## Magazin





## Die Begleiterin in der schwersten Zeit



#### Editorial



Wer die richtigen Werte lebt, bei dem stimmen auch die Zahlen.

#### Vom richtigen Maß

Wer die öffentliche Debatte über unser Gesundheitswesen verfolgt, muss meinen, dass die nackten Zahlen das Maß aller Dinge sind. Wir von der Vinzenz Gruppe sind der Überzeugung: Unser Gesundheitswesen muss zuallererst Maß am Menschen und seinen Bedürfnissen nehmen. Deshalb beobachten wir genau, wie sich die Anforderungen der Patientinnen und Patienten an das Gesundheitswesen verändern, und entwickeln unsere Angebote in diesem Sinn weiter.

- Dem wachsenden Bedürfnis nach erstklassiger Qualität tragen wir etwa mit unseren Fachkliniken Rechnung. Wir machen unsere Krankenhäuser zu Kompetenzzentren mit hohen Fallzahlen und entsprechend hoher Attraktivität für die Patientinnen und Patienten.
- Dem Bedürfnis nach Wahlfreiheit und Individualität tragen wir mit innovativen Angeboten Rechnung, etwa mit der ambulanten Rehabilitation. Diese neuartige Therapieform ermöglicht es Patientinnen und Patienten je nach Situation –, ihren Alltag in gewohnter Weise fortzuführen und dabei ihre Therapie zu absolvieren. Das ist für viele Menschen eine attraktive Alternative zu einem stationären Krankenhausaufenthalt.
- Auch das grundlegende Bedürfnis nach Menschlichkeit im Gesundheitswesen ist uns ein zentrales Anliegen. In unserem Umgang zum Ethik kommt dies ganz besonders zum Ausdruck.

Übrigens: Wer die richtigen Werte lebt, bei dem stimmen auch die Zahlen. Als gemeinnütziger Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen beweisen wir Tag für Tag, dass mehr Qualität, Wahlfreiheit und Menschlichkeit nicht in Widerspruch zu vernünftigem, effizientem Wirtschaften stehen müssen. Das richtige Maß macht eben den Unterschied.



Dr. Michael Heinisch Geschäftsführer der Vinzenz Gruppe

Wenn Ihnen das Vinzenz magazin gefällt, können Sie es bestellen. Per E-Mail: office@vinzenzgruppe.at oder telefonisch: +43 1 59988-3081.

#### Inhalt

#### **Vinzenz Gruppe**

- **4 Nachrichten** aus den Häusern; Gesundsheitstipp von Managerin Bettina Glatz-Kremsner.
- **14 Gastkommentar** vom KURIER-Journalisten Dominik Schreiber.
- **15 Aktuell.** Neues Konzept "Wohnen mit Hilfsbereitschaft" für Senioren.
- 28 Impressum

#### Medizin

▶ 6 Demenz. Entlastung für die Angehörigen von Demenzerkrankten.



- ▶ 10 Innovation. Praktische Schrauben aus Zucker lösen sich selbst auf.
  - **11 OP-Freigabe.** Methode zum Herz-Check vor Hochrisiko-Operationen.
  - **12 Weichteilbruch.** Leisten, Nabel, Bauch: Hernien gehören operiert.
  - 16 Notfall. Der Rieder Katastrophenplan kam bei einem Unglück zum Einsatz.
  - **18 Lebensqualität:** Drei Übungen für einen starken Beckenboden.

#### Leib & Seele

- **20 Interview.** Sportlicher Analytiker arbeitet in Wiener Schlaflabor.
- 22 Forum. Regelmäßige Vorsorge hilft gegen Hautkrebs.
  - **24 Nepal.** Linzer Kinderurologen unterstützen Kollegen im Himalaya.
- **26 Gendermedizin.** Frauengruppe in der HerzReha Bad Ischl.
  - 27 Von der Seele geschrieben

### Neues aus der



Der da Vinci Roboter ist bei Prostataoperationen Teil des Teams geworden.

#### Mehr als 2.000 erfolgreiche Operationen mit dem Roboter

Der Roboter wurde bei Prostataoperationen zum fixen Teil des Teams. Bei der da Vinci Operationstechnik sitzt die die Chirugin bzw. der Chirurg vor einer Konsole, über die sie bzw. er mittels Handbewegungen und Fußpedalen den Eingriff steuert. Die vier Roboterarme werden über ein bis zwei Zentimeter große Einschnitte in den Körper des Patienten eingebracht. Das Infektionsrisiko sinkt, der Blutverlust ist geringer und die Narbenbildung besser. Vor kurzem wurde der 2.000. Mann erfolgreich mit dieser Technik behandelt. Die Urologie am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern ist mit jährlich mehr als 1.400 Aufnahmen bei Krebserkrankungen von Prostata, Hoden und Penis der mit Abstand führende Versorger in Österreich. www.prostatazentrum.at

#### Die Informationsapp für Knie-Patienten

Im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Ried können sich Patientinnen und Patienten, denen eine Opera-



tion am Knie bevorsteht, seit Mai die "BHS Ried Patienten App" auf ihr Handy laden. Diese App beinhaltet alle wichtigen Informationen für die endoprothetische Behandlung. Die Patientinnen und Patienten erfahren z. B. zeitgerecht, wie sie sich auf ihren Aufenthalt im Krankenhaus vorbereiten können. Sie werden an wichtige Termine erinnert, erfahren Wissenswertes über ihren Eingriff und bekommen alle Informationen, damit sie nach der Operation schnell mobil werden. www.bhsried.at

#### **Hightech im neuen OP**

Das Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien leistet Pionierarbeit bei minimalinvasiven Operationen. Der neu eröffnete Operationssaal in der Fachklinik für den Verdauungstrakt ist auf dem letzten Stand der Technik, sogar eine Video- und Audioverteilungsanlage steht bereit. In diesem OP können sämtliche Operationen der Chirurgie und Urologie durchgeführt werden. Sogar die Helligkeit des Lichtes im Operationssaal ist frei einstellbar und hat eigene Farbbereichseinstellungen für spezielle Operationen.

www.bhswien.at

#### Bald wieder fit nach der **Gelenksoperation**



Kurz nach der OP aufstehen und gehen

Bereits seit 2011 setzt das Herz-Jesu Krankenhaus Wien auf die rasche Mobilisierung der Patientinnen und Patienten nach Hüft- und Kniegelenksersatz. Das "Rapid Recovery"-Konzept wurde mit Erfolg stufenweise ausgeweitet und kann seit 2018 allen Hüft- und Knie-Patienten des Hauses angeboten werden. Umfassende Informationen und Vorbereitungsmöglichkeiten bereits vor dem Krankenhausaufenthalt, möglichst schonende Operationsverfahren, eine angepasste Anästhesie und



**Barmherzige Schwestern** Krankenhaus Wien Tel.: +43 1 59988-0 E-Mail: office.wien@bhs.at Ordensklinikum Linz Tel.: +43 732 7677-0 E-Mail: office@ordensklinikum.at

**Barmherzige Schwestern** Krankenhaus Ried Tel.: +43 7752 602-0 E-Mail: office.ried@bhs.at

St. Josef Krankenhaus Wien Tel.: +43 1 87844-0 E-Mail: office@sjk-wien.at

Herz-Jesu Krankenhaus Wien Tel.: +43 1 7122684-0 E-Mail: office@kh-herzjesu.at

Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien Tel.: +43 1 40088-0 E-Mail: service@khgh.at

Orthopädisches Spital Speising Wien Tel.: +43 1 80182-0 E-Mail: office@oss.at

## Vinzenz Gruppe

Schmerztherapie sowie das erste Aufstehen bereits wenige Stunden nach der Operation sorgen dafür, dass die Patientinnen und Patienten mit "Rapid Recovery" wesentlich früher wieder in ihr heimisches Umfeld zurückkehren können.

www.kh-herzjesu.at

#### Comedy Mamis unterstützen YoungMum

Am 9. Juli laden die Comedy Mamis in die Tschauner Bühne zu einem Programmcocktail für beste Sommerunterhaltung. Mit dabei sind Petra Kreuzer, Initiatorin und Moderatorin, Eva D. und Aida Loos. Special Guests sind dieses Jahr Angelika Niedetzky sowie Verena Scheitz & Thomas Schreiweis. Im Rahmenprogramm gibt es eine Tombola zugunsten YoungMums. Seit 2003 begleitet YoungMum jugendliche Schwangere während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im ersten Jahr mit dem Baby. Der Initiative im Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien gehören Hebammen, Gynäkologinnen und Gynäkologen, ein Rechts- und Sozialberater sowie Psychologinnen an. Sie unterstützen die jungen Frauen unentgeltlich. Mehr als 2.000 Babys und Mütter wurden bereits durch Young-Mum begleitet. www.khgh.at



Barmherzige Schwestern Pflege & Wohnen Tel.: +43 1 5953111-3900 E-Mail: office@bhs.or.at

HerzReha Bad Ischl Herz-Kreislauf-Zentrum Tel.: +43 6132 27801-0 E-Mail: info@herzreha.at

#### Spatenstich für Zubau

Im Orthopädischen Spital Speising Wien fand kürzlich der Spatenstich für einen Ergänzungsbau statt. Der Ambulanzbereich wird bis 2020 um ein Drittel der derzeitigen Fläche erweitert. In den erweiterten Räumen werden zwei Magnetresonanz-Geräte des Dr. Bader MR-Ambulatoriums, das sich im neuen Gebäudeteil einmietet, und ein Computertomograph eingerichtet. Zudem sind etliche neue Ambulanzräume vorgesehen. Den Baubeginn feierte der Krankenhausvorstand mit Architektin und Bezirksvertretung. www.oss.at



Spitals-Chef David Pötz (2. v. r.) mit Vorstandskollegen Klaus Rieger und Katharina Wolman (I.), Architektin Lieselotte Peretti (m.) und Bezirksvorsteher-Stv. Christian Gerzabek (r.)

#### Neonatologie für St. Josef

Die Geburtshilfe im St. Josef Krankenhaus Wien wächst. Ab 2019 werden die Kapazitäten auf 3.500 Geburten pro Jahr steigen, doch bereits im heurigen Sommer öffnet die neue Abteilung für Kinderheilkunde und Neonatologie. Ab Juli werden Fachärztinnen und -ärzte kranke Neugeborene und Frühgeborene in dieser Geburtsklinik betreuen. Diese neue Abteilung geht stufenweise in Betrieb. Im Fokus steht die Sicherheit der Neugeborenen und ihrer Mütter. Die neue Neonatologie bemüht sich um die entwicklungsfördernde Betreuung der Früh- und kranken Neugeborenen. www.sjk-wien.at

#### Gesundheit



Bettina Glatz-Kremsner, Vorstandsdirektorin der Casinos Austria AG und Österreichischen Lotterien GmbH

Mein Beruf bringt es mit sich, dass ich fast täglich zu Abendterminen eigenladen bin. Präsentationen, Vorträge, Diskussionen und Empfänge, stets begleitet von anregenden persönlichen Gesprächen, und all das zumeist an reich gedeckten Tischen oder im direkten Gefahrenbereich üppig gefüllter Buffets.

## yiel Wasser, wenig Brot.

Ganz möchte – oder besser: kann – ich mich der Köstlichkeiten auch nicht entziehen, und so versuche ich zumindest, ein wenig Maß zu halten, indem ich die Kohlenhydrate reduziere, die Beilagen oder das Brot also weglasse, auch wenn's meist schwerfällt. Tagsüber im Büro trinke ich möglichst viel und häufig, vor allem Tee und Wasser, und am Wochenende versuche ich dann, meinen Bewegungsdefiziten unter der Woche mit ausgedehnten Spaziergängen entgegenzuwirken.



# Demenz: Hilfe für Angehörige



Wenn Eltern oder Partner an Demenz erkranken, leiden Angehörige. In den Einrichtungen der Vinzenz Gruppe werden diese Patienten bestens betreut und ihre Familien stark entlastet.

von Heike Kossdorff

nneliese Eibl weiß, wie es ist, ständig gebraucht zu werden, viel zu geben und doch das Gefühl zu haben, dass es immer zu wenig ist. Hat sie doch einen Mann, der vor zwölf Jahren ein Blutgerinnsel und vier Jahre später einen Schlaganfall überstand; außerdem ist ihre Mutter demenzkrank. Diese hat, im Anfangsstadium der Demenz, in einem Pensionistenheim gewohnt, das sie sich selbst ausgesucht hat und das wie ein Hotel geführt worden ist.

"Je mehr die Demenz zugenommen hat, umso schwieriger war die Situation, da dieses Heim ja nicht auf Demenzkranke ausgerichtet war", erinnert sich Eibl. "Ich war deshalb über neun Monate täglich mehrere Stunden oder sogar den ganzen Tag bei ihr, um zu helfen, hatte aber die ganze Zeit das Gefühl, mich ja auch um meinen Mann kümmern zu müssen. Das war extrem belastend für mich." Also machte sich Anneliese Eibl auf die Suche nach einem geeigneteren Wohnumfeld für

ihre Mutter. Nach einer Einrichtung, die sich mit dementen Menschen besonders gut auskennt und sich mit viel Gespür um sie kümmert. Fündig wurde sie im Haus St. Katharina der Barmherzigen Schwestern Pflege in Wien Mariahilf einem der zwei Pflegehäuser, die zur Vinzenz Gruppe gehören. "Entscheidend war für mich die Stimmung dort, aber auch mein Gefühl, dass hier echtes Interesse an meiner Mutter als Mensch besteht", sagt Eibl.

#### Angehörige am Limit

Wie schwierig die Situation vieler Angehöriger von Demenzerkrankten ist, weiß Astrid Reiter, MBA, M.Sc. aus ihrer Praxis. Sie ist Heim- und Pflegedienstleiterin von St. Katharina. "Viele sind schon so am Limit, dass sie in fast schlechterer Verfassung sind als die Betroffenen selbst." Dazu kommt das Naheverhältnis bei Angehörigen, das oft ein Problem ist, weil man vieles so persönlich nimmt. "Das ist extrem schwierig und belastend." Daher ihr eindringlicher Ratschlag: "Man darf





"Mensch ärgere Dich nicht": Täglich stehen Spiele, Basteln, Handarbeiten, Bewegung oder Musizieren auf dem Programm. So werden die Bewohner zur Aktivität animiert.



weckt vertraute Erinnerungen.

sich Hilfe holen, und das eher früher als zu spät!"

So wie Anneliese Eibl, deren Mutter nun seit zwei Jahren in St. Katharina ist. In diesem Pflegehaus gibt es keine Einschränkungen bei der Demenz, Betroffene jedes Schweregrads finden hier ein neues Zuhause. "Je früher jemand zu uns kommt, umso besser", meint die Heim- und Pflegedienstleiterin. "Dann fällt die Eingewöhnung leichter, da sie kognitiv alles noch besser wahrnehmen." Es gibt vier normale Wohnbereiche für 21 Bewohnerinnen und Bewohner, in denen auch andere zu pflegende Menschen untergebracht sind, und eine kleine Wohngruppe für 13 Personen mit Demenz. Die Anmeldung im Haus St. Katharina kann über verschiedene Stellen funktionieren. "Manche Bewohnerinnen und Bewohner melden sich vorsorglich selbst an. Und wenn sie merken, dass sich ihr Zustand verschlechtert, kontaktieren sie uns. Manche kommen über einen Sachwalter zu uns, andere über ein Krankenhaus", erklärt Reiter.

#### Demenzfreundliche Krankenhäuser

So besteht etwa eine enge Zusammenarbeit mit dem Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien, das auch zur Vinzenz Gruppe gehört und gleich ums Eck liegt. Auch in den anderen

gruppeneigenen Krankenhäusern gibt es speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie viele Projekte zum Thema demente Patientinnen und Patienten und ein großes Serviceangebot für Angehörige (siehe Kasten). So setzt man etwa im Herz-Jesu Krankenhaus Wien auf das integrative Pflegekonzept nach Maria Riedel. "Wir betreuen unsere Patienten individuell und an ihre Biographie angepasst", erklärt Samir Maatoug, Bereichsleiter der Pflege Akutgeriatrie & Remobilisation, das Konzept. Außerdem wird mit allen Patienten auf der Akutgeriatrie ein Demenz-Screening gemacht. "Dadurch können wir vielen Betroffenen schon frühzeitig helfen", sagt Oberarzt Dr. Wolfgang Reisinger.

Auch in der Abteilung Akutgeriatrie und Remobilisation im Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien werden die Strukturen und Abläufe an die Anforderungen der Demenzkranken angepasst. Primaria Dr. in Athe Grafinger, M.Sc. leitet diese Abteilung.

"Bei der Aufnahme werden pflegerelevante Gewohnheiten erfasst.

wie z. B. Essgewohnheiten, bestehende Verhaltensmuster wie etwa ein starker Bewegungsdrang und wichtige Lebensereignisse." Das alles hilft bei einer den individuellen Bedürfnissen angepassten Betreuung.

Und in Oberösterreich, im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Ried, läuft derzeit ein Pilotprojekt auf der Neurologie, in dem Maßnahmen für die umfassende Betreuung Demenzkranker erstellt und erprobt werden, die später in allen Abteilungen umgesetzt werden sollen.

#### Kein schlechtes Gewissen mehr

Auch im Pflegehaus St. Katharina erstellt man gemeinsam mit den Angehörigen die Biographie der neuen Hausbewohnerin, des neuen Hausbewohners – ist sie doch ein Eckpfeiler gut abgestimmter Betreuung. "Viele zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner kommen immer wieder mal vorher für einen halben oder ganzen Tag. Da können wir schon

Mittwoch

spüren, wo und mit wem sie sich wohlfühlen", beschreibt

Orientierungshilfe für demente Personen



Rosmarie Fink, Validationsbeauftragte im Haus, die Eingewöhnungsphase. Validation ist eine spezielle Kommunikationsmethode, die einen einfühlsamen und wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz fördert, um Betroffene in ihrer eigenen Welt zu erreichen. "Kennen wir ihre Gewohnheiten und Rituale, können wir die Eingewöhnung so viel besser gestalten."

Auch nach der Eingewöhnung sind die Angehörigen, die in diesen Prozess stark involviert sind, jederzeit willkommen. Es gibt keine fixen Besuchszeiten, sie können bei der Pflege wie etwa dem Duschen oder Waschen helfen, sie können beim Essen dabei sein oder bei allen Aktivitäten wie Festen. "Bei uns ist es wie in einer großen Familie und es gibt viele Möglichkeiten, sich einzubringen", macht Reiter Angehörigen Mut. "Uns ist es wichtig, das Verständnis für einander zu fördern und den Angehörigen das Gefühl zu geben, dass es ihren Familienmitgliedern hier gut geht."

Dass sich ihre Mutter in St. Katharina wohlfühlt, davon ist Anneliese Eibl überzeugt. "Ich habe gelernt, kein schlechtes Gewissen mehr zu haben, ich kann sogar auf Urlaub fahren und mache mir in der Zeit keine Sorgen. Und das Schönste: Ich habe immer den Eindruck, dass meine Mutter alles hat, was sie braucht!"

#### Hilfe für Angehörige

Die Kranken- und Pflegehäuser der Vinzenz Gruppe bieten viel Service für Angehörige dementer Patienten. Einige Beispiele:

#### Barmherzige Schwestern Pflegehaus St. Katharina

#### Angehörigencafé

Einmal im Monat findet ein Angehörigencafé zum Austausch statt. Hier werden auch Vorträge angeboten.

#### Herzraum-Treffen

Bei diesen Treffen im Pflegehaus St. Katharina (ca. im 6-Wochen-Intervall) geht es um Hilfe bei der Betreuung von Menschen mit demenzieller Beeinträchtigung. Offen für alle Interessierten, also Pflegepersonal sowie An- und Zugehörige.
Reservierung und Organisation: rosmarie.fink@bhs.or.at

#### Herz-Jesu Krankenhaus Wien

Angehörige als aktive Partner Einbindung der Angehörigen vom ersten Tag der Aufnahme (bei Bedarf gemeinsame Visite, telefonische Auskunft mit Codewort), gemeinsam wird die Biographie erstellt. Bei Unruhezuständen werden telefonische Gespräche mit Angehörigen ermöglicht, so entsteht Beruhigung. Angehörige können tagsüber jederzeit kommen, ohne sich an fixe Besuchszeiten halten zu müssen. Vorbereitung der Entlassung: Informationen über Heimbetreuung, Tagesheimstätten oder Pflege-

#### Allgemeine Hilfe

IG Pflege–Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger: www.ig-pflege.at

heime werden weitergegeben.

#### Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien

#### Beratung von Angehörigen

Die frühe Einbindung der Angehörige ist wichtig. Dabei geht es nicht nur um Information, sondern auch um Beratung. Jede Station bietet Informationsmaterialien an. Das hauseigene Entlassungsmanagement berät zu Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

#### Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien

#### Angehörigencafé

Café Zeitreise – in Kooperation mit der Caritas Wien, um Angehörige von Demenzkranken zu entlasten. Während die Angehörigen sich austauschen können, werden die Erkrankten professionell betreut. Auch hier gibt es regelmäßig Vorträge für Angehörige.

#### Angehörige als aktive Partner

Angehörige werden in die Behandlung miteinbezogen und ihre Vorschläge und Erfahrungen berücksichtigt. Je nach Verfügbarkeit ist auch Rooming-in möglich.



Primaria Athe Grafinger (l.) mit einer Patientin

## Zucker statt Metall im Knochen

Moderne chirurgische Schrauben beginnen sich nach drei Monaten in Knochenmasse umzuwandeln. Das erspart den Patienten eine Folgeoperation, bei der das Material entfernt wird.

von Claudia Schanza

Fäden, die bei Bauchoperationen verwendet werden, lösen sich nach einer gewissen Zeit auf und müssen nicht entfernt werden. Was bei Nahtmaterial schon längst selbstverständlich ist, kommt immer öfter auch bei kleinen Knochen zum Einsatz: Biomaterial statt Metallschrauben.

Das Material ist ähnlich elastisch und kräftig wie Knochen. Und während manche Personen Nickel oder Aluminium nicht vertragen, gibt es gegen Magnesium und Zucker keine Allergien.

Seit einiger Zeit werden im Orthopädischen Spital Speising Wien bei Fußoperationen erfolgreich Magnesium- und Zuckerschrauben eingesetzt, um Knochen miteinander zu verbinden. Auf diesem Gebiet ist das Spital österreichweit führend. Oberarzt Dr. Peter Bock leitet das Speisinger Fußteam und ist von den Vorteilen des Biomaterials überzeugt. "Im Gegensatz zu Schrauben aus Metall sind diese Materialien biologisch abbaubar. Die Schrauben lösen sich also nach einiger Zeit von alleine auf und eine Nachfolgeoperation zur Entfernung des Implantats ist nicht mehr nötig."

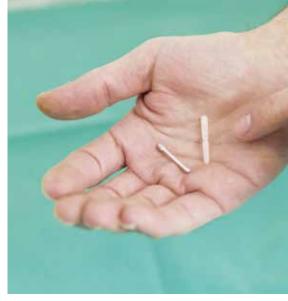


Nun haben sich Mediziner des Fußteams mit der Frage auseinandergesetzt, welches der beiden natürlichen Materialien - Zucker oder Magnesium – in welchen Fällen besser geeignet ist. Dazu wurde der Verlauf bei 65 Patientinnen und Patienten,

> Magnesiumschraube bei einer Hallux-valgus-Operation erhalten hatten, untersucht.

> > Studienautor Oberarzt Dr. Michel Chraim bringt das Ergebnis auf den

Orthopäde Peter Bock verwendet die Bioschrauben bei Fuß-OPs.



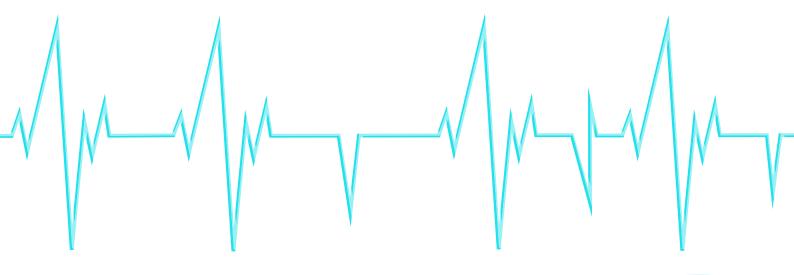
L. die Schraube aus Magnesium, r. aus Zucker. Das Biomaterial hält kleine Knochen zusammen.

Punkt: "Beide Materialien erfüllen ihre Aufgabe der Knochenbefestigung sehr gut." Je nach Patientin bzw. Patient und Operationsgebiet können die Teams nun eine bessere Entscheidung treffen, wann sie welches Material einsetzen. Bei älteren Hallux-valgus-Patienten verwenden sie häufiger die Zuckerschraube, da sie hier einen besseren Halt aufweist. Bei Operationen am Rückfuß spricht mehr für den Einsatz der Magnesiumschraube.

#### Hand und Fuß

Chirurgieteams im Orthopädischen Spital Speising Wien und im Herz-Jesu Krankenhaus Wien verwenden die Bioschrauben derzeit vor allem bei Fußoperationen. Die Orthopäden sehen großes Potenzial für die selbstauflösenden Schrauben, die ideal für kleine und mittelgroße Knochen seien, wie etwa Finger, Mittelhand, Zehe und Mittelfuß.





## Bereit für die OP

Vor jedem geplanten Eingriff checken Ärzte das Operationsrisiko nach internationalen Richtlinien. Bei komplizierten oder sehr langen OPs prüfen Internisten das Herz mit einer Spezialuntersuchung.

von Claudia Schanza

**FIT GENUG** 

Wer zwei Etagen raufgehen kann, ist meist fit genug für eine OP.

Entzündeter Blinddarm, kaputtes Hüftgelenk: Bevor wir unter Narkose behandelt werden, müssen wir für die im Volksmund "OP-Freigabe" genannten Befunde sorgen. Fachärztinnen und -ärzte für innere Medizin erheben diese präoperative Evaluierung in ihrer Ordination, sie untersuchen, ob Herz, Kreislauf, Blut und Lunge bereit für den Eingriff sind. Danach erteilt der Anästhesist, der ja die endgültige Verantwortung trägt, das Okay zur OP.

Bei fitten Menschen laufe dieser Prozess meist problemlos ab, wie Internist Oberarzt Dr. Josef Mahlknecht vom St. Josef Krankenhaus Wien sagt. Und Studien zeigen, dass von 2014 bis 2020 die Zahl der Operationen europaweit um 25 Prozent steigen wird. Immer öfter kommen allerdings Menschen ins Spital, die an mehreren Vorerkrankungen leiden. "Diese Patientinnen und Patienten bringen viele Medikamente mit. Da müssen wir entscheiden, was vor, während und nach der Operation weggelassen werden kann oder sogar muss." Betablocker, Aspirin und immer mehr neue blutverdünnende Medikamente stapeln sich auf den Nachtkästchen. "Da gilt es sehr genau abzuwägen, damit die Patientinnen und Patienten nicht zu viel Blut verlieren oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden."

#### Radfahren im Liegen

Wirklich herausfordernd ist die OP-Freigabe vor Hochrisikooperationen und bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einer der Schwerpunkte im St. Josef Krankenhaus Wien ist z. B. die komplexe Speiseröhrenchirurgie, dabei ist bereits ohne Vorerkrankung die Gefahr, dass binnen 30 Tagen nach der Operation ernste Herzprobleme auftreten, höher als bei anderen Eingriffen. Mahlknecht erklärt, dass die gefährlichsten internistischen Zwischenfälle, die

während oder nach einer OP auftreten, vom Herz ausgehen. Deshalb führt das Krankenhaus bei Risikopatienten die aufwändige Stressecho-Kardiographie durch. "Der Patient fährt im Liegen Rad, während die Herzleistung medikamentös gesteigert werden kann. Und zusätzlich zum EKG machen wir laufend Ultraschallbilder, die zeigen, ob das Herz oder Teile davon bei Hochleistung schlechter durchblutet sind." Diese Untersuchung wird nur in wenigen Häusern angeboten.

#### **Einfache Regel**

Es gibt eine Faustregel für Patientinnen und Patienten, die zu kleinen Eingriffen kommen. Wenn jemand zwei Stockwerke ohne Beschwerden hinaufgehen kann, gilt er als fit genug für fast alle chirurgischen Eingriffe. "Trotzdem werden natürlich standardisiert das EKG und der Blutbefund mit den Herzmarkern BNP und Troponin gemacht", sagt Internist Mahlknecht.

### Operation statt Risiko



Weichteilbrüche heilen nicht von selbst. Sie können schwere Komplikationen verursachen. Sogenannte Hernien sollten also unbedingt begutachtet und behandelt werden, in jedem Fall und in jedem Alter.

von Elisabeth Schneyder



Schmerzen nach dem Essen und zwei Knubbel am Bauch, die immer größer wurden. Josef Stöckelmayer wusste gleich, was die Ursache seines Problems war. Denn der pensionierte Eisenbahner hatte bereits einen Weichteilbruch und eine entsprechende Operation hinter sich. "Zwei Jahre nach einer Prostataoperation bekam ich zum ersten Mal solche Beschwerden und wurde operiert. Ich hatte gehofft, dass das nicht wieder nötig wird." Doch leider:

Stöckelmayers Bauchdecke war durch die vorangegangenen Eingriffe vernarbt und wurde weitere zwei Jahre später erneut an zwei Stellen brüchig. "Ich musste mich nach dem Essen hinlegen und habe versucht, die Knubbel wieder hineinzumassieren."

Diesmal verwies der Hausarzt den 59-jährigen Patienten an das spezialisierte Team des Göttlicher Heiland Krankenhauses Wien, wo jährlich über 900 Hernien-Operationen vorgenommen werden. Dass Stöckelmayer jetzt wieder lachen kann, verdankt er der Expertise des hiesigen Ärzteteams, das jüngst von der unabhängigen Deutschen Hernien Gesellschaft geprüft und mit einem Qualitätszertifikat ausgezeichnet wurde.

Die Gefahr, dass sich in Zukunft an dieser Stelle weitere Hernien entwickeln, ist nun äußerst gering. Denn durch routinierte Chirurginnen und Chirurgen und durch modernste OP-Technik sowie große Erfahrung kann eine beeindruckend niedrige Rückfallrate von weniger als einem Prozent erreicht werden.

#### Geschwächte Bauchdecke

Oberarzt Dr. Christian Kovats, der Josef Stöckelmayer operierte und betreut, erklärt: "Auch ein minimalinvasiver Eingriff wie etwa eine laparoskopische Operation steigert das Risiko eines Weichteilbruchs, weil die Bauchdecke an der Schnittstelle nicht mehr so fest wird wie zuvor. In diesem Fall traten die Brüche an einer alten und einer neuen Stelle auf." 23 Prozent aller Personen, die einen größeren Bauchschnitt hinter sich haben, entwickeln eine Narbenhernie.

Allerdings sind es natürlich nicht nur vorangegangene Operationen, die Hernien verursachen. Denn auch unverletztes Bindegewebe verliert mit den Jahren an Festigkeit. "Die meisten Patientinnen und Patienten sind älter als 50 oder 60", berichtet Kovats. Häufigste Ursache sind anatomische Lücken in der Bauchdecke. Mehr als 30.000 Österreicherinnen und Österreicher erleiden pro Jahr irgendwann Weichteilbrüche. Leistenbrüche treten bei 27 Prozent aller Männer auf, bei Frauen hingegen sind Nabelbrüche deutlich häufiger.

Eine Behandlung sei in jedem Fall und jedem Alter wichtig, appelliert Spezialist Kovats. Denn Hernien heilen niemals von selbst und bergen beachtliche Risiken. "Es handelt sich dabei um Lücken in der Bauchwand, durch die sich Gewebe oder Organe aus dem Leibesinneren in einen Bruchsack ausstülpen. Dies kann zu Minderversorgung und damit zu gefährlichen Notfällen führen, wenn etwa ein Organ – z.B. ein Darmabschnitt – stranguliert wird." Weil das Chirurgie-Team des Göttlicher Heiland Krankenhauses Wien eng mit den anderen Fachärztinnen und -ärzten des Hauses kooperiert und auch im Umgang mit schwierigen Fällen versiert ist, stehe auch Hernien-Operationen bei älteren oder durch andere Erkrankungen belasteten Patientinnen und Patienten nichts im Wege. "Bei hohem Risiko können wir viele Hernien in Lokalanästhesie operieren."

#### Eine Stütze für das Gewebe

Die beiden acht und fünf Zentimeter großen Bruchstellen in Josef
Stöckelmayers Bauchwand wurden
in einer zweistündigen Operation
mit einem selbsthaftenden Netz
versorgt, das mit großer Überlappung
zwischen der mittleren und innersten
Bauchdeckenschicht fixiert wurde.
Diese künstliche Stütze dient als

Verstärkung, heilt ins Gewebe ein und verhindert so, dass sich weitere Löcher bilden können. Stöckelmayer erinnert sich: "Schon am Tag nach dem Eingriff konnte ich aufstehen. Am Freitag wurde ich operiert, am Montag wurden die Drainagen entfernt und am sechsten Tag konnte ich nach Hause. Ich musste zwar noch eine Weile ein Mieder tragen, aber das war eigentlich sogar sehr angenehm." Und erfolgreich, wie die Kontrolluntersuchungen jüngst bewiesen. "Mir geht es seither wieder bestens."

#### Weichteilbrüche (Hernien)

Große Expertise in den Häusern der Vinzenz Gruppe:
Hernien-Ambulanz im Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien:
Mo. 10.00–12.00 Uhr,
Di. und Fr. 08.00–10.00 Uhr
Terminvereinbarung:
+43 1 40088-6200

Im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien und im St. Josef Krankenhaus Wien gibt es ebenfalls Hernien-Ambulanzen. In Linz gibt es spezialisierte Hernien-Referenzzentren, und zwar im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

#### A.M.I.

#### Hämorrhoiden:

Sanfte Behandlung der Ursachen mit der HAL-RAR Methode

#### Ursachen gezielt behandeln

Eine mögliche Ursache für krankhafte Hämorrhoiden ist ein erhöhter Blutzufluss in den Arterien, der mit der HAL-Methode behandelt werden kann. Mit einem Ultraschall-Sensor wird nach den Gefäßen gesucht, die die Hämorrhoiden mit Blut versorgen. Diese werden gezielt mit Nähten umstochen und der Blutzufluss zu den Hämorrhoiden reduziert. Die Hämorrhoiden können auf normale Größe schrumpfen. Diese Methode eignet sich besonders gut bei blutenden, juckenden und nässenden Hämorrhoiden. Reduktion statt Resektion:

Große Hämorrhoiden können mit der HAL-RAR Methode behandelt werden. RAR bezeichnet eine Raffung oder Lifting des betroffenen Gewebes. Der Chirurg bringt das Hämorrhoiden-Polster zurück an die gewünschte Stelle. Wichtig: Auch hier wird nichts weggeschnitten. HAL (Hämorrhoidal-Arterien-Ligatur)
Die HAL Methode eignet sich für die
Behandlung nieder- bis mittelgradiger
Hämorrhoidalleiden. Der arterielle
Blutzufluss wird reduziert und die
Symptome des Hämorrhoidalleidens
werden effektiv behandelt.

#### RAR (Recto Anal Repair)

Die RAR Methode zur Behandlung des Prolapses bei höhergradigem Hämorrhoidalleiden wird im Anschluss an die Ligatur (HAL) durchgeführt. RAR umfasst eine oder mehrere Mukopexien der prolabierenden Mukosa.



TRILOGY System
Die dritte HAL-RAR Generation von
A.M.I.. Es vereint alle bekannten
Vorteile der HAL-RAR Operation
mit der neuen Flexibilität durch die
Bluetooth wireless Technologie.

#### Gastkommentar



**Dominik Schreiber,** KURIER-Chefreporter

#### Hüfte für einen 100-Jährigen

Wer zu den privilegierten zwölf Prozent der Österreicherinnnen und Österreicher gehört, die sich eine private Krankenversicherung leisten können, erlebt einiges: Selbst für komplizierte Operationen gibt es innerhalb von Tagen einen Termin. Unvergesslich blieb mir ein Zimmernachbar in einem Privatspital, ein prominenter Politiker, der gerne vor der Zweiklassenmedizin warnt. Er musste wohl nicht Monate auf seine OP warten.

Gleichzeitig wollte die Stadt Wien heuer den Ordensspitälern die Förderungen kürzen. Es ging dabei etwa um den Gegenwert von 350 Hüftoperationen. Für heuer wurde das noch abgewendet. 2019 und 2020 stehen aber Kürzungen in noch größerem Ausmaß im Raum. Warum ich das so umrechne? Ich erinnere mich an einen weiteren Zimmergenossen, der eine neue Hüfte erhielt. Ein freundlicher Kärntner, 100 Jahre alt. Die Privatversicherung übernahm alles. Seither frage ich mich, ob es Aufgabe der Allgemeinheit wäre, einem 100-Jährigen eine Hüfte zu bezahlen. Dieses Dilemma wird sich verschärfen, wenn wir immer älter werden. 41 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher sind laut "Gesundheitsbarometer" bereit, bei der Ärztin bzw. beim Arzt einen Selbstbehalt zu bezahlen. Es ist gut, dass ein Umdenken stattfindet. Wenn wir immer älter werden, wird das künftig mehr kosten. Es wäre durchaus angebracht, dass die privilegierten Menschen, die es sich leisten können, etwas zu den Behandlungskosten beitragen – auch beim praktischen Arzt. Dann könnte es für jene, die es notwendig haben, kostenlos bleiben. Auch das könnte Zweiklassenmedizin sein. Es wäre wichtig, dass die Politik über diese Probleme reden würde. Die Zusammenlegung von Krankenkassen wird kein Allheilmittel sein.

Der Kommentar gibt die Meinung des Autors wieder und muss nich mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

#### Mann für alle Fälle



"Wohnen mit Hilfsbereitschaft": Herbert Deschmann steht als "sozialer Kümmerer" den Bewohnerinnen und Bewohnern von WOHNAVITA hilfsbereit zur Seite.

Oft sind es die kleinen Dinge, die im Alter schwierig werden: eine Lampe tauschen, ein Paket von der Post holen, einen Arzttermin vereinbaren. Im neuen "Wohnen mit Hilfsbereitschaft", einem Projekt von WOHNAVITA und der Barmherzige Schwestern Pflege GmbH können Menschen selbstbestimmt, aber gut betreut wohnen. Im Zentrum der 58 seniorengerechten Wohnungen in der Hilde-Spiel-Gasse in Wien-Liesing steht ein "sozialer Kümmerer", der die Bewohnerinnen und Bewohner daheim unterstützt.

"Viele wünschen sich einen Hausmeister zurück, den man jederzeit um kleine Hilfestellungen bitten kann", erklärt Thomas Tesar, Leiter "Betreutes Wohnen" der Barmherzige Schwestern Pflege GmbH. Der "soziale Kümmerer" steht im Rahmen eines Grundleistungspakets, das rund 115 Euro pro Monat kostet, im Alltag zur Seite und vermittelt gewünschte Dienstleistungen.

Der erste "Kümmerer" trat in Wien-Liesing im Juni seinen Dienst an. Der 45-jährige Herbert Deschmann kam als ehemaliger Kfz-Techniker und Zivildiener im Krankenhaus, er ist geschult im Umgang mit der Sauerstoffversorgung kann mit Alltagsproblemen aller Art bestens umgehen. Seinen Werkzeugkoffer hat er stets dabei. Und er liebt seinen Job. "Am schönsten ist die Herzlichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner." Zu fixen Zeiten sind er und seine Kolleginnen und Kollegen im Haus, zwischen 16.30 und 08.00 Uhr gibt es eine Notfallnummer, unter der sie erreichbar sind.

www.wohnavita.at | www.bhs.or.at

### CORPORATE CLEANER











Primar Peter Hohenauer (I.) leitete den Einsatz am Unglücksort.





 Zentrale Aufnahme und Erstversorgung (ZAE)

Rotkreuzhelferinnen und -helfer mit gerade eingetroffenen Patienten bei der Erstversorgung im Krankenhaus

Im Katastrophenfall müssen schnell Prioritäten gesetzt werden. Welcher Fall muss sofort versorgt werden, wer kann warten?

## Hilfe bei der Katastrophe





Unfälle, Naturgewalten oder andere Katastrophen halten sich an kein Drehbuch. Umso wichtiger ist ein Katastrophenplan im Krankenhaus. Wir zeigen an einem konkreten Beispiel im Innviertel, wie wichtig klare Abläufe sind.

von Josef Haslinger

Das Inferno kam binnen Sekunden und ohne Vorwarnung. Eine Orkanböe zerfetzte an einem Sommerabend im August 2017 im kleinen Ort Frauschereck ein Festzelt, in dem hunderte Menschen feierten. Zwei Festgäste starben; rund 140 wurden verletzt, viele davon schwer. An diesem Abend trat im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Ried, 20 Kilometer vom Unglücksort entfernt, jenes Regelwerk in Kraft, von dem man stets hofft, dass es möglichst nie gebraucht wird: der Katastrophenplan. Er enthält alle Maßnahmen, die nötig sind, um eine große Zahl von Verletzten in möglichst kurzer Zeit wirkungsvoll zu behandeln.

#### Aufgaben sind klar verteilt

Ob und wann bei Massenunfällen oder Naturereignissen Katastrophenalarm ausgelöst wird, entscheiden die diensthabenden Teams der Anästhesie und Unfallchirurgie. "Es gibt keine exakte Grenze, da spielen auch Erfahrung und Einschätzung der Kolleginnen und Kollegen mit", erklärt Primar Dr. Peter Hohenauer, der Leiter der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin. Genau definiert sind dagegen die Schritte, die dann folgen.

Alle Stationen werden verständigt, Bettenkapazitäten ermittelt, geeignete Räume in Behandlungsstationen umfunktioniert und Ambulanzen gesperrt. Geplante Behandlungen werden aufgeschoben, je nach Lage zusätzliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mobilisiert. Die Aufgaben sind klar verteilt, die wichtigsten Arbeitsschritte in Checklisten dokumentiert.

Das Zeltfestunglück hat gezeigt, dass unser Katastrophenplan gut funktioniert.

#### Dr. Peter Hohenauer, Intensivmediziner

Zugleich wird der Zugang beschränkt, um den Überblick über die eintreffenden Patienten zu behalten. Bereits am Eingang erfolgt die Triage: Speziell ausgebildete Notärztinnen und -ärzte beurteilen den Grad der Verletzungen und teilen die Kranken in vier Gruppen ein: von vital bedrohten Personen, die sofort lebensrettende Therapie benötigen, bis zu jenen, die kaum noch Überlebenschancen haben. Mehr als fünf Stunden, bis 04.00 Uhr

früh, dauerte nach dem Zeltfestunglück der Katastrophenalarm im
Bamherzige Schwestern Krankenhaus
Ried. 66 Patientinnen und Patienten
wurden in dieser Zeit versorgt.
"Schwere Schädel-Hirn-Traumata,
massive Brustkorb- und Weichteilverletzungen, viele Knochenbrüche,
auch schwere Verbrennungen durch
das heiße Fett aus umstürzenden
Fritteusen", erinnert sich Peter Hohenauer.

Selbst hat er keinen Verletzten behandelt, denn als Einsatzleiter durfte er das nicht – auch das schreibt der Plan vor. Seine Aufgabe ist es im Ernstfall, sich ein Gesamtbild zu verschaffen und die entsprechenden Anordnungen zu treffen.

#### Bitte um Geduld

Die Kommunikation mit Einsatzorganisationen und Presse ist ebenfalls Teil des Katastrophenplans. Alle anderen sollten dagegen in der Akutphase nach einem Massenunglück darauf verzichten, im Krankenhaus anzurufen und sich nach Angehörigen zu erkundigen – auch wenn's schwerfällt. "Jeder Katastrophenalarm ist für alle Beteiligten eine enorme Herausforderung", sagt Hohenauer. "Aber man erlebt in diesen Stunden auch viel Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft. Das gibt Kraft."

## Sturm und Drang



Der Beckenboden ist wie eine Hängematte geformt und hilft, Gebärmutter, Blase und Darm in ihrer Position zu halten. Ein schwacher Beckenboden kann aber zur Qual werden. Deshalb sollten wir ihn mit gezieltem Training stärken.

von Heike Kossdorff

Beim Niesen oder Husten lösen sich unfreiwillig einige Tropfen Urin, beim Heben der schweren Einkaufstaschen spürt man ein starkes Dranggefühl oder Winde können nicht gehalten werden: Das alles sind erste Symptome für eine Beckenbodenschwäche. Denn diese dreischichtige Muskelgruppe, die den Bauchraum nach unten abschließt und die Last der inneren Organe trägt, ist für den Verschluss von Harnröhre und Schließmuskel zuständig. Doch

verschiedene Beanspruchungen, denen der Beckenboden im Lauf des Lebens ausgesetzt ist, können ihn schwächen. "Am häufigsten sind Frauen betroffen, die eine oder mehrere Geburten hatten, oder solche, die ihr Leben lang körperlich schwer gearbeitet haben und dann im Alter an einer Gebärmuttersenkung leiden", weiß Dr. in Ingrid Haunold, Oberärztin der Abteilung für Chirurgie und Leiterin des neuen Beckenbodenzentrums im Barmherzige

Schwestern Krankenhaus Wien in Kooperation mit der Gynäkologie am LK Lilienfeld. In diesem Zentrum, das im vergangenen Oktober zertifiziert wurde, treffen Fachleute aus den Bereichen Chirurgie, Urologie, Gynäkologie, Innere Medizin, Pflege, Physiotherapie und Radiologie zusammen, um beste Behandlungsergebnisse für die Patientinnen, aber auch Patienten, zu erzielen. Denn Männer zählen ebenfalls zu den Betroffenen, etwa nach



Prostataoperationen. Die Folgen einer Schwäche des Beckenbodens können sein, dass Stuhl und Harn nicht mehr gehalten werden können bzw. dass es Probleme beim Entleeren gibt. "Diese Symptome sind den Betroffenen meist furchtbar unangenehm und beeinträchtigen massiv die Lebensqualität", sagt Haunold. "Oft führt das zu gesellschaftlichem Rückzug. Sie gehen nicht mehr einkaufen oder auf Reisen oder nehmen auch keine Einladungen mehr an." Dabei kann man etwas tun. Wer bei den obengenannten ersten Anzeichen rasch reagiert, könne die Probleme in den Griff bekommen, sagt Expertin Haunold. "Der erste Behandlungsschritt ist immer konservativ. Mit dem entsprechenden Training kann man die Muskulatur des Beckenbodens deutlich verbessern, reagiert diese doch ähnlich wie jene des

Bizeps und wird durch regelmäßige Wiederholungen gestärkt." Wichtig ist es allerdings, die Übungen – zumindest anfangs – unter Aufsicht speziell ausgebildeter Physiotherapeutinnen und -therapeuten zu machen, denn die innen liegenden Muskeln müssen erst einmal gefunden und dann gezielt trainiert werden. Unterstützt werden können diese Übungseinheiten durch ein Biofeedback-Gerät, das den Patientinnen und Patienten Rückmeldung gibt, wie effektiv und vor allem wie richtig sie trainieren.

#### Spezial-OP bei Stuhlinkontinenz

Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind eine Medikamentenanalyse, bei der überprüft wird, ob Betroffene nicht Wirkstoffe einnehmen, die den Stuhl zu weich machen, ein Ernährungscheck in puncto Stuhlkonsistenz, die Gabe von stuhlregulierenden Nahrungsergänzungsmitteln und Ballaststoffen sowie von Medikamenten zur Stuhleindickung oder Zäpfchen zur gezielten Entleerung.

#### Lösungen für schwierige Fälle

Bei schwereren Fällen kommen entsprechende Spezialoperationen des Beckenbodenzentrum-Teams zum Einsatz. Leiterin Haunold macht Hoffnung: "So gibt es beispielsweise die Möglichkeit, den Schließmuskel zu rekonstruieren oder – wenn er intakt, aber schwach ist – eine Art Schrittmacher einzubauen, der durch zarte elektrische Impulse die Muskelfunktion wieder kräftigt und die Kontinenz verbessert. In jedem Fall arbeiten wir hier fächerübergreifend zusammen, um den Betroffenen wieder Lebensqualität zurückzugeben."





- 2) Übung in Rückenlage:
  Bei der sogenannten Beckenuhr
  sind die Beine aufgestellt. Das
  Becken ist das Zifferblatt, das
  Steißbeinschwänzchen der Zeiger. Diesen bewegt man während
  der Übung auf 12 und 6 (also
  nach vorne und hinten) sowie
  nach 3 und 9 (l. und r.), immer in
  beide Richtungen.
- 3) Übung auf dem Pezziball:
  Auf dem Ball eine aufrechte
  Haltung einnehmen, so wird der
  Beckenboden aktiviert. Dann
  diesen im Sitz anspannen und
  "Cowboy" spielen, also wie beim
  Reiten auf dem Ball auf und ab
  bewegen.

#### **Terminvereinbarung**

Terminvereinbarung mit einer Überweisung des Hausarztes an eine der Fachambulanzen. Die Fachleute überweisen dann intern ans Beckenbodenzentrum. Die Behandlung wird über die Krankenkasse abgerechnet.

#### **Chirurgische Darmambulanz**

Mo.: 11.00-15.30 Uhr

#### Urologische Ambulanz Beckenbodenzentrum

Di.: 09.00–10.00 Uhr Termin online rund um die Uhr, telefonisch unter +43 1 59988-3200 werktags von 12.00–15.00 Uhr.

#### Gynäkologische Ambulanz im LK Lilienfeld

Mo-Fr.: 08.00-13.00 Uhr T: +43 2762 9004-11305

## Analyse als Lebensprinzip



Im größten Schlaflabor Österreichs arbeitet ein Marathonmann. Matthias Weingärtner unterstützt erschöpfte Menschen mit Schlafproblemen und trainiert fleißig für Dauerläufe.

von Gabriele Vasak

#### Vinzenz magazin: Was reizt Sie besonders an Ihrer Arbeit als Biomedizinischer Analytiker?

Matthias Weingärtner: Das Schlaflabor im Herz-Jesu Krankenhaus Wien ist das größte Österreichs und meine dortige Tätigkeit ist sehr vielfältig. Wir betreuen vor allem Patientinnen und Patienten mit atembezogenen Schlafstörungen, die durch ihre oft schon jahrelang bestehenden Schlafprobleme häufig in jeder Hinsicht müde sind. Es ist einfach schön, wenn man sieht, wie sie sich nach einer eingehenden Analyse ihrer Schlafstörung und einer adäquaten Therapie wieder erholen und neue Kraft schöpfen können.

#### Sie arbeiten nachts. Wie sieht eine typische Woche für Sie aus?

Im Schnitt habe ich drei Nachtdienste pro Woche. Was das Training betrifft, so sind es im Schnitt zehn Stunden pro Woche, die ich damit verbringe. Mein Lauftraining absolviere ich an den Tagen vor dem Nachtdienst. Nach dem Dienst gehe ich nach Hause und schlafe bis Mittag. Am Nachmittag kümmere ich mich um meine Kinder, spiele Taxi für sie oder lerne mit ihnen. Und natürlich gibt es auch immer wieder etwas für die Arbeit vorzubereiten.

#### Wie lässt sich das alles unter einen Hut bringen?

Dahinter stecken schon ein gutes Zeitmanagement und die Unterstützung meiner Frau, die mich für mein Training so oft wie möglich freispielt. Wir planen unsere Zeit und unsere Aufgaben von Woche zu Woche und wir tun das beide gern.

#### Was spielt sich in Ihrem Kopf ab, wenn Sie für Marathon und Triathlon trainieren?

Der Sport ist für mich der ideale Ausgleich für meine vorwiegend sitzende Tätigkeit im Krankenhaus. Wenn ich laufe, schwimme oder Rad fahre, kann ich einerseits völlig abschalten und ganz für mich sein und andererseits schwierige Lebensoder Arbeitssituationen in aller Ruhe analysieren.

#### Die Analyse, die Sie im Schlaflabor betreiben, lässt Sie also auch beim Training nicht los?

Ja, ich bin ein sehr analytischer Mensch. Zahlen und Fakten haben mich immer schon fasziniert. Im Schlaflabor analysiere ich Schlafphasen, Schlafzeiten etc., beim Training habe ich einen genauen Plan und ich arbeite auch mit Pulsmesser und GPS-System. So greift eines in das andere.

#### Haben Sie konkrete Zukunftspläne?

In meinem Beruf möchte ich das hohe Niveau, das wir hier haben, halten und neue Entwicklungen forcieren. Im Sport geht es mir darum, verletzungsfrei weitermachen zu können. Fixe jährliche Herausforderungen sind dabei der IRONMAN Austria, der Vienna City Marathon,

der night run oder der Red Bull World Run. Auf solche Events freue ich mich sehr und es ist für mich auch sehr schön, dass immer mehr Kolleginnen und Kollegen und sogar der Geschäftsführer aus dem Herz-Jesu Krankenhaus Wien bei diesen Läufen mitmachen.



**Matthias Weingärtner,** Biomedizinischer Analytiker

#### Haben Sie Tipps für andere, die so einen Spagat auch schaffen möchten?

Zum einen muss man Nachtarbeit selbst wollen. Das ist nicht jedes Menschen Sache, denn Nachtdienste ändern vieles im sozialen Leben. Ich bin aber überzeugt davon, dass man es mit einem guten Zeitmanagement schafft. Und: Man braucht ein gutes Hobby zum Ausgleich. Für mich ist der Triathlon ideal, aber jeder muss das Richtige für sich selbst finden.



#### Vita

Matthias Weingärtner, 39, ist leitender biomedizinischer Analytiker im Schlaflabor des Herz-Jesu Krankenhauses Wien und passionierter Marathonläufer. Der gebürtige Wiener liebäugelte nach der Matura mit einem Sportstudium und entschied sich dann doch für das Studium der Biomedizinischen Analytik, das seinen anderen Interessen entgegenkam. Nach Stationen im SMZ Ost und im Schlaflabor des Krankenhauses Stockerau kam er vor zehn Jahren ans Herz-Jesu Krankenhaus Wien. Heute leitet er im dortigen Schlaflabor ein Team von 17 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Er ist mit einer Sportwissenschaftlerin verheiratet und Vater eines Zwillingspärchens (9) und einer Tochter (6). Sein großes Hobby ist das Marathonlaufen und seit 2008 ist er auch Triathlet.

Zahlen und Fakten haben mich immer schon fasziniert.



## Wochenend und Sonnenschein



Regelmäßige Vorsorge und Früherkennung helfen, Hautkrebs zu vermeiden.

von Claudia Schanza



Hautkrebs-Spezialist Helmut Kehrer

Jetzt werden Badehosen und Bikinis ausgepackt. Während die Sommersonne für Badegäste erholsam ist, bereitet sie Stress für deren Haut. "Der beste Platz an der Sonne ist der Schatten!", rät Oberarzt Dr. Helmut Kehrer, Leiter der Dermato-Onkologischen Ambulanz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Die Haut, das größte Organ des Menschen, ist einer

der elf spitzenmedizinischen Schwerpunkte des Ordensklinikums Linz. Im Interview gibt der Dermatologe Tipps gegen Hautschäden und für die Früherkennung von Hautkrebs.

Vinzenz magazin: Ist die Sonne wirklich so gefährlich für uns?

*Dr. Kehrer:* Ja, sie ist der wichtigste Auslöser aller Hautkrebsarten, auch wenn andere Faktoren wie Genetik oder Medikamente eine wesentliche Rolle spielen.

Wie schützen wir uns am besten? Am besten ist der bewusste Umgang mit der Sonne, also z.B. nicht gerade zur Mittagszeit Sport betreiben oder auf der Luftmatratze schwimmen. Am besten verbringen Sie die Zeit zwischen 11.00 und 15.00 Uhr im Schatten. Kleidung ist der zweitbeste

Schutz, also tragen Sie möglichst lange Hosen, T-Shirts und unbedingt eine luftige Kopfbedeckung, die auch den Nacken schützt. Auf die Sonnenbrille sollte auch nicht vergessen werden.

#### Was halten Sie von Sonnencremes?

Keine Creme schützt den ganzen Tag, man muss sie alle zwei bis drei Stunden neu auftragen, auch wenn man inzwischen nicht im Wasser war. Und Sie dürfen auch bei hohem Schutzfaktor nicht sparsam auftragen. Vor allem Kinderhaut ist besonders empfindlich, Schäden wirken sich langfristig deutlich negativer aus als bei Erwachsenen.

#### Und wenn doch ein Sonnenbrand auftritt?

Der Sonnenbrand ist bereits ein sicht- und spürbares Alarmzeichen und die Spitze des Eisbergs, aber die Schädigung der Haut durch die UV-Strahlung tritt bereits viel früher auf. Wenn's wirklich brennt, helfen kühlende Umschläge (z. B. auch Joghurt) bzw. "After-Sun-Lotionen", das Wichtigste ist aber, sich nicht weiter in der Sonne aufzuhalten.

#### Wird über Hautkrebs mehr geredet als früher oder tritt er wirklich öfter auf?

Das Melanom, der schwarze Hautkrebs, gehört zu den häufigsten Krebsformen und weist mit Steigerungsraten von zirka zwei bis drei Prozent pro Jahr eine nach wie vor dramatische Entwicklung auf. In Österreich erkranken pro Jahr rund 5.000 Personen an einem Melanom, davon werden 2.000 in einem Frühstadium diagnostiziert.

#### Wer ist besonders gefährdet?

An diesem Tumor erkranken sehr viele jüngere Erwachsene, das Melanom ist die häufigste maligne Erkrankung der unter 40-Jährigen. Glücklicherweise können 90 Prozent geheilt werden, wobei die Früherkennung der wichtigste Grund ist, dass heute weniger Menschen als noch vor 20 Jahren an dieser Krebsart sterben. Zwar gibt es heute ungleich bessere Behandlungsmethoden, aber eine Heilung ist zumindest bisher noch nicht gesichert möglich, obwohl die neuesten Studien vielversprechend sind.

#### Wer sollte lieber gleich zum Hautarzt gehen?

Wenn Muttermale unregelmäßig zu wachsen beginnen, verschiedene Farben entwickeln, jucken oder bluten, sollte man unverzüglich zum niedergelassenen Hautarzt gehen.
Personen mit sehr heller Haut, vielen
Muttermalen oder familiärer Belastung
sollten regelmäßige Kontrollen durchführen lassen. Das empfehle ich auch
bei der Einnahme bestimmter Medikamente, etwa Immunsuppressiva,
wie sie z. B. nach Transplantationen
verordnet werden.



Der Dermatologe untersucht, ob diese Hautveränderungen behandelt werden müssen oder harmlos sind.



## Hilfsprojekt für Nepals Kinder





Linzer Kinderurologen unterstützen seit längerem Chirurgen in einem Krankenhaus mitten im Himalaya. Im Oktober werden sie erstmals den Kollegen im nepalesischen OP-Saal assistieren.

von Claudia Schanza



Stellen Sie sich vor, dass in ganz Wien nur ein öffentliches Krankenhaus stünde. Dieser Vergleich zeigt schnell, wie dramatisch es um die Gesundheitsversorgung der bitterarmen Nepalesinnen und Nepalesen steht. Das Dhulikhel Hospital versorgt 1,9 Millionen Menschen in einer Region östlich der Hauptstadt Kathmandu. Staatliche Krankenversicherung? Gibt es nicht. Dafür viel Engagement und Großzügigkeit, auch aus Österreich. Im April überbrachten die beiden Chefredakteurinnen des Vinzenz magazins im Rahmen einer Privatreise gespendete chirurgische Instrumente, die sie aus Linz übernommen hatten. Aber wie kam es zu dieser

österreichisch-nepalesischen Freundschaft? Dr. Ram Shresta hatte seine Chirurgie-Ausbildung in Vorarlberg absolviert und später in Nepal dieses Krankenhaus für Arme gegründet. Mittlerweile ist er Vizerektor der Kathmandu University, aber sein Ziel ist noch immer, alle Patientinnen und Patienten zu einem ihrer Situation



Lokalaugenschein im Krankenhaus Dhulikhel: 17 Kinder sind in diesem Saal untergebracht. In etlichen Gitterbetten liegen zwei, in anderen Kind und Mutter gemeinsam. Die Eltern sind dankbar für die gute medizinische Versorgung.

angemessenen Preis zu behandeln. Und das auf einem hohen, dem westlichen Standard angenäherten Niveau. Mittlerweile ist der Sohn seines österreichischen Ausbildners selbst Oberarzt im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Kinderurologe Dr. Bernhard Haid arbeitet an der Abteilung von Primar Univ.-Doz. Dr. Josef Oswald. Einer Station, die schon seit vielen Jahren Hilfe in Länder wie Eritrea oder Armenien bringt, deren Kinder mit Erkrankungen im Urogenitaltrakt keine Chancen auf Linderung oder gar Heilung hätten.

Bei überdurchschnittlich vielen Kindern in Nepal treten Nierensteine und offene Defekte an der Blase auf, bei denen sie "regelrecht ausrinnen, also lebenslang inkontinent bleiben". Ein anderes Problem betrifft sehr viele Buben, erzählt Josef Oswald. "Sie haben eine Engstelle in der Harnröhre, die mit sehr feinen endoskopischen Instrumenten behandelt werden muss. Wenn dieser kurze Eingriff nicht erfolgt, brauchen sie ab fünf, sechs Jahren die Dialyse – und sterben trotzdem bald." Doch diese Instrumente und die Operationsmethoden fehlen in Nepal. Aus Spendengeldern wurden im Frühling zwei spezielle, sehr filigrane bipolare Pinzetten angeschafft, die Blutungen stillen, indem hochfrequenter Wechselstrom von einem Arm zum anderen fließt. Diese feinen Instrumente von Claris sind in der Kinderchirurgie wichtig,

waren aber bis dato in Dhulikhel nicht vorhanden. Kinderurologe Oswald setzt mit seinem Team auf Hilfe zur Selbsthilfe. "Unser Ziel ist die Nachhaltigkeit. Darum fliegen wir nicht einfach hin und operieren ein paar Tage lange ohne Pause. Es ist von größerem Nutzen, wenn wir Fachärztinnen und -ärzte ausbilden, Geräte und Material organisieren und so die Nepalesen selbst zu Experten machen."

Voriges Jahr kamen aus Dhulikhel erstmals ein Urologe und ein Kinderchirurg für ein paar Monate nach Linz, um operatives Wissen auf dem Gebiet der Kinderurologie zu erwerben. Primar Oswald über den Hilfsplan: "Wir bilden aus und werden im Oktober im Dhulikhel Hospital bei Operationen assistieren, damit dort komplizierte Eingriffe wie z. B. Blasenersatz-OPs Routine werden." Gemeinsam mit Ram Shresta erarbeiteten die Linzer ein Konzept zum Aufbau einer kinderurologischen Versorgung in Dhulikhel.

Im Oktober wird das Linzer Team mit den Medizinern Josef Oswald und Bernhard Haid nach Nepal fliegen, um den dortigen Kollegen bei ausgewählten kinderurologischen Operationen zu assistieren und ein weiteres OP-Gerät mitzubringen. Das Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern gibt seinen Mitarbeitern für diese Zeit frei; ihre Flüge zahlen

sie privat, endoskopische Instrumente und Material besorgt Josef Oswald mit Spendengeld bei der Firma STORZ zu vergünstigten Preisen.

Vielleicht möchten auch Leserinnen und Leser des Vinzenz magazins dieses Projekt unterstützen.



Das Urologie-Team freut sich über die aus Linzer Spendengeldern angeschafften filigranen OP-Pinzetten.

#### Spenden

für das kinderurologische Hilfsprojekt in Nepal sind steuerlich absetzbar. Als Verwendungszweck bitte vermerken:

**AKTIONSCODE: NEPA**IBAN: AT55 3400 0000 0015 3411
BIC: RZOOAT2L

## Therapie mit Herz



Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen und verlaufen bei Frauen und Männern verschieden. Die HerzReha Bad Ischl berücksichtigt neue Studienerkenntnisse.

von Claudia Schanza

Haben Sie schon von Gendermedizin gehört? Das hat nichts mit dem Binnen-I zu tun, sondern ist seit den 1990er-Jahren der Fachbegriff für die geschlechtsspezifische Erforschung und Behandlung von Krankheiten. Seit dieser Zeit ist bekannt, dass Herzinfarkte bei Frauen oft erst später erkannt werden, weil die typischen Symptome bei ihnen anders aussehen als bei Männern. Aber in den Lehrbüchern wurden lange Zeit nur die Männersymptome vermittelt. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht nur bei der Diagnose, sondern auch bei der Entste-

hung und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen solche Genderaspekte zu berücksichtigen sind.

Seit zwei Jahren gibt es deshalb in der HerzReha Bad Ischl eine Frauengruppe, die sich wöchentlich trifft. Mag. Anina Dodik leitet die Gruppe, in der Patientinnen emotionale Entlastung suchen oder Unterstützung bekommen, um ihren Alltag künftig stressfreier zu organisieren. Thema der Frauengruppe ist schwerpunktmäßig, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Frauen zu stärken.

Mag.ª Anita Maurer arbeitet im Team des Psychologischen Dienstes der HerzReha Bad Ischl. "Psychologen sprechen auch von Selbstwirksamkeit. Viele Patientinnen müssen erst das Nein-sagen lernen und eigene Bedürfnisse wieder bewusst wahrnehmen."

Unter Fachleuten ist die Wechselwirkung von Psyche und Herz unumstritten, depressive Menschen tragen z. B. ein doppelt so hohes Risiko, herzkrank zu werden. Die klinische und Gesundheitspsychologin Anita Maurer erklärt, warum Depressionen nicht nur



Anita Maurer (3. v. l.) mit der Frauengruppe, die sich einmal pro Woche in der HerzReha Bad Ischl trifft

die Lebensqualität beeinträchtigen, sondern auch die Entstehung und den Verlauf einer koronaren Herzerkrankung ungünstig beeinflussen. "Menschen mit depressiven Symptomen zeigen ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten. Sie rauchen mehr, haben ungesunde Ernährungsgewohnheiten und machen zu wenig Bewegung. Und es fällt ihnen schwerer, ihren Lebensstil zu ändern."

Anita Maurer kennt aktuelle Studienergebnisse: "Beide Geschlechter sind empfänglich für die ungünstigen kardialen Effekte chronischer Stressbelastung. Bei Männern steht eher chronischer Stress am Arbeitsplatz im Vordergrund, bei Frauen haben emotionale Stressoren und die Doppelbelastung aus Beruf und Familie ungünstige Effekte." Frauen nach der Menopause kann es bei Trauer, etwa nach dem Tod des vertrauten Lebenspartners oder nach massiven Kränkungen, beinahe das Herz "brechen". Sie leiden am Broken-Heart-Syndrom, einer Schwächung des Herzmuskels. Maurer erklärt einen wichtigen Genderaspekt: "Problematische und konfliktreiche Beziehungen erhöhen bei Frauen das Risiko eines erneuten kardialen Ereignisses. Das dürfte darauf zurückzuführen sein, dass emotionaler Stress bei Frauen eine noch größere Rolle als Infarktauslöser zu spielen scheint als bei Männern."

Eine schwere Herzkrankheit kann Menschen verändern, Männer genauso wie Frauen, beobachtet Maurer. "Im Grunde genommen erleben wir hier in der HerzReha Bad Ischl, dass die Zeit der Krankheitsverarbeitung Frauen und Männer zueinander führt. Frauen werden 'männlicher', sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse mehr wahrzunehmen und in den Vordergrund zu stellen.

Und Männer werden 'weiblicher' und erleben Emotionen deutlicher."



#### Von der Seele geschrieben



#### Schwester Irma Wurzer

Salvatorianerin Bereichsleiterin OP, Ambulanzen, Eingriffsräume

#### Dienst im Hintergrund

und Endoskopie im St. Josef Krankenhaus Wien

Eigentlich wollte ich nie im Operationssaal arbeiten und auf keinen Fall die Leitung übernehmen. Doch schon als junge Schwester hat mich meine Oberin genau darum gebeten.

Der Wechsel in den Operationsbereich war für mich schwierig. Ich wollte in Kontakt mit Patientinnen und Patienten sein und kranke Menschen pflegen. Im OP hingegen kam ich mir wie von der Außenwelt abgeschnitten vor und ich musste mich erst zum Sinn dieser Arbeit durchringen. Schließlich habe ich aber erkannt, dass die Arbeit im OP eine sehr wesentliche, wichtige Aufgabe ist. Manchmal geht es um Leben und Tod, z. B. bei einem Notkaiserschnitt, wenn nur wenig Zeit bleibt, um das Kind zu retten.

Meine Aufgabe sehe ich als einen Beitrag für ein Miteinander im Team, bestehend aus Mitarbeitenden der Pflege sowie Ärztinnen und Ärzten. Ich muss dafür sorgen, dass alle für die Operation nötigen Materialien da sind, und den Rahmen dafür schaffen, dass alle Beteiligten ihre Arbeit gut erledigen können. Das kommt letztendlich unseren Patientinnen und Patienten zugute.

Meine Arbeit ist ein Dienst im Hintergrund. Manchmal ergeben sich auch kurze Begegnungen mit Patientinnen und Patienten vor der Operation. Obwohl wir alle dasselbe grüne Gewand tragen, hat mich einmal ein Patient als Ordensfrau erkannt. Er hat zu mir gesagt: "Sie sind eine Ordensschwester!" Das hat mich sehr berührt.

Die Mitarbeitenden in meinem Team stammen aus 15 Ländern, sprechen 13 Sprachen und gehören drei Weltreligionen an. Diese Vielfalt empfinde ich als großes Geschenk. Gerade in einer Zeit der Ausgrenzung ist es mir wichtig, Brücken zu anderen Kulturen und Religionen zu bauen, niemanden auszuschließen und das Andere, Fremde, wertzuschätzen. Es kommt nicht auf das Äußere an, sondern auf die Art der Begegnung, von Mensch zu Mensch.

# DON'T JUST TREAT INCISIONAL HERNIAS. PREVENT THEM.

ProGrip<sup>™</sup> self-gripping polyester mesh for incisional hernia prevention.

Visit us at medtronic.com/covidien

© 2018 Medtronic. All Rights Reserved. Medtronic, Medtronic logo with and without tagline and  $^{\text{TM}}$ -marked brands are trademarks of a Medtronic company. AT 04/2018.



IMPRESSUM GEM. § 24 MEDIENGESETZ: Medieninhaber und Herausgeber: Vinzenz Gruppe Krankenhausbeteiligungs- und Management GmbH; Anschrift von Medieninhaber/Herausgeber und Redaktion: Gumpendorfer Straße 108, 1060 Wien; Chefredaktion: Annemarie Kramser, Claudia Schanza; Redaktion: Mag. Michael Etlinger, Claus Hager, MBA, M.Sc., DI Eckhart Herbe, Mag.\* Silke Horcicka, Mag.\* Sigrid Kern, Mag.\* Anita Knabl-Plöckinger, Sandra Preisenhammer, Dr. Pierre Saffarnia, Mag.\* Ulrike Tschernuth, Mag.\* Kristine Zach; Hersteller: SALZKAMMERGUT MEDIA; Herstellungsort: 4810 Gmunden; Verlagsort: 1060 Wien; Verlagspostamt: 4020 Kuflage: 35.000 Stück; Erscheinungsweise: 4 x jährlich; Layout: SERY\* Brand Communications, Leonding; Leserpost: office@vinzenzgruppe.at; Kontakt: Sandra Preisenhammer, +43159988-3081.