



# Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen

■ **BETTER IN,  
BETTER OUT**

Optimal begleitet bei  
Gelenksbeschwerden

■ **UND DANACH?**

Gut versorgt nach dem  
Krankenhausaufenthalt

**BEWEGUNG  
MACHT'S!**



*Umweltschutz  
im Krankenhaus*



**„Das Leben ist wie Fahrrad fahren.  
Um die Balance zu halten, musst du  
in Bewegung bleiben.“**

*Albert Einstein*







# Liebe Leserinnen und Leser!

**Bewegung bewegt uns.** Im Krankenhaus sind es häufig auch die Folgen aus Bewegungsmangel, die unsere Mitarbeiter in der Betreuung von Patienten auf Trab halten. Daher nutzen wir jede Gelegenheit, um gemeinsam mit unseren Experten zu informieren und einen Beitrag zur Gesundheitskompetenz in der Öffentlichkeit zu leisten. Dies in Zukunft auch über eine neue Info-App.

## **EIN LEBEN IN BEWEGUNG**

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ Das Zitat des bedeutenden Physikers Albert Einstein lässt sich vielseitig interpretieren. Ist es doch die regelmäßige Bewegung, die uns fit hält – sowohl körperlich als auch mental. Zu wenig Aktivität wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Wir haben aber nur eine. Warum schaffen es dennoch viele Menschen nicht, Bewegung in den Alltag zu integrieren? Wir gingen in Gesprächen mit Experten dieser Frage nach und freuen uns, in dieser Sommerausgabe einige Anreize für mehr Bewegung oder gar Freude am Sport zu setzen.

## **MIT EINANDER MEHR BEWEGEN ...**

Die Kooperation und der Zusammenhalt zwischen Abteilungen und Bereichen zeichnet das Klinikum seit jeher aus. Davon profitieren Mitarbeiter und selbstverständlich auch unsere Patienten. Die

vorliegende Ausgabe des Klinikum Magazins zeigt dies ganz deutlich. Erfolge lassen sich durch professionelle und gute Zusammenarbeit realisieren: Komplexe Operationen und Eingriffe, Beratungen im Rahmen des Ethikrats, abteilungsübergreifende Fortbildungen, Qualitätsauszeichnungen sowie Forschungsprojekte zur sicheren Patientenversorgung. Das engagierte Miteinander ermöglicht nicht nur beachtliche Leistungen, sondern bringt auch Freude über gemeinsam Erreichtes.

## **... UND DARÜBER REDEN**

Unsere interne Mitarbeiter-App hat es gezeigt. Wissenswertes unabhängig von Ort und Zeit direkt auf dem eigenen Smartphone abzurufen, ist praktisch und serviceorientiert. Da im vergangenen Jahr Veranstaltungen zur persönlichen, direkten Information nicht möglich waren, stellen wir ab sofort das Wissen unserer Experten zu diversen Ge-

sundheitsthemen sowie Aktuelles aus dem Klinikum auf der neuen Vital-Info-App, via+, zur Verfügung. Am besten gleich selbst downloaden und informiert bleiben!

**Verbringen Sie einen angenehmen Sommer und erholsame Urlaubstage! Gute Unterhaltung bei der Lektüre des Klinikum-Magazins!**

**Herzlichst,**

Sr. Franziska Buttinger

Mag. Dietbert Timmerer





# Inhalt

## Medizin und Pflege

8

### **CORONA-UPDATE**

Blutdruck im Zeichen der Pandemie

10

### **GESUND UND AKTIV**

Der bewegte Mensch

26

### **ZUKUNFTSWEISENDE TECHNOLOGIE**

3D-Druck in der Gesichtschirurgie

27

### **MODERNSTE ROBOTERTECHNOLOGIE**

Mit Hochdruck gegen  
Prostatavergrößerung

30

### **ZIELSTREBIG UND NEUGIERIG**

OOs jüngste Ärztin

32

### **#WIRSINDPFLEGE**

Unverzichtbare Intensivpflege

## Für das Leben

36

### **HOMO VIATOR**

Auf ein bewegtes Leben einlassen

## Unternehmen

38

### **ALT, ABER GUT**

Retouren von Arzneimitteln

39

### **UMWELTBEWUSSTES KRANKENHAUS**

Energie aus Abfall

## Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

24 Ein Tag mit

40 Aus der Küche

42 First Ed

## Am Cover



**Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc**  
Leiter des Instituts für Physikalische  
Medizin und Allgemeine  
Rehabilitation, und  
**Christine Spindler,**  
leitende Physiotherapeutin

Das Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation ist Anlaufstelle für Menschen mit Krankheitsbildern bei- nahe aller medizinischen Fachrichtungen. Beispielsweise werden regelmäßig Patienten mit folgenden Diagnosen zugewiesen: Beschwerden des Bewegungsapparates, Zustand nach Gelenkersatzoperationen, traumatisch bedingte Verletzungen, chronische oder akute neurologische Ereignisse, Erkrankungen aus dem Bereich der Pulmo- logie, Kontinenzbeschwerden, u.v.m. Die Behandlungen werden nach einer genauen Befunderhebung individuell gestaltet und durchkonstante ärztliche und therapeutische Bezugspersonen nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen umge- setzt. Ein hoher Standard wird hierbei durch die Spezialisierung der Therapeuten auf bestimmte Fachgebiete gewährleistet.

IMPRESSUM: Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber: Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH, Grieskirchner Straße 42, A-4600 Wels, Tel.: +43 7242 415 - 0, Fax: +43 7242 415 - 3774, www.klinikum-wegr.at, E-Mail: post@klinikum-wegr.at. Verlags- und Herstellungsort: Wels. Druck und Vertrieb: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH. Erscheinungshäufigkeit: 4 x im Kalenderjahr. Chefredaktion: Mag. Kerstin Pindeus, MSc. Redaktion: Mag. Renate Maria Gruber, MLS, OA Dr. Thomas Muhr, PhDr. Maximilian Aichinger, MSc, Mag. Andrea Voraberger, Mag. Julia Stierberger, Hildegard Rößlhuber. Layout: Birgitt Müller (Eigen- brot Grafik Design). Bildnachweis: Klinikum Wels-Grieskirchen, Nik Fleischmann, Robert Maybach, Werner Gattermayr, bildstadt.at, Syda Productions/shut- terstock.com, Veronika Pallinger, istockphoto.com/Koldunov, istockphoto.com/MStudiolImages, istockphoto.com/LaraBelova, istockphoto.com/bluecinema, istockphoto.com/SeventyFour, Daniela Barreto/shutterstock.com, a Sk/shutterstock.com, istockphoto.com/Tempura, istockphoto.com/kzenon, istockpho- to.com/miodrag ignjatovic, istockphoto.com/Kerkez, istockphoto.com/AleksandarNakic, istockphoto.com/mYFotos, istockphoto.com/alvarez, istockphoto. com/ArtmannWitte, istockphoto.com/stock\_colors, Juli Hansen/shutterstock.com, fongleon356/shutterstock.com, Lopolo/shutterstock.com, notbad/shut- terstock.com, natrot/shutterstock.com/, Nina Buday/shutterstock.com, Krakenimages.com/shutterstock.com, qzwei.com, istockphoto.com/rambo182, lifer- adio.at, Lisa Fasching, Kristin Fritzenschaft, Magdalena Wiesinger, Dmitry Rukhlenko/shutterstock.com, istockphoto.com/Koldunov, Sr. Teresa Hametner, MaxMaximovPhotography/shutterstock.com, Dragana Gordic/shutterstock.com, aleks333/shutterstock.com, istockphoto.com/pixdeluxe, istockphoto.com/ Domepitipat, Dean Drobot/shutterstock.com, Ustyle/shutterstock.com / Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt, Abdruck kann nur mit Geneh- migung des Medieninhabers erfolgen. Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Gesundheitsinformationen aus dem und rund um das Klinikum Wels-Grieskirchen. Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Klinikum-Magazin auf die geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Begriffe, wie zum Beispiel „Patienten“ und „Mitarbeiter“, gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.



v.l.n.r. Prim. Dr. Josef Eckmayr (Lungenkrankheiten), Univ.-Doz. Dr. Florian Tomaselli, MIM (Chirurgie), Patientin, Prim. Priv.-Doz. Dr. Johann Knotzer (Anästhesie), OA Dr. Rainer Kolb (Lungenkrankheiten)

## SPEZIAL-OP **GELUNGEN**

Lungenkrebs – mit dieser Diagnose sah sich eine heute 60-jährige Patientin aus Liezen vor sieben Jahren konfrontiert. Nach der Entfernung des gesamten rechten Lungenflügels sowie einer Strahlen- und Chemotherapie erholte sich die Patientin gut, bevor im linken Lungenflügel Krebs im Frühstadium diagnostiziert wurde. Die Patientin wandte sich an die Experten der Welser Lungenabteilung. Dort fiel nach ausführlicher interdisziplinärer Planung und aufgrund der guten Prognose die Teamentscheidung, den Tumor operativ zu entfernen. Die Versorgung mit lebensnotwendigem Sauerstoff wurde während der OP durch extrakorporale Membranoxygenierung (ECMO) bewerkstelligt. Die OP wurde problemlos durchgeführt. Bereits eine Stunde nach OP-Ende atmete die Patientin wieder normal. Im Zuge eines Reha-Aufenthalts erholte sie sich von der OP und ist mittlerweile wieder zu Hause. Hochkomplexe Eingriffe wie dieser konnten in Kooperation zwischen dem Klinikum Wels-Grieskirchen und dem Kepler Universitätsklinikum in den letzten zwei Jahren bereits drei Mal erfolgreich durchgeführt werden. Bisher ist in Österreich nur ein weiterer erfolgreicher Eingriff am AKH Wien bekannt.

## NEU FORMIERT: **ETHIK-KOMITEE**



Für das Gremium aus Vertretern unterschiedlicher Berufsgruppen zählt neben der mindestens dreimal jährlichen Abstimmung zur Entwicklung und Umsetzung von Leitlinien und Fortbildungsmaßnahmen die Einberufung eines Konsils zur ethischen Fallbesprechung zu den primären Aufgaben. Medizinische Maßnahmen benötigen eine entsprechende Indikation sowie die Zustimmung von Patienten. Es gibt allerdings Situationen, in denen nicht eindeutig ist, ob mögliche Maßnahmen dem Willen des Patienten entsprechen oder tatsächlich verhältnismäßig sind, beispielsweise wie lange bei einem Patienten ohne Aussicht auf

Besserung eine Beatmung fortgesetzt werden soll. Bestehen bei Mitgliedern des Therapieteam Bedenken, werden diese nach Zustimmung des behandelnden Arztes an das Ethik-Komitee herangetragen. „Wir prüfen, ob es sich um eine ethische Frage handelt, halten Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und formieren das Ethikkonsil zur gemeinsamen Fallbesprechung“, erklärt Komiteeleiter Ludwig Wimmer. Das Konsilium wird von einem Moderator, der in medizinisch-ethischen und rechtlichen Fragen geschult ist, gelenkt. „In der Medizin wird mehr und mehr möglich. Es gibt kaum Grenzen. Umgekehrt wird die fachliche Ausbildung

immer fokussierter, das Gesamtbild auf den Patienten geht dadurch verloren. Daher brauchen wir für ethisch herausfordernde Behandlungssituationen einen gut strukturierten Austausch, um zu entscheiden, welche Therapie die beste im Sinne des Patienten ist“, sind sich Wimmer und Thomas Muhr, Ärztlicher Leiter des Klinikums, einig.



OA Dr. Ludwig Wimmer, MPH, MSc, LL.M, PM,ME, Innere Medizin IV



MR Univ.-Prof. Dr. Friedrich Prischl, Klinikum-Ausbildungskoordinator und Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin IV, Nephrologie und Onkologie, freut sich über das Jubiläum und die Fortsetzung der Serie nach der Corona-Zwangspause.



## JUBILÄUMSFORTBILDUNG DER INTERNEN ABTEILUNGEN 35 JAHRE „GEMEINSAME MORGENBESPRECHUNG“

Anlässlich der Teilung der Inneren Abteilung mit rund 250 Betten im Jahr 1985 in drei eigenständige Bereiche mit den heute bekannten Schwerpunkten wurde von den drei Primarii Dr. Ulrich Holter, Prof. Otmar Pachinger und Prof. MR Dr. Reinhard Kramar eine gemeinsame Morgenbesprechung festgelegt. Dies war der Startschuss für die gleichnamige Fortbildungsreihe, welche sich mittlerweile zum 35. Mal jährt. 1991 erfolgte die Umstellung auf das heute bestehende Format. „Mit Gastreferenten und wöchentlichen Vorträgen aus

der Inneren Medizin wurde eine Qualitätssicherung für Aus- und Fortbildung geschaffen“, so Ausbildungskoordinator und Internist Friedrich Prischl. „Als Teil des einzigartigen ‚Welser Modells‘ der internistischen Ausbildung mit verpflichtender Rotation in alle Fachbereiche ist die gemeinsame Mittwochfortbildung ein Instrument konsequenter Weiterbildung und Etablierung hausweiter Therapiestandards sowie ein Anreiz für eigene wissenschaftliche Arbeit und Vortragstätigkeit.“ Durch das verpflichtende Diplomfortbildungsprogramm der Österreichischen

Ärztammer erhielt die Mittwochfortbildung rasch die Anerkennung als qualitative Fortbildungsinitiative mit Vergabe von DFP-Punkten. „Erst ein klitzekleines Lebewesen aus der Gruppe der Coronaviren war imstande, die langjährig durchlaufende Ausbildungsreihe mit bis dato mehr als 1.250 Vorträgen plötzlich für ein ganzes Jahr zu unterbrechen. Mitte Juni konnte der Neustart zum 30-jährigen Jubiläum der heutigen Veranstaltungsform erfolgen. Ad multos annos!“, freut sich Prischl.



## SÜSSES DANKESCHÖN

Der Lions Club Wels Leonessa überraschte die Mitarbeiter der Intensivstationen mit einer süßen Aufmerksamkeit: Als Dankeschön für den Einsatz in der Coronapandemie wurden drei Körbe voller Schokolade stellvertretend für alle Bereiche an Johann Knotzer, Leiter der Anästhesiologie und Intensivmedizin, überreicht.

## NEUER ÄRZTLICHER LEITER- STELLVERTRETER:

Die Ärztliche Direktion wird um eine Position erweitert: Zweiter ärztlicher Leiter-Stellvertreter ist Rainer Gattringer, Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie. Im Zuge der Bewältigung der COVID-19-Pandemie stellte er seine fachlichen wie organisatorischen Fähigkeiten mit hoher Einsatzbereitschaft unter Beweis.



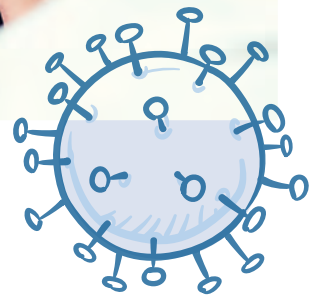
Prim. Priv.-Doz.  
Dr. Rainer Gattringer,  
Leiter des Instituts  
für Hygiene und  
Mikrobiologie

## IM DIALOG



Bischof Dr. Manfred Scheuer auf Visite im größten Ordensspital Österreichs.  
V.l.n.r. Mag. Dietbert Timmerer, Bischof Dr. Manfred Scheuer, Sr. Franziska Buttinger und Sr. Margareta Sausag





## Hypertonie

# Blutdruck im Zeichen der COVID-19-Pandemie

Die COVID-19-Pandemie hat zu einer beispiellosen Veränderung zahlreicher Lebensumstände geführt. Die Auswirkungen auf den Bluthochdruck, bedeutendster nicht-übertragbarer Risikofaktor für frühzeitigen Tod und ein Leben mit Behinderung, sind noch nicht abzuschätzen und derzeit Gegenstand gezielter Forschung.

**D**aten belegen: „Als ungünstig, das heißt Blutdruck steigernd, kann sich eine durch Homeoffice und Distance Learning bedingte Bewegungseinschränkung und eine damit verbundene Änderung des Schlafrhythmus auswirken. Auch eine gleichzeitige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten durch die vermehrte Zunahme von Snacks und Alkohol ist schließlich negativ“, erklärt der Welser Blutdruckexperte. „Damit gehen oftmals eine Gewichtszunahme sowie ein schlechterer Trainingszustand einher.“ Schlecht für den Blutdruck sind auch psychische Belastungen, Depression und Angstzustände, nicht zuletzt verursacht durch ökonomische Probleme. „Auf der anderen Seite könnte weniger beruflicher Stress im Büro

die Blutdruckhöhe günstig beeinflussen“, gibt Weber zu bedenken. „Gesichert ist mittlerweile, dass eine Verringerung von schädlichen Emissionen und Lärm, wie wir sie durch die verringerte Mobilität während der Ausgangsbeschränkungen erlebt haben, auch günstige Effekte auf den Blutdruck hat.“

### **BLUTDRUCKKONTROLLE NICHT VERNACHLÄSSIGEN**

Nachdem das Gesundheitssystem während der Pandemie seinen Schwerpunkt auf die Bekämpfung derselben legen musste, gestaltete sich die Behandlung chronischer Krankheiten wie des Bluthochdrucks zunehmend als Herausforderung. „Vielleicht haben manche Patienten den Weg in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus aus Sorge vor einer

möglichen Ansteckung gescheut“, so Weber.

„Es ist jedoch unbedingt zu empfehlen, dass jeder Erwachsene seinen Blutdruck kennt und wenn erforderlich gemeinsam mit dem Hausarzt versucht, diesen zu normalisieren. Gerade in Zeiten der hoffentlich langsam abklingenden Pandemie sollte eine Bestandsaufnahme hinsichtlich der Blutdrucksituation durchgeführt werden.“



**Priv.-Doz.  
Dr. Thomas Weber**

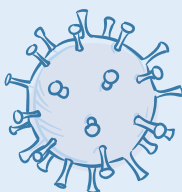
Oberarzt an der  
Abteilung für Innere  
Medizin II, Kardiologie  
und Intensivmedizin





## So messen Sie den Blutdruck selbst am besten:

- Tägliche Messung morgens und abends jeweils zweimal mit Oberarmmanschette (Achtung auf die richtige Größe!), den Mittelwert notieren
- 30 Minuten vor der Messung kein Kaffee oder Nikotin sowie keine körperliche Aktivität. Nicht sprechen! Ruhephase von mindestens fünf Minuten vor dem Messen.
- Beim Messen ruhig auf Sessel sitzen, Beine parallel am Boden, Rücken angelehnt
- Manschette auf der Haut am Oberarm anlegen, Mitte der Manschette auf Herzhöhe, Arm am Tisch aufstützen
- Messung nach zwei Minuten wiederholen. Differieren die Ergebnisse um mehr als 10 mmHg, ein drittes Mal messen und Mittelwert aus den beiden letzten Messungen ausrechnen
- Gerät mit automatischem Speicher verwenden oder Werte in einer Blutdruckdaten-App speichern



Zwei der Autoren:  
Dr. Paul Köglberger und  
Prim. Priv.-Doz. Dr. Johann Knotzer

## Forschungsprojekt zur sicheren Patientenversorgung Wie lange nach COVID-19 auf OP warten?

### Um die chirurgische Patientenversorgung in der Coronapandemie zu optimieren, beteiligte sich das Klinikum an einem weltweit angelegten Forschungsprojekt.

Das Institut für Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie die Abteilung für Urologie konnten einen großen Beitrag zur internationalen Studie leisten, um die Begleitumstände chirurgischer Eingriffe besser zu verstehen. Anhand der gewonnenen Daten wurde unter anderem untersucht, wie lange man nach einer SARS-CoV-2 Infektion mit einer geplanten Operation warten sollte. Hier konnte gezeigt werden, dass mit einer Operation unter fachärztlicher Abwägung von Risiko und Nutzen für mindestens sieben Wochen nach der Erkrankung abgewartet werden sollte. Für den Fall einer COVID-19-Erkrankung im Jahr nach der OP konnte ein Vorteil für Patienten mit bestehender Schutzimpfung gezeigt werden. „Besonderer Dank gebührt jenen Patienten, die sich an dieser Studie beteiligt haben“, so Co-Autor Paul Köglberger. „Auch in Zukunft wollen wir uns zur Optimierung der Patientenversorgung an der Generierung wissenschaftlicher Erkenntnissen beteiligen.“

### → FAKTENCHECK

**Studie:** GlobalSurg-CovidSurg  
**Urheber:** internationale COVID-Surg Collaborative und GlobalSurg Collaborative

**Vorsitz Österreich:** Irmgard Kronberger, Innsbruck; Felix Aigner, Graz  
**Teilnehmer:** weltweit 137.000 Patienten aus 1.644 Krankenhäusern in 116 Ländern

**Alleinstellungsmerkmal:** bis dato größte internationale prospektive chirurgische Studie

### → PUBLIKATIONEN:



*SARS-CoV-2 vaccination modelling for safe surgery to save lives: data from an international prospective.*



*Timing of surgery following SARS-CoV-2 infection: an international prospective cohort study.*









*In die DNA geschrieben*

# Ein Leben in Bewegung

Über Hunderte Jahrtausende musste der Mensch in Bewegung bleiben, um zu überleben – auf der Suche nach Nahrung, auf der Flucht vor Gefahr durch Tier und Wetter. So waren wir es gewohnt, zu rennen, zu springen, zu klettern, zu kämpfen. Als Jäger und Sammler betrug die täglich, teils im Dauerlauf zurückgelegten Strecken mehrere Kilometer. Kalorienreiche Nahrung war rar. Während ihrer langen Entwicklungsgeschichte hatten die Menschen eher zu wenig zu essen als zu viel. Es gab keinerlei Grund, sich freiwillig zu bewegen, um Pfunde abzubauen. Gewicht zu verlieren und Fett abzubauen, stand nicht am Plan.

Heute bewegen wir uns in einer modernen Welt mittels Auto, Flugzeug und Zug, Gondel, Aufzug und Rolltreppe, ohne dass körperliche Aktivität den Puls in die Höhe treibt. So wird Fortschritt teils zum Rückschritt. Der Mangel an Aktivität kostet uns viel – die Gesundheit. Ob Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankheiten, Demenz oder Krebs, zahlreiche Zivilisationskrankheiten stehen in Zusammenhang mit Bewegungsmangel.



## Wie viel Bewegung?

Sport ist gut, mehr Sport ist besser, zu viel Sport kann in bestimmten Fällen schädlich sein. Sportwissenschaftler raten Erwachsenen: Mindestens 150 Minuten pro Woche moderate Bewegung, zum Beispiel fünf Tage die Woche mit je einer halben Stunde Aktivität, in welcher die Herzfrequenz steigt.





Auch wenn die Strecke manchmal steinig ist: Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit heißt, sich auf den Weg machen und in Bewegung bleiben. Positiver Nebeneffekt: Vorbildwirkung für den Nachwuchs.



Verantwortung übernehmen

# Für die eigene Beweglichkeit

**Unser Bewegungsapparat** besteht aus vielen einzelnen Komponenten, wie etwa Nerven, Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen und Gelenken. Jede einzelne dieser Strukturen erfüllt ihren speziellen Zweck. Gemeinsam ermöglicht uns ihr Zusammenspiel eine reibungsfreie Bewegung. Um unsere Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu erhalten, bedarf es mehrerer Voraussetzungen: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – am besten ohne Schmerzen. Kommt es zu Beschwerdebildern und Einschränkungen in der Funktion ist die Physikalische Medizin gefordert. Im Interview erklären Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, und Christine Spindler, leitende Physiotherapeutin, was ihr Fachbereich leistet und Menschen dabei unterstützt, Verantwortung für die eigene Beweglichkeit zu übernehmen.

## Alexander Skreiner und Christine Spindler im Interview

**KLINIKUM: Herr Prim. Skreiner, einfach gefragt – was ist eigentlich der Unterschied zwischen Physikalischer Medizin und Physiotherapie?**

→ **Alexander Skreiner:** Die Physikalische Medizin umfasst das Erkennen und Behandeln von körperlichen Beeinträchtigungen, strukturellen Beschwerden und Funktionsstörungen. Die Physikalische Medizin setzt sich dabei aus verschiedenen Teilbereichen zusammen: Die ärztliche Begutachtung und Behandlung, die therapeutische Begutachtung durch Ergo- und/oder Physiotherapeuten sowie passive Anwendungen wie Elektrotherapie, Hydrotherapie und Massage. Physiotherapie ist also ein Teil der Physikalischen Medizin.

**Welche Therapiekonzepte gibt es?**

→ **Skreiner:** Zu den aktiven Methoden zählen die Physio- und die Er-

gotherapie, hier arbeitet der Patient selbst entsprechend seiner Ressourcen mit. In der passiven Therapie gibt es Behandlungen mit Strom, Moor, Massagen und Lymphdrainagen. Zu den ärztlichen Therapiemaßnahmen zählen unter anderem die radiale Stoßwellentherapie, Chirodiagnostik und -therapie, Akupunktur, Lasertherapie und Neuraltherapie. Die Therapiemethoden umfassen bei uns am Haus auch die Hochtontherapie, eine Stoßwellentherapie, welche zum Beispiel hochwirksam bei Kalkschulter, Fersensporn oder Tennisarm ist.

**KLINIKUM: Frau Spindler, mit welchen Patientengruppen arbeitet Ihr Team?**

→ **Christine Spindler:** Unsere knapp 100 Physiotherapeuten versorgen →



Leitende Physiotherapeutin Christine Spindler und Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation



Es gibt Hoffnung! Trotz dichtem Terminplan nimmt sich selbst der frühere US-Präsident Barack Obama Zeit für Sport. Er trainiert täglich zusammen mit seiner Frau Michelle, macht viermal pro Woche Krafttraining und spielt regelmäßig Basketball. Yes, we can!

am Klinikum Menschen mit einem großen Spektrum an Beschwerden des Bewegungsapparats. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von Patienten der verschiedensten Disziplinen, zum Beispiel aus der Orthopädie, Unfallchirurgie, Chirurgie, Neurologie, Urologie, Gynäkologie oder der Lungenheilkunde, aber auch der Onkologie, Intensiv- oder Palliativmedizin. In Betreuung sind bei uns Patienten im Zuge eines stationären Aufenthalts oder danach, wenn sie noch weitere Betreuung benötigen.

#### Was ist das Ziel von Physiotherapie?

→ **Spindler:** Am Beginn jeder Behandlung steht eine ärztliche Untersuchung am Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation. Hier werden die erforderlichen aktiven und bzw. oder passiven Leistungen verord-

net. In der Physiotherapie wird die problemauslösende Struktur identifiziert und im Anschluss gemeinsam mit dem Patienten ein Therapieziel festgelegt. Bedingt durch die Komplexität des menschlichen Körpers können so bei ein- und derselben Diagnose unterschiedliche Behandlungsmethoden zur Anwendung kommen. So können hinter einem unangenehmen Knieschmerz strukturelle oder funktionelle Ursachen stecken oder mitunter ist das Knie selbst nur das „Opfer“, da angrenzende Gelenke nicht die nötige physiologische Stabilität bieten. Die einzig wahre Übung gibt es daher nicht – der Mensch muss stets in seiner Gesamtheit erfasst werden!



WR

## Wordrap

**JEDER KANN AKTIV SEIN ...**  
entsprechend seiner Ressourcen. Am Beginn erscheint so manches mühsam, kann aber dann zu einem großen Gewinn werden.

### 3 GUTE GRÜNDE FÜR BEWEGUNG SIND ...

- Ausgleich zu beruflichen Belastungen
- Erhaltung der körperlichen Fitness
- Stressabbau

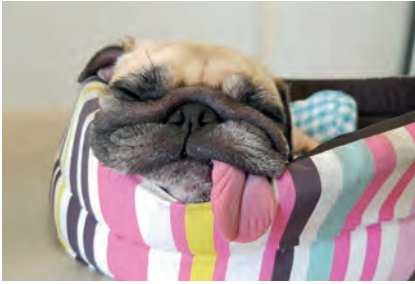
### EIN TAG OHNE SPORTLICHE AKTIVITÄT ...

ist genauso wichtig wie der Sport selbst. Ein gesunder Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe ist empfehlenswert!

#### Thema Bewegung: Gibt es ein Generalkonzept für alle Menschen?

→ **Skreiner:** Um gesund zu bleiben, ist regelmäßige Bewegung essenziell. Es gibt aber kein Generalkonzept für alle. Art, Häufigkeit und Intensität des optimalen Trainings richten sich nach dem Gesundheitszustand und den jeweiligen persönlichen Zielen. Soll allerdings regelmäßiges





Die richtige Devise lautet: Den inneren Schweinehund an die Leine nehmen und eine Runde mit ihm spazieren gehen.

Training wieder ein fixer Bestandteil des Alltags werden und bestehen bereits körperliche Beschwerden oder Einschränkungen, ist die Erhebung des aktuellen Ist-Zustandes vor Trainingsstart durch den Arzt zu empfehlen.

→ **Spindler:** Evolutionär betrachtet, bewegen wir uns in Wahrheit derzeit eher zurück. Unsere aktive Bewegung übernehmen Autos, Aufzüge und Rasenmäroboter. Dabei geht es hier gar nicht um große Dinge: Der entscheidende Schlüssel ist, die Bewegung in den Alltag einzubauen, ohne sie zur Last werden zu lassen.

Analysieren Sie ihr tägliches Bewegungsverhalten und prüfen Sie, ob manche Tätigkeiten nicht aktiver gestaltet werden könnten! Beispielsweise muss es nicht immer der erste Parkplatz vor dem Geschäft sein oder man ersetzt den Lift durch die Treppe.

→ **Skreiner:** Oft lernt man die Fähigkeit, sich zu bewegen, erst dann zu schätzen, wenn sie eingeschränkt oder verlorengegangen ist. Dabei ließen sich viele Probleme und Beschwerden bereits im Vorfeld durch ein ausreichendes Maß an Bewegung vermeiden. ■

### Das Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation ist Anlaufstelle für Menschen mit Krankheitsbildern beinahe aller medizinischen Fachrichtungen.

Beispielsweise werden regelmäßig Patienten mit folgenden Diagnosen zugewiesen:

- Beschwerden des Bewegungsapparates
- Zustand nach Gelenkersatzoperationen
- Traumatisch bedingte Verletzungen
- Chronische oder akute neurologische Ereignisse
- Erkrankungen aus dem Bereich der Pulmologie
- Kontinenzbeschwerden
- Schwindelerkrankungen
- Thorax- und Abdominalchirurgie
- u.v.m.

Die Behandlungen werden nach einer genauen Befunderhebung individuell gestaltet und durch konstante ärztliche und therapeutische Bezugspersonen nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen umgesetzt. Ein hoher Standard wird hierbei durch die Spezialisierung der Therapeuten auf bestimmte Fachgebiete gewährleistet.

#### → Weitere Informationen

zum umfangreichen Leistungsspektrum des Instituts:  
[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) /  
 Medizin und Pflege / Physikalische Medizin



Gute Voraussetzungen

# Better in, better out



Vorher und nachher aktiv, das zählt sich doppelt aus: Wer Sport und Bewegung jahrelang in seinen Alltag integriert, geht mit besseren Voraussetzungen in eine Gelenks-OP und ist danach schneller wieder in Form.



„Patienten, die Bewegung langjährig in ihren Alltag integrieren, haben optimale Voraussetzungen.“

Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc  
Leiter des Instituts für  
Physikalische Medizin und  
Allgemeine Rehabilitation

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein neues Knie, eine neue Hüfte?** Die Operation zum künstlichen Gelenksersatz ist nicht immer sofort das beste Mittel der Wahl. Bevor es zu einem Gelenksersatz kommt, sollten konservative Therapien maximal ausgeschöpft werden, sind sich Orthopäde Björn Rath und der Spezialist für Physikalische Medizin Alexander Skreiner einig. Denn ein neues Knie bedeutet nicht automatisch hundertprozentige Beschwerdefreiheit.

**O**b bei der konservativen, spricht nicht-operativen Behandlung oder zur Vorbereitung auf den Gelenksersatz, die Physiotherapie ist Gold wert“, bestätigt Orthopäde Rath. Gemeinsam mit der Physikalischen Medizin wurde unter der Devise „Better in, better out“ ein Konzept entwickelt, um Patienten optimal zu begleiten.

## SCHLÜSSELFaktor MUSKELKRAFT

Ist eine Operation unumgänglich, gilt es, den Patienten binnen kürzester Zeit vorzubereiten: Durch gezieltes Training wird Muskelkraft aufgebaut, welche vor der OP stabilisiert und nach dem Eingriff eine schnellere Mobilisierung ermöglicht.

„Natürlich ist dabei auch die Initiative des Patienten erforderlich“, so Alexander Skreiner. Je nach Alter und körperlicher Konstitution des Patienten zählen die präoperative Gangschulung, Sturzprophylaxe sowie Informationen über Sicherheitsmaßnahmen im eigenen Wohnbereich zum Programm. „Diese Vorgehensweise verbessert das Ergebnis, aber selbstverständlich haben jene Patienten, die jahrelang Bewegung in ihren Alltag integriert haben, bessere Voraussetzungen“, gibt der Physikalist zu bedenken. „Das Aufbauen von Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination gelingt nicht von heute auf morgen. Wichtig ist es, früh zu starten, um sich diese Eigenschaften längerfristig anzueignen.“





## Faktencheck Kunstgelenk

# Die 6 häufigsten Fragen



### 1 Wann benötige ich ein künstliches Gelenk?

Individuelle Beschwerden, Bildgebung und klinische Untersuchung informieren über den Gelenkzustand. Bei starken Belastungsschmerzen, Schlafmangel aufgrund der nächtlichen Ruheschmerzen und dauerhaften Einschränkungen beim Gehen wird zur OP geraten.

### 2 Wie kann ich mich auf die OP vorbereiten?

Wichtig sind vorab Bewegungstraining und Muskelaufbau unter der Anleitung von Physiotherapeuten. Auch muss der Lebensraum zu Hause sicher gestaltet werden – zum Beispiel Stolperfallen wie lose Teppiche sollen entfernt oder Haltegriffe im Sanitärbereich angebracht werden. Nach der OP ist ein Remobilisationsaufenthalt empfehlenswert.

### 3 Wie läuft die Operation ab?

Das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks dauert rund eine Stunde. Die Operation wird in der Regel minimalinvasiv über einen kleinen Hautschnitt ohne Muskeldurchtrennung durchgeführt. Nach einer Erholungsphase auf der Aufwachstation werden Bewegungstests mit dem Bein

durchgeführt. Am Abend des Operationstages oder am ersten Tag nach der OP startet die Mobilisierung durch die Physiotherapie. Der stationäre Aufenthalt dauert durchschnittlich sechs Tage.

### 4 Welches Material wird verwendet?

Das Material des Hüftimplantats besteht aus Titan, hochvernetztem Polyethylen und Keramik und ist zur Gänze nickelfrei. Eine Knieprothese setzt sich aus einer Legierung aus Chrom, Kobalt und Molybdän zusammen, sie enthält einen geringen Prozentsatz Nickel. Bei Allergien werden Spezialimplantate verwendet.

### 5 Wie lange hält das Implantat?

Alle Kunstgelenke haben eine begrenzte Haltbarkeit. Endoprothesenregister zeigen, dass der Großteil der Kunstgelenke eine Standzeit von über 20 Jahren und länger hat. Bei einer Lockerung der Prothese kann diese in einer Operation gewechselt werden.

### 6 Wie hoch darf die Erwartungshaltung sein?

Bei Hüftpatienten dürfen die Erwartungen sehr hoch sein, bei 95 Prozent der Betroffenen finden sich eine massive Schmerzreduktion und eine gute Beweglichkeit. Nach der Implantation eines künstlichen Kniegelenks erfahren bis zu 85 Prozent eine deutliche Reduktion der Symptome und gute Beweglichkeit.



Realistische Modelle knöcherner Strukturen aus dem 3D-Drucker: So können Wechseloperationen von Endoprothesen ideal vorbereitet werden.

## Ausblick

### 3D-OP-Planung

Die Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen gilt als federführend. Innovative Anwendungen wie die 3D-OP-Planung oder die präoperative Planung mittels Augmented Reality werden hier bereits eingesetzt. Davon profitieren vor allem Patienten mit komplexen Voraussetzungen.

Wird bei einem Patienten ein bestehendes Kunstgelenk durch ein neues ersetzt, so werden am Klinikum diese Wechseleingriffe mittels 3D-Visualisierung exakt vorbereitet. Wichtig dabei ist vor allem die biomechanische Planung: Kräfte, die auf das Knie- oder Hüftgelenk treffen, werden analysiert und die Operationstechnik entsprechend ausgerichtet.

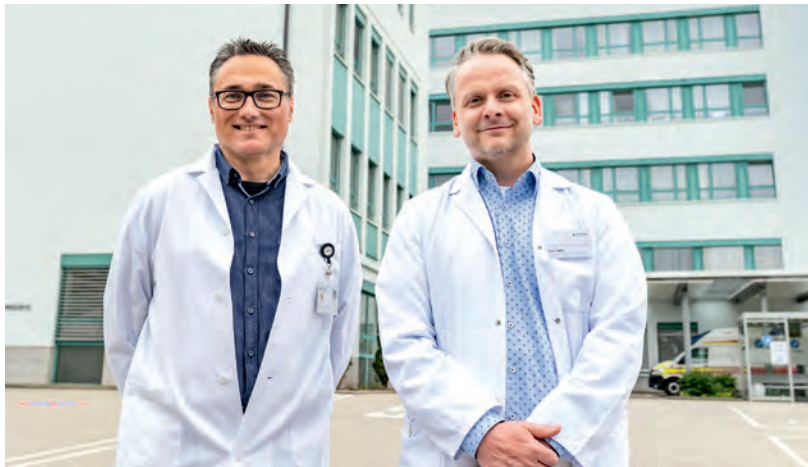
Bei besonders komplexen Fällen kommt in Wels auch die Augmented-Reality-Technologie zum Einsatz mit dem Ziel, die präoperative Planung während der Operation möglichst punktgenau umzusetzen.



Mehr FAQ zum Gelenkersatz →

*NEU: Jetzt auch regionales Angebot*

# Gelenksprechstunde in Grieskirchen



Prim. Dr. Günter Schmiedhuber und Prim. Prof. Dr. Björn Rath: Beim Angebot der Unfallchirurgie und Orthopädie haben Patienten die Möglichkeit, sich bei Gelenksbeschwerden individuell beraten zu lassen.

**Die Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen unter der Leitung von Björn Rath zählt zu den führenden Kompetenzzentren im Land, wenn es um die Therapie degenerativer und wachstumsbedingter Veränderungen des Bewegungsapparates geht. Eingebettet in das komplette Spektrum der Orthopädie liegt ein Schwerpunkt der Abteilung beim künstlichen Gelenkersatz: Die endoprothetische Versorgung wird sowohl in Wels als auch am Standort Grieskirchen angeboten. An beiden Standorten wird mit den neuesten Methoden und etablierten Standards gearbeitet. In akuten Fällen und bei geplanten Operationen ist der Standort Grieskirchen eine wichtige regionale Anlaufstelle für Menschen mit Gelenksbeschwerden.**

**G**elenksbeschwerden sind mit vielen Fragen verbunden: Medikamente, Physiotherapie, Infiltrationen? Welche Therapie hilft effektiv und nachhaltig? Oder doch operieren? Wenn ja, wann ist der

richtige Zeitpunkt dafür?“, so Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und chirurgische Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Um diese und andere Themen aufzuklären, wurde am Klinikum-Standort Grieskirchen eine spezialisierte Gelenksprechstunde eingerichtet. „Im Rahmen eines persönlichen Termins können sich Betroffene bei unseren Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie umfassend über ihr Beschwerdebild und die passenden Therapieoptionen informieren.“

#### → Grieskirchner Gelenksprechstunde

**Wann:** Dienstag, 15:00 bis 17:00 Uhr

**Wo:** Standort Grieskirchen, Untersuchungsraum 4 (U 4)

**Telefonische Anmeldung:** +43 7248 601 - 6222

#### **STANDORT GRIESKIRCHEN: INTEGRIERTE VERSORGUNG**

Physiotherapeutische Vorbereitung, operativer Eingriff, Remobilisation und Nachsorge: Der Standort Grieskirchen verfügt über eine voll integrierte Versorgung. Orthopädie und

Unfallchirurgie arbeiten Hand in Hand. Am eigenen Department für Remobilisation und Nachsorge unter der Leitung von Christopher Nimeth besteht ein umfassendes Angebot für Patienten beider Standorte, die eine weiterführende Mobilisierung benötigen. „Wir sind sehr froh über diese enge und unverzügliche Zusammenarbeit unter einem Dach. Die intensivierte Mobilisierung nach der OP ermöglicht eine schnellere Rehabilitation unserer Patienten“, so Orthopäde und Traumatologe Björn Rath.

**Remobilisation** beinhaltet sämtliche Maßnahmen, um Patienten nach Operationen wieder körperlich zu aktivieren. „Die frühzeitige Remobilisation dient nicht nur der raschen Wiederherstellung von Beweglichkeit und somit Selbstständigkeit. Sie ist auch wichtig, um mögliche Komplikationen aufgrund von Bettlägrigkeit wie beispielsweise Lungenembolien zu vermeiden,“ erklärt Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie. ■





Frühzeitige Remobilisation ist wichtig, um rasch wieder selbstständig zu werden, aber auch um mögliche Komplikationen zu vermeiden.





# Bewegt euch ... und habt Spaß daran!

Mag. Roman Bayer ist Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Yoga Instructor, HIIT-Workout-Experte, Buchautor und Sport Marketing Manager. Seine Expertise zu einem Leben in Bewegung teilt er mit uns im großen Interview.

So lautet die Hauptbotschaft von Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Buchautor Roman Bayer. Wie ein aktives Leben im Alltag leicht gelingen kann, erklärt der oberösterreichische HIIT-Workout-Experte, Yoga Instructor und Sport Marketing Manager im Interview.

---

## Roman Bayer im Interview

---

**Klinikum: Roman, du hast Bewegung und Sport zu deinem Beruf gemacht – was verbindest du persönlich damit?**

→ **Roman Bayer:** Ich persönlich liebe es, mich zu bewegen. Und ich liebe Sport. Ein Tag ohne Bewegung ist für mich nur sehr schwer vorstellbar. Denn genauso wie gutes Essen und auch der Schlaf in der Nacht, brauche ich die Bewegung. Ich verbinde unzählige positive Erlebnisse mit Bewegung und Sport. Deshalb

ist es mir auch sehr wichtig, dieses Gefühl weiterzuvermitteln. Ich bin einerseits beruflich sehr viel in Bewegung und bringe dadurch auch sehr viele Menschen in Bewegung, das macht mir unglaublich viel Spaß. Andererseits schafft die Bewegung für mich immer auch einen Ausgleich, das kann jetzt beim Surfen in Kalifornien genauso sein wie beim Frisbee-Golf im Mühlviertel bei uns. Und allein daran sieht man schon, dass Bewegung sehr vielfältig sein

kann. Das Wichtigste für mich ist, dass Bewegung den Leuten Spaß macht – und dass sie auch mir selbst Spaß macht!

**Muss Bewegung immer gleich Sport sein – und damit anstrengend?**

→ Natürlich nicht. Es kann Sport sein, aber das Wichtigste ist, dass man sich überhaupt bewegt. Bewegung an sich kann natürlich ganz viele unterschiedliche Ausprägungen haben. Es muss nicht immer gleich





ein Trainingsausmaß annehmen wie beim Leistungssport, um von den positiven Aspekten, welche die Bewegung mit sich bringt, zu profitieren. Entscheidend ist, dass man in Schwung kommt und dass man eine gewisse Regelmäßigkeit ins Training bringt.

„Der ultimative Muskelkater nach der ersten Trainingseinheit bringt nichts.“

**Welches Ausmaß ist für Kinder, Erwachsene und auch ältere Menschen empfehlenswert? Lässt sich das allgemein sagen? Oder ist das immer individuell abzustimmen?**

→ Auf Bewegung bezogen, bedeutet regelmäßig in etwa ein- bis dreimal pro Woche. Abstand und Ausmaß sind natürlich auch immer von der Intensität der Bewegung abhängig. Fällt eine Trainingseinheit sehr intensiv aus, kann die nächste auch einmal etwas kürzer sein. Auch braucht es dann längere Regenerationszeiten. Wer allerdings einen längeren Spaziergang macht, muss nicht den nächsten Tag auf der Couch verbringen und pausieren, das ist nicht notwendig. Man muss einfach mit Maß und Ziel arbeiten, und das ein- bis dreimal in der Woche, das ist sinnvoll.

**Bewegung fördert die Gesundheit. Warum ist das so?**

→ Bewegung und Sport sind einerseits für den Körper sehr wichtig, aber andererseits – und das darf man nicht vergessen – auch für unseren Geist sehr wertvoll. Sie halten gesund und schaffen diesen so

notwendigen Ausgleich, der für uns Menschen so unglaublich wichtig ist, einen Ausgleich zum Alltag und auch zum stressigen Job vielleicht. Bewegung stärkt auch das Immunsystem, trägt dazu bei, dass wir gesund und fit bleiben. Neben dem verbesserten Immunsystem, senkt sie das Cholesterin, reduziert gegebenenfalls das Gewicht, senkt den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel, das Osteoporoserisiko. Generell lässt sich zusammenfassen: eBewegung

ist wichtig, Bewegung ist gesund, Bewegung steigert die Zufriedenheit, das Lebensgefühl und die Lebensqualität.

„Ein Tag ohne Bewegung ist für mich schwer vorstellbar.“

**Gibt es weitere Aspekte, die mit der Bewegung erreicht werden?**

→ Bewegung und Sport sind auch aus sozialer und gesellschaftspolitischer Sicht enorm wichtig für uns. Das hat man insbesondere während des Lockdowns bemerkt, wie der Gesellschaft die Bewegung an sich auch abgegangen ist. Ich spreche jetzt nicht nur von den zusätzlichen Coronakilos, sondern Bewegung bringt auch die Menschen zusammen. Ob das jetzt in einem Fitnessstudio oder im Sportverein ist – wichtig ist, zu sehen, dass sich auch andere Leute bewegen und etwas tun, motiviert sind und schwitzen. Beim Mannschaftssport, beim Fußball oder beim Basketball trägt der Sport unglaublich zur Integration bei, so erhält Bewegung auch eine gesellschaftspolitische Dimension.

**Was braucht es denn für ein professionell geführtes Training? Kann man da einfach individuell starten? Was würdest du empfehlen?**

→ Professionell angeleitetes Training ist individuell auf die Bedürfnisse der Person abzustimmen. Vorab ist zu klären, was man mit Bewegung erreichen will. Dazu steckt man sich konkrete Ziele. Dafür muss auch der aktuelle Trainingszustand eruiert werden, ist man Anfänger, Amateursportler oder mehr. Die gesetzten Ziele müssen auf realistische Weise →

WR

## Wordrap

**JEDER KANN AKTIV SEIN, WEIL ...**

es immer eine Möglichkeit gibt, sich in Bewegung zu bringen und dabei Spaß zu haben.

**EIN TAG OHNE SPORTLICHE AKTIVITÄT ...**

ist für mich wie ein Tag ohne Essen: Es ist irgendwie auszuhalten und zu überleben, aber es macht irgendwie keinen Sinn und keinen Spaß.

**AM MEISTEN ÜBERWINDUNG BRAUCHE ICH, UM ...**

mich vor den Computer hinzusetzen und meine Buchhaltung zu machen.

**DREI GUTE GRÜNDE FÜR BEWEGUNG SIND ...**

Gesundheit, Ausgleich, Spaß an der Bewegung

erreichbar sein – man denke an den Zeitfaktor. Wenn ich all das analysiert habe und weiß, welches Ziel ich mit wieviel Einsatz erreichen möchte, kann man darangehen, einen Trainingsplan auszuarbeiten und versuchen, diese Ziele zu erreichen.

„Gesetzte Ziele müssen realistisch sein.“

### Wie oft, wie lange, wie intensiv ist richtig? Welche Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining braucht es zum Beispiel?

→ Auch diese Frage ist wieder sehr individuell zu beantworten. Ein Leistungssportler benötigt komplett andere Trainingsintervalle als ein angehender Leistungssportler. Vor allem für Anfänger ist es wichtig, nicht zu übertreiben, hier sind zum Beispiel dreimal die Woche eine halbe Stunde oder ein- bis zweimal die Woche 45 Minuten bis zu einer Stunde völlig ausreichend, wiederum abhängig von der Intensität des Trainings. Dann heißt es, langsam zu steigern. Es bringt nichts, wenn wir nach der ersten Trainingseinheit den Muskelkater unseres Lebens haben und uns danach zwei Wochen lang nicht mehr bewegen können.

### Trotz Ziel und Plan wissen wir, dass uns nach einem anstrengenden Tag oft die Motivation fehlt, um zu trainieren. Wie kann man sich doch überwinden?

→ Den sogenannten inneren Schweinehund zu überwinden, das ist manchmal gar nicht so leicht. Aber ich finde, es geht. Es gibt gewisse Punkte, die man hier als Tipps und Tricks mitnehmen kann. Für mich zählt dabei unbedingt der Spaß am Training. Der bringt einen in Schwung, sprich in Bewegung. Motivierend für das Training ist auch, dass man sich selbst ein Ziel setzt. Was auch immer das ist. Abnehmen, fit werden, bei einem Fünf-Kilometer-Lauf durchhalten. Das Ziel sollte dabei allerdings realistisch sein. Außerdem: Wenn man schon trainiert, darf man sich auch belohnen. Es muss nicht immer mit dem Scho-



Es geht aufwärts! Öfter mal die Treppe nehmen, schadet nicht: Bewegung in den Alltag einzubauen, verbessert unseren Gesundheitsstatus nachweislich.

koladeriegel sein, auch eine warme Dusche und eine Ruhephase auf der Couch fühlen sich nach dem Training noch besser an.

„Entscheidend ist eine gewisse Regelmäßigkeit im Training.“

### Wie lässt sich Bewegung bzw. Training in den Alltag integrieren?

→ Heute steht uns eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Verfügung, um in Bewegung zu kommen. Aber paradoxerweise bewegen wir uns dadurch immer weniger. Jeder fährt heute mit dem Auto, auch sind jetzt überall E-Scooter zur Verfügung. Deshalb gehen wir weniger zu Fuß oder fahren mit dem Rad. Es gibt überall Lifte und Rolltreppen. Wenn wir das Auto immer am weitest entfernten Parkplatz des Geschäfts abstellen, hätten wir einerseits keinen Stress einen Parkplatz zu finden und würden andererseits wieder in Bewegung kommen. Dasselbe gilt natürlich für die Treppe anstatt des Lifts und der Rolltreppe und so wei-

ter. Auch wenn dies nur kleine Mosaiksteinchen sind, dürfen sie nicht verachtet werden. Dann summiert sich das am Ende des Tages und wir erreichen in der Regel die derzeit so populären 10.000 Schritte pro Tag. Und ohne dass wir es großartig bemerkt haben, sind wir in Bewegung. Das wäre mein Ansatz, um Bewegung im Alltag umzusetzen. ■



**Wie schafft man es,** Aktivität leicht und dennoch effektiv in den Alltag einzubauen? Wie sollen Kinder, Erwachsene und Ältere am besten trainieren?

Das große Bewegungsin-  
terview mit Roman Bayer  
gibt's in voller Länge zum  
Nachhören im Klinikum-  
Newsroom →





## Spezielles Angebot für Diabetes-Betroffene

# Abnehmen mit Motivation und Bewegung



**Übergewicht und Diabetes mellitus Typ II** sind Folgen von Fehlernährung und Bewegungsarmut. In den letzten Jahren ist die Zahl der Betroffenen deutlich gestiegen, ein weiterer Anstieg in den nächsten Jahren ist zu vermuten. Eine Initiative am Klinikum-Standort Grieskirchen setzt auf gezielte Bewegung in Prävention und Therapie und soll damit diesem Trend entgegenwirken.

Bereits im Herbst 2019 wurde ein Bewegungsprogramm für Patienten mit Diabetes und Übergewicht bei einem Body-Mass-Index von 26 bis 35 ins Leben gerufen. Ziel ist es, den Patienten gezieltes körperliches Training unter Anleitung zu ermöglichen.

### GEMEINSAM ZUM ERFOLG

„Physiotherapeuten leiten unsere Patienten dazu an, wie man sich am besten regelmäßig bewegt und zeigen auf, was für die Vorteile dies für die eigene Gesundheit hat“, erklärt Willem Alexander Vörösmarty, Oberarzt der Abteilung für Innere Medizin V mit den Schwerpunkten Gastroenterologie, Diabetologie und nicht-invasive Kardiologie.

„Andererseits gehen wir dabei auch individuell auf Bedürfnisse und Begleiterkrankungen der Patienten ein, zum Beispiel auf Bluthochdruck oder Bewegungseinschränkungen.“ Abgezielt wird auf einen regelmäßigen Informationsaustausch untereinander, außerdem soll andauernde Motivation für die Zukunft geschaffen werden.

### GRIESKIRCHNER BEWEGUNGSANGEBOT

„Zielgruppe sind alle Patienten mit Diabetes und Übergewicht, die eine Möglichkeit suchen, sich mehr zu bewegen, aber bisher alleine zu wenig Ansporn hatten oder keine Möglichkeiten fanden, sich zu betätigen“, so Vörösmarty. Das Programm wird als Gruppentherapie mit sechs Patienten für insgesamt sechs Einheiten unter gezielter Anleitung und Trainingssteuerung durch die Physiotherapie gestaltet. Die einstündigen Trainingseinheiten finden jeweils am Donnerstagnachmittag statt. Das Übungsprogramm beinhaltet Ausdauertraining und Kraftübungen. Vor dem Beginn der ersten Einheit erfolgt eine Untersuchung, um die Eignung für das Training festzustellen.



„Zielgruppe sind alle Patienten mit Diabetes und Übergewicht, die sich lieber in der Gruppe als allein bewegen.“

OA Dr.  
Willem Alexander Vörösmarty,  
Abteilung für Innere Medizin V



### So kann man teilnehmen

Interessenten können telefonisch unter +43 7248 601-2000 einen Termin für die Grieskirchner Diabetesambulanz vereinbaren: (Di und Do, 9:00 bis 12:00 Uhr) „Hier erfolgen Vorgespräch und Zuweisung zum Programm“, so Diabetesberaterin Claudia Lehner. „Für die Anmeldung wird um eine Überweisung durch den Hausarzt ersucht.“



DGKP Claudia Lehner  
Interne Ambulanz GR

# Ein Tag mit

---

## Entlassungsmanagerin Ernestine Grünseis

---

**NACH DEM STATIONÄREN AUFENTHALT BENÖTIGEN PATIENTEN HÄUFIG WEITERFÜHRENDE BETREUUNG.** Dazu braucht es individuelle Lösungen. Diese gemeinsam mit Patienten, Angehörigen und einem multiprofessionellen Team zu finden und zu organisieren, zählt zu den Kernaufgaben von Entlassungsmanagerin und Pflegeberaterin Ernestine Grünseis. Zentrale Methoden sind hierbei Beratungsgespräche mit Patienten und ihren Bezugspersonen sowie Informationsweitergabe zu pflegerischen und sozialen Fragen, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen stellt sie auch den Erstkontakt zu Mobilen Diensten, Behörden, Sozialberatungsstellen sowie Alten- und Pflegeheimen her. Wir haben sie am Klinikum-Standort Grieskirchen einen Tag lang begleitet.

### 7.00 ▶

**MORGENBESPRECHUNG** Nach Dienstbeginn erfolgt die Aufteilung der Zuweisungen innerhalb des Teams des Entlassungsmanagements. Im Rahmen der morgendlichen Teamsitzung werden die Patienten besprochen. Auch im Laufe des Tages kommt es immer wieder zu Zuweisungen.



### ◀ 8.00

**IM GESPRÄCH** Auf der Station werden von Ärzten und Pflegepersonal, vor allem aber auch von den Patienten selbst wichtige Informationen eingeholt, um die Entlassung nach dem stationären Aufenthalt individuell auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt vorzubereiten.

### Schon gewusst?

Der Prozess des Entlassungsmanagements fußt auf der Arbeit zahlreicher Akteure und Organisationen. Gemeinsam ist ihnen Methodik, Instrumentarium und Haltung. Das in der Fachsprache genannte „Case and Care Management“ verläuft in Phasen und hat zum Ziel, die Selbstsorge der Patienten zu fördern.



### ◀ 10.30

#### **ABSTIMMUNG IM GROSSEN TEAM**

In der großen Runde erfolgt vormittags die Teamsitzung der Akutgeriatrie und Remobilisation: gemeinsam mit Medizinern, Pflegeverantwortlichen, Physio- und Ergotherapeuten sowie Vertretern aus Logopädie, Psychologie und Entlassungsmanagement.





## ◀ 13.00

**PATIENTENGESPRÄCH** Im Gespräch gilt es, Wünsche, Bedürfnisse und Ressourcen des Patienten herauszufiltern. Erst wenn diese ausreichend ausgelotet wurden, geht es in die Planung: Aus professionellen und weiteren, teils familiären Hilfen wird ein Netzwerk fein verwoben, um den Patienten nach der stationären Entlassung entsprechend versorgt zu wissen.

## 14.00 ▶

**ANGEHÖRIGEN BERATUNGSGESPRÄCH** In Österreich werden nahezu 80 Prozent der Pflegebedürftigen von zu Hause aus durch Angehörige versorgt. Auch pflegende Angehörige bzw. Bezugspersonen werden in die Beratungen einbezogen und mit Informationsmaterialien versorgt. Konkret geht es dabei in der Regel um Beratung über Unterstützungsmöglichkeiten, Hilfe beim Stellen von Anträgen, Information zu Hilfsmittelversorgung sowie Kontaktaufnahme zur Sozialversicherung und vieles mehr.



## ◀ 15.00

**BÜROARBEIT** Auch nach dem Patientenkontakt und der Absprache im Team gilt es, viele Arbeiten zu erledigen und weitere Schritte zu organisieren: Dazu zählen zum Beispiel Telefonate mit Angehörigen, die Dokumentation und Organisation von Unterbringung, Betreuung und häusliche Unterstützung für die Betroffenen. Auch die Netzwerkarbeit darf nicht vernachlässigt werden, um alle Potenziale für Patienten und ihre Angehörigen auszuschöpfen – Effektives Entlassungsmanagement braucht weitreichende Kenntnisse von Versorgungsangeboten, Versicherungsleistungen und Finanzierungsmöglichkeiten.



Ernestine Grünseis mit ihren beiden Kolleginnen Astrid Steininger (li.) und Martina Zeininger (re.)

## Steckbrief

**Name:** Ernestine Grünseis

**Alter:** Ü 50

**Da komm ich her:** Waizenkirchen

**Da bin ich zu Hause:** im Garten

**Als Kind wollte ich unbedingt werden:** nicht Krankenschwester

**Darum mag ich meine Arbeit:** Jeder Patient ist individuell, jeder Tag ist eine neue Herausforderung.

**In meiner Arbeit spüre ich „das Ordensspital“ durch:** den wertschätzenden Umgang miteinander

**Das möchte ich in meinem Leben noch erreichen:** eine ausgewogene Work-Life-Balance

## Science-Fiction im medizinischen Alltag

# High-Precision in der Gesichtschirurgie

**Im Zuge der Digitalisierung in der Medizin halten modernste hochtechnisierte Methoden Einzug in den klinischen Alltag. Durch die Zusammenführung bildgebender Daten werden im 3D-Druck knöchernen Strukturen als plastisches Modell direkt im Krankenhaus „anfassbar“. In Fächern wie der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie oder der chirurgischen Orthopädie führt der Einsatz von 3D-Modellen zu einer noch höheren Präzision im OP-Ergebnis und einer Reduktion der Eingriffszeit.**



Der Weg von der Skizze am Papier und von Röntgenbildern am Monitor hin zum Modell in der Hand machte eine direktere und interaktivere Kommunikation zwischen Arzt und Patient möglich.

**W**ir können an der Mund-Kiefer-Gesichts-Chirurgie individuelle und hochpräzise Patientenmodelle mit dem eigenen 3D-Drucker herstellen“, erklärt Yorck Zebuhr, Oberarzt am Fachschwerpunkt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. „Selbst kleinste anatomische Strukturen und fein verästelte Knochengewebe kommen dadurch zur Abbildung. Das unterstützt uns in der Vorbereitung auf den Eingriff.“ Besonders gut geeignet ist die Methode bei komplexen Frakturen, Fehlbildungen und Tumorsituationen. Zebuhr streicht einen der Vorteile heraus: „Etwa bei einer Tumorentfernung im Kieferbereich wird so bereits im Vorfeld ein Modell vom zu erwartenden knöchernen Schaden angefertigt und wir können passgenaue patientenspezifische Implantate vorbereiten. Somit wird die OP-Dauer für den Patienten deutlich

minimiert, das Ergebnis ist dabei hochpräzise.“

### KOMPLEXER EINGRIFF

Profitiert von dem Verfahren hat heuer bereits ein Unfallopfer. Der Autofahrer erlitt bei einem Crash einen Bruch des Augenhöhlenbodens. „Durch die Vermessung der zweiten, gesunden Augenhöhle war es uns möglich, sehr schnell im Klinikum selbst ein 3D-Modell zu produzieren, anhand dessen wir die Rekonstruktion realitätsgetreu vorbereiten und die dafür notwendigen Schritte planen konnten“, so der Chirurg. Der Weg von der Skizze am Papier und von Röntgenbildern am Monitor hin zum Modell in der Hand machte eine direktere und interaktivere Kommunikation in der Aufklärung möglich. Der Patient zeigte sich sowohl von der OP-Planung als auch vom Ergebnis fasziniert: „Ich bin

prinzipiell sehr neugierig. Anhand des Modells wurde mir vor dem Eingriff alles genauestens erklärt. Das Operationsergebnis ist vollauf zufriedenstellend, ich bin im Alltag in keinsten Weise eingeschränkt. Ich freue mich, einen so großen Nutzen aus der Methode gezogen zu haben.“

### ZUKUNFTSWEISENDE TECHNOLOGIE

Für den 3D-Druck werden bildgebende Daten der knöchernen Strukturen aus CT und MRT benötigt. „Für die Nachbildung der Zähne erhalten wir durch die Verwendung des intraoralen Scanners eine noch höhere Auflösung“, erklärt der Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. Auch diese Technologie stellt einen weiteren Schritt in Richtung digitaler Workflow dar.



In einigen Jahren werden Intraoralscan und 3D-Druck durchwegs etablierte Werkzeuge in der Routine der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie sein.



**OA Dr. Yorck Zebuhr**

Fachschwerpunkt für  
Mund-, Kiefer- und  
Gesichtschirurgie



AquaBeam

# Neues OP-Verfahren bei gutartiger Prostatavergrößerung

**Eine neue, roboterassistierte Technologie kommt in der Urologie am Klinikum zur Behandlung von Patienten mit gutartiger Vergrößerung der Prostata zum Einsatz. Durch die präzise Lokalisierung des betroffenen Gewebes sowie durch die schonende Behandlung ohne Hitzeinwirkung werden die Nebenwirkungen minimiert.**



Prim. Dr. Clemens Wiesinger, MSc, FEBU, und das AquaBeam-Team: Modernste Robotertechnik ermöglicht eine schonende Behandlung der Prostata mittels fokussiertem Hochdruck-Wasserstrahl.

Die gutartige Prostatavergrößerung, fachsprachlich benigne Prostatahyperplasie (BPH), ist eine Erkrankung, die in der Regel mit einem höheren Lebensalter einhergeht, jedoch auch bei jüngeren Männern ab dem 40. Lebensjahr zu Beschwerden führen kann“, erklärt Clemens Wiesinger, Leiter der Abteilung für Urologie. „Grund dafür ist bei vielen Patienten der natürliche Alterungsprozess: Kommt es zu einem knotigen Wachstum der inneren Zone der Prostata, wird die Harnröhre immer mehr eingeengt.“

## SYMPTOMATIK UND THERAPIEOPTIONEN

„Oftmals werden zuerst Symptome wie gehäuftes Wasserlassen und nächtlicher Harndrang mit dadurch gestörter Nachtruhe wahr-

genommen“, so Wiesinger. Weitere Beschwerden können neben vermehrtem Harndrang und gehäuften Harnwegs- und Prostatainfekten auch ein abgeschwächter Harnstrahl, sogenanntes Nachtröpfeln, ungewollter Harnverlust und eine unvollständige Blasenentleerung



Das Klinikum Wels-Grieskirchen ist das dritte Krankenhaus in Österreich, in welchem das moderne OP-Verfahren zur Anwendung kommt.

sein. Abhängig von Symptomatik und Befunden behandeln wir BPH vorerst medikamentös. Bei schwereren Verläufen oder fehlender Besserung stehen bisher abhängig von der Prostatagröße entweder die transurethrale Elektresektion der Prostata („Hobelung“), oder die transurethrale Holmium-Laser-Enukleation der Prostata zur Verfügung. „Seit Februar 2021 ist nun bei uns im Haus mit dem AquaBeam-System eine weitere Therapieoption zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung hinzugekommen.“

## SO FUNKTIONIERT AQUABEAM

Das AquaBeam-System ermöglicht mithilfe modernster Robotertechnik eine Behandlung der Prostata mittels fokussiertem Hochdruck-Wasserstrahl. „Durch Ultraschall erstellt der Urologe intraoperativ ein exaktes Modell der Prostata“, erklärt Wiesinger. „Die erhobenen Daten zeigen dem computergesteuerten Robotersystem die genauen Markierungen für das zu entfernende überschüssige Prostatagewebe auf. Da bei dem Eingriff keine Hitze entsteht, können wichtige Strukturen, die für Sexualfunktion und Kontinenz relevant sind, optimal geschont werden.“ Weitere Vorteile zeigt die neue Methode vor allem im Bereich der Ejakulationserhaltung und der deutlich verkürzten Operationszeit. „Auf Grund der Vorteile eignet sich das Operationsverfahren vor allem auch für jüngere Patienten“, so der Leiter der Urologie.

*„Akkreditierung Austria“*

# Gütesiegel für Medizinische und Chemische Labordiagnostik



Das Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik ist an beiden Standorten berechtigt, sämtliche diagnostische Verfahren flexibel und selbstständig durchzuführen und zu validieren. Patienten profitieren von dieser hohen Ergebnissicherheit und Befundqualität.





Nach der erfolgreichen Zertifizierung nach ISO 9001:2015 im Jahr 2016 ist die aktuelle Auszeichnung durch das Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort ein weiterer großer Meilenstein des Instituts.



Das Labor am Welsler Klinikum im Jahr 1924.

**Nach einem intensiven Prüfungsverfahren** wurde das Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik nach EN ISO 15189 akkreditiert. Das Gütesiegel stellt den höchsten Qualitätslevel hinsichtlich Methoden, Verfahren und umfassender medizinischer Kompetenz der Mitarbeiter sicher. Das Labor des Klinikums ist nun mit beiden Standorten in Wels und Grieskirchen berechtigt, sämtliche diagnostischen Verfahren flexibel und selbstständig durchzuführen und zu validieren. Von dieser hohen Ergebnissicherheit und Befundqualität profitieren vor allem Patienten.



„Diese Akkreditierung bestätigt das höchste Level bei allen qualitätsrelevanten Tätigkeiten im Labor.“

Prim. Univ.-Doz.  
Dr. Alexander Haushofer,  
Leiter des Instituts für  
Medizinische und Chemische  
Labordiagnostik

**D**iese Akkreditierung ist sehr wichtig. Sie bestätigt das höchste Level bei allen qualitätsrelevanten Tätigkeiten im Labor, vom Proben-transport über die gesicherte Analyse der Messergebnisse bis hin zur Befunderstellung und Befundübermittlung“, erklärt Alexander Haushofer, Leiter des Instituts für Medizinische und Chemische Labordiagnostik. „Wir sind stolz, als eines der ersten akkreditierten medizinischen Labors in Österreich eine Vorreiterrolle im Bereich Qualitätsmanagement und Mitarbeiterkompetenz einnehmen zu können.“

### MITARBEITERKOMPETENZ IM FOKUS

Einen wesentlichen Teil des Audits stellte die Wissensabfrage der Mitarbeiter, großteils Biomedizinischen Analytiker (BMA), dar. Neben der technischen, Verfahrens- und diagnostischen Kompetenz wurde auch das medizinische Hintergrundwissen geprüft. Für Sandra Achleitner, leitende BMA des standortübergrei-

henden Instituts, ein wesentlicher Garant für die Ergebnisqualität: „Wir sind 365 Tage im Jahr rund um die Uhr mit größtem Engagement im Einsatz. Selbstständig und eigenverantwortlich zu arbeiten, ist unumgänglich. Durch die Akkreditierung und der damit verbundenen Auseinandersetzung mit den Methoden und Verfahren konnte die Expertise des Teams noch weiterentwickelt werden.“ Das unterstreicht auch Oberarzt Josef Seier: „Unsere Mitarbeiter leisten einen hervorragenden Einsatz. Sämtliche Analysen werden mit großer Sicherheit und Zuverlässigkeit durchgeführt. Das sichert eine optimale Patientenversorgung. Denn Qualitätsmanagement ist kein Selbstzweck.“ Die Akkreditierung ist Voraussetzung, um auch künftig an internationalen Studien teilzunehmen. Diese setzen standardisierte Prozesse und verifizierte medizinische Qualität voraus. „So haben wir weiterhin Zugang zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die in der Behandlung unserer Patienten von großer Bedeutung sind.“

**DIE AKKREDITIERUNG NACH ISO 15189** umfasst neben den Anforderungen an das Qualitätsmanagement-System und technischen Aspekten auch die Überprüfung der umfassenden diagnostischen und medizinischen Kompetenz der Mitarbeiter.

# Jüngste Ärztin Oberösterreichs



Turnusärztin Dr. Veronika Pallinger, BSc,  
Abteilung für Lungenkrankheiten

**Veronika Pallinger, Jahrgang 1996, galt bei Antritt ihrer Basisausbildung im August 2020 als jüngste Ärztin Oberösterreichs. Am Klinikum hat sie bereits viele Abteilungen kennengelernt: Gestartet auf der Chirurgie mit einem Wechsel in die Grieskirchner Coronastation über die Innere Medizin auf die Lungenstation. Wie sie das Studium so rasch absolviert hat? Mit Selbstdisziplin und Neugier nach neuem Wissen. Die junge Medizinerin erzählt von ihrem bisherigen Weg und wie sie durch Corona mehr zufällig als geplant in Wels gelandet ist – und es auch heute nicht anders machen würde.**

**I**ch bin gebürtige Niederösterreicherin, fühle mich aber seit jeher mit Oberösterreich verbunden, da ich von meinem Wohnort zu Fuß nur ca. fünf Minuten nach Oberösterreich gehe“, erzählt Pallinger. „Auch für das Gymnasium ging die Reise acht Jahre lang ins Europagymnasium Baumgartenberg nach

Oberösterreich. Ich habe immer schon gerne gelernt und bin dann nach der Matura direkt ins Medizinstudium gestartet.“ Die Motivation dafür: „Mit einem Schulkollegen stand ich stets im Wettbewerb um die bessere Schulnote. Er wollte Medizin studieren und so wählte ich dasselbe Studium, um weiterhin Noten vergleichen zu können. Diese Wahl war ein Glückstreffer, denn schon nach wenigen Monaten wusste ich: Es war die perfekte Wahl!

Medizin, Kontakt zu den Menschen und was man als lebensfroher Mensch in diesem Bereich an positiven Erfahrungen selbst erleben und anderen Menschen auch in Phasen der Krankheit mitgeben kann, ist für mich immens bereichernd.“

## VON NÖ NACH OÖ

Die Jungärztin ist zudem Leistungssportlerin im Taekwondo, viele Vereinskollegen stammen aus Oberösterreich. So führt sie ihr Berufsweg



Mitten in der Coronazeit startete Veronika Pallinger ihre Tätigkeit am Klinikum.



Zwei starke Komponenten: Gesundheit und Bewegung. Auch für den Leistungssport bleibt noch Zeit.





Ganz der Medizin verschrieben: Wichtige Erfahrungen sammelte die junge Ärztin auch als Mitarbeiterin des Roten Kreuzes.

in dieses Bundesland. „Wie es der Zufall bzw. Corona so wollte, brachte mich dieser Weg allerdings nicht wie geplant nach Linz, sondern nach Wels, wo auf meine Bewerbung mit so viel Freundlichkeit und Interesse geantwortet wurde, dass ich das Angebot einfach nicht ausschlagen konnte. Ein gewichtiger Faktor für mich war auch der geistliche Hintergrund des Hauses.“

## UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION

Am Klinikum startete sie mitten zur Coronazeit. „Dennoch gab es viele Bemühungen, auf die neuen Jungen im Haus nicht zu vergessen. Kollegen aus Medizin und Pflege nahmen mich als wichtigen, wertgeschätzten Teil des Teams auf. Man hat das Gefühl, persönlich als Mensch wahrgenommen zu werden, nicht nur als Arbeitskraft. Durch diese überaus positive Erfahrung habe ich mich als Mitglied der Turnusärztervertretung beworben: Ich möchte dazu beitragen, den neuen Turnusärzten dasselbe Gefühl der Zugehörigkeit zu geben, welches ich in dieser Krisenzeit erfahren habe.“

## WIE GEHT ES WEITER?

Nach dem Turnus möchte Pallinger weiterhin auf der Lungenabteilung arbeiten. „Durch Rotationen das Haus kennenzulernen und einen allgemeinen Überblick zu erhalten, ist wertvoll. Ich bin sehr jung und gerade Lungenpatienten sind oft in schwierigen Lebenssituationen. Die allgemeine Ausbildung wird meine Persönlichkeitsentwicklung stärken und mich bei schwierigen Gesprächen auf der Lungenabteilung unterstützen – das kommt dann wiederum den Patienten zugute.“ ■



## Aktuelle FAQ rund um die Coronaimpfung: Impfen oder nicht?

### → Benötigt mein Körper überhaupt eine Immunisierung?

Durch jeden weiteren geimpften Menschen wird die Pandemie einen Schritt weiter zurückgedrängt. Deshalb ist es auch für Menschen, die nicht zu Risikogruppen zählen wichtig, sich immunisieren zu lassen. Weitere Vorteile sind weitgehende Reisefreiheit sowie das Wegfallen regelmäßiger Testungen.

### → Aber ist die Gefahr durch Nebenwirkungen nicht hoch?

Spricht man von Impfreaktionen, sind dies zum Beispiel Rötung, Schmerzen oder Verspannungen an der Einstichstelle. Auch kann es zu Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, Schüttelfrost sowie Fieber kommen. Diese Reaktionen halten in der Regel nur kurz an und sind Anzeichen der Immunreaktion des Körpers. Die Gefahr, die von einer Erkrankung ausgeht, ist viel höher, als jene, die von der Impfung ausgehen könnte.

### → Aber kann es nicht auch zu schweren Nebenwirkungen kommen?

Schwerwiegende Nebenwirkungen nach Impfungen sind sehr selten. In den Medien wurde seit Beginn der Coronaimpfungen vereinzelt von Anaphylaxien (starken allergischen Reaktionen) berichtet. Diese werden auch bei bereits langjährig etablierten Impfstoffen als sehr seltene Nebenwirkungen angeführt. Generell ist zu empfehlen, nach jeder Impfung 20 Minuten in der Einrichtung, wo die Impfung stattgefunden hat, zu verbleiben. Auch das Auftreten von Thrombosen einige Tage nach der Impfung wurde in Internet, Rundfunk und Zeitung beschrieben. Bei einer Thrombozytopenie sinkt die

Zahl der Blutplättchen unter einen kritischen Wert, Blutungen können auftreten. Diese Komplikationen wurden mehrmals verzeichnet. Der Impfstoff von AstraZeneca wurde deshalb in manchen Ländern ausgesetzt bzw. auf eine bestimmte Altersgruppe reduziert. Allgemein gilt: Wer nach Impfungen unter starken bzw. anhaltenden Kopfschmerzen leidet bzw. punktförmige Hautblutungen aufweist, soll ärztlichen Rat einholen. Abgeklärt werden müssen auch Kurzatmigkeit, Unterleibsschmerzen oder Schwellungen in Armen oder Beinen nach Abklingen der Impfreaktionen. Alles in allem treten schwerwiegende Nebenwirkungen sehr selten auf, der Nutzen einer Impfung gegen COVID-19 überwiegt die Risiken deutlich.

## Das spricht für eine Impfung:

- Sie schützt mit hoher Wirkung vor schweren Verläufen.
- Dadurch schützt man sich selbst, die eigene Familie und andere nahestehende Menschen.
- Jeder Einzelne übernimmt mit der Impfung soziale Verantwortung.
- Je mehr geimpft sind, desto deutlicher ist das Gesundheitswesen entlastet.
- Impfungen haben das Potenzial, die Pandemie zu beenden.



Mag. Dr.  
Silvia Hetz, aHPH

Interne Ambulanz GR

Gefragte Spezialisierung

# Unverzichtbare Intensivpflege



Pflegedirektorin  
Mag. Andrea Voraberger

## Fachkompetenz, Spezialisierung, Teamarbeit, sicherer Job:

Pflegekräfte sind gefragter denn je. Aber was zeichnet den Pflegeberuf wirklich aus? „Wir fassen die Merkmale des Pflegeberufs in vier Punkten zusammen: Fachkompetenz, Spezialisierungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, Arbeiten im Team und krisensicherer Job“, erklärt Pflegedirektorin Andrea Voraberger. „In dieser Ausgabe des Klinikum-Magazins werfen wir einen Blick auf die Arbeit von Intensivpflegekräften – hier ist neben der Fachkompetenz im Management des Patienten vor allem auch technisches Know-how erforderlich.“

**I**ntensivpflegekräfte benötigen heute einen Mix aus fachlicher und sozialer Kompetenz, um der ständig steigenden Komplexität und auch dem allumfassenden werteorientierten Anspruch der Intensivpflege Rechnung zu tragen“, so Zellinger. „Wir arbeiten im Schichtdienst, um Tag und Nacht eine ausreichende Besetzung zu gewährleisten. So können wir Patienten mit akut lebensbedrohlichen Erkrankungen ununterbrochen überwachen, pflegen und behandeln.“

### MENSCH IM MITTELPUNKT

Auf der Intensivstation werden Patienten nach besten wissenschaftlichen, aber auch ethischen und moralischen Grundsätzen behandelt. „Trotz der Konzentration auf die Versorgung steht für uns der Patient immer als Mensch im Zentrum.“



„Bei uns arbeiten alle Berufsgruppen eng zusammen. Verschlechtert sich die Gesundheitssituation des Patienten, reagieren wir umgehend.“

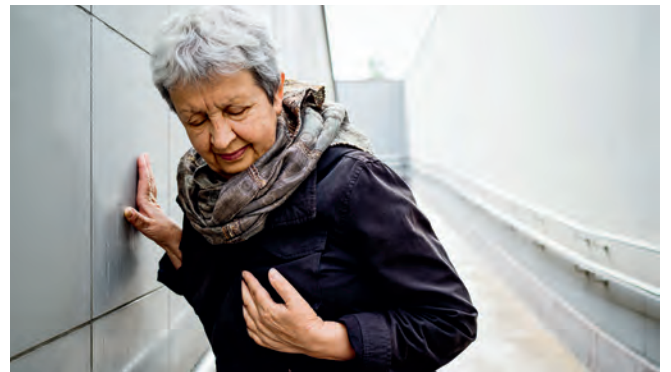
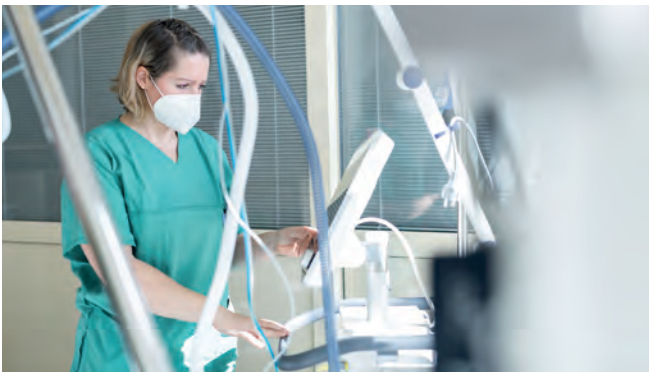
Günther Zellinger, Bereichsleiter  
Interne Intensivstation,  
RCU und IMCU

Wir versuchen, auf ihn als Persönlichkeit einzugehen und auch seine seelischen Bedürfnisse zu erfüllen. Dennoch leben wir tagtäglich mit dem Wissen, dass trotz aller Bemühungen und modernster Medizin der Behandlungserfolg im Wesentlichen von der Schwere der Erkrankung abhängt.“ Daher ist es manchmal nicht möglich, den Zustand des Patienten zu verbessern oder sein Leben zu retten. Wird ein nahestehender Mensch auf der Intensivstation versorgt, stellt dies auch für Angehörige eine belastende Situation dar. Intensivpflegekräfte übernehmen dabei psychosoziale und vermittelnde Aufgaben.

### TECHNIKAFFINITÄT GEFRAGT

Auf der Intensivstation ist jeder Bettenplatz mit einer Grundausstattung an Geräten bestückt. Der Patient





Das Pflegepersonal auf Intensivstationen ist darauf spezialisiert, kritisch kranke Menschen, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt, zu versorgen.

wird zusätzlich zur klinischen Überwachung auch ständig durch einen Monitor überwacht. Bei manchen Intensivpatienten wird die Eigenatmung durch ein Beatmungsgerät unterstützt oder die Nahrungsaufnahme auf künstliche Weise sichergestellt. Ist die Arbeit der Nieren eingeschränkt, muss durch Dialyse die Entgiftung übernommen werden. In kritischen Fällen kann es notwendig sein, Schwerkranke in künstlichen Tiefschlaf zu versetzen. Eine spezielle Behandlung auf der Intensivstation ist die Hypothermie. Bei dieser Therapieform wird die

Körpertemperatur eines Patienten auf bis zu 32 Grad Celsius reduziert. Studien belegen, dass damit die körperlichen Auswirkungen zum Beispiel aufgrund einer Wiederbelebung nach einem Herzstillstand positiv beeinflusst werden. ■



← Weiterführende Informationen zur Sonderausbildung Intensivpflege



← Alltag auf der Intensivstation: Günther Zelling im Interview

## Schon gewusst?



**Nähe von Angehörigen kann den Heilungsprozess positiv beeinflussen.** Die Kontaktaufnahme mit dem Patienten ist im Normalfall besonders gut über die Sinnesbereiche möglich. Vertraute Berührungen, Geräusche und Stimmen werden selbst dann erkannt, wenn darauf keine direkte Reaktion erfolgt.

## Tatkräftige Unterstützung in der Pandemie

# FH-Studenten im Klinikum-Einsatz

**Über helfende Hände freute man sich in der Betreuung von COVID-19-Patienten besonders in den Corona-Hochphasen.**

„Für die Karwoche und im Mai haben wir zum Beispiel für die Intensivbereiche gezielt Unterstützung gesucht – hier wurden die Studenten des FH-Lehrgangs für Gesundheits- und Krankenpflege im sechsten Semester, welche in diesen Bereichen bereits Praktika absolviert hatten, angesprochen“, erklärt Koordinatorin Silke Schwarz aus dem Pflegemanagement. „Zu den Haupttätigkeiten zählten dabei die Unterstützung der verantwortlichen DGKP in der Versorgung der Patienten.“



„Die Studenten wurden von allen Bereichen als sehr große Unterstützung wahrgenommen.“

Silke Schwarz, Pflegedirektion

„Auf Grund ihres fachlichen Wissens sowie ihres hohen persönlichen Engagements und ihrer Bereitschaft, freiwillig bei der Betreuung an COVID-Patienten mitzuwirken, waren die FH-Studenten eine große Hilfe“, so Schwarz. Auch abseits der fachlichen Qualifikation waren Skills wie hohe psychische Belastbarkeit und gute Resilienzfähigkeit aufgrund der oft schweren Krankheitsverläufe wichtig.



**David Weber ist einer jener FH-Studenten. Im Interview erzählt er von seinen Erfahrungswerten:**

**Klinikum: Herr Weber, in welchen Bereichen waren Sie tätig?**

→ **David Weber:** Während der zweiten Welle zuerst im Praktikum auf der Internen Intensivstation, in der Karwoche und im Mai noch einmal zum Aushelfen auf derselben Station.

**Welche Tätigkeiten haben Sie beispielsweise übernommen?**

→ Ausschließlich Tätigkeiten entsprechend meines Ausbildungsstandes, etwa das Vorbereiten von Infusionstherapien, das Versorgen von Zugängen, aber auch die Pflege von schwerkranken Patienten.

**Inwiefern war es eine belastende Zeit?**

→ Man wurde mit den allerschwersten Verläufen konfrontiert, es zeigte sich selten eine Besserung. Dies hat viel Ohnmacht seitens der Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

**Was nehmen Sie aus den Erfahrungen für die Zukunft mit?**

→ Einerseits sind dies die gewonnenen intensivpflegerischen Erfahrungen, andererseits den Rückhalt der Kolleginnen und Kollegen im Privaten.

**Welche Rückmeldungen haben Sie aus dem Familien- bzw. Freundeskreis erhalten?**

→ Es gab durchwegs positives Feedback, insbesondere als ich mich ein zweites Mal meldete.

**Wenn Sie das Studium abschließen, bleiben Sie dann am Klinikum?**

→ Ich werde mit Mitte August als Anästhesiepfleger am Klinikum-Standort Wels zu arbeiten beginnen.

**Warum würden Sie jungen Menschen heute eine Pflegeausbildung empfehlen?**

→ Ich kenne keinen Beruf, der Fachwissen und Empathie so eng verbindet. Gerade das macht diesen Beruf so spannend. Zusätzlich gibt es eine Vielzahl an Karrieremöglichkeiten. Und er ist krisensicher wie kein zweiter!

## Gratulation



Die Diplomfeier des letzten 2in1-Modells zur Pflegeausbildung: Ein Großteil der insgesamt 17 Damen und Herren startet nun ihre Pflegekarriere im Klinikum.





Life Radio zu Gast am Campus Gesundheit am Klinikum

## FIT FOR LIFE

**DER Infotag über Gesundheitsberufe konnte 2021 nur virtuell über die Bühne gehen, aber via Handy, Laptop und Computer waren jede Menge Interessierte online mit dabei!** Auf sie wartete eine knappe Stunde in Sachen Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufe – live aus der Raiffeisenlandesbank OÖ: Eine Infotainment-Show rund um aktuelle Ausbildungsmöglichkeiten, Interviews, Live-Abstimmung und vielem mehr.



Auch das Klinikum Wels-Grieskirchen war mit dem Ausbildungszentrum Wels und der FH Gesundheitsberufe OÖ wieder mit dabei. Direktorin Karin Zauner und der Pflegenachwuchs zeigen im Fit-for-Life-Video, was Wels alles zu bieten hat!

## PFA – Pflegeberuf der Zukunft



**Die Pflegefachassistentin ist jene Berufsgruppe, die nahe am Patienten arbeitet und zukünftig in Krankenhäusern die breite Basis bilden soll.** „Im Klinikum haben die ersten PFAs in Pilotbereichen gestartet. Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen sind sehr

hilfreich für die weitere Etablierung des neuen Pflegeberufs, das schätzen wir sehr“, zeigt sich Pflegedirektorin Andrea Voraberger erfreut über die bis dato knapp 40 PFA-Absolventen, die sich als erste über das neue Berufsbild gewagt haben und in der Einführung einen maßgeblichen Beitrag leisten.



→ **Sehen Sie hier einen Beitrag zum Profil der PFA**

## Stipendium für Studierende

# Klinikum fördert Pflegeausbildung

**Studenten des Bachelor-Studiengangs Gesundheits- und Krankenpflege haben seit 2020 die Möglichkeit, sich für ein Stipendium zu bewerben. Auch das Klinikum Wels-Grieskirchen vergibt Plätze: Bereits im ersten Jahr konnten insgesamt an die Erst-, Dritt- und Fünftsemestri- gen 66 Plätze garantiert werden.**

Voraussetzungen für ein Stipendium sind das ordentliche Studium der Gesundheits- und Krankenpflege sowie Interesse für einen Pflegeberuf am Klinikum Wels-Grieskirchen. Mit dem Bezug des Stipendiums verbunden ist eine anteilmäßige Verpflichtung, für das Klinikum tätig zu sein – zum Beispiel bei einem Stipendium von 300 Euro monatlich ab dem zweiten Semester entspricht das einer verpflichtenden Tätigkeit für das Klinikum über 24 Monate in einem Mindestausmaß von 30 Wochenstunden.



### Informationen rund ums Stipendium:

Ihre Ansprechperson  
Mag. Katharina Kögler,  
HR-Managerin  
Telefon +43 7242 415 – 92883  
katharina.koegler@klinikum-wegr.at

### Interesse am Studium?



→ **FAQ rund ums Studium zum Nachlesen**



→ **Hier geht's zum Bewerbungsportal der FH Gesundheitsberufe OÖ!**



## Erfahrungsbericht

# Auslandspraktikum in Sansibar

**Im Rahmen ihrer Pflegeausbildung** nutzen viele Studenten die Möglichkeit für ein Auslandssemester. Lisa Fasching, Kristin Fritzenschaft und Magdalena Wiesinger absolvierten ein vierwöchiges Praktikum im staatlich geführten Mnazi Mmoja Hospital auf der afrikanischen Insel Sansibar.

## Von Südindien nach Österreich

# Ein bewegtes (Ordens-)Leben

**Bereits seit ein paar Wochen** bringt Sr. Elsbeth volles Engagement ins Seelsorgeteam des Klinikums. Hier absolviert die geistliche Schwester aktuell ein Praktikum, in welches sie ihre jahrzehntelange Erfahrung aus der Gesundheitsversorgung einbringen kann.



„Mein erster Eindruck von Österreich: Ich bin angekommen.“

Sr. Elsbeth Kolapran,  
Kreuzschwester

**G**eboren in Kerala, Südindien, interessierte sich die Inderin schon in jungen Jahren für ein Leben im Kloster. Ein befreundeter Priester machte sie mit dem Modell „Kloster auf Zeit“ in Österreich vertraut. Mit 18 Jahren nimmt sie das Angebot an. Nach der Ankunft im neuen Land nimmt sie für ein halbes Jahr Deutschunterricht, 1970 folgt der Eintritt ins Kloster der Kreuzschwestern in Graz. „Zu Beginn waren wir sechs Jugendliche“, blickt Sr. Elsbeth zurück. „Alle sind wir geblieben und haben das Ordensgelübde abgelegt. Nur eine von uns ist mittlerweile ausgetreten, lebt aber immer noch in der Steiermark.“

### ANGEKOMMEN IN ÖSTERREICH

„Mein erster Eindruck nach der Ankunft war: Da bin ich zu Hause – ich bin angekommen!“, erinnert sich die Ordensfrau. Heute lebt und wirkt Sr. Elsbeth bereits seit 51 Jahren in Österreich. „Nach meiner Profess habe ich die Krankenpflegeschule in Graz besucht, danach 20 Jahre lang in Klagenfurt auf der Geburtshilfe gearbeitet. Nach einer Auszeit und Weiterbildung in München war ich noch zehn Jahre auf der MR-Ambulanz in Graz tätig.“ Auf ein dreijähriges Engagement in der westeuropäischen Formationsgemeinschaft in Hegne am Bodensee (Deutschland) war Sr. Elsbeth für neun Jahre in Graz leitend in der Altenpflege tätig.

### NEUE DIMENSIONEN

Nun hat Sr. Elsbeth ein Praktikum im Seelsorgeteam auf der Palliativ- und der Demenzstation des Klinikums begonnen. „Mir gefällt es hier sehr gut!“, unterstreicht sie ihr tatkräftiges Engagement im Welser Krankenhaus. „Und es freut mich, auch noch ein Schwerpunktkrankenhaus dieser Dimension erleben zu dürfen: Es ist beeindruckend zu sehen, wie so viele Mitarbeiter durch das Krankenhaus eilen und ihre Ziele verfolgen. Mittlerweile finde ich auch schon alleine meinen Weg durch das große Haus“, schmunzelt sie. Vom Seelsorgeteam

wurde sie sehr herzlich willkommen geheißen und in die wichtigen Arbeitsabläufe eingeweiht. „Ich fühle mich wie in einer Familie aufgenommen, vor allem in der Schwesterngemeinschaft“, freut sich Sr. Elsbeth, am Klinikum tätig zu sein. „Für vieles bin ich unendlich dankbar: für meine indischen Wurzeln, mein Urvertrauen, die europäische Entwicklung unserer Ordensspiritualität und all die Menschen, die mich bewusst und unbewusst begleitet haben. Das alles hat mich sehr geprägt.“



Dipl.-PAss.  
Claudia Hasibeder

## Claudia Hasibeder Zum Abschied

„Die Weisheit Gottes liebt das Leben. Sie gibt guten Rat, Trost und Kraft. Die Freundschaft mit ihr bringt Fröhlichkeit und Freude.“ Mit diesem Motto begleitete Claudia Hasibeder mit sehr hoher Kompetenz, Einfühlsamkeit und Weitblick seit 2005 im Klinikum Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Von 2012 bis 2018 hat sie mit beherzter Umsicht das Team der ökumenischen Krankenhauseelsorge geleitet. Wir bedanken uns herzlich bei Claudia Hasibeder für ihr vielfältiges Engagement und wünschen ihr alles Gute für die Pension.

**Für das Seelsorgeteam:**  
Sr. Margareta



Kerala, die Heimat der Ordensschwester: Das Land der Kokospalmen ist für viele von uns Traumdestination für einen entspannenden Urlaub. Sr. Elsbeth entschied sich dennoch für ein Leben in Österreich.



Bewegung im Gleichgewicht mit sich selbst, so wird Aktivität zum Wohlfühl- und Gesundheitsfaktor.



## Klinikum-Seelsorge „Bewegung ist Leben“

... sagt meine Erfahrung. „Bewegung ist gesund“, sagen Experten und Gesundheitsratgeber. Aber was sagt mir mein Empfinden?

**B**ewegung tut mir gut“, sagt mein Wohlgefühl. „Bewegung macht mir Lust und Freude“, sagt meine innere Stimme, wenn ich auf dem Fahrrad sitzend den Fahrtwind spüre. „Bewegung schenkt mir Kraft und Ausdauer“, sagt mein Körper, wenn ich schwitzend Schritt für Schritt im Atemrhythmus den Berg hinaufsteige. „Bewegung zeigt mir Grenzen auf“, sagt mir mein schmerzender Körperteil. „Bewegung führt mich zu mir selbst“, sagt mein Bewusstsein im stillen Sitzen und Lauschen auf meine Atembewegung. Und welche Stimmen vernehmen Sie?



„Bewegung führt mich zu mir selbst.“

MMag. Gertraud Stockinger-Pichler,  
Krankenhauseelsorgerin

Mein Bewegungserleben kennt Unterschiede: von lustvoll, wohltuend zentrierend bis schmerzlich überfordernd. Darum ist es für mich und meine Gesundheit wichtig, zu spüren, welche Bewegung mir guttut, und diese im rechten Maß zu praktizieren. Für den Sommer wünsche ich Ihnen viel Lust und Freude daran, Ihre Art von Bewegung, Ihren Rhythmus von Aktivität und Ruhe zu entdecken und sich darauf einzuschwingen.

## Kolumne



Sr. Teresa Hametner,  
Generalvikarin der  
Franziskanerinnen  
von Vöcklabruck

## Wenn ich mich bewege, dann bewegt sich etwas

Gehen, besonders in der Form des Pilgerns, ist modern geworden. Unzählige Pilgerwege sind in den letzten Jahren in vielen Ländern, so auch in Österreich, entstanden. Würden wir eine Umfrage unter der Leserschaft des Klinikum Magazins starten, wer welchen Pilgerweg empfehlen kann, käme sicher eine Menge hilfreicher Tipps zusammen. Seit Jahrhunderten wird der Mensch als „homo viator“, als Reisender und Wanderer durch Leben und Zeit gedeutet. Wir sind Menschen des Weges.

Immer wieder stecken wir uns Ziele und bewegen uns darauf zu, das erreichte Ziel wird jeweils wieder zum Ausgangspunkt einer neuen Wegstrecke mit einem neuen Ziel. Manche Ziele, die uns in Bewegung bringen, verlagern sich ins Unendliche, entziehen sich und wecken stets aufs Neue die Sehnsucht zum Aufbruch. Diese Spannung zwischen dem „Auf-dem-Weg-sein“ und dem „Schon-am-Ziel-sein-wollen“ auszuhalten, ist mit Sicherheit ein Lebensprozess. Reisebilder des Lebens, Pilgerwege, Prozessionen, Kreuzwege ... weisen dem Menschen den Weg zur Mitte, auf den Sinn des Lebens, zur inneren Erfahrung.

Bewegung hat mit Weg zu tun. Und Weg ist ein Bildwort, eine Sehhilfe, das Werden und den Wert des Glaubens zu entdecken. „Auf dem Weg sein“ zielt auf die Grunderfahrung, die sich im Wandern und Pilgern verdichtet: Glaube ruft uns auf den Weg.

Gehen wir, Schritt für Schritt, aufmerksam und mutig, lassen wir uns ein auf ein bewegtes Leben. Es lohnt sich!

Sr. Teresa Hametner,  
Generalvikarin der Franziskanerinnen von Vöcklabruck



Der Weg ist das Ziel – und umgekehrt. Was ist Ihr Weg? Sind auch Sie ein homo viator?

### Welchen Pilgerweg empfehlen Sie?

Machen Sie mit und stimmen Sie ab – über die neue Vital-Info-App des Klinikum Wels-Grieskirchen!

via+ gibt's jetzt  
zum Download →



2020 konnten Arzneimittel im Wert von über 100.000 Euro in die Bestände der Klinikum-Apotheke wieder eingeschleust werden.

## Retourenmanagement

# Reduktion von Arzneimittelmüll

**Im Jahr 2018** betrug der Arzneimittelmüll am Klinikum rund 1.180 Kilogramm. Eine beeindruckende Menge, jedenfalls groß genug, um in der Apotheke den Wunsch nach einer Trendwende zu wecken. Bereits der Start des Projekts zur Verringerung des Arzneimittelmülls erntete große Resonanz und verbesserte die Ergebnisse.

**2019** präsentiert die Europäische Kommission ein Maßnahmenpaket zum Umgang mit jenen Herausforderungen, welche durch die Freisetzung von Arzneimitteln in der Umwelt entstehen. Hierbei werden sechs Handlungsbereiche präsentiert, in denen Verbesserungen erzielt werden sollen. Die Bereiche betreffen alle Stadien, die ein Arzneimittel durchläuft – angefangen von der Entwicklung über die Produktion bis hin zur Entsorgung und Müllbeseitigung. „Dadurch motiviert haben wir uns entschlossen, ein Projekt zum ressourcenschonenden Umgang mit Arzneimitteln ins Leben zu rufen“, so Klinikum-Apothekerin Golnaz Gilak. „Denn bereits in unserem Leitbild ist verankert, dass wir uns zu ökologischem und ökonomischem Handeln verpflichten.“ Als oberstes Ziel des Projektes wurde die Reduktion von Arzneimittelabfällen definiert, um hochwertige bzw. teure Produkte einer sinnvollen Nutzung zuzuführen.

### MEHR VERBINDLICHKEIT

Am Beginn des Projekts stand die Intention, das Bewusstsein für steigenden Arzneimittelmüll im Klinikum

zu heben. „Um Daten von Retouren erheben und vergleichen zu können, haben wir ein bei Rückgaben von Arzneimitteln verpflichtend auszufüllendes Formular eingeführt“, so die Pharmazeutin. „Durch den so entstandenen persönlichen Kontakt konnten wir mehr Verbindlichkeit in diesem Prozess schaffen. Bearbeitet werden die Retouren in der Apotheke von einem Team aus pharmazeutisch-kaufmännischen Assistenten und Apothekern. „Zur Zielerreichung haben wir folgende Maßnahmen gesetzt: Arzneimittel mit kurzem Ablauf unterliegen einem permanenten Monitoring durch uns, Ausgabenmengeneinheiten wurden reduziert und wir stärken stets das Bewusstsein aller Klinikum-Mitarbeiter für die Reduktion von Arzneimittelmüll“, so Gilak.

### ERFOLGREICHER PROJEKTSTART

Dokumentation und statistische Auswertung des Projekts ergaben für 2020 eine Wiedereinschleusung von Arzneimitteln im Wert von über 100.000 Euro. Einwandfreie, aber bereits angebrochene Produkte wurden als „kostenlose Muster“ ausgegeben, so konnte eine effektive Einsparung von über 20.000 Euro er-



„Wir möchten das Bewusstsein aller Klinikum-Mitarbeiter für die Reduktion von Arzneimittelmüll stärken.“

Mag. Golnaz Gilak, Apothekerin

reicht werden. „Wir sind begeistert, dass das Projekt vom ersten Tag an tatkräftig unterstützt wurde“, so die Apothekerin. „Durchwegs positive Rückmeldungen, gute Ergebnisse sowie der markante Rückgang zu entsorgender Arzneimittel bestärken uns, das Projekt weiter voranzutreiben und schließlich als Standard in unseren Krankenhausabläufen zu integrieren.“ ■



## OP-Abdeckungen und OP-Mäntel

# Waste to energy

**Krankenhäuser produzieren** unterschiedliche Gruppen von Abfällen, die entsorgt und verwertet werden müssen. Dabei stellt die ökologisch fachgerechte Entsorgung von OP-Abdeckungen und -Mänteln einen wichtigen Teil des effizienten Abfallmanagements von Spitälern dar. Großteils werden diese Materialien thermisch verwertet, da sie durch ihr hochwertiges Rohmaterial über einen besonders hohen Brennwert verfügen.



Spezialist für Entsorgung: Wolfgang See, Abfall- und Gefahrgutbeauftragter am Klinikum setzt mit seinem Team auf Rezyklierung, damit möglichst wenig Restmüll anfällt.

Die geschätzte Menge an Abfall durch Einweg-OP-Abdeckungen und -Mänteln pro Jahr betrug 2018 in Österreich rund 640 Tonnen“, erklärt Wolfgang See, Abfall- und Gefahrgutbeauftragter am Klinikum. Im Vergleich dazu: Wird ein Baby mit Einweg-Windeln gewickelt, sind dafür bis zum Sauberwerden 4.500 bis 6.000 Stück notwendig, was in etwa einer Tonne entspricht. 2019 wurden in Österreich rund 85.000 Lebendgeborene verzeichnet. „Wir verfügen über 34 medizinische Abteilungen, Institute und sonstige Organisationseinheiten und 25 Dialyseplätze, 1.248 Betten und rund 4.000 Mitarbeiter. Ein Haus dieser Größenordnung hat auch in der Müllvermeidung ein großes Potenzial.“

### ÖKOLOGISCHES VORGEHEN, KOMPLEXE PROZESSE

Schon beim Einkauf wird auf ein geringes Aufkommen von Verpackungen geachtet, ein Überschuss an Produkten, welche nicht genutzt werden, wird vermieden. Zur Verwendung kommen ausschließlich

Einweg-OP-Abdeckungen und -Mäntel, die sich aufgrund ihres hohen Heizwertes ideal für die thermische Verwertung und Energiegewinnung eignen. „Nach Möglichkeit wird bei uns recycelt, damit möglichst wenig Restmüll anfällt. So kann der Krankenhausmüll für Fernwärme und Energieversorgung genützt werden“, ergänzt See.



### Ökologische Vorteile von Einweg-OP-Abdeckungen und -Mänteln

- fachgerechte ökologische Entsorgung durch thermische Verwertung
- Abfallvermeidung durch Einweg-OP-Komplettsätze, weniger Verpackungsmaterial
- Keine Wiederaufbereitung und erneute Sterilisation notwendig
- günstiger als Arbeiten mit Einzelkomponenten

### Wertvolle Energie aus Abfall

Bei der thermischen Verwertung werden nicht vermeidbare sowie stofflich nicht verwertbare Abfälle verbrannt. Dazu zählen auch die Polyethylen-Folien und Polypropylen-Fasern aus Einweg-OP-Abdeckungen und -Mänteln. Diese Methode trägt nachhaltig zum Klimaschutz bei, der erzeugte Wasserdampf wird etwa zur Erzeugung von Strom und Fernwärme genutzt. Energie aus Abfall trägt zur Einsparung fossiler Energieträger und einer deutlichen Verringerung des benötigten Deponievolumens bei.

## NACHGEFRAGT

# Umweltschutz im OP?

Im Sinne der Wirtschaftlichkeit und der zusätzlichen Müllvermeidung ist es wichtig, im OP-Paket nur Produkte zu haben, die tatsächlich verwendet werden und nicht verworfen werden müssen.



ANTWORT VON  
MARKUS  
SCHMIDHUBER

Ein OP-Paket sollte einen stressfreien OP-Beginn gewährleisten. Es müssen nicht zwingend alle Produkte vom Hautschnitt bis zur Hautnaht im Paket enthalten sein, da die Operationspakete universell einsetzbar sind und die Operation ohnedies manchmal zusätzliche Produkte erfordert, etwa mehr Kompressen oder Aufziehkanülen. Die Pakete können auch disziplinübergreifend verwendet werden. Das erfordert ein enges Zusammenspiel zwischen Anwender, Einkauf und Industrie – alle Beteiligten müssen sich in diesen Prozess so gut wie möglich einbringen.

Markus Schmidhuber, Einkauf



### → Brennwerte im Vergleich

- Holz 4,0 kWh/kg
- Zelluloseerzeugnisse 4,5 kWh/kg
- Viskoseerzeugnisse 4,9 kWh/kg
- Koks 8,1 kWh/kg
- Heizöl 11,6 kWh/kg
- Polyethylen-Folien 12,2 kWh/kg
- Polypropylen-Fasern 12,6 kWh/kg

Für ein Leben in Bewegung

# Gut gestärkt

**Auch ohne Aktivprogramm und Sport** sollte jeder Erwachsene rund zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Wer gezielt in Bewegung ist, braucht aber mehr, um seinen Körper gut zu versorgen: Kühles Wasser angereichert mit erfrischenden Früchten schmeckt gut und hilft auf einfache Weise, Flüssigkeitsverlust vorzubeugen. Wie man zusätzlich seine Energiespeicher mit köstlichen Kohlenhydraten und Vitaminen füllt, präsentiert Küchenchef Hannes Zeininger im Sommermenü 2021 der Grieskirchner Klinikum-Küche.



## Fruchtsaftwürfel Zum Aromatisieren von Getränken

### ■ INGWER- ZITRONE

70 g Ingwersaft  
(geschälten frischen Ingwer  
in Saftpresse entsaften)

200 ml Zitronensaft  
100 ml frischer Apfelsaft  
100 g Honig

Alle Zutaten vermischen und zu  
Eiswürfeln einfrieren.

### ■ SAUERKIRSCH MIT STERNANIS

300 g Sauerkirschen  
200 ml Johannisbeersaft  
5 Stk. Sternanis

Alle Zutaten vermischen und auf-  
kochen. Über Nacht im Kühlschrank  
ziehen lassen. Anis entfernen,  
Kirschen mit Saft gut mixen. Durch  
Sieb passieren und Saft zu Eiswür-  
feln einfrieren.

### ■ BROMBEER-PFLAUME

300 g Pflaumen (evtl. TK)  
300 g Brombeeren (evtl. TK)  
100 ml Früchtetee  
50 ml Zitronensaft  
1 Zimtstange

Alle Zutaten miteinander aufko-  
chen und weich dünsten. Zimtstan-  
ge entfernen, mixen und passieren.  
Über Nacht ziehen lassen und zu  
Eiswürfeln frieren.

**Tipp:** Diese Würfel  
kann man auf Vorrat  
machen und bei Bedarf  
in eine Thermoskanne  
geben. Mit Wasser  
aufgefüllt erhält man  
einen kühlen, fruchtig-  
en Durstlöcher bei  
der Arbeit, Wanderung  
und Sport!





## Hühnerfilet auf hausgemachten Matchanudeln mit Tomatensoße

5 g Bio Matcha for Cooking fein sieben und mit 40 g Wasser (80 °C) aufgießen und verrühren.

225 g Weizenmehl Type 480 glatt

175 g Polentamehl fein

2 Eier

Mehl und Polentamehl mischen. Eier verquirlen und mit Matchatee-Konzentrat zum Mehlgemisch geben. Kneten bis ein fester grüner Teig entsteht. Rasten lassen und mit Nudelmaschine zu breiten Nudeln verarbeiten.

640 g Hühnerfilet supreme mit Salz und Kräutern würzen, auf Fleischseite anbraten und auf Hautseite legen. In der Pfanne im Backrohr bei 160 °C durchbraten.

300 g Tomatenpulpe mit 100 g Tomatenmark und 100 g Gemüsebrühe aufkochen und mit Salz, italienischen Kräutern und Zucker würzen, bei Bedarf mit Stärke binden.

400 g gemischtes Gemüse der Saison kurz anbraten und als Beilage reichen.



Mehr Rezepte zum Nachkochen finden Sie hier



## Apfelbrot mit Dörripflaumen

750 g Äpfel geschält, grob reiben

500 g Dinkelvollkornmehl, ohne Kleie

1 KL Backpulver, 1 gestrichener KL Trockenhefe

150 g Honig

150 g Dörripflaumen, klein schneiden

150 g Walnusskerne hacken

Alle Zutaten vermischen und mit einer Prise Salz, Nelken, Piment und Zimt würzen. Backpulver und Trockenhefe begeben, alles kurz vermischen. Mit Ei bestreichen und 30 Minuten rasten lassen. Bei 160 °C für 35 Minuten backen. Auskühlen lassen und je nach Gusto mit Schokolade glasieren.



## Schon gewusst?

Matchatee enthält dreimal so viel EGCG (Epigallocatechingallat; Antioxidans) als andere Grünteesorten. Er gilt als Gesundheitsförderer, Abnehmhilfe und Wachmacher.





FIRST  
ED

# Gestolpert, gestürzt, gefallen

First Ed weiß, wie man schnell und richtig hilft. Bist auch du ein Ersthelfer oder eher ein Nichthelfer? Was ist richtig? Kreuze an! (Mehrfachnennungen möglich)

## 1 Ist der Verunfallte nicht ansprechbar,

- sofort den Notarzt rufen.
- den Betroffenen an den Schultern rütteln und lauter ansprechen.
- nicht von der Unfallstelle entfernen (zum Telefonieren o.ä.)

## 2 Was sind typische Hinweise auf Verletzungen?

- Schürfwunden und Rötungen
- großes Durstgefühl
- blaue Flecken und Schwellungen
- unnatürliche Gelenksstellungen
- plötzlicher Bewegungsdrang
- Kribbeln und Taubheitsgefühl
- Kopfschmerzen oder Übelkeit bzw. Übereben

## 3 Gelenke dürfen nur durch den Arzt eingerenkt werden, weil ...

- Bänder können dabei reißen
- Achtung Gefahr! Der Verunfallte könnte sich heftig wehren
- Nerven können eingeklemmt werden
- dies bei einer eventuell angeborenen Bindegewebsschwäche nicht zum Erfolg führen wird und noch mehr Schaden anrichtet
- Blutgefäße können platzen

**Auf Lösung:** Notarzt rufen, nicht von der Unfallstelle entfernen, Schürfwunden und Rötungen, blaue Flecken und Schwellungen, unnatürliche Gelenksstellungen, Kribbeln und Taubheitsgefühl, Kopfschmerzen oder Übelkeit bzw. Übereben, Bänder können dabei reißen, Nerven können eingeklemmt werden, Blutgefäße können platzen.





*Wir bleiben in  
Bewegung*

# ... und radeln weiter!



**Klinikum-Radfahr-Aktion 2021:** Auch im siebten Jahr der Mitarbeiter-Initiative gibt es wieder tolle Aktionen rund um die Radfahrkultur am Klinikum, zum Beispiel den bereits traditionellen Radcheck zum Auftakt der Saison. Hier hatten wiederum alle Klinikum-Mitarbeiter die Möglichkeit, ihr Fahrrad gratis warten zu lassen. Auch die fünf Klinikum-E-Bikes stehen 2021 wieder für kostenlose Ausfahrten bereit. Neu ist heuer die Teilnahme an der Aktion „Oberösterreich radelt“. Es warten tolle Preise!

**„Oberösterreich radelt“ – So funktioniert's:**  
App herunterladen, registrieren und für das Klinikum Kilometer sammeln! Es warten viele tolle Preise von „Oberösterreich radelt“ – mehr Infos auf [oberoesterreich.radelt.at](http://oberoesterreich.radelt.at)!

**Gute Fahrt:** Wer auch für kurze Wege vom Auto auf das Rad umsteigt, tut sich selbst und der Umwelt etwas Gutes.



**Das war der kostenlose Radcheck 2021:**

Das Rund-um-Service fürs Bike wurde wieder von zahlreichen Mitarbeitern genutzt. Insgesamt konnten mehr als 50 Fahrräder von den Radprofis von bikes&wheels überprüft und serviert werden. Damit steht einer sicheren Fahrt in die Arbeit nichts mehr im Weg.



Wir radeln weiter! Das Motto der Klinikum-Bikesaison ist auf den aktuellen Radshirts nachzulesen.

➔ **Mehr Infos zu den Radaktionen 2021:**  
Franz Scherzer und Viktor Scheuringer



**Sie möchten das Klinikum-Magazin gerne zu Hause lesen?**

Dann nützen Sie unser Bestellformular\*:

Vorname, Name:

Straße:

Postleitzahl:

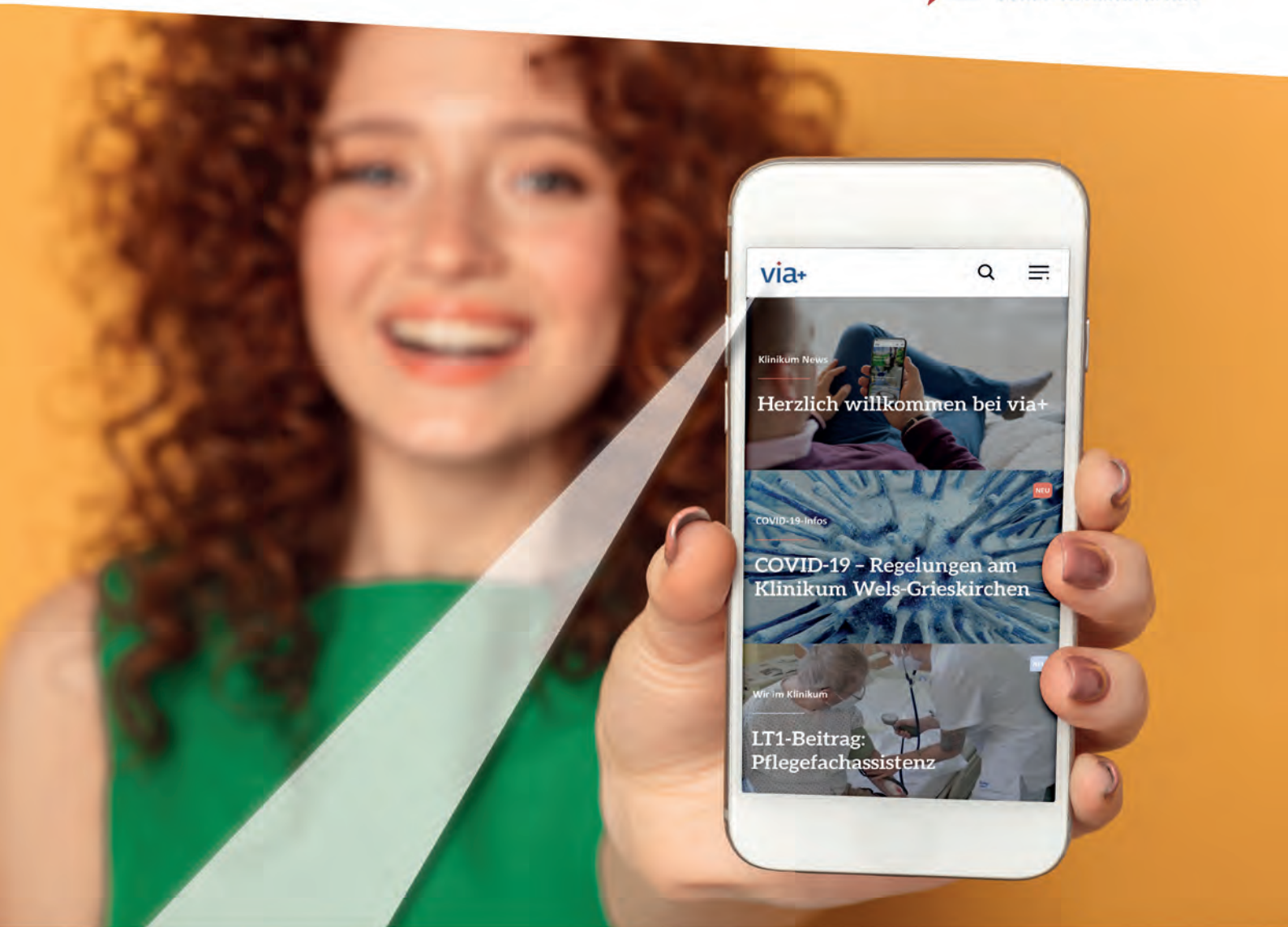
Senden Sie diesen Abschnitt per Post, oder senden Sie uns ein E-Mail an [marketing@klinikum-wegr.at](mailto:marketing@klinikum-wegr.at)! Wir freuen uns über Ihre Bestellung!

\*gilt nicht für Klinikum-Mitarbeiter



Porto  
zahlt  
Empfänger

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



## Die Vital-Info-App des Klinikum Wels-Grieskirchen: Das Plus für Ihre Gesundheit

via+ versorgt Sie rund um die Uhr schnell und kostenlos mit wichtigen Infos rund um Gesundheit und Prävention. Finden Sie Wissenswertes zu Herz-Kreislauf, Bewegungssystem, Stoffwechsel, Immunsystem u.v.m.!

Jetzt zum Download im Google  
Play Store und App Store!

