

sanadad

das Gesundheitsmagazin

Nummer 01 | Sommer 2013

Editorial

Das Regionalspital Surselva kommt zu Ihnen nach Hause, mit dem neuen Kommunikationsmittel «sanadad – das Gesundheitsmagazin».

Vielleicht hatten Sie auch schon mal die Gasettina, unsere ehemalige Hauszeitung, in den Händen und haben sich schon gefragt, wieso es keine neue Ausgabe der Gasettina mehr gibt.

Wir haben uns entschieden, die Gasettina in eine reine Mitarbeiterzeitung umzuwandeln und daneben neu mit dem «sanadad – das Gesundheitsmagazin» sämtliche Haushaltungen, Arztpraxen, Apotheken und andere Partner in unserer Spitalregion aus erster Hand mit Informationen rund um Ihr Regionalspital zu bedienen.

Geplant ist, dass wir Sie in Zukunft zwei mal jährlich über Neuigkeiten zu Ihrem Spital informieren, Ihnen den einen oder anderen Gesundheitstipp unterbreiten, Sie aber auch auf Veranstaltungen im oder vom Regionalspital Surselva hinweisen sowie Ausgabe für Ausgabe immer wieder einen Teil unseres Leistungsangebots vorstellen.

Sie halten jetzt die erste Nummer dieses neuen Kommunikationsmittels in den Händen. Wir hoffen, dass Sie sich für den einen oder anderen unserer Beiträge über Ihr Regionalspital interessieren und wir freuen uns, Sie an einem der in dieser Ausgabe angebotenen öffentlichen Vorträge zu begrüßen.

Mario Evangelista, Direktor

Die neue Spitalleitung stellt sich vor!

Seit Oktober 2012 ist die Spitalleitung in neuer Zusammensetzung komplett und stellt sich mit viel Energie, Leidenschaft und neuen Ideen den Herausforderungen der Zukunft im Gesundheitswesen, mit dem Ziel, das Regionalspital Surselva für die Zukunft fit zu machen!

In den letzten zwei Jahren haben sich in der Führung des Regionalspitals Surselva immer wieder personelle Änderungen ergeben, die auch zu einiger Unruhe und Unsicherheiten geführt haben. Umso erfreulicher und wichtig ist es, dass seit Oktober 2012 die Spitalleitung wieder komplett ist.

Das Regionalspital Surselva ist für die Bevölkerung sowie die Touristen der Ferienregion von extrem wichtiger Bedeutung, denn nur mit «dem Spital in der Nähe» kann die medizinische Grundversorgung der Surselva dauerhaft gewährleistet werden.

Die Qualität unseres Spitals gilt gemeinhin als gut. Wir sind aber überzeugt, dass es auch bei uns noch Verbesserungspotenzial gibt, um die Qualität zu erhöhen und die Effizienz zu steigern.

Im Januar 2013 haben wir deshalb auch das ehrgeizige Projekt «Strategie und Organisation» in Angriff genommen. Wie der Projektname darstellt, sind es zwei Schwerpunkte: die strategische Ausrichtung und die zukünftige Organisation des Spitals. Mit der strate-

gischen Ausrichtung wird insbesondere festgelegt, welche Dienstleistungen langfristig angeboten werden sollen. Daraus resultieren organisatorische Strukturen und Regelungen, die für das Erreichen der Strategie notwendig sind. Folgender Leitsatz steht im Zentrum des Projekts: «Neues wächst dann, wenn es auf Altem aufbaut, ohne bei ihm stehen zu bleiben».

Unser Spital wollen und müssen wir an den künftigen Herausforderungen des Gesundheitswesens ausrichten. Um das zu erreichen, müssen alle Akteure – Zuweiser, Versicherer, Leistungserbringer und alle anderen Ansprechpartner – am gleichen Strick ziehen. Die anstehenden Aufgaben sind nur gemeinsam zu lösen.

Wir als Spitalleitung setzen uns mit sehr viel Elan und Begeisterung dafür ein, dass das Regionalspital Surselva auch in Zukunft für die Bevölkerung und Gäste der Surselva die Grundversorgung erbringen kann. Schön, wenn wir dabei auch auf Ihre Unterstützung zählen dürfen!



l. n. r.: Dr. med. Kaspar Meier, Chefarzt Anästhesie; Regula Weidkuhn, Leiterin Pflegedienst; Hans Heeg, Bereichsleiter IMC und Stv. Leitung Pflegedienst; Albin Ludovic, Medizinischer Codierer; Dr. med. Ueli Zellweger, Chefarzt Innere Medizin; Mario Evangelista, Spitaldirektor und Vorsitzender der Spitalleitung; Dr. med. Patrick Mäder, Chefarzt Chirurgie-Orthopädie

Beratungen

KONTINENZBERATUNG – AUCH HEUTE NOCH EIN TABUTHEMA

Kontinenz bedeutet, die Blase und den Darm unter Kontrolle zu haben und an einem dafür vorgesehenen Ort zu entleeren. Ist diese Funktion ausser Kontrolle, leiden die Betroffenen, es ist ihnen peinlich, belastet, und sie nehmen am gesellschaftlichen Leben oft nicht mehr teil. Die Angst, das Umfeld könnte etwas davon merken, ob in Form von sehen oder riechen, ist ein dauernder Begleiter.

Laut Bundesamt für Statistik leiden in der Schweiz jede vierte Frau und jeder zehnte Mann über 60 Jahre unter Harninkontinenz. Nur jede(r) achte Betroffene spricht mit einer Fachperson über das Leiden und jede zweite Heimeinweisung älterer Menschen erfolgt aufgrund einer Inkontinenz. In einer immer älter werdenden Gesellschaft sind demnach Kontinenzprobleme ein wachsendes soziales Problem.

In der Schweiz gibt es inzwischen mehrere Kontinenzzentren. Die Kontinenzberatungsstelle am Regionalspital Surselva Ilanz bietet sowohl für betroffene Erwachsene und Kinder mit Blasenbeschwerden und Urininkontinenz als auch für Betroffene mit Darmbe-

schwerden und Stuhlinkontinenz, Schmerzsituationen im Beckenbereich und für Personen mit einem Stoma (künstlicher Darmausgang) professionelle Hilfe an.

Ein Team bestehend aus speziell geschulten Pflegefachpersonen HF (Höhere Fachschule) und einer Physiotherapeutin steht für Beratung, Behandlung und Instruktion im stationären oder ambulanten Aufenthalt zur Verfügung. Grossen Wert legen wir auf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem betreuenden Hausarzt, der Spitex, den Angehörigen sowie der externen Fachstelle für Stoma/Kontinenz Beratung.

Wir arbeiten nach individuellen Zielvorgaben und streben für die Betroffenen eine grösstmögliche Rehabilitation und Autonomie in der Selbstpflege an. Unsere Leistungen sind Krankenkassen anerkannt und werden nach den Grundversicherungstarifen verrechnet. Mit einem ärztlichen Rezept werden auch Hilfsmittel vergütet.

Der erste Schritt zur Lösung eines Problems ist, es jemandem zu erzählen. (John Peter Flynn)

Daher unsere Empfehlung an Sie, liebe Leserin und lieber Leser: Bringen Sie den Mut auf, mit Ihrem Arzt über dieses Tabuthema zu sprechen oder/und wenden Sie sich an die Kontinenzberatungsstelle.

Sie können sich über Ihren Haus-/Facharzt oder direkt per Telefon oder E-Mail bei uns anmelden. Telefon 081 926 57 11 für Stoma-/Kontinenzberatungen, E-Mail: stoma@spitalilanz.ch oder kontinenz@spitalilanz.ch



Hintere Reihe von L. n. R.: Ursula Illien, Wundberaterin; Erna Albin, Wund-, Stoma- und Kontinenzberaterin; Maria Mader, Wundberaterin. Vordere Reihe von L. n. R.: Bettina Casanova-Koch, Wundberaterin; Carina Husner-Felchlin, Kontinenzberaterin; Tarcisi Monn, Stoma- und Kontinenzberater

WUNDBERATUNG

Viele Wunden heilen von alleine. Dank der faszinierenden Reparaturfähigkeit unseres Organismus geschieht dies ohne besondere therapeutische Massnahmen. Erst die Wunde, die nicht heilen will, zeigt, wie komplex und anspruchsvoll die Wundheilung ist. Nicht selten stellt die nicht oder schlecht heilende Wunde die Spitze eines Eisberges dar, verbunden unter anderem mit Schmerzen und Isolation. Heilungsverzögerung und Komplikationen sind häufig Ausdruck tiefliegender Probleme, die ihren Ursprung in der gesundheitlichen Verfassung des Patienten haben. Zu jeder Wunde gehört der Mensch mit seiner eigenen, ganz individuellen Geschichte.

Im Vordergrund unserer Behandlung steht die Patientenzufriedenheit mit einer verbesserten Lebensqualität.

Das Spektrum der Wundversorgung beginnt

mit anwenderfreundlichen, kosmetisch ansprechenden Wundaufgaben, welche das Duschen oder Baden erlauben und sich schmerzfrei entfernen lassen. Das Sortiment der Wundaufgaben nahm in den letzten Jahren rasant zu, sowohl in seiner Vielfalt als auch in der Anzahl der vergleichbaren Präparate. Der Wert dieser Produkte liegt vor allem in einem besseren Management von nassen Wunden, einer schmerzarmen Anwendung, einer Reduktion bakterieller Besiedlungen und dadurch in einer Verminderung des Geruches.

Auch in der Wundbehandlung nimmt die Spezialisierung zu. Ein Team aus Pflegefachpersonen HF (Höhere Fachschule), qualifiziert als geprüfte Wundexpertinnen oder Wundmanagerinnen, berätet und behandelt sie kompetent und bei Bedarf wird ein Leitender Chirurg des Regionalspitals Surselva beigezogen. Für

unser Team ist die Zusammenarbeit mit den Hausärzten, den spezialisierten Fachärzten (w. z. B. Angiologen, Diabetologen, Dermatologen etc.), den Spitexorganisationen sowie der Diabetes- und Ernährungsberatung wichtig. Gerne beziehen wir auch die Angehörigen in die Wundbehandlung ein. Für medizinisches Fachpersonal bieten wir ebenfalls Beratungen an, sei es in Form der Materialvielfalt, neuen Verbandstechniken oder Behandlung von Problemwunden.

Alle unsere Leistungen sind Krankenkassen anerkannt und werden nach den Grundversicherungstarifen verrechnet.

Sie können sich über ihren Haus-/Facharzt oder direkt per Telefon oder E-Mail bei uns anmelden. Telefon 081 9265733, E-Mail: wund@spitalilanz.ch.

Neue Fachärztin für Kardiologie und Innere Medizin

Im Dezember 2012 trat Heidi Abbühl, Fachärztin für Kardiologie und Innere Medizin, ihre Stelle im Regionalspital Surselva an, seit Frühjahr 2013 neu als Leitende Ärztin – und erfüllte sich damit den Wunsch, ihren Beruf in einer alpinen Region ausüben zu können.

Die aus dem Kanton Luzern stammende Herzspezialistin absolvierte ihr Medizinstudium an der Universität Bern, gefolgt von der Facharztbildung in Innerer Medizin (Spitalzentrum Biel, Universitätsspital Basel), ergänzt durch eine eineinhalbjährige Weiterbildung als Notärztin und im Bereich Anästhesie/Intensivmedizin (Kantonsspital Frauenfeld), und schliesslich ihre zweite Facharztbildung zur Kardiologin im Universitätsspital Basel mit einem Auslandjahr im universitären Herzzentrum Freiburg-Bad Krozingen in Deutschland, wo sie sich den Schwerpunkten Herzultraschall und Herzrhythmusstörungen widmete. Sie bringt Erfahrungen aus einer $\frac{3}{4}$ -jährigen kardiologischen Praxistätigkeit, einer halbjährigen Herzchirurgie-Konsiliardiensttätigkeit, sowie aus den Bereichen der stationären und ambulanten kardialen Rehabilitation mit; zuletzt war sie als kardiologisch-internistische Oberärztin einer herzchirurgischen Ueberwachungsstation tätig. 2012 erreichte sie die Europäische Zertifizierung in Herzultraschall (Europäische Gesellschaft für Kardiologie), ebenso erfolgte die Zertifizierung in Herzschrittmacher- und ICD-Therapie (Deutsche Gesellschaft für Kardiologie).

Entsprechend der breiten Ausbildung und Erfahrung der neuen Kardiologin bietet das Re-

gionalspital Surselva nun ein vielfältiges Spektrum an kardiologischen Abklärungen und Behandlungen an: zur Abklärung von Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Luftnot, Leistungsschwäche, Schwindel und Kollapsneigung, hohem Blutdruck sowie auch zur Herz-Vorsorge-Beratung und Risikobeurteilung werden je nach Fragestellung verschiedene Belastungstests (Fahrradbelastungstest, Spiroergometrie) und neu auch die Stresschokardiographie (Herzultraschall während körperlicher Anstrengung) als sehr spezifische und verfeinerte Methode bei der Abklärung von Herzkranzgefäss-Durchblutungsstörungen oder Herzklappen-Erkrankungen eingesetzt, sowie die diversen Herzultraschalluntersuchungen in Ruhe (auch als Schluck-Herzultraschall); weiter werden Langzeit- und Ereignis-Rhythmus-Aufzeichnungen, 24-Stunden-Blutdruck-Profile, Kipptischuntersuchungen, und die Suche nach zugrundeliegenden Schlafstörungen (Schlaf-Apnoe-Syndrom) durchgeführt, und natürlich die regelmässigen Verlaufskontrollen bei Herzklappenerkrankungen und nach Herzoperation.

Bei hospitalisierten Patienten werden Rhythmusstörungen (inkl. Elektrokardioversion) und Herzschwäche abgeklärt und behandelt, bei Herzinfarkt erfolgt nach Diagnose und



Erstbehandlung meistens die Verlegung ins Kantonsspital zur Herzkatheteruntersuchung; ebenso werden Patienten, die einen Herzschrittmacher benötigen, zur Implantation dorthin verlegt – sämtliche Herzschrittmacher- und ICD-Kontrollen können dann wieder im Regionalspital Surselva erfolgen.

Neu hat Heidi Abbühl auch die ärztliche Leitung der Herzgruppe Surselva übernommen.

Veranstaltungen

PUBLIKUMSVORTRAG

Das Regionalspital Surselva offeriert ab Herbst 2013 kostenlose öffentliche Publikumsvorträge zu den häufigsten medizinischen Gesundheitsthemen und Behandlungsmethoden. Im Anschluss an die Referate werden Fragen aus dem Publikum beantwortet.

Die neue Kardiologin am Regionalspital Surselva, Heidi Abbühl, wird am **22. Oktober 2013 um 19.00 Uhr zum Thema «Herz-(infarkt)-Prävention: Risikofaktoren und deren Beeinflussung»** über die heute bekannten Risikofaktoren der Koronaren Herzkrankheit (Erkrankung und Verengung der Herzkranzgefässe) sprechen, welche im fortgeschrittenen Stadium zu Herzinfarkt, plötzlichem Herztod oder Herzschwäche führen können. Es werden die wichtigsten Risikofaktoren

vorgestellt sowie deren Beeinflussung zur Prävention der erwähnten Folgekrankheiten.

Nach den aktuellen kardiologischen Konzepten wird bei einer Herz-Beratung für jede Person ein persönliches Risikofaktorprofil erstellt, damit kann die Person einer Hoch-, Mittel- oder Niedrig-Risikogruppe zugeordnet werden. Dank weltweit umfangreicher Herzkreislauf-Forschung können heute präzise Zielwerte für die einzelnen Herz-Risikofaktoren empfohlen werden, abgestuft je nach Risikogruppe. Basierend auf diesen Informationen können Betroffene und Hausarzt als Team eine wirksame Herz-Prävention planen und umsetzen.

Jederman/frau ist HERZ-lich eingeladen!

KNIEGELENKERSATZ BEI ARTHROSE – DER PATIENT IM MITTELPUNKT



Publikumsvortrag am **Dienstag, 12. November 19.00 Uhr** im Spital Ilanz, Dr. med. Martin Maleck, FMH Orthopädische Chirurgie

Wenn wir älter werden, zeigt der Körper Verschleisserscheinungen. Häufig betroffen ist davon das Kniegelenk, was zu ausgeprägten Schmerzen und zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität führt. Dies ist für den

betroffenen Menschen belastend und auch volkswirtschaftlich für die Gesellschaft bedeutsam.

So verwundert es nicht, dass hier auf dem Gebiet der Medizin in den letzten Jahrzehnten viel Forschungsarbeit durchgeführt wurde, was schliesslich zur Entwicklung der Möglichkeit des Kniegelenkersatzes geführt hat. Auch im Spital Ilanz werden jedes Jahr mehr Patientinnen und Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk erfolgreich operativ versorgt.

An diesem Abend soll diese Entwicklung aufgezeigt und auch ein Blick in die Zukunft gewagt werden. Der Schwerpunkt wird aber in der Darstellung der aktuellen Möglichkeiten liegen und soll die Frage beantworten, was die Orthopädie auf dem Gebiet der Kniegelenkersatzchirurgie derzeit leisten kann, aber auch, was sie nicht kann.

Hat Ihnen die erste Ausgabe des «sanadad» gefallen? Dann sagen Sie es uns bitte. Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Vorschläge zur Verbesserung, dann freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung (Tel. 081 926 59 09 oder direktion@spitalilanz.ch)

Gesundheitstipp

BEWEGUNG FÖRdert DIE GESUNDHEIT UND MACHT SPASS!

Für eine gute Gesundheit ist es wichtig, sich jeden Tag mindestens eine Stunde zu bewegen. Dies gilt für alle Menschen jeden Alters. Jedoch hat im Kindesalter die Bewegung eine besonders grosse Bedeutung, weil sie zu wichtigen Entwicklungsschritten beiträgt.

Die Gesellschaft hat sich jedoch verändert und mit ihr auch das Bewegungsverhalten. Die Technisierung der Umwelt, der zunehmende Verkehr und die Verdichtung der städtischen Ballungsgebiete haben dazu geführt, dass die Kinder heute in einer anderen Lebensumwelt aufwachsen.

Nutzen wir unsere naturnahe Umgebung, damit die Kinder im Eifer des Spiels ihre Grenzen trainieren und so spielerisch Ausdauer, Kraft, Reaktion, Schnelligkeit und ihren Mut erproben können.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE ELTERN

Bewegen Sie sich als Familie oft und vielfältig:

- Unternehmen Sie Spaziergänge, Velotouren und Wanderungen ect..
- Spielen Sie mit Ihren Kindern bei sich zu Hause, im Wasser, im Wald etc.

Achten Sie auf eine aktive Freizeitgestaltung:

- Animieren Sie Ihr Kind, kreativ zu sein und nicht nur zu konsumieren.
- Bis zur sechsten Klasse sollte der Konsum von TV und PC eine halbe Stunde pro Tag nicht übersteigen.
- Als Eltern sind Sie ein Vorbild. Leben Sie einen sinnvollen Medienkonsum vor!

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:

- Lassen Sie sich und Ihrer Familie Zeit zum Essen.
- Motivieren Sie Ihr Kind, mehrmals am Tag Früchte und Gemüse zu essen.
- Meiden Sie Süssgetränke und Fast Food.