

KABEG Journal

ZEITUNG DER KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSER

Erste Liebe – viele Fragen

Die First-Love-Ambulanz steht Jugendlichen beim Thema Sexualität zur Seite

VORSICHT, LANGFINGER!

Kriminalpolizei gibt Tipps, wie man sich gegen Diebstahl schützt

KEINE CHANCE FÜR HAUTKREBS

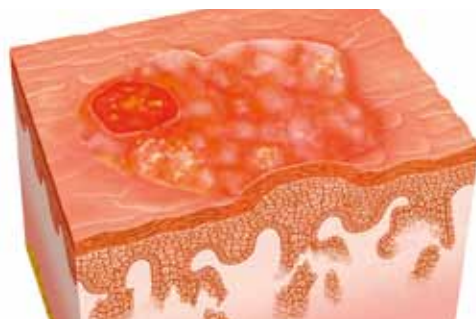
Richtiger Schutz und Vorsorge retten Leben

SCHLAFLABOR: MIT 16 GOLDENEN REGELN ZU EINEM GESUNDEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF

Inhalt

ÜBERBLICK

- Kurzinfos 3
- Freizeitunfälle 4
- Ernährung 5
- Vorstellung Direktoren 6
- Hautkrebs 8**
- First-Love-Ambulanz ... 10**
- Sicheres Krankenhaus ... 12**
- Schlaflabor ... 14
- Frauen als Täterinnen ... 16**
- XXL-Patienten ... 18
- Terminaviso ... 19



Seite 8

HAUTKREBS

Jährlich steigen die Neuerkrankungen bei Hautkrebs. Dabei wäre die Krankheit vermeidbar bzw. ist bei Früherkennung fast immer heilbar. Aufklärung ist notwendig.



Seite 10

FIRST-LOVE-AMBULANZ

Von der Verhütung bis zu den Geschlechtskrankheiten – die First-Love-Ambulanz ist vertrauliche Anlaufstelle für Jugendliche bei Fragen rund um das Thema Sexualität.



Seite 12

SICHERES KRANKENHAUS

Fast täglich sind Diebe in öffentlichen Gebäuden unterwegs. Im Rahmen des Projekts „Sicheres Krankenhaus“ sensibilisiert die Polizei Mitarbeiter und Patienten.



Seite 16

FRAUEN ALS TÄTERINNEN

Oberarzt Dr. Walter Wagner, Psychiater und gerichtlicher Gutachter, erklärt, was Frauen zu Gesetzesbrüchen wie Diebstahldelikte oder sogar Mord antreibt.

KABEG-APP

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



iOS



Android

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

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

BILDNACHWEISE: Titelseite: ©iStock.com/Xsandra; Seite 2: ©iStock.com/alexluengo, fotostorm, sashrost, xalanx; Seite 3: ©KABEG(4)/Gleiss(2); Seite 4: ©iStock.com/skynesher; Seite 5: ©iStock.com/TheRachelKay, nitrub; Seite 6/7: ©KABEG (2); Seite 8/9: ©iStock.com/Ridofranz, ©Erschen; Seite 10/11: ©iStock.com/katielittle25, fotostorm, jenjen42; Seite 12/13: ©Erschen, ©iStock.com/diego_cervo, sashrost; Seite 14/15: ©iStock.com/Ugurhan Betin, mediaphotos; Seite 16/17: ©iStock.com/Rich Legg, vadimguzhva; Seite 18: ©KABEG; Seite 19: thinkstock/©claudiovidia; Rückseite: KABEG/©Steinthal (5), KABEG/©Sobe, ©Erschen

Die Zeitung dient der Information der Patienten und Mitarbeiter der KABEG sowie der Öffentlichkeit über die Belange des Spitalswesens. Darüber hinaus bringt das Medium Beiträge aus den Themenbereichen Gesundheit und Medizin. Das KABEG-Journal wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung. Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir auf genderspezifische Formulierungen.

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

AKTUELLES AUS DEN KABEG-HÄUSERN

**Klinikum Klagenfurt a. Ws.****Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurde als überregionales Traumazentrum ausgezeichnet**

Das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee erfüllt bei der Versorgung von Patienten mit Traumen und Polytraumen die höchsten Qualitätsstandards. Die Versorgung von Schwerverletzten wurde von der deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) bestätigt. Die interdisziplinäre Versorgung und das Wissen des Teams erhöhen die Überlebenschancen bzw. minimieren bleibende Folgeerscheinungen. Das Klinikum ist damit eines von drei Häusern in Österreich, das diese Auszeichnung erhielt.

**LKH Wolfsberg****Zentrallabor des LKH Wolfsberg wurde mit 16 Gütesiegeln ausgezeichnet**

Schon in den letzten Jahren wurde das Zentrallabor des LKH Wolfsberg, das zur Abteilung der Inneren Medizin gehört, mehrfach für seine medizinisch-technischen Leistungen ausgezeichnet. 2014 bestätigten sich der hohe Standard und die herausragende Qualität mit neuerlich 16 Gütesiegeln. Das Zentrallabor des Krankenhauses ist eine Schlüsselstelle im LKH Wolfsberg. Alle Abteilungen können 24 Stunden am Tag auf die Dienstleistungen des Labors zurückgreifen. Ein großer Vorteil für ambulante und stationäre Patienten.

**Klinikum Klagenfurt a. Ws.****Verbesserte Zusammenarbeit von Spital und Pflegeheim zum Wohl der Patienten**

Transporte ins Krankenhaus und die Änderung der gewohnten Umgebung sind besonders für ältere Patientinnen und Patienten eine Belastung. Ein Projektteam hat sich mit der Versorgungsoptimierung in Kärntner Pflegeheimen und vermeidbaren Patiententransporten beschäftigt. Durch die intensive Zusammenarbeit mit den Pflegeheimen und den niedergelassenen Ärzten sowie der Einrichtung eines geriatrischen Konsiliardienstes können Patienten in einigen Fällen vor Ort betreut werden.

**LKH Wolfsberg****Dr. Christian Ure zum neuen Primarius der Lymphklinik Wolfsberg bestellt**

Dr. Christian Ure (54) ist neuer Primarius der Lymphklinik Wolfsberg. Nach der Pensionierung von Prim. Dr. Walter Döller führte der bisherige Erste Oberarzt die Abteilung bereits interimistisch. Seit 2002 werden im LKH Wolfsberg Patienten mit einem Lymphödem betreut. Die Lymphklinik wurde 2010 neu gebaut und war die erste Rehabilitationseinrichtung dieser Art in Österreich. In den nächsten Jahren soll die Lymphklinik vor allem im Alpe-Adria-Raum weiter bekannt gemacht werden.

**Klinikum Klagenfurt a. Ws.****Abrissarbeiten in vollem Gang: Chirurgie-West ist bald Geschichte**

Im Februar 2015 rollten die ersten Bagger an. Einige Monate später ist von der Chirurgie-West, einem Bau aus den frühen 1960er-Jahren, nur mehr wenig übrig. Und das Gebäude ist nicht das einzige: Auch das Gebäude Nr. 134 und das ehemalige Ärztehaus werden noch heuer abgerissen. Langfristig bringen die baulichen Maßnahmen am Gelände des Klinikums eine Reduktion der leerstehenden Flächen und eine wesentliche Kosteneinsparung im laufenden Betrieb. Doch nicht nur Abrisse, auch Renovierungen stehen am Plan. So wurden etwa das Haus der ehemaligen Gynäkologie und das Gebäude der ehemaligen 1. Medizinischen Abteilung bereits adaptiert und besiedelt.

Die ersten Sprünge am Trampolin enden oft in der Notfallaufnahme der Kinder- und Jugendchirurgie.

FRÜHJAHRBILANZ: TRAMPOLIN- UND FAHRRADUNFÄLLE HÄUFEN SICH

34 ZUM TEIL SCHWERVERLETZTE KINDER IN EINEM MONAT

DIE KINDER- UND JUGENDCHIRURGEN AM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE HABEN MIT BEGINN DER FRÜHLINGS-SAISON WIEDER ALLE HÄNDE VOLL ZU TUN. BEINAHE TÄGLICH VERLETZT SICH EIN KIND BEIM TRAMPOLINSPRINGEN ODER BEIM STURZ MIT DEM RAD.

Sobald die Temperaturen steigen, drängt es zahlreiche Menschen wieder ins Freie. Der erste Ausflug mit dem Rad, die ersten Sprünge am Trampolin – sie enden oft in der Notfallaufnahme der Kinder- und Jugendchirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

„Sobald die Frühlingssonne für herrliche Tage sorgt, geht es bei uns in der Abteilung richtig rund“, ist Prim. Univ.-Doz. Dr. Günter Fasching, Vorstand der Kinder- und Jugendchirurgie am Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, besorgt. Dementsprechend liest sich die Bilanz der ersten Frühlingswochen: „Zwischen 23. März und 19. April zählten wir 14 verletzte Kinder und Jugendliche, die mit dem Rad stürzten, und 20 Verunfallte beim Trampolinspringen“, resümiert Fasching.

Trampolinunfälle

„Bei Trampolinunfällen sind Beinverletzun-

gen, Kopfverletzungen sowie Verletzungen des Rumpfs und der Wirbelsäule am häufigsten“, erklärt der Kinderchirurg. „Zwei Drittel der Kinder kommen mit Verstauchungen, Wunden oder Zerrungen davon. Ein Drittel zieht sich Brüche zu.“ Typischerweise ereignen sich die meisten Unfälle mit Frühlingsbeginn, da vielen Kindern noch die Übung fehlt“, meint Fasching, der vor allem an die Eltern appelliert, folgende Ratschläge einzuhalten. „Das Trampolin sollte an einem schattigen Platz aufgestellt werden. Um Verletzungen zu vermeiden, ist unter anderem eine seitliche Netzbegrenzung unerlässlich, da Kinder beim Springen seitlich herauskatapultiert werden können.“

Sicheres Springen

Zudem sollten nicht mehrere Kinder gleichzeitig am Trampolin turnen. „Ein weiteres Risiko ist es, wenn sich Kinder überschätzen und sich an Saltos versuchen“, so Fasching. Weitere hilfreiche Tipps: Sprungübungen sollten im Zentrum des Trampolins gemacht werden, das bauchseitige Landen sollte vermieden werden, genauso wie ausgestreckte Hände.

Die Eltern sind bei der Wartung des Trampolins gefordert: „Sie müssen sichergehen, dass die Sprungfedern und das Netz in Ordnung sind. Als Orientierungshilfe beim Springen ist es sinnvoll,

die Mitte zu markieren. Auch empfiehlt es sich, dass immer ein Erwachsener das Spielen am Trampolin beaufsichtigt“, sagt Fasching.

Radsturzverletzungen

Bei Radunfällen verletzen sich 30–35 % der Kinder und Jugendlichen am Kopf. „Im vergangenen Jahr wurden allerdings überdurchschnittlich viele Patienten mit schweren Bauchverletzungen (Bauchdeckenzerreißen, Milzrisse oder Bauchspeicheldrüsenverletzungen) ins ELKI eingeliefert“, berichtet Fasching. Und weiter: „Um solche Verletzungen zu vermeiden, hilft schon das richtige Fahrrad.“ Wichtig sind breite, eventuell genoppte Griffe. Denn bei einem Sturz, bei dem der Lenker verrissen wird und das Kind auf das Lenkerende stürzt, konzentriert sich die Kraftübertragung auf eine sehr kleine Fläche. Die Energie, die beim Aufprall entsteht, wird nach innen geleitet und führt zu Zerreißen und Zerquetschungen der inneren Organe“, beschreibt Primarius Fasching. „Je größer die Seitenflächen der Lenker, desto geringer ist die Kraftübertragung und somit die Schwere der Verletzungen.“ Unverzichtbar beim Radfahren ist ein Helm. „Er schützt im Fall eines Sturzes vor Kopf- und Gehirnverletzungen und kann sogar Leben retten“, sagt Fasching.

www.klinikum-klagenfurt.at



Frische Beeren sind aus einem gesunden Sommerspeiseplan nicht wegzudenken.



BEEREN, KIRSCHEN UND MELONEN

SO FRISCH UND GESUND SCHMECKT DER SOMMER

IM FRÜHSOMMER BEGINNT SIE – DIE VITAMINREICHE JAHRESZEIT. IN VIELEN HEIMISCHEN GÄRTEN UND WÄLDERN REIFEN SEIT ENDE MAI ZAHLREICHE FRÜCHTE, DIE JEDE MENGE GESUNDE NÄHRSTOFFE LIEFERN.

Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Kirschen und Melonen – sie sind im Sommer aus einem gesunden Speiseplan nicht wegzudenken. In Kombination mit der traditionellen mediterranen Kost werden wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe aufgenommen, die die Risiken für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Rheuma verringern.

Kostengünstig und aromatisch

„Mit der Erdbeersaison beginnt eine vitaminreiche Jahreszeit. Frisch geerntete Erdbeeren haben einen höheren Vitamin-C-Gehalt (100 g ca. 65 mg) als Zitrusfrüchte, nennenswert ist auch der erhöhte Eisengehalt. Gleichzeitig haben Erdbeeren wenig Zucker und der Kaloriengehalt liegt bei 32 kcal/100 g. Die Asparaginsäure wirkt als mildes Entwässerungsmittel“, erläutert Inge Sabitzer, Diätologin am LKH Wolfsberg.

Eine Spitzenposition unter den Obstsorten in Sachen Vitamin C, Eisen und Kalium nimmt aber die Johannisbeere ein. „Der Vitamin-C-Gehalt der schwarzen Ribisel ist sogar fünfmal höher als bei der roten und weißen Sorte. Zu-

sätzlich wirken die in den dunklen Früchten als Farbstoff vorkommenden Anthozyane (sekundäre Pflanzenstoffe) entzündungshemmend, stärken das Immunsystem und regen den Stoffwechsel an.

Auch die Kirschen, vor allem die dunklen, beinhalten Anthozyane. Süßkirschen haben hingegen einen ähnlichen Traubenzuckergehalt wie Weintrauben“, erklärt die Diätologin. Die in Kirschen enthaltene Methylsalicylsäure wirkt schmerzlindernd.

Die wohl aromatischste heimische Obstsorte ist die Himbeere. „Himbeeren haben den höchsten Eisengehalt, wirken durch den hohen Kaliumgehalt blutdrucksenkend und regen den Fettstoffwechsel an. Rutin und Quercetin (Flavonoide) stärken das Immunsystem“, so Sabitzer.

Beruhigend

Absolute Powerfrüchte sind aber unsere heimischen Brombeeren. Diese weisen einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen (Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, K, Ca, Ph, Mg, Fe) auf. Abgesehen vom höchsten Gehalt an Anthozyanen sind sie die stärksten Provitamin-A-Spender. „Die Gerbsäure der getrockneten Blätter wirkt, als Tee zubereitet, beruhigend und entzündungshemmend. Ebenso in hohem Maße gesundheitsfördernd ist die Heidelbeere. Getrocknet kann die Frucht auch bei Durchfallerkrankungen angewendet werden“, sagt Sabitzer.

Melonen gegen Durst

Der optimale Durstlöcher im Sommer sind

Melonen. „Zwar ist ihr Vitamingehalt gegenüber den heimischen Früchten gering, sie regen aber die Nierentätigkeit an und werden auch von Menschen mit empfindlichem Magen gut vertragen“, weiß Sabitzer.

„Vitamine und Mineralstoffe aus reifen und frisch geernteten Früchten sind hochwirksam“, appelliert Sabitzer daran, so oft wie möglich zu den Beeren zu greifen. Denn: „Vitaminpräparate entfalten nicht dieselbe Wirkung. Sie beruhigen lediglich das schlechte Gewissen von Menschen mit ungesundem Lebensstil.“

www.lkh-wo.at

REZEPTTIPP

Leichtes Beerentraumdessert

Zutaten: (4 Portionen à ca. 150 kcal)

250 Gramm vollreife beliebige Beeren
500 Gramm Magerjoghurt
2 EL Honig
2 EL Pistazienkerne gehackt

Variante anstelle des Joghurts:

Magertopfen, Mineralwasser, Zitrone

Zubereitung:

Die Hälfte der Beeren mit 250 Gramm Joghurt mixen und auf 4 Gläser verteilen. Nun kommt das restliche verrührte Joghurt drüber. Es folgen die ganzen Beeren. Schließlich werden die gehackten Pistazienkerne mit Honig vermischt und darübergestreut.



„VERWALTUNG ALS UNTERSTÜTZUNG VON MEDIZIN UND PFLEGE“

DR. WOLFGANG DEUTZ: NEUER KAUFMÄNNISCHER DIREKTOR AM LKH VILLACH

DR. WOLFGANG DEUTZ, FRÜHERER LEITER DER ABTEILUNG FÜR BETRIEBS-ENTWICKLUNG, IST SEIT OKTOBER 2014 KAUFMÄNNISCHER DIREKTOR DES LKH VILLACH. DEUTZ FOLGT IN SEINER POSITION MAG. KARL WULZ, DER IN PENSION GING.

„Das LKH Villach ist ein hervorragendes Krankenhaus, dem ich sehr verbunden bin. Dank meines Vorgängers, Mag. Karl Wulz, und den beiden anderen langjährigen Direktoren, Dr. Ralph Spornol und Dir. Kornelia Fiausch, kann ich auf ein ausgezeichnetes Fundament aufbauen und eine starke Basis weiterentwickeln“, so Dr. Deutz, der seit über zwanzig Jahren am LKH Villach tätig ist und dort neben der Personal- und Unternehmensentwicklung Organisationsentwicklungskonzepte erarbeitet, das Villacher Modell gemeinsam mit dem Direktorium mitentwickelt und die Leitung für Hochbaumaßnahmen innegehabt hat. „Mein Start im LKH Villach war als Projektleiter der Baustufe III. Das war 1997 das größte Kärntner Hochbauvorhaben“, erinnert sich Deutz, der damals das Baucontrolling im Landeskrankenhaus aufbaute, welches auch in anderen Krankenhäusern Verwendung fand.

Moderner Krankenhausbau

Seine Erfahrungen im Bereich Bau- und Betriebsorganisation kommen dem 50-jährigen Steirer auch als Direktor zugute, ist doch ein Ziel

Das Fachwissen unserer Ärzte und Pfleger ist international gefragt. Den hohen Stellenwert in der Personalentwicklung wollen wir auch in Zukunft halten.

“

Dr. Wolfgang Deutz

Kaufmännischer Direktor des LKH Villach

der kommenden Jahre der Umbau der Baustufe 1. „Das Gebäude ist schon 30 Jahre alt. Es ist nun notwendig, neu und nutzerfreundlich zu bauen“, sagt Deutz. Besonders wichtig ist ihm, dass „Ausstattung und Qualität auf die Bedürfnisse von Patienten und Mitarbeitern abgestimmt sind“.

Bestmögliche Patientenversorgung

Als einen wichtigen Bereich seiner Tätigkeit sieht Deutz die Gewährleistung einer gesicherten, qualitativ hochwertigen und effizienten Versorgung des Oberkärntner Raums. Hier soll das LKH Villach einen großen Beitrag zur Weiterentwicklung eines integrierten Gesundheitssystems beitragen. „Das Stichwort lautet: ‚Best Point of Service‘. Ich fühle mich der bestmöglichen Patientenversorgung, engagierten Mitarbeitern und einer hohen Wirtschaftlichkeit verpflichtet“, so Deutz.

„Medizin, Pflege, Therapeuten und andere patientennahe Dienste erbringen die Kernleistungen in der Versorgung, deshalb ist die Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen in- und außerhalb des Unternehmens einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für Qualität und Wirt-

schaftlichkeit. Hier muss die Verwaltung den klinischen Betrieb wirkungsvoll unterstützen.“ Nicht zuletzt deshalb haben für Deutz Themen wie Kooperation, Mitarbeiterförderung, Unternehmenskultur sowie Qualitäts- und Risikomanagement einen besonderen Stellenwert.

Aus- und Weiterbildung

„Der Verwaltungsbereich soll Unterstützer für den klinischen Bereich sein. Hier ist die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter aller Berufsgruppen ein ganz wichtiger Punkt.“ Schon in den letzten Jahren setzten Deutz und das Krankenhausdirektorium mit dem ‚Villacher Modell‘ Meilensteine. Dies so erfolgreich, dass das Modell mit dem KNEWLEDGE-Preis ausgezeichnet wurde. „Das Wissen unserer Ärzte und Pfleger ist international gefragt. Den hohen Stellenwert der Personalentwicklung wollen wir auch in Zukunft halten. Denn Patienten-, aber auch Mitarbeitersicherheit, steht an oberster Stelle“, erklärt Deutz die Rolle des LKH Villach als – auf seine Initiative hin – Ö-CERT-zertifizierte Erwachsenenbildungseinrichtung.

Ausgezeichnete Qualitätsstandards

Immerhin kann das LKH Villach auf eine ausgezeichnete Patientensicherheit und ein ebenso ausgezeichnetes Risikomanagement verweisen. So wurde das LKH auch mit dem hohen internationalen Gütesiegel, der Akkreditierung durch die Joint Commission International (JCI), ausgezeichnet.

www.lkh-vil.or.at



„BESTE MEDIZIN AM AKTUELLEN STAND DER FORSCHUNG“

DR. DIETMAR ALBERER NEUER MEDIZINISCHER DIREKTOR AM LKH VILLACH

SEIT 1. FEBRUAR 2015 IST DR. DIETMAR ALBERER MEDIZINISCHER DIREKTOR DES LKH VILLACH. ZUVOR WAR ER ALS STATIONSFÜHRENDE OBERARZT DER INTERNISTISCHEN INTENSIVSTATION AM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE TÄTIG.

„Mein oberstes Ziel ist es, den Menschen, vor allem im Oberkärntner Raum, beste Medizin am aktuellen Stand der Forschung anzubieten“, sagt Dr. Dietmar Alberer. Alberer folgt Dr. Ralph Spagnol, der Ende 2014 die Pension antrat, als Medizinischer Direktor nach.

Eine der größten Herausforderungen der nächsten Jahre? „Die Realisierung der Baustufe 1. Mit dem Bau geht eine Optimierung des Angebots für die Patienten Hand in Hand. So ist etwa die Etablierung einer gemeinsamen Notaufnahme, ähnlich wie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, eines der Ziele“, erklärt Alberer.

Stärkung der Akutmedizin

Bisher hatte jede Abteilung am LKH Villach ihre eigene Notaufnahme. „Durch eine Zentralisierung in diesem Bereich kommt es auch zu einer verstärkten interdisziplinären Zusammenarbeit. Außerdem können die Patienten in akut, nicht akut, geplant und ungeplant eingeteilt

„*Durch die Umsetzung der Tagesklinik könnten wir den Patienten eine noch raschere Versorgung anbieten.*“

„*Dr. Dietmar Alberer
Medizinischer Direktor am LKH Villach*“

werden. Insgesamt kommt es durch diese Maßnahme zu einer Verbesserung und Stärkung der Akutmedizin“, so Alberer über die Vorteile.

Ausbau der Tagesklinik

Außerdem plant der neue Direktor einen Schwerpunkt auf den Ausbau des tagesklinischen Angebots zu legen. „Das ist mir ein besonderes Anliegen“, betont Alberer. Konkret geht es um Angebote in den Bereichen Augenheilkunde, HNO, Urologie und Geriatrie. „Hier ist vor allem die Geriatrie hervorzuheben, denn sie wird – betrachtet man die demografische Entwicklung der Bevölkerung – in den kommenden Jahrzehnten immer bedeutender, vor allem bei uns in Kärnten.“

Geht es nach Direktor Alberer, soll die Tagesklinik in Villach als interdisziplinäre Einheit geführt werden. „Optimal wäre hier eine Anbindung an das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Durch die Umsetzung der Tagesklinik

könnten wir den Patienten eine noch raschere Versorgung anbieten.“ Zusätzlich plant der Medizinische Direktor eine Kompetenzerweiterung im Bereich der interventionellen Radiologie und Angiologie. „Dies ebenfalls in enger Kooperation mit dem Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.“

Moderne Managementmethoden

Das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee ist Alberer nicht unbekannt. In den vergangenen Jahren war er dort als stationsführender Oberarzt der internistischen Intensivstation an der 2. Medizinischen Abteilung tätig. „Insgesamt bin ich seit 30 Jahren im Kärntner Gesundheitswesen als Mediziner aktiv tätig. Gleichzeitig habe ich mich immer schon mit Management und Organisation beschäftigt“, erzählt Alberer. Als Direktor will er nun die Möglichkeit ergreifen, „mein in vielen Jahren erworbenes medizinisches Erfahrungspotenzial mit modernen Managementmethoden zu verbinden“. Bei seiner Arbeit hat die Unternehmensleitlinie der KABEG oberste Priorität: „Wir bieten (...) qualitativ am letzten Stand befindliche Medizin und Pflege an, zu der alle Zugang haben – unabhängig von Einkommen, Religion und Herkunft.“ „Ich betrachte es als Auftrag und Aufgabe, mich dafür einzusetzen, dass dies im LKH Villach möglich ist“, so Alberer.

www.lkh-vil.or.at

Die beste Vorsorge im Kampf gegen Hautkrebs ist der Schutz der Haut.

SONNE OHNE REUE GENIEßSEN

RICHTIGER SCHUTZ UND VORSORGE RETTEN LEBEN

**25 VON 100.000 EINWOHNER ERKRANKEN
JÄHRLICH AN SCHWARZEM HAUTKREBS.
TENDENZ STEIGEND. DABEI WÄRE
DIE KRANKHEIT VERMEIDBAR BZW. IST
BEI FRÜHERKENNUNG FAST IMMER
HEILBAR. EINE SENSIBILISIERUNG UND
AUFKLÄRUNG VON KINDESBEINEN AN IST
DRINGEND NOTWENDIG.**

Sommerzeit ist Sonnenzeit. Viele Menschen freuen sich schon das ganze Jahr über auf ausgedehnte Sonnenbäder im Freibad, am See, am Meer oder im eigenen Garten. Gebräunte Haut ist immer noch ein Schönheitsideal, und ein Sonnenbrand wird im Freundes- und Bekanntenkreis fast schon mit Stolz präsentiert. So häufen sich etwa in den sozialen Medien schon im Frühling Fotos mit dem „ersten Sonnenbrand des Jahres“. Dieser schreckt allerdings nicht ab, sondern lässt den Betroffenen auch am nächsten Tag wieder in der Sonne brutzeln.

Immer mehr Fälle

„Eine sehr leichtsinnige und immer häufiger tödlich verlaufende Entwicklung“, warnt Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernhard Lange-Asschenfeldt, Vorstand der Dermatologie und Venerologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Ist doch in den letzten Jahrzehnten die Hautkrebsrate sprunghaft angestiegen. „Etwa drei Prozent aller krebserkrankten Menschen in Österreich leiden an Melanomen der Haut. Addiert man den bösartigen schwarzen Hautkrebs und den weißen Hautkrebs, ist diese Erkrankung die häufigste Krebsart überhaupt“, blickt Lange-Asschenfeldt in die Statistik. Besonders gefährlich ist der schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom. „Es hat die höchste Metastasierungsrate und ist für mehr als 90 % aller Todesfälle durch Hauttumoren verantwortlich“, stellt er klar.

Bis vor wenigen Jahrzehnten war das bösartige (maligne) Melanom noch ein seltener Tumor, im Jahr 2008 rangierte es bei Frauen bereits auf Platz fünf, bei Männern auf Platz acht der

häufigsten Krebsarten. „Wichtigste Ursache für diesen Anstieg ist die Änderung der Freizeit- und Urlaubsgewohnheiten“, sagt der Dermatologe. Vor allem in Kärnten ist Hautkrebs ein aktuelles Thema: „Die Bevölkerung ist überwiegend hellhäutig, das Bundesland lichtexponiert. Man hat hier viele Freizeitmöglichkeiten an Bergen und Seen. Das lockt die Menschen natürlich nach draußen.“ Das Entscheidende aber ist: „Es gibt kaum Aufklärung über Hautkrebsvorsorge und Schutz. Hier wären Kampagnen in Kindergärten und Schule extrem hilfreich“, so der Primarius.

„Kinderleichte“ Vorsorge

Wird doch bereits in der Kindheit der Grundstein für eine spätere Krebserkrankung der Haut gelegt. „Studien haben gezeigt, dass ein erhöhtes Melanomrisiko vor allem bei Menschen vorliegt, die in der Kindheit und Jugend häufig dem Sonnenlicht ausgesetzt waren und auch viele Sonnenbrände davontrugen“, erklärt

„**Etwa drei Prozent aller krebs-
erkrankten Menschen in Österreich
leiden an Melanomen der Haut.**“

Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernhard Lange-Asschenfeldt
Vorstand der Dermatologie und Venerologie am
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Lange-Asschenfeldt. „Genau hier müsste man ansetzen, denn die beste Vorsorge im Kampf gegen Hautkrebs ist die Vermeidung von extremer Sonnenbestrahlung der Haut. Und die Vorsorge ist im Gegensatz zu anderen Tumorarten sehr schnell und leicht.“

Sonnencreme und Hut

Einfache Maßnahmen sind etwa das Tragen langärmeliger Kleidung und eines Hutes. Auf keinen Fall vergessen darf man die Sonnencreme. Am besten mit Lichtschutzfaktor 50. Achtung: Die Creme sollte eine halbe Stunde vor dem Gang ins Freie aufgetragen werden. Besonders beachten sollte man empfindliche Hautpartien wie Nase, Lippen, Hände, Unterarme oder Beine. Aber auch die Tageszeit spielt eine Rolle. Nach Möglichkeit sollte die Mittags-sonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr vermieden werden. „Mit diesen simplen Tipps ist sehr viel geholfen. So ist etwa das Eincremen kinderleicht und schnell erlernt. Gerade bei Hautkrebs ist Vorsorge mit wenig Aufwand verbunden und gleichzeitig wird viel bewegt“, meint Lange-Asschenfeldt, der betont, dass „auf keinen Fall die Lust an der Bewegung genommen, sondern mit Gefahren bewusst umgegangen werden soll“.

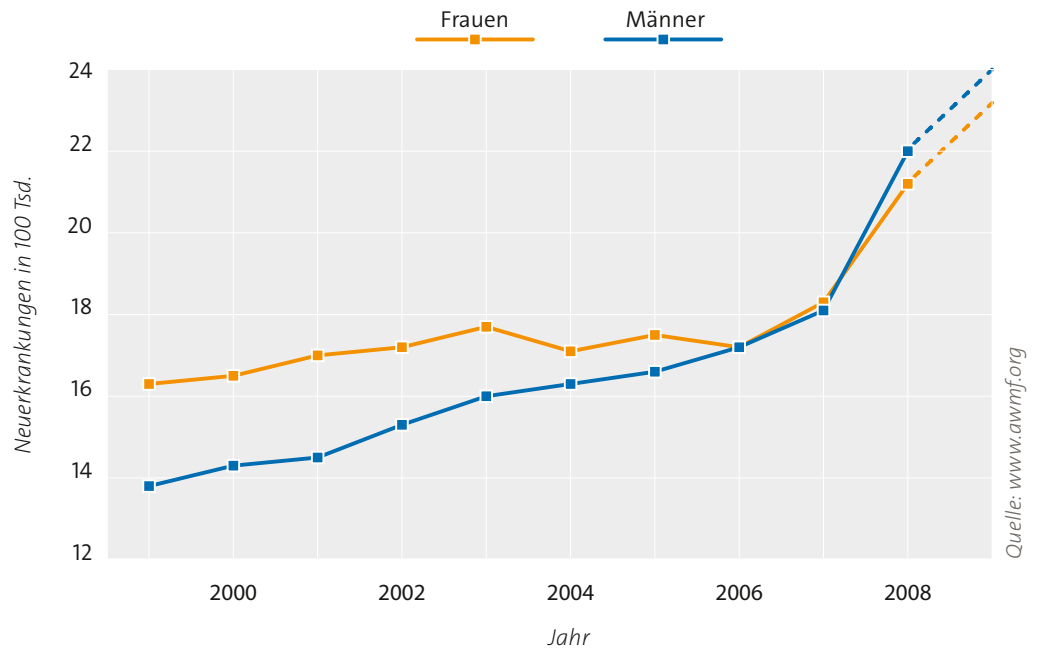
Screening beim Hautarzt

Unverzichtbar ist freilich auch die Untersuchung beim Hautarzt. „Das so genannte Screening ist einfach und kostengünstig durchzuführen. Gleichzeitig hat es eine sehr hohe Wirksamkeit und ist daher unbedingt zu empfehlen“, appelliert der Primarius daran, zum Arzt zu gehen. Tatsächlich hat gerade die Früherkennung bei Hautkrebs einen sehr hohen Stellenwert. Denn: Rechtzeitig erkannt und behandelt kann er vollständig geheilt werden.

Vermeidbarer Tod

„Jedes Jahr sterben etwa 400 Österreicher an Hautkrebs. Das ist eine Menge Leid, das vermieden werden könnte, wenn man sich nur ausreichend schützt und Termine zu Vorsorgeuntersuchungen einhält“, sagt Lange-Asschenfeldt.

www.klinikum-klagenfurt.at



Vor allem das veränderte Freizeitverhalten führte zu einem starken Anstieg der Hautkrebs-Neuerkrankungen.

Kurzinformation:

SCHWARZER UND WEISSER HAUTKREBS

Quelle: www.krebshilfe.net

Der Begriff „Hautkrebs“ ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Krebserkrankungen der Haut.

Weißer Hautkrebs: (Basaliom oder Basalzellkarzinom), Plattenepithelkarzinom

Schwarzer Hautkrebs: das maligne Melanom

Der „weiße“ Hautkrebs metastasiert sehr selten und kann fast immer chirurgisch entfernt werden. Diese einfache Entfernung, ambulant beim Hautarzt, ist oft als Therapie völlig ausreichend. Die Gefährlichkeit des schwarzen Hautkrebses besteht in seiner hohen Neigung, bereits in frühen Phasen Metastasen zu setzen.

Symptome:

Das Basalzellkarzinom besteht aus kleinen, oft gruppenweise angeordneten hautfarbenen bis bräunlichen Knötchen mit perlmuttartigem Glanz, die zu einem größeren Knoten verschmelzen können, der dann oft geschwürig aufbricht und bluten kann. Aber auch kleine rötliche Flecken mit kleinen Knötchen am Rand sowie offene Stellen, die bluten und über Wochen nicht abheilen, sind verdächtig.

Plattenepithelkarzinome sind derbe, knotige, hautfarbene, bösartige Hauttumoren. Unregelmäßige „atypische“ Muttermale (dysplastische Naevi) sind häufig das Anfangsstadium eines Melanoms. Diese atypischen Muttermale kommen meist zahlreich in einer Größe von 0,5 bis 1 cm vor und haben meist einen knotigen und einen flachen Anteil in rosa Färbung.

Kennzeichen eines Melanoms:

- A: **ASYMMETRIE** – Muttermale sind rund und symmetrisch. Melanome wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch.
- B: **BEGRENZUNG** – Muttermale haben in der Randzone eine regelmäßige Begrenzung zur Haut. Melanome sind zackig und unregelmäßig begrenzt und gehen scheinbar übergangslos in die Haut über.
- C: **COLORIT (FARBE)** – Muttermale haben einen einheitlichen hell- bis dunkelbraunen Farbton. Melanome erkennt man durch verschiedene braune und schwarze bzw. rötliche und auch graue Farbtöne.
- D: **DURCHMESSER** – Melanome nehmen an Größe immer zu, Muttermale bleiben gleich groß.

Verhütungsfragen werden in der First-Love-Ambulanz individuell mit den Jugendlichen besprochen.

ERSTE HILFE BEI ERSTER LIEBE

FIRST-LOVE-AMBULANZ AM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHESSEE STEHT JUGENDLICHEN ZUR SEITE

PILLE, KONDOM, STÄBCHEN ODER NUVARING®? WAS SIND CHLAMYDIEN UND HPV? DIE FIRST-LOVE-AMBULANZ IM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHESSEE IST VERTRAULICHE ANLAUFSTELLE FÜR JUGENDLICHE ZU ALLEN FRAGEN RUND UM DAS THEMA SEXUALITÄT.

Eine Gruppe Jugendlicher presst sich in einen kleinen Behandlungsraum der Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Sofort wird der gynäkologische Stuhl begutachtet. Ein Mädchen springt spontan hinauf. „Darf ich den mal ausprobieren“, fragt sie. Zwei Burschen drehen sich angewidert weg. Alltag für Dr. Monika Umschaden. Die Oberärztin leitet die First-Love-Ambulanz am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Jeden Montag-nachmittag ist die Spezialambulanz geöffnet. Heute hat sich eine Klasse des WIFI Klagenfurt angemeldet. Mädchen und Burschen im Alter zwischen 15 und 18 Jahren sind gemeinsam mit einer Lehrerin gekommen, um sich über

Themen wie Verhütung oder Geschlechtskrankheiten zu informieren.

Die Pille für den Mann?

Im Seminarraum bespricht Umschaden die wichtigsten Geschlechtskrankheiten, klärt auf, was zu tun ist, wenn das Kondom platzt, und gibt Auskunft über Verhütungsmethoden. „Das hat mich am meisten interessiert“, erzählt Patrick M. im Anschluss. „Meine Freundin trägt die Pille nicht so gut, und ich würde gerne aktiv was machen. Kondome sind mir aber zu teuer“, so der 18-Jährige, der erstmal enttäuscht ist, dass es für Männer keine ähnlichen Methoden gibt wie für Frauen. Patrick interessiert sich allerdings näher für das so genannte Stäbchen. „Aber auch eine andere Pille wäre eine gute Alternative.“ Er plant nun, gemeinsam mit seiner Freundin noch einmal in die First-Love-Ambulanz zu kommen und sich in Ruhe beraten zu lassen.

Geheime Liebe

Auch die 17-jährige Valentina C. will sich die Pille verschreiben lassen. „Das darf meine Familie

aber nicht wissen. Die ist sehr streng und weiß nicht, dass ich einen Freund habe“, gesteht sie. Doch in der First-Love-Ambulanz steht Diskretion an oberster Stelle. „Die Mädchen und Burschen können sich hier mit ihren Anliegen und Problemen sicher fühlen. Alle Gespräche sind vertraulich“, verspricht Dr. Umschaden. Viele Jugendliche finden in der Spezialambulanz eine Anlaufstelle, wo sämtliche Fragen beantwortet werden. „Bisher habe ich alles zum Thema Sexualität von Freunden erfahren. Oder aus dem Internet“, erzählt Valentina. Doch vor allem von Freundinnen bekam sie oft „widersprüchliche Aussagen“, die sie noch mehr verunsicherten. „Heute hab ich das erste Mal erfahren, wie leicht man sich eigentlich mit einer Krankheit anstecken kann. Aber auch, wie man sich davor schützt.“ – „Ich wusste nicht, dass es die ‚Pille danach‘ rezeptfrei in der Apotheke gibt“, wirft Patrick ein.

Anmeldung notwendig

„Die Jugendlichen schätzen unser Angebot sehr“, erklärt Oberärztin Dr. Umschaden. Der Ansturm ist derart groß, dass ein Besuch nur

mit Voranmeldung möglich ist. „Ich will mir für jedes Mädchen und jeden Burschen ausreichend Zeit nehmen“, begründet sie die Terminvergabe. Außerdem kommen immer wieder Schulklassen vorbei. „Die beherrschenden Themen sind fast immer Verhütung und Geschlechtskrankheiten“, erzählt sie.

Hilfe bei Krisen

Seit 2001 leitet Umschaden die First-Love-Ambulanz. Sie wurde als Spezialambulanz der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee etabliert. „Seit der Eröffnung vor fast 15 Jahren ist das Interesse der Jugendlichen ungebrochen“, erzählt die Oberärztin, die montags von 13.30 bis 16.00 Uhr Jugendliche bis 18 Jahre berät. „Konflikte, Krisen, ungewollte Schwangerschaften, sexueller Missbrauch bis hin zu Essstörungen. Ich werde hier mit sämtlichen Problemen konfrontiert und erarbeite mit den Jugendlichen Lösungsvorschläge“, erzählt sie. So ist die First-Love-Ambulanz auch Vermittlungsstelle für junge Teeniemütter, die Unterstützung im Alltag benötigen.

Frischhaltefolie statt Kondom

Freilich erlebte Umschaden in den Jahren als Leiterin der Ambulanz auch Kurioses. „Einmal kam ein Pärchen herein. Bei dem Mädchen lag der Verdacht einer Schwangerschaft vor. Ich fragte die beiden, ob denn das Kondom geplatzt sei“, erinnert sich die Gynäkologin. Die Antwort versetzte sogar sie in Staunen. „Die beiden wurden rot und kleinlaut. Sie gestanden, kein Kondom zur Hand gehabt zu haben, und verwendeten als Ersatz einfach Frischhaltefolie“, schüttelt sie noch heute den Kopf.



Seit fast 15 Jahren ist die Spezialambulanz der Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee Anlaufstelle für Mädchen und Burschen.

Sexfragen im Wandel der Zeit

Ansonsten haben sich im Laufe der eineinhalb Jahrzehnte im Bereich der Sexualität auch die Sorgen der Jugendlichen geändert. „Da gibt es bei den Fragen schon Unterschiede von früher zu heute“, erzählt Umschaden und nennt zwei Beispiele. „Vor zehn Jahren war die Intimirasur noch kein Thema. Sie war damals nur im Prostituiertenmilieu verbreitet. Heute hat sich das völlig geändert. Immer wieder wollen junge Mädchen wissen, wie sie sich richtig rasieren. Außerdem habe ich immer wieder Patientinnen, die sich bei der Intimirasur verletzt haben

und Entzündungen davontragen.“ Der zweite große Bereich, der vielen Mädchen heutzutage Kopfzerbrechen bereitet, ist das Aussehen ihrer Schamlippen. „Viele junge Frauen sind unsicher, ob sie untenrum ‚normal‘ aussehen. Sehr oft werde ich gefragt, ob denn die Schamlippen nicht zu groß wären“, sagt Umschaden. „Diese Bedenken sind rasch aus der Welt geschafft. Wichtig ist, dass man mit den Mädchen einfühlsam spricht und ihnen eventuelle Idealbilder aus der Pornoindustrie in einem realen Licht zeigt.“

www.klinikum-klagenfurt.at

Kurzinformation: FIRST-LOVE-AMBULANZ

Wann:

jeden Montag von 13.30 bis 16.00 Uhr

Wo:

Gynäkologische Ambulanz am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (ELKI)

Anmeldung:

Eine telefonische Voranmeldung unter der Telefonnummer +43 463 538-39500 ist unbedingt erforderlich!



Pille, Kondom oder Diaphragma? Es ist anfangs nicht leicht, die richtige Verhütungsmethode für sich zu finden.

Diebstähle im Krankenhaus passieren schnell und häufig. Mitarbeiter und Patienten müssen achtsam sein.



VORSICHT, LANGFINGER!

KRIMINALPOLIZEI ZEIGT: SO SCHNELL GEHT DIEBSTAHL

BEINAHE TÄGLICH SIND DIEBE IN ÖFFENTLICHEN GEBÄUDEN UNTERWEGS. IM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE WURDE NUN DAS PROJEKT „SICHERES KRANKENHAUS“ GESTARTET. IN KOOPERATION MIT DER POLIZEI WERDEN MITARBEITER UND PATIENTEN SENSIBILISIERT.

Ein Mann betritt Büroräume. Er ist seriös gekleidet und freundlich. Grüßt jeden, den er am Gang trifft. Doch die Optik täuscht. Der Mann ist ein Langfinger, der es auf Handtaschen, Bargeld und Handys abgesehen hat. Aus drei Büros wurden an diesem Nachmittag Diebstähle gemeldet. Bei den Befragungen der Mitarbeiter wird rasch klar: Jeder erinnert sich an den höflichen Mann mittleren Alters. Er war ohne Zweifel der Täter.

„Solche Vorfälle sind leider keine Seltenheit, und meistens ist der Dieb über alle Berge“, erzählt Chefinspektor Georg Pöcher vom Kriminalreferat des Stadtpolizeikommandos Klagenfurt. „Vor allem öffentliche Gebäude wie Schulen, Ämter oder eben Krankenhäuser sind betroffen.“ Allein im letzten Jahr wurden im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee 65 Diebstähle gemeldet – die Dunkelziffer dürfte um einiges höher liegen.

Angesichts dieser Zahlen hat das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee gemeinsam mit der Kriminalprävention der Polizei das Projekt „Sicheres Krankenhaus“ gestartet. „Uns geht es darum, Diebstähle – soweit es geht – zu verhindern. Dafür ist es wichtig, Patienten und Mit-

arbeiter zu sensibilisieren“, berichtet Werner Orasch, Leiter der Sicherheits- und Infodienste am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Sensibilisierung

In einem ersten Schritt werden gemeinsam mit den Polizeibeamten Schwachstellen ausfindig gemacht. Dazu führen Chefinspektor Pöcher und sein Kollege, Bezirksinspektor Claus Kügerl, Tests in verschiedenen Abteilungen und Büroräumlichkeiten durch. „Es geht auf keinen Fall darum, jemanden anzuschwärzen oder zu ermahnen, sondern um Aufklärung und Sensibilisierung“, betonen Pöcher und Kügerl. Wie fahrlässig Patienten, aber auch Mitarbeiter, mit Wertgegenständen umgehen und wie leicht es Diebe haben, zeigen bereits die ersten Versuche.

Leichte Beute

Schon auf der ersten Station sind weder länger leer stehende Diensträume noch Behandlungsräume abgesperrt. Die Kriminalbeamten, die in zivil unterwegs sind, harren minutenlang in den Räumen aus. Niemand, der vorbei geht, fragt, wer sie sind oder was sie hier wollen. Statt-

dessen haben sie genug Zeit, sich umzusehen. Und sie werden fündig: Ein iPhone liegt auf dem Tisch. „Das war ein Kinderspiel“, schüttelt Pöcher den Kopf. Die Cops versuchen es auf der Nachbarstation. Hier „erbeuten“ sie zwei Abteilungsstempel, wie sie für Briefe oder auch Rezepte verwendet werden.

Kaum haben sie diese in ihrer Jacke verstaut, spricht Chefinspektor Pöcher eine Mitarbeiterin an. „Kriminalpolizei, guten Tag. Sagen Sie mal, hätten Sie einen Abteilungsstempel zur Hand?“ – „Natürlich, Moment.“ Die Frau durchsucht ihre Schreibtischladen. Pöcher unterbricht: „Suchen Sie die hier“, fragt er und legt die Gegenstände auf den Tisch.

Die Polizei klärt die völlig geschockte Mitarbeiterin auf. „Ich war doch nur wenige Minuten in einem Patientenzimmer“, rechtfertigt sie sich. „Ein Diebstahl dauert nur wenige Sekunden. Es wäre sehr wichtig, dass die Stempel sowie alle Wertgegenstände versperrt werden. Außerdem müssten auch Diensträume und nicht benutzte Behandlungszimmer verschlossen werden“, sagt Kügerl.

Teamgedanken stärken

Auch auf anderen Abteilungen zeigt sich ein ähnliches Bild. Die Beamten haben sogar freien Zugang zu Medikamenten, Verbandsmaterial und elektronischen Geräten. Was besonders auffällt: „Niemand fragt, wer wir sind“, erzählt Pöcher. Erschreckend: Ein Stationspfleger sieht die fremden Männer in einem Büro. „Warten Sie hier?“, fragt er. Mit einem einfachen „Ja“ gibt er

sich zufrieden. Die Beamten legen nach: „Wir bauen hier den Computer ab“, sagt Kügerl. „Von mir aus geht das in Ordnung“, grinst der Pfleger. „Die Mitarbeiter nehmen diese Drohung nicht ernst. Man müsste unter den Angestellten den Teamgedanken in diese Richtung stärken. Jeder ist für jeden verantwortlich, und jeder kann von Diebstahl betroffen sein. Jeder, von den Raumpflegerinnen bis hin zu den Ärzten, muss einen Fremden fragen, was er auf der Station sucht und ob man helfen kann“, ist das erste Resultat der Kriminalbeamten, die nur in den seltensten Fällen vom Personal angesprochen wurden. Auch im Verwaltungstrakt ist es ein Leichtes, mit einer Handtasche und einem Handy aus einem Büro unerkannt das Weite zu suchen.

Nachlässige Patienten

Doch nicht nur die Mitarbeiter, auch die Patienten müssen auf ihre Wertgegenstände aufpassen. „Gerade letzte Woche meldete eine Frau, dass ihr Geld gestohlen wurde“, erzählt eine Krankenschwester. Allerdings zeigt sich auch im Patientenbereich: Die Tresore in den Zimmern werden kaum genutzt. Ein Grund dürfte die gerade für ältere Menschen schwierige Bedienung sein. Aber auch der Gedanke: „Mir wird nichts gestohlen.“ „Ich mache jeden Patienten darauf aufmerksam, sein Handy und das Geld einzusperren oder bei uns abzugeben“, sagt eine Stationschwester. Mit wenig Erfolg: „Ich erlebe es immer wieder, dass Patienten zu einer Untersuchung abgeholt werden, und Laptop oder Handy liegen offen im Zimmer.“



Vor allem unversperrte Büros sind eine Einladung für Langfinger.

Auswertung und Analyse

Als einer der ersten Schritte wurden Informationsplakate in den Stationen aufgehängt. Und auch den Mitarbeitern wurden Tipps gegeben, wie sie sich vor Langfingern schützen können. „Nun werden unsere Erfahrungen ausgewertet und analysiert“, so Pöcher und Kügerl. Gemeinsam mit Werner Orasch wird dann ein konkretes Maßnahmenpaket geschnürt: „Unser höchstes Ziel ist es, die Aufmerksamkeit der Menschen zu schärfen.“

www.klinikum-klagenfurt.at



Binnen weniger Sekunden sind Brieftasche, Bargeld, Schmuck oder Handy gestohlen.

Patiententipp: UMGANG MIT WERTGEGENSTÄNDEN

Größere Geldbeträge, Bankomat- oder Kreditkarten sowie Dokumente, Sparbücher, Schmuck und sonstige Wertgegenstände gehören nicht ins Krankenhaus.

Brieftaschen, Handys oder den Laptop niemals unbeaufsichtigt im Zimmer lassen, sondern im Kleiderschrank oder im Tresor einsperren. Bei Fragen helfen die Mitarbeiter der jeweiligen Station.

Für einen gesunden Schlaf ist Alkohol vor dem Zubettgehen tabu.



ABENDRITUALE UND SCHLAFENSZEITEN

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF

IMMER HÄUFIGER LEIDEN MENSCHEN UNTER SCHLAFSTÖRUNGEN. DIE URSACHEN KÖNNEN VIELFÄLTIG SEIN. OFT HELFEN ABER SCHON EINFACHE REGELN, UM NACH EINER ERHOLSAMEN NACHT IN EINEN AKTIVEN TAG STARTEN ZU KÖNNEN.

Stress, Leistungsdruck, private oder berufliche Probleme rauben vielen Menschen den Schlaf. „Jeder Vierte erlebt einmal im Leben eine Ein- oder Durchschlafstörung“, bestätigt Dr. Boris Fugger, Oberarzt an der Internen Abteilung und Leiter des Schlaflabors am LKH Villach.

Vor allem ältere Menschen wachen nachts auf und grübeln. Aber auch immer Jüngere lassen Alltagsorgen oft nicht ein- oder durchschlafen. Die Folgen sind unter anderem Müdigkeit am Tag und ein damit einhergehendes erhöhtes Unfallrisiko, kognitive Einbußen und im schlimmsten Fall ernsthafte Erkrankungen. „Ein

gestörter Schlafrhythmus erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder führt zur Verschlechterung von Krankheiten, wie etwa Diabetes“, stellt Fugger klar. Er verweist darauf, dass die Ursachen für einen gestörten Schlaf vielfältig sind. Grundsätzlich kann man aber zwei Typen von Schlafstörungen unterscheiden. Einerseits gibt es Patienten, die von kurzfristigen, maximal drei Monate andauernden Störungen betroffen sind. Davon unterscheidet sich die chronische Form.

Strenge Schlafbeschränkungstherapie

Für Patienten, die regelmäßig und andauernd nicht schlafen können, ist eine medizinische oder psychologische Betreuung wichtig. Eine Therapieform ist die so genannte Schlafbeschränkungstherapie. „Nach ausführlichen Gesprächen mit dem Betroffenen wird ein individuelles Schlafenster vereinbart. Das bedeutet, es wird eine Zeit festgelegt, die der Patient dann

im Bett verbringen darf. Und nur in dieser Zeit. Etwa zwischen 00.00 und 06.00 Uhr“, erklärt Fugger. Wichtig: Der Patient muss sich unbedingt an diese Vereinbarung halten. Auch Mittagsschlafchen sind streng verboten. Fugger: „Diese Methode ist sehr anstrengend, aber sehr effektiv. Nach etwa drei Wochen werden kontinuierliche Schlafphasen von mindestens fünf Stunden erreicht. Wichtiger Teil dieser Behandlung ist das Führen eines Schlaftagebuches. Dort wird genau festgehalten, wie es dem Patienten geht, wie er geschlafen hat, ob er beim Aufwachen müde war und Ähnliches.

Gesunder Schlaf

Etwas weniger aufwändig und leichter ist die Behandlung, wenn die Schlafstörung noch nicht chronisch ist. Fugger: „Um möglichst rasch zu einem gesunden Schlafrhythmus zurückzukehren, ist die Beachtung der Schlafhygiene wichtig. Schlafhygiene heißt nichts

16 „goldene Regeln“ für einen gesunden und erholsamen Schlaf

1. OPTIMALE BETTZEITEN

Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten (max. Abweichung: 30 Minuten) ein.

2. AUF MITTAGSSCHLAF VERZICHTEN

Machen Sie kein Mittagsschlafchen.
Ausnahme: durch einen Wecker kontrollierter 20-minütiger Schlaf

3. NICHT ZU LANGE IM BETT LIEGEN

Schränken Sie Ihre Bettliegezeit auf die Anzahl der Stunden ein, die Sie im Mittel in der letzten Woche pro Nacht geschlafen haben. Richtmaß: Verbringen Sie nicht länger als sieben Stunden im Bett.

4. KEIN ALKOHOL VOR DEM SCHLAFEN

Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr. Er beeinträchtigt die Schlafqualität stark.

5. KOFFEIN VOR DEM SCHLAFEN MEIDEN

Trinken Sie vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr. Achtung: Auch schwarzer oder grüner Tee sowie Cola beinhalten Koffein und sind „Muntermacher“.

6. RAUCH STÖRT AUCH

Kein Rauchen nach 19.00 Uhr. Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ aus wie Koffein.

7. BEWUSST ESSEN

Essen bzw. trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen.

8. LANGSAM ZUR RUHE KOMMEN

Vermeiden Sie körperliche Anstrengung nach 18.00 Uhr. Sie regt ähnlich an wie Kaffee oder Nikotin.

9. FÖRDERLICHE UMGEBUNG SCHAFFEN

Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche).

10. ERHOLUNG BRAUCHT DER SCHLAF

Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine „Pufferzone“. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Aktivitäten abgeschlossen sein und die restliche Zeit der Erholung dienen.

11. ROUTINE VOR DEM SCHLAFEN

Überlegen Sie sich ein „Zubettgeh-Ritual“ von etwa 30 Minuten. Zum Beispiel: duschen, Zähne putzen, Lichter in der Wohnung ausmachen etc.

12. HUNGER IST (K)EIN GUTER WECKER

Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen. Regelmäßiges Essen in der Nacht führt rasch dazu, dass Ihr Körper von selbst wach wird, weil er erwartet, „gefüttert“ zu werden.

13. JE DUNKLER, DESTO BESSER

Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus – es wirkt als „Wachmacher“.

14. INDIRECTEN STRESS VERMEIDEN

Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu sehen. Der Blick auf die Zeit löst indirekt Stress aus: „03.00 Uhr – die Nacht kann ich wieder mal vergessen!“

15. BEWUSST ERWACHEN

Setzen Sie sich am Morgen dem Tageslicht bzw. heller Beleuchtung aus. Dies hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und wirkt stimmungsaufhellend

16. SELBSTBESTIMMT SCHLAFEN

Lassen Sie sich von den Regeln nicht zu stark einschränken, sondern gehen Sie auch am Abend angenehmen Aktivitäten nach. Bedenken Sie: Nicht nur der Schlaf bestimmt den folgenden Tag, sondern auch der Tag bestimmt die Nacht.

Quelle: www.schlafgestoert.de



Empfehlung der internationalen Gesellschaft für Schlafmedizin: Das Bett sollte nur zum Schlafen und für ein Schäferstündchen aufgesucht werden.

schläft, ist nicht automatisch ausgeschlafen. Denn die Schlafdauer hat nichts oder nur wenig mit der Schlafqualität zu tun“, so der Leiter des Schlaflabors. „Es gibt immer wieder Patienten, die sich nach gefühlten acht Stunden Schlaf unwohl und müde fühlen. Der Grund dafür können unter anderem Atemaussetzer sein, die den Betroffenen mehrmals in der Nacht unbewusst aufwecken. „Auf Dauer und unbehandelt kann das massive Folgen für die Gesundheit haben“, appelliert er daran, bei derartigen Müdigkeitsproblemen einen Arzt aufzusuchen.

Bett nicht „zweckentfremden“

Abschließend verweist Fugger noch auf die Empfehlung der internationalen Gesellschaft für Schlafmedizin: „Das Bett sollte nur zum Schlafen und für Sex aufgesucht werden. Gerübelt, gearbeitet und ferngesehen wird im Wohnzimmer, im Park oder im Büro.“

www.lkh-vil.or.at

anderes, als die Regeln des gesunden Schlafes zu beachten.“ Diese beinhalten Gewohnheiten, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. „Von ihnen darf man zwar keine Wunder erwarten, sie stellen jedoch den Grundbaustein jeder nichtmedikamentösen Therapie dar“, erklärt Fugger. Sie sind unbedingt zu berücksichtigen, damit die Wirkung anderer Therapietechniken

nicht beeinträchtigt wird. Gerade bei leichten Formen von Schlafstörungen kann bei einer konsequenten Befolgung der Regeln schon eine bedeutende Besserung erreicht werden.

Schlafdauer und Schlafqualität

Fugger räumt auch mit einem noch immer gängigen Vorurteil auf. „Wer lange und ausgiebig



WENN FRAUEN ZU TÄTERINNEN WERDEN

KÖRPERVERLETZUNG, DIEBSTAHL UND MORD SIND NICHT IMMER MÄNNERSACHE

IN ÖSTERREICH SIND RUND 8 % DER HÄFTLINGE FRAUEN. WAS FRAUEN ZU DELIKTEN WIE DIEBSTAHL ODER GAR MORD ANTREIBT, ERKLÄRT DER GERICHTLICHE GUTACHTER UND OBERARZT DER PSYCHIATRIE, DR. WALTER WAGNER.

Prügelnde Teenager-Mädchen, die sich zu einer Gang zusammengeschlossen haben, kleinkriminelle Frauen, die mit Einbrüchen und Diebstählen zum Beispiel ihre Drogensucht finanzieren, oder Mütter, die ihr Baby nach der Geburt töten oder ihre Kinder schwer misshandeln. Er hat fast täglich mit Frauen zu tun, die straffällig geworden sind, betreut und behandelt sie oder erstellt gerichtliche Gutachten: Dr. Walter Wagner, Oberarzt an der Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee und gerichtlich beeideter Gutachter. Im Vergleich zu Männern ist es relativ selten, dass Frauen gegen das Gesetz verstoßen. „Derzeit sitzen in der Justizanstalt Klagenfurt am Wörthersee 350 Häftlinge ein, nur zehn davon sind Frauen. Das ist ein Tiefstand. Bis vor wenigen Jahren lag der Schnitt bei 29“, rechnet Wagner, der betont, dass österreichweit nur etwa 7–8 % der Straffälligen Frauen sind. Meistens geht es dabei um Diebstähle, Eigentums-

delikte oder Betrug. Was in der Statistik auffällt: „Gewaltdelikte haben in den letzten 15 Jahren zugenommen.“

Die Gründe dafür sieht Wagner unter anderem in einem „veränderten Frauenbild“ oder dem Suchtverhalten. „Möglicherweise gibt es einen Zusammenhang zwischen Alkohol- bzw. Drogenkonsum und Gewaltdelikten. Jedenfalls ist die Zahl dieser Fälle gestiegen“, berichtet Wagner, der beim Erstellen von gerichtlichen Gutachten zum Teil auch Kurioses erlebt.

Geldstrafe statt Haft

„Ich erinnere mich noch genau an eine ältere Frau, die immer wieder durch Diebstähle auffiel. Sie wurde auch schon zu Gefängnisstrafen verurteilt, wurde aber erneut rückfällig. Bei unseren Gesprächen erzählte sie mir immer wieder, wie herrlich es doch im Gefängnis sei, welcher Zusammenhalt herrsche und wie sie mit ihren Mithäftlingen gemeinsam ge-

**„Ich habe noch keine Frau erlebt,
die keine Schuldgefühle empfand.
Meistens dauern die Selbstvorwürfe
ein Leben lang an.“**

Dr. Walter Wagner

Gerichtlicher Gutachter und Oberarzt an der
Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum
Klagenfurt am Wörthersee

strickt und gesungen habe.“ Die Auswirkungen beim Prozess: „Die Richterin entschied, dass eine neuerliche Haft keine Strafe für die manische Frau wäre, und verurteilte sie zu einer Geldstrafe.“

Täter kaum psychisch erkrankt

Bei seinen Arbeiten für das Gericht sind seine psychiatrischen Kenntnisse wichtig, obwohl die meisten Straftäterinnen nicht psychisch krank sind. „Tatsächlich ist die Psychiatrie in der Kriminalität ein Randthema“, weist Wagner Vorurteile gegenüber Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen zurück. „Die meisten psychisch Kranken werden niemals straffällig. Sie sind eher Opfer als Täter, denn sie sind verängstigt und können sich nicht wehren.“

Kindstötungen

Psychiatrisch sehr wohl relevant sind indessen Kindstötungen. „Kindstötungen werden vorwiegend von Frauen begangen. Das ergibt sich auch schon aus der engen Beziehung von Mutter und Kind.“ Denn: Die meisten Tötungsdelikte sind Beziehungsdelikte, egal ob von Männern oder Frauen verübt. „Es ist sehr unwahrscheinlich, dass man von einem wildfremden Menschen auf der Straße einfach niedergestochen wird“, betont Wagner, für den Tötungen von Kindern die schwierigsten und belastendsten Fälle sind.

Lebenslange Schuldgefühle

„Ich habe noch keine Frau erlebt, die keine Schuldgefühle empfand. Meistens dauern die Selbstvorwürfe ein Leben lang an.“ Er erinnert dabei an eine Frau, die im Rahmen einer schweren Depression Selbstmord verüben, ihr Kind aber nicht allein zurücklassen wollte. „Sie tötete erst ihr Kind, für sich selbst reichte allerdings ihre Kraft nicht mehr aus.“ Abgesehen von den strafrechtlichen Folgen – die Frau galt



Gewaltdelikte von Frauen haben in den letzten 15 Jahren zugenommen. Einer der Gründe ist ein verändertes Frauenbild.

als nicht zurechnungsfähig und wurde in eine Anstalt für abnorme Rechtsbrecher eingewiesen – leidet sie auch seelisch.

Ein ebenfalls spezifisches „Frauendelikt“ sind Tötungen kurz nach der Geburt. „Die Frauen befinden sich in einem Ausnahmezustand und sind daher in solchen Fällen strafrechtlich privilegiert“, weiß Wagner. Er betont allerdings, dass derartige Tötungen zum Glück insgesamt recht selten vorkommen.

Estibaliz C. – ein „untypischer“ Fall

Genauso wie Morde. „Natürlich gibt es die Frau, die zum Beispiel ihren Freund oder Ehemann bewusst und geplant erschießt. Man denke nur an den Fall der Eisverkäuferin Estibaliz C. in Wien, die zwei ihrer Exmänner erschoss, zerteilte und in Tiefkühltruhen einbetonierte. „Dieser Fall ist allerdings auch insofern sehr spektakulär, weil die Täterin eher besonnen agierte. Viele andere Mörder oder Mörderinnen verfallen nach der Tat in Panik, flüchten oder stellen sich der Polizei. Stattdessen führte C. ihr Leben nach Beseitigung der Spuren scheinbar ‚normal‘ weiter“, sagt Wagner.

Aber auch in der Vorgehensweise ist der Fall der Wiener „Eislady“ untypisch für Frauen. „Frauen morden leise“, so Wagner. „Sie greifen eher nach Gift als zum Gewehr oder Messer. Auch bedienen sich Frauen eher psychischer Methoden,

**„Die meisten psychisch Kranken
werden niemals straffällig.
Sie sind eher Opfer als Täter, denn
sie sind verängstigt und können sich
nicht wehren.“**

Dr. Walter Wagner

Gerichtlicher Gutachter und Oberarzt an der
Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum
Klagenfurt am Wörthersee

wenn sie sich an jemandem rächen wollen. Sie suchen auf jeden Fall nach körperlich weniger gewaltsamen Lösungswegen“, bringt es der Psychiater auf den Punkt.

Funktion von Straftätern

Wenn Oberarzt Dr. Wagner auf seine jahrzehntelange Arbeit als Psychiater und Gerichtsgutachter zurückblickt, kann er über Straftäter, egal ob männlich oder weiblich, vor allem eines sagen: „Sie haben eine wichtige gesellschaftliche Funktion. Das darf man nicht vergessen. Sie machen die Menschen unter anderem darauf aufmerksam, wo die Grenzen der Legalität aufhören. Sie führen uns allen vor Augen, was man in unserer Gesellschaft darf und was nicht.“

www.klinikum-klagenfurt.at

Zwei in einem: Radiologietechnologin Margrit Mayer und Stationschwester Ilse Hangl finden bequem in einem speziellen XXL-Rollstuhl Platz.

GEWICHTIGE HERAUSFORDERUNG

IMMER MEHR XXL-PATIENTEN

IMMER HÄUFIGER WERDEN PATIENTEN IM KRANKENHAUS BEHANDELT, DIE MEHR ALS 150 KILOGRAMM WIEGEN. DEN TRANSPORT, DIE PFLEGE, DAS OP-TEAM ABER AUCH DIE MITARBEITER DER RADIOLOGIE STELLT DAS VOR ERHEBLICHE HERAUSFORDERUNGEN.

Übergewicht hat nicht nur massive gesundheitliche Folgen. Stark übergewichtige Patienten stellen auch das Personal der Krankenhäuser vor zunehmende Herausforderungen. Spezielle Transportliegen sind ebenso notwendig wie eigene Betten oder etwa Rollstühle.

Spezialliege trägt 318 Kilo

Der Patiententransport am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee verfügt seit 2014 über ein Sonderfahrzeug mit einer Schwerlastliege, die einem Gewicht von 318 Kilogramm standhält und bis auf 80 cm Breite erweiterbar ist. Zuvor mussten die Mitarbeiter des Patiententransportes häufig improvisieren. Das ging zu Lasten der Patientensicherheit und auch der Menschenwürde unserer Patienten“, erinnert sich Alexander Kreimer, Leiter des Patiententransportes. Wichtig sei es daher auch, dass das Fahrzeug äußerlich wie ein normaler Patiententransportwagen aussieht und der Transport wenig Aufsehen erregt. Kreimer: „Bereits

durch unser unauffälliges Auftreten können wir viel Druck von unseren Patienten nehmen.“

Eigene Hebetekniken

Wie herausfordernd die Pflege eines schwer übergewichtigen Patienten ist, weiß Stationschwester Ilse Hangl aus der Praxis. „Immer öfter haben wir Patienten über 140 Kilogramm. Einige Male im Jahr pflegen wir auf der 1. und 2. Medizinischen Abteilung am Klinikum sogar Menschen mit über 230 Kilogramm“, erzählt sie. „Wichtig ist es, bei einem externen Unternehmen sofort geeignete Betten oder Rollstühle für diese Patienten anzufordern.“ Die oft zierlichen Krankenschwestern erlernen spezielle Hebetekniken, wie sie die Patienten richtig lagern oder heben. „Meistens sind zwei Mitarbeiterinnen notwendig“, so Hangl. Sie weist auch darauf, dass die Krankenzimmer für schwergewichtige Menschen quasi umgebaut werden müssen. „Wenn wir ein XXL-Bett anfordern, füllt das beinahe den gesamten Raum aus. Ein Doppelzimmer ist dann nur mehr als Einbettzimmer nutzbar.“

Eigenes OP-Besteck

Auch die Mitarbeiter im OP sind auf XXL-Patienten vorbereitet. „Unsere OP-Tische halten einem Gewicht von 220 Kilogramm ohne Probleme stand. Ein Tisch trägt sogar 300 Kilo-

gramm“, sagt Oberschwester Karin Haslauer. Doch nicht nur die OP-Tische, auch eigene OP-Instrumente gibt es für stark übergewichtige Patienten. Viele davon sind Einmal-Medizinprodukte. Darüber hinaus verfügen zum Beispiel auch die Neurochirurgen über eigene OP-Instrumente, etwa bei Eingriffen an der Bandscheibe. Auch die Anästhesisten haben ein besonderes Hilfsmittel, das die Intubation erleichtert.

Technik passt sich an

In der Radiologie stellen die XXL-Patienten ebenfalls eine große Herausforderung dar. Nicht nur die Lagerung, sondern auch eine gute Untersuchungsqualität ist für den Patienten wichtig. CT, MRT wie auch konventionelle Röntgen- und Durchleuchtungsgeräte werden von der Industrie in ihrer Leistung den immer häufiger vorkommenden schwergewichtigen Patienten angepasst. „Die Röhrendurchmesser werden mit jeder Technikgeneration größer. Aktuell stehen CT- und MRT-Geräte bei einem Durchmesser von bis zu 78 Zentimetern und einer Belastbarkeit von bis zu 300 Kilogramm“, erklärt Margrit Mayer, leitende Radiologietechnologin, und betont abschließend: „Wir engagieren uns ganz besonders, um extrem übergewichtige Menschen optimal zu betreuen.“

www.klinikum-klagenfurt.at

AKTUELLE FACH- UND INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

26. MAI**LKH Villach**

Treffen der Selbsthilfegruppe COPD um 14.30 Uhr im Gemeinschaftshaus des LKH Villach und der Selbsthilfegruppe Psychosomatik um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

28. MAI**LKH Villach**

Vortrag zur Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen von Margot Fankhauser (Diätologin, LKH Villach) bei der Selbsthilfegruppe Rheuma um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum B)

1. JUNI**LKH Wolfsberg**

Treffen der Selbsthilfegruppe Brustkrebs um 14.00 Uhr im LKH Wolfsberg, Verwaltungsbau (Seminarraum 2) und Betroffene aus der Selbsthilfegruppe Diabetes informieren von 13.00 – 15.00 Uhr im LKH Villach, Selbsthilfe-Informationsstelle (Haupteingang)

3. JUNI**LKH Wolfsberg**

Treffen der Selbsthilfegruppe Parkinson um 17.00 Uhr im LKH Wolfsberg, Verwaltungsbau (Seminarraum 3) und der Selbsthilfegruppe Borderline um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

9. JUNI**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Betroffene aus der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew informieren von 9.00 – 11.00 Uhr im Klinikum Klagenfurt in der Selbsthilfe-Informationsstelle (Haupteingang, 1. Stock) sowie Treffen der Selbsthilfegruppe Psychosomatik um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

17. JUNI**Klinikum Klagenfurt a. Ws./LKH Villach**

Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas, Treff-

punkt um 15.30 Uhr im Klinikum Klagenfurt beim Infopoint (Haupteingang) sowie Treffen der Selbsthilfegruppe Depressionen um 16.00 Uhr und der Selbsthilfegruppe Borderline um 18.00 Uhr jeweils im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

18. JUNI**LKH Villach**

Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas um 19.00 Uhr im LKH Villach, Treffpunkt bei der Information

19. JUNI**LKH Wolfsberg**

Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas um 15.00 Uhr im LKH Wolfsberg, Lymphklinik (Vortragssaal)

23. JUNI, 14. UND 28. JULI**LKH Villach**

Treffen der Selbsthilfegruppe Psychosomatik um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

15. JUNI**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Stationspfleger Stephan Drumel und Stationsschwester Martina Presslauer von der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee referieren zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation in der Psychiatrie“. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von 14.00 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt.

25. JUNI**LKH Villach**

Vortrag „Weil Wasser heilt – Mythos Wasser“ von Ulrike Herzig (Kneipp-Aktiv Club Klagenfurt) bei der Selbsthilfegruppe Rheuma um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum B)

26. JUNI**LKH Villach**

Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Brustkrebs um 14.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

29. JUNI**LKH Villach**

Betroffene aus der Frauenselbsthilfegruppe nach Brustkrebs informieren von 13.15 – 15.00 Uhr im LKH Villach, Selbsthilfe-Informationsstelle (Haupteingang).

1. JULI**LKH Villach**

Treffen der Selbsthilfegruppe Borderline um 18.00 Uhr im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum)

3. UND 4. JULI**Gemeindezentrum in St. Stefan im Gailtal**

9. Kärntner Parkinson-Info-Tage: Als Mitveranstalter lädt die Gailtal-Klinik zu dieser Veranstaltung, die im Kultur- und Gemeindezentrum in St. Stefan im Gailtal stattfindet. Der Eintritt ist frei.
Nähere Informationen: www.sh-parkinson.info

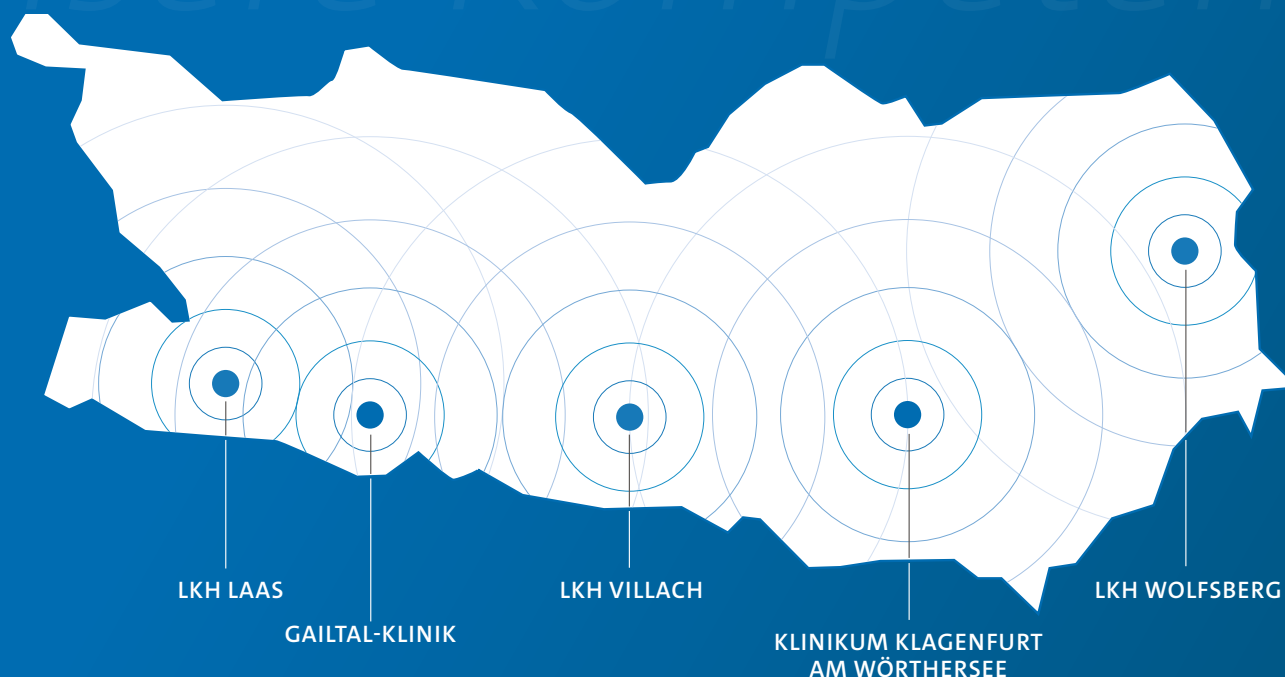
8. JULI**Klinikum Klagenfurt a. Ws.**

Treffen der Selbsthilfegruppe Kehlkopflose und Halsatmer um 12.00 Uhr im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Abt. f. HNO, Bibliothek (1. Obergeschoss)

15. JULI**LKH Villach**

Treffen der Selbsthilfegruppe Depressionen um 16.00 Uhr und der Selbsthilfegruppe Borderline um 18.00 Uhr jeweils im LKH Villach, Neurologie (Seminarraum).

IHRE GESUNDHEIT – UNSERE KOMPETENZ.



KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

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



LANDESKRANKENHAUS VILLACH

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

LANDESKRANKENHAUS WOLFSBERG

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



LANDESKRANKENHAUS LAAS

Laas 39
A-9640 Kötschach
Telefon: +43 4715 77 01
E-Mail: office@lkh-laas.at
www.lkh-laas.at

GAILTAL-KLINIK

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



KABEG-MANAGEMENT

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

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

KABEG

LANDESKRANKENANSTALTEN
-BETRIEBSGESELLSCHAFT