ist es doch bewiesen, dass man bereits nach zwei Wochen abbaut, wenn es im Urlaub um reine Entspannung ohne geistige Herausforderungen geht.“

Sanfter Einstieg in den Alltag

Bei Urlaubsreisen ist es empfehlenswert, nicht erst am letzten Urlaubstag nach Hause zu kommen. „Es hat keinen Sinn, den Urlaub bis zum letzten Tropfen auszupressen. Stattdessen sollte man sich ein paar Tage Zeit geben, wieder in den alltägliche Rhythmus hineinzugleiten.“ Einerseits werden so die neu gewonnenen Eindrücke einer Reise verarbeitet. Andererseits ist es förderlich, sich wieder auf den Alltag einzustellen. Es kann beispielsweise



Primaria Dr. Christa Rados empfiehlt einen sanften und geordneten (Wieder-)Einstieg in den Berufsalltag.

Anrufe von Kollegen oder vom Chef sollten vermieden werden.

Primaria Dr. Christa Rados,
Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin am LKH Villach

helfen, nicht an einem Montag wieder in den Job einzusteigen, sondern vielleicht an einem Freitag. „Da steht dann auch schon wieder das Wochenende vor der Tür. Man erlebt so einen sanfteren Einstieg.“

Akten sichten

Für den ersten Arbeitstag empfiehlt Rados, die angesammelte Arbeit zu sichten und die Aufgaben zu priorisieren. Was muss gleich erledigt werden, wofür bleibt noch länger Zeit? Was kann man delegieren? „Hier ist es wichtig, auch mal Nein sagen zu können. Wenn zu viel auf einmal herangetragen wird, sollte man auf jeden Fall klar sagen, dass dieses Pensum von einem Tag auf den anderen nicht zu schaffen ist“, erklärt Rados. Und: „Mut zur Lücke! Was vor dem Urlaub bereits länger liegen geblieben ist, kann meist auch jetzt noch eine Weile warten.“

Nachwirken lassen

Die Psychiaterin appelliert, die vergangene freie Zeit mit ihren positiven Eindrücken nachwirken zu lassen. Das können Kleinigkeiten sein. „Der mitgebrachte Wein kann am Abend mit der Familie genossen werden, oder ein Rezept aus dem Urlaubsland wird am Wochenende noch einmal nachgekocht.“ Aber auch ein Urlaubsfoto am Smartphone kann einen positiven Effekt bewirken. „Das Lieblingsbild des Sommers als Hintergrundbild oder Bildschirm-schoner oder das Klublied vom Urlaubsort als Klingelton aktivieren Glücksgefühle“, weiß Rados aus Erfahrung.

Selbstmotivation

Für eine lang anhaltende positive Grundstimmung im Alltag ist aber vor allem eines entscheidend: Selbstmotivation. „Sie ist im Wesentlichen die beste Prävention vor dem Gefühl, ausgebrannt zu sein. Man soll sich dabei stets bewusst sein, was man mit seiner Arbeit erreichen will, und sich klar machen, wie man dieses Ziel am besten erreicht. Arbeit soll auch begeistern, Erfolge stolz machen“, sagt Rados, die abschließend betont: „Nur wer sich für seine Arbeit begeistern kann, ist auch in der Freizeit begeisterungsfähig.“

www.lkh-vil.or.at



NEUROCHIRURGIE MACHT PATIENTEN WIEDER MOBIL

Operationen werden oft minimal-invasiv durchgeführt.

MODERNE WIRBELSÄULEN- UND BANDSCHEIBENCHIRURGIE AM KLINIKUM

DIE ABTEILUNG FÜR NEUROCHIRURGIE FÜHRT JÄHRLICH RUND 800 OPERATIONEN AN DER WIRBELSÄULE DURCH. DABEI ENTWICKELN SICH DIE METHODEN IMMER WEITER. AKTUELL WURDEN EIN EIGENES WIRBELSÄULENBOARD SOWIE EINE MINIMAL-INVASIVE METHODE BEI BANDSCHEIBEN-OPERATIONEN UMGESETZT.

Krebspatienten, bei denen sich bereits Metastasen an der Wirbelsäule gebildet haben, sind in ihrer Mobilität oft stark eingeschränkt. „Wir hatten vor Kurzem eine 47-jährige Frau im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, die nach einer Brustkrebserkrankung 2009 behandelt wurde und seither klinisch unauffällig war. Erst vor etwa fünf Wochen wurde sie wieder im Spital vorstellig“, berichtet Dr. Jörg Eriskat, Oberarzt an der Neurochirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

„Die Patientin hatte sehr starke Rückenschmerzen und eine Beinschwäche auf der rechten Seite. Sie konnte weder gehen noch stehen oder sitzen. Nach mehreren Untersuchungen war klar: Der vierte Lendenwirbelkörper war nahezu vollständig von einem Tumor durchsetzt“, erklärt der Oberarzt weiter.

Interdisziplinäres Wirbelsäulenboard

In einem neu geschaffenen Wirbelsäulenboard konnte der 47-Jährigen geholfen werden. Fach

Ziel war es, die Lebensqualität der Patientin zu steigern und ihre Mobilität so lange wie möglich wiederherzustellen.

Dr. Jörg Eriskat,
Oberarzt an der Neurochirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

experten der Neurochirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie treffen sich seit einem Jahr regelmäßig, um sich über komplexe medizinische Diagnosen zu beraten. „Das Expertenwissen der Kollegen ist entscheidend“, berichtet Prim. Priv.-Doz. Dr. Giles Hamilton Vince, Vorstand der Neurochirurgischen Abteilung, der das Wirbelsäulenboard initiierte. Eine erste Bilanz: „Die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit hat sich bewährt, die Versorgungsqualität ist weiter angestiegen.“ Der größte Unterschied? Vince: „Vor Einführung des Boards wurde der Patient eher zufällig den Abteilun-

gen zugeordnet. Jetzt stimmen sich die Fachärzte sämtlicher Richtungen miteinander ab und bringen ihre Expertise ein.“

So wurde etwa die Therapieplanung für die 47-jährige Tumorpatientin in einer dieser Fachsitzungen geplant. „Ziel war es, die Lebensqualität der Patientin zu steigern und ihre Mobilität so lange wie möglich wiederherzustellen“, berichtet Oberarzt Eriskat. Nach zwei Operationen, in denen gemeinsam mit Medizinern der Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie ein Wirbelkörperersatz aus Titan implantiert wurde, kann die Kärntnerin wieder gehen. „Sie macht gerade Urlaub am Mittelmeer“, freuen sich Vince und Eriskat über den Erfolg.

Erhalt der Lebensqualität

Die Neurochirurgen betonen: „Die Wirbelsäule ist bei einigen Erkrankungen ein wichtiger Teilaspekt, meistens aber nicht das Organ der Grunderkrankung.“ Gerade bei Krebspatienten muss man individuell entscheiden, welche Therapiemaßnahme am besten helfen könnte. „Bei Menschen, deren Krankheiten im Wirbelsäulenboard behandelt werden, geht es nicht um Heilung, sondern um den Erhalt oder die Rückgewinnung von Lebensqualität“, macht Eriskat deutlich.

Schmerzfrei und mobil

Doch nicht nur für Krebspatienten wird in den fächerübergreifenden Besprechungen eine entsprechende Therapie gefunden. „Auch



Das Team der Abteilung für Neurochirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee: Oberarzt Dr. Jörg Eriskat, Primarius Priv.-Doz. Giles Hamilton Vince und Oberärztin Dr. Alexandra Resch

einer Parkinson-Patientin, die nach mehreren Stürzen zunehmend an Rücken- und Beinschmerzen litt, wurde geholfen“, berichtet Eriskat. Im Zuge einer komplexen Operation wurde die Stabilität der Wirbelsäule wiederhergestellt. „Der Eingriff verlief komplikationsfrei. Die 62-Jährige ist heute schmerzfrei und kommt ohne Gehilfen aus. Auch eine Schwäche im rechten Bein hat sich tendenziell verbessert“, erzählt Eriskat von dem positiven Ergebnis. Der Oberarzt ist seit Februar 2013 an der Neurochirurgie tätig: „Ich war zuvor an der Universitätsklinik in Würzburg beschäftigt, wo ich mich auf Wirbelsäulenbehandlungen spezialisiert habe.“ Im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee ist er daher gemeinsam mit seiner Kollegin, Oberärztin Dr. Alexandra Resch, für die Nachkontrolle der Wirbelsäulenpatienten verantwortlich. „Im Mai 2014 haben wir extra für die Nachsorge eine Wirbelsäulensprechstunde eingerichtet. Hier haben wir genügend Zeit, um uns den Patienten zu widmen“, so Eriskat.

Endoskopische Bandscheibenchirurgie

Doch nicht nur die Wirbelsäulenchirurgie inklusive der Beratungen im dazugehörigen Board gehören zu den Spezialgebieten der Abteilung für Neurochirurgie. Oberarzt Eriskat ist außerdem noch federführend auf dem Gebiet der endoskopischen Bandscheibenchirurgie, die er seit diesem Jahr im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee anbietet.

In Zusammenarbeit mit Fachexperten der Universitätsklinik Graz wird seit Beginn 2014 mit dieser minimal-invasiven Technik im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee operiert. „Bandscheibenvorfälle sind grundsätzlich Verschleißerscheinungen“, erklärt Prim. Vince. „Der Erhalt ihrer Mobilität ist heute auch für ältere Menschen eine wesentliche Komponente ihrer Lebensqualität. Sie wollen Wandern, Tennis spielen und sich einfach bewegen können. Diesen Leuten kann man heute mit schonenden Methoden helfen.“ Doch Bandscheibenvorfälle treten auch schon in jungen Jahren auf. Prim. Univ.-Doz. Dr. Vince verweist in diesem Zusammenhang darauf, dass „man mit der endoskopischen Methode vor allem bei jüngeren Patienten gute Erfolge erzielen kann“.

Operation als letzte Wahl

Vince, Eriskat und Resch betonen jedoch: „Die Operation eines Bandscheibenvorfalles ist nicht die erste Wahl der Behandlungsschiene.“ Tatsächlich steht oft die konservative Therapie im Vordergrund. „Schmerztherapeutische Behandlungen und Physiotherapie stehen an erster Stelle. Der chirurgische Eingriff steht in der Behandlungskette meist weit hinten“, stellen die Neurochirurgen klar, dass nicht bei jedem Patienten mit einem Bandscheibenvorfall eine Operation sinnvoll ist.

www.klinikum-klagenfurt.at



Eine Operation an der Wirbelsäule ist für die Neurochirurgen das Mittel der letzten Wahl.

Kopfbedeckungen,
Sonnencreme und
Schattenplätze
schützen vor Sonne
und Hitze.



TROPENTAGE

UMFANGREICHER SCHUTZ FÜR BABYS UND KLEINKINDER

HEISSE SOMMERTAGE SIND FÜR VIELE KINDER UND ELTERN MIT SPASS VERBUNDEN. DOCH DIE HOHEN TEMPERATUREN, DIE SONNENSTRAHLUNG UND AUCH POOLS ODER SEEN KÖNNEN, GERADE FÜR DIE KLEINSTEN, ZUR GEFAHR WERDEN.

Viele freuen sich über die heißen Tropentage im Sommer. Tagelange Temperaturen über 30 Grad sind aber auch eine enorme Belastung und stellen vor allem für (Klein-)Kinder eine Gefahr dar. „Hitzeperioden sind immer problematisch“, warnt der Vorstand der Kinder- und Jugendheilkunde am Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Prim. Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Kaulfersch.

Tödliche Fälle

So können etwa Autos schon ab einer Außentemperatur von 25 Grad eine tödliche Gefahr für Kinder und insbesondere für Säuglinge werden. Kaulfersch: „Innerhalb weniger Minuten hat es im geparkten PKW bei direkter Sonneneinstrahlung zwischen 70 und 80 Grad. Der Körper eines Babys erhitzt sich auf lebensgefährliche 42 Grad – ein Hitzschlag mit

Krampfanfällen und einem Herz-Kreislauf-Stillstand sind die Folge.“ Der Primarius appelliert daher an Eltern, ihr Kind „niemals, auch nicht für wenige Minuten“ im Auto zurückzulassen.

Sonne, Strand und Wasser

Aber auch ein Badeausflug sollte gut durchdacht werden. So müssen Kinder mit einer Sonnencreme mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden. Kaulfersch empfiehlt Produkte mit Lichtschutzfaktor 30 bis 50. Gleichzeitig warnt er vor dem Trugschluss, ein T-Shirt könnte ebenfalls vor der Sonnenstrahlung schützen. „Die UV-Strahlen durchdringen das Gewebe. Einfache Leibchen sind als Schutz ungeeignet.“ Außerdem rät der Primarius, Kinder niemals länger als zehn bis 15 Minuten in der prallen Sonne spielen oder im Wasser plantschen zu lassen: „Gerade im Wasser ist man einer doppelten Belastung ausgesetzt. Die Sonne strahlt auf das Kind und die Wasseroberfläche reflektiert das Licht.“

Weiteres wichtig: Ausreichend trinken! „Ein einjähriges Kind benötigt pro Tag etwa einen Liter Flüssigkeit, ein 6-jähriges zwei Liter – durch Schwitzen an Tropentagen deutlich mehr. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 10 bis 20 % kann bei Säuglingen und Kleinkindern zu ernstesten gesundheitlichen Schäden führen.

Umgekehrt ist es aber auch schädlich, wenn beim Schwimmen und Plantschen zu viel (Bade-)Wasser verschluckt wird. Erwachsene verschlucken beim Schwimmen ca. 50 ml Wasser, Kinder bei Herumtollen im Wasser aber ein Vielfaches davon. Obwohl die Wasserqualität unserer Seen erstklassig ist, kann ein Mix aus zu viel Seewasser, Genuss von reichlich Speiseeis und süßen Limonaden zu Durchfall führen. „Dies ist der Grund, warum wir im Sommer am ELKI immer wieder Fälle von kleinen Patienten mit Brechdurchfall haben.“ Kaulfersch betont in diesem Zusammenhang, dass die so genannte „Wörthersee-Krankheit“ ein Mythos ist. Der See hat zertifizierte Trinkwasserqualität!

Badeunfälle vermeiden

Ganz entscheidend bei einem Badeausflug, aber auch zu Hause am Pool oder Teich, ist die volle Aufmerksamkeit der Eltern. „Jedes Jahr gibt es immer wieder zum Teil tödliche Badeunfälle mit Kindern. Solche Unglücke geschehen oft innerhalb von Sekunden, kleinen Unachtsamkeitsmomenten“, sagt Kaulfersch. „Eltern dürfen ihr Kind keine Sekunde aus den Augen lassen. Nur so können Katastrophen vermieden werden.“

www.klinikum-klagenfurt.at

AKTUELLE FACH- UND INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

18. AUGUST**LKH Villach**

Die Selbsthilfegruppe „Alzheimerkranke und deren Angehörige Villach“ informiert um 14.00 Uhr zum Thema „Pflegerische, finanzielle und sonstige Unterstützungen“.

Das Gruppentreffen findet im Seminarraum B der Neurologie am LKH Villach statt.

20. AUGUST**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Im August nimmt am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee eine neue **Adipositas-Selbsthilfegruppe** ihre Arbeit auf. Im Vordergrund steht der persönliche Informations- und Erfahrungsaustausch. Fachliche Unterstützung bietet der Adipositasexperte und Mitglied des Vorstands der Österreichischen Gesellschaft für Adipositaschirurgie, Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Mittermair.

Die Treffen finden jeden 3. Mittwoch in den geraden Monaten um jeweils 15.30 Uhr im Besprechungsraum der Chirurgie statt.

10. SEPTEMBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Univ. Prof. Dr. Wolfgang Fleischhacker vom Department für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik Innsbruck referiert über das Thema „Die Bedeutung von Depot-Antipsychotika in der Behandlung der Schizophrenie“.

Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von 14.00 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt.

26.–27. SEPTEMBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Der Leiter der Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Prim. Priv.-Doz. Dr. Manfred Mörtl, organisiert das „XXXVI. Alpe Adria Meeting of Perinatal Medicine/XXVIII. Alpe Adria Perinatal Congress“ in Klagenfurt. *Nähere Informationen zum Programm und der Anmeldung sind unter www.alpeadria2014.eu zu finden.*

29. SEPTEMBER–1. OKTOBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Von jeweils 8.00 bis 18.00 Uhr findet im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee der **Grundkurs Strahlenschutz** statt. Die Kursgebühr beträgt 550,- Euro. Der Kurs gibt unter anderem Einblicke in die Strahlenbiologie, die Strahlenphysik, Rechtsvorschriften und Messtechnik. Der theoretische Teil wird durch praktische Übungen ergänzt.

Nähere Informationen und Anmeldung: im Intranet der KABEG sowie bei DI Oliver Unterweger (+43 664 236 71 93); Anmeldeschluss ist der 8. September 2014.

OKTOBER 2014–MÄRZ 2015**KABEG**

In diesem Zeitraum findet der 3. Internationale Masterlehrgang „Quality Management in the European Healthcare Systems“ statt.

Nähere Informationen sind im Intranet der KABEG sowie unter www.qualityhealthcare-training.eu abrufbar.

3. OKTOBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Von 10.00 bis 17.00 Uhr findet die **Männergesundheitsmesse** im Chirurgisch-Medizinischen-Zentrum (CMZ) im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee statt. Die Messe wird von der GKK in Kooperation mit der KABEG durchgeführt. Experten aus verschiedenen medizinischen Fächern präsentieren alles rund um das Thema Männergesundheit. Der Eintritt ist frei.

5. OKTOBER**Kärntner Messen Klagenfurt**

Die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) veranstaltet den „28. Österreichischen Diabetikertag“ in den Kärntner Messen Klagenfurt. Diabetiker und deren Angehörige sowie Interessierte sind herzlich eingeladen, sich umfassend zum Thema Gesundheit und Diabetes zu informieren. Der Diabetikertag findet zwischen 8.30 und 16.00 Uhr statt.

Auskunft und Programme: Österreichische

Diabetikervereinigung, Tel.: +43 662 82 77 22,

E-Mail: oedv.office@aon.at,

Internet: www.diabetes.or.at

9. OKTOBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: EOA Dr. Gottfried Berta von der Physikalischen Medizin und Rehabilitation am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee referiert über das Thema „Durch den Körper die Seele berühren – die physiotherapeutischen Maßnahmen – ein Weg in der Behandlung psychiatrischer Klienten“.

Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von 14.00 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt.

15. OKTOBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Treffen der **Adipositas-Selbsthilfegruppe** am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Im Vordergrund steht der persönliche Informations- und Erfahrungsaustausch. Fachliche Unterstützung bietet der Adipositasexperte und Mitglied des Vorstands der Österreichischen Gesellschaft für Adipositaschirurgie, Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Mittermair.

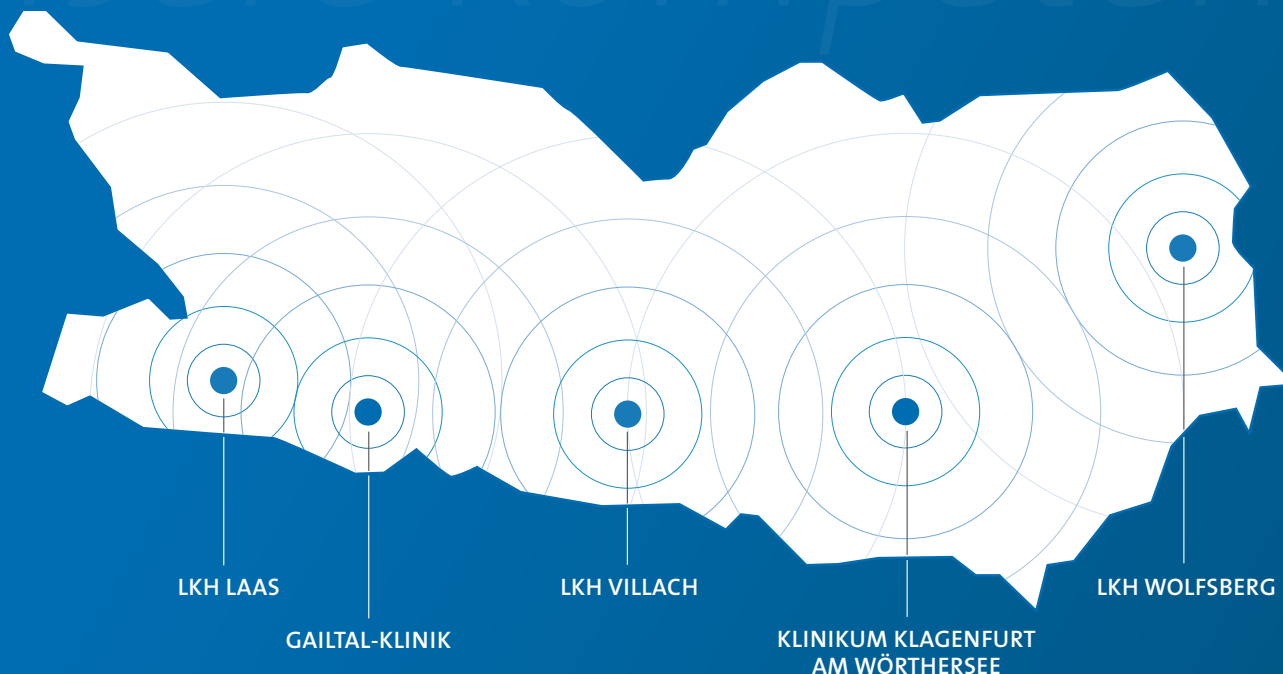
Die Treffen finden jeden 3. Mittwoch in den geraden Monaten um jeweils 15.30 Uhr im Besprechungsraum der Chirurgie statt.

20.–21. OKTOBER**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Von jeweils 8.00 bis 18.00 Uhr findet im Klinikum Klagenfurt ein spezieller **Röntgenkurs** statt. Der Kurs gibt unter anderem Einblick in die Röntgenphysik und den Strahlenschutz sowie in die Gerätekunde und die Qualitätssicherung. Der theoretische Teil wird durch praktische Übungen ergänzt. Die Kursgebühr beträgt 400,- Euro.

Nähere Informationen und Anmeldung: im Intranet der KABEG sowie bei DI Oliver Unterweger (+43 664 236 71 93).

IHRE GESUNDHEIT – UNSERE KOMPETENZ.



KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE
Feschnigstraße 11
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 538
E-Mail: klikum.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 77 01
E-Mail: office@lkh-laas.at
www.lkh-laas.at

GAITAL-KLINIK
Radnigerstraße 12
A-9620 Hermagor
Telefon: +43 4282 22 20
E-Mail: office@gaital-klinik.at
www.gaital-klinik.at



KABEG MANAGEMENT
Kraßniggstraße 15
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 552 12
E-Mail: office@kabeg.at
www.kabeg.at

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