DAS PATIENTENMAGAZIN
#12 – SOMMER 19

VORARLBERGER LANDESKRANKENHÄUSER

luag a!

Hand in Hand

Viele Ehrenamtliche kümmern sich in ihrer Freizeit um unsere Patientinnen und Patienten *– S. 4*

Starker Beruf

Wer sich für eine Karriere in der Pflege entscheidet, kann sich ein Leben lang spezialisieren *– S. 10*

Leben mit dem Vergessen

Wir zeigen, wie wir demenzkranken Menschen begegnen und die Betreuung gestalten können *– S. 24*

4 An die Hand nehmen — HERZSTÜCK

10 Ein Beruf mit 1000 Möglichkeiten — UNTER DER LUPE

14 Wer hat an der Uhr gedreht? — STANDPUNKTE

16 Kleine Rädchen mit großer Verantwortung — ARBEITSWELTEN

19 Drei Fragen an den Landesrat

20 Schmerz als Wegweiser — ZUGEHÖRT

22 Für Körper und Seele — GRENZENLOS

24 „Warum bin ich hier?" — IN BALANCE

28 Kurz und knapp — LKH KOMPAKT

31 Zur Gaude

klimaneutral gedruckt natureOffice.com | AT-157-763500

luag a! wird klimaneutral gedruckt. Das Papier ist PEFC-zertifiziert, das verwendete Holz also aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern. Mehr unter www.pefc.de – Die Folie LDPE ist recyclebar.

Impressum – Verleger, Medieninhaber und Herausgeber: Vorarlberger Krankenhaus-Betriebsgesellschaft, Carinagasse 41, 6800 Feldkirch, www.khbg.at; **Redaktionsleitung:** Mag. Ulrike Delacher, MSc, Email: ulrike.delacher@khbg.at, Unternehmenskommunikation **Redaktionsteam:** Mag. Andrea Marosi-Kuster, Andreas Lauterer, BSc MA, Chefarzt Prim. Dr. Wolfgang Elsäßer, Dipl.KH-Bw Harald Maikisch, MSc, MAS, DGKP Michael Scheffknecht MSc, Dipl. KH-Bw. Dietmar Hartner, Verena Schönfelder, DGKP Elke Kovatsch, Dr. Franz Freilinger, Mag. Harald Bertsch, Dipl.KH-Bw. DGKP Erich Gantner Kontakt: luag-a@khbg.at Texte: Caroline Wirth, clavis Kommunikationsberatung, luag a!-Redaktionsteam, u.v.m. Foto: Lisa Mathis, Alexander Ess, Matthias Weissengruber, Christina Rheinberger, Dietmar Mathis, Karin Nussbaumer, shutterstock.com, unsplash.com, u.a. **Konzept und Umsetzung:** Unternehmenskommunikation Vlbg. Krankenhaus-Betriebsges.m.b.H., www.khbg.at, Zeughaus Designagentur, www.zeughaus.com, clavis Kommunikationsberatung, www.clavis.at **Druck:** Buchdruckerei Lustenau GmbH, Millennium Park 10, 6890 Lustenau, www.bulu.at, Auflage: 5.000 Stück, gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.

Bei personenbezogenen Ausdrücken sind selbstverständlich Frauen und Männer gleichermaßen gemeint.

Liebe Leserinnen und Leser,

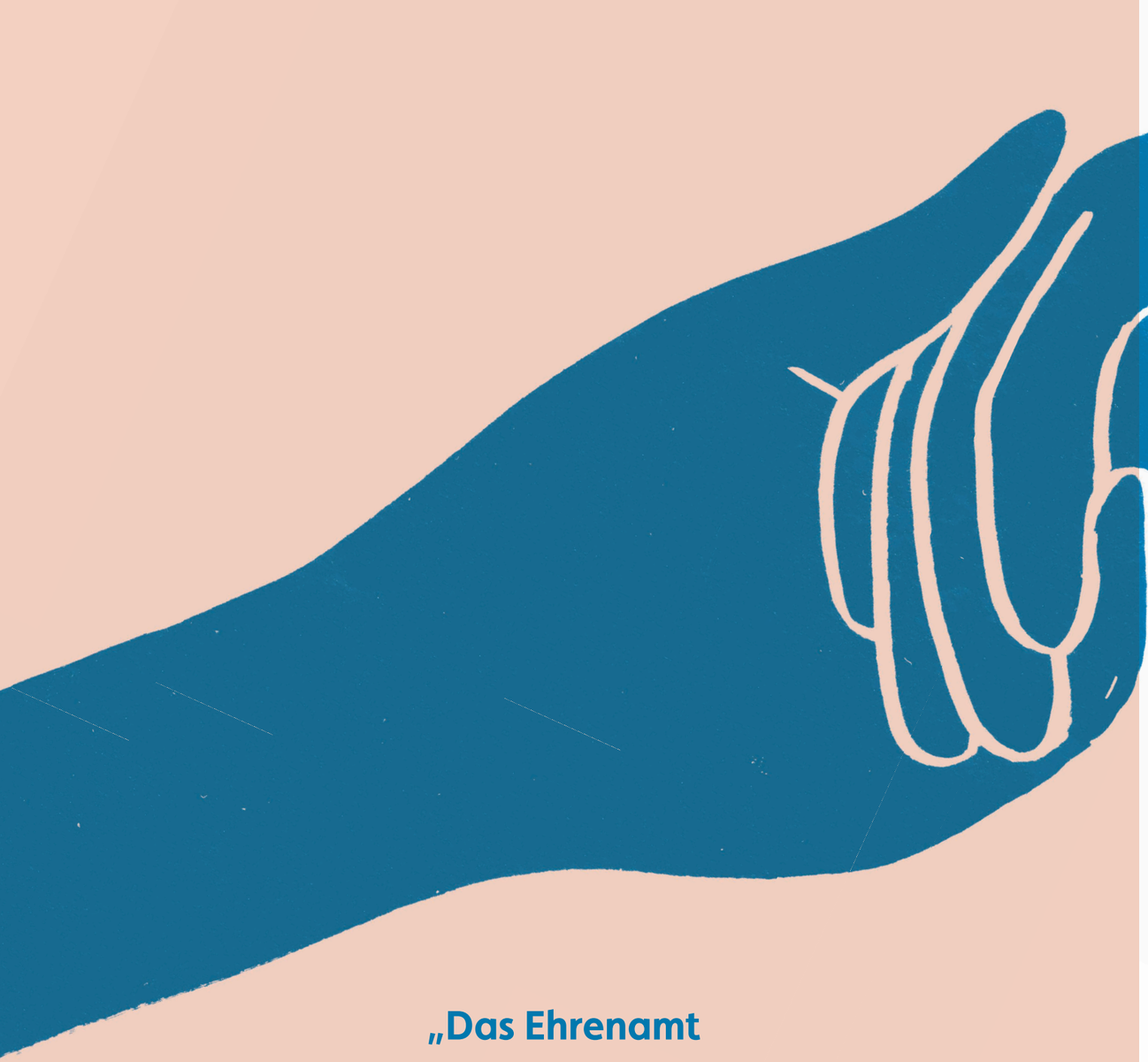
mit der neuen Ausgabe unseres Patientenmagazins ist es dem Redaktionsteam wieder gelungen, spannende Einblicke in das Gesundheitsunternehmen des Landes Vorarlberg zu geben. Diesmal führt der Streifzug von Einblicken in die Pflege über den zentralen Bereich des Krankentransportes zu den Themen Ehrenamt, Schmerzmedizin bis hin zum immer wichtigeren Zukunftsthema Demenz. In allen Bereichen sind die Gesellschaft und die Vorarlberger Landeskrankenhäuser ganz besonders gefordert.

Hervorheben dürfen wir den Pflegebereich: Die zunehmende Akademisierung, die neuen Ausbildungsordnungen und die demographische Entwicklung bedeuten eine zusätzliche Dynamik für die größte Berufsgruppe im Unternehmen. Mit den eigenen Krankenpflegeschulen Feldkirch und Rankweil und der ausgezeichneten Kooperation mit der innovativen und sehr anerkannten Fachhochschule Vorarlberg haben wir eine große Verantwortung für die gesamte Pflegequalität im Krankenhaus- und im Langzeitpflegebereich. Hier sind wir mit der Fachhochschule auf einem guten Weg und freuen uns, auch für die Zukunft attraktive und ausreichende Pflegeausbildungen anbieten zu können. Es ist uns ein Anliegen, den Pflegenden im Unternehmen und den Pflegeausbildungsverantwortlichen zu ihrer professionellen Arbeit zu gratulieren.

Und: Wir sind stolz, für ein Unternehmen mitverantwortlich zu sein, das unabhängig von Herkunft, Religion etc. allen Menschen Hilfe anbietet und Mitarbeitende aus rund 50 Nationen beschäftigt. Das Krankenhauswesen als Symbol für Pluralismus und Offenheit ist gerade derzeit ein wichtiger gesellschaftlicher Wert.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Dr. Gerald Fleisch, Prim. Dr. Peter Fraunberger
Geschäftsführung Vlbg. Krankenhaus-Betriebsges.m.b.H.



„Das Ehrenamt macht das Leben definitiv bunter, froher und wertvoller.“

Clara Mair, Seelsorgerin im LKH Bregenz

An die Hand nehmen

Sie sind ein wichtiger Teil in den Vorarlberger Landeskrankenhäusern – und doch wirken sie für viele im Verborgenen: Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die kranke, verletzte und sterbende Menschen begleiten und auch den Angehörigen Kraft spenden. Für die Ärztinnen und Ärzte, die Pflegerinnen und Pfleger sind sie ebenfalls eine bedeutsame Unterstützung.

Lange Krankenhausaufenthalte, schlimme Diagnosen oder sogar der letzte Weg: Patientinnen und Patienten brauchen in dieser Zeit meist jemanden, der ihnen zuhört und Halt gibt. „Die Familiensysteme haben sich sehr verändert: Die Angehörigen sind heute oft über die ganze Welt verstreut oder beruflich stark eingebunden. Manche Patienten sind sogar ganz auf sich gestellt“, erklärt Lic. Gerhard Häfele MSc., Leiter der Seelsorge im LKH Hohenems. „Ein schwerer Schicksalsschlag trifft aber auch die Familie mit voller Härte. Eine schwierige Situation für alle Beteiligten. Da kann eine externe Person guttun.“

Unterstützung erhalten Betroffene auf Wunsch durch ehrenamtliche Begleitung. Grundsätzlich kümmert sich in jedem LKH die Seelsorge um die Freiwilligen – die Hospiz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter werden von der Caritas organisiert und betreut. Es besteht allerdings auch hier eine sehr enge Zusammenarbeit mit den Landeskrankenhäusern bzw. der zuständigen Seelsorge. Eines ist der Seelsorge generell wichtig, betont Monika Dobler, Seelsorgerin am LKH Feldkirch: „Die Ehrenamtlichen sind gute und sehr engagierte Begleiter in schwierigen Lebenssituationen. Das schätzen sowohl Patientinnen und Patienten, als auch das Personal.“

Sich anvertrauen

Das Ehrenamt ist auch im Palliativ-Bereich wichtig. Dabei geht es nicht primär ums Sterben, sondern darum, den letzten Lebensabschnitt in Würde zu verbringen. „Die Pflege ist sehr nah an den Patientinnen und Patienten. Daher bemerken wir sehr schnell, ob jemand wenig Besuch bekommt und ob eventuell auch die Angehörigen Entlastung benötigen. Denn auch sie kommen irgendwann an ihre Grenzen und sollten aufgefangen werden. Wir suchen dann das Gespräch und schauen, ob Interesse an Hospiz-Begleitung besteht. Oft tut es den Betroffenen auch gut, mit Personen zu sprechen, die nicht zur Familie gehören. Sie können mit ihnen meist ungezwungener, ehrlicher und offener sein“, schildert DGuKP Christoph Miller, Pflegeleiter auf der Palliativstation im LKH Hohenems.

„Sie hören zu, schenken Zeit, gehen mit den Patientinnen und Patienten beispielsweise auf unsere Terrasse oder machen kleinere Besorgungen."

DGuKP Christoph Miller, Pflegeleiter Palliativstation, LKH Hohenems

Was die Aufgaben der Ehrenamtlichen umfasst? „Sie hören zu, schenken Zeit, gehen mit den Patientinnen und Patienten beispielsweise auf unsere Terrasse oder machen kleinere Besorgungen. Viele Patienten haben Ängste oder sind unruhig. Teilweise kommen die Ehrenamtlichen daher auch am Abend bzw. in der Nacht ans Bett", macht er die Bedeutung der Hospiz-Mitarbeitenden deutlich. Eine besondere Hilfe, die auch für das betreuende Team wertvoll ist – sie wissen so, dass immer jemand an der Seite der Betroffenen ist und sich kümmert. „Die Patienten sind größtenteils sehr berührt, dass jemand in der Freizeit und ohne Bezahlung einfach für sie da ist. Diese Wertschätzung ist so kostbar", erzählt Gerhard Häfele von seinen Erfahrungen.

Teil beitragen

Die Palliativversorgung ist sehr komplex und integriert physische, psychische, soziale und spirituelle Aspekte. Daher wird in einem interdisziplinären Team, das heißt gemeinsam mit Ärzten, Pflege, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, Seelsorgern und ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeitern, eng zusammengearbeitet. Es gilt, auf die Bedürfnisse, Wünsche und Ziele der Betroffenen bestmöglich einzugehen. „Wir tauschen uns regelmäßig im gesamten Team aus – auch mit den Ehrenamtlichen. Jeder bringt seine Perspektive und seine Erfahrungen mit den Patientinnen und Patienten mit ein. Je mehr Mosaiksteine wir zusammensetzen, desto besser können wir das Gesamtbild einschätzen", sind sich der Seelsorger und der Pflegeleiter einig.

Generell arbeiten die ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeitenden in allen Landeskrankenhäusern und werden je nach Bedarf angefordert. „Bei uns besuchen zudem die Ehrenamtlichen einmal die Woche die Kinderstation und die Onkologie", erzählt Monika Dobler. „Es berührt mich sehr, wie die Freiwilligen sich um die Betroffenen kümmern. Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, schwerkranke Menschen und Sterbende zu begleiten. Daher tauschen wir uns bei den Monatstreffen intensiv mit ihnen aus und versuchen auch, nötiges Wissen mitzugeben, z.B. zum einfühlsamen Umgang mit Demenzkranken. Wir hören bei den Ehrenamtlichen genau hin und fragen nach, wie wir sie bei ihrer Aufgabe bestmöglich unterstützen können", betont sie.

Halt geben

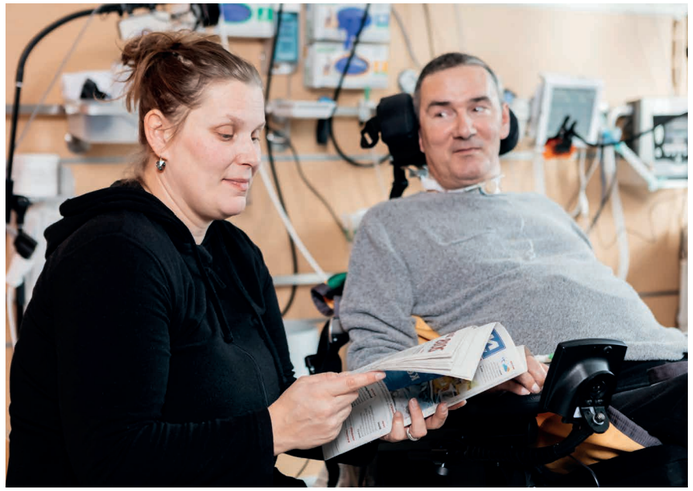
Neben der Sterbebegleitung nehmen die Ehrenamtlichen in den Landeskrankenhäusern aber auch noch andere Aufgaben wahr. „Die Menschen kommen ins Krankenhaus, um gesund zu werden. Ändert sich beispielsweise durch körperliche Beschwerden oder Krankheitsfolgen die individuelle Situation der Betroffenen, stellt das einiges auf den Kopf. Unsere Freiwilligen sind gerade dann auch da, zuzuhören und ihnen beizustehen. Das Ehrenamt macht das Leben definitiv bunter, froher und wertvoller", erzählt Sr. Clara Mair, Seelsorgerin im LKH Bregenz. Sie leitet die Seelsorge und betreut die Freiwilligen vor Ort und ist derzeit im Aufbau eines Bereitschaftsdienstes: Inzwischen besteht das Team aus zwei Hauptberuflichen und zwei Freiwilligen. „Uns geht es darum, dass immer jemand erreichbar ist", so Mair.

Grundsätzlich haben sich die Anforderungen aber stark geändert, weiß auch Hildegard Burtscher. Sie leitet die Seelsorge am LKH Bludenz: „Die Patientinnen und Patienten gehen generell nach den Behandlungen früher nach Hause. Wir haben neben der Seelsorge die Hospiz-Betreuung bei uns im Haus. Einen anderen freiwilligen Besuchsdienst haben wir nicht. Mit dem Pflegeheim und dem Betreuten Wohnen in unserer Nachbarschaft sind wir die Nahtstelle. Öfters kommen deren Bewohner zu uns in die Cafeteria. Hier werden Lebensthemen besprochen und Beziehungen geknüpft."

Bindungen entstehen

Eine besondere Stellung hat das Landeskrankenhaus Rankweil, was die ehrenamtliche Mitarbeit betrifft. „Bei uns liegen im Vergleich zu den anderen Häusern sehr viele Langzeit-Patientinnen und -Patienten. Auf unserer Wachkoma-Station werden derzeit beispielsweise 14 Personen betreut. Das sind Patienten, deren Gehirn nach einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder Unfall einen Schaden erlitten hat und die sich nicht mehr mitteilen können. Hier haben wir Ehrenamtliche, die zweimal die Woche zu Besuch kommen, mit ihnen spazieren gehen und sich mit ihnen beschäftigen. Da entstehen schon sehr enge Bindungen", veranschaulicht Rita Gruber, Seelsorgerin im LKH Rankweil. „Diese Aufgabe erfordert besonderes Feingefühl, denn es gilt, beispielsweise die Mimik kennen und deuten zu lernen."

Eine weitere Besonderheit am LKH Rankweil ist der sonntägliche Messbesuch. Patienten, die gerne zur Messe gehen möchten, werden von Freiwilligen direkt auf den Stationen abgeholt. „Sie gehen dann gemeinsam in den Gottesdienst in der hausinternen Kapelle. Manche bleiben danach noch für ein Gespräch auf der Station. Rund 40 Personen kommen regelmäßig", ist sie stolz.



Rundum versorgt

Neben der Hospiz-Versorgung, Besuchsdiensten und der Unterstützung der Gottesdienste gibt es auch das Kriseninterventionsteam (KIT), welches je nach Bedarf in den Vorarlberger Landeskrankenhäusern eingesetzt wird. Insgesamt 85 Ehrenamtliche, mit einer speziellen Ausbildung in der Notfallversorgung, begleiten Menschen in akuten Krisensituationen: beispielsweise nach schweren Unfällen, Gewalttaten oder dem Verlust einer geliebten Person. Sie helfen den Betroffenen und Angehörigen in den ersten Stunden nach belastenden Ereignissen.

„Wir stehen den Betroffenen rund um die Uhr bei, nehmen uns Zeit, hören einfühlsam zu und leisten sozusagen ‚Erste Hilfe für die Seele'", schildert Thomas Stubler, Koordinator KIT Vorarlberg. „Unsere Betreuungseinsätze finden auch in den Vorarlberger Landeskrankenhäusern statt. Hier arbeiten wir eng mit dem Krankenhauspersonal zusammen und werden beispielsweise direkt von den Einsatzkräften oder den zuständigen Seelsorgern angefordert."

Ehrenamt wertschätzen

Vieles wäre ohne die wertvolle Tätigkeit der Ehrenamtlichen nicht machbar und kann nicht genug wertgeschätzt werden, denn ihre Arbeit berührt und hinterlässt bei allen Beteiligten Spuren – oder, um es mit den Worten von Schriftstellerin Hilde Domin zu sagen: Es blüht hinter ihnen her. ○

SIE MÖCHTEN SICH EHRENAMTLICH ENGAGIEREN?

→ LKH Bludenz
Unterstützung beim Gottesdienst | Hildegard Burtscher, lkhz.seelsorge@lkhz.at
→ LKH Feldkirch
Kommunionhelferdienste für Patienten am Sonntag | Daniela Bohle, seelsorge@lkhf.at
→ LKH Rankweil
Besuchsdienste Wachkoma-Station, Gottesdienst-Besuche mit Patienten | Rita Gruber, seelsorge.lkhr@lkhr.at
→ LKH Bregenz
Unterstützung beim Gottestdienst, Besuchsdienste | Sr. Clara Mair, seelsorge@lkhb.at
→ Alle Häuser
Hospiz | Caritas, www.caritas-vorarlberg.at/unsere-angebote/krankheit-trauer/

WELCHE EHRENAMTLICHEN TÄTIGKEITEN GIBT ES AN DEN VORARLBERGER LKH?

Hospiz (alle Häuser): von der Caritas organisiert und koordiniert
KIT (alle Häuser): vom Kriseninterventionsteam Vorarlberg organisiert
Besuchsdienste: LKH Rankweil, LKH Bregenz
Unterstützung Gottesdienst: alle Häuser

WAS EHRENAMTLICHE HELFERINNEN UND HELFER MITBRINGEN SOLLEN?

Wichtig ist, dass sie die Bereitschaft haben, sich mit kranken und sterbenden Menschen zu umgeben, sich weiterzubilden und Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen haben.

CSV – Clinic Service Vorarlberg

Als Tochterunternehmen der Krankenhaus-Betriebsges.m.b.H. ist die CSV vorwiegend im Auftrag der Landeskrankenhäuser für die Erbringung und Durchführung von nicht-medizinischen Serviceleistungen verantwortlich.
Die Serviceleistungen der CSV sind vielfältig gestreut und beinhalten unter anderem Unterhalts-, Grund- und Fensterreinigung, Ver- und Entsorgungslogistik und Stationsservice.

www.csv-gmbh.at

CLINIC SERVICE VORARLBERG GMBH
CSV

Medizinprodukteaufbereitung Vorarlberg

Die MPAV GmbH ist eine Tochterfirma der Vorarlberger Krankenhaus-Betriebsges.m.b.H. In ihrer Verantwortung liegt die Aufbereitung wiederverwendbarer Medizinprodukte und Sterilgüter (z.B. OP-Instrumente) für die Landeskrankenhäuser sowie verschiedener Gesundheitsdiensteanbieter in Vorarlberg.

www.mpav.at

MPAV

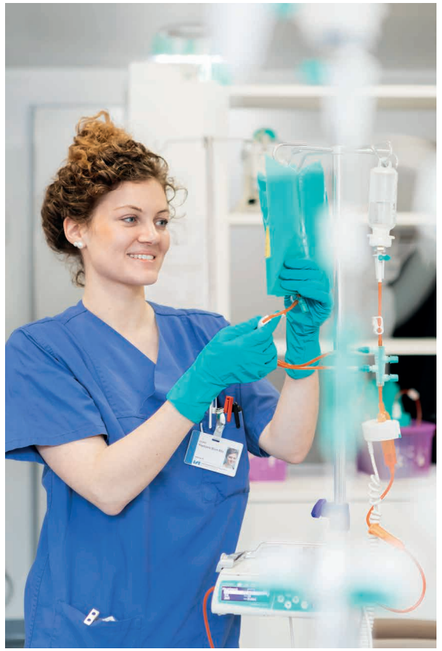
Ein Beruf mit 1000 Möglichkeiten

So bunt, so vielfältig, ein Job mit unbegrenzten Möglichkeiten. Wer sich für die Pflege entscheidet, kann sich laufend weiterentwickeln und spezialisieren – und das ein ganzes Berufsleben lang. „luag a!“ hat mit drei außergewöhnlichen Mitarbeiterinnen gesprochen, die mit Freude, Engagement und Leidenschaft für ihre Patientinnen und Patienten da sind.

In einem sind sich DGKP Raphaela Blum, BScN., DGKS Michaela Tilian und DGKP Stefanie Zimmermann, MSc. einig: Sie alle sind der Überzeugung, dass Eigeninitiative und Weiterbildung in der Pflege sehr wichtig sind. „Warum sollte man stehen bleiben? Ich bin der Meinung, wir alle müssen uns weiterentwickeln und unser Wissen an andere weitergeben“, bringt es Michaela Tilian auf den Punkt. Direkt nach ihrer Ausbildung hat sie im LKH Hohenems angefangen und war zwölf Jahre lang auf der Internen Abteilung tätig. Mittlerweile leitet Michaela Tilian die dortige Ambulanz und ist darüber hinaus Expertin für Diabetes: „Mir war die Beratung schon immer sehr wichtig. Fünf Jahre nach Abschluss der Krankenpflegeschule habe ich daher meine Ausbildung zur zertifizierten Diabetes-Beraterin angefangen und von der Anatomie, Physiologie bis hin zur Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten vieles dazu gelernt.“ Daraufhin organisierte sie auch Abendschulungen mit Diabetes-Erkrankten, viele davon in ihrer Freizeit. Eine sehr wertvolle Erfahrung. „Natürlich habe ich da die Betroffenen über einen sehr langen Zeitraum betreut – es haben sich daraus auch sehr enge und schöne Beziehungen entwickelt.“

„Trotz des Fortschritts in der Medizin gibt es immer mehr Krankheiten. Wir müssen dafür gewappnet sein und uns daher laufend weiterbilden.“

DGKP Raphaela Blum, BScN., LKH Rankweil



Weg finden

Im September 2012 hat sie von der Arbeit auf der Station in die Ambulanz gewechselt. „Ich wollte mich nach zwölf Jahren auf der Station weiterentwickeln und etwas Neues machen. Die Ambulanz ist sehr vielfältig: Wir führen Gespräche mit den Patientinnen und Patienten, assistieren beispielsweise bei Wundversorgungen, machen Verbandswechsel, nehmen Blut ab, begleiten und betreuen sie umfassend. Meist können wir sie mit einem sehr guten Gefühl wieder entlassen“, erzählt Tilian. Neben der Betreuung der Patienten leitet die diplomierte Krankenpflegerin jetzt die interdisziplinäre Ambulanz und wird dazu die Ausbildung „Basales und mittleres Pflegemanagement“ machen. „Ein Team zu führen bringt natürlich neue Herausforderungen mit sich – vor allem wenn man, wie ich, zuvor Teil dieses Teams war. Wir haben uns mittlerweile gut eingespielt. Mir ist es wichtig, dass alle kollegial zusammenarbeiten, sich gegenseitig helfen und offen für Neues sind. Jeder soll sich einbringen und mitgestalten dürfen. Außerdem ist es mir ein Anliegen, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre jeweiligen Spezialisierungen beibehalten bzw. an neuen Aufgaben wachsen können. Daher habe ich auch die Diabetes-Beratung an eine engagierte Kollegin abgegeben. Auch sie soll die Chance haben, das zu lernen, was ich lernen und machen durfte.“ Mit der neuen Position ist sie glücklich: „Ich habe definitiv das Gefühl, dass ich jetzt angekommen bin.“

Kritisch hinterfragen

Raphaela Blum hat in der Pflege ihre Berufung über kleinere Umwege gefunden: „Ursprünglich wollte ich unbedingt auf die Intensiv-Station. Damals war aber keine Stelle frei. Ich habe dann im LKH Rankweil auf der Station ‚Hämatologie und medizinische Onkologie‘ begonnen – und wollte nicht mehr weg!“

Derzeit absolviert sie berufsbegleitend das Masterstudium der Pflegewissenschaft mit Spezialisierung auf Advanced Nursing Practice in Hall in Tirol. „Ich habe das Kombistudium 'Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege' abgeschlossen und wollte mich danach unbedingt noch weiterbilden. Mir ist es gerade in meinem jetzigen Umfeld wichtig, den Menschen als Ganzes zu sehen und den Nutzen für die Patientinnen und Patienten immer kritisch zu hinterfragen. Außerdem gilt es, Forschungsergebnisse in der Pflegepraxis umzusetzen bzw. diese in der Praxis zu verankern.“

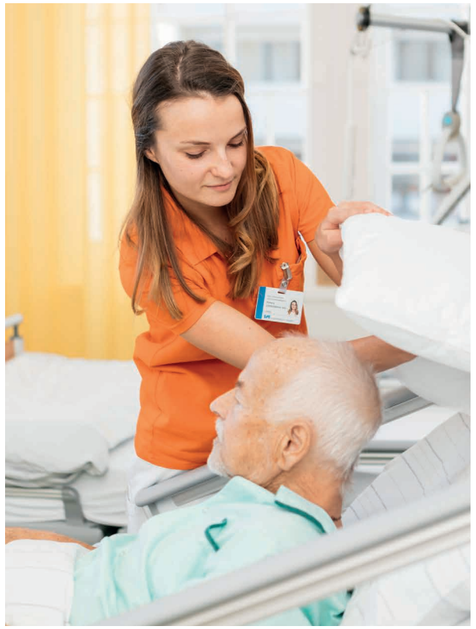


Bild oben: Michaela Tilian, LKH Hohenems
Bild rechts: Stefanie Zimmermann, LKH Hohenems

Gespür für Patienten

Als eine besondere Aufgabe sieht sie die Gespräche mit den Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen: „Was bringen die Behandlungen beispielsweise mit sich und wie können die Betroffenen damit umgehen? Die Beratung ist definitiv eine große Kunst und verlangt viel ab. Gerade im Bereich Onkologie weiß ich nie, was mich in den jeweiligen Zimmern erwartet. Ich muss oft sehr schnell in meiner Art, Emotion und im Handeln wechseln.“ Nicht immer ein einfacher Beruf, gibt sie zu: „Ich habe beispielsweise mit vielen jungen Patienten zu tun. Damit umzugehen, fällt mir oft schwer. Ich versuche aber, Positives aus den jeweiligen Begegnungen – auch wenn sie schwierig bzw. aufwühlend sind – mitzunehmen. Es ist für mich auch stets ein Lerneffekt mit dabei“, beschreibt sie ihren vielseitigen Berufsalltag.

Was sie ihren jungen Kolleginnen und Kollegen rät? „Es gibt sehr viele Möglichkeiten, sich weiterzubilden und das Wissen aus der Schule zu erweitern. Meiner Meinung nach sollte das Erlernte regelmäßig mit den Mitarbeitenden geteilt werden – denn wir sind gemeinsam für die Patienten da. Nur so kommen wir weiter“, erklärt sie.

Dem Tod sehr nahe

Auch Stefanie Zimmermann hat über die Onkologie zu ihrer Spezialisierung gefunden. „Ich habe nach meiner Ausbildung bzw. meiner Arbeit auf der Radioonkologie-Station sehr schnell erkannt, dass ich mich für den Palliativ-Bereich interessiere und darin meinen Traumberuf gefunden. Da eine Weiterbildung für mich immer schon Thema war, habe ich den Palliativbasislehrgang absolviert“, schildert sie. Diese Vertiefung war ihr allerdings zu wenig: „Ich wollte mein Wissen noch mehr spezialisieren, Zusammenhänge besser verstehen und ein Verständnis für die Arbeit interdisziplinärer Teams in diesem Bereich entwickeln. Daher habe ich zusätzlich den Master-Lehrgang ‚Palliative Care‘ an der Paracelsus Universität in Salzburg absolviert.“ Auch ihr ist die Weitergabe von Wissen ein Anliegen. So ist sie nebenberuflich als Referentin im Bereich Palliative Care an der Krankenpflegeschule, am Bildungshaus Batschuns sowie bei Veranstaltungen tätig. Zudem belegte sie noch eine Ausbildung zum Thema „Spiritual Care“: „Ich bin sehr nah an den Menschen und erlebe mit meinen Patienten außergewöhnlich intime Momente. Wir haben gelernt, die Betroffenen zu halten und wie wichtig es ist, zuzuhören. Oftmals ist das Zuhören besser, als eine Antwort zu geben. Einfach für sie da zu sein.“ Zum Thema hat die Expertin auch einen Buchbeitrag verfasst.

„Bei unserer Arbeit steht der Mensch immer im Mittelpunkt – nur mit Freude, Respekt, Feingefühl und Menschlichkeit können wir unseren Patienten Qualität in der Behandlung bieten.“

DGKS Michaela Tilian, LKH Hohenems

Das Lebenswerte sehen

Die Ausbildung führte sie für ein Jahr in die Schweiz. „Ich habe beim Aufbau einer stationären Hospiz-Einrichtung mitgewirkt, gemeinsam mit dem Team ein passendes Konzept entwickelt und bei der Umsetzung und Schulung der Mitarbeitenden geholfen“, erzählt Stefanie Zimmermann mit großer Freude. Mittlerweile ist sie wieder nach Vorarlberg zurückgekehrt. „Mir war schon immer klar, dass ich auf der Palliativ-Station im LKH Hohenems arbeiten möchte – als eine Stelle frei geworden ist, habe ich mich sofort beworben.“ Für sie definitiv die richtige Entscheidung, auch wenn der Beruf zahlreiche Herausforderungen mit sich bringt, wie sie erklärt: „Die Endlichkeit ist täglich Thema. Gemeinsam mit den Betroffenen gilt es einen Wert zu finden, für den es sich auch trotz der Krankheit lohnt zu leben. Denn auch in einem kranken Menschen stecken gesunde Anteile. Mir ist es wichtig, dass wir den Fokus darauf lenken und das Lebenswerte betonen. Natürlich kann das Leid nicht wegtherapiert werden, aber wir können die Patientinnen und Patienten dabei unterstützen, damit bestmöglich umzugehen.

Um die schwierigen Erlebnisse, die diesen spannenden Beruf teilweise begleiten, zu verarbeiten, steht für alle drei Mitarbeiterinnen eins fest: Halt gibt vor allem das Team. „Nur wenn wir ein gemeinsames Ziel haben, unsere täglichen Erlebnisse teilen, Emotionen zeigen und uns berühren lassen, werden wir vom Team aufgefangen und können authentisch bleiben“, sind sich Stefanie Zimmermann, Michaela Tilian und Raphaela Blum einig. ○

AUSBILDUNGSWEGE IN DIE PFLEGE

Pflegeassistenz (1 Jahr)
Pflegefachassistenz (2 Jahre)
beide in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Feldkirch
Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege (3 Jahre)
Abschluss mit Bachelor. Bis 2024 noch an den Schulen bzw. seit Herbst 2018 auch an der FH Vorarlberg. Danach gibt es z.B. die Möglichkeit, sich auf Psychiatrische Pflege, Pflege von Kindern und Jugendlichen, Intensiv- und OP-Bereich zu spezialisieren

Wer hat an der Uhr gedreht?

Im Jahr 1980 wurde sie eingeführt und ist seit jeher höchst umstritten: Die Sommerzeit. Hat das ständige Umstellen nun Auswirkungen auf den Biorhythmus von Menschen und Tieren? Welche Vor- und Nachteile gilt es zu beachten? Der Geschäftsführer der Vorarlberger Landeskrankenhäuser, Dir. Dr. Gerald Fleisch, klärt auf und zeigt, welche Folgen die Zeitumstellung in einem Krankenhausbetrieb hat.

Das Thema Zeitumstellung beschäftigt uns und die europäische Politik bereits seit Jahrzehnten. Einst eingeführt, weil man sich Energiesparpotenziale erhoffte, berät nun die EU-Kommission, ob man die Sommerzeit nicht sogar ganzjährig beibehalten solle. Selbst die Bürgerinnen und Bürger innerhalb der Europäischen Union können ihre Stimme dazu abgeben. Die einen freuen sich auf hellere Abende auch im Winter, die anderen meinen, dass das natürliche Zeitgefühl von Mensch und Tier völlig aus der Bahn geworfen wird. Von einer erhöhten Anfälligkeit für Depressionen und Diabetes ist unter anderem die Rede. Doch welche konkreten Auswirkungen hat das zweifache Umstellen jedes Jahr? Und was ist die Empfehlung aus medizinischer Sicht?

Viel zu tun

„Für unsere Landeskrankenhäuser ist die Zeitumstellung tatsächlich eine große Umstellung und mit viel organisatorischem Aufwand verbunden. Im Detail heißt das, dass wir in unseren Dienstplan-Programmen Änderungen vornehmen müssen, im gesamtem IT-Bereich und speziell in den Bereichen der Intensivstationen und den Operationssälen“, berichtet Geschäftsführer Gerald Fleisch von den Maßnahmen, die jedes Mal aufs Neue getroffen werden müssen.

Er ergänzt: „Heutzutage sind die technischen Systeme ja bereits sehr intelligent. Beispielsweise werden die meisten digitalen Uhren im Frühjahr und Herbst schon automatisch umgestellt. Jedoch wird bei uns in den Krankenhäusern auch alles genauestens dokumentiert, sei es die Videoüberwachung oder der Ablauf im Operationssaal. Im Rahmen der Zeitumstellung fehlt hier eine Stunde in der Erfassung, dies muss beispielsweise für Bilanzierungen berücksichtigt werden.“

Dazu kommt die Arbeitszeitverdichtung im Frühjahr, wenn beispielsweise auf den Pflegestationen eine Stunde fehlt, die im Arbeitsablauf dringend gebraucht wird. Außerdem muss bei zeitgenauen Medikationen darauf geachtet werden, dass die jeweiligen Medikamente immer rechtzeitig eingenommen werden. Das erzeugt nicht nur bei den Patienten, sondern auch bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zusätzlichen Stress.

Sinnvoller Rhythmus

Forscher der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sind jedenfalls überzeugt, dass es aus medizinischer Sicht sinnvoller ist, sich an die „Normalzeit“ zu halten. Die bisherige Winterzeit entspricht demnach den Verhältnissen, die unter Berücksichtigung der natürlichen Lichteinflüsse für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus am günstigsten ist. Wer nämlich im Winter morgens länger der Dunkelheit ausgesetzt ist, wird schlechter wach. Und das kann mitunter Auswirkungen auf Konzentration und Aufmerksamkeit haben und zu mehr Fehlern in Schule, Job oder Verkehr führen.

HYPO VORARLBERG

Private Banking made in Vorarlberg

Die Hypo Vorarlberg zählt zu den erfolgreichsten Regionalbanken Österreichs und gilt als eine der besten Vermögensverwalter im deutschsprachigen Raum. Oskar Schedler, Private Banking Berater der Hypo Vorarlberg im LKH Feldkirch, gibt Einblicke in das Anlagegeschäft der Bank.

Was steht hinter dem Begriff Private Banking?

Unter Private Banking versteht man im Allgemeinen alle Finanzdienstleistungen, die Banken vermögenden Privatkunden anbieten. Ab einem bestimmten Vermögen ändern sich nicht nur die Anlagebedürfnisse, sondern auch die Anlagemöglichkeiten. Wir bieten beispielsweise eine Vermögensverwaltung erst ab einem Mindestvolumen von EUR 50.000, – an, um die erforderliche Risikostreuung und bestmögliche Depotoptimierung zu gewährleisten.

Dabei ist aktive Vermögensverwaltung mehr als ein mit Produkten von der Stange gefülltes Portfolio. Zur Verwaltung großer Privatvermögen bedarf es vielmehr einer umfassenden Strategie, die den Kunden mit all seinen Wünschen und Vorstellungen in den Mittelpunkt stellt und daraus auf den konkreten Bedarf zugeschnittene, individuelle Konzepte entwickelt. Dafür braucht es eine ordentliche Portion Einfühlungsvermögen und Erfahrung.

Oskar Schedler, BBA
Private Banking Beratung
Hypo Vorarlberg im LKH Feldkirch

Was sind die Erfolgsfaktoren von Private Banking?

Eine gute Performance ist wichtig. Keine Frage. Mindestens so wichtig sind aber die persönliche Kundenbeziehung und grundlegende Werte wie Kompetenz, Transparenz und hohe Servicequalität. Für uns bedeutet Private Banking einen konsequenten, langjährigen Weg mit Menschen zu gehen, die uns ihre finanziellen Angelegenheiten anvertrauen. Auf diesem Weg bildet sich durch das Zuhören und Zeitnehmen für den Kunden immer mehr gegenseitiges Vertrauen und Verständnis heraus, das die Basis für langfristig angelegte Veranlagungskonzepte und abgestimmte tragfähige Lösungen ist.

Welche Leistungen werden von Ihren Kunden am häufigsten nachgefragt?

Besonders die innovativen Vermögensverwaltungsstrategien des hauseigenen Asset Managements werden von den Anlegern stark nachgefragt. Unsere Experten bieten eine individuelle Optimierung von Kundenportfolios für Privatpersonen und für Großanleger. Kern der »Hypo Vermögensoptimierung« ist eine laufende Optimierung des Depots. Für den Kunden bedeutet dies eine zeitnahe Anpassung der Anlageklassen an seine Anlageziele und das aktuelle Marktumfeld. Eine Vielzahl von Anlageklassen sorgt für Flexibilität in der Veranlagung und für eine risikooptimierte Erreichung der Zielrendite.

Ist das Angebot der Hypo Vorarlberg mit dem von traditionellen Private Banking Häusern und Schweizer Großbanken vergleichbar?

Durchaus. Ich würde sogar sagen, dass wir das Beste aus beiden Welten verbinden: die Kundennähe und Intimität einer klassischen Privatbank und die Research- und Anlagemöglichkeiten einer Großbank. Nicht zu vergessen, dass wir die Sprache unserer Kunden sprechen und die Vorarlberger Mentalität nicht nur verstehen, sondern auch leben.

Kleine Rädchen mit großer Verantwortung

Pro Tag sind es durchschnittlich 10 Tonnen, die ein Mitarbeiter im Krankentransport bewegen muss. Da sind starke Persönlichkeiten gefragt – physisch wie emotional. Einer davon ist Gerhard Lampert im LKH Feldkirch: mit seinem unerschütterlichen Optimismus und seiner ruhigen Art sorgt er für einen reibungslosen Ablauf im oft hektischen Klinikalltag. Im Gespräch mit „luag a!“ erzählt er von Zufällen in der Berufswahl, dem Umgang mit Patienten und kleinen Rädchen im Hintergrund.

„Häufig sind wir die Seelentröster, die Zuhörer und können die Patienten vor ihrer Untersuchung beruhigen oder die Stimmung auflockern."

Gerhard Lampert, LKH Feldkirch

Herr Lampert, wie sieht ein typischer Arbeitstag für Sie aus?

Bei einem normalen Tagesdienst werden morgens als erstes die betroffenen Patienten in die jeweiligen OPs und Dialysestationen transportiert. Danach folgen die Transporte zu den restlichen Untersuchungen. Wir sind also für jeglichen hausinternen Transport zuständig und das sicher, schnell und schonend. Das erfolgt dann meistens im Bett oder Transportstuhl. Ab und zu sind die Patientinnen auch gehfähig und ich begleite sie nur oder aber ich hole Verletzte aus dem Hubschrauber mittels einer speziellen Hubschrauberliege.

Wie werden die Transporte denn unter den Mitarbeitern aufgeteilt?

Die Zuteilung erfolgt immer auf Zuruf über ein digitales Zuteilungssystem. Jeder Mitarbeiter im Dienst bekommt seine Transporte mit Namen des Patienten, Abhol- und Zielort sowie Transportmittel direkt aufs Handy gespielt. Das System protokolliert die Transportwege genau und passt seine Berechnungen auch an, sollte sich hinsichtlich der Dauer einmal etwas ändern. Die meisten Transporte finden jedenfalls zu den OPs und in die Radiologie zum Röntgen statt. Insgesamt legt man damit am Tag einige Kilometer zurück – da kann man sich das Fitnessstudio getrost sparen.

Was reizt Sie besonders an Ihrem Beruf? Warum haben Sie ihn gewählt?

Gelernt habe ich eigentlich Tischler. Aber als fertiger Tischlergeselle hat es damals, als ich auf Arbeitssuche war, einfach zu wenige Stellen gegeben. Von Bludenz bis Götzis war ich in jeder Tischlerei und in jeder Betriebstischlerei und habe nach Arbeit gefragt. So bin ich schlussendlich auch im LKH Feldkirch gelandet. Die hiesige Betriebstischlerei hat zwar keine Unterstützung gesucht, dafür durfte ich zunächst einen Ferialjob in der Bettenzentrale machen. Danach haben sie mir dann einen fixen Job angeboten.

Ich war das erste männliche „Stockmädchen“ im Haus und musste auf der Dialysestation Kanister wechseln. Nach und nach habe ich verschiedene Zusatzausbildungen gemacht und bin heute ausgebildeter Pflegeassistent. Ich bin also mehr oder weniger in meinen jetzigen Beruf hineingewachsen und mache ihn unglaublich gerne. Vor allem, weil ich mit so vielen unterschiedlichen Menschen zusammenarbeite und so viele Charaktere und deren Geschichten kennenlernen darf. Hier erlebe ich sehr viel, die Arbeit ist abwechslungsreich und ich trage viel Verantwortung. Ich habe große Freude daran und bleibe in Bewegung. Und auch wenn wir kleine Rädchen im gesamten Krankenhausbetrieb sind: Ohne uns würde alles stehen.

Wie wichtig ist ein Austausch mit den Patienten?

Wir sind die Schnittstelle zwischen der Ambulanz oder Station und den jeweiligen Untersuchungen, die die Patientinnen und Patienten erwarten. Oft spielt in diesen Situationen natürlich Ungewissheit und Angst eine Rolle. Daher ist es sehr wichtig, ein bisschen mit ihnen zu reden und sie zu fragen wie es ihnen gerade geht. Häufig sind wir die Seelentröster, die Zuhörer und können die Patienten vor ihrer Untersuchung beruhigen oder die Stimmung auflockern. Manchmal erklären wir ihnen, was sie erwartet und wie die Untersuchung genau abläuft. Ich habe das Gefühl, dass sie dann ruhiger sind. Und wenn es passt, mache ich gerne auch mal einen Scherz. Denn nichts hilft den Betroffenen mehr, als ein wenig Ablenkung im Krankenhausalltag.

Was sind die größten Herausforderungen in Ihrem Beruf?

Im Umgang mit den Patientinnen und Patienten – ob jung oder alt – trägt man eine sehr große Verantwortung. Wir müssen sie jederzeit termingerecht zu ihren Untersuchungen bringen und sollte einmal jemand während des Transports kollabieren, sind wir verantwortlich und müssen richtig handeln. Außerdem muss ich mich auf jede Person individuell einstellen können, denn wir begegnen hier jeder Altersklasse und jede Persönlichkeit bringt eine andere Vorgeschichte und andere Befindlichkeiten mit. Und das jeweils in einer sehr kurzen Zeitspanne – ich verbringe ja meist nicht mehr als 15 bis 20 Minuten mit den Patienten. Und manchmal habe ich eben auch nicht so schöne Transportaufträge und muss beispielsweise Verstorbene in die Pathologie bringen.

Welche Fähigkeiten und Eigenschaften muss man Ihrer Einschätzung nach für diesen Beruf mitbringen?

Von sich aus mitbringen muss man meiner Meinung nach vor allem soziales Engagement und Mitgefühl, das heißt, sich auch in andere hineinversetzen zu können. Teamfähig sollte man sein, da man mit vielen verschiedenen Abteilungen im Haus zu tun hat und es diverse Absprachen braucht. Was man sich auf jeden Fall bewusst sein muss: Das ist ein echter Knochenjob. Es wird sehr viel Kraft benötigt, um die schweren Betten herumzuschieben. Das sind an die 250 Kilo, die man pro Bett bewegt und lenkt. Und wenn man dann Feierabend hat, sollte man lernen, abschalten zu können. Für die eigene emotionale Stabilität ist das sehr wichtig. Im Zweifelsfall gibt es bei uns aber auch intern den Sozialdienst und andere Anlaufstellen, wo man sich in dieser Hinsicht Unterstützung holen kann. ○

ZUR PERSON

Gerhard Lampert (55 Jahre) ist seit 35 Jahren als Mitarbeiter des Krankentransportes im Landeskrankenhaus Feldkirch tätig und schätzt insbesondere das Zusammensein mit so vielen unterschiedlichen Menschen an seiner abwechslungsreichen Tätigkeit.

ZAHLEN

→ Allein im LKH Feldkirch sind 20 Mitarbeiter hauptberuflich und 4 Zivildiener im Krankentransport beschäftigt.

→ Zwischen 450 bis 550 Transporte sind täglich zu absolvieren.

→ Jeder einzelne Mitarbeiter kommt am Tag auf ca. 15 bis 20 km Wegstrecke.

→ Im Jahr 2017 wurden 125.000 Transporte durchgeführt, davon 35.000 OP-Transporte und 3.500 Notfalltransporte.

Drei Fragen an den Landesrat

Im Zuge der Sozialversicherungsreform ist immer wieder von Einsparungen durch Strukturveränderungen die Rede. Auch sollen gleiche Leistungen für gleiche Beiträge das System gerechter machen. Wie sehen Sie diese Reform?

Österreich hat ein gutes, aber teures Gesundheitssystem. Die Aufteilung der Zuständigkeiten des Gesundheitswesens zwischen Bund, Sozialversicherung, Ärztekammer und Länder führt aufgrund unterschiedlicher Interessenslagen dazu, dass Gesundheitsreformen im Interesse der Patientinnen und Patienten nur schwer umsetzbar sind. Die Krankenkassenreform ist ein vernünftiger erster Schritt, mit dem die Strukturen zumindest in der Krankenversicherung vereinfacht und damit auch die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten klarer geregelt werden, um eine ausgewogene Gesundheitsversorgung auch in der Zukunft garantieren zu können. Die vorgegebenen Ziele mit kürzeren Wartezeiten in den Ambulanzen, weniger Wahl- und mehr Kassenärzten und die Einrichtung von Primärversorgungszentren, die den Patienten umfassender behandeln und betreuen (multiprofessionelles Team, mehr Ärzte, längere Öffnungszeiten usw.), scheinen mir deshalb unterstützenswert. Dafür werde ich mich einsetzen.

Gesundheitslandesrat Dr. Christian Bernhard

Ist unser Gesundheitssystem nicht auch zu sehr auf Reparatur und Heilung ausgerichtet?

Ja, ganz bestimmt. Auch wenn wir in Vorarlberg viel in Prävention investieren, ist hier noch Luft nach oben. Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft, in der man alles konsumieren und kaufen kann. Nur gerade bei der Gesundheit trägt jeder von uns auch Eigenverantwortung. Für die Bewältigung der zukünftigen Herausforderungen muss es sowohl im System als auch bei den Menschen zu einem Umdenken kommen. Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen ist der Schlüssel zu Prävention.

Wo sehen Sie in der Gesundheitsversorgung die Herausforderungen in den nächsten Jahren?

Laut OECD hat Österreich die zweithöchste Ärztedichte Europas. Dennoch sind wir mit Wartezeiten, überfüllten Ordinationen und Ambulanzen sowie einer drohenden ärztlichen Unterversorgung in ländlichen Gebieten konfrontiert. Die demografische Entwicklung und der herrschende Fachkräftemangel im Bereich der Gesundheitsberufe wird die nächsten Jahre die Situation nicht entschärfen. Was es braucht, sind umfassende Strukturreformen. In meiner Amtszeit konnten auf Landesebene einige nachhaltige Maßnahmen wie beispielsweise die Einführung von Vorbereitungslehrgängen auf die Zugangsprüfung zu Medizinuniversitäten, die Schaffung von Lehrpraxen für Allgemeinmedizin oder auch die Vorhaltung flächendeckender Bereitschaftsdienstmodelle, gekoppelt mit der Gesundheitsberatung 1450, umgesetzt werden. Es wird aber weiterhin notwendig sein, ein besseres Zusammenspiel von Krankenhausbereich und niedergelassenem Bereich zu erwirken und sich engagiert dem Fachkräftemangel im Bereich der Gesundheitsberufe zu widmen.

Schmerz als Wegweiser

Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers und zeigen, dass etwas nicht stimmt. Ob sie plötzlich auftreten und Angst machen oder über einen langen Zeitraum eine große psychische Belastung sind: Aufklärung und Information helfen, mit unterschiedlichen Schmerzzuständen besser umzugehen.

Eine genaue Beschreibung des Schmerzes kann in der ärztlichen Diagnose eine wichtige Hilfe sein. Der plötzliche Schmerz umfasst drei Dimensionen, die dabei eine Rolle spielen. Die Intensität wird auf einer Skala von 1 bis 10 abgeschätzt, die Dauer in Sekunden, Minuten oder Stunden beschrieben und die Lokalisation sollte möglichst genau erfolgen. Mit diesen Hinweisen können die Ursachen bereits eingeschränkt werden. Ein Herzinfarkt verursacht beispielsweise sehr starke Schmerzen im Brustkorb, das wäre etwa 8 auf der Skala, der Schmerz dauert ungefähr 1 bis 5 Stunden an und er ist im Bereich des Brustbeines lokalisiert.

Die Veranstaltung MedKonkret vermittelt solch praktisches Wissen in ihrem Schwerpunkt-Programm. Erstmals traten im vergangenen Herbst die drei wissenschaftlichen Leiter der Landeskrankenhäuser, Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr.h.c. Heinz Drexel, Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Reissigl (LKH Bregenz) und Prim. Univ. Doz. Dr. Wolfgang Hofmann (LKH Feldkirch) gemeinsam vor das interessierte Publikum. Dabei wurden auch Themen wie Schmerz als therapeutische Herausforderung angesprochen, denn Dauerschmerz ist gesundheitsschädigend für Körper und Psyche. Die beste Schmerztherapie ist daher die Behebung der Ursache. Sollte dies nicht möglich sein, wie bei manchen Krebserkrankungen, kommt ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickeltes Stufenschema für Schmerzmittel zur Anwendung.

Was sind die ersten Schritte, wenn ich Schmerzen verspüre?

Bei akut auftretenden Schmerzen (wie zum Beispiel Schmerzen im Brustkorb) sollte schnell gehandelt werden. Im Zweifelsfall ist es besser die Rettung anzurufen. Ansonsten ist der Hausarzt erster Ansprechpartner, auch bei chronischen Schmerzen. Er wird Patienten gegebenenfalls an einen Spezialisten überweisen.

Wie schädlich sind Schmerztabletten wirklich?

Es muss klar sein, dass jede Substanz eine giftige Dosis hat. Es gibt allerdings Unterschiede bei den Schmerztabletten. Grundsätzlich empfehle ich meinen Patienten, Schmerztabletten nur ein paar Tage einzunehmen oder nach einer Woche einmal damit auszusetzen. Bei Durchfall sollte die Einnahme überhaupt gestoppt werden. Ich möchte auch betonen, dass Schmerzen nicht durch Medikamente zugedeckt, sondern unbedingt genauestens abgeklärt werden sollten.

Stimmt es, dass Aspirin eine Herzinfarkt-Vorsorge darstellt?

Das stimmt tatsächlich und wir verschreiben es Betroffenen auch nach einem Herzinfarkt. Die Kernfrage ist allerdings, ob es vorbeugend eingenommen etwas bewirkt. Es gibt dazu eine neue Studie, laut der bei Gesunden zumindest ein gewisser Nutzen da ist. Es gab weniger Herzinfarkte und weniger Schlaganfälle. Dafür kam es aber zu vermehrten Blutungen im Bauchraum. Damit verpufft natürlich der Nutzen. Das tägliche Aspirin im Wasserglas ist Gesunden also eher nicht anzuraten.

Haben Sie einen Tipp für schmerzgeplagte Menschen, wie sie zu einer durchgängigen ärztlichen Betreuung kommen?

Eigentlich hat der Allgemeinmediziner die Aufgabe, solche Patienten vorzuselektieren und dann alle Informationen zu bündeln. Man muss als Betroffener hartnäckig bleiben und darf nicht aufgeben.

Med Konkret
Treffpunkt Gesundheit

MedKonkret – Medizin zum Angreifen
Einmal monatlich beantworten medizinische Experten aus Vorarlberg Fragen zur Vorsorge und zum Erhalt der Gesundheit und liefern neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Moderiert wird MedKonkret von VN-Redakteurin Marlies Mohr, die die Fragen und Antworten der Veranstaltung für die Berichterstattung in den Vorarlberger Nachrichten und fürs "luag a!“ festhält. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das MedKonkret-Jahr 2019/2020 ist ein Publikumsjahr! Die behandelten Themen hat das Publikum ausgesucht.

Mehr Informationen zur Veranstaltungsreihe bzw. die Termine im Herbst finde Sie unter: www.landeskrankenhaus.at/medkonkret

Wer die Veranstaltungen nachschauen möchte, findet diese auch auf: www.vol.at

Für Körper und Seele

Denise Neufert gehört zu den besten Läuferinnen des Landes und mischt auch bei internationalen Wettbewerben ganz vorne mit. Aus ihrem Sport schöpft die Krankenpflegerin auch Kraft für ihre Arbeit im Krankenhaus.

Der Nebel, der morgens eine fast märchenhafte Atmosphäre zaubert, Sonnstrahlen, die durch die Baumwipfel tanzen, grasende Rehe, brütende Vögel: Wenn Denise Neufert durchs Höchster Ried läuft, genießt sie die Natur und die wunderbaren Stimmung stets auf Neue.

Die gebürtige Deutsche, die aus einer 200-Seelen-Gemeinde in Brandenburg stammt, begann vor gut zehn Jahren hobbymäßig zu joggen: „Damals arbeitete ich noch in einer Klinik in Oberstaufen und schloss mich einem Fußball- und Laufclub an." Nach ihrem Umzug nach Vorarlberg vor sechs Jahren suchte sie dann auch hier sportlichen Anschluss – und wurde beim „hellblau Powerteam" fündig, einem Verein für Triathlon, Duathlon und Laufsport. Mittlerweile absolviert die diplomierte Krankenpflegerin fünf bis sechsmal die Woche bis zu 15 Kilometer lange Läufe, vor Dienstbeginn, bei geteiltem Dienst dazwischen oder selbst nach der Nachtschicht.

Balsam für die Seele

Der Sport ist ein wertvoller Ausgleich zum Beruf. Die Patienten auf ihrer Station, der „Inneren Medizin I" am LKH Hohenems, leiden meist an akuten Beschwerden, die abgeklärt werden müssen, aber auch Chemotherapie wird hier durchgeführt. „Wir haben Patienten, die kommen immer wieder", sagt Denise Neufert, „zu ihnen baut man häufig eine gewisse Beziehung auf." Sie kümmert sich im oft fordernden Krankenhausalltag mit Herz und Seele um ihre Patienten, steht ihnen vor allem dann bei, wenn es ihnen schlecht geht. So manches Schicksal geht Neufert dabei nahe. Umso wichtiger sei es, nicht alles mit nach Hause zu nehmen: „Das Laufen ist für mich eine Kraftquelle und gleichzeitig eine Möglichkeit, die Grenze zwischen Krankenhaus und Privatleben zu ziehen."

Im Wettkampfmodus

Und dann wäre da noch die andere Seite des Laufens: „Ich brauche natürlich das Training, von nichts kommt nichts." Denn Denise Neufert bestreitet Wettkämpfe. Mit beachtlichem Erfolg. So gewann die Athletin den Frauenlauf 2016, rannte beim Wälderlauf 2017 und 2018 als erst Dame durchs Ziel, gewann mehrmals den Trail Run Lorüns und verbuchte bereits dritte und vierte Plätze im Triathlon. „Als Brustschwimmerin bin ich dabei allerdings etwas gehandicapt", gibt Neufert lachend zu. „Die verlorene Zeit muss ich dann beim Laufen und auf dem Rad aufholen." Mächtig stolz ist die amtierende Landesmeisterin im Halbmarathon auf ihre Leistung beim Halbmarathon in Amsterdam im vergangenen Oktober: „Unter 6000 Teilnehmerinnen kam ich als Gesamt-Vierte ins Ziel, und das, obwohl mir kürzere Strecken eigentlich mehr liegen."

Die Wettkampfsaison stellt sowohl in Bezug auf das intensivere Training als auch den höheren Zeitaufwand eine Herausforderung dar. Dass sie am Arbeitsplatz diesbezüglich auf Verständnis zählen kann, schätzt die sympathische Sportlerin sehr: „Ich habe mit Martina Baumgartl eine tolle Chefin, die mir bei der Dienstplanung entgegen kommt, wenn ein Rennen ansteht. Wir sind generell ein super Team, das sich gegenseitig unterstützt."

Steckenpferd Fotografie

Ein Auge für die Schönheit der Natur hat Denise Neufert indessen nicht nur beim Laufen. Auch mit ihrer Spiegelreflexkamera begibt sie sich auf Streifzüge durchs Land. „Fotografieren ist ein Hobby von mir, ebenso die digitale Bildbearbeitung", erzählt Neufert, die im kreativen Bereich ebenfalls Lorbeeren erntet. Gerade erst stellte die 36-Jährige bei der Landesmeisterschaft der Amateur-Fotografen gleich in drei Kategorien das beste Bild. Patienten und Besucher des LKH Hohenems können einen Blick auf ihre Fotografien werfen. Einige der stimmungsvollen Landschaftsaufnahmen schmücken die Wände auf der Station.

„Das Laufen ist für mich eine Kraftquelle und gleichzeitig eine Möglichkeit, die Grenze zwischen Krankenhaus und Privatleben zu ziehen."

Denise Neufert, LKH Hohenems

„Warum bin ich hier?“

Mit steigender Lebenserwartung werden immer mehr Menschen dement oder leiden an kognitiven Beeinträchtigungen. Im Mittelpunkt einer Initiative der Krankenhaus-Betriebsgesellschaft stehen die besonderen Bedürfnisse dieser Patientengruppe – und wie es im Krankenhaus gelingt, darauf einzugehen.

Verlorene Worte und angebrannte Töpfe. Gestrickte Socken, von denen keine zwei gleich groß sind, und Kaffee, serviert im Saftglas. Anfangs amüsiert man sich darüber. Dann wundert man sich, ärgert sich, erschrickt. Irgendwann die Diagnose: Demenz. Und plötzlich ist das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen nicht mehr so, wie es war. Der Alltag mit dementen Menschen wartet mit immer neuen Herausforderungen auf. Vor allem dann, wenn die gewohnte Umgebung verlassen werden muss, beispielsweise für einen Spitalsaufenthalt.

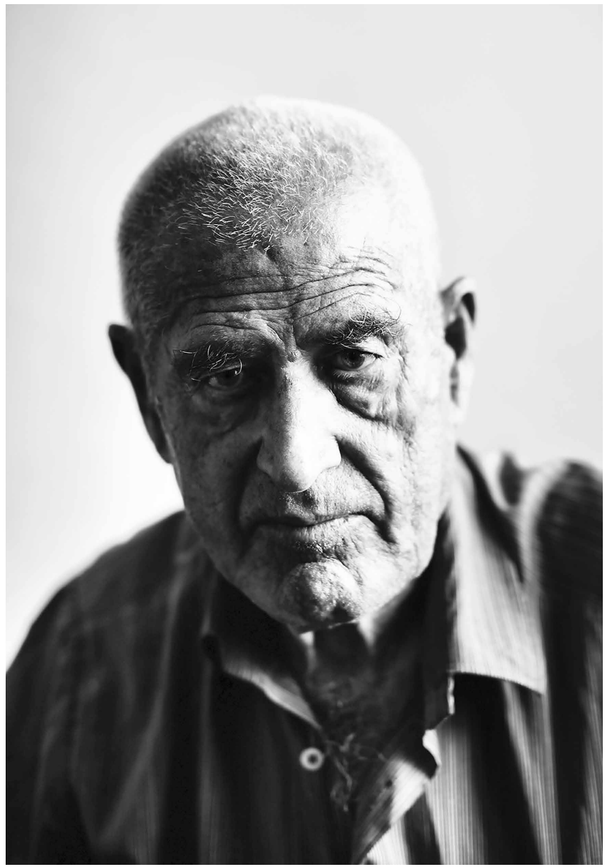
Im Ausnahmezustand

Studien zeigen, dass knapp ein Drittel der Patienten über 85 Jahre in Akutkrankenhäusern an einer Demenzerkrankung leiden. „Ich verstehe nicht. Warum bin ich hier? Ich möchte nach Hause!“ – Sätze wie diese fallen oft bei Patienten mit kognitiven Beeinträchtigungen. Betroffene und ihr Umfeld erleben diese Beeinträchtigungen in unterschiedlichen Ausprägungen: als Gedächtnisstörungen, als Einschränkungen des Orientierungs-, Denk- und Urteilsvermögens oder der Sprache. Chronische Störungen dieser Art treten infolge von Demenzerkrankungen auf.

„Die Behandlung dieser Patientengruppe ist primär mit Stress verbunden“, weiß Primar Dr. Reinhard Bacher, Leiter der Gerontopsychiatrie am LKH Rankweil, „für die Betroffenen selbst, aber ebenso für den Arzt und das Pflegepersonal.“ Diese Patienten seien meist nicht in der Lage, ihre Bedürfnisse, Ängste oder Gedanken in Worte zu fassen. „Vom Ortswechsel massiv überfordert, reagieren sie auf notwendige Untersuchungen in Verkennung der Situation häufig mit Angst oder Aggressivität.“ Es liegt an Pflege und Ärzteschaft, vieles zu erahnen, darauf vorbereitet zu sein, was kommen kann und sensibel auf den Patienten einzuwirken. Das verlangt besonderes Feingefühl, Geschick und noch mehr Einfühlungsvermögen als sonst.

Bewusstseinsbildung in den LKH

Mit dem Anfang 2018 gestarteten Projekt „Demenz im Akutkrankenhaus“ verfolgt die Krankenhaus-Betriebsgesellschaft das Ziel, die Mitarbeiter zu sensibilisieren und zu befähigen, demenzkranken Patienten professionell zu begegnen. Dazu gehört, Betroffene bereits früh wahrzunehmen und deren Behandlung, Pflege und Betreuung bedürfnisgerecht zu gestalten. Eine Reihe von Maßnahmen soll dazu beitragen. So wurde eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, um den Umgang mit dieser Patientengruppe stetig zu verbessern. Das LKH Bludenz wurde zum Pilotkrankenhaus erkoren. „Mittlerweile haben bereits zwei unserer Pflegeexpertinnen die Ausbildung zur so genannten ‚Demenz Nurse‘ abgeschlossen“, berichtet der Bludenzer Pflegedirektor Erich Gantner. „Im Betreuungsalltag setzen wir kleine Schritte, vom Angebot einer Aktivierungskiste mit sinnvollen Beschäftigungsmöglichkeiten, bis hin zur deutlicheren Kennzeichnung der Zimmer.“ Erste positive Auswirkungen seien bereits spürbar.



Angehörige als Pflegepartner

Auch in anderen Spitälern besuchen Mitarbeiter Ausbildungen in gerontopsychiatrischer Pflege oder einschlägige Fortbildungen. Zudem werden Angehörige stärker in den Pflegeprozess eingebunden, unter anderem in Form großzügiger Begleit- und Besuchsmöglichkeiten außerhalb der Besuchszeiten. Als wichtiges Instrument zur Kommunikationsunterstützung bei Patienten mit kognitiven Einschränkungen und Demenz gilt nicht zuletzt der Vorarlberger Krankenhauspass. Im Rahmen eines Symposiums zum Thema im vergangenen Oktober wurde den LKH-Mitarbeitern zudem ein Leitfaden präsentiert. „Darin finden unsere Mitarbeitenden hilfreiche und konkrete Informationen, um den Herausforderungen in ihrer täglichen Arbeit besser begegnen zu können“, erläutert Wolfgang Bohner, Leiter des Qualitätsmanagements der Vorarlberger Landeskrankenhäuser. „Wir haben mögliche Anzeichen für Beeinträchtigungen oder Demenzerkrankungen, Ratschläge zur richtigen Kommunikation sowie allgemeine Tipps für den Umgang bis hin zum Entlassungsmanagement gesammelt.“

Auch die Wichtigkeit einer eingehenden Prüfung, ob ein stationärer Aufenthalt überhaupt notwendig ist, wird im Leitfaden herausgestrichen. Laut Literatur ließen sich rund zwei Drittel aller Aufnahmen Demenzkranker vermeiden – und damit unnötiger Stress bei Patienten und Krankenhauspersonal. ○

*****

→ Das Durchschnittsalter der Patienten in den LKH beträgt rund 55 Jahre, etwa 14 Prozent sind über 80 Jahre alt.
→ Schätzungen zufolge leiden in Vorarlberg zwischen 5.000 und 6.000 Menschen an einer Demenz.
→ 31% der über 85-jährigen, die einem Akutspital zugewiesen werden, sind dement.
→ 80% der Demenzkranken werden derzeit zu Hause betreut.

Buchtipps

Alzheimer und Demenz verstehen
Wolfgang Maier, Jörg B. Schulz, Sascha Weggen, Stefanie Wolf

Wenn ein Familienmitglied an Alzheimer oder einer anderen Demenzform erkrankt, ist der Schock bei den Angehörigen groß. Dieses Buch gibt Menschen in der schwierigen ersten Zeit Rat, Hilfe und Orientierung zu den Themen Diagnose, Behandlung, Alltag und Betreuung.

Der alte König in seinem Exil
Arno Geiger

Der Vorarlberger Autor hat ein äußerst berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz Alzheimerkrankheit mit Vitalität und Klugheit beeindruckt. Im Alltag ist der Vater oft hellwach, aber seine Vergangenheit, sein Haus und seine Kinder hat er vergessen. Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet.

Kurz und knapp

Gemeinsam für ein rauchfreies Krankenhaus

Von ausgewiesenen Rauch-Zonen und rauchfreien Bereichen über Vorträge bis hin zu Rauchstopp-Gruppen: Die Vorarlberger Landeskrankenhäuser haben sich 2018 intensiv mit dem Thema befasst. Mit einem gemeinsamen Maßnahmenpaket möchten sie ein friedliches Miteinander von Rauchern und Nichtrauchern ermöglichen, zum Aufhören animieren und bei der Raucher-Entwöhnung unterstützen. Dabei versuchen die LKH auch ihre Patientinnen und Patienten aktiv einzubinden bzw. zu sensibilisieren. Wir bitten alle, nur in den mit „Rauch-Zone“ ausgewiesenen Bereichen zu rauchen.

LKH Rankweil:
grundsätzliches Rauchverbot in Gebäuden;
vor einzelnen Eingängen raucherfreie Zonen
LKH Hohenems:
seit 2018 rauchfrei; Rauchen vor dem Haupteingang erlaubt
LKH Bregenz:
derzeit noch vor dem Haupteingang bzw.
auf der Terrasse des Café Ambiente erlaubt
LKH Feldkirch:
derzeit auf der Terrasse zum Panoramasaal (im linken Bereich) sowie bei den Treppenaufgängen BTG zu MZG
LKH Bludenz:
Rauchverbot vor dem Haupteingang,
Raucherbereich beim Ausgang zum Park

GEMEINSAM FÜR EIN
RAUCHFREIES
KRANKENHAUS

Ausgezeichnete Suche nach Medizinern

Der Fachkräftemangel betrifft mittlerweile so gut wie jede Branche. Um aufzufallen, greifen Unternehmen daher immer öfter zu Kampagnen, die auffallen, um Mitarbeitende für sich zu begeistern. Die Vorarlberger Landeskrankenhäuser konnten jetzt mit ihrer „Go Vorarlberg – Vorarlberg sucht Fachärzte“-Kampagne über die Grenzen hinaus überzeugen. Gesucht werden Fachärztinnen und -ärzte mit Abenteuerlust, Schwung, Auftrieb, Taktgefühl, Präzision und Teamgeist. Die kreative Rekrutierungsinitiative, bei der die „Models“ aus den eigenen Ärzte-Reihen der LKH kommen, wurde vom Deutschen Ärzteverlag in gleich zwei Kategorien mit dem BigAward ausgezeichnet.

kukuk: Zeit für Kunst und Kultur

Ein Krankenhaus als Bühne für Musik und Literatur? Gemeinsam mit der Kulturabteilung des Landes Vorarlberg beschreiten die Landeskrankenhäuser neue Wege: Alle ein bis zwei Monate werden Patientinnen und Patienten, Besucherinnen und Besucher sowie die Mitarbeitenden an wechselnden Orten mit literarischen und musikalischen Darbietungen überrascht. Warum sich dieses Format für ein Krankenhaus besonders gut eignet, betont Direktor Dr. Gerald Fleisch: „Ein Krankenhausaufenthalt bedeutet für Patienten oft eine Grenzsituation im Leben. Und eine Grenzsituation kann auch manchmal eine Chance bedeuten. Gerade dann kann Kunst sehr hilfreich sein. Gleichzeitig sind es auch unsere Mitarbeitenden und Besucher, die das Krankenhaus zu einem Ort der Begegnung machen – hier kann Kultur und Kunst vieles bewirken.“

„Krankenhaus heißt oft banges Warten, Verunsicherung und in eine ungewohnte Situation geworfen zu sein. Für die Menschen, die dort arbeiten, geht es oft auch an die Grenzen der Belastbarkeit – das sind genau die Situationen in unserem Leben, in denen wir die erlösende Kraft der Musik bis in unser Mark spüren.“

Klaus Christa, künstlerischer Leiter Pforte

„Das Krankenhaus offenbart sich als Ort, der über die Menschen, die sich dort begegnen, nicht nur Geschichten erzählt, sondern diese selbst unermüdlich mit- und weiterschreibt.“

Frauke Kühn, literatur:vorarlberg netzwerk

Nächste Veranstaltungen:

DO, 27. JUNI 2019, 17 UHR IM LKH FELDKIRCH
ERÖFFNUNG POETRY WALL:
SI.SI. KLOCKER UND MUHAMMET ALI BAS
SI.SI. KLOCKER UND MUHAMMET ALI BAŞ DICHTEN LIVE AN DER NEUEN POETRY WALL! AUS 300 MAGNETISCHEN WORTPUZZLE-TEILEN UND MIT BETEILIGUNG DES PUBLIKUMS LASSEN SIE ÜBERRASCHENDE SÄTZE, KURZGEDICHTE ODER AUCH DIALOGE ENTSTEHEN! SIMON FRICK, GEIGER DES EXPERIMENTELLEN JAZZ, REAGIERT DARAUF UND INSPIRIERT DAS PERFORMANCE-DUO.

DO, 4. JULI, 17 UHR IM LKH FELDKIRCH, CAFÉ OASE
UKUTHULA – EIN MITSINGKONZERT
MIT GERALD WIRTH (KÜNSTLERISCHER LEITER DER WIENER SÄNGERKNABEN) UND DEM BOCHABELA STRING ORCHESTRA.

Im Traumberuf angekommen

Es ist immer eine sehr intensive Zeit, die zu Ende geht: Der erfolgreiche Abschluss der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Feldkirch und Rankweil sowie der einjährigen Pflegeassistenz- und der zweijährigen Pflegefachassistenz-Ausbildung wird daher mit allen gebührend gefeiert. Die berufliche Zukunft der engagierten Pflegerinnen und Pfleger gestaltet sich abwechslungsreich: Viele der Absolventinnen und Absolventen treten ihre Stelle u.a. in den Vorarlberger Landeskrankenhäusern, der ambulanten Pflege oder in Pflegeheimen an. Weiterführende Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es auch nach Abschluss mehr als genug: beispielsweise in der Kinder- und Jugendheilkunde, mit dem Intensiv-Diplom oder der OP-Assistenz.

Wer den Weg in die Pflege gehen möchte, findet Informationen dazu unter www.krankenpflegeschulen.at und auf www.pflegewege.at

Diplomfeier der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Feldkirch

Die Krankenpflegeschulen haben zum Tag der offenen Tür geladen und über die vielfältige Ausbildung informiert.

Feierliche Zeugnisübergabe nach Pflegeassistenz-Abschluss an der Schule in Feldkirch

LKH FitQuiz

Testen Sie Ihr Wissen rund um die Vorarlberger Landeskrankenhäuser!

1 **Wann wurde die Sommerzeit eingeführt?**
2 **Ist die Sommer- oder die Winterzeit aus medizinischer Sicht sinnvoller?**
3 **Wer koordiniert in den Vorarlberger Landeskrankenhäuser die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?**
4 **Wie hoch ist das durchschnittliche Alter der Patienten in den Vorarlberger Landeskrankenhäusern?**
5 **Wie viel Prozent der an Demenz erkrankten Patienten werden zu Hause betreut?**
6 **Wie viele Krankentransporte werden im LKH Feldkirch täglich absolviert?**

A: 1. Im Jahr 1980. // 2. Winterzeit // 3. Seelsorge // 4. 55 Jahre // 5. 80 Prozent // 6. Zwischen 450 bis 550 Transporte

LKHaHa #06

LKH-Lesetipp

Gerald Dunst: Kompostierung und Erdenherstellung: Praxisbuch und Anleitung für Hausgarten, Landwirtschaft, Kommune und Profi

Über Jahrhunderte haben die Ureinwohner Amazoniens im tropischen Regenwald in riesiger Menge Erde für ihre Gärten und Felder produziert. Diese zählt zu den fruchtbarsten Erden weltweit und wird noch heute unter dem Namen „Terra Preta“ (schwarze Erde) kommerziell vertrieben. Viele Jahre rätselten Wissenschaftler, wie dies den Einheimischen möglich war: Üblicherweise würden die starken Regenfälle den Humus innerhalb weniger Jahre wegschwemmen. Gerald Dunst, der auch als „Humuspapst im deutschen Sprachraum“ bezeichnet wird, hat im Zuge seiner Forschungsarbeiten dieses Rätsel gelüftet. Gartenliebhaber können nun mithilfe seiner Rezeptur diese Erde anhand ausschließlich heimischer und natürlicher Bestandteile selbst herstellen. Für alle, die ihr Biomaterial nicht nur vergammeln lassen wollen, sondern richtig kompostieren oder fermentieren, und denen ein nachhaltiger Umgang mit unserer Erde und eine gesunde Natur am Herzen liegt, ist diese Buch absolut empfehlenswert.

Von Dr. Franz Freilinger,
Verwaltungsdirektor LKH Rankweil

Marketingmitteilung im Sinne des Wertpapieraufsichtsgesetzes.

gobiq.at

VERMÖGEN AUFBAUEN
WAR SCHON IMMER EINE FRAGE DER BALANCE.

WER VIEL VORHAT, KOMMT ZU UNS.

Für Ausgewogenheit und Wachstum Ihres Vermögens zu sorgen ist eine Kunst, die wir bestens verstehen. Wir verbinden für Sie traditionelles Private Banking mit modernen Investmentlösungen. Gemeinsam besprechen wir Ihre Möglichkeiten und entwickeln eine ausgewogene Vermögensstrategie, die zu Ihnen passt.

Hypo Vorarlberg – Ihre persönliche Beratung in Vorarlberg, Wien, Graz, Wels und St. Gallen (CH).
www.hypovbg.at