

Editorial



Die zweite Corona-Welle ist voll über uns hereingebrochen und dominiert unseren Alltag. Wie lange noch? Wann können wir uns wieder normal bewegen? Viele von uns leiden unter dieser (zu) lange anhaltenden Situation. Corona belastet uns zunehmend und unsere Geduld ist arg strapaziert... Aber was ist das schon gegenüber jenen, die einen lieben Menschen wegen Covid für immer verloren haben? Halten wir inne, um den Opfern und Angehörigen zu gedenken... ihnen gilt unser ganzes Mitgefühl.

Änderungen, allen voran kurzfristige, werden uns die nächsten Monate wiederum begleiten. Eine deutliche Besserung, und damit ein Lichtblick am Horizont in Richtung Normalität, prophezeien uns die Experten erst, wenn ein grosser Teil der Bevölkerung gegen Covid-19 geimpft ist. Wir setzen alles daran, dass wir dieses Ziel mit Ihnen erreichen können.

QUALITÄT

Von uns für Sie

Das ist unsere neue Qualitätsbotschaft und unser täglicher Ansporn, für Sie alles zu geben, immer und jederzeit. In diesem Jahr führen wir die Arbeiten fort, um unser Qualitätsmanagementsystem Ende 2021 durch sanacert zertifizieren lassen zu können. Eine erste Beurteilung durch die externen Auditoren hat unseren Weg bekräftigt.

Seit dem 1. Juli 2020 ist Thomas Buchli unser neuer Verwaltungsratspräsident. Erfahren Sie mehr über ihn in dieser Ausgabe.

Danke, dass Sie uns Ihr Vertrauen immer wieder schenken. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und grüsse Sie herzlich.

Claudia Käch, CEO

Einblicke

Einblicke in die Geburtenabteilung

Heute möchten wir Ihnen unsere Geburtenabteilung näher bringen. Rund um die Uhr und jeden Tag stehen unsere Hebammen, Ärzte und Pflegenden für Sie und die kleinen, neuen Erdenbürger bereit. Liebevoll sollen die Sonnenscheine das Licht der Welt bei uns erblicken können und dabei ihre Mamis in besten Händen wissen. Was es dazu alles braucht, erfahren Sie in dieser Ausgabe: Hebammen, Ärzte und Pflegende um nur die wesentlichsten zu nennen. Aber auch nach der Geburt werden die jungen Familien begleitet. Die Elternberatung ist eine sehr wertvolle Unterstützung für das neue Familienleben. Sie wurde im 2020 neu bei uns ins Regionalspital Surselva integriert und stellt sich Ihnen heute vor.

Neue Expertise in der Fusschirurgie

Mit unserem Chefarzt Orthopädie, Dr. Martin Wonerow, verfügen wir neu auch über eine Expertise in der Fusschirurgie. Seit letztem Sommer ist er an unserem Regionalspital tätig und er hat uns seine reiche Erfahrung mitgebracht. Ein breites Spektrum an orthopädischen Eingriffen, sei es für Notfallpatienten oder aber für geplante Eingriffe, können wir Ihnen damit anbieten. Zusammen mit seinem Leitenden Arzt, Dr. Sebastian Ulsamer, den Ärztekollegen der Chirurgie und den Assistenzärzten stel-

len sie rund um die Uhr die Behandlung der Patienten sicher, die eine Operation benötigen. Sei es aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit, sei es geplant oder notfallmässig. Erfahren Sie mehr über die Fusschirurgie in dieser Ausgabe.

Integrierte Gesundheitsversorgung – eine gute, visionäre Entwicklung

Das Regionalspital Surselva arbeitet intensiv an der Weiterentwicklung, um für die Zukunft gerüstet zu sein. Dazu gehören wichtige Entwicklungs- und Integrations-schritte, die wir sehr unterstützen und für die wir uns aktiv einsetzen. Die Regierung und der Grosse Rat haben dafür wichtige Weichen gestellt und wir dürfen bei der Realisierung auf ihre Unterstützung zählen. Dafür gebührt ihnen ein grosser Dank.

Vieles ist heute – für uns alle – noch ungewiss, aber etwas wissen wir: Veränderungen werden unseren Alltag für die nächsten paar Jahre begleiten. Seien es interne Projekte, sei es die Digitalisierung, sei es die Vernetzung mit unseren Gesundheitsversorgungs-Partnern. Eine echte Chance, die wir nutzen möchten und werden.

Bleiben Sie gesund!

Claudia Käch, CEO



Blick in die Gebärabteilung

Gebären und geboren werden im RSS



v.l.n.r. Gabriele van Wickeren, Hebamme / Michelle Jäger, Hebamme / Dr. med. Friedrich Dinkelacker, Belegarzt / Domenica Diethelm, Hebamme / Angelica Signer, Hebamme / Sara Coray, Hebamme / Dr. med. Jana Vorbachova, Leitende Ärztin / Luisa Sulit, Hebamme und Carmen Behm, Hebamme

In Sicherheit und Geborgenheit. Denn das Leben braucht einen guten Anfang.

Der Beruf der Hebamme ist nicht nur einer der schönsten, sondern auch einer der ältesten Frauenberufe. Schon immer gab es Frauen, die anderen Frauen in der Stunde der Geburt beigestanden und geholfen haben und nicht umsonst wurden sie «Weise Frauen» genannt. Sie hatten ein natürliches Wissen um die seelische und soziale Seite von Schwangerschaft und Geburt. Sie kannten sich nicht nur in den physiologischen Geburtsabläufen und in der Kräuterheilkunde aus, sondern hatten auch handwerkliche Fähigkeiten entwickelt, z. B. bei Lageanomalien des Kindes. Die «Weisen Frauen» waren kraftvolle und mutige Frauen, die sich häufig gegen Kirche und Obrigkeit für die Rechte der Frauen einsetzten. Es brauchte eine lange Entwicklung bis in die heutige Zeit, in der die Hebammen sowohl den natürlichen als auch den medizinischen Aspekt bei ihrer Arbeit vereinen. Es ist mehr denn je ihre Aufgabe, Schwangere und junge Mütter zu ermutigen, Vertrauen in den eigenen Körper, in den natürlichen Vorgang der Geburt zu entwickeln und sich selbstbestimmt auf das Geburtsgeschehen einzulassen.

Wir, das geburtshilfliche Team im RSS, lassen uns von dieser Idee, Philosophie des

natürlichen Gebärens in Selbstbestimmtheit leiten. Die Idee wird getragen von Teammitgliedern, die sich mit viel Herzblut und mit grossem persönlichem Engagement einsetzen. Wörter wie: einzigartig, herzlich, fleissig, ruhig, mitdenkend, kompetent und mitfühlend beschreiben diesen Einsatz.

Den Weg einer Frau, eines Paares, des Kindes, das zu uns in die Welt kommen möchte, zu begleiten, ist immer wieder eine bereichernde und erfüllende Aufgabe. Jede Familie hat eine individuelle Geschichte und so braucht es von uns Hebammen eine individuelle Betreuung. Die Wünsche und Ressourcen der Frau, des Paares stehen dabei im Vordergrund. So bieten wir bereits vor der Geburt, in der Hebammensprechstunde, die Möglichkeit, eine Hebamme und die Abteilung kennenzulernen. Gerne geben wir Raum und Zeit, um Fragen zu beantworten und über Vorstellungen, Wünsche und auch Sorgen und Ängste zu sprechen.

Und in der alten Tradition der «Weisen Frauen» unterstützen wir die natürlichen Geburtsvorgänge, indem wir individuelle Gebärpositionen wie z. B. Gebären im Wasser anbieten, so auch Homöopathie, Akupunktur, Tapen, Aromatherapie und anthroposophische Heilmittel. Bei den Wickeln, Einreibungen und Auflagen, die wir auch im Wochenbett anbieten, wirkt nicht nur die aufgetragene Substanz, sondern

auch das Berührtwerden, die Zuwendung, was in jedem Menschen wertvolle gesunde Kräfte anregt und unterstützt. So kann auch die Heileurythmie im Wochenbett durch sorgfältig geführte, rhythmische Bewegungen harmonisierend wirken und die Rückbildung sanft fördern.

Selbstverständlich bieten wir auch eine medikamentöse Schmerzlinderung an und unser Anästhesieteam, unter der Leitung von Herrn Dr. Patrick Braun, ist rund um die Uhr erreichbar und kann jederzeit eine Periduralanästhesie anbieten. Es geschieht meist ganz natürlich im Prozess des Gebärens, dass der eine oder andere Weg als passend erachtet, mit dem Paar besprochen wird und sich daraus eine gemeinsame Entscheidung ergibt. Wir dürfen Vertrauen in die Natur haben, denn die meisten Geburten verlaufen normal und unkompliziert. So bieten wir im RSS eine hebammengeleitete Geburtshilfe an. Das beinhaltet auch, dass wir Hebammen sehr genau Unregelmässigkeiten oder pathologische Veränderungen erkennen und wissen, wann es ärztliche Hilfe und Unterstützung braucht.

Wir freuen uns, dass als Leitende Ärztin Frau Dr. Jana Vorbachova seit April 2020 zum geburtshilflichen Team gehört. Sie konnte mehrere Jahre in England in Universitätsspitalern im Bereich Gynäkologie und Geburtshilfe breite Erfahrungen sammeln und war zuletzt im Spital Richterswil tätig. Frau Dr. Jana Vorbachova bringt ei-



Gebärsaal 1

ne Weiterbildung in anthroposophisch erweiterter Medizin mit, wofür sie sich sehr motiviert einsetzt. In ihrer Sprechstunde im Spital bietet Frau Dr. Jana Vorbachova die Betreuung und Begleitung von physiologischen- und Risikoschwangerschaften an. Auch notfallmässig ist eine Kontrolle jederzeit möglich.

Schon seit mehr als 20 Jahren schätzen wir im RSS als Belegarzt und in eigener Praxis Herrn Dr. Friedrich Dinkelacker für seine wertvolle Arbeit. Er ist ebenfalls der natürlichen Geburtshilfe zugetan und kann auf viele erfolgreiche Jahre in Gynäkologie und Geburtshilfe zurückblicken.

Sowohl für Frau Dr. Vorbachova als auch für Herrn Dr. Dinkelacker ist eine individuelle Planung einer eventuell erforderlichen Geburtseinleitung selbstverständlich. Ebenso unterstützen wir den Wunsch der Eltern nach einer Spontangeburt bei einer Beckenendlage nach einem oder zwei vorausgegangenen Kaiserschnitten oder auch bei einer Zwillingsgeburt. Und sollte ein Kaiserschnitt doch einmal erforderlich sein, so besteht die Möglichkeit einer Kaisergeburt, wobei sich das Kind sanft und langsam entwickelt. So kann sich das Kind, ähnlich wie bei einer Spontangeburt, den neuen Umständen besser anpassen und die ersten Atemzüge, noch verbunden mit dem Mutterkuchen, machen. Auf Wunsch kann der Vater die Nabelschnur durchtrennen.

Trotz aller Herausforderungen und wie auch immer die Geburt verläuft, sie ist ein ganz spezielles, einzigartiges Erlebnis, so einzigartig wie der Mensch, der geboren wird. Und so kommt es nach der Geburt zu diesem besonderen Augenblick: ankommen, annehmen, staunen, wundern – ein fast magischer, stiller, leiser, inniger Moment; auch für uns Hebammen immer wieder ein Augenblick der Dankbarkeit und Ehrfurcht. Diesem Moment wollen wir Raum und Zeit geben, bevor die Verlegung zur Wochenbettabteilung erfolgt. Wir unterstützen, wo es nötig und gewünscht wird, gemeinsam mit den Pflegefachfrauen den Umgang mit dem Neugeborenen, geben aber auch den Eltern Zeit zum Selbsterkunden und wichtige eigene Erfahrungen zu sammeln.

Das gesamte Team der Abteilung, Ärztin, Arzt, Hebammen, Pflegefachfrauen und Administrationshilfen, trägt mit Achtsamkeit, mit Herz, Hand und Verstand bei zum guten Gelingen von

Gebären und geboren werden in Sicherheit und Geborgenheit. Denn das Leben braucht einen guten Anfang.

*Gabriele van Wickeren
Hebamme*



Gebärsaal 2

Zwei Patientinnen berichten über ihre Geburt am Regionalspital Surselva.

Mit Herzlichkeit und Empathie zu neuem Leben – Erfahrungsbericht einer Gebärenden.

«Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...»
Hermann Hesse

Mit grossem Vertrauen in die Naturabläufe und nur einer leisen Vorahnung jenes Anfangszaubers kam ich, Mitte Juni 2019, als Erstgebärende in das Regionalspital Surselva.

Die herzliche und wohlwollende Aufnahme auf dem zweiten Stock bekräftigte mein Vertrauen zusätzlich, so dass ich in ruhiger, präsenter Weise durch meine Geburtsstunden begleitet wurde. In den darauffolgenden Tagen wurde ich, im Umgang mit unserem Sohn, warmherzig und fachkompetent von den Hebammen in die anfänglichen Abläufe mit einem Baby eingeführt und unterstützt.

Ehrfürchtig habe ich ihre Präsenzzeit während meines Spitalaufenthaltes wahrgenommen und eine grosse Achtung vor jener Berufsgattung entwickelt. Geduldsam, flexibel und spontan sich immer wieder auf andere Personen und sich wechselnden Befindlichkeiten der Patientinnen und Angehörigen einzustellen, mit Ruhe, Zeit und Empathie agieren zu können, ist nicht selbstverständlich und bedingt einer hohen Sozial- und Selbstkompetenz.

«Durch ein Kind wird aus dem Alltag ein Abenteuer, aus Sand eine Burg, aus Farben ein Gemälde, aus einer Pfütze ein Ozean, aus Plänen Überraschungen und aus Gewohnheiten Leben!»
Marion Schmickler

Zwischenzeitlich bin ich im Zusammensein mit unserem Sohn schon um viele Abenteuer reicher und obwohl die Geburt be-

reits gute 1½ Jahre zurückliegt, denke ich noch immer gerne an «die guten Feen» der zweiten Etage zurück. Mit grossem Dank fühle ich mich den Hebammen verbunden, für ihre empathische Geburtsbegleitung und die anfängliche Hilfe ins Leben. Die Geburtenabteilung des Regionalspitals Surselva, ein für mich wunderbarer Geburtsort; familiär, überschaubar, persönlich – zum Weiterempfehlen.

Cornelia Cathomen-Caprez, Falera



Luregn, der Sohn der Familie Cathomen, 1½ Jahre nach der Geburt am RSS.

Das Neugeborene in der Beckenendlage

Mitte Juni ist unsere Tochter durch eine Spontangeburt zur Welt gekommen. Dass Amelie, unser erstes Kind, auf natürlichem Weg geboren wurde, ist nicht selbstverständlich. Sie lag in Beckenendlage. Zum Glück haben wir im Spital in Illanz mit Frau Dr. Vorbachova eine erfahrene Ärztin gefunden, welche unseren Wunsch einer möglichen Spontangeburt ernst genommen hat. Sie hat uns kompetent beraten und uns über die nötigen Voraussetzungen für eine natürliche Entbindung in Beckenendlage aufgeklärt. Zum Glück waren die Gegebenheiten bei Amelie und mir optimal.

Um Mitternacht hatte ich erste sanfte Wehen, welche gegen Morgen wieder aufhörten und um den Mittag wieder einsetzten. Aufgrund der Beckenendlage unserer

Tochter sowie unserer Unerfahrenheit waren wir verunsichert und stellten uns im Regionalspital Surselva zur Kontrolle vor. Der Muttermund war kaum geöffnet und die Hebamme meinte, dass es sich um Übungswehen handeln könnte. Wieder zu Hause angekommen, wurden die Wehen immer stärker. Gegen Abend entschieden wir uns, erneut nach Illanz ins Spital zu fahren. Bei Eintritt konnte ich während den Wehen kaum noch gehen. Die Hebamme stellte fest, dass sich der Muttermund bereits weit geöffnet hatte. Frau Dr. Vorbachova kam hinzu. Es ging schnell voran und ich hatte kaum Zeit, mich zwischen den Wehen zu erholen. Die Herzöne unserer Tochter, welche während der Geburt überwacht wurden, waren stets gut. Mein Gefühl sagte mir, dass Amelie stark ist und uns zeigt, dass sie bereit ist, auf natürlichem Weg zur Welt zu kommen. Die Austreibungsphase habe ich als sehr anstren-



Schema Beckenendlage

gend in Erinnerung. Von der Ärztin und den beiden Hebammen erhielt ich die optimale Unterstützung. Als bei mir zwischenzeitlich Zweifel an meiner eigenen Kraft auftraten, bestärkten sie mich. Auch die Anwesenheit meines Partners war sehr wertvoll. Beim Austritt des Kopfes, welche die heikelste Phase einer Beckenendlage-Geburt ist, musste ich nochmals alles geben. Und plötzlich, kurz vor Mitternacht, war unser kleines Wunder da. Der ganze Druck, der sich in der Schwangerschaft aufgrund der Beckenendlage aufgebaut hatte, fiel von mir ab. Ich konnte es kaum glauben, wir hatten es geschafft. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl, sein eigenes Kind im Arm zu halten.

Im Vorfeld der Geburt hatten wir mehrere Gespräche mit der Ärztin und den Hebammen im Regionalspital Surselva. Es war klar, dass wir die Möglichkeit der Spontangeburt nicht ausreizen würden. Wenn nur bei einem der Beteiligten ein schlechtes Gefühl aufgekommen wäre, hätten wir einen Kaiserschnitt gemacht.

Meinem Partner und mir ist bewusst, dass sich nicht jeder für den Weg der natürlichen Entbindung entschieden hätte. Wir haben uns im Vorfeld viele Gedanken dazu gemacht. Schlussendlich haben wir auf unser Gefühl gehört. Amelie lag nicht falsch herum, sondern nur anders.

Marina und Simon

Plazenta Bilder

Die Plazenta, der Mutterkuchen, ist ein besonderes Organ, die zum Kind gehört und es während der Schwangerschaft aufs Beste versorgt. Schon in den alten Kulturen hatte die Plazenta eine besondere Bedeutung. Wenn wir uns Zeit nehmen, es einmal anzuschauen, sehen wir einen Lebensbaum. Die Nabelschnur ist der Stamm, die Plazenta mit den Eihäuten ist die Krone. Die Gefäße sind die Äste. Wie die Bäume in der Natur, sind auch die Lebensbäume unserer Kinder immer einzigartig und wunderschön. Manchmal entdecken die Eltern oder die

Geschwister auch etwas anderes, was auf dem feinen Bild erscheint: ein Herz, eine Blüte oder ein kleiner Vogel. Auf Wunsch können wir Ihnen gerne zur Erinnerung ein Bild des Lebensbaums ihres Kindes vorbereiten oder wir nennen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie selbst kreativ werden können.



Elternberatung Graubünden



Claudia Galluzzo-Bearth während eines Beratungsgesprächs in den Lokalitäten des Regionalspitals Surselva.

Die Mütter- und Väterberatung der Region Surselva wurde am 1. Juli 2020 in die Struktur der neuorganisierten Elternberatung Graubünden eingebunden. Als Elternberatung Surselva ist sie als neues Angebot im Regionalspital Surselva integriert, die Hauptberatungsstelle befindet sich im Nebengebäude des Spitals.

Individuelle Beratung von 0–5 Jahren

Die Elternberatung steht allen Eltern und Erziehungsberechtigten offen, von der Geburt des Kindes bis zum Kindergarten Eintritt. Das Angebot ist freiwillig, kostenlos und vertraulich. Als erste Anlaufstelle in der frühen Kindheit bieten die Beraterinnen Unterstützung und Begleitung bei al-

len Fragestellungen und Problemen ab Geburt; von Alltagsfragen bis hin zu komplexeren Situationen. Die Fragen sind so individuell wie die Familien selbst. Stillen und Ernährung, Schlaf, Wachstum und Entwicklung, Erziehung, Gesundheit und Prävention – mögen die Fragen noch so einfach und unwichtig erscheinen – ein persönliches Gespräch mit der Fachperson kann die Eltern beruhigen und stärken. Fachlich kompetent und mit Herz erarbeiten die Beraterinnen gemeinsam mit den Eltern eine individuelle Lösung.

Unterstützung und Triage

Informationen aus dem Internet und in sozialen Medien sowie gut gemeinte Ratschläge und Erfahrungen aus dem Fami-

lien- und Freundeskreis sind manchmal hilfreich. Manchmal jedoch verunsichern sie die Eltern zusätzlich.

Auch die Entwicklung unserer Gesellschaft mit unkonventionellen Lebens- und Familienformen stellen die Eltern eventuell vor neue Hürden. Jede Familie hat ihre eigenen Herausforderungen zu meistern, doch im Wesentlichen brauchen alle Eltern das Gleiche: Jemanden, der sich Zeit nimmt, sie bestärkt, ihre Anliegen ernst nimmt und ihnen weiterhilft.

Das niederschwellige Angebot der Elternberatung wird ebenfalls häufig als erste Anlaufstelle von Eltern in schwierigen Lebenssituationen aufgesucht. Die Triage in

andere Organisationen, Institutionen und die Zuweisung an Fachpartner ist jederzeit auf Wunsch der Eltern möglich. Im Bedarfsfall hat die Beraterin auch die Möglichkeit, kostenlos einen Dolmetscher beizuziehen.

Corona

Zurzeit ist es uns erlaubt, Beratungen durchzuführen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die aktuellen Massnahmen und Öffnungszeiten. Wir hoffen, unser Angebot bald wieder ausweiten zu können.

Beratungsmöglichkeiten

Die Beratungen können in den Beratungsstellen Ilanz und Disentis oder in der vertrauten Umgebung zu Hause stattfinden. Gerne beraten wir genauso unkompliziert per Telefon oder E-Mail.

Kontaktaufnahme



Tel: 081 926 59 08
www.spitalilanz.ch

Nus selegrein da saver continuar e sviluppar la purschida dalla Cussegliaziun da geniturs cheu en Surselva sut il Spital regional Surselva.

Nus essan cheu per Vus!

*Brida Fry-Pelican
Claudia Galluzzo-Bearth*



Brida Fry-Pelican besucht eine junge Familie zu Hause. In der Pandemiezeit finden die Beratungsgespräche immer mit Schutzmaske statt.



Brida Fry-Pelican

Die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF mit Schwerpunkt Kind habe ich am Ostschweizerischen Kinderspital St. Gallen abgeschlossen. Nach sechs Jahren Berufsausübung, zuerst im Universitäts-Kinderspital Zürich und später auf der Kinderklinik des Kantonsspitals Graubünden, bin ich wieder zurück in meine Heimatgemeinde in der Surselva gezogen. Als junge Mutter bin ich im Jahr 1997 in der Mütter- und Väterberatung Surselva eingestiegen. In der Zwischenzeit sind unsere drei Kinder erwachsen und ich schloss berufsbegleitend das Nachdiplomstudium Mütter- und Väterberatung im Jahr 2018 ab.



Claudia Galluzzo-Bearth

Aufgewachsen bin ich in der Surselva. Für die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF mit Schwerpunkt Kind ging ich nach Zürich ins Universitäts-Kinderspital. Anschliessend durfte ich während sechs Jahren auf der Kinderintensivstation im Kantonsspital Graubünden meine praktischen Erfahrungen sammeln. Seit 22 Jahren bin ich zurück in der Surselva und arbeite in der Mütter- und Väterberatung Surselva, der heutigen Elternberatung. Ich absolvierte die Weiterbildung zur Mütter- und Väterberaterin HFD und erwarb das Diplom zur Fachfrau Erziehung AAI. Zusammen mit meinem Mann und unseren zwei Teenagern wohne ich in der oberen Surselva.

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Regionalspital Surselva AG

Redaktion: Direktionsassistentin

Auflage: 13 500 Exemplare

Bilder: Regionalspital Surselva AG

Foto Surselva

Druck und Layout: comunicaziun.ch

Alle Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Die Fusschirurgie: Weit mehr als nur die Korrektur von schiefen Zehen.



Neue Behandlungsmöglichkeiten am Regionalspital Surselva.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen die neuen operativen Möglichkeiten bei Fuss- und Sprunggelenksbeschwerden am Regionalspital Surselva näherbringen. Sicherlich muss nicht jeder schmerzende Fuss operiert werden, häufig kann auch durch Physiotherapie, Schuuanpassungen oder Schuheinlagen eine Beschwerdefreiheit erreicht werden. Es gibt jedoch viele schmerzhafte Erkrankungen am Fuss, die durch eine Operation dauerhaft behandelt werden können.

Fusschirurgie, bei diesem Wort denken die meisten Menschen als erstes an den Hallux valgus und die schief stehenden Hammer- und Krallenzehe. Dies ist aber in keiner Weise das, was mit der heutigen Fusschirurgie gemeint ist.

Die moderne Fusschirurgie behandelt neben den genannten Vorfussproblemen sämtliche Unfallfolgen, Fehlstellungen, Degenerationen und Nervenengpasssyndrome vom oberen Sprunggelenk bis zu den Zehenspitzen.

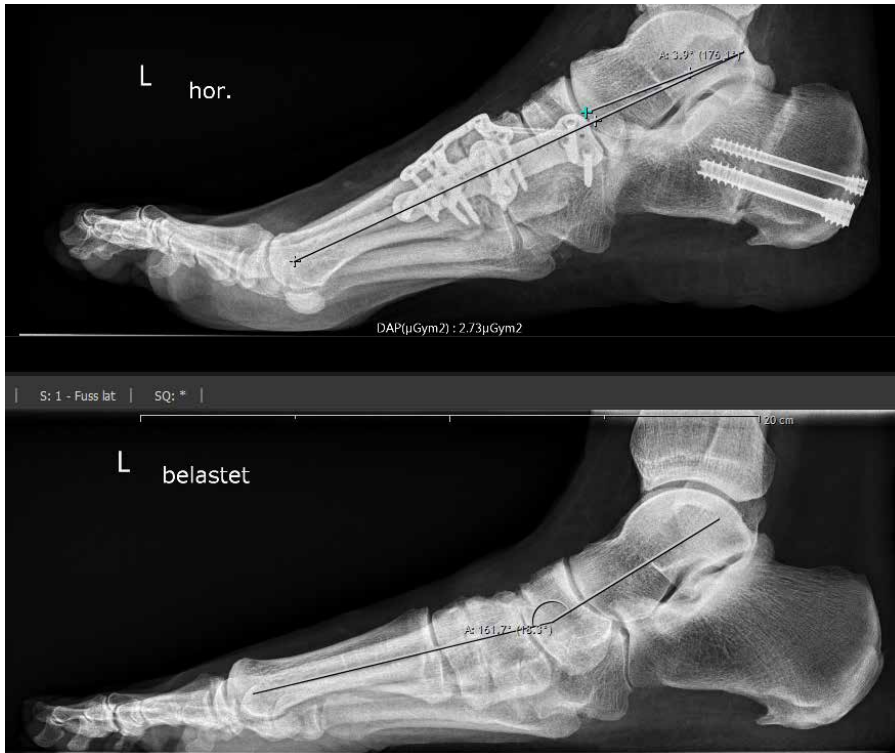
Als ein Beispiel ist die Sehnenchirurgie im Fussbereich zu nennen, so bieten wir in Ilanz beim akuten Riss der Achillessehne die minimalinvasive Sehnennaht an. Im Vergleich zur «bisher üblichen» offenen Naht ist dieser Eingriff deutlich gewebeschonender, so dass weniger Wundheilungsstörungen und Verletzungen von Nerven auftreten.

Im Vergleich zur nicht operativen Behandlung, die in bestimmten Fällen möglich ist, ist die Gefahr eines erneuten Risses der Sehne oder eine Verlängerung der Sehne während der Ausheilung mit resultierendem Kraftverlust auf ein Minimum reduziert. Sollte bereits ein chronischer Schaden an der Achillessehne vorliegen, so können wir durch Sehnenverlagerungen, Sehnentransplantationen oder spezielle Verlängerungstechniken der Achillessehne deren Funktion wieder herstellen. In gleicher Weise können wir auch andere Sehnenleiden im Fussbereich behandeln.

Ein relativ «junges» Krankheitsbild, welches erst seit Ende der 80er-Jahre mit einer Klassifikation Einzug in die Fusschirurgie gehalten hat, ist der erworbene Knick-Senkfuss (Plattfuss) des Erwachsenen. Definierte Behandlungskonzepte gibt es hier erst seit wenigen Jahren. Da es sich bei dieser Erkrankung um einen zunehmenden Funktionsverlust mehrerer Strukturen im Rück- und Vorfussbereich handelt, müssen auch die operativen Korrekturen an unterschiedlichen Strukturen (Bänder, Sehnen und Knochen) erfolgen. Neben einer Straffung wichtiger Sehnen und Bän-



Massiver Hallux valgus, nachher/vorher Bild beim Röntgen.



Plattfusskorrektur

der erfolgt deren Verstärkung durch das Umleiten anderer Sehnen. Zur Entlastung dieser reparierten Sehnen und Bänder muss auch der Rückfuss durch einen knöchernen Versatz in seiner Stellung korrigiert werden.

Eine der häufigsten Verletzungen im Sport und Alltag stellt das Umknicken des oberen Sprunggelenks dar. Die Verletzungsfolgen reichen hier von der leichten Zerrung der Bänder, die selbstständig ausheilt, bis hin zu ausgeprägten Knorpelschäden im Sprunggelenk. Um vor allem schwerwiegende Schädigungen nicht zu übersehen, ist die gezielte Untersuchung des Sprunggelenkes und Fusses durch den Arzt wie auch der gezielte Einsatz der Röntgendiagnostik wichtig. Das «einfache» Röntgenbild stellt hier immer noch den «Goldstandard» dar. Bei einer spezielleren Fragestellung kommt dann das MRI oder das SPECT-CT zum Einsatz. Durch eine Bandverletzung kann ein instabiles Sprunggelenk resultieren, wodurch es häufig zu Fehltritten kommt. Hier können wir operativ durch eine Bandplastik wieder stabile Verhältnisse in diesem Gelenk er-

reichen. Nach solchen Unfällen kommt es im Bereich der Gelenkschleimhaut nicht selten zur Ausbildung von Narbengewebe, welches anschliessend einklemmen kann und so Schmerzen oder Blockaden verursacht. Mit der Arthroskopie (Schlüssellochchirurgie) ist es uns möglich, solch störendes Gewebe schonend zu entfernen. Ist es durch einen Fehltritt zu einem Knorpelschaden gekommen, können wir diesen, je nach Grösse, ebenfalls arthroskopisch oder durch einen offenen Zugang behandeln. Teilweise können frische abgebrochene Knorpelanteile wieder «festgeschraubt» werden. Liegt jedoch eine ältere Knorpelverletzung vor, haben wir bei diesen chronischen lokal begrenzten Knorpelschäden die Möglichkeit einer sogenannten AMIC-Plastik. Durch das Entfernen des abgenutzten Knorpels und der Fixation einer speziellen Kollagenmembran auf der Defektstelle kann die Bildung von neuem Knorpel angeregt werden.

Sind zu grosse Areale des Knorpels abgenutzt, ist eine Reparatur nicht mehr möglich. In diesem Fall können wir sie über die weiteren Behandlungsmöglichkeiten auf-

klären. Ob bei ausgeprägter Arthrose (Knorpelabnutzung) im oberen Sprunggelenk die Implantation einer Sprunggelenkprothese sinnvoll ist oder doch eine Gelenkversteifung als Schmerztherapie erfolgen sollte, muss im Einzelgespräch und anhand der Erwartungen des Patienten geklärt werden. Beide Eingriffe führen wir am RSS durch.

Natürlich behandeln wir auch die Fehlstellungen der Grosszehen (Hallux valgus) und der Kleinzehen (Hammer- und Krallenzeihen) mit zeitgemässen OP-Methoden, die sich am Ausmass der Fehlstellung orientieren. Zur Behandlung greifen wir hier auf moderne Implantate zurück. Die Entwicklung der letzten zehn Jahre im Bereich der Platten- und Schraubensysteme für die Fusschirurgie ermöglicht es uns, die Korrekturen sehr stabil zu versorgen. Dabei ist das Plattendesign so schlank, das eine Entfernung in den meisten Fällen nicht mehr notwendig ist.

Die beste Operation ist aber nichts ohne eine noch bessere anschliessende Schmerztherapie. Die Anästhesieabteilung in unserem Haus bietet hier durch gezielte Nervenblockaden oder Schmerzkatheter nach der Operation eine fast vollständige Schmerzfremheit an.

Das Ziel der modernen Fusschirurgie ist das sichere und schmerzfreie Gehen.

*Dr. med. Martin Wonerow
Chefarzt Orthopädie*

News

Thomas Buchli, Verwaltungsratspräsident der Regionalspital Surselva (RSS) AG

Hiermit darf ich mich im Sanadad bei Ihnen vorstellen: ich bin ein Mensch mit vielfältigen Interessen. In Tenna im Safiental führe ich gemeinsam mit meiner Familie einen Biolandwirtschaftsbetrieb mit Agrotourismus. In den letzten 12 Jahren war ich zuerst Gemeindepräsident von Tenna und nach der Fusion im 2013 der Gemeinde Safiental. Ich bin, wenn man so will, also einer, der aus der Peripherie kommt und diese kennt.

Nach der Reorganisation der Region Surselva wurde ich in den Regionalausschuss gewählt. Im 2014 durfte ich bei der Transformation des Regionalspitals zur RSS AG mitwirken. Im Anschluss wurde ich 2015 erster Präsident des Gemeindeverbandes SanaSurselva, des alleinigen Aktionärs der Regionalspital Surselva AG.

Die Gesundheitsversorgung in der Surselva liegt mir sehr am Herzen. Es ist mir enorm wichtig, dass es für unsere gesamte Bevölkerung eine moderne, menschliche und nahe medizinische Versorgung gibt. Wir alle wissen um die grosse Wichtigkeit unserer Tourismusorte und auch unsere Gäste erwarten im schlimmsten Fall eine bestmögliche Versorgung. Unser Spital leistet im Verbund mit Hausärzten, Spitexorganisationen, Pflegeheimen und anderen in der Gesundheitsversorgung Tätigen, die gesundheitliche Grundversorgung für alle von uns. Aber auch bezüglich Standortattraktivität haben wir in der Region eine zentrale Rolle inne. Wir bieten hochqualifizierte Stellen in der Surselva, welche wir natürlich gerne auch mit Einheimischen besetzen wollen. Damit leisten wir auch einen Beitrag gegen die Abwanderung und können diesen mit Innovationen in Zukunft sicher auch noch festigen.

Unser Spital mit seiner Unverzichtbarkeit als Dienstleister und Wichtigkeit als Arbeitgeber steht vor grossen Herausforderungen. Die Verlagerung von den stationären hin zu mehr ambulanten Patienten ist



Chance und Risiko zugleich. Sie verlangt unserer Infrastruktur und vor allem unserem Personal höchste Flexibilität ab. Unser Haus ist diesen Ansprüchen nicht mehr in allen Bereichen gewachsen und hat erheblichen Sanierungsbedarf. Unsere Mitarbeitenden leisten Grosses, um in diesem Umfeld einen qualitativ sehr guten Spitalbetrieb zu ermöglichen. Die Covid-Pandemie hat die Situation noch komplizierter gemacht. Plötzlich steht eine Gefahr für unsere Mitarbeitenden im Raum. Das zur normalen Arbeit dazukommende permanente Bewusstsein um den persönlichen Schutz, aber auch der Respekt vor dem Virus belastet. Hier wird eine Arbeit gemacht, vor der ich allergrösste Hochachtung habe.

Wir als Verwaltungsrat haben die Verantwortung für unser aller Spital und wir müssen die strategischen Weichen für die Zukunft stellen. Eine Zukunft mit einem gesicherten Spitalplatz Ilanz, mit moderner Infrastruktur, motivierten und qualifizierten Mitarbeitenden. Dabei unterstützen wir den von der SanaSurselva eingeschlagenen Weg zu einer integrierten Gesundheitsversorgungsregion vollumfänglich, in der alle Partner im Gesundheitswesen optimal zusammenarbeiten.

Mit unserer Umbauplanung, proaktiven Strategieerarbeitung und der Mitarbeit bei der Entwicklung der Gesundheitsversorgungsregion erarbeiten wir die Rahmenbedingungen für ein auf lange Sicht gesi-

chertes Spital in Ilanz. Diese Strategien und Entscheidungen beinhalten sehr häufig Veränderungen und Risiken, was deren Umsetzung herausfordernd macht. Jedoch bin ich sicher, dass wir uns auf dem eingeschlagenen Weg der Stärkung der qualitativ sehr guten Grundversorgung weiterbewegen müssen. Zudem sind aber die Augen für Innovationen in allen Bereichen offenzuhalten.

Seit Ende Juni 2020 bin ich nun Präsident der Regionalspital Surselva AG. Eine herausfordernde und verantwortungsvolle Tätigkeit, der ich mich mit Freude und Respekt stelle.

*Thomas Buchli
Verwaltungsratspräsident*

Gesundheitstipp

Stopp Erkältung

Eine Erkältung, oder auch grippaler Infekt genannt, ist der Begriff für eine Infektion der oberen Atemwege (Nasenschleimhaut, Rachen und Bronchien). Schuld daran haben diverse Virenstämme. Eine Unterscheidung muss zur echten Grippe gemacht werden, welche oft einen schwereren Verlauf hat, rascher beginnt als die Erkältung und häufiger von hohem Fieber begleitet wird.

Der folgende Artikel soll einen kleinen Überblick geben, wie man selbst Einfluss auf eine Erkältung nehmen kann, ohne gleich zu Medikamenten greifen zu müssen. Wichtig dabei ist jedoch, sich bewusst zu sein, dass Hausmittel ihre Grenzen haben. Wenn Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen und eine Verschlechterung der Symptomatik beobachtet wird, sollten Sie immer zum Arzt gehen.

Prävention

Mit regelmässiger Bewegung kommt der Körper in Schwung – dies ist das beste Mittel, die Erkältung fernzuhalten. Beim Sport wird die Durchblutung im gesamten Körper angeregt, Kreislauf und Stoffwechsel sind aktiver. Wertvolle Nährstoffe werden schneller in die Organe transportiert und Giftstoffe besser abgebaut. Laut Untersuchungen geht man auch davon aus, dass der Mensch bei einem Vitamin-D-Mangel anfälliger für eine Erkältung ist. Vitamin D wird in der Haut durch die Einstrahlung von Sonnenlicht gewonnen. Bewegen Sie sich am besten an der frischen Luft.

Hausmittel

Sucht die Erkältung trotz präventiver Massnahmen einen heim, gibt es eine lange Auflistung von Hausmitteln, welche den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Zum Beispiel:

1. Thymiantee

Thymian wirkt krampflösend auf unsere Bronchien, fördert den Auswurf von Sekret und wirkt auch noch entzündungshemmend, indem er zum Beispiel gegen Viren wirksam ist. Schwangere und Stillende sollten vorsichtshalber darauf verzichten.



2. Zwiebelhonig

Die Mischung aus Zwiebel und Honig wirkt ebenfalls entzündungshemmend und auswurfördernd. Um diesen Zwiebelhonig herzustellen, benötigt man nur eine Zwiebel und drei Teelöffel Honig. Die Zwiebel wird hierfür in ganz kleine Würfel gehackt und mit dem Honig zusammen in ein verschliessbares Glas gemischt. Dieses lässt man zwölf Stunden stehen und anschliessend kann mit einem feinen Sieb der Saft abgossen werden. Es wird empfohlen, mehrmals täglich einen Löffel davon zu sich zu nehmen. Der fertige Saft sollte mehrere Tage im Kühlschrank haltbar sein.

Atemtherapie bei Sekret

Nebst verschiedenen Hausmitteln und Medikamenten gibt es auch die Möglichkeit mit Atemtherapie die Atemwege zu unterstützen. Hier finden Sie zwei einfache Möglichkeiten, dies zu tun.

1. Was sie brauchen: Ein grosses Glas oder zum Beispiel eine 0,5l Flasche und einen Strohhalm.

Füllen sie das Glas mit etwas Wasser auf. Atmen Sie durch die Nase tief ein und blasen Sie die Luft durch den Strohhalm ins Wasser. Das Ende des Röhrchens soll während der Ausatmung gut unter Wasser sein. Sobald Sie keine Luft mehr auspusten können, atmen Sie wieder durch die Nase tief ein und anschliessend über den Mund wieder aus. Je mehr Wasser sich im Glas/in der

Flasche befindet, desto anstrengender wird es. Wiederholen Sie diesen Vorgang fünf bis zehn Mal. Es kann sein, dass es einen Hustenreiz gibt und Schleim bereits abgehustet werden kann. Eventuell tritt der Effekt auch erst nach einigen Malen ein. Diese Übung mehrmals täglich durchführen.

2. Vertiefte Bauchatmung, um die Lunge gut zu belüften

Am einfachsten funktioniert diese Übung in Rückenlage. Stellen Sie die Beine an und legen sie die Hände auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun über die Nase tief ein und anschliessend durch den Mund wieder lang aus. Während der Einatemphase stellen Sie sich vor, dass sie gegen Ihre Hände atmen, sodass sich der Bauch dabei anhebt und beim Ausatmen wieder senkt. Wiederholen Sie den Vorgang zehn Mal. Auch diese Übung kann gut mehrmals täglich ausgeführt werden. Wenn es im Liegen gut klappt, ist dies auch im Sitz oder im Stand möglich.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall einen guten Winter und hoffen, dass sie gesund bleiben!

Simon Vincenz
Leiter Physiotherapie

Veranstaltungen

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation finden keine Veranstaltungen bis Ende März 2021 im Regionalspital Surselva statt. Weitere Informationen wie das weitere Vorgehen im April 2021 ist, finden Sie auf unserer Homepage www.spitalilanz.ch

BESICHTIGUNG GEBÄRSAAL

Die Besichtigung des Gebärsaals findet bis auf weiteres nicht statt. Bei einer individuellen Besichtigung wenden Sie sich direkt an die Hebammen unter Telefon 081 926 52 18 oder E-Mail hebammen@spitalilanz.ch

Neujahrsbaby

Sandra 1. Januar 2021 Zeit: 1.07 Uhr Gewicht: 3230 g Grösse: 49 cm



Am 1. Januar 2021 um 1.07 Uhr durften wir bereits das erste Neugeborene bei uns begrüssen. Cordial beinvegni Sandra!

Wir gratulieren herzlich – cordiala gratulaziun!

Folgende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Regionalspital Surselva AG in Ilanz feierten im zweiten Halbjahr 2020 ihr Dienstjubiläum. Für ihren grossen Einsatz danken wir den Jubilaren und wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg und Freude bei der Arbeit im Regionalspital Surselva. Wir gratulieren herzlich.

35

Marcus Caduff, Leiter Technischer Dienst

30

Johann Georg Heeg, Leiter IMC
Dragana Kovacevic Tubin, Techn. Sterilisationsassistentin
Regina Maissen-Arnold, dipl. Pflegefachfrau
Gerda Venzin-Andriuet, Diabetespflegefachfrau

25

Alfred Cavelti, kath. Pfarrer und Seelsorge
Cecilia Vincenz, Leiterin Notfall

20

Rita Decurtins, Pflegeassistentin
Aldina Elvedi-Camenisch, dipl. Pflegefachfrau
Esther Vinzens-Halter, Sachbearbeiterin Rechnungswesen
Brigitte Wetten-Kunz, Mitarbeiterin Rezeption

15

Matilda Heini-Spescha, Mitarbeiterin Lingerie

10

Martha Pelican-Flury, Mitarbeiterin Cafeteria
Fabian Wyrsch, dipl. Rettungssanitäter

5

Ladina Brazerol-Rhyner, dipl. Pflegefachfrau
Simona Cathomas-Gienal, dipl. Pflegefachfrau
Carmen Cavelti-Küng, dipl. Pflegefachfrau Endoskopie
Nadja Lendi-Däscher, Chefarztsekretärin Chirurgie
Friedrun Merkel-Muschick, dipl. Pflegefachfrau
Martina Zindel-Wieland, dipl. Pflegefachfrau

Sie feierten im zweiten Halbjahr 2020 ein nicht alltägliches Dienstjubiläum: v.l.n.r. Marcus Caduff, 35 Jahre, Dragana Kovacevic Tubin, Gerda Venzin-Andriuet und Regina Maissen-Arnold, 30 Jahre, und Alfred Cavelti, 25 Jahre.

