



Allgemeines Öffentliches
Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol



Grußwort der Krankenhausleitung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, geschätzte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Haus!

Das österreichische Gesundheitssystem zählt zu den besten der Welt. Unser Land hat hervorragende und weltbekannte Ärzte hervorgebracht, und der medizinische Standard entspricht in allen Belangen dem internationalen Niveau. Besonders stolz können wir auf die Möglichkeit des freien und klassenlosen Zuganges zu allen Einrichtungen des Gesundheitswesens bis hin zur Spitzenmedizin sein.

Die Medizin hat sich in den letzten Jahren so rasch weiterentwickelt wie nie zuvor. Mit immer größeren und schnelleren Schritten läuft die wissenschaftliche Forschung auf immer kleineren und verzweigteren Wegen. Die Neugierde alle Winkel dieses Labyrinths zu erkunden konkurriert mit dem Wunsch schnell und effektiv ans Ziel zu gelangen. Für viele noch vor Jahren unheilbare Erkrankungen gibt es heute Therapiemöglichkeiten, und im operativen Bereich wurden innovative Methoden der Operationstechniken und des Gelenkersatzes entwickelt. Auf Grund der zunehmenden Spezialisierung ist die medizinische Betreuung der Patienten bereits heute nur mehr in kooperativer Teamarbeit möglich.

Den Tiroler Bezirkskrankenhäusern kommt dabei eine entscheidende Schlüsselposition bei der stationären und ambulanten Versorgung der Bevölkerung zu. Einerseits sichern sie die Basisversorgung der Bevölkerung und bilden die Brücke zur fallweise notwendigen Spitzenmedizin am LKH (Universitätsklinik), andererseits ist es auch bei uns in den letzten Jahren dem Trend moderner Medizin folgend in vielen Bereichen zu Spezialisierungen gekommen. Trotz notwendiger Detailkenntnisse muss aber gerade an einem Bezirkskrankenhaus die Gesamtübersicht über den Patienten gewahrt bleiben und der Mensch selbst im Mittelpunkt stehen. Moderne Medizin verpflichtet zu permanenter Qualitätssicherung. Dabei ist die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen ebenso wichtig wie eine hohe Operations- und Behandlungsfrequenz. Operateure, die einen Eingriff oft genug durchführen, tun dies besser, schneller und auch wirtschaftlicher.



Franz Höck, MAS
Verwaltungsdirektor

Elfriede Mayr
Pflegedirektorin

Prim. Dr. Norbert Kaiser
Ärztlicher Direktor

Alle diese Entwicklungen zugrundelegend hat sich das Bezirkskrankenhaus St. Johann über Jahre hinweg weiterentwickelt und positioniert. So verfügt das BKH St. Johann i.T. neben den traditionellen Abteilungen Innere Medizin und Allgemeine Chirurgie mit den Abteilungen für Unfallchirurgie, Orthopädie, Gynäkologie und Geburtshilfe und den Instituten für Anästhesiologie u. Intensivmedizin und Radiologie über eine breite und ausgewogene Fächerstruktur, die einen hohen Eigenversorgungsgrad im Bezirk sichern und überdies überregionale Bedeutung haben. Besonders stolz können wir auf die Abteilung für Kinder- u. Jugendheilkunde sein, die nicht nur eine fachlich hochqualitative medizinische Behandlung für unsere kleinsten und heranwachsenden Patienten im Bezirk sichert, sondern auch für alle an der Geburtshilfe unseres Hauses betreuten Mütter die kinderärztliche Betreuung der Neugeborenen gewährleistet. In allen medizinischen Fachgebieten haben sich in den letzten Jahren Subdisziplinen entwickelt, die eine besondere Expertise in diesen Teilbereichen anbieten können und die von eigens ausgebildeten FachärztInnen mit einer Zusatzausbildung im Spezialfach betreut werden.

Der ständig wachsende Versorgungsauftrag mit laufend steigenden Patientenzahlen und Behandlungsfrequenzen und die Übernahme der gesamten Bezirksversorgung verlangten auch eine bauliche Weiterentwicklung unseres Hauses. Nach dem Bezug des Neubaus 1991 und des Erweiterungsbaues im Ambulanzbereich 1995 stellt der im Winter 2011/2012 bezogene südseitige Erweiterungsbau einen Meilenstein in der Entwicklung unseres Krankenhauses dar. Dort erhält die mit fast 90 Betten größte Abteilung Innere Medizin auf 3 Stationen, einem großen Ambulanz- und Aufnahmebereich und einer tagesklinischen Onkologischen Versorgungseinrichtung ausreichend Platz für die Patienten. Zudem werden die Chirurgische Ambulanz und eine große interdisziplinäre Endoskopieeinrichtung, das Labor und weitere Funktionseinrichtungen untergebracht werden. Der durch die Umsiedelung im bestehenden Trakt frei werdende Raum wird nach einer Umbau- u. Adaptierungsphase den anderen Abteilungen mehr Platz und arbeitsgerechte Räumlichkeiten bieten. Die Leistungsvermehrung machte überdies eine Erweiterung des OP Bereiches und der Intensivstation notwendig. Das BKH St. Johann präsentiert sich nunmehr als modernes und rundum den Bedürfnissen der Zeit entsprechendes gesundheitliches Versorgungszentrum.

Die Betreuung der Patienten an einem Bezirkskrankenhaus verlangt aber auch ein harmonisches Zusammenspiel aller an der Versorgungskette des Patienten beteiligten Mitarbeiter. Ebenso wichtig wie die hoch qualitative ärztliche Betreuung sind die gute Pflege durch das Pflegepersonal, ein hoher hygienischer Standard und ein freundliches und hilfsbereites Verwaltungspersonal. Als ein von der öffentlichen Hand finanziertes Unternehmen sind wir bei allem Bekenntnis zur hoch qualitativen Logistik zu ökonomischer und möglichst sparsamer Verwendung der Ressourcen verpflichtet. Dies verlangt das ständige Hinterfragen und Optimieren aller Arbeitsabläufe.

Um all diesen Aufgaben gerecht zu werden wird die Anstaltsleitung durch die so genannte „kollegiale Führung“ wahrgenommen. Dabei sind der Verwaltungsdirektor, die Pflegedirektorin und der ärztliche Direktor jeweils für ihre Teilbereiche zuständige unabhängige und gleichberechtigte Partner, die im Konsens die Geschicke des Krankenhauses leiten und für die politisch verantwortlichen Vertreter des Gemeindeverbandes in beratender und operativer Funktion tätig sind.

Liebe Leserinnen und Leser, mit den folgenden Beiträgen des Vitale Magazins wollen wir Ihnen einerseits die Abteilungen und Mitarbeiter unseres Krankenhauses vorstellen und Sie andererseits mit den Behandlungsmöglichkeiten und organisatorischen Abläufen vertraut machen. Als Bezirkskrankenhaus wollen wir weiter ein Krankenhaus mit persönlicher Atmosphäre bleiben und in Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt bzw. den niedergelassenen Ärzten die Betreuung hoch qualitativ und unkompliziert sicherstellen.

Für Fragen stehen Ihnen die Abteilungsleiter bzw. die für die jeweilige Versorgung zuständigen Mitarbeiter zur Verfügung.

Zum Geleit

Mit dieser Broschüre halten Sie die neuesten Informationen aus dem Bezirkskrankenhaus St. Johann in ihren Händen.

Der Mensch im Mittelpunkt unseres „Tuns und Handelns“ ist nicht nur Teil unseres Logos, sondern gelebte Verantwortung in unserem Haus, die dem Patienten in schwierigen Lebensphasen Halt und Zuversicht geben wird. Das durchdachte Zusammenspiel erstklassiger medizinischer Versorgung, kompetenter Pflege und modernem Krankenhausmanagement, gewährleistet eine ausgezeichnete Betreuung unserer Patientinnen und Patienten. Da uns die Sicherheit und Zufriedenheit der uns anvertrauten Menschen ein zentrales Anliegen ist, setzen wir auch Methoden eines modernen Qualitäts- und Risikomanagements ein. Die zwanzig Gemeinden unseres Bezirkes, die die Träger dieses Bezirkskrankenhauses sind, werden sich auch in Zukunft mit ganzer Kraft für das Haus einsetzen.

Paul Sieberer
Obmann des Gemeindeverbandes



Inhalte *die Sie begleiten*

Geleitwort		Klinische Radiologie und Diagnostik	18
des Verbandsobmannes, Paul Sieberer	1	Physiotherapie	20
Grußwort		Pflegedienst	22
der Krankenhausleitung	Umschlagseite 2	Küche	23
Menschen, die für Sie da sind		Fachbeiträge	
Innere Medizin	4	Diabetesambulanz	24
Allgemeine Chirurgie	5	Onkologische Betreuung	26
Unfallchirurgie/Sporttraumatologie	7	Endoskopie	27
Orthopädie	8	Osteoporose	28
Gynäkologie und Geburtshilfe	10	Sportmedizin	29
Kinder- und Jugendheilkunde	11		
Anästhesie und Intensivmedizin	14	Impressum	32

Erweiterung des Bezirkskrankenhauses St. Johann

Das Bezirkskrankenhaus St. Johann wird derzeit nach modernsten Gesichtspunkten erweitert. Die Arbeiten sollen voraussichtlich Ende 2012 abgeschlossen sein.

Neubau

Der Erweiterungsbau wurde als eigenständiger, dreigeschossiger Baukörper parallel zum bestehenden Gebäude im Südwesten platziert. Das Untergeschoss wird zur Hälfte eingegraben. Das neue Gebäude schließt im Südosten in Erd- und Untergeschoss an das alte an. Nordwestlich knüpft es im 1. Obergeschoss an den Bestand an. Neubau und bestehendes Gebäude werden durch einen weiteren, eingeschossigen Baukörper verbunden. In diesem befindet sich der neue Haupteingang. Von hier aus können sämtliche Einrichtungen des Hauses erreicht werden. Vom Neubau gibt es auch eine direkte Verbindung zum bestehenden Bau.

UG

Die neue Tiefgarage mit 24 Stellplätzen wird über die bestehende Tiefgaragenabfahrt erschlossen. Die zwei Ausgänge führen zur Schleuse des Neubaus und zum Innenhof, der über einen Stiegenaufgang zum ehemaligen Haupteingang verfügt. Die Haustechnikräume für die Sprinkleranlage befinden sich neben der Tiefgarage. Die Lieferantenzufahrt mit Hebebühne und Wendeplatz liegt südwestseitig.

Der Bau erhält zwei Stiegenhäuser und eine zentrale Aufzugsgruppe mit zwei Betten- und einem Personenaufzug. Die folgenden Funktionsbereiche im UG befinden sich neben der Tiefgarage:

- Haustechnikräume (Lüftung, Heizung, Kompaktrafostation, Sprinklertechnik)
- Wäsche („Waschraum rein“, „unrein“, Personalwäsche und Schmutzwäsche)
- Speisesaal mit Aufwärmküche und Mitarbeiterbuffet

- Labor mit Teeküche, Lagerräumen, Blutbank, Blutdepot, Büro und Blutabnahme
- Anstaltsleitung mit Büro- und Archivräumen
- Kapelle
- Sanitäreinrichtungen
- Verbindungsgang zum Bestand

EG

Im Erdgeschoss liegt der Haupteingang mit der zentralen Eingangshalle. Der Hauptzugang ist überdacht und wird von einem Wasserbecken flankiert. Von Nordwesten kommend ist die Eingangshalle über den Innenhof zu betreten. Die Rettungsvorfahrt / -zufahrt erfolgt von Nordwesten. Die Funktionsbereiche des EG gliedern sich in:

- Eingangshalle mit Cafeteria / Kiosk, Sanitäreinrichtungen, Portier, Aufnahme / Kassa, Telefon- u. Postbereich
- Chirurgische Ambulanz mit Untersuchung 1, 2 u. 3, Leitstelle mit Sekretariat und Arztbüro
- Endoskopie mit „Gard. Damen“, „Gard. Herren“, Endoskopie 1 u. 2, Aufbereitung, Arzt Aussprache, Ruheraum und Vorraum
- Interne Ambulanz mit Ergometrie 1 u. 2, drei Untersuchungsräume, Leiter, Leitstelle, Echo und Sekretariat
- Innere Medizin mit „Aufnahme Innere Medizin“, Überwachung mit Dusche, Behandlung, Depot, WC Herren und Damen, Nasspflege und Personalraum
- Wartebereiche mit Sanitärgruppen

OG1

Im 1. Obergeschoss wird der Neubau im Nordwesten mit dem bestehenden Gebäude verbunden. Für Service- und Sonnenschutz zwecke sowie als Zugang für die Feuerwehr gibt es einen Balkon. Die Funktionsbereiche im OG1 bestehen aus:

- Innere Medizin 2 mit 9 Dreibettzimmern, Büro, Besprechung, Arzt Untersuchung, Überwachung, Schwesternstation und Arztzimmer
- Innere Medizin 1 mit 9 Dreibettzimmern und 1 Einbettzimmer, Schwesternstation, Untersuchung und Arztzimmer
- Patientenwartebereiche und sämtliche Nebenräume

OG2

Über eine flache Rampe ist das bestehende Gebäude vom Neubau aus zu erreichen. Die Funktionsbereiche im OG2 gliedern sich in:

- Innere Medizin 3 mit 8 Einbettzimmer, 6 Zweibettzimmer und 4 Dreibettzimmer; Schwesternstation, Arztzimmer, Büro, Bereichsleiter, Personalraum
- Schlaflabor mit 2 WCs, 3 Zimmern, 2 Duschen, Monitor und Lager
- Überdachte Terrasse
- Patientenwartebereiche und sämtliche Nebenräume





Bestand

Das bestehende Gebäude wird während und nach der Errichtung des Neubaus umgebaut und die verbleibenden Funktionsbereiche vergrößert und neu geordnet.



ARGE
Architektengruppe **P3**
Ziviltechniker GmbH

DI. Wilfried Filzer
DI. Gottfried Heugenhauser
DI. Bruno Schwamberger

A-6380 ST. JOHANN/TIROL
NEUBAUWEG 13

TEL 05352 / 655 23
FAX 05352 / 655 23-4

office@architektengruppe-p3.at
www.architektengruppe-p3.at



Innere Medizin

Der kranke Mensch in seiner Gesamtheit

Die Abteilung Innere Medizin ist mit 90 Betten die größte Abteilung unseres Hauses.

Das Fachgebiet der Inneren Medizin umfasst die diagnostische Abklärung aller Beschwerden ebenso wie die konservative Therapie der nicht operativ behandelbaren Krankheiten.

Dazu gehören die Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs (Kardiologie), der Lunge und der Atmungsorgane (Pneumologie), der Verdauungsorgane (Gastroenterologie und Hepatologie), der Nieren (Nephrologie), des Blutes und der blutbildenden Organe (Hämatologie), des Gefäßsystems (Angiologie), des Stoffwechsels (Endokrinologie und Diabetologie), des Immunsystems (Immunologie) und der Gelenke und Knochen (Rheumatologie). Weitere Schwerpunkte der Inneren Medizin sind die Behandlung aller Infektionskrankheiten (Infektiologie), der Krebs- und Tumorerkrankungen (Onkologie), der Therapie von Schwerstkranken (Internistische Intensivmedizin), der Behandlung von Tropenkrankheiten, die Geriatrie (Krankheitsbetreuung des alternden Menschen) und die Internistische Sportheilkunde mit Prävention, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Rehabilitations-, Hobby- und Leistungssport.

Dem Versorgungsauftrag des Bezirkskrankenhauses entsprechend sichert die Interne Abteilung die Standardversorgung in allen Teilbereichen der Inneren Medizin. Immer umfangreichere medizinische Kenntnisse erfordern umso mehr eine ganzheitsmedizinische Betrachtung, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht.

Die persönliche Patientenbetreuung und individuelle Zuwendung hat bei uns oberste Priorität. Jeder Patient kann bei uns sicher sein, dass wir alle seine Beschwerden und Sorgen sehr ernst nehmen und zusammen im Team der Ärzte, Pflegekräfte, Physiotherapeuten, Psychologen, Medizinisch-technischen u. DiätassistentInnen bemüht sein werden, die Krankheiten zu heilen oder zumindest entscheidend zu lindern. Für alle akuten Krankheitsfälle garantieren wir eine 24-stündige fachärztliche Notfallversorgung, und für schwere Krankheitsbilder ist im Bedarfsfalle die Behandlung an der interdisziplinären Intensivstation gewährleistet. PatientInnen mit neurologischen oder psychiatrischen Erkrankungen werden - sofern nicht eine Transferierung an eine Spezialabteilung notwendig ist - an der Internen Abteilung in Zusammenarbeit mit KonsiliarfachärztInnen für Neurologie und Psychiatrie behandelt.



Facts

Leitung:

Prim. Dr. Norbert Kaiser

Tel.: 05352/606-436

Fax: 05352/606-588

E-Mail: kaiser@khsj.at

Spezialisierungen der Abteilung für Innere Medizin

Moderne Medizin verpflichtet zu permanenter Qualitätssicherung. Die kontinuierliche Weiterentwicklung der Abteilung führte in den letzten Jahren zu Spezialisierungen in folgenden Schwerpunkten, wobei die einzelnen Fachgebiete überwiegend von FachärztInnen für Innere Medizin mit speziellem Schwerpunkt bzw. Additivfacharztausbildung im jeweiligen Sonderfach geleitet werden:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Kardiologie)** inkl. transthorakaler und transösophagealer Echokardiographie (Herzultraschall), EKG, Langzeit EKG, 24-Stunden Blutdruckmessung, Ergometrie (Belastungs EKG), Schrittmacherfunktionsdiagnostik
- **Gastroenterologie und Hepatologie:** Behandlung aller Magen-, Darm- und Lebererkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Hepatitiden (Leberentzündungen)
- **Endoskopie:** Magen-, Darm- und Lungenspiegelungen, ERCP (Gallengangsspiegelung) einschließlich interventioneller Eingriffe wie endoskopischer Stentanlage, Polypenabtragungen, endoskopischer Blutstillung mit Clips bei Magen- und Darmblutungen bzw. Gummibandligatur bei Ösophagusvarizen, Argon-Plasmakoagulation, Sonographie (Ultraschalluntersuchungen)
- **Lungenheilkunde:** Behandlung von Patienten mit Lungenerkrankungen mit Schwerpunkt COPD, Asthma bronchiale und Tumorerkrankungen. Lungenfunktionstests mit Bodyplethysmographie, Langzeit-Sauerstofftherapie, Belastungstests bei Lungenerkrankungen, Provokationstests bei Asthma, endoskopische Bronchialuntersuchungen (Bronchoskopien) mit Probenentnahmen und BAL (Bronchoalveoläre Lavage)

AMBULANZEN

Neben einer **Allgemeinen Ambulanz für Innere Medizin (tgl. 08.00-16.00, Notfälle jederzeit)** bestehen Spezialambulanzen in folgenden Fachgebieten:

Herz-, Kreislauf- und Sportmed. Ambulanz	Mo - Fr	08.00 - 12.00 Uhr
Diabetes Sprechstunde	Di	13.30 - 15.30 Uhr
Hämatookologische Sprechstunde	Do	09.30 - 15.00 Uhr
Gastroenterologische und hepatologische Sprechstunde	Mo	10.00 Uhr
Helicobacter-pylori-Atemtest	Mo - Fr	08.00 Uhr
Laktose- und Fructoseintoleranz-Atemtests	Mo - Fr	08.30 Uhr
Endoskopieambulanz (Gastro-, Kolo-, Bronchoskopie)	Mo - Fr	08.00 - 12.00 Uhr
Lungensprechstunde	Di	10.00 Uhr
Nephrologische Sprechstunde an der Dialyseabteilung	Do	09.00 Uhr
Dialyseabteilung	Mo - Sa	je nach Dialyseschicht
Osteoporose-Sprechstunde	Fr	14.00 Uhr
Terminvereinbarungen für alle Untersuchungen:	Mo - Fr	08.30 - 16.00 Uhr Tel. 05352 / 606 - 510

Notfälle werden jederzeit behandelt!

- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit):** Diabetesambulanz und Diabetikerschulungen
- **Nephrologie (Nierenerkrankungen):** Abklärung von Nierenerkrankungen jeglicher Genese
- **Dialyse:** Blutreinigungsverfahren bei Nierenverlust
- **Hämatologie und Onkologie:** Erkrankungen des Blutes bzw. Tumorerkrankungen · Behandlung bösartiger Erkrankungen, Chemotherapiebehandlungen mit dem Ziel einer hoch-qualitativen möglichst wenig belastenden Therapie, Betreuung durch das Hämatookologenteam mit Spezialausbildung auf dem Gebiet der Tumorerkrankungen, Festlegung des Therapiezieles im interdisziplinärem Tumorboard (Expertenteam der Hämatookologie, Chirurgie, Radiologie, Strahlentherapie, Pathologie) – auch in Zusammenarbeit mit externen Zentren z. B. Universitätsklinik Innsbruck
- **Rheumatologie:** Behandlung von entzündlichen Gelenkerkrankungen
- **Geriatric:** Spezialausbildung zur Behandlung der Krankheiten des Alters für eine sinnvolle und menschliche Betreuung der älteren Patienten.
- **Sportmedizin:** besonderer Schwerpunkt der Abteilung. Seit mehr als drei Jahrzehnten werden am Sportinstitut Sporttauglichkeits- und leistungsdiagnostische Untersuchungen bei Spitzen- und HobbysportlerInnen durchgeführt und individuelle Trainingsprogramme erstellt. Zahlreiche SpitzensportlerInnen bis hin zu OlympiasiegerInnen wurden und werden am Sportinstitut betreut.

Chirurgie

Einschneidende Maßnahmen bringen Heilung

Die Abteilung für Allgemeine Chirurgie verfügt mit dem Bezug des Neubaus über 44 Betten. Hinzu kommen weitere Betten an den Abteilungen für Pädiatrie (Kinderheilkunde) und Intensivmedizin. Im Rahmen der generellen Entwicklung mit zunehmender Spezialisierung stellt sich die Allgemeinchirurgie als zukunftsorientierte und den internationalen Standards entsprechende Abteilung vor, die in vielen Operationstechniken eine Vorreiterrolle einnimmt. Ziel der MitarbeiterInnen ist die bestmögliche Versorgung aller PatientInnen nach modernsten Richtlinien, das heißt „Evidence Based Medicine“ gepaart mit Kompetenz und menschlicher Zuneigung.

Behandlungsspektrum

Die Behandlung umfasst alle Bereiche der Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie **Schwerpunkt: Tumorchirurgie, und laparoskopische Operationen** inkl. Notfallversorgung. Weiters werden abgedeckt: Eingriffe an der Schilddrüse, an der weiblichen Brust und die gesamte Palette plastisch-chirurgischer

Operationen bei dermatologischen Erkrankungen und teilweise bei Zustand nach Gewichtsreduktion. Dazu kommen sämtliche Eingriffe der arteriellen und venösen Gefäßchirurgie, einschließlich der Shuntchirurgie in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Dialyse. Durch den technischen Fortschritt der letzten Jahre ist es möglich, viele Eingriffe minimalinvasiv und damit patientenschonend durchzuführen.

Die chirurgische Endoskopie wird in den Räumlichkeiten der interdisziplinären Endoskopie durchgeführt und umfasst das gesamte Spektrum endoskopischer Untersuchungen (Gastroskopie, Coloskopie, Polypektomien, Stentanlage, Magenballonanlage).

Die **Schwerpunkte** der Abteilung liegen in den Bereichen Tumorchirurgie und minimalinvasive Chirurgie:

Tumorchirurgie

Besonderer Schwerpunkt der Abteilung ist die Onkologische Chirurgie (Tumoroperation), die an allen Organen im Bauchraum, inklusive der Bauchspeicheldrüse und der Leber, durchgeführt wird. Viele dieser Eingriffe können zunehmend auch auf minimalinvasivem Wege (mittels Schlüssellochtechnik) durchgeführt werden. Alle PatientInnen werden postoperativ engmaschig nachkontrolliert und in ein entsprechendes onkologisches Nachsorgeschema in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Innere Medizin aufgenommen. Falls erforderlich, werden die PatientInnen auch mit einer maßgeschneiderten, individualisierten Chemotherapie präoperativ vorbehandelt und oder postoperativ nachbehandelt.

Minimalinvasive Chirurgie

Wir stellen es uns an der Abteilung für Chirurgie zur Aufgabe, alle derzeit durchführbaren minimalinvasiven Eingriffe anzubieten und entsprechend patientenorientiert und gewebeschonend durchzuführen. Dazu gehört auch eine neue Operationsmethode, bei der nur mehr durch eine kleine Körperöffnung mit einem Port operiert wird. Dieser Zugang ermöglicht ein praktisch narbenfreies Operieren. Mit dieser Operationsmethode entfernen wir die Gallenblase, den Blinddarm, können Leistenhernien-Operationen durchführen und im Idealfall auch eine Darmresektion. Weiters bieten wir bei der Versorgung von Leisten- und Narbenhernien alle gängigen offenen und laparoskopischen Operationsmethoden an. Im Bereich der minimalinvasiven Leistenhernien-Operationen können wir immer mehr auf das Verwenden von Klammern verzichten und als eine der ersten Abteilungen hierbei abschließend eine Klebung im Körper verwenden.

Im Rahmen der Adipositaschirurgie bieten wir derzeit die drei gängigen Operationsmethoden, wie den laparoskopischen Magenbypass, das verstellbare Magenband und die Magensleevektomie (Magenlängsresektion), an. Weiters setzen wir bei Bedarf und nach Kostenübernahme durch den Patienten auch einen Magenballon ein. Alle diese Operationen werden in Schlüssellochtechnik durchgeführt. Auch die funktionelle Chirurgie mit Refluxchirurgie gehört zu unserem Repertoire.

Spezialisierungen der Abteilung:

- Adipositaschirurgie
- Brustdrüsentumore
- Dickdarmerkrankungen/ Tumore
- Funktionelle Chirurgie – Refluxchirurgie
- Gefäßchirurgie/ abdominelle Aorta und Beckenbein-strombahn
- Kinder- und Jugendchirurgie
- Krampfadern (Varizen)
- Leber- und Pankreaserkrankung / hepatobiliäre Chirurgie
- Leisten- und Narbenhernien
- Proktologie
- Schilddrüsenchirurgie
- Sils (LESS)



Facts

Leitung:
Prim. Univ.-Doz. Dr. Hermann Nehoda
Tel.: 05352/606-599 oder -590
E-Mail: chirurgie@khsj.at, nehoda@khsj.at

AMBULANZEN

Allgemeine Ambulanz	Mo - Fr	08.00 - 12.00 Uhr (Notfälle jederzeit) Terminambulanz)
Gefäßambulanz	Mo + Di	13.00 - 15.00 Uhr
Brustambulanz	Mi	13.00 - 15.00 Uhr
Ambulanz für Adipositas und Refluxerkrankungen	Mi	14.00 - 16.00 Uhr
Onkologische Ambulanz	Do	10.00 - 12.00 Uhr
Ambulanz Prim. Nehoda	Do	14.00 - 15.00 Uhr
Proktologische Ambulanz	Do	13.00 - 15.00 Uhr
Schilddrüsenambulanz	Fr	11.00 - 12.00 Uhr
Endoskopische Ambulanz	Mo bis Fr	nach Terminvereinbarung
Stoma-Ambulanz	jeden 1. Do	im Monat
Betreuung durch Stoma- therapeutin DGKS Daniela Miggitsch		13.00 - 15.00 Uhr

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung unter
Tel. 05352 / 606 - 590.

Unfallchirurgie / Sporttraumatologie

Modernste Diagnostik und umfassende Nachbetreuung



Die Unfallchirurgische Abteilung am BKH St. Johann in Tirol nimmt die Zentralstellung für die Behandlung von Verletzungen und Verletzungsfolgen in der Tourismus- und Sportregion des Bezirkes Kitzbühel ein. Sie verfügt über 46 Betten und ist Anlaufstelle für Menschen, die bei Freizeit und Sport, aber auch im Beruf und im Straßenverkehr schwere und schwerste Verletzungen bis hin zu Mehrfachverletzungen (Polytraumata) erleiden.

In der Abteilung für Allgemeine Unfallchirurgie – Sporttraumatologie werden Knochenbrüche, Bänder- und Weichteilverletzungen mit modernstem diagnostischem Gerät (z. B. CT und MRT) auf hohem Niveau abgeklärt und behandelt. Sorgfältigste Nachbetreuung von UnfallpatientInnen sowie die Behandlung der Spätfolgen aus sportlichen Betätigungen (Abnützungen von Gelenken, Sehnen, Muskeln) gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Behandlungsspektrum

Die operative Behandlung von Knochenbrüchen erfolgt nach den modernsten Methoden der Osteosyntheseverfahren. Minimalinvasive und mikrochirurgische Operationstechniken sowie arthroskopische Gelenkoperationen stellen Standardeingriffe dar. Ebenso werden Gelenkersatzoperationen (künstliche Gelenke) an großen Gelenken (Schulter, Hüfte und Knie) und an kleinen Gelenken (Handwurzel, Finger) an unserer Abteilung vorgenommen.

Um eine noch eingehendere Abklärung und Behandlung der Verletzungen und Probleme des Bewegungsapparates zu ermöglichen, werden neben der allgemeinen Frischverletztenambulanz und der Kontrollambulanz Spezialambulanzen nach vorhergehender Anmeldung abgehalten.

Facts

Leitung:
Prim. Dr. Robert Kadletz
Tel.: 05352/606-540
Fax: 05352/606-271
E-Mail: Unfallambulanz@khsj.at

Spezialisierung der Abteilung

- Allgemeine Unfallchirurgie
- Sporttraumatologie
- Wiederherstellung nach Sportverletzungen
- Arthroskopische Operationen

AMBULANZEN

Allgemeine Ambulanz	Mo - Fr	08.00 - 11.00 Uhr
Knieambulanz	Mo	11.00 - 13.00 Uhr
Schulterambulanz	Di + Do	11.00 - 13.00 Uhr
Chefambulanz	Mi	08.30 - 12.00 Uhr
Handambulanz	Mi	11.00 - 13.00 Uhr
Orthesenambulanz	Mi	13.00 - 15.00 Uhr
Problemambulanz	Do	13.00 - 14.00 Uhr
Beckenambulanz	Mo	09.00 - 12.00 Uhr

Terminvereinbarung: jeweils **Tel. 05352 / 606 - 540**
(außer Allgemeine Ambulanz)

Notfälle werden selbstverständlich jederzeit behandelt.

Orthopädie

Modernste Techniken, bestes Know-how

Die Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie ist die zweitgrößte Abteilung im Haus, seit im Jahr 2003 auf 44 Betten erweitert sowie ein zweiter Operationssaal in Betrieb genommen wurde. Das BKH St. Johann kam mit dieser Erweiterung seinem Auftrag nach, den stetig steigenden Bedarf an orthopädischer Versorgung in der Bevölkerung zu decken.

Orthopädische Chirurgie – Fach mit Zukunft

In einer Gesellschaft, in der die Menschen immer älter werden und im Alter immer aktiver leben, ihre Gelenke jedoch vielfach frühzeitig abgenutzt sind, ist die orthopädische Chirurgie ein Fach mit Zukunft, das bereits in der Gegenwart zunehmenden Raum in unseren Krankenhäusern einnimmt.

Individuelle Betreuung und das perfekte Zusammenspiel von Ambulanzen, Station und Physiotherapie garantieren einen optimalen Behandlungsverlauf an unserer Abteilung. Der gesamte Behandlungs- und Genesungsablauf bleibt für PatientInnen unter der Regie „Ihres“ Arztes, der aufklärt, operiert und Nachsorge und Physiotherapie überwacht. Diese transparente und engmaschige Versorgung garantiert eine umfassende, persönliche Betreuung.

Große Operationszahlen und Weiterbildung sichern Qualität

Die hohe Zahl von Eingriffen garantiert den PatientInnen, dass die Qualität der Behandlung auf dem aktuellsten medizinischen Stand ist und dass er immer von einem erfahrenen Chirurgen operiert wird, der diesen Eingriff schon oft durchgeführt hat. Hierdurch wird die Komplikationsrate drastisch gesenkt.

Die einzelnen MitarbeiterInnen der Abteilung bilden sich ständig auf Kongressen und Tagungen fort. Daher können in St. Johann modernste Techniken angeboten werden wie etwa die sogenannte „Medizin der kleinen Schnitte“, bei der minimalinvasiv, d.h. mit kleinstmöglichem Operationsschnitt, operiert wird, oder Knorpelzüchtungen und Knorpelersatzplastiken.

Spezialisierung

Ein besonderes Spezialgebiet in der Orthopädie im BKH St. Johann i. T. ist die Fußchirurgie. Sie hat eine hohe Frequenz an fußchirurgischen Eingriffen, auch Vorfußrekonstruktionen z.B. Hallux valgus. Als Folge dieser Spezialisierung werden auch Zusatzqualifikationen für OrthopädistInnen (OP-Kurse) angeboten. Zahlreiche Fachpublikationen der Abteilung zu diesem Gebiet zeugen von ihrer hohen Wertigkeit und Kompetenz.

Behandlungsspektrum

- **Endoprothetik:**
Die orthopädische Abteilung implantiert jährlich ca. 970 künstliche Gelenke. Es werden Hüftgelenke, Kniegelenke, Schultergelenke, Handgelenke, Ellbogengelenke und Sprunggelenke endoprothetisch ersetzt.
- **Schulterchirurgie:**
In der Schulterchirurgie werden alle gängigen OP-Verfahren wie Rekonstruktion von gerissenen Sehnen, Behandlung von Instabilitäten (Luxation), aber auch der endoprothetische Ersatz des Schultergelenkes angeboten.
- **Kinderorthopädie:**
Die Kinderorthopädie wird durch einen erfahrenen Kinderorthopäden geleitet. Leistungen: alle gängigen operativen Verfahren wie Fußrekonstruktionen, operative und konservative Behandlung von Cerebralpareesen, Lähmungschirurgie, Beinverlängerungen, Behandlung von WS-Verkrümmungen, kindliche Missbildungen und orthopädische Erkrankungen im Kindesalter.
- **Kniechirurgie:**
Hier werden alle gängigen Verfahren wie Meniskusschäden, Bandrekonstruktionen, endoprothetischer Ersatz, Umstellungsosteotomie und dergleichen durchgeführt.
- **Fußchirurgie:**
Rekonstruktive Verfahren am Vor- und Rückfuß, Sehnenrupturen, Bandrupturen, Hallux valgus-Operationen, Operationen von Fehlstellungen, entzündliche Erkrankungen des Fußes.
- **Konservative Orthopädie:**
Angeschlossen an die Orthopädie ist die große Physiotherapie, die sowohl sämtliche physiotherapeutischen Maßnahmen als auch auch chiropraktische Maßnahmen im Rahmen der konservativen Orthopädie anbietet.

Hightech für alle (Not-)Fälle

Bei allen operativen Eingriffen steht rund um die Uhr ein Maximum an Infrastruktur wie Intensivstation, Kernspintomograph oder Computertomograph zur Verfügung, sodass den PatientInnen auch bei schweren Eingriffen wie etwa Wechseloperationen, bei denen alte Kunstgelenke gegen neue ausgetauscht werden, größtmögliche Sicherheit geboten werden kann.



Facts

Leitung:
Prim. Dr. Robert Siorpaes
 Tel.: 05352/606-501
 Fax: 05352/606-519
 E-Mail: siorpaes@khsj.at

AMBULANZEN

Allgemeine Ambulanz	Mo - Fr	09.00 - 12.00 Uhr
Schulterambulanz	Mi	13.00 - 15.00 Uhr
Knieambulanz	Mo	13.00 - 15.00 Uhr
Kinderambulanz	Di	13.00 - 15.00 Uhr
Fußchirurgische Ambulanz	Do	09.00 - 12.00 Uhr

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung unter
Tel. 05352 / 606 - 501.

Gynäkologie und Geburtshilfe

Sicherheit und Geborgenheit

Die modern ausgestattete Abteilung unter Prim. Dr. Christian Deetjen umfasst 24 Betten. Ein kompetentes Ärzte-, Schwestern- und Hebammenteam hilft rund um die Geburt sowie bei der Erkennung und Behandlung aller Aspekte der Frauengesundheit. Sie finden bei uns eine vertrauensvolle Atmosphäre, persönliche Beratung und schonende Behandlungsmethoden.

Behandlungsspektrum: Modern, zuverlässig, individuell

Für unsere 600 **Geburten** stehen drei freundliche, helle Kreißsäle zur Verfügung. In individuellem Ambiente können Mutter und Kind eine sanfte Geburt durchleben. Es werden alternative Geburtsmethoden bis hin zur schmerzarmen Geburt mittels Periduralanästhesie angeboten. Die Wassergeburt hat in unserem Haus bereits eine lange Tradition, sie ermöglicht optimale Schmerzlinderung und hilft dem Kind sanft und schonend auf die Welt zu „gleiten“. Eine maximale Sicherheit für Mutter und Kind wird zudem durch unseren modernen OP-Bereich mit angeschlossener Intensivstation und durch unsere erfahrenen Kinderärzte der Pädiatrischen Abteilung gewährleistet. Weiters komplettieren eigene Geburtsvorbereitungskurse mit Wassergymnastik, Akupunktursprechstunden und unsere Stillambulanz das Angebot.

Unsere Info-Abende jeden ersten Mittwoch im Monat beantworten frühzeitig alle Fragen zur Geburt und zur stationären Versorgung.

In der **Gynäkologie** werden jedes Jahr etwa 800 Operationen durchgeführt, die nahezu das gesamte Spektrum der gynäkologischen Chirurgie abdecken. Besondere Bedeutung hat hier die minimal-invasive endoskopische Operationstechnik („Knopflochchirurgie“). Mit ihr lassen sich nicht nur kleinste Operationen an Eierstöcken und Eileitern durchführen, auch ganze Gebärmutterentfernungen sind dank dieser Technik mit nur drei winzigen Baucheinstichen schonend möglich.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Therapie der weiblichen Harninkontinenz (unwillkürlicher Harnverlust) und Beckenbodenschwäche bzw. Senkung. Nach Abklärung in unserer Spezial-Ambulanz u.a. mittels urodynamischen Messungen kommen therapeutisch hierbei neben klassischen Operationstechniken vermehrt Band- und Mesh-(Netz-)Operationen erfolgreich zum Einsatz.



Facts

Leitung:
Prim. Dr. Christian Deetjen
Tel.: 05352/606-500
Fax: 05352/606-271
E-Mail: gyn@khsj.at

Ein besonderes Anliegen der Abteilung stellt die Abklärung des unerfüllten Kinderwunsches dar, einschließlich der notwendigen therapeutischen oder auch operativen Maßnahmen. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit den IVF-Zentren in Innsbruck und Salzburg, sodass ein Teil der Vor- und Nachbehandlung bereits in unserer Ambulanz durchgeführt werden kann.

AMBULANZEN (nach Terminvereinbarung)

Telefonische Anmeldungen und Terminvereinbarungen unter Tel. 05352/606-500	Mo - Fr 08.00 - 16.00 Uhr
Allgemeine-Ambulanz	Mo, Di, Mi, (Fr) Vormittag
Schwangeren-Ambulanz	Di, Do, (Fr) Vormittag
Pränataldiagnostik (NT-Messungen)	Di, Mi ab 13.00 Uhr
Kinderwunsch-Ambulanz	Di, Do ab 13.00 Uhr
Beckenboden-Ambulanz (Senkungsbeschwerden, Harnverlust etc.)	Do ab 13.00 Uhr
Akupunktursprechstunde	nach Vereinbarung
Stillambulanz	Mo ab 13.00 Uhr (und nach Vereinbarung)

Notfälle außerhalb der Ambulanzzeiten!

Ein Infoabend zur Geburt mit Kreißsaalbesichtigung findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt (außer im Dezember und an Feiertagen), Treffpunkt 19.00 Uhr beim Portier

Kinder- und Jugendheilkunde

Kommunikation und Beratung

Das kinderärztliche Team betreut Kinder und Jugendliche von der Geburt bis zum vollendeten 18. Lebensjahr. Offene, partnerschaftliche und freundliche Kommunikation mit den jungen Patienten sowie deren Angehörigen ist allen eine wichtige Basis für die Behandlung. Die kinderärztliche Versorgung ist rund um die Uhr gewährleistet. Es steht ein in der Pflege von Kindern und Jugendlichen spezialisiertes Pflegeteam zu Verfügung.

Die Abteilung verfügt über 14 Betten sowie zusätzliche Begleitbetten. Jedes Jahr werden ca. 1.800 Patienten an der Kinderstation aufgenommen, die durchschnittliche Liegedauer beträgt nur 1,7 Tage. Zusätzlich erfolgen ca. 2.800 ambulante Patientenkontakte, im Rahmen derer die meisten Abklärungen bewältigt werden. Als Lehrabteilung ist die Kinderabteilung Partner der medizinischen Universität Innsbruck im letzten Abschnitt des Medizinstudiums (Klinisch Praktisches Jahr).

Behandlungsspektrum

Das Leistungsspektrum umfasst die Abklärung und Behandlung aller gesundheitlichen Beschwerden für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren. Die meisten Erkrankungen können an der Abteilung selbst, zum Teil in Kooperation mit diagnostischen Fachabteilungen des Hauses abgeklärt und im Hause bzw. in Zusammenarbeit mit den zuweisenden niedergelassenen Ärzten behandelt werden.

Alle Abklärungen erfolgen auf höchstem diagnostischem Niveau. Unter anderem angeboten werden Allergietests, Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie), EKG, Echokardiographie, Sonographie, diagnostische und therapeutische Punktionen. In Kooperation mit anderen Fachabteilungen H2-Atemtest (Lactose-Fructose-Intoleranz), C13-Atemtest (*Helicobacter pylori*), EEG, 24-Stunden-EKG und Blutdruckmessung, sowie alle radiologischen Verfahren bis zum MRI.

Besonderes Augenmerk gilt der Betreuung der Neugeborenen und deren Mütter auf der Wochenstation. Bei Geburten unter erhöhtem Risiko übernimmt der Kinderarzt bereits die Erstversorgung des Neugeborenen.



Spezielle Sprechstunden für Kinder und Jugendliche:

- Kinderlungenambulanz: Allergieverdacht, Asthma bronchiale, Neurodermitis
- Infektanfälligkeit
- Gastroenterologie - Magen-Darm-Erkrankungen
- Gedeih- und Wachstumsstörungen (Kleinwuchsabklärung und Behandlung)
- Rheumatologische Erkrankungen
- Enuresis - Bettnässen
- Diabetes Mellitus
- Blutkrankheiten, Leukämie- und Tumorerkrankungen und deren Nachsorge
- SIDS-Risiko (Vorbeugung des plötzlichen Säuglingstodes)
- Kinder-Kardiologie - Echokardiographie
- Pädiatrische Sonographie

Die Behandlung von Kindern mit Leukämie- und Tumorerkrankungen inklusive deren Nachsorge, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Stoffwechselstörungen u. a. schwerwiegenden chronischen Erkrankungen erfolgt in Zusammenarbeit mit den Universitätskliniken Innsbruck bzw. Salzburg.

Facts

Leitung:

Prim. Univ.-Doz. Dr. Franz-Martin Fink

Tel.: 05352/606 -340 (Sekretariat),

-340 (Pflegetützpunkt)

Fax: 05352/606 -341

E-Mail: kinder@khsj.at

AMBULANZEN

Terminvereinbarung für alle Ambulanzen erbeten: **telefonisch 05352/606-340**

oder E-Mail-Anfrage: kinder@khsj.at

Überweisung durch den niedergelassenen Arzt erwünscht.

Notfälle jederzeit.

Diese ggf. bitte dem diensthabenden Kinder- und Jugendfacharzt ankündigen (über Portier 05352-606-0)

Allg. Kinderambulanz

Mo - Fr

09.00 - 11.00 Uhr

Spezialsprechstunden:

Mo - Fr

**nach Vereinbarung
(Tel. 05352/606-340)**

Blut-, Leukämie- und Tumorerkrankungen (Doz. Dr. F.M. Fink)
Onkologische Nachsorge

Rheumatologie (OA Dr. Werner Schoppel, Doz. Dr. F.M. Fink)

Pulmologie - Kinderlungenambulanz (OÄ Dr. Michaela Schwaiger)
Allergien, Asthma, Infektanfälligkeit, Neurodermitis

Neonatologische Nachsorge - Sicheres Schlafen - SIDS-Beratung (OA Dr. Werner Schoppel)

Gastroenterologie –Magen-Darm-Erkrankungen (OA Dr. Peter Orlik)
Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Obstipation, entzündliche Darmerkrankungen

Enuresis-Bettnässen (OA Dr. Peter Orlik)

Diabetesambulanz (OA Dr. Peter Orlik)

doc4you – Sprechstunde für Jugendliche (OÄ Dr. Michaela Schwaiger, OA Dr. Peter Orlik)

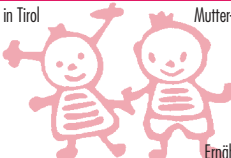
Gedeih- und Wachstumsstörungen (Ass.Dr. Bernhard Kranebitter, Doz. Dr. F.M. Fink)
Kleinwuchsabklärung

Pädiatrische Kardiologie/Echokardiographie (OA Dr. Peter Orlik, OA Dr. Werner Schoppel))

Pädiatrische Sonographie (OA Dr. Peter Orlik)



Anzeigen

KINDERARZT DR. GEORG SCHREDER Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde & Arzt für Allgemeinmedizin		Für alle Fragen bis zum 18. Geburtstag!
Prantlstraße 2, 6380 St. Johann in Tirol Tel: 05352/61400 ALLE KASSEN und PRIVAT		Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, Ultraschall, Allergietherapie, Spezialist für neuro- logische Erkrankungen im Kindesalter, ÖÄK-Diplome für Notfallmedizin, Ernährungsmedizin, Alpin- & Höhenmedizin



Money-tu ist groß!
 Mit Weitblick, Tradition und Kampfgeist
 für Kunden und Region.

www.sparkasse-kitzbuehel.at

SPARKASSE 
Kitzbüchel
 In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Anästhesie und Intensivmedizin

Schmerzfreie und intensive Betreuung

Unser Team aus Fachärzten der Anästhesie und Intensivmedizin, sowie Schwestern und Pfleger mit Sonderausbildung für Anästhesie und Intensivmedizin betreut Sie während Ihres Aufenthaltes an unserer Abteilung vor, während und nach einem operativen Eingriff. Daneben beinhaltet unser Leistungsangebot auch die Intensivmedizin, die Notfallmedizin, die Behandlung chronischer und akuter Schmerzen sowie die schmerzarme Geburt. Für die optimale Behandlung unserer PatientInnen stehen wir mit der bestmöglichen medizinischen, technischen und pflegerischen Betreuung sowie persönlicher Zuwendung zur Verfügung.

Anästhesie

Wir begleiten jährlich ca. 5.500 PatientInnen mit individuell abgestimmten Narkosemaßnahmen bei Operationen und Eingriffen. Die Anästhesie bietet alle im operativen Spektrum erforderlichen Formen der Allgemeinanästhesie und der Regionalanästhesie an.

Die Narkose wird durch eine Anästhesistin oder einen Anästhesisten vorbereitet, eingeleitet und überwacht.

Die umfassende Vorbereitung, Schmerzfreiheit während und nach der Operation, sowie der Einsatz schonender Narkosemedikamente und -verfahren sind wichtige Voraussetzungen für einen sicheren und optimalen Operationsverlauf. In der Folge kann dadurch der Heilungsprozess beschleunigt und die Aufenthaltsdauer im Krankenhaus verkürzt werden.

Aufwacheinheit

Postoperativ werden die PatientInnen auf einer modernen Aufwachstation von den ÄrztInnen und dem Fachpflegepersonal für Anästhesie bis zur Verlegung auf die Normalstation überwacht. Gegebenenfalls werden sie auf der zuständigen Station schmerztherapeutisch weiter betreut.



Intensivstation

Auf unserer interdisziplinären Intensivstation werden PatientInnen mit schweren, möglicherweise lebensbedrohlichen Erkrankungen, Schwerverletzte und PatientInnen nach großen operativen Eingriffen rund um die Uhr von erfahrenen IntensivmedizinerInnen und einem speziell geschulten Pflorgeteam überwacht, behandelt und gepflegt. Die Abteilung verfügt über insgesamt sieben Intensivbetten. Neben der hervorragenden technischen Ausstattung wird besonderer Wert auf die menschliche Betreuung von PatientInnen und deren Angehörigen gelegt.

Notfallmedizin

Ab Juli 2011 ist das Bezirkskrankenhaus St. Johann für die Notfallmedizinische Versorgung im Bezirk Kitzbühel zuständig. Dafür steht ein eigenes Team aus NotfallmedizinerInnen zur Verfügung.

Anästhesieambulanz

Unsere Ambulanz besuchen Sie, wenn Sie für eine Operation oder eine Untersuchung, die einer Anästhesie bedarf, vorgeplant sind.

Die Betreuung der/s Patientin/en beginnt mit der Voruntersuchung und einem ausführlichen Informationsgespräch, bei dem bereits die mögliche Form der Narkose vereinbart wird. Es ist verständlich, dass Sie vor dem Eingriff viele Fragen haben und sich Gedanken über den Behandlungsablauf und mögliche Komplikationen machen. Da es uns ein großes Anliegen ist, Ihnen bereits im Vorfeld Ihre diesbezüglichen Sorgen und Ängste zu nehmen, bieten wir Ihnen ausreichend Gelegenheit, Ihre Bedenken zu äußern und Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen.

Schmerzambulanz

An unsere Schmerzambulanz werden Patienten mit akuten (z.B. postoperative Schmerzen) und Patienten mit chronischen Schmerzen (z.B. Rückenschmerzen) durch erfahrene Schmerztherapeuten behandelt.

Facts

Leitung:

Prim. Dr. Bruno Reitter

Tel.: 05352/606-596

Fax: 05352/606-581

E-Mail: anaesthesie@khsj.at oder icu@khsj.at



AMBULANZEN & SPRECHSTUNDEN

Anmeldung und Terminvereinbarung unter
Telefon 05352 606-597 Mo - Fr 08.00 - 15.00 Uhr

Anästhesieambulanz Mo - Fr 08.00 - 15.00 Uhr

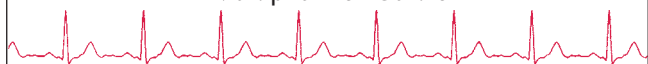
Schmerzambulanz Termin nach Vereinbarung

Besuchszeiten Intensiv-
station: täglich 11.00 - 19.00 Uhr

Sprechstunde Intensiv-
station: während der Besuchszeiten
und nach Vereinbarung

Dr. med. univ. KLAUS PINSKER

Facharzt für Innere Medizin
A-6380 St. Johann in Tirol · Speckbacherstr. 4
Tel. 05352 / 61490 · Fax 05352 / 61491
E-Mail: pinskintern@a1.net



Dr. Sidi Unterkircher

Fachärztin für Hautkrankheiten
Allergie, Muttermale, Hämorrhoidalleiden, Venerologie,
med. Kosmetik, Hauttumor-Vorsorge
6380 St. Johann · Schwarzingerfeld 1
Tel. 05352 - 64535

DAHEIM statt im Heim – Wenn Eltern Alt werden Betreut24 – die Alternative zum Pflegeheim

Irgendwann ist es so weit, dass alte Menschen sich nicht mehr allein versorgen können. Trotzdem möchten sie zu Hause leben. Das Rote Kreuz und die Kooperation mit Betreuungskräften aus dem Ausland helfen dabei.

LEGAL?

Viele Agenturen werben mit Betreuungskräften aus dem Ausland. Aber nicht alle Angebote sind seriös. Tipps gibt das Rote Kreuz

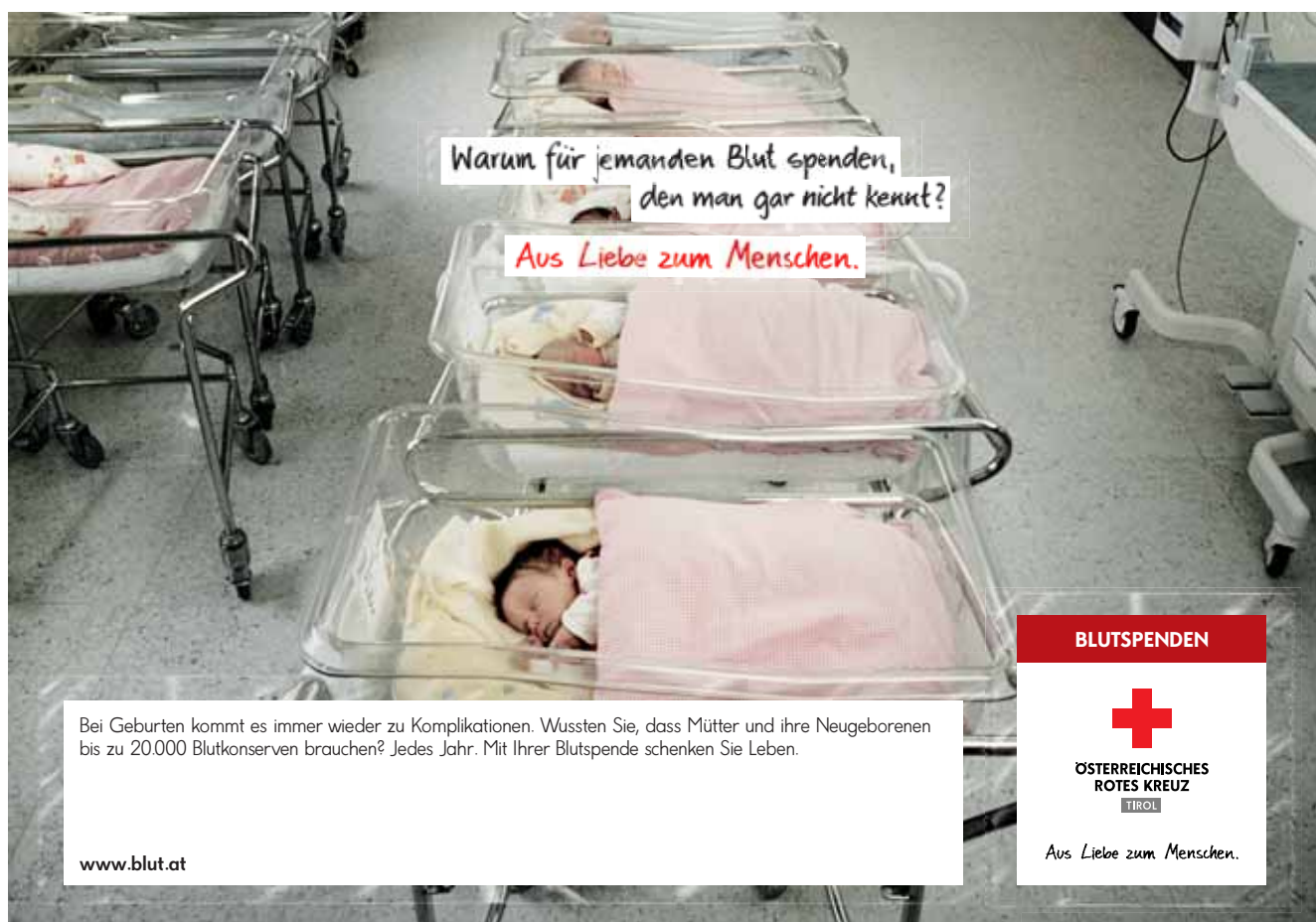
Hand aufs Herz, wer von Ihnen möchte jetzt sogleich alles hinter sich lassen und ins Altenheim wechseln? Sicherlich niemand! Um genau das so lang als möglich zu vermeiden gibt es uns. Denn auch wir wollen nur ins Altersheim, wenn es wirklich nicht mehr anders geht, keinen Tag vorher!

Durch eine qualifizierte 24h Betreuung, rund um die Uhr durch Betreuungshilfen aus der Slowakei als Alternative zum Pflegeheim, eine Betreuungshilfe nur für Sie alleine.

„Am Besten Daheim“ mit dem Österreichischen Roten Kreuz - Bezirksstelle Kufstein in enger Kooperation mit der Bezirksstelle Kitzbühel. Wir begleiten Sie durch den ganzen Prozess der 24h Betreuung. Die Vermittlung der Betreuungskraft ist nur ein kleiner Teil der Aufgaben die es benötigt um eine legale 24h Betreuung im Haus zu haben. Wir erledigen für Sie alle Behördengänge und begleiten Sie auch noch Monate danach. – Für eine sichere und legale Langzeitbetreuung.

„Daheim bleiben, egal was das Alter mit sich bringt“
- Informieren Sie sich jetzt!

Rotes Kreuz Bezirksstelle Kitzbühel · Betreut24 · Tel: 0664/80 144 401



Warum für jemanden Blut spenden,
den man gar nicht kennt?

Aus Liebe zum Menschen.

Bei Geburten kommt es immer wieder zu Komplikationen. Wussten Sie, dass Mütter und ihre Neugeborenen bis zu 20.000 Blutkonserven brauchen? Jedes Jahr. Mit Ihrer Blutspende schenken Sie Leben.

www.blut.at

BLUTSPENDEN



**ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
TIROL**

Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

KITZBÜHEL

Wussten Sie.....

Aus Liebe zum Menschen.

.... Dass beim Österreichischen Roten Kreuz, Bezirksstelle Kitzbühel über 400 ehrenamtliche Mitarbeiter mehr als 82.000 Stunden unentgeltlich in den Bereichen Rettungs- und Krankentransport, Katastrophenhilfe, Krisenintervention, Gesundheits- und Soziale Dienste erbringen und jährlich über 1400 Personen in Erster Hilfe ausgebildet werden?

...Sie auch, daß ohne die fördernden Mitglieder diese Aufgaben finanziell nicht zu bewältigen sind? Jeder Beitrag hilft helfen, spenden Sie einmalig oder werden Sie förderndes Mitglied!

Unser Service für Sie:

- Rettungs- und Krankentransportdienst
- Notarzteinsatzfahrzeug
- Großunfall- und Katastrophenvorsorge
- Krisenintervention
- Service bei Veranstaltungen (Ambulanzdienste)
- Erste Hilfe Ausbildung
- Besuchsdienst
- Essen auf Räder („Dahoam Essen“)
- Jugendgruppenarbeit
- Team Österreich Tafel
- Blutspendedienst
- Betreut24 (Pflege zu Hause)

Österreichisches Rotes Kreuz

Bezirksstelle Kitzbühel · 6370 Kitzbühel Wagnerstrasse 18

Email: info@rk-kitz.at · Homepage: www.rk-kitz.at

Telefon: 05356/6910-15 · Krankentransportanmeldung: 14844

Notruf 144

Warum Erste Hilfe leisten, wenn man auch professionelle Hilfe rufen kann?

Aus Liebe zum Menschen.

Unfälle passieren schneller, als man denkt. Leider wissen die Wenigsten, was sie in so einem Fall tun sollen. Doch oft sind es gerade die ersten Handgriffe, die entscheidend sind. Deshalb versuchen wir, immer wieder so viele Leute wie möglich davon zu überzeugen, einen Erste-Hilfe-Kurs zu machen.

www.t.oteskreuz.at

AUSBILDUNG & KURSE



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
TIROL

Aus Liebe zum Menschen.

Klinische Radiologie und Diagnostik

Der Blick in den Körper



Facts

Leitung:

Prim. Dr. Ehrenfried Schmaranzer

Tel.: 05352/606-562 oder -164

Fax: 05352/606-560

E-Mail: schmaranzer@khsj.at

Hightech für Ihre Gesundheit und beste Voraussetzungen für optimalen „Durchblick“ bei der Diagnose: Die klinische Radiologie ist auf dem neuesten Stand der Technik und verhilft so möglichst schnell, präzise und schonend zu klaren Untersuchungsergebnissen. Neben den klassischen bildgebenden Verfahren wie Ultraschall und Röntgen erfüllen Hightechgeräte wie der Kernspintomograph/MRT (1,5 Tesla Magnetfeld) und der 64-Zeilen-Computertomograph (CT), und Knochendichtemessgerät (DEXA) höchste Ansprüche an die Abklärung von Krankheitsbildern. Das neue digitale Archivierungs- und Verteilungssystem (PACS) garantiert schnellstmögliche Weiterleitung von Untersuchungsergebnissen an die hausinternen Abteilungen und bei Bedarf an externe Institute, wie zum Beispiel die Universitätsklinik Innsbruck.

Behandlungsspektrum

Das Behandlungsspektrum umfasst radiologische Nativdiagnostik und bildgebende Untersuchungen mit Röntgen, Ultraschall, Angiographie, Mammographie, Kernspintomographie (MRT) sowie Computertomographie (CT) und DEXA für stationäre und ambulante PatientInnen.

Spezialisierung

Die Radiologie ist spezialisiert auf zahlreiche Diagnose- und Behandlungsverfahren:

- Muskuloskeletale Schwerpunktsdiagnostik u.a. im Bereich von Schulter- und Hüftgelenkserkrankungen
- Bildgebende Herzdiagnostik- Coronar CT

- Angeborener und erworbener Erkrankungen am Mittel- und Innenohr
- Computertomographisch gesteuerte Diagnose und Behandlung von Bandscheibenerkrankungen im Hals- und Lendenwirbelsäulenbereich
- Behandlung degenerativer Wirbelgelenksveränderungen
- Präoperative Gefäßdoppler-Ultraschalluntersuchungen der Venen, und Arterien (Carotis)
- Routinediagnose der weiblichen Brust
- Assessmentcenter für invasive Brustdiagnostik wie computergesteuerter Lokalisation pathologischer Veränderungen in der weiblichen Brust (Stereotaxie), Punktionen von Tumoren, und Mamma MRT
- Ultraschall- und CT-gezielte Organpunktionen für zytologische und histologische Tumoruntersuchungen.

AMBULANZEN

Allgemeine Ambulanzzeiten Mo - Do 09.30 - 15.30 Uhr
Fr 09.30 - 12.00 Uhr

Mammographie,
Ultraschall,
Computertomographie,
Magnetresonanztomographie,
Durchleuchtung,
DEXA
Gegen Voranmeldung

Telefon: 05352/606-560

Telefax Röntgen: 05352/606-517

Anzeige

Marktgemeinde St. Johann in Tirol – Zentrum der Wirtschaft



St. Johann in Tirol, in der Mitte des Leukental und im Herzen des Bezirkes Kitzbühel gelegen, verfügt im Schnittpunkt von Tälern aus allen vier Himmelsrichtungen über eine ausgezeichnete Verkehrsanbindung. So präsentiert sich die Gemeinde mit knapp 9.000 Einwohnern als starker Wirtschaftsstandort und Einkaufszentrum des Bezirkes Kitzbühel. Die Betriebe entlang der Bundesstraßen profitieren von der günstigen Verkehrsanbindung, und der innere Ort erlebt seit Einführung der Fußgängerzone eine Steigerung des wirtschaftlichen Angebotes für die durchschnittlich 20.000 Menschen, die täglich das infrastrukturelle Angebot von St. Johann in Tirol in Anspruch nehmen.

Ausgewogene Wirtschaftsstruktur
Mit ca. 4.000 Gästebetten und einer halben Million Nächtigungen im Jahr zählt St. Johann zu den großen Tiroler Tourismusorten. Andererseits sind rund 50% der Erwerbstätigen dem Handel, dem Gewerbe und der Industrie sowie einer von vielen ebenen Flächen bevorzugten Landwirtschaft zuzurechnen, sodass der Ort über eine ausgewogene Wirtschaftsstruktur verfügt.

Durch das Spanplattenwerk Egger als Zentrale eines Weltkonzerns ist St. Johann ein wichtiger Industriestandort; aber auch die traditionelle Landwirtschaft hat nach wie vor eine große wirtschaftliche Bedeutung. So gibt es im Gemeindegebiet über 200 land- und forstwirtschaftliche Betriebe, die eine Fläche von fast 6.000 Hektar bewirtschaften.

Standort überregionaler

Einrichtungen

St. Johann in Tirol ist das Schulzentrum des Bezirkes. In den 10 Schulen werden über 3.000 Schüler unterrichtet, wobei sich hier neben den Pflichtschulen auch Schulen mit einem weitreichenden Einzugsgebiet, wie das Bundesgymnasium, die Landwirtschaftliche Landeslehranstalt und die Höhere Bundeslehranstalt für Tourismus befinden.

Von überregionaler Bedeutung sind neben dem Bezirkskrankenhaus auch die Bezirkslandwirtschaftskammer und die Bezirksforstinspektion sowie die Garnison mit Wintersteller-Kaserne und Heeresversorgungsanstalt.

Vielfältiges Sport, Kultur und Unterhaltungsprogramm

Das St. Johanner Freizeitangebot ist besonders reichhaltig, und so gibt es neben den zahlreichen Sportmöglichkeiten in Sommer und Winter auch während des ganzen Jahres Veranstaltungen in den Bereichen Kultur und Unterhaltung, die zum größten Teil von den über 100 örtlichen Vereinen durchgeführt werden.



Ihr Josef Grander
Bürgermeister der Marktgemeinde
St. Johann in Tirol

Seniorenheim der Marktgemeinde St. Johann in Tirol

Pflegedienst- und Heimleitung:
DGKS Sonja Hamberger
Tel. 05352/6900-500
Fax 05352/6900-1500
Mail: seniorenheim@st.johann.net
www.st.johann.net

Ausstattung

- 21 Einzelzimmer
- 1 Doppelzimmer
- Hauskapelle
- Wintergarten
- Aufzug
- Bücherei
- Therapieraum
- Friseur- und Fußpflegezimmer
- Garten und Terrasse

Leistungen

- Familiärer Rahmen
- Flexible Besuchszeiten
- Engagiertes Team
- Speiseplan kann von den Bewohnern mitgestaltet werden
- Selbstgemachte Kuchen an allen Sonn- und Feiertagen
- Hausbesuch vom mobilen Friseur und mobiler Fußpflegerin
- Wöchentlicher Besuch einer Beschäftigungstherapeutin (Turnen, Basteln ...)

Veranstaltungen

- Kaffee-Kränzchen mit Musik
- Wöchentlich zwei Hl. Messen in der Hauskapelle
- Diverse Feierlichkeiten zu allen Anlässen im Jahreskreis
- Verschiedene Ausflüge
- Besuche der Kindergartenkinder mit kleinen Aufführungen (z.B.: Muttertag, Martinifeier, Weihnachten ...)
- Besuche durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen



Anmeldung für einen Heimplatz im Marktgemeindeamt St. Johann in Tirol

Physiotherapie

Wir bringen Sie zurück in den Alltag

Die Abteilung für Physiotherapie betreut alle Stationen des Hauses und führt eine physiotherapeutische Ambulanz. Prim. Dr. R. Siorpaes und der Physiotherapeut Jürgen Zumtobel leiten das Team, welches aus zehn Physiotherapeuten und zwei Masseuren besteht.

Aufgabenbereiche

Die physikalisch therapeutische Behandlung beginnt bereits auf der Intensivstation und wird auch während des gesamten Aufenthalts weitergeführt. Die Rekonditionierung im stationären Bereich bezieht sich hauptsächlich auf Patienten der Orthopädie, Unfall- und Allgemeinchirurgie, sowie der Internen Abteilung, der Gynäkologie und der Pädiatrie.

Danach besteht die Möglichkeit einer ambulanten Weiterbehandlung in unserer physiotherapeutischen Ambulanz, wo ein gezieltes, auf den Patienten abgestimmtes Rehabrogramm durchgeführt wird.

Die speziellen Zusatzausbildungen der Therapeuten (Manuelle Therapie, Sportphysiotherapie, Bobath usw.) und Masseure (Klassische Heilmassage, Lymphdrainage, APM) garantieren eine Behandlung nach den aktuellsten Therapiekonzepten, um den Patienten in den Alltag zurückzuführen.

Rehabilitation und Prävention

Nicht nur eine schnelle Wiedereingliederung in das Alltags- und Berufsleben ist das Ziel unserer Arbeit, sondern auch die Prävention von Erkrankungen, vor allem des Stütz- und Bewegungsapparates.

Ausstattung der Spezialambulanz

Die Räumlichkeiten der Physiotherapie im Untergeschoss des Hauses sind großzügig ausgestattet mit Geräten für Trainingstherapie (sowie Legpress, Ergometer, Seilzugapparat, Laufband und Kletterwand), einer Elektrotherapie mit Ultraschall, Lasertherapie und Stoßwelle.

Ein Gymnastikraum für Gruppentherapien (Rückenschule, Beckenbodengymnastik), sowie das Bewegungsbecken für Unterwasserbewegungstherapie ermöglichen eine umfassende, hoch qualifizierte Physiotherapie.

Weiters verfügen wir über einen Therapiegarten, wodurch Mobilität und Geschicklichkeit der Patienten erhalten und verbessert werden.



Facts

Leitender Arzt:
Prim. Dr. Robert Siorpaes
Orthopädie

Leitender Physiotherapeut:
Dipl. PT Jürgen Zumtobel

Apotheken in Ihrer Nähe

BRIXENTAL APOTHEKE



HOPFGARTEN – BRIXENTAL

Mag. pharm. R. J. Feichtinger · Brixentalerstr. 4 · A-6361 Hopfgarten
Tel. 05335/2422 · Fax 3953 · brixentalapothke@KTVhopfgarten.at



...unser wissen, ihre gesundheit.

„Mehr Freude am Leben“

Johannes Apotheke

Mag. pharm. Kaspar Wörter KG

Wieshofer Straße 25 · 6380 St. Johann · Tel. 05352/61222 · Fax 05352/61222-20

E-Mail: johannes.apotheke@aon.at

Geöffnet: Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr · Sa. 8.00 - 12.00 Uhr



APOTHEKE WESTENDORF

MAG. PHARM. DORIS PICHLER KG

DORFSTRASSE 15 · 6363 WESTENDORF

TEL. 05334/8590 · FAX 8591 · E-MAIL: APO.WEST@AON.AT

ÖFFNUNGSZEITEN: MO. - FR. 8.30 - 12.30 UHR UND 15.00 - 19.00 UHR · SA. 8.30 - 12.30 UHR



Apotheke „Zum Wilden Kaiser“

Inh. Mg. V. Zipser-Kleewein

A-6380 St. Johann in Tirol · Kaiserstraße 9 · Telefon und Fax: 0 53 52/6 22 25

Geöffnet von Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.30 Uhr

Samstag von 8.00 bis 12.00 Uhr

- Bereitschaftsdienst im Wechsel -



PILLERSEE APOTHEKE

Mag. pharm. Martin Seelos

Rosenegg 54 · 6391 Fieberbrunn

Tel. 05354/56450

Im Dienste Ihrer Gesundheit!



Pflegedienst

Menschen, die für Sie da sind

Facts

Pflegedirektorin:

DGKS Elfriede Mayr

Akad. gepr. Leiterin des Pflegedienstes

Tel.: 05352/606-406

Fax: 05352/606-273

E-Mail: mayr@khsj.at

Ein beruhigendes Gefühl: Auf allen Stationen, in allen Abteilungen ist immer jemand da, der sich um Sie kümmert. Über 200 engagierten, bestens ausgebildeten Pflegefachkräften ist es ein persönliches Anliegen, Sie optimal zu betreuen, zu beraten und zu pflegen. Damit Sie möglichst schnell wieder gesund werden und gesund bleiben.

Im Unterschied zu medizinischen Handlungen, die vorwiegend krankheitsorientiert sind, orientieren sich Pflegehandlungen in erster Linie an der Reaktion des Menschen auf seine Krankheit.

Pflegebeziehung

Aus dieser „Sicht“ der Pflege ergibt sich, dass zwischen PatientIn und Pflegenden eine Beziehung entstehen soll. In einer Pflegebeziehung „gehen die Pflegenden ein Stückchen“ im Leben der PatientInnen „mit“. Eine sinnvolle Pflegebeziehung ist für uns Pflegende das Kernstück unseres Berufes.

Mit dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz von 1997 wurde unser Status insofern geändert, dass die Pflege heute als selbstständiger Berufsstand mit einem eigen- und mitverantwortlichen sowie interdisziplinären Bereich gemeinsam mit MedizinerInnen und TherapeutInnen im Krankenhaus tätig wird.

Professionelle Pflege

Mit mehr als 200 Diplomierten Pflegefachkräften und Pflegehilfswesen sind wir die größte Berufsgruppe in unserem Krankenhaus. In nahezu allen Bereichen, mit denen Sie als PatientIn in Kontakt kommen, werden sich Gesundheits- und

Krankenpflegepersonen um Sie bemühen. An den bettenführenden Stationen ist uns die optimale und professionelle Pflege der PatientInnen ein besonderes Anliegen.

Um Sie kennen zu lernen, führt die für Sie zuständige Pflegefachkraft mit Ihnen ein Anamnesegepräch. Dabei wird sie Sie auch auf die räumlichen Gegebenheiten und Tagesabläufe in unserem Haus hinweisen.

Aber nicht nur im stationären Bereich ist die Krankenpflege tätig. In sämtlichen Ambulanzen versorgen Pflegefachkräfte gemeinsam mit den ÄrztInnen PatientInnen mit akuten und chronischen Erkrankungen oder nach schweren Unfällen.

Als Direktorin des Pflegedienstes bin ich für die Führung, den Einsatz, die Organisation und die Entwicklung des Pflegepersonals verantwortlich. Die wichtigste Aufgabe besteht darin, eine dem Pflegebedarf der PatientInnen angepasste Gesundheits- und Krankenpflege sicherzustellen. Als Pflegepersonen sind wir alle sehr bemüht, den hohen Anforderungen gerecht zu werden. Als PatientIn dürfen Sie eine höfliche und kompetente Betreuung durch das Pflegepersonal erwarten. Sollte dies nicht der Fall sein, so sprechen Sie das ruhig an. Anregungen, Lob, aber auch berechtigte Kritik nehmen wird gerne entgegen und werden darauf entsprechend reagieren. Ihr Ansprechpartner ist die jeweilige Stationsleitung oder die Pflegedirektion.

Als Pflegende ist es unser Ziel, die Würde des Menschen zu wahren, qualifizierte Pflege zu gewährleisten und Ihnen den Aufenthalt in unserem Haus so angenehm wie möglich zu machen.

Küche

Essen voll Wert

Der Hotelcharakter eines Krankenhauses stellt auch an die Küche neue Ansprüche. Täglich stehen in unserem Haus Vollkost, leichte Vollkost und vegetarische Vollwertkost zur Auswahl. Für den diätetischen Bereich gibt es zusätzliche Schon-, Diabetes-, Reduktions-, spezielle Nierenkost sowie verschiedenste Aufbaukostformen. In Einzelfällen bzw. bei medizinischen Erfordernissen wird auch auf individuelle Wünsche eingegangen und extra gekocht.

Neben den PatientInnen und den MitarbeiterInnen werden der betriebseigene Kindergarten, ein Pflegeheim, „Essen auf Rädern“ und andere Kindergärten mit Speisen versorgt. Bis zu 600 Essensportionen werden täglich produziert.

Um zu gewährleisten, dass nur qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendet werden, unterliegen die für die Küche gelieferten Waren einer peniblen Kontrolle nach strengen Hygienerichtlinien (HACCP). Das bestens ausgebildete Küchenpersonal ist auch in der Gemeinschaftsverpflegung um höchste Qualität bemüht.

Unsere Küche kocht für Sie gut und bekömmlich. Sofern keine Diät verordnet wurde, können Sie aus verschiedenen, schmackhaften Menüs wählen.



Essenszeiten

Frühstück:	zwischen 07.00 und 08.00 Uhr
Mittagessen:	zwischen 11.00 und 11.30 Uhr
Abendessen:	zwischen 17.00 und 17.30 Uhr

Für gehfähige PatientInnen stehen am Stationseingang jederzeit Tee und Mineralwasser zur Selbstentnahme bereit. Für alle die Verpflegung betreffenden Fragen oder Anregungen stehen Ihnen die Stationsschwester oder die Diätassistentinnen zur Verfügung.



Diabetesambulanz

Was Sie als Diabetiker wissen sollten

In den letzten Jahrzehnten stieg die Lebenserwartung in Österreich in einem beträchtlichen Tempo. Im Durchschnitt der vergangenen 15 Jahre lag der jährliche Zugewinn für Frauen bei 0,25 Jahre für Männer sogar bei 0,32 Jahre. In Summe ergibt das für Frauen ein Plus von 3,7 Jahre auf 82,7 Jahre, für Männer ein Plus von 4,8 auf 77,1 Jahre.

Die Zahl der in guter Gesundheit verbrachten Jahre stieg noch stärker als die Lebenserwartung nämlich um 6,3 Jahre auf 63,2 Jahre bei den Frauen bzw. um 6,1 Jahre auf 61,8 Jahre bei den Männern. Trotzdem leiden österreichweit 390.000 Personen an Diabetes mellitus. 68% der Diabetiker und 74% der Diabetikerinnen sind dabei 65 Jahre oder älter.

Entsprechend hat sich auch jährlich die Anzahl der Patientenkontakte in der am Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol existenten Diabetesambulanz deutlich vergrößert. Dabei zeigt sich eine Aufteilung von 90% an Typ II Diabetikern sowie an 10% an Typ I Diabetikern. Das Risiko an einem Diabetes mellitus Typ II bei einer familiären Belastung durch einen Elternteil zu erkranken liegt bei nahezu 40%, bei einem Diabetes mellitus Typ I jedoch nur bei 4%. Als Sonderform wird der monogenetische Diabetes Typ MODY angesehen.

Was versteht man unter einem Typ II Diabetes mellitus?

Nach der Diagnose, die meistens durch den Hausarzt im Rahmen eines Blutzuckerbelastungstestes bzw. spontaner Blutzuckerwertkontrollen gestellt wird, kann durch geringe Änderungen der Lebensgewohnheiten viel bewogen werden. Oftmals reichen eine geringe Gewichtsabnahme von 5% sowie eine regelmäßige Bewegung zumindest 5x pro Woche aus um die Stoffwechselstörung zu kontrollieren. Medikamente erweisen sich dann als gar nicht erforderlich. Trotzdem bleibt ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, besonders bei einem gleichzeitig existenten Bluthochdruck und einer Hypercholesterinämie. Deswegen sollten auch diese beiden Krankheitsbilder mit gleicher Konsequenz behandelt werden.

Der Schlüssel für die Beherrschung liegt darin, dass Sie die Erkrankung gut verstehen und wissen was Sie selbst zum Schutz ihrer Gesundheit tun können. Daher wurde auch die Diabetesambulanz etabliert um eine zielgerichtete nicht medikamentöse wie auch eine medikamentöse Unterstützung vermitteln zu können. Der Diabetes erweist sich als Stoffwechselkrankheit, wobei der Stoffwechsel das körpereigene System zur Umwandlung der Nahrung in Energie die der Körper verwerten kann, darstellt. Um richtig funktionieren zu können, braucht unser Stoffwechsel unter anderem Insulin. Dieses ist ein Hormon, welches im Körper wie ein Schlüssel fungiert. Es bewirkt, dass das Gewebe und die Zellen den Blutzucker aufnehmen können. Wenn der Insulinstoffwechsel



gestört ist, kann der Zucker (Glucose) im Blut nicht richtig verwertet werden. Als Folge davon steigt der Zuckerspiegel im Blut an. Einen zu hohen Blutzuckerspiegel bezeichnet man als Hyperglykämie, wobei hier nun wieder hohe Nüchternblutzuckerwerte von postprandialen (nach dem Essen) unterschieden werden müssen.

Es gibt 2 Haupttypen des Diabetes mellitus:

Beim Diabetes mellitus Typ I, der 10% der Diabetesfälle ausmacht kann der Körper meist kein Insulin mehr herstellen. Da die Erkrankung nun immer früher im Kindes- und Jugendalter auftritt, tituliert man diesen als juvenilen bzw. Jugenddiabetes. Zum Typ I Diabetes kommt es, weil die Bauchspeicheldrüse geschädigt ist und damit kein Insulin mehr produziert. Hierbei liegt eine autoimmune Reaktion gegen die eigenen Bauchspeicheldrüsenzellen vor. Als Sonderform kann man den Diabetes mellitus Typ LADA bezeichnen der meist bei normgewichtigen Patienten zwischen dem 20. und 40. LJ entdeckt wird und auch auf eine autoimmunologische Ursache zurückgeführt werden kann. Anders verhält es sich beim Typ II Diabetes, umgangssprachlich auch Altersdiabetes genannt. Hier produziert die Bauchspeicheldrüse zunächst zwar noch viel Insulin, jedoch ist für den Bedarf ob einer ausgeprägten Insulinresistenz an Leber, Fett und Muskelgewebe relativ zu wenig vorhanden. Diese Insulinresistenz wird durch Übergewicht und zu wenig körperliche Bewegung aggraviert. Als Grundlage liegt dabei jedoch eine inflammatorische Komponente vor.

Was kann mein Risiko für Komplikationen des Typ II Diabetes senken?

Wenn Sie an Typ II Diabetes leiden, kann eine Änderung Ihres Lebensstils Ihre Gesundheit fördern und Schäden vorbeugen. Positiv wirkt sich vor allem aus, wenn Sie das Rauchen aufgeben, Gewicht abnehmen und sich mehr bewegen. Dabei zählen schon kleine Fortschritte. Mehr über die Vorteile dieser Interventionen werden Ihnen in unserer Ambulanz vermittelt.



Personen mit Typ II Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten. Zu diesen sogenannten makrovaskulären Komplikationen gehören Herzinfarkt, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen besonders der Beine (pavK). Makrovaskulär bedeutet, dass die großen Blutgefäße betroffen sind. Hier wird das Risiko wiederum durch eine koexistente arterielle Hypertonie und eine Hypercholesterinämie aggraviert. Deswegen muss mit gleicher Vehemenz auch der Blutdruck und der Cholesterinspiegel in einem Normbereich gebracht werden. Beim Blutdruck sind die Werte unter 140/90 bzw. bei einem Eiweißverlust von über 1g über die Niere unter 130/80. Der LDL Spiegel sollte unter 100, bei weiteren Risikofaktoren unter 70 liegen. Diese Parameter sollten regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf eine medikamentöse Intervention angeschlossen werden. Wenn man über lange Jahre über zuviel Zucker im Blut verfügt, kann dieser dann auch als mikrovaskuläre Komplikation die kleineren Blutgefäße der Augen, Nerven und Nieren schädigen. Über die Folgen und Langzeitriskien werden Sie in unserer Ambulanz weiter informiert.

Was bedeutet es, wenn meine Blutzuckerwerte zu hoch sind?

Auch dies hängt vom Alter und dem Gesundheitszustand ab. Bei kurzer Diabetesdauer werden strenge Blutzuckereinstellungen empfohlen mit einem HbA1c Zielwert unter 6,5. Für ältere Menschen mit weiteren Ko-Morbiditäten können jedoch erhöhte Blutzuckerspiegel bis 170 durchaus toleriert werden mit einem HbA1c Zielwert von 7,5. Dieser wird von uns für sie individuell festgelegt. Eine Hyperglykämie bedeutet, dass das Blut zuviel Zucker enthält, der nicht auf normalem Weg in die Zelle gelangen kann wegen des Insulinmangels bzw. Insulinresistenz. Diese kann zahlreiche Beschwerden verursachen wie Müdigkeit, häufiges Wasserlassen und Durst. Dann enthält Ihr Urin typischerweise Zucker. Dies kann man mit einem Harnstreifen sehr leicht nachweisen. Als praktikabler erweist sich die Blutzuckermessung im Blut. In den Diabetesschulungen wird Ihnen in unserer Ambulanz der richtige Umgang mit den Messutensilien vermittelt.

Welche medikamentöse Interventionen werden eingesetzt um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren?

Menschen mit Typ I Diabetes sowie mit der Sonderform des Typ LADA sind auf Insulinspritzen angewiesen. Beim Typ II Diabetes wird zu Beginn versucht die Stoffwechselkontrolle mit einer oralen Medikation zu erlangen. Dabei können mehrere verschiedene Kombinationen blutzuckersenkender Tabletten zur Anwendung gebracht werden. Durch neue Therapien ist es in den letzten Jahren gelungen die Notwendigkeit einer Insulintherapie deutlich zu reduzieren bzw. mit einer 1x täglichen abendlichen Insulingabe eine Stoffwechselkontrolle zu etablieren.

Welche Medikamente sich für Sie am besten eignen, werden wir entsprechend den Leitlinien individuell für Sie auswählen und dabei wird natürlich auch die Nierenfunktion und Leberfunktion beachtet. Wir verfügen zurzeit über alle am europäischen Markt existenten zugelassenen Therapieformen inkl. der GLP I basierten wie Byetta und Victoza. Selbstverständlich werden Patienten bei Bedarf auch auf eine FIT bzw. eine Insulinpumpentherapie eingestellt.

Weiters verfügen wir über eine permanente Glucosemessung, welche wir bei Neueinstellungen zum Einsatz bringen. Damit stehen in unserer Ambulanz mit ca. 600 jährlichen Patientenkontakten die neuesten diagnostischen sowie therapeutischen Möglichkeiten zur Verfügung. Auch betreuen wir alle Patientinnen mit Gestationsdiabetes bzw. mit einem bereits präexistenten Diabetes mellitus Typ I oder Typ II in der Schwangerschaft.

Zusätzlich besteht eine enge Zusammenarbeit mit der orthopädischen und chirurgischen Ambulanz beim diabetischen Fußsyndrom. Kooperationen werden ob der diabetischen Retinopathie mit Augenärzten und ob der diabetischen Neuropathie mit dem Neurologen geführt. Somit können wir Ihnen eine komplette umfassende Abklärung sowie auch Weiterbetreuung für alle Diabetesformen zur Verfügung stellen.

Weiters schließen unsere Verlaufskontrollen die Bestimmung der Leberwerte, des Lipidprofils sowie der Nierenwerte mit ein. Auch lassen wir eine gefäßchirurgische Abklärung mittels ABI-Test durchführen. Zusätzlich werden ob einer doch deutlich erhöhten Inzidenz von Tumorerkrankungen, vor allem der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Dickdarms weitere Vorsorgeuntersuchungen angeboten.

Dr. Bernhard Heindl, FA für Innere Medizin

Onkologische Betreuung

Früherkennung erhöht die Chancen

Die Onkologie beschäftigt sich mit der Behandlung bösartiger Tumorerkrankungen. Mit zunehmender Lebenserwartung und immer besser werdenden diagnostischen Möglichkeiten ist die Zahl von Patienten mit Krebserkrankungen ansteigend. Nicht jede Tumorerkrankung zeigt denselben Verlauf, denn es bestehen große tumorspezifische Unterschiede in Wachstumstendenz und Ausbreitung.

Die Medizin hat in den letzten Jahren bei der Behandlung einiger Tumorerkrankungen große Fortschritte erzielt. Am wichtigsten ist jedoch auch heute noch die Früherkennung. In lokal begrenzter Situation ist dann oft sogar eine Heilung möglich.

Am BKH St. Johann werden Diagnostik und Therapie für die häufigsten Tumorerkrankungen durchgeführt. Komplexere Krankheitsbilder werden in enger Zusammenarbeit mit der Klinik Innsbruck behandelt. Vorsorgeuntersuchungen werden meist im niedergelassenen Bereich durchgeführt.

Vorsorgeuntersuchung

Zumindest ab dem 50. Lebensjahr sollte man sich für Vorsorgeuntersuchungen anmelden. Bei familiärer Belastung empfiehlt sich ein früherer Beginn. Hierzu berät Sie sicher auch gerne Ihr Hausarzt.

Für das Prostatacarcinom hat sich der PSA Wert zusammen mit der urologischen Untersuchung etabliert.

Dickdarmkrebs entwickelt sich meist langsam aus Vorstufen. Somit stellt die Darmspiegelung hier eine sehr gute Möglichkeit der Vorbeugung und Früherkennung dar.

Die Mammographie stellt neben der Selbstuntersuchung eine gute Möglichkeit zur Früherkennung des Brustkrebses dar und sollte regelmäßig durchgeführt werden. Ebenso ist der Krebsabstrich beim Frauenarzt eine wichtige Vorsorgemaßnahme.

Diagnostik

Bei Verdacht auf eine Tumorerkrankung stehen uns die Möglichkeiten der endoskopischen Diagnostik (Magen-, Darm- und Lungenspiegelung) sowie die radiologische Diagnostik mit CT und MRI zur Verfügung. Dabei kann auch die Ausbreitung des Tumors beurteilt werden. Zur weiteren Abklärung einer Raumforderung wird dann meist eine Probe (Biopsie) entnommen, um die Art des Tumors zu klären.

Therapie

Bei lokal begrenzten Tumoren kann die Chirurgie oft zur Heilung der Erkrankung führen. Zusätzlich stellen die Chemotherapie und Strahlentherapie wichtige Säulen in der Tumorthherapie dar. Welche Methode am sinnvollsten ist, wird unter den Ärzten in regelmäßig stattfindenden Sitzungen (Tumorboard) besprochen.

Zusätzlich zu den Chemotherapien stehen uns heute eine Vielzahl an Antikörpern und kleinen Molekülen als therapeutische Möglichkeit zur Verfügung.

Die Chemotherapien sind durch moderne Medikamente wesentlich besser verträglich geworden. Vor allem die Übelkeit stellt heute ein wesentlich geringeres Problem dar. Wichtig im Management der Nebenwirkungen ist das Gespräch zwischen dem Arzt und dem Patienten. Das Alter alleine schließt die Durchführung einer Chemotherapie nicht aus, dies muss im Einzelfall beurteilt werden.

Die Chemotherapien können zu einem großen Teil tagesklinisch durchgeführt werden. Hierzu steht ein eigener Raum mit Liegen im Ambulanzbereich der internen Abteilung zur Verfügung. Am späteren Nachmittag können die Patienten dann wieder nach Hause gehen. Manche Chemotherapien werden stationär durchgeführt.

Psychologische Betreuung

Eine Tumordiagnose stellt oft eine psychische Belastung für den Patienten und seine Angehörigen dar. Daher ist eine entsprechende Betreuung durch unsere Psychologin ein wichtiger Teil der Behandlung.

Schmerzen

Die Angst vor Schmerzen belastet viele Patienten. Durch eine Kombination von modernen Schmerzmedikamenten lassen sich diese jedoch meist gut beherrschen. Neben Tabletten und Tropfen stehen hier auch Pflaster zur Verfügung. In besonders ausgeprägten Fällen steht uns auch die Schmerzambulanz der Anästhesie zur Verfügung.

Die Diagnose Krebs betrifft viele Menschen. Auch wenn man Krebs nicht immer heilen kann, ist es wichtig, dass die Patienten wissen, dass man etwas für sie tun kann. Das offene Gespräch mit Pflege, Ärzten und Psychologin ist hierbei sehr wichtig. Dabei sollten Beschwerden und Ängste offen angesprochen und gemeinsam der bestmögliche Therapieplan festgelegt werden.

OA Dr. Michael Schnallinger
Abteilung für Innere Medizin

Endoskopie

Diagnostik und Behandlung in einem Schritt

Unter Endoskopie versteht man die Spiegelung von Körperhöhlen mit Hilfe eines dünnen, biegsamen optischen Instrumentes. Dabei werden verschiedene Regionen für den Untersucher sichtbar, wie z.B. der Magen, die Lunge, die Gallenwege oder der Darm. Im BKH St. Johann werden pro Jahr ca. 3000 Endoskopien durchgeführt.

Dickdarmkrebsvorsorge

Weiterhin stellt der Dickdarmkrebs bei beiden Geschlechtern die zweithäufigste Todesursache dar. Pro Jahr erkranken 5000 Menschen in Österreich. Die gute Nachricht: durch konsequente Vorsorge lassen sich bis zu 90 % der Erkrankung verhindern. Noch harmlose Vorstufen des Krebses („Polypen“) werden bei der Darmspiegelung erkannt und während der gleichen Untersuchung entfernt. Diesen Vorteil bietet keine andere diagnostische Maßnahme! Die österreichische Gesellschaft für Magen und Darmerkrankungen (ÖGGH) empfiehlt daher: Vorsorgekoloskopie für jeden ab dem 50. Lebensjahr. Das BKH St. Johann unterzieht sich freiwillig einer dauernden Qualitätskontrolle (Zertifikat „Darmkrebsvorsorge“) um die aktuellen Standards genau zu erfüllen.

Sind die Untersuchungen wirklich so unangenehm?

Die schlechte Nachricht zuerst: Das Trinken einer Vorbereitungslösung vor der Darmspiegelung ist weiterhin unbedingt nötig. Für die Magenspiegelung reicht das Nüchternsein.

Aber: Alle Endoskopischen Untersuchungen werden auf Wunsch in einer leichten Narkose durchgeführt. Sie sind daher völlig schmerzfrei möglich. Das unangenehme Würgen bei der Magenspiegelung und Schmerzen bei der Darmspiegelung gehören schon lange der Vergangenheit an.

Endoskopische Untersuchungen

Gastroskopie:

Die Magenspiegelung dient der Feststellung von Geschwüren oder Gastritis, auch ein Befall mit dem Magenbakterium (*Helicobacter*) wird erkannt.

Koloskopie:

Mit der Darmspiegelung wird vor allem der Dickdarm untersucht und Polypen abgetragen (Vorsorge!)

Bronchoskopie:

Die Lungenspiegelung macht die Luftröhre und die Bronchien sichtbar, auch eine Fremdkörperentfernung ist möglich.

ERCP:

Hier werden die ableitenden Gallenwege und die Bauchspeicheldrüse dargestellt, eingeklemmte Gallensteine können so geborgen und entfernt werden.

Das Spektrum der im BKH St. Johann angebotenen Leistungen wird ständig erweitert, um den Patienten des Bezirkes die optimale Versorgung zu gewährleisten.

OA Dr. Thomas Hirn

FA für Innere Medizin, Add. FA für Gastroenterologie und Hepatologie



Osteoporose

Beat the Break – Besiege den Bruch

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde sie in die Kategorie der weltweit zehn wichtigsten Erkrankungen aufgenommen: Die Osteoporose. Wer bei Osteoporose nur an ältere Menschen denkt, der irrt. Auch Jüngere – vor allem Frauen – leiden an der Knochenbrüchigkeit und dem erhöhten Frakturrisiko, die mit der Krankheit einhergehen.

Besonders gefährdet sind Frauen, die vor dem 30. Lebensjahr zu wenig Kalzium zu sich nehmen und an Essstörungen und der damit verbundenen Mangelkrankung leiden. Milchprodukte werden wegen des hohen Kaloriengehaltes fälschlicherweise oft gemieden. Die betroffenen Frauen haben wegen des Untergewichts meist zusätzlich Zyklusstörungen, die Hormonspiegel sind gestört und der Östrogenspiegel sinkt. Dadurch verringert sich die Knochendichte wiederum. Junge Frauen, die intensiv Sport treiben und gleichzeitig die Kalorienmenge reduzieren, nehmen ebenfalls zu wenig Kalzium über die Nahrung auf.

Osteoporose ist Europas Volkskrankheit Nummer drei. In Österreich haben rund 700.000 Menschen ein hohes Osteoporoserisiko bzw. leiden sie bereits an der Krankheit. Bei den Frauen ist nach dem Wechsel etwa ein Drittel betroffen. Bei Frauen über 80 Jahre sind es bereits zwei Drittel. Osteoporose ist jedoch keineswegs eine reine Frauenkrankheit, sie trifft auch Männer. Das Verhältnis Frauen zu Männern an Osteoporose zu erkranken liegt etwa bei 3:1. Faktoren, die wir beim Aufbau und beim Erhalt des Knochens beeinflussen können und sollen sind die Ernährung, die körperliche Belastung und die Hormone. Auf Alter und die genetische Komponente kann ohnehin kein Einfluss genommen werden. Zwischen dem 20. und dem 30. Lebensjahr baut der Körper die Knochensubstanz auf. Rund um das 30. Lebensjahr ist die sogenannte peak bone mass erreicht, der Knochen hat dann seine höchste Dichte. Danach überwiegt der knochenabbauende Prozess. Wer es schafft, bis zu diesem Zeitpunkt eine möglichst hohe Knochenmasse aufzubauen, kann länger davon zehren. Vernünftiger Lebensstil, Bewegung, ausreichend Kalzium und Vitamin D sowie frische Luft sind das Rezept, das unsere Knochen stark macht.

Im Bezirkskrankenhaus St. Johann werden jährlich viele stationäre Behandlungen aufgrund der Osteoporose und ihrer Folgeerscheinungen durchgeführt. Die Patienten wurden entweder wegen Wirbel- oder Schenkelhalsfrakturen eingeliefert oder zur Schmerztherapie aufgenommen.

Erwachsene sollten daher rund 1.000 Milligramm (mg) Kalzium pro Tag aufnehmen. Bei Kindern und Jugendlichen werden wegen des Mehrbedarfs 1.200 bis 1.500 mg pro Tag empfohlen. Bei älteren Menschen gelten 1.500 mg als unterste Grenze. Kalzium ist vor allem in fettarmer Milch und Milchprodukten, magerem Käse, Beerenobst, Kohlgemüse, Küchenkräutern und kalziumreichen Mineralwassersorten enthalten. Im Durchschnitt sollte jeder Mensch täglich einen viertel Liter Milch, ein viertel Liter Milchprodukte und drei bis vier Scheiben Käse essen bzw. trinken.

Es gibt jedoch auch Faktoren, die die Kalziumaufnahme hemmen. Dazu gehören phosphatreiche Lebensmittel (z.B. Fleisch, Wurstwaren oder Cola), chronische Alkoholaufnahme, oxalsäurereiche Lebensmittel (Rhabarber, Spinat, Kakao, Rote Rüben, Schokolade), übermäßiger Koffeingenuss (max. drei Tassen Kaffee pro Tag) sowie übermäßige Salzaufnahme.

Begünstigt wird Osteoporose zudem durch familiäre Vorbelastungen, hormonelle Veränderungen (auch bei Brust- und Prostatakrebsbehandlungen), Stoffwechselerkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion oder auch bestimmte Medikamente (z.B. Kortisontherapien). Wer weiß, dass er anfällig für Osteoporose ist, der sollte ein besonderes Augenmerk auf die Alarmsignale seines Körpers legen. Wird man rasch kleiner, hat Rückenschmerzen oder bekommt man einen Rundrücken, sollte sofort eine Knochendichtemessung vorgenommen werden. Betroffen sind vor allem Frauen nach der Menopause. Fehlt das für den Knochenaufbau wichtige Hormon Östrogen, verringert sich die Knochendichte rascher.

Aber es ist nie zu spät, etwas gegen die Knochenbrüchigkeit zu unternehmen. Wenn die Osteoporose schon fortgeschritten ist, muss einerseits medikamentös behandelt werden, andererseits ist es wichtig, sich bewusst kalziumreich zu ernähren, auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr zu achten und auf Krafttraining zu setzen. Patienten können ihre Situation so deutlich verbessern und den Knochenaufbau aktiv unterstützen.



Ass. Dr. Theresa Thurner

Sportmedizin

Ausdauer - Kraft - Konzentration - Koordination



Das sind Schlagwörter der Sportmedizin! Jeder kennt sie - aber nicht jeder weiß damit umzugehen.

Bin ich gesund, um Sport zu betreiben?

Was sind meine Ziele?

Und wie kann ich diese erreichen?

Nicht nur Leistungssportler, auch ambitionierte Hobbysportler, Fitnesportler, Jugendliche im Schul- oder Vereinssport und Patienten nach Krankheit, Verletzung oder Operation stellen sich diese Fragen.

Um diese zu beantworten gilt es erst einmal die Sporttauglichkeit festzustellen. Erst im nächsten Schritt folgt die Beurteilung des aktuellen Leistungszustandes.

Eine sportmedizinische Untersuchung gliedert sich in einen ärztlichen Check, Labor- und Harnkontrolle, Ruheeckokardiogramm, Lungenfunktionsüberprüfung, Bestimmung von biometrischen Daten (Größe, Gewicht, Körperfettanteil, Anteil der Muskelmasse, ...) und schlussendlich einer Belastungs-ergometrie mit Laktatbestimmung. Diese wird je nach Wunsch des Sportlers auf dem Laufband oder Fahrradergometer durchgeführt. Für spezielle Fragenstellungen steht auch noch die Möglichkeit einer Spiroergometrie zur Verfügung.

Nach Vorliegen aller Ergebnisse folgt ein ausführliches ärztliches Gespräch zur Befundbesprechung und individuellen Trainingsplanung. Dabei können natürlich auch allgemeine Fragen

wie richtige Ernährung, Flüssigkeitszufuhr beim Sport, Regeneration, Strategien zur Gewichtsreduktion usw. besprochen werden.

Und zum Schluss noch einige Tipps:

- vor dem Sport die Gesundheit überprüfen:
 - dies ist besonders wichtig für Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahren
 - es gilt: erst zum Arzt, dann zum Sport!
- die richtige Trainingsintensität wählen:
 - langsam beginnen und Belastung steigern
 - Sport möglichst 3 - 4 mal die Woche für jeweils min. 30 Minuten
- Überbelastungen vermeiden:
 - besser „länger oder locker“ als „kurz und heftig“
- nach der Belastung ausreichende Erholung
- Sportpause bei Erkältung und Krankheit
- Sport an Klima und Umgebung anpassen
 - die Kleidung soll angemessen und funktionell sein und den Luftaustausch ermöglichen
- auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten
 - die Kost sollte kohlenhydrat- und ballaststoffreich aber fettarm sein
- Sport an Alter und Medikamente anpassen
 - auch im Alter ist körperliche Fitness gefragt

Sport soll Spaß machen!!!

Ass. Dr. Gernot Strauss

Sozial- und Gesundheitseinrichtungen



Aurach b.K.



Brixen im Thale



Fieberbrunn



Going a.W.K.



Hochfilzen



Kitzbühel



Kössen



Oberndorf i.T.



Reith b.K.



Schwendt

Sozial- und Gesundheitssprengel

Sozial- und Gesundheitssprengel

Region Brixen i. T. - Westendorf

Peter-Neuschmid-Straße 8/1

6363 Westendorf

Tel. 05334 / 2060

Sozial- und Gesundheitssprengel

Region Hopfgarten i.B. - Itter

Schmalzgasse 9

6361 Hopfgarten i.B.

Tel. 05335 / 4171

Sozial- und Gesundheitssprengel

Region Kirchberg i.T. - Reith b. Kitzbühel

Stöcklfeld 45

6365 Kirchberg i.T.

Tel. 05357 / 4515

Sozial- und Gesundheitssprengel

Region Kitzbühel - Jochberg - Aurach

Hornweg 20

6370 Kitzbühel

Tel. 05356 / 75280-0

Familienberatungsstelle Tel. 05356 / 6318-92

Eltern-Kind-Zentrum Tel. 05356 / 6318-93

Sozial- und Gesundheitssprengel

Region Pillersee (Hochfilzen - Fieberbrunn - St. Ulrich a.P.

- St. Jakob i.H. - Waidring)

Spielbergstraße 10

6391 Fieberbrunn

Tel. 05354 / 52580

Sozial- und Gesundheitssprengel

Region St. Johann i.T. - Oberndorf - Kirchdorf i.T.

Schwimmbadweg 3a

6380 St. Johann i.T.

Tel. 05352 / 61300

der Gemeinden im Bezirk Kitzbühel



Hopfgarten
i.Br.



Itter



Jochberg



Kirchberg i.T.



Kirchdorf i.T.



St. Ulrich
am Pillersee



St. Jakob i.H.



St. Johann i.T.



Waidring



Westendorf

Wohn- und Pflegeheime

Alterswohnheim Fieberbrunn	Kirchweg 8, 6391 Fieberbrunn	Tel. 05354 / 56240
Altersheim Hopfgarten - Itter	Talhäuslweg 7, 6361 Hopfgarten	Tel. 05335 / 2222
Altersheim Kirchberg	Kirchplatz 9, 6365 Kirchberg	Tel. 05357 / 2287
Altenwohnheim Kirchdorf	Dorf 31, 6383 Erpfendorf	Tel. 05352 / 8115
Altersheim Westendorf	Dorfstraße 124, 6363 Westendorf	Tel. 05334 / 6155
Seniorenwohnheim Jochberg	Martengasse 24, 6373 Jochberg	Tel. 05355 / 5262
Altersheim Aurach b. Kitzbühel	Aurach 14, 6370 Kitzbühel	Tel. 05356 / 64790
Altersheim Kitzbühel	Hornweg 28, 6370 Kitzbühel	Tel. 05356 / 62413
Pflegeheim St. Johann in Tirol	Bahnhofstraße 10, 6380 St. Johann	Tel. 05352 / 61155
Seniorenwohnheim St. Johann in Tirol	Schwimmbadweg 3, 6380 St. Johann	Tel. 05352 / 62228
Altenwohnheim Kössen-Schwendt	Dorf 26, 6345 Kössen	Tel. 05375 / 6981
Alten- und Pflegeheim Brixen im Thale	Wirtsanger 1, 6364 Brixen im Thale	Tel. 05334 / 8202

Ihre TrauerHilfe-Bestatter im Bezirk



TRAUERHILFE BESTATTUNG TREFFER

24h ☎ **050 1717-190**
St. Johann - Fieberbrunn



**TRAUERHILFE
KREMATORIUM
KRAMSACH**
☎ **050 1717-910**

**Abschied in Würde
im Unterländer Krematorium**

www.trauerhilfe.at

TRAUERHILFE KITZBÜHELER BESTATTUNG

24h ☎ **050 1717-180**
Kitzbühel - Kirchberg



Impressum

HERAUSGEBER + VERLAG
NEOMEDIA Verlagsges.m.b.H.
Kinzfeldstraße 3/6 · 6330 Kufstein
Tel.: 05372 / 65152 · Fax: 05372 / 67678
E-Mail: info@neomedia.at · www.neomedia.at

REDAKTION
Allgemein öffentliches Bezirkskrankenhaus St Johann
in Tirol in Zusammenarbeit mit der Neomedia Ges.m.b.H

BILDNACHWEIS
Mike Giacchino

FACHBERATUNG PRINTMEDIEN
Hans Mühlegger

Wir möchten uns an dieser Stelle recht herzlich bei der Geschäftswelt aus der Region sowie dem Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol für die freundliche und kooperative Zusammenarbeit bedanken.

GRAFIK & SATZ
Irena Pfürtnner, Atelier Anima

DRUCK
Paus Medien GmbH

2. Auflage, 2012

Alle Rechte vorbehalten.

Artikel-Nr.: 607342



**Raiffeisen
Meine Bank**



Unsere MitarbeiterInnen
leisten jährlich 170.000
ehrenamtliche Stunden
in Vereinen.

**Wenn's um die Gemeinschaft geht,
ist nur eine Bank meine Bank.**

www.raiffeisen-tirol.at

HYPOKRATES

Die Ausübung der anspruchsvollen Tätigkeit eines Arztes/einer Ärztin ist stets geprägt durch enorme Verantwortung. Jedoch können überall, wo Menschen arbeiten, Fehler passieren. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, stellt sich „Hypokrates – Verein zur Förderung von Ärzteversicherungen“ die Aufgabe, innovative und umfassende Versicherungsprodukte maßgeschneidert für Ärzte und Ärztinnen zu entwickeln. Die individuellen Angebote helfen, mögliche Sorgen über denkbare Konsequenzen in die Hände der Spezialisten zu übergeben, welche gerne individuelle Lösungen und optimale Vorsorge bieten.

Ärztehaftpflichtversicherung:

- Versicherungssumme für Personen- und Sachschäden bis zu 5 Mio. EUR frei wählbar
- Erweiterbar bis 3 Mio. EUR inklusive Vordeckung
- Besonderheit bietet die Option einer bis zu 30-jährigen Nachhaftung und prämienfreien Rückwärtsdeckung bis zum Beginn der ärztlichen Tätigkeit.

Ärzterechtsschutzversicherung:

- Versicherungssumme beträgt 160.000,- EUR.
- Rechtsschutz für Grundstückseigentum und Miete

- Vordeckung gilt unbegrenzt, wodurch bei Wechsel des Versicherers keine Deckungslücke entsteht.

Kfz-Haftpflichtversicherung für Ärzte/Ärztinnen:

- Automatische Einstufung für alle auf den Versicherungsnehmer zugelassenen Fahrzeuge in Bonusstufe 00
- 1 Kfz-Freischaden während der Vertragslaufzeit
- Ausschluss der groben Fahrlässigkeit bei Einsatzfahrten
- Kein Selbstbehalt bei Dienstfahrten, sofern ein Notfall den Einsatz verlangt
- Kfz-Lenkerhaftpflicht besteht auch für gemietete Kraftfahrzeuge im Ausland

● Kontakt

Gabriele Habermüller
Leiterin Team Ärzte/Freie Berufe
Tel 050700 2215



HYPO TIROL Versicherungsmakler GmbH
Meraner Straße 8
6020 Innsbruck
Tel 050700

Hypo Tirol Bank – Unsere Landesbank

Mit dem klaren Bekenntnis zur Stärke des Landes ist es der Hypo Tirol Bank ein besonderes Anliegen, die Region als Ausgangspunkt und solide Grundlage des Unternehmenserfolges in den Vordergrund zu rücken. Im Zentrum steht ein starkes Land mit einer starken Bank, die auf einen geradlinigen, bodenständigen Weg setzt, um das Vertrauen der Kunden zu festigen und zum gesellschaftlichen wie wirtschaftlichen Wohlergehen beizutragen.

„Als Tiroler Landesbank ist es uns ein Anliegen, der Tiroler Bevölkerung ein verlässlicher und kompetenter Finanzpartner zu sein. Die Nähe zu unseren Kunden spielt dabei die entscheidende Rolle – denn nur so können wir genau auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Produkte und Serviceleistungen anbieten.“



Manfred Gründler
Geschäftsstellenleiter
Tel 050700 7614

HYPO TIROL BANK AG
Geschäftsstelle St. Johann

Speckbacherstraße 10
6380 St. Johann
Tel 050700 7600



Johann Spiegelmayer
Geschäftsstellenleiter
Tel 050700 1622

HYPO TIROL BANK AG
Geschäftsstelle Kitzbühel

Bichlstraße 9
6370 Kitzbühel
Tel 050700 1600

HYPO TIROL BANK





Allgemeines Öffentliches Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol

Bahnhofstraße 14
6380 St. Johann in Tirol
Telefonnummer:
+43 5352 606-0

Faxnummern:
+43 5352 606-270 (Patientenverrechnung)
+43 5352 606-271 (Medizin)
+43 5352 606-273 (Verwaltung)

E-Mail: info@khsj.at
Web: www.khsj.at

