

ÖÖ GESUNDHEITSHOLDING INFORMIERT

visite

Gesundheitsmagazin der Oberösterreichischen Gesundheitsholding

08. GESUND WERDEN

„WO BIN ICH RICHTIG?“ –
EIN LEITSYSTEM

21. VORSORGE

GUTE GESUNDHEIT SELBST
BEEINFLUSSEN

26. SELBSTHILFEGRUPPEN

ZUSAMMEN IST MAN
WENIGER ALLEIN



Meine Gesundheit –
meine Verantwortung





Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

DIE THEMEN

02 EDITORIAL

03 VORWORT

04 KOMMENTAR

06 GESUNDHEITSKOMPETENZ

Was dahintersteckt und warum sie so wichtig ist

08 GESUND WERDEN

Wo bin ich richtig?

10 DIE STUFEN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG

13 IN DER NOTAUFNAHME WERDEN LEBEN GERETTET

14 CHECKLISTE FÜR DEN SPITALSAUFENTHALT

15 DAS 1 X 1 DER ERSTEN HILFE BEI KINDERN

16 FAKT ODER FAKE

Woher bekomme ich vertrauenswürdige
Gesundheitsinformationen?

17 SPRACHBARRIEREN

Mit Video-Dolmetschsystem gut zu überwinden

18 GESUNDER LEBENSSTIL

Zivilisationskrankheiten verhindern

20 BRUSTKREBSVORSORGE

Patientinnengeschichte:
„Der Knoten war nicht tastbar“

21 VORSORGE UND PRÄVENTION

Gute Gesundheit selbst beeinflussen

25 AUS DEM SPITAL ENTLASSEN

Wie geht es weiter?

26 SELBSTHILFEGRUPPEN

Zusammen ist man weniger allein
Herzgruppe Kirchdorf – dem Herzen
zuliebe gemeinsam aktiv sein

28 BETEILIGUNGEN

30 GESUNDHEITSHOLDING AKTUELL

wenn ich mich an meine Kindheit zurückerinnere, dann habe ich sie noch klar vor Augen: die Wadenwickel und Essigpatscherln bei Fieber, das Inhalieren bei hartnäckigem Husten oder die wunderbare Hühnersuppe gegen Erkältungen. Meine Eltern, aber auch meine Großmütter hatten immer schnell ein Hausmittelchen parat, wenn es um die Bekämpfung von Erkrankungen ging. An den Besuch bei meinem Kinderarzt erinnere ich mich nur mehr im Zusammenhang mit Schutzimpfungen.

Aber: Bei meinen schweren Kinderkrankheiten, wie etwa einer Mumps-Meningitis, haben meine Eltern gewusst, dass es jetzt vorbei ist mit den Hausmitteln, und unverzüglich medizinische Hilfe in Anspruch genommen. Diese Gesundheitskompetenz ist leider über die Jahre und Generationen verloren gegangen.

Mit der vorliegenden Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins „visite“ wollen wir Sie dabei unterstützen, Managerin und Manager Ihrer eigenen Gesundheit zu werden, und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz.

Allem voran wünsche ich Ihnen aber: Bleiben Sie gesund!

Ihre

Jutta Oberweger
Jutta Oberweger

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

eine ausgezeichnete, individuell angepasste und einfühlsame Versorgung unserer Patientinnen und Patienten ist uns als größter Krankenhausträgerin Österreichs nicht nur Auftrag, sondern ist vor allem auch unser eigener Anspruch. Mit hoher Kompetenz, viel Engagement und dem nötigen Einfühlungsvermögen nehmen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese verantwortungsvolle und mitunter auch sehr fordernde Aufgabe 365 Tage im Jahr rund um die Uhr wahr.

Gleichzeitig möchten wir Sie aber auch in Ihrer persönlichen Gesundheitskompetenz stärken. Unser Ziel ist es, Sie in Ihrem Wissen so zu unterstützen, dass Sie möglichst erst gar nicht krank werden bzw. dass Sie im Krankheitsfall selbst richtige Entscheidungen für Ihre eigene Genesung treffen können und sich im – zugegebenermaßen komplexen – Gesundheitssystem gut zurechtfinden.

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“ meinte etwa Oscar Wilde – eine Pflicht, der sich viele nicht ausreichend gewachsen fühlen. Nicht allen Menschen fällt es leicht, sich beispielsweise bei einfachen Erkrankungen selbst zu helfen, ihren Lebensstil gesund zu gestalten oder die richtigen Angebote zur Prävention für sich in Anspruch zu nehmen.

Laut Studien verfügt in Österreich nur jede/r Zweite über ausreichende Gesundheitskompetenz. Dabei ermöglicht diese den Menschen, ihre eigene Gesundheit aktiv zu beeinflussen und gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Gesundheitsberufe die besten Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Gerade im Behandlungsprozess ist es sehr wichtig, dass unsere Patientinnen und Patienten ihre Diagnose und ihre Behandlung ausreichend verstehen. Dies trägt nicht nur zur besseren Einhaltung von Behandlungsplänen (Compliance) bei, sondern kann auch die Genesung beschleunigen und die allgemeine Lebensqualität verbessern. Letztlich fördert es auch die Entlastung der ohnedies stark beanspruchten Gesundheitseinrichtungen.

So versorgen die rund 15.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OÖ Gesundheitsholding jährlich mehr als 180.000 stationäre Patientinnen und Patienten an



acht Standorten der fünf Regionalkliniken und dem Kepler Universitätsklinikum. Zusätzlich werden rund 1,8 Millionen ambulante Begutachtungen durchgeführt. Tendenz steigend!

v. li.: Dr. Harald Schöffl,
Mag. Dr. Franz Harnoncourt,
Mag. Karl Lehner, MBA

Erwiesen ist leider auch, dass Menschen mit unzureichender Gesundheitskompetenz kränker sind und eher zu chronischen Erkrankungen neigen. Die Förderung Ihrer Gesundheitskompetenz ist uns daher sehr wichtig – das vorliegende PatientInnenmagazin soll Sie dabei unterstützen!

Mag. Dr. Franz Harnoncourt

Mag. Karl Lehner, MBA

Dr. Harald Schöffl



Foto: Land OÖ/Mayrhofer

Wissen schafft Gesundheit

Sehr geehrte Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher,

unser Ziel ist es, dass die Menschen in Oberösterreich gesund und gut leben können – heute und bis ins hohe Alter. Dazu gehören erstklassige Gesundheitseinrichtungen wie die Kliniken der Oberösterreichischen Gesundheitsholding, aber auch die Stärkung der Eigenverantwortung jeder und jedes Einzelnen für ein gesundes und aktives Leben.

Wissen schafft Gesundheit und damit auch Lebensqualität. Daher verfolgen wir in Oberösterreich das Ziel, dass die Menschen über gute und breite Informationen verfügen, um eigenständige Entscheidungen in Bezug auf ihre Gesundheit treffen zu können. Dazu braucht es Wissen über Prävention und Vorsorge, aber auch die Fähigkeit, sich im Gesundheitssystem gut zurechtzufinden. Daher setzen wir mit Initiativen wie „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Auch das vorliegende Patienten-Magazin „Visite“ der OÖ Gesundheitsholding leistet dazu einen positiven Beitrag.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Die Gesundheitsversorgung in Oberösterreich ist gut ausgebaut. Es besteht uneingeschränkter Zugang zu allen Versorgungsstufen. Gleichzeitig ist es wichtig, diese Strukturen auch verantwortungsvoll zu nutzen. Daher ist es unser Ziel, dass jene, die medizinische Hilfe benötigen, möglichst rasch dorthin gelangen, wo sie am besten versorgt und behandelt werden können. Wenn dadurch Fehl-, Über- oder Unterversorgung vermieden werden, entlastet das auch unsere Spitäler und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und die Gesundheitsversorgung unsere wichtigste Aufgabe. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher trägt dazu bei, dass diese Aufgabe trotz aller Herausforderungen auch in Zukunft gut erfüllt werden kann. Denn auf Oberösterreich ist Verlass!

Mag.^a Christine Haberlander
LH-Stellvertreterin, Gesundheitslandesrätin

Gesundheitskompetenz:
Für sich selbst gut sorgen

GESUNDHEITSKOMPETENZ – WARUM SIE SO WICHTIG IST

Wissen Sie, was es braucht, um Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern, oder wo Sie passende Unterstützung im Krankheitsfall bekommen? Sind Sie motiviert, sich gesundheitliches Wissen anzueignen und es zum eigenen Nutzen anzuwenden? Können Sie relevante Gesundheitsinfos (z. B. aus dem Internet, aus Zeitungen) einordnen und beurteilen, ob diese glaubwürdig sind? Verstehen Sie, was ÄrztInnen Ihnen sagen, um Behandlungsempfehlungen zielführend folgen zu können? Die Antworten darauf geben Aufschluss über Ihre eigene Gesundheitskompetenz.

Der demografischen Entwicklung folgend werden wir, u. a. auch durch medizinischen Fortschritt, immer älter. Das ist grundsätzlich positiv. Mit zunehmendem Alter steigt aber auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir häufiger medizinische Unterstützung benötigen. Gleichzeitig wird es zunehmend schwieriger, die Gesundheitsversorgung zu finanzieren und ausreichend Gesundheitspersonal zu finden. Andererseits kann ein ungesunder Lebensstil (zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung, Übergewicht, Alkohol- und Zigarettenkonsum, Stress etc.) die Gesundheit negativ beeinflussen. Daher gewinnt die Steigerung der eigenen Gesundheitskompetenz immer mehr an Bedeutung. Denn diese unterstützt uns dabei, die gesundheitliche Lebensqualität zu erhalten oder in vielen Fällen erst gar nicht krank zu werden.

GESUNDHEITS- KOMPETENZ DER ÖSTERREICHER/INNEN

Der Gesundheitskompetenz-Erhebung (HLS19-AT) im Jahr 2020 zufolge verfügen 53 Prozent der österreichischen Bevölkerung

über eine ausreichende bis exzellente Gesundheitskompetenz. Dies bedeutet, dass knapp die Hälfte (47 Prozent) der ÖsterreicherInnen in Sachen Gesundheit nur unzureichend kompetent ist. Beleuchtet wurden allgemeine Aspekte von Gesundheitskompetenz wie auch digitale (im Internet) sowie kommunikative im Rahmen ärztlicher Gespräche, die Navigationskompetenz im Gesundheitswesen („Wo wird mir bei welchen Beschwerden am besten geholfen?“) und die Kompetenz im Zusammenhang mit dem Impfen.

EXPERTIN/EXPERTE FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT WERDEN

Gesundheitskompetenz ist nützlich im Bereich der Krankheitsbewältigung sowie in der Prävention/Vorsorge, um die Gesundheit bestmöglich zu fördern. Wichtigster Faktor und Schlüssel für eine ausreichende Gesundheitskompetenz ist Eigenverantwortung. Denn es ist erwiesen, dass man qualifiziertere Gesundheitsentscheidungen und -handlungen für sich selbst und sein Umfeld treffen kann, je höher die eigene Gesundheitskompetenz ist. Auch findet man sich leichter in der Struktur des Gesundheitswesens zurecht, kann Angebote besser für sich nutzen und kommt somit schneller an die individuell benötigte Hilfe.

Helfen Sie mit: Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil (Bewegung, Ernährung etc.), informieren Sie sich über gesundheitsfördernde Maßnahmen, beanspruchen Sie nötige Impfungen, denken und handeln Sie vorausschauend und vorbeugend, indem Sie regelmäßig zur Vorsorge gehen.



Foto: Shutterstock/Andrey_Popov



Gesundheitskompetenz

Um gesundheitsbezogene Entscheidungen treffen zu können, braucht es das Wissen darüber, was gesund ist, was ungesund ist und wie Erkrankungen am besten behandelt werden. Jemand gilt als gesundheitskompetent, wenn sie/er diese Informationen finden, verstehen, beurteilen und in Bezug auf die eigene Gesundheit anwenden kann.

Navigationskompetenz

Dieser Begriff bezeichnet die Fähigkeit, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden, sodass bei einem gesundheitlichen Problem ohne Umwege die richtige Anlaufstelle gefunden wird.

Um die Bevölkerung bei der Schulung und Steigerung ihrer Gesundheitskompetenz zu unterstützen, wurden auf Bundes- und Landesebene in den vergangenen Jahren zahlreiche Maßnahmen gesetzt. Allen voran bietet die Initiative **„Gesund werden: Wo bin ich richtig?“** zahlreiche Informationen und Maßnahmen, um die Menschen im Land auf dem Weg zu mehr Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Weitere Angebote in OÖ sind unter anderem Initiativen wie „Gesunde Jause“ (in Kindergärten, Schulen, Betrieben), „Gesunde Gemeinde“ (Gesundheitsvorträge etc.) oder auch „Wir machen Meter“ (Bewegungsförderung in Gemeinden, Schulen etc.). Zudem trägt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit zahlreichen Projekten zur Steigerung der Gesundheitskompetenz bei. Bei Unsicherheiten im Zusammenhang mit gesundheitlichen Fragen steht außerdem die kostenlose **Gesundheitshotline „1450“** rund um die Uhr zur Verfügung.

OÖG – GEMEINSAM FÜR GENERATIONEN

Auch die Österreichische Gesundheitsholding (OÖG) steht Ihnen – neben der Versorgung im Krankheitsfall – mit vielen Angeboten zur Seite, um Ihre eigene Gesundheitskompetenz zu schärfen. Hierzu gehört u. a. der Ausbau von hilfreichen Gesundheitsinformationen auf der Website (www.oeg.at) mit Infoblättern und Lernvideos oder mit Veranstaltungen wie „Gesundheit on Tour“ (in Kooperation mit den OÖNachrichten), bei denen ExpertInnen der OÖG-Kliniken Fragen beantworten. Verstärkt wird das Informationsangebot zudem auf den Social-Media-Kanälen der OÖG. Dolmetschsysteme in den Kliniken unterstützen bei Bedarf das PatientInnengespräch, damit Handlungsempfehlungen besser verstanden werden können.

Gute Gesundheitskompetenz ermöglicht, ...

- ☒ qualifiziertere Entscheidungen und Handlungen für die eigene Gesundheit zu treffen.
- ☒ ein gesünderes und qualitatives Leben oft bis ins hohe Alter zu führen.
- ☒ Handlungsempfehlungen besser zu verstehen und den Behandlungserfolg zu verbessern.
- ☒ sich bei einfacheren Erkrankungen selbst zu helfen.
- ☒ Gesundheitsangebote adäquat zu nutzen und die richtige Anlaufstelle für das gesundheitliche Problem zu kennen.

Schlechte Gesundheitskompetenz führt ...

- ☒ zu geringeren Behandlungs-/Therapieerfolgen.
- ☒ eher zu chronischen Erkrankungen.
- ☒ zu mehr Krankenstandstagen.
- ☒ zu häufigeren Spitalsaufenthalten.
- ☒ zu höheren Komplikationsrisiken.
- ☒ zu geringerer Nutzung von gesundheitsfördernden Angeboten.
- ☒ zu medizinischer Fehl-, Unter- oder Überversorgung.
- ☒ zu überfüllten Notfallambulanzen in Kliniken und einer hohen Arbeitsbelastung der MitarbeiterInnen.



Gesund werden: Wo bin ich richtig?

Höhere Gesundheitskompetenz, bessere Orientierung im Gesundheitswesen, Unterstützung einer gelungenen Kommunikation mit den PatientInnen: Das sind die Ziele der gemeinsamen Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ von Oberösterreichs GesundheitspartnerInnen.

**GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?**

Das Gesundheitssystem in Oberösterreich ist dicht ausgebaut. Es steht rund 1,5 Millionen Menschen zur Verfügung und kümmert sich um einfache Anfragen ebenso wie um schwere Erkrankungen. Die Gesundheitsversorgung funktioniert dann am besten, wenn die PatientInnen an der richtigen Stelle betreut werden, wenn sie selbst für sich Gesundheitskompetenz erwerben und wenn der persönliche Kontakt zu den MitarbeiterInnen des Gesundheitssystems gelingt.

Das Land Oberösterreich und die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) als AuftraggeberInnen arbeiten seit 2018 gemeinsam mit der Oberösterreichischen Gesundheitsholding (OÖG) und ihren sechs Kliniken an insgesamt neun Standorten, den Oö. Ordensspitälern, der Ärztekammer für Oberösterreich, dem oberösterreichischen Roten Kreuz und der FH Gesundheitsberufe OÖ im Rahmen der Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ an der Umsetzung entsprechender Maßnahmen für die Bevölkerung und für Menschen in Gesundheitsberufen.

UNTERSTÜTZUNG BEI DER ORIENTIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

„Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ will die Menschen informieren, wo sie mit ihren gesundheitlichen Problemen am besten aufgehoben sind. Brauche ich ärztliche Hilfe oder kann ich mir selbst helfen? Gehe ich zur Hausärztin/zum Hausarzt oder rufe ich vorher bei der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 an? Wann ist ein Besuch bei der Fachärztin bzw. dem Facharzt oder in der Notfallambulanz sinnvoll? Zu solchen Fragen sind auf der Website (www.wobinichrichtig.at) konkrete Hinweise zu finden.

Helfen Sie uns, Ihnen zu helfen.

Vorbereitung

- Bringen Sie Ihre e-card mit
Bring your e-card
- Bringen Sie Ihren Identitätsnachweis mit
Bring photographic proof of identity
- Bringen Sie Ihre Befunde und Medikationsliste mit
Bring your medical results and a list of all your medications
- Halten Sie Ihre Termine ein
Please be on time for your appointment

Kommunikation

- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen
Please ask if you don't understand something
- Sie sprechen kein Deutsch? Dann kommen Sie bitte mit einer Begleitperson, die Übersetzen kann
If you do not speak German, please bring someone with you who can translate

Reihenfolge

- Melden Sie sich an
Register on arrival
- Sagen Sie, was Ihnen fehlt
Tell us what is wrong with you
- Wer zuerst Hilfe braucht, bekommt zuerst Hilfe
Whoever most urgently needs help will be seen first

Rücksicht

- Kein Fotografieren und keine Videoaufnahmen
No photography, no videos
- Kein Lärm
Please don't be noisy
- Nur eine Begleitperson pro Patientin/Patient
Only one accompanying person per patient

Bedürfnisse

- Haben Sie Geduld, es gibt Wartezeiten
Please be patient, there are waiting times
- Kein Alkohol
No alcohol
- Keine geruchstintensiven Speisen mitbringen
Don't bring strongly smelling food with you
- Rauchverbot in der gesamten Einrichtung
Smoking is forbidden in the outpatient departments

Zusammenleben

- Frauen und Männer sind gleichwertig: es gibt keinen Anspruch nur von einer Frau oder einem Mann behandelt und beraten zu werden
Women and men are equal: you cannot request to only receive treatment and advice from a man or a woman
- Das medizinische Personal entscheidet, ob Patientin/Patient während der Behandlung eine Begleitperson im Raum haben darf
The health professionals decide whether the patient can have their accompanying person in the room with them during treatment

**GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?**

Krank? Da geht's lang!

Hausarzt
Hausärztlicher
Notdienst 141

Facharzt

1450
Telefonische
Gesundheitsberatung

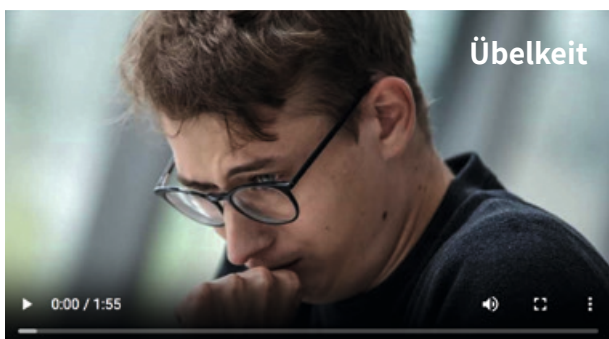
**Nur im Notfall: Rettung 144
oder Akutambulanz**

Eine Initiative der Partner im oberösterreichischen Gesundheitswesen. < wobinichrichtig.at

**GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?**

LEICHTERE BESCHWERDEN: WANN KANN ICH MIR SELBST HELFEN?

Nicht immer ist ärztliche Hilfe notwendig. Oft sind Beschwerden zwar unangenehm, aber harmlos und vergehen von selbst wieder. Mit ein paar Tipps kann man so manches Symptom lindern. In bestimmten Situationen sollte man sich aber doch an eine Ärztin/einen Arzt wenden. Zu jenen zwölf Beschwerdebildern, mit denen die telefonische Gesundheitsberatung „1450“ vor der Corona-Pandemie am häufigsten konfrontiert wurde, wurden leicht verständliche Informationen erstellt – etwa zu Insektenstichen, Kreuzschmerzen oder häufigen Beschwerden von Kindern wie Erbrechen, Hautausschläge oder Ohrenschmerzen. Dazu stehen auf wobinichrichtig.at jeweils auch Erklärvideos zur Verfügung.



ZUSAMMENARBEIT ERLEICHTERN

ÄrztInnen, Pflegekräfte und Angehörige anderer Gesundheitsberufe arbeiten häufig unter Zeitdruck und haben täglich mit PatientInnen zu tun, die unter Stress stehen, die Angst und Schmerzen haben. Ein Poster mit Hinweisen für PatientInnen und Angehörige zum richtigen Verhalten in Gesundheitseinrichtungen („Helfen Sie uns, Ihnen zu helfen.“) soll – gut sichtbar angebracht – die Zusammenarbeit in den Versorgungseinrichtungen erleichtern.

ALLE WICHTIGEN INFORMATIONEN MEHRSPRACHIG UND IN „LEICHTER SPRACHE“

Alle wesentlichen Inhalte auf der Website wobinichrichtig.at, die sich an die Bevölkerung richten, sind mehrsprachig abrufbar (Englisch, Türkisch, Rumänisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Arabisch, Dari/Farsi und Russisch). Darüber hinaus stehen die Texte im Sinne der Barrierefreiheit auch in einfacher Sprache als „Leichter Lesen“-Texte zur Verfügung.

Insektenstiche bei Erwachsenen und Kindern

Gerade im Sommer sind Insektenstiche von Bienen, Wespen, Mücken, Gelsen, Bremsen, Zecken und Ameisen nichts Ungewöhnliches. Die Einstichstelle kann jucken, schmerzen und rot werden. In den meisten Fällen ist ein Insektenstich kein Grund zur Sorge und vergeht nach kurzer Zeit von selbst wieder. Bei Menschen mit einer Insektengiftallergie können Stiche jedoch heftige Reaktionen auslösen. Hier ist rasche medizinische Hilfe nötig.

Was können Sie selbst bei einem Insektenstich tun, wenn Sie nicht an einer Insektengiftallergie leiden?

- Entfernen Sie den noch vorhandenen Stachel oder die Zecke mit einer Pinzette.
- Halten Sie etwas Kühlen (z. B. Eisbeutel, kalten Umschlag) für mindestens zehn Minuten auf die betroffene Stelle.
- Kratzen Sie nicht an der Einstichstelle.
- Lagern Sie nach Möglichkeit den gestochenen Körperteil hoch, um die Schwellung zu verringern.
- Spezielle Cremes aus der Apotheke helfen gegen Juckreiz und die Schwellung.

Wann ist medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich an eine Hausärztin/einen Hausarzt, wenn:

- die Folgen des Insektenstiches nicht innerhalb weniger Tage besser werden oder verschlimmern.
- rund um die Einstichstelle eine ca. 10 cm lange oder mehrere kleine rote Schwellungen auftreten.
- Sie in der Nähe des Auges, im Mund oder Rachen gestochen wurden.
- sich die Einstichstelle entzündet.
- Sie grippeähnliche Symptome bekommen (z. B. hohes Fieber, geschwollene Lymphknoten).

Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Holen Sie sofort medizinische Hilfe, wenn:

- Sie keuchen oder Atembeschwerden haben.
- Ihr Gesicht, Mund oder Rachen angeschwollen ist.
- Sie Beschwerden beim Schlucken haben.
- Ihnen schwindlig ist oder Sie ohnmächtig wurden.

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen. Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.

Kreuzschmerzen bei Erwachsenen und Kindern

Kreuzschmerzen sind ein Volksleiden. Ein stressiger Tag, eine falsche Bewegung, zu lange Sitzen – viele Anlässe können zu Kreuzschmerzen führen. Meist lässt sich keine genaue Ursache feststellen. In den meisten Fällen sind Kreuzschmerzen harmlos und vergehen in der Regel innerhalb weniger Wochen oder Monaten von selbst wieder.

Welche Arten von Kreuzschmerzen gibt es?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im unteren Rückenbereich.

- Die Ursache für den Schmerz ist nicht eindeutig erkennbar. Diese Form der Kreuzschmerzen betrifft den Großteil der Fälle.
- Die Ursache für den Schmerz kann festgestellt werden (z. B. Bandscheibenvorfall, Osteoporose): Durch gezielte Therapien lassen sich solche spezifischen Kreuzschmerzen behandeln.

Was können Sie selbst bei Kreuzschmerzen ohne eindeutige Ursache tun?

- Versuchen Sie, Ihre täglichen Aktivitäten beizubehalten. Regelmäßige Bewegung hilft, Kreuzschmerzen zu lindern. Bleiben Sie daher so aktiv wie möglich und vermeiden Sie längeres, unergonomisches Sitzen oder Liegen. Verändern Sie öfters die Position, stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie ein paar Schritte.
- Eine Wärmetherapie, z. B. in Form einer Wärmepackung, kann in Kombination mit aktivierenden Maßnahmen (Bewegungen) hilfreich sein.
- Nehmen Sie bei länger anhaltenden Kreuzschmerzen psychische Belastungsfaktoren (z. B. Stress im Beruf) ernst. Eine Physiotherapie kann hilfreich sein.

Medikamente behandeln die Symptome von Kreuzschmerzen, nicht aber die Ursachen. Bei akuten Kreuzschmerzen können Medikamente andere Therapien unterstützen. Ziel ist es, dass betroffene Personen so bald wie möglich ihre täglichen Aktivitäten wieder aufnehmen.

Als Grundsatz bei Medikamenten gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Wichtig: Nehmen Sie ohne ärztlichen Rat Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein! Bei längerer Einnahme von Medikamenten können Nebenwirkungen auftreten.

Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich sofort an eine Hausärztin/einen Hausarzt, wenn Sie Rückenschmerzen haben UND:

- Taubheitsgefühl / Kribbeln im Gesäßbereich, im Bereich des Gesäßes oder der Beine.
- Schwierigkeiten beim Harabieren.
- Muskelschwäche an den Beinen.
- Verlust der Blasen- oder Darmkontrolle.
- Fieber höher als 38°C.
- unerklärliche Gewichtsabnahme.
- eine Schwellung oder Fehlbildung am Rücken.
- sich die Schmerzen in Ruhe oder nachts nicht verbessern bzw. sogar verschlimmern.
- die Schmerzen nach einem Unfall, z. B. Sturz oder Autounfall auftreten.

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen. Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.

WEITERER SCHWERPUNKT: ENTLASTUNG VON MENSCHEN IN GESUNDHEITSBERUFEN

Augenmerk legt die Initiative auch auf die Entlastung von Menschen in Gesundheitsberufen. Diese profitieren natürlich auch von besseren Informationen für die PatientInnen. Zusätzlich wurden für sie jedoch spezielle Maßnahmen entwickelt, um sie in ihrem Berufsalltag zu unterstützen. Die von den oö. GesundheitspartnerInnen gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen kommen in den öffentlichen Spitälern, aber auch im niedergelassenen Bereich zum Einsatz. Dazu gehören neben Unterlagen für die PatientInnen auch das Aufzeigen von Möglichkeiten bei der Gestaltung der Räumlichkeiten oder gezielt auf den Arbeitsalltag abgestimmte, praxisnahe Kommunikationstrainings und ergänzende Videos für das Gesundheitspersonal.

DIE STUFEN DER GESUNDHEITS- VERSORGUNG

Unsere Gesundheitsversorgung in Österreich ist als Stufensystem aufgebaut, das sich am Versorgungsbedarf und den konkreten Bedürfnissen der Bevölkerung orientiert. Unterschieden werden der ambulante (extramurale) und der stationäre (intramurale) Bereich. Ersterer wird in der Regel durch die niedergelassenen (Fach- und Haus-) ÄrztInnen abgedeckt, letzterer durch die Krankenhäuser.



Foto: Shutterstock/Syda Productions

Dank dieser abgestuften Gesundheitsversorgung findet sich für jedes Gesundheitsproblem die richtige Anlaufstelle: vom niedergelassenen Bereich – also HausärztInnen, FachärztInnen, Ambulatorien und primäre Versorgungszentren (PVZ) – bis hin zu den oberösterreichischen Spitälern. Das System zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass alle Versorgungsstufen frei für jedermann zugänglich sind. Allerdings liegt genau hier auch eine kleine Krux, da in den vergangenen Jahren Menschen mit Gesundheitsbeschwerden jeglicher Art zunehmend direkt ins Krankenhaus fahren. Spitäler sollten jedoch nur bei wirklichen Notfällen aufgesucht werden. Das ermöglicht jenen, die nur in einem Klinikum versorgt werden können, eine rasche Behandlung ohne lange Wartezeiten. In vielen Fällen könnte die Hausärztin/der Hausarzt weiterhelfen oder sogar die Versorgung zu Hause genügen. Um die Bevölkerung bei Unsicherheiten, wohin man sich wenden soll, zu unterstützen, wurde die telefonische Gesundheitshotline „1450“ eingerichtet, die rund um die Uhr zur Verfügung steht.

Die Stufen der Gesundheitsversorgung sind ähnlich einem Trichter aufgebaut:

1. EIGENVERSORGUNG

In neun von zehn Fällen können und sollten leichtere Beschwerden (Erkältungen, Insektenstiche, Kopfschmerzen etc.) mit ausreichender Gesundheitskompetenz selbst versorgt werden. Viele hilfreiche Infos hierfür bietet z. B. auch das Kapitel „Krank? So helfe ich mir!“ unter www.wobinichrichtig.at oder www.ooeg.at/patientenorientierung.

2. KOSTENLOSE TELEFONISCHE GESUNDHEITSBERATUNG 1450

Ist man unsicher, ob nicht doch besser eine Ärztin/ein Arzt draufschauen sollte, oder hat man Fragen zu bestimmten Symptomen, stehen die MitarbeiterInnen der kostenlosen Gesundheitshotline 1450 das ganze Jahr über rund um die Uhr beratend zur Seite und leiten – falls nötig – etwa auch an die Rettung weiter.

3. HAUSÄRZTLICHE UND PRIMÄRVERSORGUNG

Die hausärztliche Ordination oder auch Primärversorgungszentren (PVZ) sind entscheidende Dreh- und Angelpunkte der Versorgung! Sie sollten erste Anlaufstation sein bei akuten behandlungsbedürftigen Erkrankungen (z. B. Infektion, Ausschlag), bei länger andauernden Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen) bzw. chronischen Erkrankungen (Diabetes, Bronchitis etc.) und für die Vorsorge. Die HausärztInnen koordinieren auch die weitere Versorgung.

Außerhalb der regulären Ordinationszeiten erfahren Sie unter der Telefonnummer 141, welche Ärztin/welcher Arzt für Sie zuständig ist (Hausärztlicher Notdienst/HÄND).

4. FACHÄRZTLICHE VERSORGUNG

Halten HausärztInnen eine weitere medizinische Abklärung für sinnvoll, weisen sie die PatientInnen der richtigen Versorgungsstufe zu – etwa niedergelassenen FachärztInnen, Ambulatorien/Instituten oder einer Terminambulanz in einem Klinikum. Je nach Symptomatik und Fachrichtung können Facharztpraxen auch ohne Zuweisung aufgesucht werden. Für die Terminambulanz in einem Spital ist hingegen immer eine ärztliche Zuweisung erforderlich.

5. STATIONÄRE VERSORGUNG IM SPITAL

Bei schweren Krankheitsbildern und OPs

Eine besondere Versorgungsform sind die **Notfallambulanzen und Unfallambulanzen** in den Kliniken. Wie der Name schon sagt, stehen die MitarbeiterInnen dort den Menschen bei einem wirklichen Notfall oder Unfall – mitunter lebensrettend – rund um die Uhr zur Verfügung.



Warum ist es so wichtig, die Reihenfolge in der Versorgungspyramide zu beachten und einzuhalten?

Das österreichische Gesundheitssystem gehört noch immer weltweit zu den besten. Dennoch steht es vor der großen Herausforderung, die Versorgung auch weiterhin in diesem Umfang anbieten zu können. Die Ursache dafür ist zum einen die demografische Entwicklung mit zunehmenden und veränderten Versorgungsbedarfen durch eine immer älter werdende Bevölkerung. Zum anderen zeigt die Pandemie noch immer „Nachwehen“ und generell ist der Arbeitskräftemarkt in einer schwierigen Lage.

Die aktuelle Situation in den Notfallambulanzen der Kliniken in OÖ ist enorm belastend. Diese werden nicht nur an den Wochenenden und Feiertagen in einem überbordenden Ausmaß in Anspruch genommen, sondern auch darüber hinaus. Mittlerweile weichen viele PatientInnen, die durchaus NICHT im Spital versorgt werden müssten, in die Notaufnahmen der Krankenhäuser aus. 75 (!) Prozent dieser PatientInnen jedoch, OHNE vorher bei der Hausärztin/beim Hausarzt gewesen zu sein. Die Gründe dafür sind unterschiedlich: Unter anderem weil es praktisch ist, wenn kein Termin benötigt wird, die hausärztliche Ordination gerade geschlossen hat oder das Angebot im niedergelassenen Bereich fehlt. Aber auch Unwissenheit, wie man sich selber versorgen kann oder wer die richtige Ansprechperson für ein gesundheitliches Problem ist, spielt eine Rolle. So werden die Teams, die für tatsächliche Notfälle bereitstehen, immer wieder zur Abklärung von einfacheren Erkrankungen zurate gezogen, die durchaus selbst zu Hause versorgt werden könnten. Dieser „Trend“ ist übrigens kein Österreich-Thema, sondern mittlerweile ein europaweites Phänomen!

Zu den Folgen zählen über die Maßen belastete SpitalsmitarbeiterInnen, oftmals unangenehm lange Wartezeiten in den Notfallambulanzen (da nicht nach Eintreffen der PatientInnen, sondern nach Schwere und Dringlichkeit der Erkrankung behandelt wird) und damit verbunden verärgerte und frustrierte PatientInnen.



Nur im Notfall in die
Notaufnahme!

In der Notaufnahme werden Leben gerettet

Der Sinn von Notaufnahmen in Krankenhäusern liegt in der Betreuung von dringlich zu versorgenden medizinischen Problemen, bei denen es sich um wirkliche Notfälle handelt. Für einfache Erkrankungen sind die Notfallambulanzen jedoch NICHT die erste und richtige Anlaufstelle.



Die Notfallambulanzen der Kliniken sind täglich stark beansprucht. Doch nur ein Drittel (!) der Notaufnahmen sind tatsächliche Notfälle, die dringlich im Klinikum erstversorgt und rasch behandelt werden müssen. Hier gilt es aufzuklären, was eigentlich ein Notfall ist.

WAS IST EIN NOTFALL?

Bei typischen Notfällen geraten die Vitalfunktionen aus den Fugen: Blutdruckentgleisung, Kreislaufzusammenbruch, die Atmung versagt und Hirn, Herz sowie Lunge werden mit zu wenig Sauerstoff versorgt. „Hierzu gehören Erkrankungen wie etwa ein Herzinfarkt mit akutem Brustschmerz, ein Schlaganfall mit plötzlichen Seh- und/oder Sprachstörungen sowie einseitigen Schwächen an Gesicht/Armen/Beinen oder ein Aneurysma mit Bewusstseinstörung ebenso wie Unfälle jeglicher Art mit starken, schwer stillbaren Blutungen und mit Traumata des Kopfes, der Wirbelsäule oder des Brustkorbs. In solchen Fällen sollte immer die Rettung unter der Nummer 144 alarmiert werden“, erklärt Prim. Dr. Thomas Meindl, Ärztlicher Direktor am Klinikum Schärding und Leiter der dortigen Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie seit 2003 leitender Notarzt in Oberösterreich.

Demgegenüber stehen Beschwerden, bei denen das Leben nicht akut in Gefahr ist. Diese gehören zunächst im niedergelassenen Bereich von Haus- oder FachärztInnen abgeklärt. „Das Klinikum sollte immer die

letzte Instanz in der medizinischen Versorgung sein. Wir weisen natürlich niemanden ab. Dennoch bitten wir um Verständnis, dass wir als Akutspitäler Notfälle bevorzugt behandeln müssen. Wir benötigen unsere Kapazitäten dringend für die Menschen, denen im Falle eines echten medizinischen Notfalls wirklich nur im Spital geholfen werden kann. Während Sie warten, retten wir vielleicht gerade einem anderen Menschen das Leben“, appelliert der Experte an die Eigenverantwortung von erkrankten Menschen.

MANCHESTER-TRIAGE-SYSTEM

In den Notaufnahmen der OÖG-Kliniken werden die PatientInnen nicht nach der Reihenfolge ihres Eintreffens behandelt, sondern immer nach der Schwere ihrer Erkrankung. Die Kategorisierung geschieht mithilfe des europaweit erprobten Manchester-Triage-Systems (MTS), das u. a. die PatientInnensicherheit erhöht. Mit einem standardisierten Diagramm werden die Symptome in den Kategorien „Lebensgefahr“, „Schmerzen“, „Blutverlust“, „Bewusstsein“, „Temperatur“ und „Krankheitsdauer“ eingeschätzt und einer von fünf Dringlichkeitsstufen zugeordnet: Stufe 1 bedeutet sofortige Behandlung, Stufe 5 bedeutet am wenigsten dringende Behandlung und entsprechende Wartezeit. Dieses Triage-System gewährleistet, dass jemand mit einer akuten Erkrankung nicht warten muss, nur weil eine andere Person eher da war.



Prim. Dr. Thomas Meindl, Ärztlicher Direktor am Klinikum Schärding

CHECKLISTE FÜR DEN SPITALSAUFENTHALT

Um bei der Einlieferung die diagnostische Abklärung und möglichst rasche Einleitung der Behandlung optimal zu unterstützen, ist es hilfreich, bereits im Vorfeld relevante Informationen zu notieren.

Dr. Thomas Urich,
Leiter der Notaufnahme (ZAE) im
Salzkammergut
Klinikum
Vöcklabruck



„Da bei einem Notfall oft jede Minute zählt, ist es für die Behandlungsteams in den Notaufnahmen immer wichtig, so viel wie möglich über die Gesundheit der Patientin/des Patienten in Erfahrung zu bringen“, betont Dr. Thomas Urich, der Leiter der Notaufnahme (ZAE) im Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck.

Der Experte empfiehlt, eine Checkliste für den Ernstfall vorzubereiten:

- » Einweisung von Hausärztin/Hausarzt (sofern vorliegend)
- » e-Card und Impfpass
- » Kontaktdaten von Angehörigen/Bezugsperson(en)
- » Vorbereitete (schriftliche) Informationen:
 - Welche Vorerkrankungen sind bekannt?
 - Welche Medikamente (auch rezeptfreie) werden regelmäßig eingenommen? (Liste mit Name, Dosierung und Einnahmezeitpunkt)
 - Bestehen Allergien/bekannte Unverträglichkeiten?
 - Evtl. Vorbefunde, Röntgenbilder etc.

GUT VORBEREITET INS ÄRZTLICHE GESPRÄCH!

Für die Ärztin/den Arzt ist wichtig, dass Sie ihr/ihm möglichst genau schildern, welche Beschwerden seit wann vorliegen. Überlegen oder notieren Sie sich aber auch Fragen, die Sie der/dem behandelnden Ärztin/Arzt stellen wollen. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas

nicht verstehen. Dies gilt auch während eines stationären Aufenthalts. Fragen Sie z. B., wie die Behandlung verlaufen ist, worauf Sie achten müssen oder wie es nach dem Spitalsaufenthalt weitergeht. Bereiten Sie sich vor – es geht um Ihre Gesundheit!



Eine sehr gute Unterstützung bietet im Krankheitsfall auch der **OÖG-Folder „Krank, was tun?“**. Der Wegweiser für PatientInnen beschreibt leicht verständlich, an welche Stelle Sie sich bei Beschwerden wenden können, damit Ihnen rasch geholfen wird. Enthalten sind auch diverse Checklisten (Notfall/kein Notfall? Was muss ich ins Spital mitnehmen/wie bereite ich mich vor? Was gehört in die Hausapotheke? Angehörigenbetreuung – was ist wichtig?).

Den Folder finden Sie z. B. auf der OÖG-Website unter www.oeg.at/patientenorientierung.

Wann mit der Rettung ins Spital?

- » Bei akuten Notfällen
- » Wenn Sie gehunfähig sind
- » Wenn Transportschein von behandelnder Ärztin/behandelndem Arzt vorliegt

Weitere Details hierzu bei der ÖGK unter www.gesundheitskasse.at.

Das 1 x 1 der Ersten Hilfe bei Kindern

Ein Kindernotfall ist sowohl für die betroffenen Eltern/Bezugspersonen als auch für NotärztInnen immer eine sehr prekäre Situation. Bei Kindernotfällen muss besonders umsichtig gehandelt werden. Kinder-PatientInnen sind nicht einfach „kleine Erwachsene“.



OÄ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Osman, Leiterin der Kinder- und Jugendheilkunde am Salzkammergut Klinikum Bad Ischl

Der kindliche Organismus reagiert auf Störungen des Kreislaufes, der Atmung oder des Elektrolythaushaltes viel sensibler als der erwachsene. Daher müssen Notfallsituationen auch rascher erkannt und zum Teil auch anders behandelt werden. „So besteht bei Kleinkindern, etwa bei hohem Flüssigkeitsverlust durch Erkrankung (z. B. Brechdurchfall) oder bei einem plötzlichen Krampfgeschehen, rasch Lebensgefahr. Auch bei Vergiftungen, etwa durch unachtsam gelagerte Flüssigkeiten, muss schnell reagiert werden. Je nach Situation können Minuten entscheidend sein“, erklärt OÄ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Osman, Leiterin der Kinder- und Jugendheilkunde am Salzkammergut Klinikum Bad Ischl. Hinzu kommen Faktoren wie Angst und Stress, die bei einem Kindernotfall – sowohl bei den PatientInnen selbst als auch bei den Eltern/Bezugspersonen – häufig ausgeprägter sind und besonderes Einfühlungsvermögen von den Rettungskräften abverlangen.

UNFÄLLEN VORBEUGEN

73 Prozent aller Kinderunfälle passieren zu Hause und in der Freizeit (Quelle: Kuratorium für Verkehrssicherheit/KFV) – meist in unbeobachteten Momenten. Gefährdet sind vor allem Kleinkinder im Alter von ca. zwei bis drei Jahren, die hinsichtlich ihrer Geschicklichkeit

häufig unterschätzt werden. Um Unfälle zu reduzieren, gilt es daher, vorbeugende Maßnahmen zu treffen. Hierzu gehört es u. a., Löcher im Garten abzudecken, Pools oder große Wasserbehälter kindersicher einzuzäunen, Fenstersperren/-gitter anzubringen, aber auch Reinigungsmittel, Elektrogeräte oder etwa Messer für Kinder unerreichbar aufzubewahren.

ERSTE HILFE, WENN IHR KIND IN NOT IST

Oberstes Gebot: Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren. Vor allem sollten Mütter, Väter, andere Angehörige oder auch BabysitterInnen zudem wissen, wie sie bei einem Kind im Notfall Erste Hilfe leisten können. Die Rettungsorganisationen in Oberösterreich bieten hierfür spezielle Kindernotfallkurse (z. B. Versorgung von starken Blutungen/Wunden, Knochen-/Gelenkverletzungen, Maßnahmen bei typischen Kinderkrankheiten, Lebensfunktionen kontrollieren, Notruf korrekt absetzen).



Die wichtigsten Notfallnummern (kostenfrei)

Rettung	144
Bergrettung	140
Wasserrettung	130
HÄND (Hausärztlicher Notdienst)	141
Notruf für Gehörlose per SMS	0800 133 133
Vergiftungsinformationszentrale (Wien)	01 406 43 43-0
Euro-Notruf (EU-weit)	112
Rund-um-die-Uhr-Gesundheitsberatung	1450
Telefonseelsorge	142
Kindernotruf „Rat auf Draht“ (für Kinder u. Jugendliche bei Problemen, Fragen und Krisensituationen)	147
Feuerwehr	122
Polizei	133

ALLE Notrufnummern sind rund um die Uhr 365 Tage im Jahr besetzt!

WOHER BEKOMME ICH VERTRAUENS- WÜRDIGE GESUNDHEITSINFORMATIONEN?

Um die eigene Gesundheitskompetenz zu verbessern und sich bei leichteren Beschwerden selbst helfen zu können, ist es nötig, seriöse Gesundheitsinformationen auch zu erkennen. Speziell im Internet kann dies schnell überfordern. Fragt man „Dr. Google“, bekommt man 1001 Auskünfte zu einem Thema. Doch wie kann man diese vielen Infos einordnen und beurteilen, ob sie vertrauenswürdig und qualitativ hochwertig sind?



Foto: Shutterstock/Andrii Yalanskyi

Fakt oder Fake?
Der Unterschied ist
oft nur schwer zu
erkennen.

Jeder Mensch nutzt verschiedene Informationsquellen, um sich gesundheitliches Wissen anzueignen oder sich Zweitmeinungen einzuholen. Dies beginnt oft beim Familien- und Freundeskreis sowie der Ärztin/dem Arzt des Vertrauens, geht über Selbsthilfegruppen und endet meist im Internet, wo dann fleißig recherchiert wird. Letzteres kann Fluch und Segen zugleich sein. Googelt man z. B. den Begriff „Diabetes“, erhält man 500 Millionen Ergebnisse. Wie also hierbei das gesicherte Wissen herausfiltern? Die nachfolgende Liste kann Ihnen als Orientierung helfen, die Spreu vom Weizen ein wenig zu trennen und sich in Sachen Gesundheit im WWW (World Wide Web = Internet) besser zurechtzufinden.

WIE ERKENNEN SIE SERIÖSE INHALTE IM INTERNET?

- » Die Website sollte immer ein Impressum haben, aus dem klar hervorgeht, wer sie betreibt.
- » Bei Artikeln sollte der Name der Autorin/des

Autors dabeistehen und auch deren/dessen Qualifikation.

- » Achten Sie auf Quellenangaben (z. B. wissenschaftliche Studien) sowie auf weiterführende Literaturangaben und prüfen Sie deren Aktualität.
- » Die Website sollte deutlich machen, dass die Seiteninhalte das Gespräch zwischen ÄrztIn und PatientIn nicht ersetzen können.
- » Achten Sie auch auf die Aktualität von Gesundheitsbeiträgen.
- » Seien Sie misstrauisch bei einseitigen Infos, bedingungslosen Heilversprechen etc.
- » Schauen Sie, ob die Website jemand finanziert, etwa eine Firma, die Interesse daran hat, gewisse Infos im Zusammenhang mit eigenen Produkten/Dienstleistungen zu verbreiten. Werbung auf der Website muss immer als solche gekennzeichnet sein.
- » Vergleichen Sie mehrere Quellen zum gleichen Thema, um Ihre daraus gewonnenen Erkenntnisse zu sichern.

Auch die OÖG ist bestrebt, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheits- und Navigationskompetenz zu verbessern. Auf unserer Website www.oeg.at, die wir laufend erweitern, finden Sie in Leichter Sprache jede Menge evidenzbasierter (= auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse) Gesundheitsinformationen. Diese werden in Zusammenarbeit mit unseren ExpertInnen der Kliniken erstellt und beispielsweise durch unser Gesundheitsquiz, die Online-Ausgaben unserer PatientInnen-Magazine (inkl. Podcast-Version zum Anhören) oder Informationsbroschüren vermittelt. Viele dieser Angebote stellen wir Ihnen auch auf Social Media (Facebook, Instagram und TikTok) zur Verfügung. Zudem bieten wir Ihnen auf www.oeg.tv eine Vielzahl informativer (Lern-)Videos.

Prävention

Fahrplan Vorsorge und Prävention – seien Sie es sich selbst wert

Foto: Shutterstock/perfectlab

Auch das Wissen um die Bedeutung von gesundheitlicher Vorsorge und Prävention (speziell Impfungen) trägt dazu bei, Ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern. Denn damit können Sie noch gezielter vorgehen, um Ihre Gesundheit zu unterstützen und zu erhalten. Mit dem vorliegenden herausnehmbaren „Vorsorge- und Präventionsfahrplan“ möchten wir Sie motivieren, Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie vorausschauend in die eigenen Hände zu nehmen – auf dass Sie lange gesund bleiben.

**Zum
Herausnehmen!**

Impfplan Österreich 2023/2024 (Stand 5.9.2023)

Säuglinge								Kleinkinder				
Vollendetes 9. Monat								1. Geburtstag				
Alter »»	in der 7. Woche	im 3. Monat	im 4.–5. Monat	im 6. Monat	im 7.–9. Monat	im 10.–11. Monat	im 12. Monat	im 13. Monat	im 14. Monat	im 15. Monat	im 16.–19. Monat	im 20.–24. Monat
Impfung ««												
^a Rotavirus	1 → 4 Wochen → 2 [4 Wochen → 3]											
Diphtherie												
Tetanus												
Pertussis												
Polio-myelitis		1 → 2 Monate → 2					3					
Haemophilus influenzae B												
Hepatitis B												
Pneumo-kokken		1 → 2 Monate → 2					3					
Masern, Mumps, Röteln						1 → 3 Monate → 2 d						
Meningo-kokken ACWY ^{e/f}								D				
Meningo-kokken B ^f		1 → 2 Monate → 2					3					
Humane Papillomaviren												
FSME ^f								1 → 1–3 Monate → 2			5/9–12 Monate → 3	
Varizellen								1 → 6 Wochen → 2				
Influenza ^h											jährlich	
Herpes Zoster												
COVID-19 ⁱ												
RSV												

- Impfung empfohlen (kostenfrei)
- Nachhol-Impfung empfohlen (kostenfrei)
- Impfung empfohlen (nicht kostenfrei)
- Nachhol-Impfung empfohlen (nicht kostenfrei)
- Impfung empfohlen (Selbstbehalt)

1 = 1. Dosis
2 = 2. Dosis
3 = 3. Dosis
B = Boosterimpfung
D = Einzeldosis
PNC = 15- o. 20-valente Pneumokokkenimpfung
23 = 23-valente Pneumokokkenimpfung

Hinweise: Individuelle Indikationen können zu abweichenden Empfehlungen oder Impfschemata führen. Zeitangaben innerhalb der Pfeile entsprechen empfohlenen Intervallen. Empfehlungen zu Darstellungszwecken teils vereinfacht. Details siehe Kapitel der jeweiligen Impfung bzw. entsprechende unter: www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen. Prinzipiell sollte jede der empfohlenen Impfungen bei Versäumnis ehestmöglich nachgeholt werden.

Quelle: Impfplan Österreich 2023/2024 Version 1.0 vom 5. September 2023

- f** Impfschema abhängig von Alter und Impfstoff
- g** 3-Dosen-Schema ab dem vollendeten 21. Lebensjahr
- h** Bei Erstimpfung von Kindern bis zum vollendeten 9. Lebensjahr zwei Impfungen im Abstand von mindestens 4 Wochen, danach eine jährliche Impfung ausreichend; öffentliches Impfprogramm Influenza ab der Saison 2023/2024: www.sozialministerium.at/oeip; www.impfen.gv.at (ab 11.09.2023)
- i** Impfschema und Details siehe Impfpflan Kapitel COV-19 unter folgendem Link: www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen

Vorsorgeempfehlungen



TUMORART	RISIKOFAKTOREN	MASSNAHMEN/INTERVALL	ZEITPUNKT
Brustkrebs	erhöhtes Lebensalter, hormonelle Faktoren, genetische Veranlagung, familiäre Belastungen, Übergewicht, Kinderlosigkeit, Rauchen	Selbstuntersuchung monatlich ärztliche Untersuchung jährlich Mammografie und Ultraschall alle 2 Jahre	ab dem 25. Lebensjahr ab dem 30. Lebensjahr ab dem 40. Lebensjahr
Gebärmutterhalskrebs	geschwächtes Immunsystem, viele Geburten, Infektionen der Geschlechtsorgane, Promiskuität, HP-Virus-Infektion, Rauchen	HPV-Impfempfehlung frauenfachärztliche Untersuchung 1 x jährlich	ab dem 9.–14. Lebensjahr
Lungenkrebs	Rauchen, Schadstoffe, erhöhtes Lebensalter	jährliche klinische Untersuchung Lungenröntgen	ab dem 45. Lebensjahr bei Verdacht
Hautkrebs	familiäre Belastungen, heller Hauttyp, übermäßiges Sonnenbaden, häufige Sonnenbrände, atypische Muttermale	regelmäßige Selbstuntersuchung hautfachärztliche Untersuchung	ab dem 35. Lebensjahr bei Verdacht
Darmkrebs	chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, familiäre Polyposis	Stuhltest auf Blut jährlich Darmspiegelung alle 5–10 Jahre	ab dem 45. Lebensjahr ab dem 45. Lebensjahr
Prostatakrebs	familiäre Belastungen (Umweltfaktoren, Ernährungsgewohnheiten)	rektale Untersuchung und PSA-Bestimmung jährlich	ab dem 45. Lebensjahr
Nierenkrebs	familiäre Belastungen, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck	Harnuntersuchung und Ultraschall/Computertomografie	ab dem 45. Lebensjahr
Blasenkrebs	familiäre Belastungen, Rauchen, aromatische Amine (berufliche Exposition), wiederholte Blasenentzündungen, frühere Krebsbehandlung	Harnuntersuchung, Ultraschall, Zystoskopie (Blasenspiegelung)	ab dem 40. Lebensjahr
Tumore der Mundhöhle	familiäres Krebsrisiko, chronischer Tabak- und Alkoholkonsum	HNO-fachärztliche Untersuchung bei RisikopatientInnen	ab dem 40. Lebensjahr



Jährliche Jugendlichenuntersuchung berufstätiger 15- bis 18-Jähriger	Fokus liegt auf Beratung und Aufklärung bezüglich Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum und riskantes Sexualverhalten).
Jährliche Vorsorgeuntersuchung ab dem 18. Lebensjahr	Ziele der Vorsorgeuntersuchung sind die Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren und die Früherkennung von Krankheiten. Das Untersuchungsprogramm umfasst die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Krebserkrankungen, Prävention von Suchterkrankung und Alterserkrankungen. Vorsorgeuntersuchung ab dem 18. Lebensjahr einmal im Jahr möglich.
Augen	» Kleinkinder im Rahmen der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen » Vorschul- und Schulkinder (spätestens, wenn Kind schlechter sieht) » ab 15. Lebensjahr alle 5–10 Jahre » ab 40. Lebensjahr alle 2 Jahre Vorsorgeuntersuchung (Augendruck, grüner Star/Glaukom, grauer Star, Netzhautablösung, Augentumor etc.), ab 50. Lebensjahr jährliche Vorsorge
Zähne	» zwei- bis dreimal täglich Zähneputzen » jährliche Prophylaxeberatung bei Zahnärztin/-arzt (Karies, Parodontose etc.), jährliche Kontrolluntersuchung » Zahnarztbesuch bei Kindern, wenn der erste Milchzahn durchbricht, in der Kindertageszeit 2 x jährliche Kontrolle

Vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet finden Sie z. B. unter:

- » www.oeg.at
- » www.gesundheit.gv.at
- » www.gesundheitsinformation.de
- » www.medizin-transparent.at
- » www.wobinichrichtig.at
- » www.gesundheitskasse.at
- » www.svs.at
- » www.1450.at
- » www.oepgk.at

Häufigste Beschwerdebilder bei Gesundheitshotline 1450

Die MitarbeiterInnen der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 werden am meisten wegen folgender Symptomaten angerufen: Augenbeschwerden, Erbrechen (Kinder/Erwachsene), Erkältung, Hautausschläge (Kinder/Erwachsene), Husten, Insekten-/Zeckenstiche, Kreuzschmerzen, Schwindel sowie Ohrenschmerzen bei Kleinkindern.

Unter www.wobinichrichtig.at finden Sie daher im Kapitel „Krank? So helfe ich mir!“ Tipps und Informationen, inklusive aufschlussreicher Videos zu diesen Themen.

Mehr zur Gesundheitshotline 1450 finden Sie unter www.1450.at.



Sprachbarrieren mit Video-Dolmetschsystem überwinden



Foto: Shutterstock/Ground Picture

Ein wichtiger Faktor bei der PatientInnenversorgung sind immer wieder auch Verständigungsschwierigkeiten, wenn PatientInnen unter Umständen eine andere Sprache sprechen und Deutsch gar nicht oder nur unzureichend verstehen. Damit im Fall einer Erkrankung oder

eines Unfalls eine fehlerfreie Kommunikation möglich ist, setzen die Kliniken der OÖG auf ein Video-Dolmetschsystem.

Dies ist insbesondere wichtig, um sicherzustellen, dass die PatientInnen verstehen, was

die Ärztin/der Arzt ihnen sagt, um die Behandlungsempfehlungen befolgen oder etwa auch Medikamente richtig einnehmen zu können. Mit dem Einsatz des Video-Dolmetschsystems können in den OÖG-Kliniken Sprachbarrieren sehr gut überbrückt werden: Innerhalb weniger Minuten wird über ein mobiles Tablet eine Verbindung mit fachlich geschulten DolmetscherInnen hergestellt. Die beeideten ÜbersetzerInnen, die über ein abgeschlossenes Sprachstudium verfügen, sind dann dem PatientInnengespräch live zugeschaltet und übersetzen simultan. Derzeit kann auf diese Weise problemlos in über 60 Sprachen, von A wie Albanisch bis V wie Vietnamesisch, kommuniziert werden. Den fremdsprachigen PatientInnen gibt dies die nötige Sicherheit, richtig verstanden zu werden, und die ÄrztInnen und PflegemitarbeiterInnen profitieren davon, weil durch die gemeinsame Sprache eine sichere Diagnose- und Behandlungsqualität gewährleistet werden kann.

Mit gesundem Lebensstil Zivilisationskrankheiten verhindern

Viele Erkrankungen resultieren aus einem ungesunden Lebensstil und werden als Zivilisationskrankheiten oder „Wohlstandserkrankungen“ bezeichnet. Betroffene haben es also oft selbst in der Hand, ein gesundes Leben zu führen. Sie müssen erkennen und verstehen, dass sie ihre Gesundheit durch einen gesunden Lebensstil selbst beeinflussen und aktiv unterstützen können.

Foto: Shutterstock/Artfully Photographer



Zu den häufigsten lebensstilassoziierten Erkrankungen, die im Spital behandelt werden, gehören die koronare Herzkrankheit (KHK), Bluthochdruck (Hypertonie) und Atherosklerose („Arterienverkalkung“). Lebensgefährliche Folgeerkrankungen daraus können z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Auch Diabetes Typ 2 oder Übergewicht bis hin zu Adipositas sind Risikofaktoren, die sich einreihen – und die betroffenen PatientInnen werden zunehmend jünger. Sehr oft leiden Menschen auch unter einer Kombination aus diesen Krankheitsbildern (Metabolisches Syndrom).

„Der Lebensstil stellt in sehr vielen Fällen die Weichen für eine gute Gesundheit. Das ist vielen Patientinnen und Patienten oft gar nicht so bewusst, bis sie Beschwerden und eine Diagnose bekommen“, betont Prim. Dr. Bernhard Mayr, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Salzammergut Klinikum Gmunden. Er erklärt: „Zu einem gesundheitsfördernden

Lebensstil gehören eine ausgewogene Ernährung und damit verbunden Gewichtsmanagement, regelmäßige körperliche Aktivität, also Bewegung und Sport, Maßnahmen der Stressbewältigung inklusive ausreichend Schlaf, begrenzter Alkoholkonsum und möglichst nicht zu rauchen. Mit den richtigen Änderungen der eigenen Lebensführung können Sie beispielsweise das Schlaganfallrisiko um bis zu 80 Prozent senken.“ Vorstufen dieser Zivilisationserkrankungen beeinträchtigen meist noch nicht allzu sehr und werden daher oft nicht als gesundheitliche Bedrohung erkannt. Daher ist es umso wichtiger, informiert zu sein und rechtzeitig Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit und damit auch für ein gutes Leben zu übernehmen, um schwere Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Koronare Herzkrankheit (KHK)

Ablagerungen (Plaques) in den Herzkranzgefäßen führen zu verengten Arterien und erschweren die Sauerstoffversorgung des Herzens, was im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führt. Risikofaktoren sind das Rauchen, hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes und ungesunde Ernährung sowie unzureichende Bewegung.

Bluthochdruck (Hypertonie)

Hoher Blutdruck entwickelt sich still und wird oft erst spät erkannt. Daher sollte ab dem 30. Lebensjahr regelmäßig der Blutdruck gemessen werden! Die Erkrankung belastet das Herz und die Blutgefäße und kann etwa zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt, zu Nierenschäden oder einer chronischen Herzschwäche (Herzinsuffizienz) führen. Schlechte Lebensgewohnheiten (fette und salzige Ernährung, wenig Bewegung, Rauchen, Stress) begünstigen die Entstehung.

Foto: Shutterstock/Syda Productions



Diabetes Typ 2

Diabetes Typ 2 kann schwere Spätfolgen nach sich ziehen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Nierenschäden, Neuropathie (Nervenstörungen) und Augenprobleme bis hin zum Erblinden. Hauptauslöser ist, neben einer genetischen Veranlagung, ein ungesunder Lebensstil (Übergewicht, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung). Die kontinuierlich steigende Zahl an Neuerkrankungen bereits bei Kindern und jungen Menschen ist alarmierend.

Adipositas

Starkes Übergewicht – immer häufiger schon im Kindesalter – hat lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall etc.), Diabetes Typ 2 oder Leberverfettung zur Folge. Gewisse Krebserkrankungen werden begünstigt und die Atmung sowie der Bewegungsapparat negativ beeinflusst. Ebenso gehen psychische Erkrankungen (z. B. Sucht, Depression) oft damit einher. Beim notwendigen ganzheitlichen medizinischen Behandlungskonzept spielt ein gesunder Lebensstil eine maßgebliche Rolle, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Dies erfordert vor allem die Bereitschaft der Betroffenen, sich auf die Therapie einzulassen.

Foto: Shutterstock/Valente Romero



Atherosklerose („Gefäßverkalkung“)

Ablagerungen (Plaques) in den Arterien der Arme und Beine führen zu einer „Verkalkung“ der Gefäße. Sie verengen, werden unelastischer, es entstehen Durchblutungsstörungen. Die Folgen einer unbehandelten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) reichen von Schmerzen und eingeschränkter Mobilität über Gewebeschäden bis hin zu Amputationen. Risikofaktoren sind u. a. das Rauchen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte (Cholesterinspiegel).

Tipps für einen gesunden Lebensstil

- » **Ernährung:** Greifen Sie viel zu Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, mageren Proteinen (Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Skyr etc.) sowie ungesättigten Fetten (z. B. Oliven-, Raps-, Leinsamenöl, Nüsse) und trinken Sie ausreichend (Wasser, ungesüßte Tees etc.). Vermeiden Sie Fast Food/Fertigprodukte, zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke, zu viel Salz und Frittiertes.
- » **Bewegung:** 2,5 Stunden/Woche moderate bis intensive körperliche Aktivität (Laufen, Nordic Walken, Schwimmen, Radeln, Stiegensteigen statt Aufzugfahren etc.) und dazu noch regelmäßige Kraftübungen halten Ihren Organismus gesund.
- » **Gewichtsmanagement:** Achten Sie auf Ihr Gewicht (ideal: BMI 18,5–24,9).
- » **Stress:** Wirken Sie Stress mit Entspannungsmaßnahmen (Atemübungen, Yoga etc.) bewusst entgegen und sorgen Sie für ausreichend Schlaf (7–9 Std./Nacht).
- » **Alkohol:** Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.
- » **Rauchen:** Stoppen Sie Ihren Nikotinkonsum.
- » **Vorsorge:** Nutzen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, um über Ihren aktuellen Gesundheitszustand informiert zu sein und Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

Achten Sie (z. B. als pflegende Angehörige) auch bei den Personen, um die Sie sich kümmern (Kinder, Ältere), auf einen entsprechend gesunden Lebensstil.



Prim. Dr. Bernhard Mayr,
Leiter der Abteilung für
Innere Medizin am
Salzkammergut
Klinikum Gmunden

BRUSTKREBSVORSORGE: „DER KNOTEN WAR NICHT TASTBAR“

Edeltraud B.* aus dem Bezirk Vöcklabruck erinnert sich noch ganz genau an den Tag heuer im Frühjahr, als sie einen Termin zur Mammografie hatte. Für die frisch pensionierte Pflegekraft war es eine ganz normale Brustkrebsvorsorge, wie sie sie alle zwei Jahre gemäß der Empfehlung machen ließ. Nicht im Traum hätte sie daran gedacht, dass sich ihr Leben nach dieser Vorsorgeuntersuchung zunächst mal um 180 Grad wenden würde: Diagnose Brustkrebs.

*Name der Patientin ist der Redaktion bekannt.



DGKPⁱⁿ Sabine Brunthaler,
Breast Care Nurse
im Brustzentrum des
Salzkammergut Klinikums

In ihrer linken Brust war bei der Durchleuchtung ein auffälliger Knoten entdeckt worden. Obwohl sie selbst regelmäßig beide Brüste daheim abgetastet hatte, war ihr nichts aufgefallen. „Der Knoten war so klein, dass er schlichtweg für mich nicht spürbar war“, erinnert sie sich. Eine anschließende Biopsie im Brustzentrum des Salzkammergut Klinikums (SK) Vöcklabruck sollte Aufschluss darüber geben, ob der Tumor gut- oder bösartig ist. Hierfür wurde unter örtlicher Betäubung mit einer Hohlnadel Gewebe aus der betroffenen Brust entnommen – das Ganze unter der Kontrolle bildgebender Verfahren. Die Untersuchung der Gewebeprobe in der Pathologie bestätigte den Verdacht: Der Tumor war klein, aber bösartig und musste von den ExpertInnen im SK Vöcklabruck operativ entfernt werden. „Ich hatte Glück im Unglück. Es konnte brusterhaltend operiert werden. Das heißt, ich habe nicht die ganze Brust verloren. Die linke ist halt nun ein wenig kleiner als die rechte, aber damit komme ich gut zurecht“, meint die Patientin.

BREAST CARE NURSE ALS WICHTIGE BEGLEITERIN

Nach der OP musste Edeltraud B. noch einige Wochen ambulant zur Bestrahlung ins Institut für Radiotherapie-Radioonkologie, um das Risiko eines Rückfalls zu senken. Während der gesamten Behandlung im Brustzentrum des SK Vöcklabruck stand ihr eine Breast Care Nurse unterstützend zur Seite. „Das war wirklich mehr als wertvoll für mich, da mich diese Pflegeexpertin von der Diagnosestellung weg immer begleitete. Sie hat mir alles genau erklärt und mich beraten und konnte mir dadurch einige Ängste nehmen. Auch wenn ich Fragen hatte, war sie stets für mich da. Es war ein sehr wertschätzender Umgang. Gerade bei so einem doch eher intimen Thema emp-

fand ich dies als sehr wichtig für mich“, berichtet die Pensionistin.

Die zurückliegenden Monate waren eine schwere Zeit für die Vöcklabruckerin, die sich den Beginn ihrer Pension anders vorgestellt hatte. Doch sie blickt positiv nach vorn, wie sie selbst sagt. „Ich bin dem ganzen Behandlungsteam im Salzkammergut Klinikum sehr dankbar. Alle haben sich so gut um mich gekümmert, von den Ärztinnen und Ärzten bis hin zu den Pflege-mitarbeiterinnen und -mitarbeitern. Ich habe mich wirklich immer sehr gut aufgehoben gefühlt. Und ich bin sehr froh, dass es das Angebot zur Vorsorge gibt. Denn wer weiß, wie es ausgegangen wäre, wenn ich nicht zur Mammografie gegangen wäre ...“

Foto: Shutterstock/Inside Creative House



Das österreichische Brustkrebsfrüherkennungsprogramm erinnert Frauen zwischen 45 und 74 Jahren mit einem Schreiben und einer Auflistung der radiologischen Stellen daran, das Angebot zur Vorsorge-Mammografie zu nutzen, um das Brustkrebsrisiko zu senken. Mehr Infos: www.krebshilfe.net

Vorsorge und Prävention – gute Gesundheit selbst beeinflussen

Gesundheitskompetenz bezieht sich auf die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen verstehen, bewerten und anwenden zu können, um in weiterer Folge richtige Entscheidungen für eine möglichst lange gute Gesundheit für sich und seine Angehörigen zu treffen. Gesundheitskompetenz und Gesundheitsvorsorge bzw. -prävention sind daher eng miteinander verwoben. Wer versteht, welches Potenzial in der Vorsorge und in der Prävention steckt, der ist in der Regel eher bereit bzw. dem fällt es leichter, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen, sich impfen zu lassen und einen gesunden Lebensstil aktiv zu verfolgen. Aus diesem Grund erklären wir Ihnen nachfolgend die beiden Begriffe und die positiven Effekte der damit verknüpften Maßnahmen.



Foto: Shutterstock/Suteren

VORSORGE ...

bezieht sich auf Maßnahmen, die unterstützen, das Risiko künftiger Krankheiten/Gesundheitsprobleme zu minimieren oder diese frühzeitig zu erkennen. Hierzu gehören regelmäßige, zum Teil jährliche kostenlose Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Gesundheits-Check der ÖGK – früher: „Gesundenuntersuchung“ – und für berufstätige 15- bis 18-Jährige die Jugendlichenuntersuchung), Screening-Tests und Kontrollen. Zielgruppe sind insbesondere mögliche Risikogruppen wie chronisch Kranke, Ältere oder junge Erwachsene. „Vorsorge ist immens wichtig, denn sie ermöglicht es, Erkrankungen in einem frühen Stadium zu identifizieren – noch bevor Symptome auftreten und wenn sie noch leichter behandelbar sind. Oft basieren Vorsorgemaßnahmen auch auf individuellen Risikofaktoren wie etwa persönlichen

Vorerkrankungen oder einer familiären Vorgeschichte. Nehmen Sie daher das jährliche Angebot ihrer Krankenversicherung bei der Hausärztin oder dem Hausarzt beziehungsweise für spezifische Screenings und Untersuchungen bei niedergelassenen Fachärztinnen und -ärzten unbedingt wahr“, betont Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Ärztlicher Direktor am Klinikum Freistadt und Leiter der dortigen Abteilung für Innere Medizin.

Der allgemeine Gesundheits-Check ab 18 Jahren umfasst beispielweise nicht nur wichtige Parameter zur Früherkennung von etwa Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs, sondern fördert auch einen gesunden Lebensstil, da er zudem Aufschluss gibt über den Body-Mass-Index (Verhältnis Körpergewicht zur Körpergröße), das Gesamtcholesterin (Blutfett) sowie das HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin). Wichtiger Aspekt beim Gesundheits-Check ist das persönliche Risikoprofil der/des einzelnen Patientin/Patienten. Gemeinsam erörtert die Ärztin/der Arzt aus dem niedergelassenen Bereich mit Ihnen auch Ihre persönliche Lebenssituation hinsichtlich zielführender Maßnahmen, um etwa das Rauchen aufzugeben, Gewicht zu verlieren oder ein individuelles Bewegungsprogramm auf die Beine zu stellen.



Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH, Ärztlicher Direktor Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Freistadt

**Eine Zusammenfassung
der angebotenen Vorsorge-
empfehlungen finden Sie im
herausnehmbaren Info-Folder
in der Heftmitte.**





Foto: Shutterstock/New Africa

PRÄVENTION ...

bezieht sich auf Maßnahmen, die das Auftreten von Krankheiten/Gesundheitsproblemen von vornherein verhindern sollen. Prävention – vom lateinischen „*praevenire*“ = zuvorkommen/verhüten – konzentriert sich daher darauf, Risikofaktoren zu reduzieren, die zu Erkrankungen führen können.

Neben Veränderungen des Lebensstils hin zu gesunder Ernährung, mehr Bewegung und Verzicht auf schädliches Verhalten (z. B. Rauchen) ist vor allem das Impfen eine der wertvollsten und effektivsten Präventionsmaßnahmen, die wir heutzutage haben und die Sie für ein gesundes Leben ergreifen können. Dies gilt insbesondere für Kinder, ältere Menschen sowie solche mit Vorerkrankungen und mit geschwächtem Immunsystem. Impfungen haben nachweislich dazu beigetragen, etliche, zum Teil lebensbedrohliche Infektionserkrankungen nahezu auszurotten oder das Vorkommen zumindest stark zu reduzieren. Hierzu gehören etwa Pocken, Polio (Kinderlähmung), Masern, Röteln, Mumps, Diphtherie, Keuchhusten oder auch Tetanus.

„Allerdings ist es wichtig, gewisse Impfungen immer wieder aufzufrischen! Wie tragisch es verlaufen kann, wenn dies nicht geschieht, zeigt der kürzlich aufgetretene Fall eines Jugendlichen, bei dem die Tetanus-Auffrischung übersehen worden war. Er erkrankte wegen einer kleinen Verletzung an Wundstarrkrampf und musste über einen längeren Zeitraum im Kepler Universitätsklinikum betreut werden“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Bernd Lamprecht, Vorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin 4 – Pneumologie am Kepler Universitätsklinikum Linz. Die behandelnden ÄrztInnen appellieren, lieber einmal zu viel in den Impfpass zu schauen als zu wenig, um alle Impfungen bzw. Auffrischungen zu kontrollieren und sich selbst und die Familie vor einem solch tragischen Fall zu bewahren.

Grippe (Influenza)

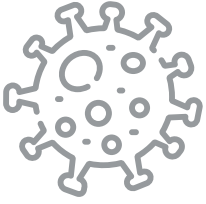
Wie wichtig Impf-Prävention ist, zeigt sich seit Jahren auch bei der Influenza-Impfung („echte Grippe“). Der Impfstoff wird jährlich an die sich ändernden Influenza-Viren angepasst und sollte daher jedes Jahr aufs Neue, am besten im Herbst zu Beginn der Grippezeit, verabreicht werden. Die Impfung schützt nicht nur die Betroffenen selbst vor einer schweren Erkrankung (z. B. massive gefährliche Lungenentzündung), sondern unterstützt auch die Gemeinschaft im Sinne einer „Herdenimmunität“. Denn je mehr Menschen geimpft sind, desto schlechter können sich Erkrankungen ausbreiten, da weniger Personen sich infizieren und die Viren übertragen können. Dies schützt auch diejenigen, die aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden können.

Um möglichst flächendeckend gegen Grippe impfen zu können, starten Bund, Länder und die Sozialversicherungen (ÖGK, SVS etc.) im Herbst das „Öffentliche Impfprogramm Influenza“. Mehr Infos bietet Ihnen die Grippeimpf-Hotline der ÖGK (Tel. 05 0766-501510) oder die Webseite der ÖGK (siehe Link am Seitenende).

» Infos zur Influenza-Impfung auf der Website der ÖGK:

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.887855&portal=oegkportal





„Jeder, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.“

(Spanisches Sprichwort)

Corona (COVID-19)

Auch das Coronavirus ist gekommen, um zu bleiben, und so wird für den Herbst wieder mit erhöhten Fallzahlen der Omikron-Varianten gerechnet, sagt der ausgewiesene Corona-Experte Univ.-Prof. Dr. Bernd Lamprecht, Vorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin 4 – Pneumologie am Kepler Universitätsklinikum Linz und rät, sich unbedingt impfen bzw. die Impfung auffrischen zu lassen, um einen schweren Erkrankungsverlauf zu vermeiden. Durch die Impfung wird zudem die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung verringert. Dies trägt dazu bei, die Ausbreitung von Corona in der Gesamtbevölkerung zu kontrollieren und auch das Gesundheitssystem zu entlasten. Denn wenn die Gesamtanzahl der Erkrankungen reduziert werden kann, stehen im Fall eines notwendigen Spitalsaufenthaltes mehr medizinische Ressourcen zur Verfügung, um die PatientInnen angemessen versorgen zu können.

Im nachfolgenden Interview beantwortet Univ.-Prof. Dr. Bernd Lamprecht die wichtigsten Fragen hierzu.

» Wer sollte sich impfen lassen?

„Expertinnen und Experten des Robert-Koch-Instituts gehen davon aus, dass junge, gesunde Menschen bis einschließlich 59 Jahren im Prinzip keine Auffrischungsimpfung benötigen, sofern sie grundimmunisiert sind, also zumindest drei Impfungen erhalten haben oder zwei Impfungen und eine durchlebte SARS-CoV-2-Infektion. Hierdurch sollten sie eine ganz solide, längerfristige Immunität gegenüber einer schweren COVID-19-Erkrankung besitzen – und das ist ja das Ziel der Impfung. Sehr wohl eine Impfung brauchen jedoch Menschen ab 60 Jahren – weil der Impfschutz aus dem letzten Jahr hier früher nachlässt –, chronisch erkrankte Patientinnen und Patienten (Herz, Niere, Lunge oder Immunschwäche), Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen sowie Personen, die einem erhöhten

Infektionsrisiko ausgesetzt sind, wie etwa medizinisches und pflegerisches Personal. Die Impfung sollte möglichst im Herbst gesetzt werden, im Abstand von zwölf Monaten zur letzten Impfung oder zur letzten Infektion. Es werden an die Omikron-Varianten angepasste Impfstoffe zur Verfügung stehen.“

» Gibt es bereits eine Kombinationsimpfung für Grippe und Corona?

„Es wird sehr eifrig daran gearbeitet. Die Kombination dieser beiden Impfungen als Auffrischungsimpfung anzubieten, macht insofern Sinn, weil man sie nicht zwingend zeitlich voneinander trennen muss. Daher wäre es elegant, wenn diese beiden Schutzimpfungen aus einem Guss kämen. Es wird zudem an Darreichungsformen wie etwa einem Nasenspray gearbeitet.“

» Wo wird geimpft?

„Wenden Sie sich zuerst an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt! Sollten Sie keine Hausärztin/keinen Hausarzt haben oder diese/dieser die COVID-19-Schutzimpfungen nicht durchführen, bieten zahlreiche Ordinationen die Impfung auch für ordinationsfremde PatientInnen an.“

Alle Infos zur COVID-19-Schutzimpfung und zu den jeweils gültigen Impfstellen erhalten Sie unter:

<https://corona.ooe.gv.at/ooe-impft.htm>



Univ.-Prof. Dr. Bernd Lamprecht,
Vorstand der Universitätsklinik für
Innere Medizin 4 – Pneumologie
am Kepler Universitätsklinikum
Linz

**Eine Zusammenfassung aller
Impfempfehlungen finden Sie
im herausnehmbaren Info-Folder
in der Heftmitte.**



Gut vorbereitet
nach Hause.



Aus dem Spital entlassen – wie geht es weiter?

Manche Erkrankungen bringen es mit sich, dass der Alltag zu Hause neu ausgerichtet werden muss. Dafür ist es wichtig zu wissen, wie man sich auf die Zeit nach dem Spital vorbereiten kann. Insbesondere bei plötzlich notwendiger Unterstützung oder Pflege, vor allem bei älteren PatientInnen, gibt es einiges zu organisieren bzw. Vorsorgemaßnahmen zu treffen.

Zunächst sollte abgeklärt werden, ob die Versorgung zu Hause noch selbst, durch Angehörige/Bezugspersonen oder mit Unterstützung von mobilen Pflegediensten gewährleistet werden kann. Andernfalls sollte man sich um Alternativen kümmern, wie z. B. betreubares Wohnen, 24-Stunden-Betreuung oder einen Platz in einem Alten- oder Pflegeheim. Diese Schnittstelle zwischen stationärem und häuslichem Bereich stellt viele Pflegebedürftige und ihre Familien vor Probleme. Häufig fehlen Informationen über adäquate Angebote, aber auch Zeit und Kraft, dies alles kurzfristig auf die Beine zu stellen. Um dies leichter bewerkstelligen zu können, stehen bei Bedarf die multiprofessionellen Teams des Case-und-Care-Managements (Überleitungspflege) in den OÖG-Kliniken zur Seite. Sie beraten noch vor der Entlassung aus der Klinik, organisieren und koordinieren etwa, ob Hilfsmittel (Gehhilfen, Toilettensstuhl etc.) notwendig sind, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt (Essen auf Rädern, mobile Dienste, Community Nurse, pflegerelevante Schulungsangebote etc.), und sind auch beim Stellen von Anträgen behilflich (Pflegegeld etc.). „Unser Ziel ist es, die Autonomie der Betroffenen so gut wie möglich zu bewahren. Wir helfen, Lösungen zu finden, und unterstützen beim Übergang von der stationären zur ambulanten Betreuung. Dieses ‚An-die-Hand-Nehmen‘ gibt allen Beteiligten im Prozess neue Perspektiven und Sicherheit“, erklärt DGKPⁱⁿ Edith Altendorfer vom Team des Case-und-Care-Managements am Klinikum Rohrbach.

VORSORGEREGELUNGEN FÜR AKUT- UND NOTFALLSITUATIONEN

Kümmern Sie sich auch rechtzeitig um Vereinbarungen, die schriftlich festhalten, welche Maßnahmen/Behandlung Sie im Krankheitsfall in Anspruch nehmen möchten und wer Sie vertreten soll, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen.

» PatientInnenverfügung:

Die PatientInnenverfügung legt konkret fest, welche medizinischen Behandlungen Sie für sich in einer Notfallsituation willentlich ablehnen (z. B. lebensverlängernde Maßnahmen). Eine solche Verfügung muss anwaltlich oder notariell beglaubigt werden und sollte erst nach umfassender Aufklärung durch die Hausärztin/den Hausarzt unterzeichnet werden. Gültigkeit: In der Regel acht Jahre. Der Inhalt ist für behandelnde ÄrztInnen bindend.

» Vorsorgevollmacht:

Eine Vorsorgevollmacht wird durch AnwältInnen oder NotarInnen angelegt. Diese erteilen der/dem Bevollmächtigten (meist nahe Angehörige) den Auftrag, die Vollmachtgeberin/den Vollmachtgeber in allen darin genannten Angelegenheiten in ihrem/seinem Sinne zu vertreten. Sie wird erst wirksam, wenn diese Person nicht mehr selbst entscheidungsfähig ist.



DGKPⁱⁿ Edith Altendorfer,
Case-und-Care-Management,
Klinikum Rohrbach



Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch auf den Websites der Sozialhilfeverbände
www.sozialhilfeverbände.at
und der oö. Sozialberatungsstellen
www.land-oberoesterreich.gv.at/25569.htm



sozialhilfeverbände.at



land-oberoesterreich.gv.at

SELBSTHILFEGRUPPEN – ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Auch Selbsthilfegruppen können – insbesondere für chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen – ein wertvoller Anker für das körperliche sowie psychische Wohlbefinden sein und die Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen. Sie befähigen dazu, die Gesundheit zum Teil in die eigenen Hände zu nehmen, verbessern zugleich die Gesundheitskompetenz und helfen, für sich die richtigen Anlaufstellen zu wählen.



von oben:
Gabriela Simmer, MA,
Selbsthilfebeauftragte am
Pyhrn-Eisenwurzen
Klinikum Steyr

Mag.ª Monika Kern,
PMML, Selbsthilfe-
beauftragte am
Kepler Universitäts-
klinikum Linz

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit den gleichen Gesundheitsproblemen regelmäßig, um sich in geschütztem Rahmen offen über die Erkrankung bzw. Beeinträchtigung und damit eventuell verbundene psychische oder soziale Herausforderungen auszutauschen. Auch werden Erfahrungen über Behandlungsmöglichkeiten, Medikamente oder Therapieansätze geteilt. Dies ist äußerst hilfreich, um Bewältigungsstrategien zu entwickeln, das Selbstmanagement zu fördern und das Gefühl von erkrankungsbedingter Einsamkeit zu reduzieren. „Selbsthilfegruppen bilden eine wesentliche Säule im Gesundheitssystem und stellen ein wichtiges Auffangnetz für Patientinnen und Patienten dar. Selbsthilfe bedeutet Eigeninitiative im Umgang mit einer häufig chronischen Erkrankung, das Einholen von Informationen und das Suchen und Anbieten von Unterstützung“, erklärt Gabriela Simmer, MA, die Selbsthilfebeauftragte am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten und die Informationen aus Selbsthilfegruppen können dazu beitragen, dass Menschen ihre medizinische Behandlung besser verstehen und dadurch konsequenter befolgen und einhalten. „Selbsthilfe ist selbstwirksam. Sie kann unter anderem auch das Selbstbewusstsein stärken, weil die Betroffenen spüren, dass sie selbst aktiv Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen können. Zudem stoßen sie in der Gruppe auf Vertrauen, Verständnis und Akzeptanz und müssen sich nicht davor fürchten, wegen ihres Gesundheitszustands vielleicht stigmatisiert und abgelehnt zu werden“, weiß Mag.ª Monika Kern, PMML, Selbsthilfebeauftragte am Kepler Universitätsklinikum Linz. **Weiterführende Infos zum Thema und eine Übersicht der Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Seite des oö. Dachverbandes für Selbsthilfe unter www.selbsthilfe-ooe.at.**



Foto: Shutterstock/Dusan Petkovic



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus in der OÖG

Ziel eines selbsthilfefreundlichen Krankenhauses ist es zum einen, den Kontakt zwischen PatientInnen/Angehörigen, Selbsthilfegruppen, niedergelassenen Fachkräften und externen Stellen zu fördern und kooperationsbereite Gruppen aktiv zu unterstützen. Andererseits kann das Spezialwissen der Selbsthilfegruppen wichtige Inputs für die Arbeit im Klinikum liefern. Das Qualitätssiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wird durch den Dachverband der Selbsthilfe „selbsthilfe oö“ alle drei Jahre erneuert.

In der OÖG sind bislang zwei Kliniken mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet:

» Das Kepler Universitätsklinikum Linz

www.kepleruniklinikum.at » Patienten & Angehörige » Therapie und Beratung » Selbsthilfegruppen » Was wir tun

» Das Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

www.ooeg.at/pek/sr » Patienten » Selbsthilfe

Im Jahr 2024 sollen alle Kliniken der OÖ Gesundheitsholding zu „Selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern“ werden. Die Vorbereitungen laufen bereits.

Herzgruppe Kirchdorf – dem Herzen zuliebe gemeinsam aktiv sein

Jeden Montag um 16:30 Uhr treffen sich im Kirchdorfer Pfarrsaal bis zu 20 Frauen und Männer zum Koronartraining unter Anleitung zweier Physiotherapeutinnen aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf. **Gemeinsamkeit:** Sie alle haben in irgendeiner Form eine Herzerkrankung und unterstützen ihre Gesundheit bestmöglich in der Selbsthilfegruppe. Leiter der Herzgruppe Kirchdorf, die zum ÖÖ Herzverband gehört, ist Hermann Wimmer, der seit 40 Jahren als Biomedizinischer Analytiker (BMA) am PEK Kirchdorf arbeitet.



Foto: privat

Montags um 16:30 Uhr bringen die Mitglieder der Herzgruppe Kirchdorf gemeinsam mit Physiotherapeutin Eva Pimminger den Kreislauf in Schwung.

„Ich selbst habe keine Herzerkrankung, übernahm aber dennoch vor fünf Jahren die Leitung der Herzgruppe Kirchdorf, da ich seit meiner Jugend – damals als Rettungssanitäter – ehrenamtlich tätig bin. Ich bin offen und helfe gerne. Selbsthilfe heißt für mich, man ist nicht alleine mit seinem Schicksal. Man kann sich im Gespräch und in gemeinsamen Aktivitäten öffnen und erkennt, es geht auch anderen mit ihrer Erkrankung so wie mir. Eine Selbsthilfegruppe kann einem einen ‚Schubser‘ geben, zu erkennen, dass das Leben – trotz Erkrankung – noch jede Menge Möglichkeiten und auch Spaß bereithält“, beschreibt der BMA die Beweggründe seines Engagements. Er ist für alles Organisatorische zuständig. Schaut etwa, dass Räume zur Verfügung stehen, koordiniert die Einsätze der beiden Physiotherapeutinnen, organisiert Vorträge und hat auch zum Beispiel eine WhatsApp-Gruppe auf die Beine gestellt, sodass alle immer aktuell über Termine, Änderungen etc. informiert sind.

NEUE MITGLIEDER JEDERZEIT WILLKOMMEN

„Unsere Selbsthilfegruppe ersetzt natürlich nicht die Ärztin oder den Arzt, aber sie ist eine immense Bereicherung, um auch mit einer Herzerkrankung qualitativ gut leben zu können“, betont Hermann Wimmer. Die Mitglieder der Kirchdorfer Herzgruppe sind zwischen 65 und 86 Jahren alt und kommen aus dem ganzen Bezirk. Sie alle eint, dass sie ihre Herzgesundheit – sei es beispielsweise nach einem Herzinfarkt, dem Einsatz von Stents oder eines Schrittmachers – (wieder) auf Vordermann bringen wollen. Unter der gezielten Anleitung von zwei Physiotherapeutinnen wird daher wöchentlich gemächlich, aber aktiv eine Stunde lang geturnt, getanzt und der Kreislauf herzgerecht in Schwung gebracht. Auch Nordic Walking oder leichte geführte Wanderungen stehen manchmal auf dem Programm. Dies fördert nicht nur die Fitness, sondern baut auch Ängste und Unsicherheiten ab und trägt viel zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Denn selbstverständlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz – ob beim wöchentlichen Stammtisch nach dem Selbsthilfetreffen, den Wimmer eingeführt hat, oder auch bei der Einkehr nach Ausflügen und selbstverständlich bei der obligatorischen Weihnachtsfeier.

Die Herzgruppe Kirchdorf ist eine bunte, fröhliche Truppe voller Lebensfreude, die sich immer über neue Gesichter freut. „Neue Mitglieder sind jederzeit ganz herzlich willkommen!“, animiert Wimmer HerzpatientInnen, doch mal bei der Herzgruppe vorbeizuschauen.

KONTAKT: Tel.: 0650 6898646
E-Mail: herzgruppe.KI@gmx.at



BMA Hermann Wimmer,
Leiter der Herzgruppe
Kirchdorf



REHAKLINIK ENNS „DURCHATMEN UND DURCHSTARTEN“

Die Rehaklinik Enns (RKE) bietet in zentraler Lage zukunftsweisende Reha-Konzepte für PatientInnen mit neurologischen und pneumologischen Erkrankungen. In dem 2015 eröffneten Haus mit 120 Betten erstellt ein hochmotiviertes Team aus spezialisierten ÄrztInnen, TherapeutInnen und PflegemitarbeiterInnen für alle PatientInnen einen individuellen Therapieplan unter ganzheitlichen Ansätzen. Zu den Indikationen für eine in der Regel dreiwöchige pneumologische Rehabilitation gehören u. a. Erkrankungen wie COPD, Emphysem oder Asthma bronchiale. Ziel ist es, die körperliche Kondition zu verbessern, Atemnot zu mindern und auch damit verbundene Ängste zu reduzieren. Die neurologische Abteilung der RKE ist als MS-Zentrum zertifiziert.

www.rehaklinikenns.at



Physiotherapie-Exkursion ins NTG

» www.ntg.at

Das Neurologische Therapiezentrum Gmundnerberg (NTG) ist nicht nur eine der führenden Rehakliniken Österreichs, sondern auch geschätzte Anlaufstelle für Exkursionen von Studierenden des therapeutischen Bereichs. So waren kürzlich 28 Physiotherapie-StudentInnen der FH Gesundheitsberufe OÖ und zwei Lehrkräfte im Rahmen des Vorlesungsfaches „Untersuchung und Behandlung in der Neurorehabilitation“ zu Besuch. Vor Ort festigten die Teilnehmenden anhand von PatientInnenfallbesprechungen Inhalte und praktische Fertigkeiten – wie Transfer, Lagewechsel, Gleichgewichtstraining, Gangrehabilitation und Therapie der oberen Extremitäten bei Menschen

mit neurologischen Erkrankungen –, die sie zuvor an der FH besprochen und intensiv geübt hatten.



kokon

Für ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben

Das kokon Reha-Zentrum in Rohrbach-Berg orientiert sich komplett an den Bedürfnissen junger Menschen von 0 bis 18 Jahren: von Medizin und Therapien bis hin zu Expert:innen und Räumlichkeiten. Im kokon geben wir Kindern und Jugendlichen einen geschützten Raum, in dem sie an ihrer Gesundheit arbeiten und sich selbst entfalten können – so wie die Raupe zum Schmetterling.

Reha
für
junge
Menschen
Rohrbach-Berg

ENTFALTE
dein
SELBST.



www.kokon.rehab

+43 72 89 94 14 50

rohrbach-berg@kokon.rehab

Wachkoma – die lange Zeit bis zum möglichen Erwachen



23 Jahre lang wurde ein Wachkoma-Patient im Landespflege- und Betreuungszentrum (LPBZ) Schloss Haus auf der dortigen Wachkoma-Station betreut. So lange wie keiner zuvor. Möglich machte das, neben seiner körperlichen Konstitution, die in den Wachkoma-Stationen

der LPBZ Christkindl, Schloss Cumberland und Schloss Haus angewandte spezialisierte Pflege und medizinische Betreuung. Der Umgang mit den PatientInnen (ApallikerInnen) erfolgt so persönlich und „normal“ wie möglich, erklärt Nicole Lengauer, MSc, Pflegedirektorin im LPBZ Schloss Haus: „Es kann etwa mit oder neben ihnen gesprochen oder die Lieblingsmusik in Zimmerlautstärke gehört werden.“ Auch Berührungen abseits der Pflege, so die PatientInnen nicht wahrnehmbar ablehnend darauf „antworten“, sind erwünscht. Pflegerisch und therapeutisch sind etwa basale Stimulation, Kinästhetik, Musik-, Ergo- oder Physiotherapie, Logopädie und ebenso das Affolter-Modell gute Ansätze. Bei Letzterem werden die PatientInnen durch Alltagshandlungen geführt, z. B. das Haarekämmen. So sollen tägliche Bewegungsabläufe im

Unterbewusstsein bewahrt werden. Gleichzeitig kommt es auch zu einer zusätzlichen Mobilisierung. Extrem wichtig auf einer ApallikerInnen-Station ist eine vermehrte Achtsamkeit des Pflegeteams, um jegliche Reaktion der BewohnerInnen wahrzunehmen, da diese ihre Bedürfnisse oder Schmerzen nicht für jede/n offensichtlich äußern können. An der Herzfrequenz, am Schwitzen, an bestimmten, oft nur minimalen Bewegungen des Rumpfes oder der Extremitäten können die ExpertInnen so Bedürfnisse, Wohlgefühle, Schmerzen oder auch Entspannung ablesen.

Nicole Lengauer, MSc, Pflegedirektorin
LPBZ Schloss Haus



Gesundheitskompetenzen an der FH Gesundheitsberufe OÖ

Das Thema Gesundheitskompetenz ist auch an der FH Gesundheitsberufe OÖ in vielen Bereichen der Lehre, Praxis und Forschung fix verankert und wird in zahlreichen Lehrveranstaltungen aktiv bearbeitet. Denn gerade für spätere Gesundheitsprofis ist es wichtig, die Qualität von Gesundheitsinformationen zu beurteilen bzw. Fachvokabular zu verstehen und somit einzuschätzen, welche Quellen vertrauenswürdig und fundiert sind.

In der Gesundheits- und Krankenpflege beginnt dies etwa bereits im ersten Semester (Berufskunde) und wird im dritten Semester (Public Health) und im vierten Semester (Pflegeedukation) wieder aufgegriffen. Die Studierenden lernen, wie wichtig eine hohe Gesundheitskompetenz (die eigene sowie jene der Bevölkerung) ist und welchen Stellenwert die

Gesundheitsberufe hierbei haben. Auch zahlreiche unserer Studierenden- und Forschungsprojekte beschäftigen sich mit dem Thema. So waren wir z. B. mit einer wissenschaftlichen Recherche am oberösterreichweiten Projekt „Der gelungene Patientenkontakt – wo bin ich richtig?“ (www.wobinichrichtig.at) beteiligt. Weiters war der Studiengang Ergotherapie mit einem Projekt bei der österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz vertreten, das die Planung von Workshops zum Ziel hatte, um die digitale Gesundheitskompetenz von chronisch Kranken zu fördern. In die aktuell laufenden Arbeitsgruppen zu den Gesundheitszielen des Landes OÖ ist die FH Gesundheitsberufe OÖ ebenfalls aktiv eingebunden, u. a. zu den Zielen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der oö. Bevölkerung als auch zu jenen hinsichtlich Ernährungskompetenz.



Foto: OÖG

**Aktuelle Bewerbungszeit für das Sommersemester 2024
Gesundheits- und Krankenpflege in Linz noch bis 29. Dezember 2023!**
www.fh-gesundheitsberufe.at

Lernen und Arbeiten in der Region

Die neun Schulstandorte für Gesundheits- und Krankenpflege der OÖ Gesundheitsholding leisten einen wichtigen Beitrag, um den künftigen Bedarf an qualifizierten Pflegekräften decken zu können.

Dabei reicht das vielfältige Angebot von der ersten Orientierung im Berufsfindungspraktikum bis hin zu umfangreichen Ausbildungsangeboten in den Gesundheits- und Sozialberufen. Interessierte, die noch nicht genau wissen, ob bzw. wo sie im Gesundheitsbereich arbeiten möchten, erhalten beispielsweise in den neun Monaten des Berufsfindungspraktikums einzigartige Einblicke in die verschiedenen Gesundheits- und Sozialberufe sowie in die Kurz- und Langzeitpflege.

Fällt die Entscheidung für eine Ausbildung in der OÖG, bieten die Gesundheits- und Krankenpflegeschoolen neben der einjährigen Ausbildung zur Pflegeassistentin auch die zweijährige Ausbildung zur Pflegefachassistentin, die Ausbildung Fach-Sozialbetreuung mit Schwerpunkt Altenarbeit oder die Ausbildung

zu medizinischen Assistenzberufen (z. B. Gips-, OP-, Ordinations- und Röntgenassistentin) an. Als neue Ausbildung wurde die Operationstechnische Assistenz geschaffen. Auch die Ausbildung zur Heimhilfe kann an einigen Schulstandorten der OÖG absolviert werden. Besonders interessant für junge PflegeinteressentInnen ist die Ausbildung „Pflegestarter*innen“, die bereits im Alter von 15 Jahren direkt nach der Pflichtschule begonnen werden kann.

Die Ausbildungsmodelle in der OÖG sind dabei sehr vielfältig: Um diesen Berufsweg auch jenen zu ermöglichen, für die eine Vollzeitausbildung nicht infrage kommt, werden unterschiedliche Ausbildungen auch in Teilzeit oder in einer berufsbegleitenden Variante angeboten. So lassen sich Ausbildung und Familien- bzw. Berufsleben optimal kombinieren.

 **Alle Infos unter:**
www.ooeg.at/pflegeausbildung

MACH GESUNDHEIT ZU DEINEM BERUF

- » Pflegestarter*innen
- » Pflegeassistent
- » Pflegefachassistent
- » Fach-Sozialbetreuung Schwerpunkt Altenarbeit
- » Medizinische Assistenzberufe
- » **NEU:** Operationstechnische Assistenz
- » Heimhilfe
- » Berufsfindungspraktikum



» KOMM IN UNSER PFLEGE-TEAM!



OBERÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSHOLDING



www.ooeg.at/pflegeausbildung

**KARRIERE IN DER OÖG –
OBERÖSTERREICH'S GRÖSSTER
SPITALSTRÄGERIN**



**Kepler
Universitäts
Klinikum**

Ein Unternehmen

**VIELE
BERUFE.**

Neben den **medizinischen und pflegerischen Berufen** gibt es auch viele Berufe in der **Verwaltung, Technik, IT, Reinigung und Küche**. Darüber hinaus werden auch **zahlreiche Lehrberufe** angeboten. Die OÖ Gesundheitsholding bietet ihren MitarbeiterInnen **langfristige Job-Perspektiven**.



Ein Unternehmen

**VIELE
STANDORTE.**

In der Oberösterreichischen Gesundheitsholding GmbH (OÖG) und der Kepler Universitätsklinikum GmbH (KUK) arbeiten insgesamt rund **15.500 MitarbeiterInnen** an insgesamt **neun Standorten** für die Gesundheit und Lebensqualität der oberösterreichischen Bevölkerung.

WERDEN SIE EIN TEIL DAVON! www.oeg.at/karriere



sicher bei uns

Keine Sorgen, wir sind für dich da.
Jederzeit und immer in deiner Nähe.
Jetzt Beratungstermin vereinbaren.

Ober  **österreichische**
www.keinesorgen.at