

G'sund



Das Mitarbeitermagazin der Steiermärkischen Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.



30 Jahre KAGes Menschen helfen Menschen

In dieser Ausgabe

Seite 15

Offensive für Pflegemitarbeiter
Attraktivierungsmodell

Seite 17

Ärzteausbildung NEU
Alle Änderungen im Überblick

Seite 18

Notarztwesen
Interview mit Reinhard Doppler

KAGes



Nichtraucherschutz im Fokus

Treffen rauchfreier Gesundheitseinrichtungen in Graz



© LKH-Univ. Klinikum Graz / Lowertsch

v.l.: BD Mag. G. Falzberger, DAS C. Kahr (VIVID), Rektor Univ.-Prof. Dr. J. Smolle, PD Chr. Tax, MSc, BRV W. Schwarz, S. Koalick (FTGS), M. Kazianschütz, MBA, MSc, BRV. Stv. H. Kink-Lichtenecker.

Bereits im Jahr 2014 wurde die Idee eines transnationalen Netzwerktreffens von Vertretungen rauchfreier Gesundheitseinrichtungen und Institutionen des deutschsprachigen Raumes, aber auch von Personen, die im Bereich der Tabakentwöhnung tätig sind, geboren. Am 22. April 2015 war es dann endlich so weit: In enger Zusammenarbeit mit dem Forum für Tabakprävention und Behandlung der Tabakabhängigkeit in Gesundheitsinstitutionen in der Schweiz (FTGS) fand das hochkarätig besetzte Netzwerktreffen am LKH-Univ. Klinikum Graz statt. Über 50 Teilnehmer konnten bei der Veranstaltung begrüßt werden. Betriebsdirektor Mag. Gebhard Falzberger, Pflegedirektorin Christa Tax, MSc und Rektor Univ.-Prof. Josef Smolle betonten in ihren Begrüßungsworten die Wichtigkeit und Bedeutung der Vernetzung auf dem Gebiet der Tabakprävention. Zu Beginn der Veranstaltung stellte Michael Kazianschütz, MBA, MSc als zuständiger Beauftragter des rauchfreien Kran-

kenhauses die diversen Aktivitäten am LKH-Univ. Klinikum Graz vor.

Ein großes Highlight war der Vortrag von Prim. Alfred Lichtenschopf, Ärztlicher Leiter des SKA-RZ Weyer, der bisher einzigen Einrichtung in Österreich, die nach dem ENSH-Kodex mit Gold zertifiziert wurde. Emotional wurde es im Raum, als die Schwester des bekannten und an Lungenkrebs verstorbenen NEWS-Journalisten Kurt Kuch über die Initiative "don't smoke" berichtete. Die Initiative wurde von Kuch und dem Grazer Mediziner Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg maßgeblich initiiert (www.dontsmoke.at). Eine spannende Führung durch das zweitgrößte Krankenhaus Mitteleuropas rundete das Netzwerktreffen 2015 ab. ■

Michael Kazianschütz, MBA, MSc
LKH-Univ. Klinikum Graz,
Stabsstelle Logistik,
michael.kazianschuetz@klinikum.at

Wir sorgen für Ihr Leben!

27. INFO-Abend im LKH Graz Süd-West, Standort West



© LKH Graz Süd-West

Der Ärztliche Direktor Prim. Dr. Heribert Walch des LKH Graz Süd-West begrüßte etwa 150 in-

teressierte Steirer am Standort West zur 27. Info-Veranstaltung, die unter dem Titel „Anästhesie – wir sorgen für Ihr Leben“ stand.

Das Thema Anästhesie wurde von Experten aus unterschiedlichen fachlichen Blickrichtungen beleuchtet. OA Dr. Donauer erläuterte das Vorgehen zur Abklärung und Minimierung des perioperativen Risikos, OA Dr. Auferbauer informierte über die verschiedenen Formen der Anästhesie und Ass. Dr. Steiner berichtete über die Schmerzbetreuung nach einer erfolgten Operation. Im Anschluss stand das Referententeam dem Publikum für Fragen und Ratschläge zur Verfügung – eine Möglichkeit, die sehr rege genutzt wurde. ■

Ihrem Wohlbefinden zuliebe

Bye-bye, Stress!

Gegen Stress kann man einiges unternehmen:

- **Hinterfragen Sie die eigene Zeiteinteilung.** Haben Sie Ihre Arbeit gut geplant und auch Pausen berücksichtigt?
- **Schöpfen Sie regelmäßig Kraft.** Pflegen Sie Beziehungen und Tätigkeiten, die Ihnen Energie bringen und Ihnen gut tun.
- **Holen Sie sich in Stresssituationen emotionale Unterstützung** von Kollegen oder Freunden.
- **Setzen Sie sich mit Ihren inneren Stressoren auseinander.** Hinterfragen Sie, was Sie antreibt, z.B. übertriebener Perfektionismus oder wollen Sie es allen recht machen?
- **Versuchen Sie diese inneren Stressoren zu entschärfen**, indem Sie „gesünder“ denken. Probieren Sie statt dem Mantra „Ich muss alles immer ganz perfekt machen“ einfach „Ich möchte meine Arbeit immer gut erledigen, aber da Menschen Fehler machen, darf ich auch Fehler machen.“
- **Erweitern Sie Ihre beruflichen Kompetenzen** und bilden Sie sich regelmäßig weiter. Qualifikationsdefizite führen ebenfalls zu Stress.
- **Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten realistisch ein** und gehen Sie dann positiv ans Werk. Ob uns eine Situation tatsächlich stresst, hängt stark davon ab, wie wir diese einschätzen. Ein selbstbewusstes „Das schaffe ich schon!“ hilft bei so mancher Herausforderung.
- **Achten Sie auf sich.** Menschen, die gesund leben, können mit Stress und Belastungen aller Art besser umgehen.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und guten Umgang mit Ihren persönlichen Stresssituationen und sind jederzeit für Sie da. ■



Ihr Team der Internen psychosozialen Servicestelle

© KAGes