

Spargelquiche

Zutaten: (Menge reicht für 1 Tarteform)

Teig:

150 g Vollkornmehl
1 EL Pflanzenöl
150 ml Magermilch, lauwarm
1/2 TL Salz
1/2 P. Trockengerm

Fülle:

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
250 g Zucchini
400 g Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Guss:

2 Eier
50 g Käse, mager
150 g Naturjoghurt 0,1%

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und einen schönen, geschmeidigen Teig kneten. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit weißen Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Vom grünen Spargel das untere Ende abschneiden. Spargelstangen schräg in 4 cm große Stücke schneiden. Weißen Spargel in Salzwasser 5 Minuten garen, dann grünen Spargel dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Spargel herausnehmen, abschrecken und 2 EL vom Spargelsud aufbewahren.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Boden der Tarteform mit Backpapier auslegen. Den Teig noch einmal durchkneten, ausrollen und in eine befettete Tarteform geben. Den Rand hochziehen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Rohr 160°C ca. 25 Minuten vor backen.

Öl erhitzen, Frühlingszwiebel und Zucchini 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten und abschmecken. Sahne, Eier und Milch verrühren mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit dem Ei-Sahnegemisch übergießen. Quiche weitere 25 – 35 Minuten fertig backen und servieren.

Ansprechpartnerin:

Projekt PULS

Frau Verena Wirtenberger
Bürozeiten: DI+MI 08:00-16:00 Uhr
Tel.: +43 (0)50 504-310 46
E-Mail: verena.wirtenberger@tilak.at

Aktuelle Informationen dazu finden Sie auf unserer
Homepage
<http://puls.tilak.cc>

Informationsbroschüre

Umgesetzte Maßnahmen aus dem Projekt PULS



Vielen Dank für die rege Teilnahme an der 1. Puls-MitarbeiterInnenbefragung. Durch die Umfrageergebnisse und die Ideen der MitarbeiterInnen in den Gesundheitszirkeln konnten bereits zahlreiche Verbesserungsvorschläge ausgearbeitet werden. Diese Maßnahmen wurden gebündelt und den verantwortlichen PatInnen zur Umsetzung übergeben.

Maßnahmen

Nachstehend werden die Maßnahmen aufgezeigt, die für die MitarbeiterInnen des LKH Hall aufgrund der Erstbefragung umgesetzt worden sind.

Ärztlicher Bereich

Patin: Prim.^a Univ.-Doz. Dr.ⁱⁿ Gabriele Kühbacher

- Ernennung einer/s ausbildungsverantwortlichen Ärztin/Arztes pro Abteilung
- Einführung der Leitlinie „Ausbildung von TurnusärztInnen“ zum strukturierten Informationsfluss sowie der Dokumentation der Anleitungen und Kompetenzen
- Schaffung von vier neuen Planstellen für TurnusärztInnen und Trennung des chirurgischen und unfallchirurgischen Nachtdienstes
- Einführung von MitarbeiterInnenfördergesprächen (MAFÖG) mit einem Informationsfolder und einem adaptierten MAFÖG-Bogen
- Gewährleistung des Informationsflusses im ärztlichen Bereich durch regelmäßige Aussendungen an Abteilungsvorstände und Geschäftsführende Oberärzte zur Kommunikation an die ärztlichen MitarbeiterInnen

Mittlere Führungskräfte

Pate: Mag. DDr. Wolfgang Markl, MSc

- Ein Kommunikationskonzept wurde erstellt und ist über das Intranet abrufbar und soll durch die Führungskräfte umgesetzt werden

Pflege

Patin: Maria Grander, DGKS

- Schnittstelle Chirurgie Ambulanz und Stationen wurde neu organisiert
- Optimierung der Organisation der Nachmittags- und Nachtvisiten mit den diensthabenden ÄrztInnen
- Aktualisierung der Pflegepfade im NCaSol
- Arbeitsveränderungen auf Basis des Plakats „Haus der Arbeitsfähigkeit“
- Klärung der Nachtdienstregelung auf der Chirurgie
- Einschulung „rückenschonendes Arbeiten“ auf die neuen Betten für die MitarbeiterInnen in der Bettenzentrale, auf den Stationen, beim Patiententransportdienst und der Fremdfirma
- Pflegedokumentation - anstehende Pflegestandards wurden überarbeitet

OP-Bereich

Patin: Prim.^a Univ.-Doz. Dr.ⁱⁿ Gabriele Kühbacher

- Einführung von Verpflegungsangeboten (Speiseautomat, Wasserspender) im OP-Café. Dieses Angebot steht allen MitarbeiterInnen zur Verfügung
- Adaptierung der OP-Geschäftsordnung und Anpassung der OP-Planung
- Einführung einer wöchentlichen Planbesprechung mit den FachkoordinatorInnen

Aktive Gesundheitsförderung

Pate: Hermann Strasser, DPGKP

- Gesundheitstag am 10. November 2012
- Bildung einer Nordic Walking Gruppe
- Rückenschulkurse
- Laufkurs für Anfänger
- Langlaufkurs für Anfänger und Fortgeschrittene im klassischen und Skating-Stil
- Power Plate im Fitnessraum
- Individuelle Trainingsplanung für MitarbeiterInnen
- Massagestühle im Haus 5 und im Haus 10

Pausengestaltung

Pate: Dipl. KH-BW Stefan Wedermann

- Die Dachterrasse im Haus 10 wurde für die MitarbeiterInnen zugänglich gemacht und mit zusätzlichen Sitzmöglichkeiten ausgestattet
- Die Terrasse im Haus 4, 3. Stock, wurde für die MitarbeiterInnen mit zusätzlichen Sitzmöglichkeiten ausgestattet
- Für einzelne Stationen wurden zusätzliche Pausen- und Sozialräume geschaffen

Medizinisch-Technischer Dienst

Patin: Prim.^a Univ.-Doz. Dr.ⁱⁿ Gabriele Kühbacher

- Gewährleistung des Informationsflusses durch regelmäßige Besprechungen mit den Leitungen/KoordinatorInnen der medizinisch-technischen Berufsgruppen
- Einführung von MitarbeiterInnenfördergesprächen (MAFÖG) mit einem Informationsfolder und einem adaptierten MAFÖG-Bogen