

sanadad

das Gesundheitsmagazin

Nummer 05 | Sommer 2015

Editorial

Die Leistungsangebote der Regionalspital Surselva AG

Entscheidend für jeden Betrieb ist ein auf die Kunden angepasstes Leistungsangebot. Das gilt auch für Spitäler. Insbesondere für Regionalspitäler mit einem Grundversorgungsauftrag ist es wichtig, das Angebot im Rahmen der vorhandenen Infrastruktur und der fachlichen Möglichkeiten laufend auf die Bedürfnisse der Bevölkerung auszurichten.

Gemäss Leistungsauftrag des Kantons sind alle Spitäler zur Notfallversorgung in der Spitalregion verpflichtet. Die damit verbundenen Auflagen in Bezug auf medizinische Fachkompetenz, kurze Interventionszeiten von ärztlichem, medizintechnischem Fachpersonal sowie diagnostische und therapeutische Apparate (Rettungsdienst, Notfall, Operationssaal, Gebärsaal, Labor, Radiologie und andere bildgebende Verfahren etc.) bilden einen grossen Block in Form von nicht kostendeckenden Vorhalteleistungen. Um diese vorhandene Infrastruktur auszulasten, bieten wir eine Reihe von weiteren Leistungen an. Sie erfüllen wie alle anderen Leistungen die geforderten Qualitätsstandards.

In dieser Ausgabe des «sanadad» stellen wir ausser den Leistungen unserer Grundversorgung zwei ausgewählte, neue Angebote vor. Sowohl für die Laser-Varizen-Therapie wie auch für die Ernährungsberatung bestand bisher in der Surselva noch kein Angebot.

Wir freuen uns, auch in Zukunft das Regionalspital mit dem höchsten Patientenanteil aus der eigenen Region zu sein.

Urs Kellenberger, CEO

Neue Patientenzimmer: Die erste Umbauetappe hat begonnen

Wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, werden etappenweise alle Patientenzimmer mit eigenen Nasszellen ausgestattet und gleichzeitig sanft modernisiert.

Die erste Etappe hat planmässig Ende Juni begonnen und wird im Herbst 2015 abgeschlossen sein. Aktuell werden die Patientenzimmer auf dem 3. und 4. Stock im Westflügel umgebaut. Die Etappen zwei und drei folgen dann jeweils 2016 und 2017.

Im Herbst 2014 wurden zwei Musterzimmer (je ein Zimmer in der Privat- sowie Allgemeinabteilung) erstellt, welche während der Wintersaison auf die Bedürfnisse und Zweckmässigkeit ausgiebig getestet werden konnten. Die Erfahrungen und Rückmeldungen von Patienten, Pflegenden, Ärzten und Therapie-

ten im täglichen Gebrauch konnten in die definitive Umsetzungsplanung einfließen, damit die Zimmer schlussendlich möglichst allen Bedürfnissen gerecht werden können – selbstverständlich immer unter Berücksichtigung, dass die Budgetvorgaben eingehalten werden.

Somit wird nicht nur unser Leistungsangebot immer wieder den sich ändernden Bedürfnissen sondern auch die Infrastruktur wird Schritt für Schritt der heutigen Zeit angepasst.

Bereits heute freuen wir uns mit unseren Patienten, wenn die ersten fertig umgebauten Zimmer ihrer Bestimmung übergeben werden können.

Die Spitalleitung



Neu: Ernährungsberatung am Regionalspital Surselva – im Spital und für die Surselva



Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Genesung des Menschen. Durch die optimale Versorgung an Nährstoffen kann der Krankheitsverlauf sowie der Genesungsprozess positiv beeinflusst und die Lebensqualität verbessert werden.

Ab Februar 2015 arbeitet Renata Gienal Tuor als dipl. Ernährungsberaterin HF im Regionalspital Surselva. Geboren und aufgewachsen in Sumvitg, kennt sie die Region Surselva mit ihren Gegebenheiten bestens. Nach langjähriger Berufstätigkeit in Zürich und ab 1990 bis 2014 im Kantonsspital Graubünden ist es nun ihre Aufgabe, neu die Ernährungsberatungsstelle in der Surselva zu betreuen.

Sie berät die Patienten bei der Behandlung und Vorbeugung von ernährungsbedingten Krankheiten. Im Einzelgespräch geht sie auf ihre individuellen Ernährungsgewohnheiten ein und versucht, in den Beratungen Alternativen aufzuzeigen und Zusammenhänge bewusst zu machen. So ist die Ernährung bei einem Diabetes mellitus, einer Mangelernährung, einer Essstörung, einer Nahrungsmittelallergie, bei Herz-Kreislaufkrankungen, bei Erkrankungen des Verdauungssystems oder auch nach einer Magendarm-Operation ein wesentlicher Bestandteil einer wirkungsvollen Behandlung und einer langfristigen guten Lebensquali-

tät. Eine der Krankheit angepasste Ernährung muss nicht immer nur Verbote bedeuten. Vielmehr erfahren Sie als Patient in den Beratungsgesprächen, wie Sie mit der neuen Situation umgehen können. Frau Renata Gienal Tuor spricht fließend Romanisch, Deutsch und Italienisch und kann in diesen Sprachen Beratungsgespräche führen.

Mehr wissen, gezielt ändern, optimal essen

Nach diesem Leitsatz berät und begleitet die Ernährungsberaterin gerne unsere Patienten bei allen Fragen und Problemen zur Ernährung. Sie vermittelt Fachwissen und berücksichtigt dabei sowohl medizinische Faktoren, als auch persönliche Ernährungsgewohnheiten im Alltag.

Die Ernährungsberaterin betreut und berät Patienten während des stationären Aufenthaltes sowie im ambulanten Bereich. Dabei arbeitet sie interdisziplinär mit den Ärzten, den Pflegenden und weiteren Fachbereichen zusammen.

Essen ist Leben, Genuss, Gefühl, Lebensqualität und Medizin zugleich. Jeder Schritt in eine neue Richtung braucht ein klares Ziel und Zeit.

Niev: Post da cussegliaziun da nutriment el spital regional e per la Surselva

Il nutriment ha ina influenza impurtanta sin la sanadat dil carstgaun.

Dapi il fevrer 2015 lavura Renata Gienal Tuor sco cussegliadra da nutriment diploma da HF el spital regional a Glion. Naschida e carschida si a Sumvitg enconuscha ella la Surselva fetg bein. Suenter haver luvrau sco cussegliadra da nutriment biars onns a Turitg e da 1990–2014 el spital cantonal a Cuera eis ei ussa sia incumbensa da s'occupar cun il post da cussegliaziun da nutriment en Surselva.

Arbeiten Sie in einem Wohn-, Alters-, Pflegeheim oder in einer anderen Institution? Dann kann die Ernährungsberaterin bei der Planung einer bedarfsorientierten und an die Lebenssituation der Patienten angepassten Ernährung helfen. Gerne hilft sie bei der Überprüfung und Optimierung der aktuellen Ernährung, Einführung von neuen Kostformen, Weiterbildung der Mitarbeiter und bietet Ernährungsberatung vor Ort an.

Mit einer ärztlichen Verordnung durch den behandelnden Arzt übernimmt die Krankenkasse (Grundversicherung) die Kosten für sechs Beratungsgespräche. Auch können Personen ohne ärztliche Verordnung eine Ernährungsberatung im Regionalspital Surselva in Anspruch nehmen.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Ernährung – rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Regionalspital Surselva AG
Ernährungsberatung
7130 Ilanz
Telefon 081 926 54 82
Fax 081 926 51 99
ernaehrung@spitalilanz.ch

Saver dapli, haver la finamira da midar, senutrir adequat

Suenter quella tesa cussegliadra Renata Gienal Tuor nos pazients tier tuttas damondas da nutriment e quei durent la dimora en spital sco era egl ambulatorium.

Magliar ei viver, guder, qualidad da viver e medischina. Mintga pass en ina direcziun nova drova ina finamira e temps.

Neu am Regionalspital Surselva: Endovenöse Laser-Therapie (EVLA) zur Krampfaderbehandlung

Undichte Venenklappen als Ursache von Varizen

Jeder zweite Erwachsene leidet an Venenschwäche. Dabei werden Venenklappen undicht, die den herzwärts gerichteten Blutstrom kontrollieren und dafür sorgen, dass das Blut nicht gegen die Schwerkraft nach unten zurückfliesst. Krampfadern sehen nicht nur unschön aus, sie können auch krank machen. Leichte Formen verursachen nur wenig bis keine Beschwerden. Bei fortgeschrittener Ausprägung treten Spannungs-, Müdigkeits- und Schweregefühl der Beine auf, was bei chronischem Verlauf im Extremfall zu Hautveränderungen bis zum Auftreten von Ulcerationen (offene Beine) führen kann.

Mit Duplexsonographie zur Diagnose

Krampfadern sind oft gut sichtbar und bereits durch den Laien zu erkennen, doch ist eine Untersuchung mittels Duplexsonographie Voraussetzung zur exakten Bestimmung und präzisen Lokalisierung der krankhaft veränderten Venen. Sie gibt auch Auskunft über die Durchgängigkeit der Venen und die Flussrichtung des Blutstroms.

Herkömmliche Therapiemethoden

Bei symptomatischen Krampfadern empfehlen wir dem Patienten in der Regel eine operative Entfernung. Standardmässig wurde bisher das konventionelle Stripping in Kom-

bination mit Phlebektomie durchgeführt. Beim Stripping wird die in der Leiste unterbundene Stammvene mit einem Draht aufgefädelt und nach unten zum Knöchel hin unter der Haut herausgezogen. Die Phlebektomie bezeichnet die Entfernung von Nebenästen mit einem Häkchen durch kleine Hautschnitte.

Lasertherapie (EVLA) eine neue minimal invasive Methode

Die endovenöse Lasertherapie (EVLA) stellt eine neue, alternative Behandlungsmethode zum konventionellen Stripping dar. Anstelle eines Drahts wird ein Glasfaserkatheter unter Ultraschallkontrolle in der Stammvene bis zur Leiste eingeführt. Das kontrollierte Erhitzen des Veneninneren führt zum sofortigen Verschluss der Vene und zu nachfolgenden Schrumpfungsprozessen. Um die Wärmeleitung an die Umgebung zu vermindern wird ein mit kühlender Kochsalzlösung verdünntes lokales Anästhetikum in das der Vene angrenzende Gewebe gespritzt.

Was nun – Stripping oder Lasertherapie?

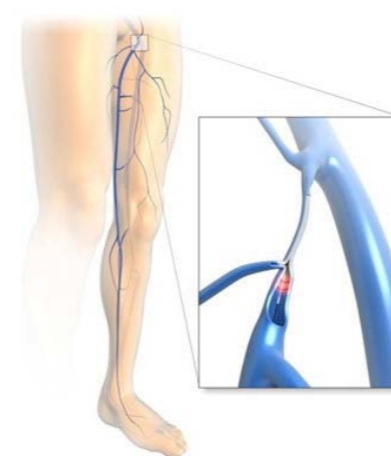
Bei EVLA besteht ein minimales Restrisiko einer Rekanalisierung der Vene. Kleinere, in der Leiste zusammen mit der Stammvene, in das tiefe System mündende Venen werden nicht mitbehandelt. Befürchtungen, dass deshalb häufiger Rezidive auftreten, bestätigten sich

bislang nicht. Ausserdem sind solche Rezidive leichter zu behandeln aufgrund geringerer Vernarbung in der Leiste als nach Stripping. Der Leistenschnitt entfällt und somit auch mögliche Wundkomplikationen. Es treten weniger Hämatome und damit weniger Schmerzen auf. In der Nachbehandlung beschränkt sich das Tragen von Oberschenkelkompressionstrümpfen auf 8–10 Tage, so dass auch während der warmen Jahreszeit eine Laserbehandlung erfolgen kann. Die Arbeitsaufnahme kann schon nach wenigen Tagen erfolgen.

Bisher gibt es in der Schweiz keine allgemeingültige Regelung der Kostendeckung. Eine Übernahme durch die Krankenversicherer wird aber noch für dieses Jahr in Aussicht gestellt. Für die Behandlung von Krampfadern bieten wir unseren Patienten die geeignete, auf ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse zugeschnittene Methode zur Wahl. Wir beraten Sie gerne umfassend in unserer Sprechstunde. Anmeldungen sind jederzeit über unser chirurgisches Sekretariat möglich.

Dr. med. Patrick Mäder,
Chefarzt Chirurgie

Dr. med. Christian Weber,
Leitender Arzt Chirurgie



Veranstaltungen

SPORT IST MORD – DOPING IM SPORT



Dr.med. Martin Maleck,
Chefarzt Orthopädie /
Sportmedizin
Leiter Swiss Olympic
Medical Base Regional-
spital Surselva
Mitglied doping control
expert group UEFA

Publikumsvortrag am Dienstag, 22.09., 19 Uhr, Regionalspital Surselva, Ilanz

Dieser weltbekannte Spruch von Winston Churchill stammt aus den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Aus einer Zeit also, in der man zwar schon wusste, dass Doping existiert, aber noch nicht geahnt hat, welche Bedeutung die Suche nach Leistungssteigerung bekommen würde.

Wo Doping überhaupt herkommt, was für Opfer dieses Phänomen in der Geschichte

bereits zeigte und auch teils skurrile Auswüchse bei Dopingvergehen sollen in diesem kurzweiligen Abendvortrag dargestellt werden.

Es wird aber auch gezeigt, was unternommen wurde und wird, um dieses Phänomen einer unkontrollierten, krankmachenden und wettbewerbsverzerrenden Leistungssteigerung in den Griff zu bekommen. Mittlerweile wird in immer mehr Ländern auch gesetzgeberisch vorgegangen und schwere Dopingvergehen mit teilweise langjährigen Haftstrafen belegt. Auch hier wird ein Überblick und Ausblick geboten.

Der Referent ist als Mitglied der doping control expert group UEFA schon seit vielen Jahren im Bereich der Dopingbekämpfung tätig und wird u. a. auch aus seinem persönlichen Erfahrungsschatz berichten.

UNSER LEISTUNGSANGEBOT AM REGIONALSPITAL SURSELVA

Nebst Neuerungen und zusätzlichen Angeboten, bleiben unsere Leistungen zur Sicherstellung der Grundversorgung für die Bevölkerung sowie für Gäste in der Surselva selbstverständlich bestehen.

Im Bereich der **Inneren Medizin** treffen wir Abklärungen und behandeln Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Lunge, Magen, Darm, Leber, Schlaf- und Stoffwechselstörungen, Infektionen, Abklärungen mittels Ultraschall, Alkoholentzug und in Zusammenarbeit mit Konsiliarärzten auch Gefäss- und Krebserkrankungen, Endokrinologie, Psychiatrie, Palliative Care usw.

In der **Chirurgie** und **Orthopädie** werden Eingriffe an den Mandeln, Schilddrüse, Hauttumore, Gallenblase, Dickdarm, Blinddarm, Bauchwandbruch, Leistenbruch, Harnverlust, After, Krampfadern, Verletzungen an Arm und Beinen, Schultergelenk, Ellbogen, Hüftgelenk, Hand, Knie- und Sprunggelenk, Fuss- und Zehenkorrekturen sowie in Zusam-

menarbeit mit Konsiliarärzten Operationen an der Wirbelsäule, Prostata und Harnblase angeboten sowie die Behandlung eines grossen Bereichs von **Unfallverletzungen**.

Nebst der **Geburtshilfe** und dem Angebot von **gynäkologischen Operationen** führen wir auch eine **Kinderabteilung**.

Unsere **Radiologie** bietet alle konventionellen Röntgenuntersuchungen an sowie Computertomographie, Mammographie und Knochendichtemessung.

Die Anästhesie bietet neben den **Narkosen** bei Operationen auch eine **Schmerztherapie** an.

Nebst der **Physiotherapie** und **Sportmedizin** bieten wir auch Betreuung und Beratung in der **ambulanten Onkologie, Beratungen** im Bereich von Diabetes, Wund, Stoma, Kontinenz und Ernährung an sowie den regionalen Brückendienst.

Gesundheitstipp

Was kann ich als Frau oder Mann für meine Blasengesundheit tun? Achten Sie zuerst darauf, genügend zu trinken. Eine Trinkmenge von 1.5 bis 3 Litern pro Tag ist empfehlenswert, was stark von der sonstigen Ernährung, den Temperaturen und der körperlichen Aktivität beeinflusst wird. Sinnvoll ist es, direkt z. B. auf einmal jeweils 3 dl zu trinken über den Tag verteilt und abends möglichst wenig. Wobei Hahnenwasser mit Abstand die beste Form der Flüssigkeitsaufnahme ist. Zu den mit Zurückhaltung zu konsumierenden Stoffen gehören Alkohol, Koffein, Kohlen- und Fruchtsäure. Präparate aus Preiselbeeren hingegen können – regelmässig eingenommen – einen natürlichen Schutz vor Blasenentzündungen aufbauen. Es ist ratsam, nicht beim geringsten Harndrang die nächste Toilette aufzusuchen, wobei 5 bis 8 WC-Gänge pro 24 Stunden normal sind. Lassen Sie sich bei der Blasenleerung Zeit, entleeren Sie die Blase vollständig und unterbrechen Sie den Harnstrahl nicht. Die Blase und der Beckenboden lieben Wärme (Kleidung, Bettflasche, warme Getränke/Speisen), jedoch keinen Stress, Konflikte und ungenügenden Schlaf. Tun sie also etwas für Ihr Gemüt und damit auch für Ihre Blase als Spiegel der Seele. Bei den Intimreinigungsprodukten ist weniger mehr, pflegen Sie aber die Haut der Intimgegend regelmässig mit fettenden, unparfümierten Cremes. Mit einem rückengerechten Verhalten und bewusstem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur vor dem Husten, Niesen, Heben etc. entlasten Sie Ihren Beckenboden effizient. Spezifische Übungen (Kraft, Kraftausdauer, Schnelkraft, Koordination, Entspannung) für diese Muskulatur sind einfach in den Alltag zu integrieren und dankbar, weil damit die Lebensqualität zurückgewonnen werden kann!

Hat Ihnen diese 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).