

sanadad

das Gesundheitsmagazin

Nummer 04 | Winter 2015

Editorial

Il 28 da settember 2014 ha il suveran dalla Surselva decidiu cun grond pli davart la revisiun totala dils statuts dalla Corporaziun dil Spital regional. Quella decisiun fuorma la basa per saver construir punts ed unir las forzas e las puschidas denter tuts partenaris sil sector da sanadad. Las novas structuradas duein plinavon promover cooperaziuns ed aschia garantir in provediment optimal e rentabel che corrispunda als basegns dalla Surselva.

Il acts, contracts e reglaments per l'execuziun dallas midadas statutaricas e la midada dil menaschi dil spital en ina societad acziunaria ein preparai. La realisaziun dallas midadas ei prevedida pils 30 da zercladur 2015.

Tut il previu e las finamiras fixadas cun la nova organisaziun SanaSurselva alla testa gidan ed effectueschan plitost pauc, sche buca mintga pertuccau, seigi quei sin ils camps strategics ed operativs dallas instituziuns pertuccadas ni era tier ils gremis politics involvai, porscha maun per midadas e segida tier l'introducziun da talas. Ei drova pia personas cun vestas visiunarias e futuristicas che s'engaschan ed ein promptas e hablas da far las punts sco era aviartas per cumpromiss per garantir in provediment optimal e rentabel per las proximas generaziuns en Surselva.

«In bien, optimal e garantiu provediment da sanadad ei inevitabels per mantener l'attractivitat da viver en Surselva» Sche nus lein buca desister sin tala stuein nus sez prender las hottas enta maun e sedustar per nos basegns ed interess.

Mathias Bundi, president

Wussten Sie ...

Ein Spital kann seine Leistungen nur dank einer äusserst vernetzten Organisationsstruktur erbringen. Die verschiedenen medizinischen und pflegerischen Bereiche arbeiten situativ und patientenbezogen Hand in Hand, immer mit dem Ziel einer optimalen Behandlung. Dazu bedarf es personeller Vorhalteleistungen und einer jederzeit funktionierenden Logistik und Infrastruktur. Wir geben Ihnen dazu einen kurzen Einblick.

Eine grosse Herausforderung von Akutspitalern mit Notfall-Aufnahmepflicht in ländlichen Regionen stellt die Sicherstellung der Aufnahmebereitschaft über 24 Stunden an 365 Tagen dar. Saisonale Schwankungen bei der Anzahl der behandelten Patienten sind zusätzlich zu berücksichtigen. Ungeachtet der Zahl zu betreuender Patienten stehen jede Nacht mindestens 23 Mitarbeitende im Arbeitsdienst oder im Pikettdienst auf Abruf bereit. Darunter sind Kaderärzte aller Kliniken sowie der Anästhesie, Assistenzärzte, Pflegende, Hebammen, Anästhesiepflege-, Operations-, Röntgen- und Laborpersonal, der Technische Dienst und die Notrufzentrale 144 vertreten.

Während der Wintersaison zwischen Weihnachten und März steigt die durchschnittliche Zahl der behandelten Patienten um rund 35 % an. Zwischen dem 25. Dezember und dem 2. Januar erreicht die Zahl mit über 250 stationären und ambulanten Behandlungen den Jahreshöchstwert. Bei knapp 30 % handelt es sich um ausländische Staatsangehörige, rund 25 % haben Wohnsitz in Graubünden und beinahe 50 % sind ausserkantonale Patienten.

Die Bedeutung der Infrastruktur für den Spitalbetrieb darf nicht unterschätzt werden. Jeder Bereich wartet mit eindrücklichen Zahlen auf:

In unserer Spitalküche bereitet der Küchenchef mit seinem Team jährlich 90 000 Mahlzeiten zu. Zu den Kunden gehören unsere Patienten, Besucher, Mitarbeitende und aus-

wärtige Gäste im Restaurant, die Gerontologische Tagesklinik, die Psychiatrische Tagesklinik, die Kinderkrippe Mäuseburg sowie die Spitem.

Jährlich werden in der Patientenadministration 15 000 Rechnungen für geleistete Behandlungen erstellt und verarbeitet.

Ohne eine Informationstechnologie (IT) mit überdurchschnittlicher Betriebs- und Datensicherheit könnten die teils lebenswichtigen Daten nicht im gewünschten Umfang, zeitgerecht und an jedem Ort bereitgestellt werden. Über 15 000 m EDV-Leitungen verbinden die 160 Arbeitsplätze, 66 Drucker und 33 Server miteinander.

Der Bedarf an elektrischer Energie beträgt pro Jahr 1 275 000 kWh, der Bedarf an Heizöl 125 000 lt (äquivalent) und der Wasserbedarf 11 000 m³.

Der Jahresbedarf an 14 600 lt komprimiertem Medizinal-Sauerstoff würde genügen, um 15 Einfamilienhäuser mit Sauerstoff zu füllen.

Der Hausdienst reinigt laufend 130 Räume plus Treppen und Korridore. Dies entspricht einer Gesamtfläche von 2 Fussballfeldern.

All diese Leistungen ermöglichen es dem Spital, seine Kernaufgaben zu erfüllen.

Urs Kellenberger
CEO Regionalspital Surselva



Kardiologie am Regionalspital Surselva



Rund jeder dritte Mensch stirbt an einer Erkrankung des Herzens oder des Kreislaufs. Diese Todesursache ist damit sogar noch häufiger als der Tod durch Krebs. Sobald man schwer erkrankt ist, bleibt oft nichts anderes als der Weg zum Arzt oder ins Spital. Wie aber kann man vermeiden, dass es dazu kommt? Es gilt die Risikofaktoren zu erkennen, zu vermeiden und zu behandeln. Die wichtigsten Risikofaktoren sind:

1. Bluthochdruck
2. Zuckerkrankheit oder Diabetes
3. Fettstoffwechselstörungen
4. Zigarettenrauch
5. Verkalkung der Herzkranzgefässe
6. Herzklappenfehler
7. Herzrhythmusstörungen
- oder 8. bei jungen Menschen, eine Erkrankung des Herzmuskels.

Viele dieser Risikofaktoren können durch einen regelmässigen Gang zum Hausarzt erkannt und behandelt werden. Der Gang zum Herzspezialisten wird dann notwendig, wenn besondere Untersuchungen durchgeführt werden müssen. Welche Untersuchungen sind das und wozu dienen sie?

Belastungs-Elektrokardiogramm: Das Belastungs-Elektrokardiogramm bezeichnet die Aufzeichnung der elektrischen Arbeit des Herzens und Blutdruckmessung unter einer vorgegebenen körperlichen Belastung. Durch diese Untersuchung sollen Minderdurchblutungen des Herzens, Herzrhythmusstörungen und auch eine verminderte Belastbarkeit des Patienten festgestellt werden. Diese Untersuchung kann

auch durch den Hausarzt durchgeführt werden, aber bei Risikopatienten kann eine Durchführung beim Herzspezialisten notwendig werden.

Herzultraschall (auch über die Speiseröhre): Diese Untersuchung stellt die Form und Arbeitsweise des Herzens dar. So können eine Einschränkung der Herzleistung, eine Minderdurchblutung oder auch Herzklappenfehler festgestellt werden. In einigen Fällen muss eine Ultraschalluntersuchung unter einer das Herz anregenden Medikamentengabe durchgeführt werden, um eine Minderdurchblutung des Herzens oder den Schweregrad eines Herzklappenfehlers festzustellen. Eine Herzultraschalluntersuchung über die Speiseröhre führt man zur besseren Beurteilung von Klappenfehlern oder Feststellung von Gerinnseln im Herzen durch.

Langzeit-Elektrokardiogramm (falls notwendig auch über 7 Tage): Diese Untersuchung hilft bei der Feststellung von Herzrhythmusstörungen wie dem Vorhofflimmern oder bei unklaren Bewusstseinsverlusten. In unklaren Fällen kann ein Mini-computer eingepflanzt werden, der jahrelang die Herzaktivität aufzeichnet.

Langzeit-Blutdruckmessung: Diese Untersuchung kann helfen, einen Bluthochdruck zu entdecken sowie die Blutdruckeinstellung durch Medikamente zu überprüfen.

Kombinierter Belastungs-Test für Atmung und Herz-Kreislauf, auch Spiroergometrie genannt: Manche Menschen haben sowohl eine Erkrankung der Lunge als auch des Herzens und diese Untersuchung kann bei der Unterscheidung helfen. Für Leistungssportler dient diese Untersuchung zur Bestimmung der körperlichen Leistungsgrenze.

Kernspintomographie des Herzens in Ruhe oder unter medikamentöser Belastung bei ausgewählten Patienten: Manche Menschen können nicht per Herzultraschall untersucht werden oder in einigen Fällen sind andere Belastungstests nicht aufschlussreich. Die Kernspinuntersuchung hilft hier bei der Entscheidung, ob eine Herzkatheteruntersuchung notwendig ist. Ebenso ist diese Untersuchung bei der

Ursachenabklärung von Herzschwächen oder Herzmuskelentzündungen hilfreich.

Wenn jemand an einer Herzerkrankung leidet, können am Regionalspital Surselva in Ilanz die oben geschilderten Untersuchungen und auch Schrittmacherkontrollen sowie die Behandlungen nach Herzinfarkt, einer akuten Herzschwäche sowie von Herzrhythmusstörungen durchgeführt werden.

Mit Dr. Albanese konnte das Regionalspital Surselva nun zum 1. Oktober 2014 einen erfahrenen und breit ausgebildeten Herzspezialisten gewinnen, der auch Hormon- und Diabetes-Spezialist ist. Er kann daher nicht nur die Behandlung der Herzerkrankung, sondern auch die Behandlung der Risikofaktoren sowie die Vorbeugung von Herzerkrankungen zusammen mit unserem Team von der Diabetes- und Ernährungsberatung und der Herzsportgruppe sicherstellen.

Dr. med. M. Albanese studierte an der Universität Padua Medizin. Seine Weiterbildung zum Internisten führte er an der Medizinischen Klinik der Universität Heidelberg durch. Ein Forschungsaufenthalt führte ihn in die USA. An der Deutschen Klinik für Diagnostik in Wiesbaden schloss er seine Weiterbildung zum Endokrinologen ab. Anschliessend absolvierte er seine Ausbildung zum Kardiologen am Herzzentrum Duisburg, wo er zum Oberarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie befördert wurde. Hier war er als Leiter der Intensivmedizin, des Chest-Pain-Center Duisburg und zuletzt als Leiter der Ambulanz und der nicht invasiven kardialen Diagnostik tätig.

Neu: Zertifizierung des Regionalspitals Surselva als Swiss Olympic Medical Base



Der Dachverband der Schweizer Spitzensportler, Swiss Olympic, vergibt alle vier Jahre nach intensiver Qualitätskontrolle medizinischen Einrichtungen, die Spitzensportler aus den verschiedenen schweizerischen Sportverbänden betreuen, ein Qualitätslabel, entweder bei grösseren Einheiten als Center, oder bei kleineren, als Base.

Seit dem 1. Januar 2015 ist das Regionalspital Surselva nun als Swiss Olympic Medical Base ausgezeichnet und ist damit in die Riege von derzeit 20 regionalen Bases aufgestiegen, die Spitzensportlern als qualifizierte Anlaufstelle bei sportmedizinischen Fragestellungen zur Verfügung stehen. Darüber hinaus wird auch Hobby- und Freizeitsportlern signalisiert, dass in dieser medizinischen Einrichtung eine hohe sportmedizinische Kompetenz vorliegt. Dies umfasst neben der

Behandlung und Betreuung bei Krankheit und Unfall auch Routineuntersuchungen und Beratungen im Trainingsalltag, bei Fragen der Ernährung und auch bei Dopingaspekten. Auch die Betreuung an Wettkämpfen gehört zum Spektrum, das für die Auszeichnung als Base gewährleistet werden muss, wobei dies neben der ärztlichen auch die physiotherapeutische Betreuung umfasst.

Die Leitung der Swiss Olympic Medical Base wird im Regionalspital Surselva durch Dr. Martin Maleck, Chefarzt Orthopädie/Sportmedizin wahrgenommen, die Stellvertretung durch dipl. med. Sebastian Ulsamer, auf physiotherapeutischer Seite ist Frau Betina Werro für eine bestmögliche Koordination der Betreuung der Sportler mitverantwortlich.

Unser Ziel ist es, das Regionalspital Surselva auch im sportmedizinischen Bereich auszubauen und langfristig als kompetenten Ansprechpartner für Spitzen- und Breitensportler, sowohl im Sommer- als auch im Wintersportbereich, zu positionieren.

Neu am RSS: Endovenöse Lasertherapie (EVLA) zur Krampfaderbehandlung

Mit der endovenösen Lasertherapie steht uns eine neue, alternative Behandlungsmöglichkeit bei Krampfadern zur Verfügung. Dabei werden feine Glasfaserkatheter unter Ultraschallkontrolle in die erkrankten Stammvenen eingeführt und mittels Laserlicht kontrolliert erhitzt, was zu einem sofortigen Verschluss der Vene durch Schrumpfungsvorgänge führt.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter:

Tel. 081 926 53 01 oder auf www.spitalilanz.ch/unsere-leistungen/chirurgietraumatologie/leistungen/



Nasszellen für alle Patientenzimmer

Seit dem Spitalneubau vor dreissig Jahren sind keine Umbauten oder grössere Renovationen in den Patientenzimmern durchgeführt worden. Nur wenige Zimmer verfügen über eigene Nasszellen. In der Allgemeinenabteilung sind noch 4er-Zimmer in Betrieb. Diese Standards entsprechen nicht mehr den heutigen Anforderungen.

Im Herbst 2014 wurde je ein Musterzimmer der Privat- sowie Allgemeinenabteilung erstellt. Beide Zimmer werden nun über die Wintersaison auf ihre Alltagstauglichkeit geprüft. Erfahrungen der Patienten und der Mitarbeitenden sollen in den Umbau einfließen.

Ab Frühling 2015 werden etappenweise alle Patientenzimmer mit eigener Nasszelle ausgestattet. In der Allgemeinenabteilung werden die 4er-Zimmer abgeschafft.

Die Ausstattung aller Patientenzimmer mit eigener Nasszelle findet jeweils in der Nebensaison von 2015–2017 statt. Damit ist die volle Aufnahmebereitschaft jederzeit gewährleistet.



Veranstaltungen

SPORT UND TURNEN – FÜLLT GRÄBER UND URNEN

Dr. med. Marco Albanese
Leitender Arzt Innere Medizin
Facharzt Innere Medizin und Kardiologie
Facharzt Endokrinologie/Diabetologie

Publikumsvortrag am **Donnerstag, 16. April 2015, 19.00 Uhr**, Regionalspital Surselva, Ilanz

Nun, will man den Ratschlägen der Ärzte und Boulevardblätter nacheifern und gesundheitsfördernden Sport treiben oder stattdessen nur gutes Essen geniessen und sein Leben als Couch-Potato fristen?

Dieser Vortrag will Ihnen die Möglichkeit geben, selbst zu entscheiden was gut oder schlecht ist! Wir werden daher über folgende Themen sprechen und Ihre Fragen dazu persönlich beantworten: Was passiert im Körper, wenn wir uns bewegen und wie beeinflusst Bewegung den Körper positiv? Welchen und wieviel Sport müssen wir treiben? Muss ich mich vorher untersuchen lassen und wer sollte Sport nur unter ärztlicher Aufsicht treiben? Welche Angebote gibt es am Regionalspital Surselva?

BESICHTIGUNG GEBÄRSAAL

Wo: Regionalspital Surselva, Ilanz,
Treffpunkt Eingangshalle

Wann: Die Besichtigungen finden immer in den Monaten Januar / Mai / September, jeweils am letzten Dienstag des Monats, statt. Im 2015 an folgenden Daten:

Dienstag, 26. Mai 2015, 19.30 Uhr
Dienstag, 29. September 2015, 19.30 Uhr

Lernen Sie die Ärzte, Hebammen, Kinderärzte sowie unsere Räumlichkeiten kennen und nützen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen!

SPORT IST MORD – DOPING IM SPORT

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

Publikumsvortrag am **Dienstag, 22. September 19.00 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 be-

reits zeigte, warum mittlerweile auch gesetzgeberisch dagegen vorgegangen wird und auch teils skurrile Auswüchse bei Dopingvergehen sollen in diesem kurzweiligen Vortrag 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.

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.

Gesundheitstipp

RUMPF IST TRUMPF

Auf Gesundheits- und Sportplattformen wird die Rumpfstabilität immer öfter besprochen. Oft wird auch das englische Synonym «core stability» verwendet. Damit ist das Gleichgewicht zwischen der Muskulatur des Bauches, Rückens und des Beckenbereichs gemeint. In der Medizin wird unterschieden zwischen kurzen tiefliegenden Muskeln, welche für die Haltung verantwortlich sind und langen oberflächlich liegenden Muskeln, welche für die Bewegung verantwortlich sind.

Bei vielen Menschen liegt ein Ungleichgewicht der Muskelgruppen vor. Das kann ein Missverhältnis zwischen tiefen und oberflächlichen Muskeln oder zwischen der Rücken- und Bauchmuskulatur sein. Daraus können Rückenschmerzen resultieren und es besteht auch eine potenziell erhöhte Verletzungsgefahr. Sportliche Bewegung hängt stark von der Qualität der muskulären Stabilität des Rumpfes ab. Ist die Rumpfstabilität ungenügend, ist die Ausführung und Technik von vielen Sportarten eingeschränkt. So kann es für einen Langläufer mit einer ungenügenden Rumpfstabilität schwierig sein, in der Gleitphase beim Skaten die Beinachse schön zu stabilisieren oder für einen Skifahrer den entstehenden Kräften in den Kurven entgegenzuhalten.

Dagegen ist leider kein Kraut gewachsen. Ein Ungleichgewicht der Rumpfmuskulatur kann nur mit Training behoben werden. Nebst physiotherapeutischen Massnahmen, um den Muskeln auf die Sprünge zu helfen, gibt es auch in der Region ein grosses Trainingsangebot. Die Problematik kann zum Beispiel mit klassischem Krafttraining, Pilates, Schlingentraining und vielen weiteren Angeboten nachhaltig behoben werden.

Bettina Werro
Dipl. Physiotherapeutin
Sportphysiotherapeutin
Talentschule Surselva

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).