Spital regional Surselva
REGIONALSPITAL SURSELVA AG
7130 ILANZ

swiss olympic | Approved

sanadad

das Gesundheitsmagazin

Nummer 20 | Winter 2023

Editorial

Corona geisselt unseren Alltag zum Glück immer weniger. Unser Impfzentrum konnten wir inzwischen für den Einbau unseres neuen CT-Ersatz-Gerätes frei geben. Gegen Ende Jahr nahmen dafür die Hospitalisationen mit schwerer Grippe (Influenza) zu. Die Grippewelle hat die Schweiz diesen Winter heftig überrollt.

Der Fachkräftemangel macht sich in den Spitälern immer stärker bemerkbar. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nach den Coronawellen müde und ausgelaugt. Und jetzt kommt das noch hinzu! Einerseits gehen die «Babyboomer»-Jahrgänge in Pension und andererseits fehlt genügend Nachwuchs, der auch regelmässig bereit ist, an Abenden und Wochenenden seine Arbeits- und Fachkraft in den Dienst unserer Patientinnen und Patienten zu stellen. Konnten wir uns bisher auf ausländische Fachkräfte abstützen, so fehlen diese zunehmend, denn in ganz Europa sind sie rar geworden. Es rächt sich, dass wir in der Vergangenheit zu wenige Nachwuchskräfte ausgebildet haben. Die lancierten Ausbildungsinitiativen und Verbesserungen der Arbeitsbedingungen, wo immer möglich, sind daher sehr zu begrüssen.

Ende August durften wir, nach der zweijährigen Coronapause, endlich wieder ein Personalfest feiern. Was für eine Freude! Dafür sind wir sehr dankbar und mein grosser Dank gilt allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Claudia Käch, CEO

Geballtes chirurgisch-orthopädisches Angebot – der Blick hinter die Kulissen

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen unsere Chirurgie, Orthopädie und OP-Pflege Teams vor. Das sind weit mehr, als «nur» die chirurgischen und orthopädischen Fachärzte, denn für die Behandlung von Unfällen, Notfällen und operativen Eingriffen braucht es ein breites Team, das Hand in Hand, rund um die Uhr und an allen Tagen im Jahr jederzeit für Sie zum Einsatz bereit steht.

Wir freuen uns sehr, Ihnen diese Teams in dieser Ausgabe näher zu bringen und Ihnen auch unsere beiden neuen Leitenden Ärzte in der Orthopädie vorstellen zu dürfen, die seit kurzem die Orthopädie verstärken: Dr. med. Richard Niehaus und Dr. med. univ. Johannes Pachinger. Zusammen mit dem Chefarzt Orthopädie Dr. med. Sebastian Ulsamer und den beiden Kaderärzten Chirurgie, Dr. med. Marcel Bundi, Chefarzt, und Dr. med. Christian Weber, Stv. Chefarzt, stellen sie sich das ganze Jahr in Ihren Dienst – Einsatz: Jederzeit bereit!

Aber wie Sie bei der Lektüre erfahren werden, geht ohne die vielseitige Unterstützung durch Fachkräfte rund um die Notfallaufnahme und während den Operationen, aber auch in der Nachbetreuung nach Eingriffen, fast gar nichts. Spezialisierte Pflegefachteams, im OP, in der Anästhesie oder im Notfall sind dafür zwingende Voraussetzungen. Und dann braucht es für die Nachbetreuung, evtl. auch für die Vorbereitung auf den Eingriff, ein qualifiziertes Pflegefachteam auf der Tagesklinik und den Bettenstationen sowie eine gute administrative Organisation.

Unsere neuen Angebote

Seit kurzem haben wir zwei neue Angebote für Sie:

Rheumatologische Sprechstunden bereichern unser Angebot einmal pro Woche dank dem Eintritt von Herrn Dr. med. Philipp Rossbach, Leitender Arzt Rheumatologie. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von entzündlichen, degenerativen und posttraumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Mit der neuen Mädchen-Sprechstunde möchten wir Jugendlichen ermöglichen, den Weg zur Frauenärztin unvoreingenommen und ohne Hemmungen zu finden. «Alles ausser gewöhnlich... Dein erster Besuch bei der Frauenärztin», so das Angebot von Dipl. med. Beryl Scholtes, unserer Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe, Jugendliche auf diesem Weg zu begleiten.

Freuen Sie sich auf eine spannende Lektüre!

Claudia Käch, CEO

Chirurgie

Dr. med. Christian Weber, Leitender Arzt Chirurgie und Dr. med. Marcel Bundi, Chefarzt Chirurgie, kümmern sich während 365 Tagen um viszeralchirurgische (= Chirurgie der Bauchorgane) und unfallchirurgische Krankheitsbilder.

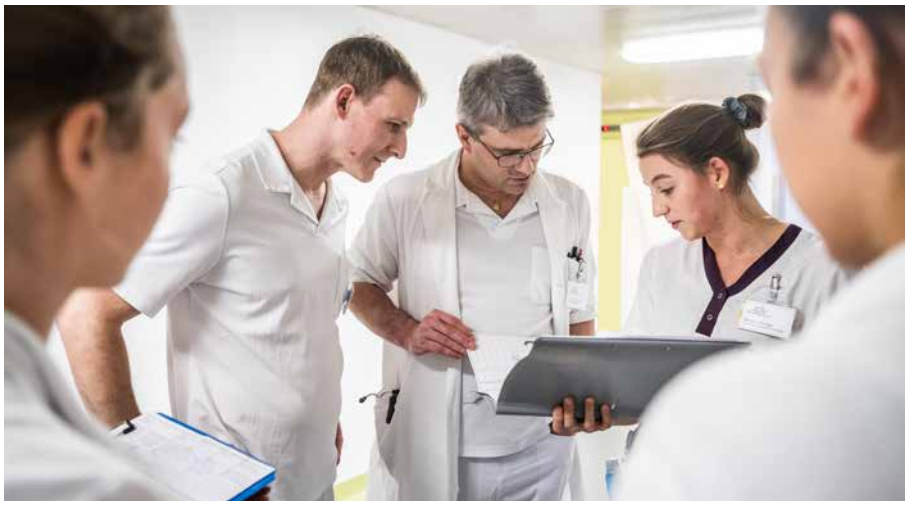
In der Allgemeinchirurgie wird ein sehr breites Spektrum von Erkrankungen behandelt, die eine chirurgische Beurteilung und/oder einen chirurgischen Eingriff benötigen. Am Regionalspital Surselva werden nebst Unfallchirurgie und der Allgemeinchirurgie auch Eingriffe der Viszeral- und Gefässchirurgie angeboten.

Unter Viszeralchirurgie zählt man die chirurgische Behandlung von Problemen der Bauchdecke und der Bauchorgane, insbesondere des Darms. Die meisten Krankheitsbilder des Dünn- und Dickdarmes sowie auch des Afters, beispielsweise Hämorrhoiden, können am Regionalspital Surselva kompetent behandelt werden. Die Entfernung der Gallenblase und die Entfernung des Blinddarms zählen zu den häufigsten Operationen (je ca. 50 pro Jahr) aus diesem Bereich am Regionalspital Surselva. Im Weiteren gehört die interventionelle Therapie verschiedener Erkrankungen der Bauchwand (beispielsweise Leisten- oder Nabelbrüche) zu unserem breiten Portfolio. Wir sind bemüht, wenn immer möglich und sinnvoll, minimalinvasive Operationsverfahren (Laparoskopie = Schlüssellochchirurgie) anzuwenden. Mehr als 50% aller Operationen am Bauch und der Bauchwand erfolgen nach diesem modernen und für den Patienten deutlich weniger belastenden Verfahren. Als weitere Spezialisierung bieten wir die chirurgische Therapie von Varizen (Krampfadern) an. Dank der Anwendung von Laser erfolgt auch diese Behandlung nach modernster Methodik. Auch handchirurgische Leiden wie das Karpaltunnelsyndrom, der Morbus Dupuytren oder den «Schnapp-

Dr. med. Christian Weber untersucht auf der Notfallstation zusammen mit der Assistenzärztin eine Handverletzung.

finger» operieren wir am Regionalspital Surselva häufig, meist im ambulanten Setting.

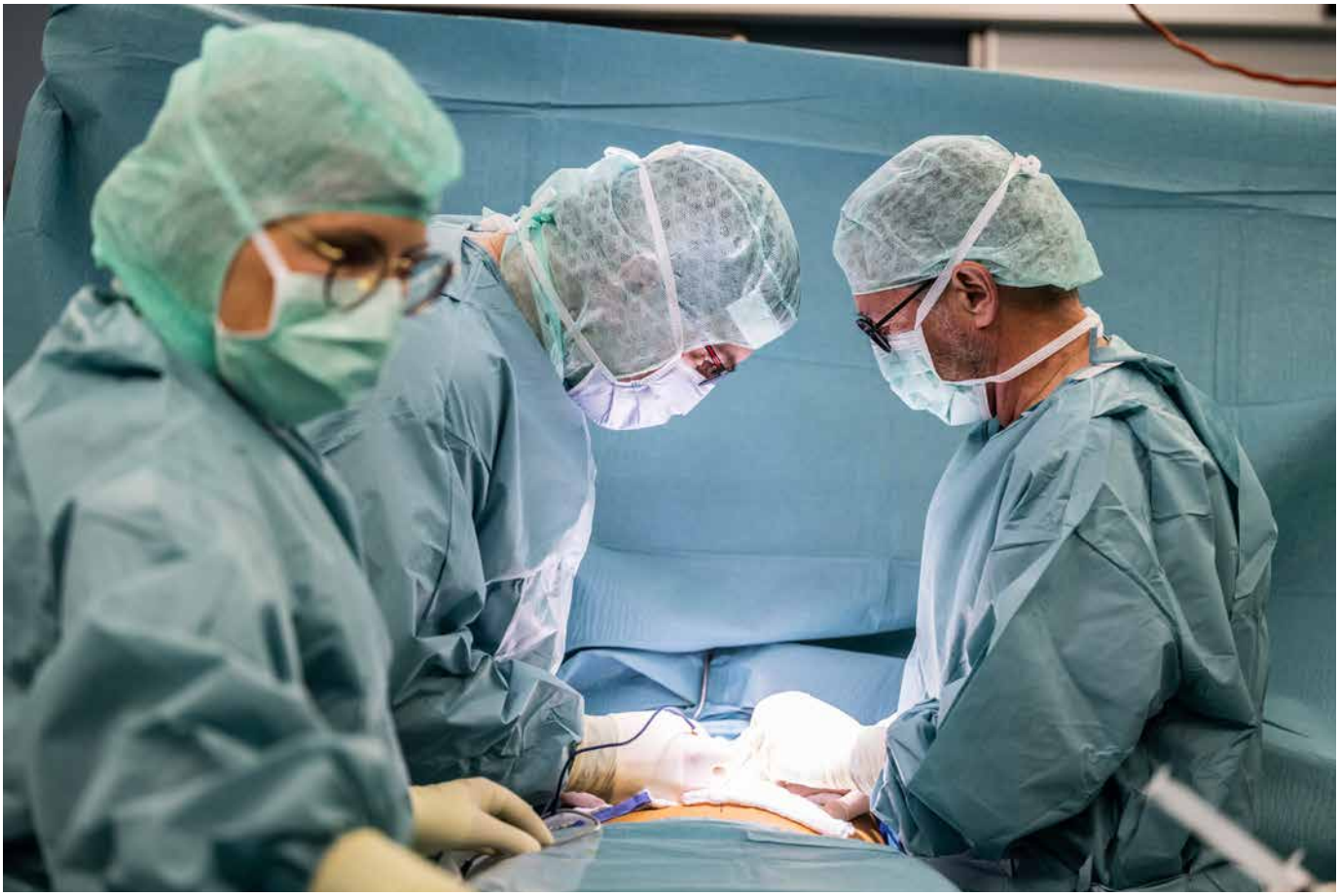
In enger Zusammenarbeit mit unseren Kolleginnen und Kollegen der Orthopädie sind wird bemüht, die meisten Krankheitsbilder der Unfallchirurgie in Ilanz zu behandeln. Unter die Unfallchirurgie fallen vor allem die konservative (= nicht operative) sowie operative Behandlung von Knochenbrüchen mit Drähten, Schrauben, speziellen Nägeln oder Platten. Aber auch Verletzungen grosser Sehnen, wie beispielsweise der Achillessehne, werden chirurgisch kompetent versorgt. Die meisten unfallchirurgischen Eingriffe finden im Notfallsetting statt, also oft in den Nachtstunden oder am Wochenende.



Interdisziplinäre Zusammenarbeit wird gelebt: Auf der Chefarztvisite besprechen die Chefärzte Dr. med. Sebastian Ulsamer und Dr. med. Marcel Bundi zusammen mit den Assistenzärztinnen und -ärzten und der Pflege die Behandlung der hospitalisierten Patientinnen und Patienten.

Gemeinsam mit den Ärztinnen der Gynäkologie und Geburtshilfe sowie auch den Kinderärzten sind wir bestrebt, weitere Patientengruppen mit etwas spezielleren Ansprüchen in Ilanz umfassend und kompetent zu versorgen. Die Zusammenarbeit mit unseren Kolleginnen und Kollegen am Kantonsspital Graubünden in Chur hat sich im Rahmen der Kooperation sehr gut etabliert. Der gegenseitige Austausch über und für komplexere Tumorpatientinnen und -patienten funktioniert dank der onkologischen Sprechstunde und dem hausinternen, interdisziplinären Tumorboard sehr gut. Im Rahmen der Zusammenarbeit mit den Belegärzten Dr. med. Jan Birzele (Urologie) und Dr. med. Karsten Müller (Wirbelsäulenchirurgie) werden auch ihre Patientinnen und Patienten rund um die Operation und während ihrem Spitalaufenthalt durch unser Team betreut.

Dr. med. Marcel Bundi,
Chefarzt Chirurgie



Die beiden Chirurgen bei der konzentrierten Arbeit im Operationssaal.

Orthopädie

(v.l.n.r) Dr. med. Richard Niehaus, Leitender Arzt, Dr. med. Sebastian Ulsamer, Chefarzt und Dr. med. univ. Johannes Pachinger, Leitender Arzt, sind die Ansprechpartner für Patienten mit orthopädischen, unfallchirurgischen und sportmedizinischen Beschwerden.

Die Abteilung für Orthopädie und Sportmedizin besteht kaderärztlicherseits aus Dr. med. Sebastian Ulsamer, Chefarzt Orthopädie und den beiden Leitenden Ärzten Dr. med. Richard Niehaus und Dr. med. univ. Johannes Pachinger.

Unsere Aufgabe ist die Behandlung von Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates. Zu diesem zählen die Muskeln, die Bänder, die Sehnen sowie die Gelenke. Probleme können entweder durch Fehlbelastungen, Überlastungen oder durch (Sport-) verletzungen sowie im höheren Alter durch Abnutzung der Gelenke entstehen. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von konservativen Massnahmen wie Physiotherapie oder Einlagenversorgung über Infiltrationen (Spritzen) bis hin zur operativen Behandlung.

Ist eine operative Behandlung erforderlich, führen wir diese, wenn immer möglich, minimalinvasiv und gewebeschonend, mit dem Ziel der Wiederherstellung der Gelenksfunktion durch. So gehören die Teilentfernung bzw. die Naht des Meniskus, die Naht oder der Ersatz von verletzten Bändern im Kniegelenk sowie die Wiederanheftung von gerissenen Sehnen und Stabilisierungsoperationen nach mehrfachem Auskugeln des Schultergelenkes zu den häufigsten Eingriffen. All diese Operationen führen wir, sofern es die Verhältnisse zulassen, minimalinvasiv in Schlüssellochtechnik durch.

Dr. med. Richard Niehaus bei der Beurteilung eines Kniegelenkes in der orthopädischen Sprechstunde.

Dr. med. Richard Niehaus und Dr. med. Sebastian Ulsamer bei der Implantation eines künstlichen Schultergelenkes.

Ist aufgrund von fortgeschrittenen Abnutzungen ein Erhalt des Gelenkes nicht möglich, kann durch das Einsetzen eines Kunstgelenkes in der Regel eine starke Verbesserung der Schmerzsymptomatik erreicht und häufig auch die Funktion des Gelenkes deutlich verbessert werden.

Die Anzahl der Prothesenimplantationen ist am Regionalspital Surselva in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Inzwischen werden jährlich jeweils ca. 60 Hüft- und Knieprothesen sowie 15 bis 20 Schulterprothesen implantiert. Durch die Verwendung modernster Operationsmethoden sowie von minimalinvasiven Zugängen kann in der Regel bei allen Hüft- und Knieprothesen eine sofortige Vollbelastung erfolgen, so dass auch der Aufenthalt im Spital auf einige wenige Tage verkürzt werden konnte.

Dr. med. univ. Johannes Pachinger während einer orthopädischen Untersuchung der Schulter.

Auch die Sportmedizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Hier unterstützen wir die Sportlerinnen und Sportler zum einen bei der Vorbeugung von Überlastungen und Verletzungen, zum anderen bieten wir in Zusammenarbeit mit unserer Physiotherapie und anderen Fachbereichen bei bestehenden Beschwerden eine rasche und spezialisierte Behandlung. Bereits seit 2015 tragen wir als Qualitätsnachweis das Label als Swiss Olympic Medical Base, das uns im Rahmen einer Rezertifizierung im 2022 erneut verliehen wurde. Durch die langjährige Betreuung der Schülerinnen und Schüler der Sporttalentklasse, der Fussballer der US Schluein Ilanz und diverser Fussball-Juniorennationalteams besitzen wir eine grosse Erfahrung, die wir gerne auch Einzel- und Freizeitsportlern zur Verfügung stellen.

Dr. med. Sebastian Ulsamer
Chefarzt Orthopädie

swiss olympic | Approved

OP-Pflege

Rund um die Uhr kümmert sich unser OP-Pflegeteam um die geplanten wie auch notfallmässigen Operationen. Von links Ana Valaulta (Lagerungspflegerin), Regula Mognetti (Dipl. Pflegefachfrau HF mit Fachausbildung OP), Elena Vrzalová (Dipl. Pflegefachfrau HF mit Fachausbildung OP), Livia Sgier (OP-Leitung), Lydia Pfister (Dipl. Pflegefachfrau HF mit Fachausbildung OP), Dragana Kovacevic (Technische Sterilisationsassistentin), Magda Costa (Pflegeassistentin OP), Susanne Siegmund (Dipl. Fachfrau Operationstechnik HF) und Leonie Demont (Stv. Leitung, fehlt auf dem Bild).

Regula Mognetti hat die vielen Instrumenten bei der Implantation einer Schultergelenksprothese im Griff und trägt wesentlich zum Erfolg des Eingriffs bei.

Aus vielen Arztserien im Fernsehen kennen wir die «Operationsschwester» (wird heutzutage als dipl. Fachperson Operationstechnik HF oder als dipl. Pflegefachfrau HF mit Fachausbildung OP bezeichnet) als Person, die neben dem Operateur steht und ihm die Instrumente in die Hand gibt, die er verlangt.

Unsere Tätigkeit darauf zu reduzieren, würde dem Beruf der Operationspflege aber in keiner Weise gerecht werden. Sicherlich ist das Instrumentieren während der Operationen ein wichtiger Bestandteil, dabei würde es aber zu grossen Verzögerungen kommen, wenn wir erst auf Aufforderung die Instrumente anreichen würden. Deshalb müssen wir den Ablauf der Operationen genau kennen, um dem Operateur möglichst immer einen Schritt voraus zu sein. Während einer Operation sind 3 Mitglieder der Operationspflege im Einsatz. Eine Mitarbeiterin steht steril angezogen am Tisch und ist neben dem Instrumentieren auch für die strikte Einhal-

Ein frisch aufsterilisierter Container wird von Frau Kovacevic, unserer technischen Sterilisationsassistentin, zwischengelagert, damit dieser wieder für den nächsten Patienten bereitsteht.

tung der Sterilität verantwortlich. So desinfiziert sie zusammen mit den Operateuren das Operationsgebiet und klebt den gewünschten Bereich mit sterilen Tüchern ab. Die zweite Mitarbeiterin wird unsteril als «Zudienung» eingesetzt. Sie bedient während der Operation die nötigen unsterilen Geräte und reicht bei Bedarf steril eingepackte Materialien oder organisiert in kürzester Zeit zusätzlich benötigte Instrumente oder benötigtes Material. Vor der Operation wird zusammen mit den Operateuren und unserer Lagerungsfachkraft die Lagerung der Patienten korrekt durchgeführt.

Ein grosser Bestandteil unserer Arbeit ist die Materialbewirtschaftung. Während der Operationen werden unzählige, einzeln eingepackte Verbrauchsmaterialien wie Schrauben, Platten, Prothesenkomponenten, Fäden oder Netze gebraucht. Diese wichtigen Materialen dürfen nie ausgehen, so dass es in unserer Verantwortung liegt, die Übersicht über die Materialien zu behalten und diese direkt während oder nach dem Eingriff wieder nachzubestellen.

Für einen reibungslosen Ablauf der Operationen benötigen die Operateure einwandfrei funktionsfähige Instrumentarien. Diese sind für die regelmässig durchgeführten Operationen, teilweise mehrfach, in sterilen Containern vorbereitet, so dass sie bei Bedarf jederzeit einsatzbereit sind. Für seltener durchgeführte Eingriffe organisieren wir in Rücksprache mit den Operateuren Leihinstrumentarien von Firmen. Diese müssen vor der Operation von uns auf Vollständigkeit und Funktion überprüft und aufsterilisiert werden. Nach jedem Eingriff werden die Instrumentarien, die zum Teil aus über 100 Einzelinstrumenten bestehen, in eine Spülmaschine geräumt und darin gewaschen. Um eine vollständige Reinigung zu erreichen, müssen die Instrumente dabei teilweise in ihre Bestandteile zerlegt werden. Danach werden alle Instrumente von unserer technischen Sterilisationsassistentin getrocknet, auf Beschädigungen kontrolliert, geölt, zusammengesetzt und genau nach einer Packliste in der korrekten Anordnung wieder in die Container einsortiert. Diese werden dann in einem Autoklaven aufsterilisiert, damit sie wieder für den nächsten Einsatz bereitstehen. Da all diese Tätigkeiten in unseren Aufgabenbereich fallen, sind wir vom OP-Pflegeteam oft schon lange vor und auch noch lange nach dem eigentlichen Eingriff beschäftigt.

Das Bein wird von der dipl. Fachfrau Operationstechnik HF für die Operation mit alkoholhaltigen Desinfektionsmittel desinfiziert.

Livia Sgier
Leiterin OP-Pflege

Mädchensprechstunde

Die Information aus Online-Medien ersetzt das Gespräch und die Untersuchung mit der Frauenärztin nicht.

Wann muss ich zum ersten Mal zum Frauenarzt? Was passiert bei einer gynäkologischen Untersuchung? Wie muss ich mich gegenüber meinen Eltern und der Ärztin verhalten? Welche Fragen kann / darf ich stellen? Der Gedanke an die erste Untersuchung bei der Frauenärztin kann schon mal richtig Bauchschmerzen bereiten! Um genau das zu verhindern, haben wir am Regionalspital Surselva eine Mädchensprechstunde ins Leben gerufen.

Ein bestimmtes Alter für den ersten Besuch in der frauenärztlichen Sprechstunde gibt es nicht. Meistens ergibt sich im Laufe der Pubertät bereits ein konkreter Anlass, weswegen ein Gespräch mit einer Frauenärztin gesucht wird. Anders als viele glauben, ist aber zum Beispiel der Beginn der Periode noch kein Grund zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen. Auch braucht es nicht spezielle Symptome oder die Angst vor einer Erkrankung, um gynäkologische Beratung in Anspruch zu nehmen. Die meisten Mädchen, so zeigt die Erfahrung, gehen vor ihrem ersten sexuellen Kontakt zur Frauenärztin. Ein Besuch in der gynäkologischen Mädchensprechstunde ermöglicht, sich rechtzeitig über die Themen Verhütung, Intimhygiene oder auch sexuell übertragbare Erkrankungen beraten zu lassen. Ausserdem machen sich viele Mädchen Gedanken um die Veränderungen ihres Körpers und möchten sich gerne rückversichern, dass alles so in Ordnung ist.

Müssen die Eltern oder die Mutter bei der ersten gynäkologischen Konsultation dabei sein? Sie können, müssen aber nicht! Auch eine beste Freundin kann als Begleitperson mitgebracht werden. Ab 14 Jahren kann die Mädchensprechstunde auch alleine aufgesucht werden. Selbst wenn sich im Gespräch oder bei der Untersuchung herausstellt, dass die Eltern informiert werden sollten, gilt natürlich die ärztliche Schweigepflicht und die weiteren Schritte werden gemeinsam besprochen.

Beim ersten Besuch in der Mädchensprechstunde findet keine körperliche Untersuchung statt. Das gemeinsame Gespräch steht im Mittelpunkt. Die Veränderungen des weiblichen Körpers während der Pubertät sind Bestandteil dieses gemeinsamen Gespräches. Alle Fragen können gestellt werden. Sehr häufig beschäftigen die Mädchen die Menstruation, Hygiene im Intimbereich, Liebe und Sexualität, Verhütung aber auch sexuell übertragbare Krankheiten werden thematisiert.

Neben dem Gespräch besteht natürlich auch die Möglichkeit, ein gynäkologisches Untersuchungszimmer kennenzulernen. Eine ideale Vorbereitung für eine spätere gynäkologische Untersuchung.

Übrigens – es besteht jederzeit die Möglichkeit in Gruppen oder Schulklassen, die Räumlichkeiten der gynäkologischen und geburtshilflichen Sprechstunde zu besichtigen und zusammen mit uns Themen rund um die weibliche Pubertät zu besprechen.

Dipl. med. Beryl Scholtes
Chefärztin Gynökologie und Geburtshilfe

Kontakt:
Sekretariat Gynäkologie
Telefon 081 926 52 01
gynaekologie@spitalilanz.ch

Dipl. med. Beryl Scholtes, Chefärztin, während einer Mädchensprechstunde.

Rheumatologie

Die Rheumatologie ist ein medizinisches Fachgebiet, welches viel mehr Facetten zu bieten hat als man sich gemeinhin so vorstellen würde. Häufig hört man die Aussage: «Ahh Rheuma ... Das sind ja alles alte und gebrechliche Patientinnen und Patienten». Dies stimmt allerdings bei Weitem nicht. Es ist so, dass man das Gebiet der Rheumatologie grob in entzündliche und nicht-entzündliche Erkrankungen aufteilen kann.

Bei den nicht-entzündlichen Erkrankungen hat fast jeder von uns schon einmal eine Episode mit Rückenschmerzen erlebt, viele Leute kennen Begriffe wie Bandscheibenvorfälle, Abnutzungen an der Wirbelsäule, Wirbelgleiten oder Blockierungen. All dies gehört zur Rheumatologie. Weiterhin diesem Teilgebiet zugeordnet werden kann die Arthrose. Ein Problem, welche aufgrund der alternden Gesellschaft immer mehr Einfluss gewinnt und bislang noch zu wenig effektiv behandelt werden kann. Hier ist noch viel Forschungsarbeit nötig.

Der andere, sehr grosse Teil der Rheumatologie ist das Gebiet der entzündlichen Erkrankungen. Hierzu zählen die Arthritiden (Gelenksentzündungen), z. B. im Sinne einer rheumatoiden Arthritis oder aber auch Gicht bzw. Pseudogicht. Weiterhin gibt es die sogenannten Spondylarthritiden, welche typischerweise die Gelenke als auch die Wirbelsäule betreffen können, vielen sagt hier der Begriff Morbus Bechterew mehr. Allerdings können nicht nur die Gelenke entzündet sein sondern auch alle anderen Bestandteile des Bewegungsapparates. So zum Beispiel das Bindegewebe, was man dann als Kollagenose bezeichnet. Vielen bekannt sind hier vielleicht Erkrankungen wie Lupus, Sklerodermie oder Sjögren-Syndrom. Sind primär die Muskeln betroffen so spricht man von einer Myositis, häufig als Dermato- oder Polymyositis bezeichnet. Und wenn es sich primär um eine Entzündung der Gefässe handelt spricht man von einer Vaskulitis.

All dies gehört zum Gebiet der Rheumatologie und macht das Fachgebiet damit sehr breit. Dies ist aus ärztlicher Sicht einerseits sehr spannend, andererseits häufig auch nicht einfach zu diagnostizieren und zu behandeln. Hinzu kommt, dass es sich bei einem Grossteil der Erkrankungen um chronische Problematiken handelt, welche eine längerfristige Betreuung durch einen Spezialisten nötig machen, um die häufig sehr effektiven Medikamente einzustellen und den Patienten zu begleiten.

Am Regionalspital Surselva steht der Patientin resp. dem Patienten im Rahmen der regelmässigen Sprechstunde das gesamte Spektrum der Rheumatologie zur Verfügung:

- Fachärztliche rheumatologische Sprechstunde zur Abklärung sowie Therapieeinleitung entzündlicher sowie degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates.
- Regelmässige fachärztliche Betreuung bei chronischen, meist entzündlich-rheumatischen Erkrankungen inkl. Untersuchungen zur Therapiekontrolle und Qualitätssicherung.
- Muskuloskelettaler Ultraschall inkl. sonographisch-gesteuerter Interventionen am Bewegungsapparat (wie zum Beispiel diagnostische Punktion, therapeutische Injektion, Slicing und Kalkneedling).
- Infiltrationen an der Wirbelsäule unter BV- oder Sonographie-Steuerung (wie zum Beispiel Sacroiliacalgelenk, Facettengelenke, Nervenwurzeln, epidurale Infiltrationen).
- Beurteilung und Abklärung von Wirbelsäulenassoziierten Erkrankungen (wie zum Beispiel lumboradikulären bzw.spondylogenen Syndromen, Osteochondrosen, Facetten-Syndromen, myofaszialen Syndromen) und Planung und Durchführung der gemäss klinischem Bild sinnvollsten interventionellen Schmerztherapie sowie anderer therapeutischer Modalitäten.
- Infusionstherapien (wie Immunotherapie, Biologicatherapie) auf unserer Tagesklinik.
- Rheumatologisches Labor
- Röntgendiagnostik, Computertomographie, MRI bei Bedarf

Dr. med. Philipp Rossbach
Leitender Arzt Rheumatologie

Romanischkurs

Arztvisite = viseta dil miedi

(sica) Die Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten in deren Muttersprache liegt am Herzen. Es kam der Wunsch auf, einen Romanischkurs zu organisieren. Wir haben den Kurs intern für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgeschrieben, mit der Hoffnung, dass wir auch genug Anmeldungen bekommen, um einen Kurs zu füllen. Die Rückmeldungen haben uns dann regelrecht überrascht. Es sind nicht weniger als 40 Anmeldungen von Mitarbeitenden aus allen Bereichen eingegangen.

In Zusammenarbeit mit der Lia Rumantscha haben wir zwei geeignete Dozenten gefunden. Gabriel Derungs und Evelyne Ziegler-Lombris haben die drei Kurse dann individuell gestaltet und wöchentlich (während 10 Wochen) mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die romanische Sprache geübt und wiederholt. Der Wunsch nach einer Weiterführung des Kurses ist da. Die Feedbacks einiger Teilnehmerinnen und Teilnehmer publizieren wir gerne hier.

(sica) La communicaziun cun las pazientas ed ils pazients en lur lungatg matern ei ina caussa che stat a cor. Perquei ei vegniu exprimiu il giavisch dad organisar in cuors da romontsch. Nus havein publicau il cuors intern per tut las collaboraturas e tut ils collaboraturs cun la speronza da survegnir annunzias avunda per saver realisar la purschida. Ils resuns han fatg pli che surstar nus. Buca meins che 40 annunzias da collaboraturas e collaboraturs da tut ils secturs ein entradas.

En collaboraziun cun la Lia Rumantscha havein nus anflau dus docents adattai. Gabriel Derungs ed Evelyne Ziegler-Lombris han concepiu individualmein ils treis cuors. Ina ga ad jamna han els exercitau il lungatg e repetiu igl empriu cun las participontas ed ils participonts e quei duront diesch jamnas. Ina cuntinuaziun dil cuors ei giavischada. In pèr resuns da participontas e participonts publichein nus bugen cheu.

Haben Sie Schmerzen? = Veis Vus mal?

Wie geht es Ihnen? = Co va ei cun Vus?

Guten Abend = Buna sera

Dank des Romanischkurses konnte ich schon mehrmals insbesondere ältere romanischsprechende Patientinnen und Patienten mit einfachen Fragen und Aussagen an ihrem Standpunkt abholen. Schon meine wenigen Grundkenntnisse der romanischen Sprache schafften Vertrauen und ein besseres Verständnis füreinander. Zudem führten kurze Plaudereien auf Romanisch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – nicht zuletzt dank deren grossen Fehler-Toleranz – immer wieder zu witzigen Begegnungen im Spitalalltag.

Anna Dietz,
Assistenzärztin Medizin

Als meine Kinder angefangen haben im Kindergarten Romanisch zu lernen, habe ich gedacht, ich lerne mit. Nach sehr kurzer Zeit habe ich natürlich gemerkt, dass es so nicht funktionieren wird, denn Kinder lernen viel schneller und vor allem ohne Regeln und ohne zu viel darüber nachzudenken.

So habe ich mich gefreut, als ich vom Angebot des Spitals erfahren habe, dass ein Romanisch-Kurs organisiert wird. Mit viel Geduld hat uns Gabriel Derungs in den Unterrichtstunden die Regeln und Geheimnisse der Sprache näher gebracht, ich habe sogar viele grammatische Parallelen zu meiner eigenen Muttersprache entdeckt und weiss jetzt, wie die romanische Sprache funktioniert. Das heisst jedoch bei weitem nicht, dass ich mich frei unterhalten kann, ich bin aber zumindest ein Stück vorangekommen. Jetzt heiss es nur noch dran bleiben und nicht aufgeben.

Dana Lichtenwalder,
dipl. Expertin Intensivpflege NDS HF

Ich nehme Ihnen Blut. = Jeu prendel saung a Vus.

Ich messe den Blutdruck. =
Jeu mesirel la pressiun dil saung.

Wie haben Sie geschlafen? =
Co veis Vus durmiu?

Wo tut es weh? =
Nua fa ei mal?

Ich lerne gerne Sprachen und so hat mich das grosszügige Mitarbeiterangebot des Romanisch-Kurses angesprochen. Meine Motivation mich anzumelden war, Gespräche im Geschäft oder im Alltag besser zu verstehen und auch vermehrt Romanisch zu sprechen.

Die Unterrichtsstunden bei Evelyne Ziegler-Lombris waren abwechslungsreich und haben mir sehr gut gefallen. Der Austausch und das gemeinsame Lernen mit Kolleginnen und Kollegen fand ich bereichernd.

Marlene Alig, Finanzen

Es ist ein spezielles Gefühl, nach über 50 Jahren mal wieder die «Schulbank zu drücken». Nach über 22 Jahren in der Surselva waren meine Romanisch Kenntnisse immer noch recht bescheiden, da konnte ich in diesem Kurs einiges dazulernen und bekam die Motivation weiterzumachen! Das absolute Highlight war zum Abschied in der letzten Kursstunde die Gesangseinlage unseres Lehrers Gabriel Derungs mit einem Song von Frank Sinatra.

Dr. med. Friedrich Dinkelacker, Belegarzt Gynäkologie und Geburtshilfe

Ich möchte mich in meinem neuen Einsatzgebiet integrieren.

Dazu ist Sursilvan ein hervorragendes Instrument um Menschen kennen zu lernen und um unsere Patienten und Patientinnen in einer für sie vertrauten Sprache begrüssen zu können.

Da ich erst seit kurzem in der Surselva tätig war, benötigte ich zunächst einige Zeit bis ich ein Gehör für die Sprache entwickelte. Danach noch etwas länger um die Wörter korrekt auszusprechen. Sobald dann aber die fragenden Gesichter meiner Arbeitskollegen weniger wurden und stattdessen vermehrt kurze Wortwechsel auf romanisch entstanden, zeigte sich der Erfolg des Kurses.

Vielen Dank für die Organisation und die gelungene Durchführung.

Andreas Blattmann,
Stv. Leiter Rettung

Der Romanischkurs war für mich sehr interessant. Es war eine ausgezeichnete Initiative des Spitals, seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Erlernen einer der in der Surselva gesprochenen Sprache zu ermöglichen.

Ich denke, es ist immer gut, eine neue Fremdsprache zu lernen. Das Wichtigste für mich war, diese Sprache zu lernen, um mit den Patientinnen und Patienten sprechen zu können, deren Muttersprache Romanisch ist.

Da ich nur Deutsch spreche, gibt es in meinem Fall viele Patientinnen und Patienten, die mich nicht verstehen, weil ihre Muttersprache das Rätoromanisch ist. Aus diesem Grund und um es sowohl den Patientinnen und Patienten als auch mir selbst leichter zu machen, habe ich beschlossen, diesen Kurs zu besuchen.

Mit diesem Kurs kann ich heute mit den Patienten Sursilvan sprechen. Den Patientinnen und Patienten zu fragen: «Wie geht es Ihnen? Haben Sie gut geschlafen? Wo haben Sie Schmerzen?», sind kleine, aber oft wichtige Dinge in unserem Beruf.

José Peixoto Cunha,
dipl. Radiologiefachmann HF

Novitads aus dem RSS

Philipp Rossbach, Leitender Arzt Rheumatologie

Seit dem 1. August 2022 bin ich als Leitender Arzt Rheumatologie am Regionalspital Surselva tätig. Für mich schliesst sich dadurch in gewisser Weise der Kreis, den meine praktische medizinische Ausbildung begann ich in Graubünden, am Kantonsspital in Chur. Nach dem Studium in Szeged (Ungarn) und Hamburg absolvierte ich in Chur meine Assistenzarztzeit auf der Inneren Medizin sowie Intensivmedizin inkl. einer Rotation in eine Hausarztpraxis auf der Lenzerheide. Während dieser Zeit fasste ich den Entschluss, dass ich mich auf dem Gebiet der Rheumatologie spezialisieren möchte, was ich dann im Anschluss während meiner rheumatologischen Ausbildung im Universitätsspital Basel und Zürich tat. Seit dem Jahre 2018 war ich dann als Oberarzt auf der Rheumatologie am USZ tätig. Hier spezialisierte ich mich zunehmend auf dem Gebiet der mechanisch-degenerativen Erkrankungen und leitete das Wirbelsäulenzentrum sowie das Gebiet der Arthrose. Da ich aber immer sicher war, dass ich nicht für immer Vollzeit im Spital arbeiten möchte und mir die Berge doch sehr fehlten, begann ich im 2021 Teilzeit in einer eigenen Praxis in Bad Ragaz zu arbeiten. Nun freue ich mich, neben der Praxistätigkeit in Bad Ragaz, einmal in der Woche am Regionalspital Surselva tätig zu sein und die rheumatologische Versorgung in der Surselva zu verbessern.

Seit vielen Jahren habe ich einen sehr engen Bezug zu dieser Region, da meine Frau aus der Surselva stammt und zu Hause häufig romanisch gesprochen wird. Daher freue ich mich nun besonders, dass ich nicht nur den Lebensmittelpunkt mit der Familie hierher verlagern konnte, sondern auch einen Teil meiner medizinischen Tätigkeit hier ausüben kann.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit, interessante Fälle und eine neue Herausforderung.

Andreas Bolch, Prozessentwickler

Am 1. September 2022 durfte ich meine Tätigkeit als Prozessentwickler im Regionalspital Surselva beginnen.

Nachdem ich mein Studium der Wirtschaftsinformatik mit einem betriebswirtschaftlichen Fokus abgeschlossen hatte, arbeitete ich einige Jahre in einer Unternehmensberatung. Anschliessend führte mich mein Weg in das Gesundheitswesen. Mehrere Jahre konnte ich in einer grossen Privatklinikgruppe Projekte zur Einführung der elektronischen Patientendokumentation leiten und die entsprechenden Prozesse am Patientenpfad entwickeln. Vor meinem Wunsch, wieder in der spannenden Spitalumgebung zu arbeiten, war ich in verschiedenen Funktionen innerhalb der Stadt Chur tätig.

Neben der Freude an unserem 8 Monate alten Sohn Ben, welcher einen Grossteil unserer freien Zeit mit einem Lächeln in Anspruch nimmt, verbringe ich meine Freizeit gerne damit, meine Partnerin und Freunde kulinarisch zu verwöhnen. Zudem schätze ich es, in der Natur zu wandern, Velo zu fahren und friedliche Stunden an unseren Gewässern beim Fischen zu verbringen.

Nun freue mich darauf, in Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das einheitliche Prozessmanagement im Regionalspital Surselva zu etablieren.

Richard Niehaus, Leitender Arzt Orthopädie

Im Oktober 2022 habe ich die neue Stelle als Leitender Arzt der Orthopädie angetreten. Meine ersten Eindrücke sind sehr positiv und die Art und Weise wie ich hier aufgenommen wurde sucht ihres gleichen.

Zunächst zu meinem Werdegang: Ich bin 1985 in Dortmund/Deutschland geboren und dort zur Schule gegangen. Auf der Suche nach körperlichen Herausforderungen habe ich die Ausbildung zum Fallschirmjägeroffizier der deutschen Bundeswehr absolviert. Aus der Liebe zu den Bergen und der Natur hat es mich dann nach Süddeutschland verschlagen, wo ich an der LMU München das Medizinstudium abschloss.

Die studienbegleitenden Praktika (Famulaturen) sowie das letzte Studienjahr (praktisches Jahr) habe ich bereits auf der Suche nach «noch mehr Natur» und «noch grösseren Bergen» an den Spitälern Basel (Bruderholz), Luzern, Wolhusen, Zweisimmen und Zürich (Balgrist) in der Schweiz verbringen dürfen und mich sehr wohl gefühlt. Daher war die Entscheidung früh gefallen, die Assistenzarztzeit ebenfalls hier zu verbringen. Die Stationen hier waren Altdorf, Zürich (Balgrist) und Baden, wo ich dann auch die Funktion eines Oberarztes, schwerpunktmässig in der Schulter- und Kniechirurgie sowie Traumatologie innehatte. Nebenbei habe ich noch ein wenig Forschung betrieben und mich in der Lehre betätigt und schliesslich einen Master in Gesundheitsökonomie abgeschlossen.

Da ich mich nun bereit gefühlt habe, den nächsten Schritt zu gehen und von Baden aus die Berge doch einfach zu weit weg sind, war der Fall schnell klar: Ich nehme das Angebot aus Ilanz an und wir als Familie gehen diesen Schritt in die Surselva… mit Schwung! Wir wohnen nun mit unseren drei kleinen Söhnen in Ilanz und fühlen uns hier wirklich sehr wohl. Die offene und hilfsbereite Art von Patientinnen und Patienten und den Mitmenschen hier in der Region führt ebenfalls dazu, dass wir den Schritt in die Surselva zu kommen noch keine Sekunde bereut haben.

Sollte mal freie Zeit vorhanden sein, versuche ich mich noch gerne an sportlichen Betätigungen. Wahlweise: Triathlon (hier am liebsten Schwimmen), Bergsteigen, Segeln, Tauchen und… natürlich Skifahren.

Ich freue mich auf die weitere Zeit!

Johannes Pachinger, Leitender Arzt Orthopädie

Am 1. Januar 2023 habe ich in der Abteilung Orthopädie im Regionalspital Surselva meine Funktion als Leitender Arzt angetreten. Gebürtig aus Klagenfurt am Wörthersee in Kärnten/Österreich habe ich dort das Sportgymnasium besucht. Mein Interesse an sportlicher Betätigung in allen Belangen ist bis heute ungebrochen und ich kann dies bis jetzt gut in die Behandlung meiner Patientinnen und Patienten einfliessen lassen. Mein Studium der Humanmedizin und der Sportwissenschaften habe ich an der medizinischen Universität Graz absolviert, die Promotion zum Dr. med. univ. habe ich im Jahr 2008 abgeschlossen. Nach der Hochschule habe ich in Österreich drei Jahre die Ausbildung zum Allgemeinmediziner an verschiedenen Häusern als sogenannten «Turnus» durchlaufen, zwei Jahre habe ich zusätzlich in die Vertiefung meiner Kenntnisse in der diagnostischen Bildgebung investiert und war in dieser Zeit Assistenzarzt der Radiologie am LKH Graz. Im Jahr 2013 bin ich schliesslich in die vertiefte Ausbildung meines Wunschfaches eingetreten und begann meine Facharztausbildung für Orthopädie und Traumatologie am Kantonsspital St. Gallen. Über die weiteren Stationen Orthopädie Rosenberg, Kantonsspital Frauenfeld, Universität Zürich und Universitätsspital Basel sowie nach einem Jahr Sammeln von Praxiserfahrung in der ADUS Klinik im Jahr 2022 bin ich schliesslich als sogenannter «Bergler» an meiner Wunschposition angekommen. Privat habe ich das riesige Glück mit meiner Frau und unseren zwei Kindern diesen Weg in dieser wunderschönen Region gemeinsam zu beschreiten.

Cordiala gratulaziun – herzlichen Glückwunsch

(v.l.n.r.) Shirin Schlosser, Pascale Schäffeler und Alexandra Alig haben ihre Ausbildung als Pflegefachfrauen HF im September 2022 erfolgreich abgeschlossen.

Flurin Grieder hat seine Ausbildung zum dipl. Rettungssanitäter HF im September 2022 erfolgreich abgeschlossen.

Ratgeber Gesundheit

Sechs Mal jährlich publizieren wir in der Ruinaulta und im Amtsblatt Surselva einen Ratgeber zu einem gesundheitlichen Thema. Sie können die Ratgeber Gesundheit jederzeit online nachlesen. Scannen Sie dafür den QR-Code

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Regionalspital Surselva AG

Redaktion:
Direktionsassistentin

Auflage:
13 500 Exemplare

Bilder:
Regionalspital Surselva AG
Foto Surselva
Mattias Nutt

Druck und Layout:
communicaziun.ch

Gesundheitstipp

Ergonomie am Arbeitsplatz

Ein gesunder Lebensstil beginnt bereits am Arbeitsplatz.

Leider verpassen es viele Arbeitgeber und Arbeitnehmer auf die Ergonomie am Arbeitsplatz zu achten. Standardgrössen für Tische und Stühle und ausbleibende individuelle Anpassungen führen zu Problemen, die langfristige Folgen mit sich bringen.

Haltungsschäden können die Arbeitsleistung, aber auch das Privatleben massiv einschränken. Es ist daher sowohl für Arbeitgeber als auch für Arbeitnehmer sinnvoll, auf einen ergonomischen Arbeitsplatz zu achten.

Warum ist Ergonomie am Arbeitsplatz wichtig?

Wir verbringen einen Grossteil unserer Zeit bei der Arbeit. Für viele bedeutet das, tagein, tagaus im Büro am Computer zu sitzen. Doch langes Sitzen kann unserem Körper schaden und bringt immer das Risiko mit sich, verschiedene Beschwerden und Krankheiten zu verursachen. Dazu gehören neben Haltungsschäden durch falsch eingerichtete Arbeitsplätze auch Herz-Kreislauf Störungen und Verdauungsprobleme, die durch fehlende Bewegung und schlechte Ernährung gefördert werden. Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist so eingerichtet, dass er die Gesundheit langfristig erhält und so mögliche Haltungsschäden bzw. Krankheiten verhindert.

Zu einem ergonomischen Arbeitsplatz gehören nicht nur der passende Stuhl und ein geeigneter Tisch. Auch Lichtverhältnisse, technische Geräte und der Arbeitsraum selbst können die Gesundheit am Arbeitsplatz erheblich beeinflussen. Zudem sollte auf die Einhaltung gesetzlich festgelegter Pausen, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung am Arbeitsplatz geachtet werden. Ein ergonomischer Arbeitsplatz verhindert nicht nur langfristige Gesundheitsschäden, er fördert auch die Produktivität und die Zufriedenheit der Arbeitnehmer.

Welches sind die häufigsten «Bürokrankheiten»?

Falsches Sitzen, mangelnde Bewegung und ein schlechter Arbeitsplatz machen auf Dauer krank. Folgende Krankheiten werden durch lange Büroarbeit besonders gefördert und daher auch als «Bürokrankheiten» bezeichnet:

- Haltungsschäden und Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Depressionen und Burnout
- Atemwegserkrankungen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie sieht ein ergonomischer Arbeitsplatz aus?

Um Haltungsschäden zu vermeiden, ist es wichtig, den Bürostuhl, Schreibtisch und Monitor so aufzustellen, dass Sie aufrecht sitzen und gerade auf den Bildschirm blicken können.

Achten Sie darauf, dass ihr ergonomischer Arbeitsplatz individuell auf Ihren Körper angepasst ist.

Nur so können Sie langfristige Haltungsschäden vermeiden. Zudem gibt es mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch die Möglichkeit, vom Sitzen zum Stehen zu wechseln und so mehr Abwechslung und Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zu bringen.

Übungen fürs Büro

Übung 1: Schulterkreisen

Das Kreisen der Schultern lockert die Muskulatur im Bereich des Schultergürtels.

Wichtig ist, dass Sie hierbei die Arme locker fallen lassen und nur die Schultern an der Bewegung beteiligen. Ziehen Sie nun die Schultern etwas an (aber keinesfalls bis zu den Ohren). Anschliessend kreisen Sie die Schultern in einem kleinen Radius fünf Mal nach vorne und fünf Mal nach hinten.

Übung 2: Brustheben

Auch der Bereich der Brustwirbelsäule ist wichtig. Als erstes können Sie ganz entspannt in sich zusammenfallen, indem Sie die Schultern nach vorne sinken lassen und den Daumen nach innen strecken. Anschliessend machen Sie eine «Heldenbrust», indem Sie beim tiefen Einatmen die Schultern nach hinten fallen lassen, den Brustkorb leicht anheben und den Daumen nun nach aussen strecken.

Andreas Stocker
Leiter Physiotherapie

Veranstaltungen

Öffentliche Vorträge (jeweils 19 Uhr, Kapelle RSS AG)

18.04.2023 Orthopädie (Dr. med. Richard Niehaus, Leitender Arzt Orthopädie, Regionalspital Surselva)

30.05.2023 Rheumatologie (Dr. med. Philipp Rossbach, Leitender Arzt Rheumatologie, Regionalspital Surselva)

20.06.2023 Urologie (Dr. med. Jan Birzele, Belegarzt Urologie, Regionalspital Surselva)

Auf unserer Homepage finden Sie die aktuellsten Informationen zu Veranstaltungen und weitere Publikationen www.spitalilanz.ch.

Informationsabend für werdende Eltern

Der Informationsabend für werdende Eltern findet jeweils am letzten Mittwoch des Monates um 19.00 Uhr statt. Das Team stellt sich und die Geburtshilfe vor, anschliessend gibt es eine Besichtigung der Gebärabteilung. Es ist keine Anmeldung notwendig. Für Fragen stehen Ihnen die Hebammen unter Telefon 081 926 52 18 oder E-Mail hebammen@spitalilanz.ch gerne zur Verfügung.

1. Baby 2023

4. Januar 2023 Zeit: **11.23**
Gewicht: **3410 g** Grösse: **49 cm**

Am 04.01.2023 um 11.23 Uhr durften wir das erste Neugeborene bei uns begrüssen. Cordial beinvegni Iris.

Wir gratulieren herzlich – cordiala gratulaziun!

Folgende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Regionalspital Surselva AG in Ilanz feierten im zweiten Halbjahr 2022 ihr Dienstjubiläum. Für ihren grossen Einsatz danken wir den Jubilaren und wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg und Freude bei der Arbeit am Regionalspital Surselva. Wir gratulieren herzlich.

40
Erna Albin-Cavigelli, dipl. Pflegefachfrau HF Wund- Stomaberatung
Brida Muoth-Degonda, dipl. Pflegefachfrau HF

30
Ursula Illien-Peng, Leiterin Wundambulatorium / dipl. Pflegefachfrau HF

25
Manuela Mittner-Mirer, Personalassistentin

15
Jasmine Cajacob-Gut, Leiterin Endoskopie
Nicole Caviezel, dipl. Rettungssanitäterin HF
Marilou Wolf-Agad, Mitarbeiterin Gastronomie

10
Nadia Iannotta-Tuor, dipl. Pflegefachfrau HF
Stefanie Janka, Fachfrau Gesundheit EFZ
Gian Paulo Soliva, Mitarbeiter Gastronomie

5
Pia Caflisch, dipl.Expertin Anästhesiepflege NDS HF
Sereina Livers, dipl. Expertin Notfallpflege NDS HF
Marina Lombris, dipl. Pflegefachfrau HF NDK LIPS
Teodosi Maissen, Mitarbeiter Technischer Dienst
Livia Sgier, Leiterin OP

Sie feierten im Jahr 2022 ein nicht alltägliches Dienstjubiläum: v.l.n.r. Erna Albin-Cavigelli und Brida Muoth-Degonda, 40 Jahre, Ursula Illien-Peng, 30 Jahre und Manuela Mittner-Mirer, 25 Jahre. Cordiala gratulaziun.

Wir sind auch auf Facebook und Instagram zu finden, dai a nus in like! @regionalspitalsurselva