



Ihre Sprechzeit

Das Gesundheitsmagazin für den Kreis Soest



Ich möchte so gern wieder tanzen!

Wenn Rückenschmerzen das Leben ändern

Wieder unbeschwert leben

Therapien bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Aus Schwester und Pfleger werden Pflegefachleute

Moderne Ausbildung in der ASA

Fit für den Winter!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		CardioFit 8.30 Uhr 🍏	Funktionelles Training 10.00 Uhr 🍏	
Aqua Rücken Fit 10.45 Uhr 🍏		Aqua Rücken Fit 12.00 Uhr 🍏	Aqua Rücken Fit 10.45 Uhr 🍏	Drums alive 10.30 Uhr
Zumba 14.00 Uhr				
Sturzprophylaxe 15.00 Uhr 🍏 NEU!	Kinderrücken-NEU! schule 15.00 Uhr 🍏	Aqua Rücken Fit 15.30 Uhr 🍏		Kinderrücken-NEU! schule 15.30 Uhr 🍏
			Aqua Rücken Fit 18.00 Uhr 🍏	
Zumba 20.00 Uhr	Pilates—Stufe I 18.00 Uhr	Funktionelles Training 18.30 Uhr 🍏		
Aqua Zumba 20.00 Uhr	Funktionelles Training 19.30 Uhr 🍏	Zumba 20.00 Uhr		

Eine schriftliche Anmeldung ist notwendig!

🍏 zertifizierte Präventionskurse (80-100% Zuschuss durch ihre Krankenkasse möglich)

REHA-SPORT: Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert. Rehabilitationssport wird vom Arzt befürwortet und anschließend von den Krankenkassen genehmigt. Das Soest Vital bietet Ihnen die Möglichkeit neben Gruppengymnastik auch das Zusatzmodul Ortho-Balance wahrzunehmen. Haben Sie eine Verordnung zum Rehabilitationssport vom Arzt, vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin bei uns.

TÄGLICH GEÖFFNET FÜR EUCH!

Montag-Freitag: 7.30-10.00 & 16.00-21.30 Uhr; Samstag-Sonntag: 9.00-14.00 Uhr

Parke während des Trainings bis zu 2 Stunden kostenlos

Soest Vital, Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest

Im Klinikum Stadt Soest

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der zweiten Ausgabe unseres Magazins in 2020 möchten wir Sie über unsere Arbeit im KlinikumStadtSoest informieren und Ihnen einen Einblick in unser Leistungsspektrum geben. Die Coronapandemie ist auch für uns zu einem ständigen Begleiter geworden, dem sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Klinikums jeden Tag aufs neue stellen, um die Sicherheit und bestmögliche Versorgung unserer Patienten zu gewährleisten. Das zeigt sich schon am Zugangs-Kontrollpunkt in der Eingangshalle und setzt sich nahtlos in allen Bereichen des Klinikums fort.

Für Ihr Verständnis bei der Umsetzung und Einhaltung der Maßnahmen bedanke ich mich ganz herzlich bei allen. Nur gemeinsam können wir die Pandemie kontrollieren sowie gleichzeitig Qualität und Sicherheit weiter aufrecht erhalten.

Wir informieren Sie zudem über unsere Therapiekonzepte bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, stellen Ihnen vor, wann und wie bei uns Rückenschmerzen behandelt werden und wie es unsere Albrecht-Schneider-Akademie zu einer der führenden Ausbildungsstätten für Pflegeberufe in NRW geschafft hat.

Leider können wir in diesen Zeiten nicht alle Angebote und Veranstaltungen bspw. im Forum Familie oder Soest Vital anbieten. Aber unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für Sie im „Stand-by“. Sobald die Pandemie-Auflagen gelockert werden, starten wir wieder verantwortungsvoll mit ausgewählten Kursangeboten und Informationsveranstaltungen. Im Internet und auf unseren Social-Media-Kanälen (Facebook, Instagram) informieren wir Sie jederzeit über den Neustart unserer Angebote. Herzlich willkommen!

Kommen Sie nun gut durch den Winter – und bleiben Sie bitte gesund!

Ihr

Christian Schug

Geschäftsführer KlinikumStadtSoest



Christian Schug
Geschäftsführer KlinikumStadtSoest

Inhalt

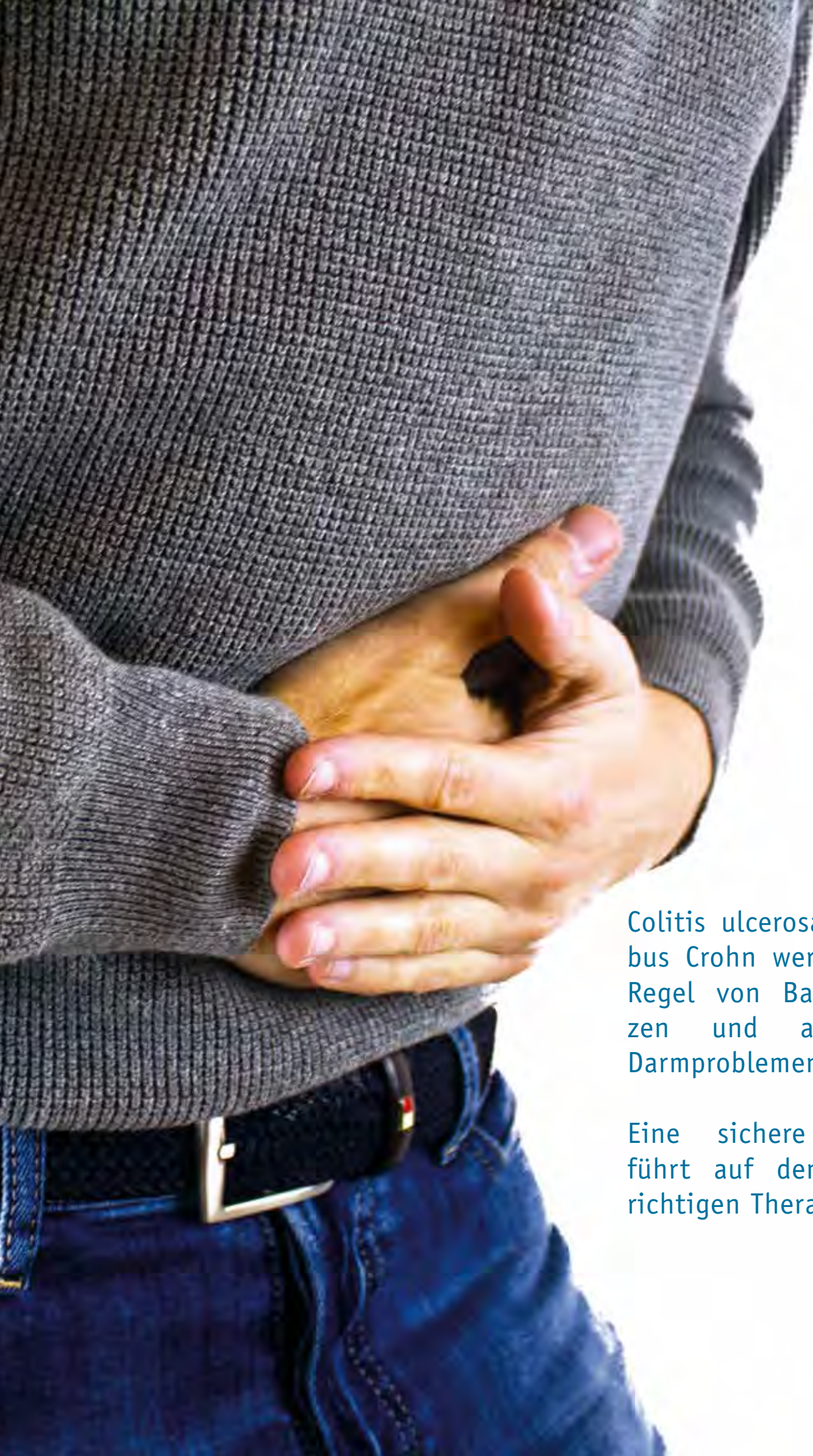
- | | | | |
|----|--|----|---|
| 04 | Colitis ulcerosa und Morbus Crohn sind heute gut behandelbar | 21 | Zwölf Auszubildende werden im Klinikum übernommen |
| 07 | Wichtige Details zu Colitis ulcerosa und Morbus Crohn | 22 | Wir gehen für unsere Patienten auf Nummer sicher |
| 09 | Ernährung bei Colitis ulcerosa – Rezepte und Tipps für Betroffene | 24 | Notfallversorgung im Klinikum gestärkt |
| 13 | Wenn Rückenschmerzen plötzlich das Leben verändern – Ich möchte so gern wieder tanzen! | 26 | Vor dem Besuch erstmal kurz zur Temperaturkontrolle |
| 15 | Interview mit Dr. Sebastian Lücke | 28 | Veranstaltungshinweise aus dem Forum Familie |
| 19 | Aus Schwester und Pfleger werden jetzt Pflegefachleute | 32 | Auf einen Blick |

Impressum & Lesehinweis:

Herausgeber: KlinikumStadtSoest gGmbH, Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest **Redaktion:** Frank Beilenhoff, Johannes Vehring, Thomas Meier-Vehring (V. i. S. d. P.), Tel. 02307 9835-273, Mobil 0171 3196250, **Fotos:** Thomas Meier-Vehring & tmv-kommunikation, KlinikumStadtSoest, pixabay: derneue-mann (Seite 4), mohamed_hassan (Seite 7), geralt (Seite 8), silviarita (Seite 9); fotolia: Uwe Grötzner (Seite 12), Yuri Arcurs (Seite 15), iceteastock (Seite 17).

Verlag: Rundblick-Media UG, Am Barenbach 8, 59174 Kamen, Tel. 02307 242920, **Anzeigen:** Rundblick-Media UG, Johannes Vehring, Tel. 0151 14937706, **Gesamtherstellung:** Thomas Meier-Vehring & tmv-kommunikation / „Ihre Sprechzeit“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar.

Lesehinweis: Die in diesem Magazin dargestellten medizinischen Fragestellungen und therapeutischen Verfahren entsprechen dem jeweils aktuellen Kenntnisstand in den Fachbereichen des KlinikumStadtSoest, orientieren sich an gültigen Leitlinien und Standards und dienen der Information. Untersuchungen und Behandlungen müssen jedoch individuell geplant werden. Verbindliche Diagnosen und Therapieempfehlungen können nur von Haus- und Fachärzten gegeben werden. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser, sich bei gesundheitlichen Beschwerden und Problemen direkt an den Hausarzt zu wenden, der anschließend alle weiteren Schritte einleiten kann. Im Notfall stehen Ihnen die Ambulanzen des KlinikumStadtSoest natürlich rund um die Uhr zur Verfügung.
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.01/2018



Colitis ulcerosa und Morbus Crohn werden in der Regel von Bauchschmerzen und anhaltenden Darmproblemen begleitet.

Eine sichere Diagnose führt auf den Weg zur richtigen Therapie.

Wieder unbeschwert leben

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn sind heute gut behandelbar



Im Beratungsgespräch klärt Dr. Reinhold

Kontakt



Dr. Uwe Reinhold
Gastroenterologe
Tel. 02921/90-1470

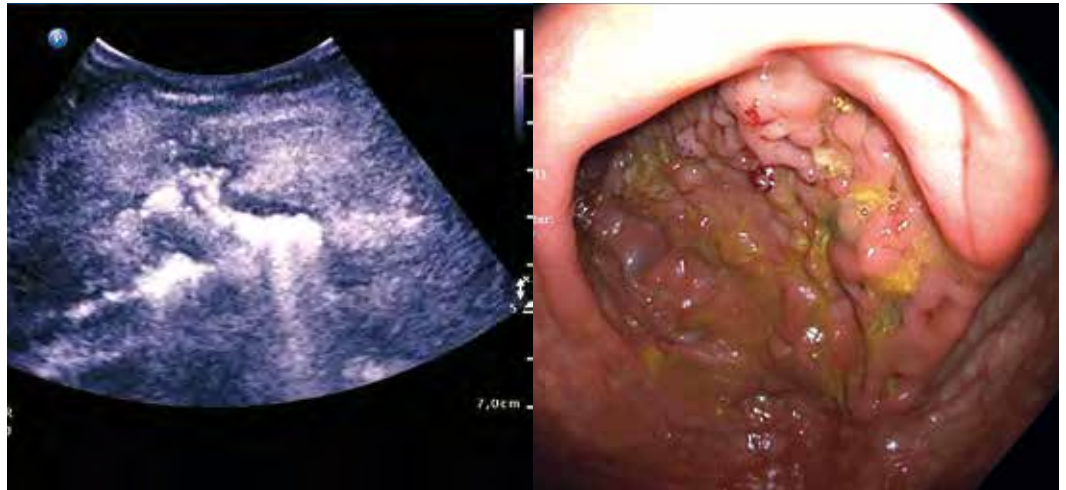
Wer regelmäßig seinen Darm und das Drumherum bei einem Vorsorgetermin untersuchen lässt, kann sicher sein, dass eine Reihe von eventuell chronisch auftretenden Leiden in den Griff zu kriegen ist. Im Frühstadium sind viele Erkrankungen sehr gut behandelbar.

Doch nicht nur die Vorsorgetermine sind wichtig: Wann immer Auffälligkeiten wie vermehrte und sehr starke Blähungen oder über eine längere Zeit andauernden Durchfall-Probleme auftreten, sollten Betroffene ihren Arzt konsultieren. „Je früher eingegriffen wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn“, weist Dr. Uwe Reinhold, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie am KlinikumStadtSoest, darauf hin, bei einem sogenannten unklaren Bauch keine Zeit zu verlieren und unmittelbar mit dem Hausarzt und Fachärzten in Kontakt zu treten.

Starker Kraft- und Gewichtsverlust führt auf die richtige Spur

Die Diagnose der Colitis ulcerosa wurde bei Patrick Herzog im Jahr 2016 im KlinikumStadt-Soest durch den ehemaligen Chefarzt Dr. Ulrich Menges gestellt. Bevor er wusste, was wirklich mit ihm los war, hatte er still gelitten, wollte kein Aufsehen provozieren. Aber: „Ich hatte permanent Blut im Stuhl und durch den offenbar stärkeren Blutverlust wurde ich schwächer und schwächer. Ein Glas Wasser zu holen, fühlte sich bald so an wie ein Marathon“, blickt der heute 36-Jährige zurück auf eine Zeit, die seine Zukunft infrage stellte. „Ich war damals bei der Bundeswehr, sportlich, und ich hatte feste berufliche Ziele, wollte anschließend zur Bundespolizei. Ich wog nicht mehr als ca. 80 Kilogramm und war topfit. Und dann das“, ist Patrick Herzog immer noch erstaunt, wie plötzlich sich sein Leben verändern sollte.

Fortsetzung >>



In der Sonografie und bei der Darmspiegelung erlangt Dr. Uwe Reinhold Gewissheit: Die Auswirkungen der Colitis ulcerosa sind deutlich zu erkennen und führen auf die richtige Spur für den weiteren Behandlungsverlauf.

„Meine Freundin hat darauf gedrängt, endlich ins Krankenhaus zu gehen. Im KlinikumStadt-Soest hat Dr. Menges mittels einer Darmspiegelung festgestellt, dass mein Dickdarm zu gut 90 Prozent entzündet war und darauf auch der enorme Blutverlust zurückzuführen war. Zu der Zeit musste ich mindestens 40 Mal am Tag auf die Toilette“, beschreibt der Soester seinen damaligen Zustand.

Rückfälle und Cortisontherapien verändern das ganze Leben

Danach wurden dann bei ihm mit wechselndem Erfolg mehrere Therapien mit Injektionen durchgeführt. Zeitweise halfen die Mittel auch ganz gut, aber es gab immer wieder Rückfälle. Die sogenannten Remissionsphasen dauerten nicht lang und die Beschwerden gingen wieder von vorne los. „Mittlerweile war durch die Cortisongaben mein Körpergewicht von trainierten 80 Kilogramm auf untrainierte 100 Kilogramm gestiegen, was den Alltag nicht gerade einfacher machte. Auch an Sport war nicht mehr zu denken. Meine beruflichen Pläne musste ich ebenso ändern: Anstatt zur Bundespolizei wechseln zu können, arbeite ich nun als Erzieher in einer Wohngruppe für Jugendliche“, berichtet Patrick Herzog. Doch das Kapitel Colitis ulcerosa war mit der Diagnose und den verschiedenen Behandlungen für ihn noch nicht geschlossen. Als sein behandelnder Facharzt keinen Rat mehr wusste, bekam er eine Überweisung in die Spezialambulanz von Chefarzt Dr. Uwe Reinhold im KlinikumStadtSoest.

Neuer Wirkstoff bietet viele Vorteile

„Wir haben es bei Herrn Herzog mit einem neuen, oral verabreichten Medikament versucht. Der Wirkstoff Tofacitinib ist in der Rheumatherapie schon seit 2017 und seit 2018 auch für die Therapie bei Colitis ulcerosa zugelassen. Ein Vorteil besteht darin, dass dieser Wirkstoff über Tabletten ortsunabhängig eingenommen werden kann und eine Infusion, die ja nur in der Arztpraxis oder im Krankenhaus möglich ist, vermieden wird. Das erstaunliche ist, dass der entzündungshemmende Wirkstoff dabei über den Darm vom Körper aufgenommen und nicht als Eiweiß sofort aussortiert wird. Der Signalweg einer Entzündung, die ja im Falle der Colitis ulcerosa die Darmschleimhaut betrifft, wird durch Tofacitinib unterbrochen und ausgeschaltet. Eine relativ schnelle Regeneration ist dadurch möglich“, erklärt Dr. Reinhold den neuen Behandlungsansatz. Man brauche für diese neue Therapie mit Tofacitinib keinerlei Ernährungsumstellung und auch Sport sei wieder möglich.

„Das ist für mich ein richtig guter Erfolg und bestimmt ein Highlight in meiner nun schon fast fünfjährigen Krankengeschichte. Ich habe wieder viel mehr Lebensfreude, mein Beruf macht mir sehr viel Spaß und ich kann mit meiner Tochter in den Zoo gehen, ohne dass ich mich umsehen und vergewissern muss, wo die nächste Toilette für den Notfall ist“, blickt Patrick Herzog nun viel optimistischer in die Zukunft.

Gut zu wissen:

Wichtige Details zu Colitis ulcerosa und Morbus Crohn



Viele Speisen werden während eines akuten Schubes der Colitis ulcerosa nicht vertragen. Und auch beim Morbus Crohn macht das Essen Beschwerden. Mit den richtigen Behandlungsmethoden kann jedoch Linderung erfolgen.

Schwedisches Wissen für Therapien im Kreis Soest und darüber hinaus

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn kommt in den nördlichen Ländern viel häufiger vor als im Süden. „Wir haben seit dem 1. Juli 2020 die Ermächtigung, eine Spezialsprechstunde für an Colitis ulcerosa und Morbus Crohn erkrankte Patienten anzubieten. Ich war als junger Arzt fünf Jahre an einem schwedischen Krankenhaus, in dem chronisch entzündliche Darmerkrankungen ambulant und stationär behandelt wurden. Wir haben dort ein sehr umfangreiches Spektrum der Erkrankungen an Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa gesehen, was mir viel Erfahrung in der Behandlung dieser Patienten gegeben hat. Dieses Spezialwissen hilft uns auch in der ‚Darm-Ambulanz‘ hier am KlinikumStadtSoest“, erklärt Chefarzt Dr. Uwe Reinhold.

Die kassenärztliche Ermächtigung erstreckt sich auf die Behandlung von schwer verlaufenden Colitis ulcerosa und Morbus Crohn Erkrankungen. Dazu ist eine Überweisung eines niedergelassenen Facharztes notwendig. Dieser muss selbst in seiner Praxis Darmspiegelungen durchführen können.

Bei Beschwerden zunächst zum niedergelassenen Facharzt

Wer Probleme im Darmbereich spürt oder vermutet, geht zunächst zum niedergelassenen Facharzt, der bei Bedarf eine Darmspiegelung vornimmt. Bei der anschließend empfohlenen Behandlung sind die Patienten – falls einschlägige einfache Therapien nicht anschlagen – hier in guten Händen. In bestimmten Fällen erfolgt dann eine Überweisung in eine Spezialambulanz oder an das gastroenterologisch-chirurgische Team des Krankenhauses. In der Spezialambulanz des Klinikums können derzeit circa 50 Patienten pro Quartal behandelt werden. Eine Reihe von Patienten kommt jetzt schon aus Gebieten außerhalb des Kreises Soest.

Mit neuem Wirkstoff gegen die Entzündung im Darm

Tofacitinib (Handelsname Xeljanz) ist seit August 2018 für Erwachsene mit einer mittelschweren bis schweren aktiven Colitis ulcerosa zugelassen. Der Wirkstoff kommt für Patientinnen und Patienten infrage, bei denen vorherige Therapien nicht ausreichend wirksam waren oder nicht vertragen wurden.

[Fortsetzung >>](#)

Die Colitis ulcerosa ist eine chronische Darmerkrankung, bei der die Schleimhaut des Dickdarms dauerhaft entzündet ist. Dies kann zu blutigem und schleimigem Durchfall, Schmerzen im linken Unterbauch und Fieber führen. Die Erkrankung führt oft zu Gewichtsverlust.

Eine Colitis ulcerosa verläuft häufig schubweise: Akute Krankheitsphasen wechseln sich mit beschwerdearmen oder -freien Intervallen ab. Während einer akuten Phase können die Beschwerden so stark sein, dass die Betroffenen in dieser Zeit nicht arbeiten können oder sogar ins Krankenhaus müssen.

Die Erkrankung wird gewöhnlich medikamentös behandelt. Wahl und Anzahl der Wirkstoffe hängen vom Schweregrad des Krankheitschubs ab. Wenn Komplikationen auftreten oder bei besonders schweren Verläufen kommt eine Operation infrage.

Tofacitinib soll die Entzündung im Dickdarm lindern, indem es einen Eiweißstoff hemmt und so die Ausschüttung verschiedener entzündungsfördernder Botenstoffe verringert. (Zitiert nach gesundheitsinformation.de)

Mit 103-jährigem Bakterienstamm gegen den Durchfall

In der sogenannten Remissionsphase bei Colitis ulcerosa (symptomfreie Periode) kann eine Erhaltungstherapie mit dem Bakterium E-Coli-Nissle-1917 begonnen werden. Das Bakterium wurde vor mehr als 100 Jahren zufällig gefunden. Seitdem wird es weiter vermehrt und

mittlerweile weltweit zur Remissionserhaltung eingesetzt. Man hatte damals durch Zufall bei einem Soldaten des 1. Weltkriegs eine Symptommfreiheit entdeckt, wohingegen alle anderen um ihn herum an starken infektiösen Durchfallerkrankungen litten.

Es gelang dann im Jahre 1917, das entscheidende Bakterium zu isolieren. Das daraufhin E-Coli-Nissle-1917 genannte Bakterium ist mittlerweile so etwas wie ein Methusalem unter den Darmbakterien, aber immer noch voll wirksam.

Ähnliche Beschwerden – andere Ursache: Was ist Morbus Crohn?

Morbus Crohn zählt wie die Colitis ulcerosa zu den chronisch entzündlichen Darmkrankheiten. Die Crohn-Krankheit kann prinzipiell in jedem Abschnitt des Verdauungstrakts auftauchen – vom Mund bis zum After. Meist ist jedoch das Ende des Dünndarms (Ileum) oder der obere Abschnitt des Dickdarms (Kolon) betroffen. Mediziner sprechen zum Beispiel von einem „Morbus Crohn mit Ileozökalbefall“ wenn der letzte Abschnitt des Dünndarms und gleichzeitig der Blinddarm (Zökum) betroffen sind. Eine „Colitis Crohn“ liegt vor, wenn sich Teile des Dickdarms oder das gesamte Kolon entzündet haben. Bei Morbus Crohn kann sich – im Gegensatz zur Colitis ulcerosa – nicht nur die Darmschleimhaut oberflächlich entzünden, sondern es sind teils auch tiefere Schichten der Darmwand erkrankt.

Mehr Informationen: www.apothekenumschau.de/darm/colitis-ulcerosa



Zur rechten Zeit am rechten Ort: Seine besonderen Fähigkeiten sieht man dem Bakterienstamm E-Coli-Nissle-1907 nicht an. Und er sieht genauso aus wie die Koli-Bakterien in diesem Bild. In der Remissionsphase kann er jedoch helfen.

Rezepte und Tipps für Betroffene



Sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane kommen besonders viel in Heidelbeeren, aber auch in anderem Obst und Gemüse vor. Sie bieten eine leckere Möglichkeit, Essen zu genießen und gleichzeitig Entzündungen im Darm zu lindern.

Während der Therapie durch einen niedergelassenen Facharzt oder im KlinikumStadtSoest werden die Symptome und Entzündungsprozesse gezielt behandelt. Vor und während akuter Schübe können Sie selbst aktiv werden.

Ernährung zwischen den Schüben – die wichtigsten Tipps im Überblick:

Während der sogenannten Remissionsphase ist der Darm in der Regel belastbarer als während eines akuten Schubs. Dies bedeutet jedoch nicht, dass auch alle Produkte der modernen Nahrungsmittelindustrie gut vertragen werden. Andererseits gilt: **Alles, was Sie gut vertragen, dürfen Sie auch essen!** Im Internet kursieren viele Nahrungsempfehlungen, die aber häufig nicht wissenschaftlich bewiesen sind. Folgen Sie deshalb in erster Linie den Vorschlägen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Zusätzlich können Sie mit folgenden Tipps herausfinden, was Ihnen guttut und bekommt:

- Damit der Nahrungsbrei leichter durch den Darm transportiert wird, sollten Sie viel trin-

ken. Besonders gut sind dabei Tee und kohlenstoffarmes Mineralwasser geeignet.

- Garen Sie Ihre Speisen schonend, zum Beispiel in einem Dampfgarer. Meiden Sie Lebensmittel, die Sie als schwer verdaulich einschätzen. Dazu können zum Beispiel frittierte und fette Speisen wie Pommes Frites, geräucherte Nahrungsmittel, panierte Bratstücke, stark gewürzte Gerichte, aber auch sehr heiße oder sehr kalte Speisen gehören.

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, kauen Sie lange und gründlich. Ein Bissen kann bis zu 35 mal gekaut werden, das erleichtert Ihrem Darm die Arbeit.

- Nehmen Sie lieber fünf kleine anstatt weniger großer Mahlzeiten pro Tag zu sich. Achten Sie dabei auf eine ausreichende Nährstoffmenge durch ausgewogene und vielseitige Kost.

- Falls Sie nicht sicher sind, welche Bestandteile eines Gerichts Beschwerden ausgelöst haben könnten, probieren Sie diese einzeln. Wenn innerhalb eines Tages Beschwerden auftreten, sollten Sie auf diese Zutaten besser verzichten.

Achtung!

Trotz aller Maßnahmen kann es während eines Schubs zu einem akuten Mangel an Nährstoffen kommen. Besonders Kalzium, Eisen, Folsäure oder die Vitamine D und B12 können dem Körper nun fehlen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt und lassen Sie sich über die Notwendigkeit und die Möglichkeiten von Nahrungsergänzungsmitteln beraten.

Fortsetzung >>

- Gut verträglich in beschwerdefreien Phasen sind probiotische Milchsäurebakterien. Sie kommen unter anderem in Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie ballaststoffreichen Flohsamenschalen vor.
- Nehmen Sie mit der Nahrung entzündungshemmende Stoffe zu sich. Das sind zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane (kommen in hohem Maße in Heidelbeeren vor) und Omega-3-Fettsäuren (aus Fettsäuren wie Lachs, Makrele oder Hering sowie aus Leinöl).

Ernährung während eines Schubs – das sollten Sie wissen

Während eines akuten entzündlichen Schubs vertragen Betroffene oft nur eine geringe Zahl milder Lebensmittel. Auch wenn die Angst vor neuen Beschwerden oft mitschwingt ist es sehr wichtig, nach Möglichkeit abwechslungsreich und ausgewogen zu essen. So kann einem Mangel an Nährstoffen vorgebeugt werden. **Vertrauen Sie immer auf Ihr subjektives Empfinden. Ihr Körper signalisiert Ihnen, was nicht richtig für ihn ist.**

- Ähnlich wie in der Remissionsphase (zwischen den Schüben) sollten Sie frittierte und fette Speisen wie Pommes Frites, geräucherte Zutaten, panierte und gebratene Speisen, stark gewürzte Gerichte sowie sehr heiße oder kalte Speisen meiden.
- Zusätzlich können Sie Ihrem Dickdarm die Arbeit erleichtern, wenn sie während eines Schubes Ballaststoffe in ihrer Nahrung reduzieren.
- Besonders leicht verdauliche Kohlenhydrate finden Sie in Weißbrot oder ungeschältem Reis. Sie werden schnell aufgespalten und können leichter aufgenommen werden.
- Viele wichtige Nährstoffe wie die Vitamine B1, B2, B6, K und E, dazu Kalzium, Kalium, viel Eisen, Phosphor, Magnesium, Mangan, Kupfer, Zink und Selen erhalten Sie schon zum Frühstück aus Haferschleim (in Wasser aufgekochte Haferflocken). Dieser schont den Darm ebenso wie ein Brei aus Hirseschmelzflocken und sorgt so zusätzlich für eine gute Versorgung Ihrer wichtigsten Organe.

- Als herzhaftere Speisen sind auch pürierte Suppen aus mildem Gemüse wie Kartoffeln, Steckrübe, Fenchel oder Zucchini ein wichtiger Energie- und Nährstofflieferant und erleichtern dem Darm zusätzlich die Arbeit.

- Gegen drohenden Eiweißmangel gelten Fisch, Fleisch und Eier als gute Nahrungsbestandteile. Jedoch sollten sie nicht aus der Bratpfanne kommen, sondern gekocht oder fettarm bis fettfrei gebacken werden.

- In vielen Fällen kann es während des Schubs zu einer Unverträglichkeit von Zucker kommen. Dazu gehören zum Beispiel Laktose, Fruktose aber auch Sorbit. Das sorgt dafür, dass Milchprodukte, ungeschältes Gemüse und manche Obstsorten schwere Blähungen auslösen können.

- Vermehrte Durchfälle führen zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust – Sie sollten also mehr trinken als üblich. Insgesamt sind mindestens zwei bis drei Liter am Tag ratsam.

Achtung: Stimmen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt ab, da für Menschen mit Herz- oder Nierenschwäche besondere Regeln für die tägliche Trinkmenge gelten können. Schließen Sie dies am Besten gleich zu Beginn der Behandlung aus. Besonders gut werden in der Regel ungesüßte Kräutertees (Kamille, Fenchel aber auch Pfefferminztee), Grüntee oder stilles Mineralwasser vertragen. Auch Heidelbeer-Muttersaft gilt als empfehlenswert.

- Da es auch zu einem hohen Verlust an Elektrolyten bei starkem Durchfall kommen kann, ist es ratsam ihre Getränke durch Hinzufügen von 1-2 Esslöffeln Traubenzucker und etwa 3 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser oder Tee an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

- Auch während eines entzündlichen Schubs gilt: Nehmen Sie lieber häufigere kleine Mahlzeiten zu sich als wenige große. Pro Tag kann es hilfreich sein, die Nahrung auf etwa 6-7 kleine Mahlzeiten zu verteilen und den Darm so noch weiter zu entlasten.

- Weiterhin gilt: Essen Sie in Ruhe, nehmen Sie sich Zeit und kauen Sie noch länger und gründlicher.

Mit diesen Rezepten können Sie Genuss und Gesundheit verbinden

Fischfilet in Senfsoße



Zutaten für vier Personen

- 4 Fischfilets (ohne Haut)
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 150 g Sellerie
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL saure Sahne
- 1 EL Senf
- Speisestärke
- nach Geschmack: 1 Prise Zucker

Die Fischfilets waschen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine flache Auflaufform legen, mit Weißwein angießen und zugedeckt im Backofen bei 180-200 Grad 10 Minuten garen.

Währenddessen Möhren und Sellerie waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Alles in Rapsöl andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt bissfest garen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Filets herausheben und warm stellen. Den Fischsud zum Gemüse geben. Saure Sahne, Senf und Speisestärke gründlich verrühren, unter das Gemüse rühren und köcheln, bis es gebunden ist. Nach Geschmack eine Prise Zucker zufügen. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten.

Flohsamen-Pizza



Zutaten für den Teig (vier Personen)

- 3 Eier
- 300 g fettreduzierter Reibekäse
- 2 EL Flohsamen-Schalen

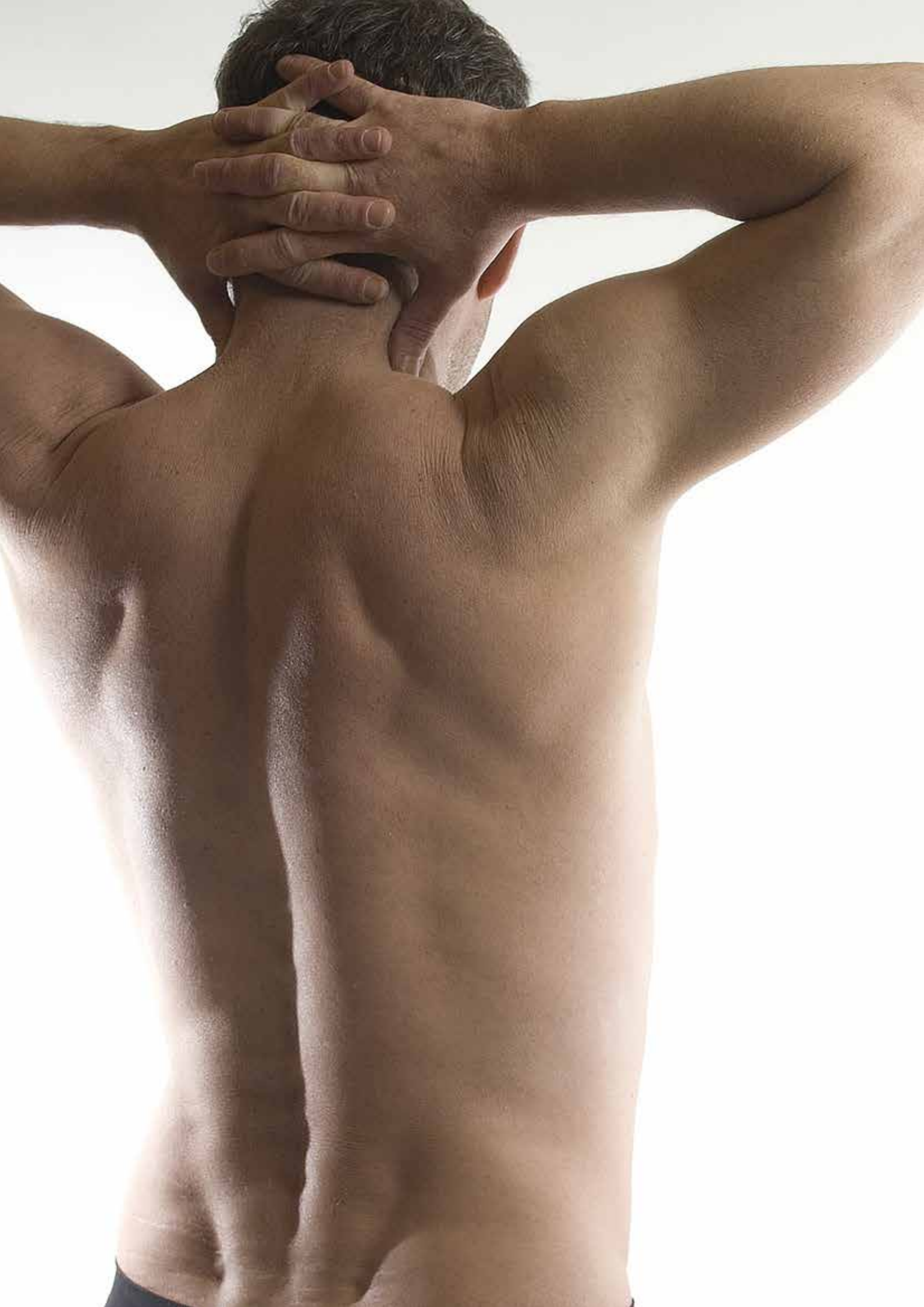
Belag nach Wunsch – zum Beispiel:

- 4 Tomaten
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
- alternativ: etwa 200 g tiefgekühlter Blattspinat
- 80 g Kochschinken
- 125 g Mozzarella

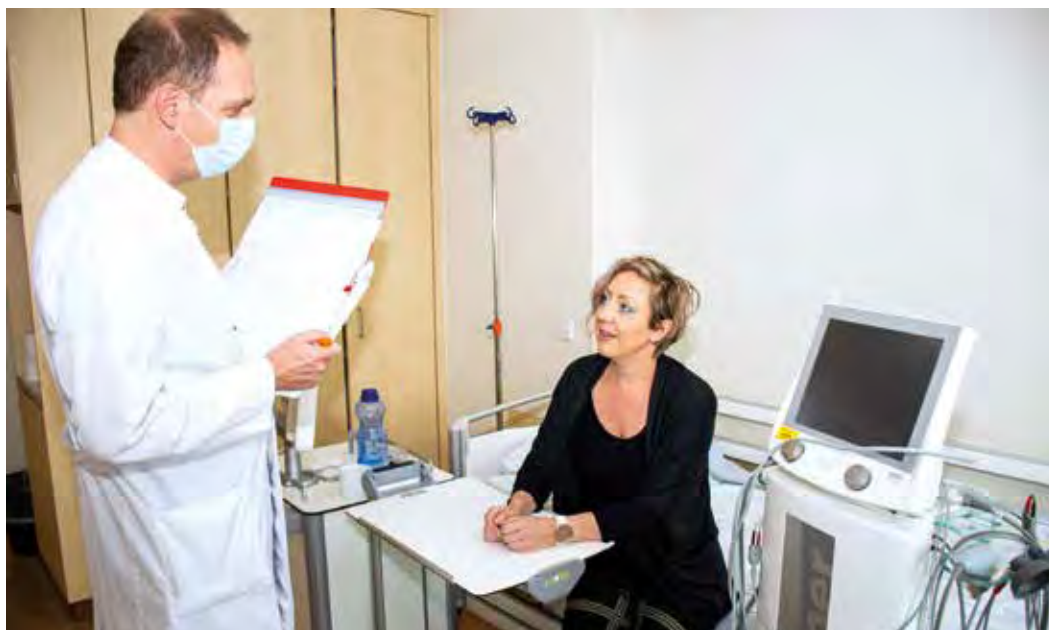
Der Teig: Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Eier leicht verschlagen, dann Käse und Flohsamen hinzufügen und zu einer Art Rührteig vermischen. Die Masse sollte dabei zähflüssig bleiben. Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine runde Pizzaform nehmen. Den Teig mit einem EL darauf verstreichen. Im Ofen auf der oberen Schiene etwa 10 Minuten backen, bis der Pizzaboden einen goldgelben Rand hat. (Dieser Teig ist nur in der Ruhephase/Remissionsphase zu empfehlen, da er sehr fettreich ist.)

Der Belag: Tomaten und Spinatblätter waschen (oder Tiefkühl-Spinat in einem kleinen Topf auftauen), den Mozzarella abtropfen lassen. Alles in Scheiben schneiden. Den vorgebackenen Pizzaboden mit den weiteren Zutaten belegen. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen. Die Pizza noch einmal 5-10 Minuten backen.



Wenn Rückenschmerzen plötzlich das Leben verändern Ich möchte so gern wieder tanzen!



Nach erfolgreicher Operation kann Patientin Irina Höfel nahezu beschwerdefrei wieder sitzen. Von Dr. Sebastian Lücke bekommt sie weitere Tipps und Hinweise, wie sie nach dem stationären Aufenthalt ihren Rücken stärken kann.

Kontakt



Dr. Sebastian Lücke
Leitender Arzt
Tel. 02921/90-1277

Irina Höfel ist seit 1996 Mitarbeiterin im KlinikumStadtSoest. Bereits im Alter von 15 Jahren absolvierte sie ein Praktikum im Krankenhaus. Aufheben, lagern, tragen – alles das gehörte schon früh zu den körperlichen Anforderungen im Berufsalltag. Heute arbeitet sie in der Frauenklinik des Klinikums als sogenannte Breast Care Nurse und versorgt und berät dort die Patientinnen im Brustzentrum vor und nach einer OP. Ihr Bandscheibenvorfall kam wie aus heiterem Himmel.

„Seit drei bis vier Jahren spürte ich schon einen leichten Druck im Rücken- und Lendenwirbelbereich, der sich in der rechten Gesäßhälfte als harmlos eingestuft Schmerz bemerkbar machte, aber ohne dass es sehr störte. Ich bin sportlich, gehe auf den Cross-trainer und ins Fitnessstudio – keine Sekunde habe ich vermutet, dass ich ein Problem im Rücken haben könnte“, berichtet Irina Höfel über den Beginn ihres Rückenleidens. „Ungefähr vier bis fünf Wochen vor dem eigentlichen Bandscheibenvorfall nahmen die

Schmerzen zu. Ich nahm ein paar Schmerztabletten (Ibuprofen) und es besserte sich wieder. Doch der Schmerz kam wieder und irgendwann halfen auch die ‚Ibus‘ nicht mehr.“

Warnsignale nicht ignorieren

Wenn man selbst im Krankenhaus auf einer Station arbeitet und quasi vom Fach ist, neigt man dazu, den eigentlich ernsten Zustand herunterzuspielen und scheut den direkten Weg ins Krankenhaus. Doch das ist ein Fehler, den nicht nur Krankenhausmitarbeiter begehen. Zu oft warten die von Rückenschmerzen Geplagten viel zu lange.

„Mein Weg ging irgendwann in die Notfallpraxis, wo die schmerzhaften Bereiche durch Spritzen beruhigt wurden. Damit war aber wohl die Ursache nicht beseitigt. Kurze Zeit später konnte ich weder stehen, sitzen, liegen noch herumlaufen. Auf allen Vieren bin ich nachts durch die Wohnung gekrochen, bis mein Mann sich durchgesetzt hat und morgens um 5 Uhr mit mir ins Klinikum gefahren ist“, schildert die gelernte Krankenschwester, wie ihre Rückenleiden sich Tag für Tag ver-



Die Muskeln des rechten Beines von Irina Höfel werden mit Elektrostimulation gereizt, damit die Funktionalität wieder umfänglich einsetzt und das Taubheitsgefühl – ausgelöst durch einen Bandscheibenvorfall – verschwindet.

schlechterten. Mittlerweile zog sich der Schmerz auch bis in das Bein und das rechte Bein fiel Schritt für Schritt aus – kein Gefühl mehr vom Fuß an aufwärts, was das Gehen fast unmöglich machte.

Operation ist stets letztes Mittel

Im KlinikumStadtSoest kam Dr. Sebastian Lücke ins Spiel. Er ist Leitender Arzt der Wirbelsäulen- und Neurochirurgie in der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Sporttraumatologie. Im Magnet-Resonanz-Tomographen (MRT) sah er sofort den großen Bandscheibenvorfall. Seine Diagnose war eindeutig und seine erste Therapieempfehlung ging in das konservative Management dieser Erkrankung. „Eine Operation steht immer am Schluss der Behandlungskette an. Vorher versuchen wir mit selektiven Injektionen an die Wirbelsäule und erfahrenen Physiotherapeuten aus dem Soest Vital eine Besserung zu erreichen“, erklärt Dr. Sebastian Lücke.

Vorfall erfordert ein genaues Umdenken im Alltag der Betroffenen

„Dieses besonnene Herantasten an den effektivsten Therapieansatz gefiel mir gut, aber nur kurze Zeit später waren die Schmerzen wieder da, weil ich mich vielleicht auch nicht ausreichend geschont habe. Zur dann final anstehenden Operation wollte ich selbst keine weiteren Alternative ausprobieren“, ist Irina Höfel im Nachhinein froh über ihren Ent-

schluss. Sie wurde am unteren Rücken operiert und muss sich jetzt wieder langsam an alle Bewegungen gewöhnen. Nur wenige Einschränkungen belasten sie körperlich. Dazu gehört eine latente Taubheit in Bein und Fuß, die zurückgeblieben ist und die ihr das Gehen etwas erschwert. „Jeden Tag mache ich im wahrsten Sinne des Wortes Fortschritte. Ich achte sehr darauf, dass ich nicht zu lange sitze, stehe, laufe oder etwas Schweres hebe. Die Muskulatur meines Beines und Fußes wird durch Elektroimpulse stimuliert. Zusätzlich trainiere ich mit einem Physiotherapeuten aus dem Soest Vital“, schildert die Krankenschwester in wenigen Worten, was nach der OP geschah.

Rückkehr in den Alltag steht bevor

Ende September konnte Irina Höfel aus dem stationären Krankenhausaufenthalt entlassen werden. Von der sich anschließenden Reha-Kur in der Hammer Klinik für Manuelle Therapie versprach sie sich weitere Verbesserungen, durch die sie die Erkrankung vergessen kann. „Ich will nicht mehr daran denken und unsicher durch die Gegend laufen: Ich will wieder arbeiten gehen und wieder tanzen können.“ Beides vermisst sie sehr – und sie wird vom Team im Brustzentrum bereits jetzt schon sehr vermisst.

Interview mit Dr. Sebastian Lücke



Viel Schreibtischarbeit und mangelnde Bewegung schaden dem Rücken nachhaltig. Irgendwann wird der auch durch Fehlhaltungen ausgelöste Schmerz zu einem massiven Problem. Ein normaler Alltag scheint dann unmöglich zu sein.

Was sind die Ursachen für Rückenbeschwerden?

Rückenbeschwerden haben unterschiedliche Ursachen: Bei jüngeren Menschen sind es oft Fehlhaltungen, Unfälle oder angeborene Schwachstellen, die zu Rückenproblemen führen. Bei Menschen mittleren Alters sind Rückenbeschwerden oft Überlastungssymptome. Die älteren Mitbürger leiden öfter an Verschleiß in den kleinen Wirbelgelenken oder auch an Brüchen als Folge von Osteoporose.

Auch stundenlanges Sitzen ist nicht gerade förderlich für den Rücken. Wer dann dazu keinen Ausgleichssport hat und in gebückter Körperhaltung eine um die andere Stunde auf sein Smartphone oder Tablet schaut, kann sich leicht selbst erklären, woher seine Rückenschmerzen stammen.

Wie viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen?

Rückenbeschwerden sind heute so etwas wie ein Volksproblem – ein weitverbreitetes Symptom, das verbunden ist mit teils massiven Schmerzen. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Anfälligkeit.

Was kann und sollte man selbst dagegen tun?

Der permanente Muskelerhalt und der Wiederaufbau der Muskeln nach Erkrankungen mit längerer Bettlägerigkeit ist so überaus wichtig. Diese Maxime sollten sich vor allen Berufstätige oft vor Augen halten. Ein nicht unbeträchtlicher Anteil der Krankentage ist auf mehr oder weniger definierte Rückenschmerzen zurückzuführen. Allerdings ist auch Training bei Älteren wichtig. Wir haben aktuell wieder mehr ältere Patienten mit Rückenproblemen, weil in der Corona-Krise auch viele Reha-Kurse ausgefallen sind. Dieses Training fehlt vielen Älteren.

Die körperliche Aktivität ist Grundvoraussetzung für einen beschwerdefreien Rücken – egal, ob die Bewegung beim Sport geschieht oder bei der Gartenarbeit. Dabei sollte man immer auf Abwechslung achten und keine einseitige Dauerbelastung zulassen. Die Bandscheiben brauchen Bewegung, um „versorgt“ zu werden und nicht „einzurosten“.



Dr. med.
S. Lücke
Sektionsleiter
Wirbelsäuleneurochirurgie



Unterschiedliche Therapien können zum gleichen Ziel führen: schmerzfreie Beweglichkeit und eine aktive Teilnahme am täglichen Leben. Doch auch nach einer erfolgreichen Therapie sind Training und Disziplin erforderlich.

Was können Sie dagegen tun?

Unser Credo ist „Nicht sofort operieren“ und die Entscheidung trifft in jedem Fall der Patient selbst. Die ersten Behandlungsschritte sind immer erst konservativ. Unser Ziel ist die schnelle Abschaltung der Schmerzen, die Ermöglichung von Bewegung und bei den jüngeren Patienten auch die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

Wir bekämpfen häufig die Reaktion auf den Schmerz, denn die Ursache ist oft schon weg. Banale Ursachen sind besser mit körperlicher Aktivität in den Griff zu kriegen, für manche andere Ursachen von Rückenschmerzen kann auch schon die Einnahme gängiger Schmerzmittel (Ibuprofen) wirken. Wir wissen, dass opiothaltige Medikamente häufig nicht besser sind als die frei verkäuflichen Schmerzmittel.

Wir folgen dem Behandlungsschema: Medikamentöse Therapie – Physiotherapie – Injektionen – Operation (so klein wie irgend möglich). Nur in ganz besonderen Fällen müssen wir beispielsweise einen Rückenwirbel mit einer Platte verstärken.

Muss man dazu stationär aufgenommen werden?

Eine rein ambulante Behandlung im KlinikumStadtSoest ist nur eingeschränkt möglich. Die meisten Rückenpatienten kommen ins Krankenhaus, damit abgeklärt wird, ob eine Operation weiterhelfen kann. Im Vorgespräch finden wir gemeinsam mit den Patienten her-

aus, ob nicht doch noch ein Weg ohne Operation gangbar ist. Selbst Wirbelbrüche muss man nicht immer sofort operieren. Wir versuchen häufig zunächst eine konservative Versorgung zu ermöglichen oder die Bruchstellen mit einer Kyphoplastie, das ist vereinfacht gesagt eine Füllung mit Knochenzement, zu stabilisieren.

Auf der anderen Seite muss man bedenken, dass die Beschwerden nach einer Operation schneller beseitigt sind, als es nach einer womöglich sechswöchigen Bettruhe in konservativer Behandlung der Fall sein wird.

Wir bieten am Mittwoch und Freitag eine Wirbelsäulen-Chirurgische-Sprechstunde an. Einen Termin können Betroffene im Sekretariat mit Frau Lowitzki (Tel. 02921 901277) vereinbaren.

Unser Video zu diesem Thema aus der Reihe "Stippvisite" hat auf dem YouTube-Kanal des Klinikums schon mehr 12.000 Aufrufe. Wir hatten daraufhin sogar einen Patienten aus Bayreuth zu einem Termin bei uns, dem wir mit einer ventralen Uncoforaminotomie helfen konnten. Dabei wird der abgehende Nerv durch einen sehr kleinen, außen am Wirbel gefrästen Kanal entlastet. Eine Fusion der Wirbel wird vermieden, die Bandscheibe in Funktion belassen.



Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Unterricht der ASA in festgelegten Gruppen. Die Sitzordnung wird dokumentiert. Daher war zum Zeitpunkt unserer Fotoaufnahmen ein Unterricht ohne Mundschutz möglich.

Die ASA ist regional die digital modernste Krankenpflegeschule Aus Schwester und Pfleger werden jetzt Pflegefachleute



Auch die Pflegepädagoginnen Ludmilla Höhn (links) und Verena Michel (rechts) sind froh über die zeitgemäß moderne Ausstattung in den Büros der ASA. Hier werden die Unterrichtsinhalte digital vorbereitet und über das schuleigene Netzwerk in die Klassenräume und auf die iPads gespielt.

Am 1. Oktober 2020 ist ein weiterer Kurs mit 25 Auszubildenden in der Albrecht-Schneider-Akademie für Gesundheitsberufe (ASA) am KlinikumStadtSoest in den Lehrbetrieb eingestiegen. In gut drei Jahren sind die ersten Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner mit der Ausbildung fertig und bereit für die Pflege auf den Stationen des Klinikums.

„Wir haben unser Versprechen, das wir dem NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann bei seinem Besuch vor zwei Jahren gegeben haben, jetzt eingelöst. In der Albrecht-Schneider-Akademie werden nun insgesamt 150 Menschen für Berufe in der Pflege dreijährig ausgebildet, das sind doppelt so viele wie vor zwei Jahren“, verkündete jüngst Schulleiter Michael Steinhoff ein wenig stolz, und er ist froh, dass „zusätzlich noch 25 weitere Plätze für die einjährige Ausbildung zur Verfügung stehen.“

Mit dem Inkrafttreten des neuen Pflegeberufgesetzes ab dem 1. Januar 2020 hat sich die Ausbildung der ehemals Schwester und Pfleger genannten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

auf den Stationen von Krankenhäusern und Altenheimen grundsätzlich geändert. Eine Zeit lang trugen die Pflegenden auch die Berufsbezeichnung „Gesundheits- und Krankenpflegerin bzw. Gesundheits- und Krankenpfleger“. Mit dem neuen Gesetz werden nun in gut drei Jahren – so lange dauert die Ausbildung nach wie vor – die „Pflegefachfrauen“ und „Pflegefachmänner“ in den Einrichtungen tätig sein.

Die bisher im Altenpflegegesetz und im Krankenpflegegesetz getrennt geregelten Pflegeausbildungen wurden in einem neuen Pflegeberufgesetz zusammengeführt. Alle Auszubildenden erhalten zwei Jahre lang eine gemeinsame, generalistisch ausgerichtete Ausbildung, in der sie einen Vertiefungsbe- reich in der praktischen Ausbildung wählen. Auszubildende, die im dritten Ausbildungs- jahr die generalistische Ausbildung fortsetzen, erwerben den Berufsabschluss „Pflege- fachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“. Auszubildende, die ihren Schwerpunkt in der Pflege alter Menschen oder der Versorgung von Kindern und Jugendlichen sehen, können wählen, ob sie – statt die generalistische Aus-

bildung fortzusetzen – einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege oder Gesundheits- und Kinderkrankenpflege erwerben wollen.

Für die neuen Kurse musste natürlich zusätzlicher Platz im Haus im Park, in dem die Albrecht-Schneider-Akademie (ASA) direkt neben dem Klinikum untergebracht ist, geschaffen werden. „Zwei Klassenräume und vier Büros für zusätzliche Lehrkräfte konnten wir durch Verlegungen von ehemaligen Therapieräumen dazugewinnen“, berichtet Klinikum-Geschäftsführer Christian Schug. Jetzt verfügt die ASA über ausreichend Platz und ist vor allem durch voll digitalisierte Strukturen eine der modernsten Ausbildungsstätte für Pflegende in der Region. „Wir hatten schon eine gute digitale Basis. Durch den NRW-Digital-Pakt-Schule konnten wir unsere Strukturen noch einmal deutlich verbessern. Jeder Klassenraum verfügt über einen MacMini, über den von den iPads der Auszubildenden ein zentraler Beamer angesteuert werden kann, der Lerninhalte und Arbeitsergebnisse auf einer großen Leinwand sichtbar macht“, erklärt Michael Steinhoff. Da alle Auszubildenden von der ASA mit einem iPad ausgestattet werden, das sie in der Schule und auch zu Hause nutzen können, verändert sich natürlich auch das Lernen in der Pflege. „Die Schülerinnen und Schüler können sich in unser ASA-Netzwerk von jedem Ort aus einwählen und Lehrmaterialien und Archive nutzen. Das ist ein unschätzbare Vorteil, der allerdings den Unterricht in der ASA schon seit 2014 prägt“, weist Michael Steinhoff auf die schon seit Jahren etablierte digitale Praxis in der Ausbildung am KlinikumStadtSoest hin. „Im Alltag der Pflegeauszubildenden kann das bedeuten, dass Gelerntes mit dem iPad im Video dokumentiert wird und anschließend im Unterricht ausführlich besprochen werden kann“, nennt der Schulleiter einen der vielen Vorteile, die eine weitestgehend digitalisierte Ausbildung mit sich bringt.

„Durch die etablierte Technik und unser eigenes Netzwerk war es in den vergangenen Monaten möglich, einen Fernunterricht über die Plattform Moodle für die Schülerinnen und Schüler anzubieten, sodass auch in der Corona-Krise keine einzige Unterrichtsstunde ausfallen musste“, erklärt der ASA-Chef. Natür-

lich müsse man jeden Handgriff in der Pflege eigenständig am Patienten lernen und praktizieren können. „Aber auf dem Lernweg dorthin hilft die digitale Unterstützung sehr. Und es entspricht der Lebenswelt junger Menschen, die in unserer zunehmend digital gesteuerten Zeit von klein auf mit diesen Instrumenten vertraut sind und gelernt haben, damit wie selbstverständlich zu arbeiten“, haben Michael Steinhoff und sein Team erkannt.



Übergabe der neuen Geräte durch die Bezirksregierung: Durch den NRW-DigitalPakt-Schule konnten die digitalen Strukturen der ASA weiter verbessert werden.

Digitalisierte Pflegeschule

Die Ausweitung der Ausbildungsplätze entspricht dem absehbar steigenden Bedarf an gut ausgebildeten Pflegekräften, die beste Chancen haben, nach der Schule vom KlinikumStadtSoest übernommen zu werden. „Alle die bleiben wollen, können bei uns bleiben“, bieten die Klinikum-Geschäftsführer Christian Schug und Sven Freytag an. Man müsse eben selbst etwas in die Ausbildung investieren, um auch weiterhin Pflege auf höchstem Niveau sicherstellen zu können.

Gute Aussichten auf Beschäftigung

Bis die ersten Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner soweit sind, vergeht erst noch eine dreijährige Ausbildung in der ASA. Angesichts der guten Aussichten auf Beschäftigung und der optimalen digitalen Ausstattung ist der Start in die Pflege nach wie vor eine Entscheidung für den „Beruf für's Leben“.

Die gelöste und fröhliche Atmosphäre und Stimmung bei Lehrkräften und allen Auszubildenden in der ASA ist ein deutliches Zeichen dafür, dass hier beste Voraussetzungen für diesen Beruf geschaffen werden.

Krankenpflegeexamen erfolgreich bestanden

Zwölf Auszubildende werden im Klinikum übernommen



Die frisch examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen.

Die Auszubildenden des Kurses 17-20 der Albrecht-Schneider-Akademie für Gesundheitsberufe haben nach drei Jahren anstrengender theoretischer und praktischer Ausbildung ihr Examen erfolgreich abgelegt. Sie meisterten ihre praktischen, schriftlichen und mündlichen Prüfungen unter Aufsicht der Prüfungsausschussvorsitzenden Dr. med. Vera Spanke mit sehr guten Ergebnissen und sind nun staatlich anerkannte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen.

Bis zur Prüfung mussten sich die Auszubildenden ein umfangreiches Wissen aneignen. Die praktischen Erfahrungen sammelten sie in den verschiedensten Fachabteilungen des Klinikums. Die Auszubildenden waren in die Betreuung und Pflege der Patientinnen und Patienten der Inneren Medizin, der Chirurgie,

sowie der Frauenheilkunde und Geburtshilfe eingebunden. Darüber hinaus vertieften sie ihre Kenntnisse beim Einsatz auf der Intensivstation und im OP. Einblicke in die Neugeborenenpflege und Kinderheilkunde rundeten die Ausbildung ab. Hinzu kamen externe Einsätze in der häuslichen Krankenpflege, in Altenheimen, in der Psychiatrie sowie in Rehabilitationseinrichtungen.

Sehr erfreulich ist, dass alle Auszubildenden bereits einen Arbeitsplatz gefunden haben. Das KlinikumStadtSoest übernimmt zwölf examinierte Schülerinnen und Schüler in ein Arbeitsverhältnis.

Bestanden haben: Julia Bowen, Maria Brikmann, Jolien Grafe, Norina Grasso, Sabrina Iljutcenko, Marietheres Maas, Kira Maatz, Ines Orłowski, Alina Ott, Melissa Rose, Sarah Rütter, Rebecca Sadhoff, Michele Severin und Jessica Troppmann.

Welttag der Patientensicherheit am 17.9.2020

Wir gehen für unsere Patienten auf Nummer sicher



Geschäftsführer Christian Schug mit Judith Maibaum, Jutta Auster und Georg Brochhagen vom Qualitätsmanagement-Team des Klinikums.

Wie in einem Haushalt gibt es auch in Krankenhäusern Gefahrenquellen. Sturzgefahr durch falsches Schuhwerk oder Medikamenteneinfluss, Verwechslungen und natürlich auch Keiminfektionen gehören zu den häufigsten Risiken. Im Rahmen seines Qualitätsmanagements befasst sich das KlinikumStadtSoest regelmäßig mit diesen Gefahrenquellen, um sie frühzeitig zu identifizieren und auszuschalten. Denn die Sicherheit der Patienten steht an erster Stelle.

Viele Bemühungen um die Patientensicherheit bleiben im Alltag oft unsichtbar. Diese Themenbereiche, Prozesse und Strukturen werden im Rahmen der Patientensicherheit regelmäßig im KlinikumStadtSoest bearbeitet:

Stürze vermeiden

Viele Patienten sind durch Erkrankungen, Verletzungen oder Operationen körperlich beeinträchtigt und können sich nicht wie gewohnt bewegen. Medikamente wie Narkose-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel können dies noch verstärken. Um Stürze zu vermeiden, werden Patienten im Klinikum bei Bedarf präventiv beraten – etwa bei der Auswahl der passenden Schuhe oder der Nutzung von Stoppersocken.

Unverwechselbar: Namensschilder & Patientenarmbänder

Alle Patienten erhalten bei der stationären Aufnahme ein Patientenarmband mit ihrem Namen und ihrem Geburtsdatum. Die Armbänder tragen dazu bei, Verwechslungen zu vermeiden. In besonderen Situationen wie vor einer Operation wird der Name des Patienten zusätzlich erfragt. Auch das Personal im Klinikum trägt Namensschilder. So wissen die Patienten immer, mit wem sie gerade sprechen.

Sichere Medikamenteneinnahme

Wenn verschiedene Arzneimittel gleichzeitig eingenommen werden, können Wechselwirkungen mit unerwünschten Nebenwirkungen entstehen. Bei der Aufnahme wird deshalb mit den Patienten besprochen, welche Medikamente sie einnehmen. Bei Bedarf wird auch Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten.

Hygienemanagement: Infektionen verhindern

Auf Grundlage eines umfangreichen Hygienekonzepts, das laufend aktualisiert wird, gibt es im Klinikum zahlreiche Schutzmaßnahmen, um sowohl Patienten als auch Mitarbeiter vor einer Ansteckung mit Viren, Bakterien und Keimen (wie MRSA) zu schützen.

Dekubitus vorbeugen

Sobald ein längerer Aufenthalt im Klinikum abzusehen ist, wird das individuelle Risiko der Patienten für Wundliegeneschwüre („Dekubitus“) beurteilt. Bei erhöhter Gefahr werden vorbeugende Maßnahmen eingeleitet:

- Förderung von Bewegung und Mobilisation
- Entlastung gefährdeter Stellen mithilfe eines Bewegungsplans
- Anpassung der Ernährung, um Risikofaktoren zu vermindern

Checklisten rund um die Operation

Wissenschaftliche Untersuchungen von Tausenden von Patienten belegen, dass mithilfe von Checklisten Fehler besser erkannt und vermieden werden. Daher sind Checklisten ein fester Bestandteil der Patientensicherheit. Beispielsweise vor Beginn einer Operation werden wichtige Informationen mit Hilfe einer Checkliste noch einmal zusätzlich abgefragt, um die Sicherheit zu erhöhen:

- Abfrage von wichtigen Symptomen, Medikationen und Erkrankungen
- Markierung des Körperteils, an dem der Eingriff stattfindet, mit einem Stift
- Vor der Narkose wird der Patient nach Name und Geburtsdatum sowie der Art der anstehenden Operation gefragt

Zusammen stark: Gemeinsame Visite

Im KlinikumStadtSoest wird die Visite als Dialog zwischen Patienten, Ärzten und Pflegekräften verstanden. Durch die gemeinsame Visite von Ärzten und Pflegekräften direkt am Patientenbett werden typische Fehler vermieden, die durch fehlerhaftes Weitergeben von Informationen entstehen („stille Post“).

Datenschutz und Datensicherheit

Die Daten der Patienten sind im KlinikumStadtSoest sicher. Denn das Krankenhaus und seine Mitarbeiter halten sich streng an die gesetzlichen Vorgaben und die Datenschutzordnungen. Patienten werden stets um Ihre schriftliche Einwilligung gebeten, bevor Daten zum Zweck ihrer Weiterbehandlung an andere Stellen weitergegeben oder Unterlagen von anderen Stellen angefordert werden.

Fehlervermeidung

Sicherheit hat im gesamten Krankenhausalltag höchste Priorität. Auftretende Fehler und Risiken werden über eine zentrale Stelle zur Klärung direkt an die jeweils Verantwortlichen weitergeleitet, sodass die jeweilige Ursache abgestellt werden kann. Außerdem werden Risiko-Situationen regelmäßig bei den berufsgruppenübergreifenden Besprechungen thematisiert, so dass auch andere Stationen und Abteilungen daraus lernen können.

Beschwerdemanagement

Sollten Patienten oder Besucher einmal Anlass zur Kritik haben, nimmt das Beschwerdemanagement des Klinikums sich Ihrer berechtigten Anliegen an und sorgt für Abhilfe. Daraus können sich auch grundlegende Änderungen in den Arbeitsprozessen ergeben. Sowohl die Entwicklung neuer Maßnahmen als auch die Überprüfung der Ergebnisse erfolgt in enger Abstimmung mit der Krankenhausleitung.

Behördliche Vorgaben

An den Brandschutz, Datenschutz, Arbeitsschutz, Umgang mit Medizinprodukten, die Hygiene usw. stellt der Gesetzgeber bestimmte Anforderungen. Dass diese stets eingehalten werden, dafür sorgen einzelne Mitarbeiter des Klinikums, die für diese sicherheitsrelevanten Aufgaben regelmäßig geschult werden.

Eigene Prüfungen

Regelmäßig wird in „internen Audits“ überprüft, ob Behandlungsabläufe und andere Maßnahmen zur Patientensicherheit noch auf dem neuesten Stand sind. Diese Prüfungen dienen nicht nur der Kontrolle, sondern sind gleichzeitig die Grundlage, auf der alle getroffenen Vorkehrungen weiterentwickelt werden.

„Zu unserem Qualitätsverständnis gehört der Anspruch, alles für Sicherheit unserer Patienten zu tun. Wir beugen Risiken vor und sind darauf vorbereitet, eine sichere Behandlung aller Patienten zu gewährleisten und in konkreten Notsituationen schnell zu handeln“, erklärt Georg Brochhagen, Qualitätsmanager des Klinikums.

Dr. Altrup absolviert Zusatz-Weiterbildung Notfallversorgung im Klinikum weiter gestärkt



Dr. Norbert Lösing, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie (links) und Dr. Ulrich Altrup, Leiter der Zentralen Notaufnahme des Klinikums.

Als einer der ersten Mediziner im Kreis hat Dr. Ulrich Altrup, Leiter der Zentralen Notaufnahme (ZNA) im Klinikum Stadt Soest, die Zusatz-Weiterbildung „Klinische Akut- und Notfallmedizin“ erlangt.

Diese spezielle Qualifikation wird von der Ärztekammer Westfalen-Lippe erst seit diesem Sommer bescheinigt. Voraussetzung ist eine langjährige Erfahrung im Bereich der medizinischen Notfallversorgung und Erfahrungen in medizinischen Fachbereichen, die häufig mit Notfällen beschäftigt sind. Denn es geht darum, bei allen Notfällen in der ZNA die zu Grunde liegende Erkrankung direkt erkennen und einordnen zu können.

„Man benötigt dafür sehr viel medizinisches Wissen der verschiedenen Facharzt Kompetenzen ohne die jeweilige Facharzt Kompetenz zu ersetzen“, erklärt Dr. Altrup. Wichtig sei vor

allem zu erkennen, ob der Patient sofortige medizinische Hilfe benötigt und diese dann auch einzuleiten. Das gilt für alle Patienten, die sich in der ZNA vorstellen, sowohl für chirurgische als auch internistische Indikationen – praktisch vom Splitter im Auge über Brust-, Bauch- und Rückenschmerzen bis hin zum gebrochenen Fuß. Nach ersten Untersuchungen wird dann entschieden, welcher spezialisierte Facharzt sich um die weitere Versorgung des Patienten kümmert. „Die meisten Notfälle können bei uns im Klinikum oder bei den niedergelassenen Fachärzten im Kreis behandelt werden. Manchmal ist allerdings eine Verlegung in Krankenhäuser der Maximalversorgung nötig“, sagt Dr. Altrup.

„Diese Arbeitsweise praktizieren wir bereits seit Jahren erfolgreich in unserer Notaufnahme“, berichtet Dr. Altrup weiter. Mit der Zusatzqualifikation durch die Ärztekammer wird die Befähigung nun auch in Form eines Titels



In der Zentralen Notaufnahme muss jeder Handgriff sitzen. Das Team um Dr. Ulrich Altrup (2. v. L.) ist erfahren und in jeder Situation voll konzentriert. Das Wohl der Patienten steht an erster Stelle.

sichtbar. Zudem erhält Dr. Altrup dadurch die Möglichkeit, andere Ärzte in diesem Bereich weiterzubilden, was für die Nachwuchsförderung sehr wichtig ist.

Seit Frühjahr 2018 ist die Notfallversorgung in den Krankenhäusern in ein dreistufiges System eingeteilt worden. Das Klinikum Stadt-Soest erreicht in diesem System die mittlere Versorgungsstufe. Die hohe Qualität der Versorgung bestätigt erneut auch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), die das Klinikum jetzt ermächtigt hat, für weitere fünf Jahre am Verletzungsarten-Verfahren teilzunehmen. „Das bedeutet, wir bleiben erste Anlaufstelle für Notfälle aller Art“, erläutert Dr. Norbert Lösing, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie.

Auch schwere Fälle können weiterhin direkt vor Ort versorgt werden, Patienten mit sehr schweren Verletzungen werden im Klinikum erstversorgt, stabilisiert und an eine Spezialklinik weitergeleitet“.

Bei Arbeits- und Schulunfällen trägt die jeweilige Berufsgenossenschaft bzw. Unfallkasse die Kosten der Behandlung. Als Spitzenverband dergewerblichen Berufsgenossenschaften und der Unfallkassen prüft die DGUV deshalb regelmäßig die personelle und strukturelle Ausstattung der für die Notfallversorgung vorgesehenen Krankenhäuser. „Es ist ein wichtiges Signal für mein Team und mich, dass wir die Ermächtigung von der DGUV erneut erhalten haben. Denn es zeigt, dass wir einen guten Job machen“, so Dr. Lösing.

Zugangs-Kontrollpunkt wird sehr gut angenommen

Vor dem Besuch erstmal kurz zur Temperaturkontrolle



Alle Besucher des KlinikumStadtSoest werden registriert und nach SARS-CoV-2-Symptomen gefragt.

Der Schutz von Patienten und Mitarbeitern steht nicht nur in diesen Zeiten für das KlinikumStadtSoest an erster Stelle. Deshalb sind Besuche im Klinikum bis auf Weiteres nicht möglich. Ausnahmen gelten nach Absprache mit dem behandelnden Arzt für die Geburtshilfe (Begleitung während der Geburt und Besuche durch eine festgelegte Person), die Kinderklinik (Begleitung des Kindes) sowie beim Besuch schwerstkranker Patienten. Jeder Besucher des Hauses muss allerdings in der Eingangshalle den dort eingerichteten Zugangs-Kontrollpunkt passieren.

„Die meisten Besucher unseres Hauses haben Verständnis für diese Maßnahmen am Eingang, weil sie wissen, dass dieses Vorgehen ihre eigenen Angehörigen und Freunde schützt. Nur sehr selten kommt es deshalb zu Diskussionen über die Sinnhaftigkeit der Einlasskontrolle. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter reagieren darauf mit einer gesunden Portion Freundlichkeit und Professionalität“, freut sich Nicole Juschkus, Pflegedienstleitung im KlinikumStadtSoest, über die rasche Akzeptanz des

Kontrollpunktes bei allen Beteiligten.

Die personelle Besetzung des „Checkpoints“ in der Eingangshalle am Übergang ins Bettenhaus übernehmen Mitarbeiter aus den verschiedenen Arbeitsbereichen des Klinikums. Ausgenommen sind Ärzte und Pflegekräfte, weil diese in der direkten Patientenversorgung gebraucht werden. Als die Eingangskontrolle eingerichtet wurde und die Mitarbeiter um Hilfe gebeten wurden, meldeten sich sofort viele Freiwillige. „Einige kamen sogar aus dem Homeoffice, um das Klinikum zusätzlich zu unterstützen und ihren aktiven Beitrag gegen die Krise zu stemmen“, betont Nicole Juschkus. Alle eingesetzten Mitarbeiter haben eine intensive Vorbereitung in das Procedere erhalten und gehen in den ersten Tagen nicht ohne fachlich versierte Begleitung an den Start.

Das funktioniert bis jetzt hervorragend – neben Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus der Therapie und Verwaltung, sind es auch Handwerker, Köche und weitere Freiwillige aus allen anderen Dienstarten des Klinikums, die sich am Kontrollpunkt einbringen.

Besuche im Rahmen der Ausnahmeregelung sind täglich von 15:00 bis 17:30 Uhr möglich.

Die erforderliche, schriftliche Ausnahmege-
nehmigung erteilen die Stationsärzte in beson-
deren Fällen. Ins Klinikum dürfen zudem auch
Menschen, die von ihrem Haus- oder Facharzt
zu Untersuchungen in einer Krankenhaus-
Fachambulanz überwiesen werden. Sie sind
dann angemeldet und ihr Name wird in Tages-
listen geführt, sodass beim „Einchecken“ für
die Mitarbeiter vor Ort schon ein wichtiger
Grund für das Betreten des geschützten Be-
reichs deutlich wird. Wer nicht in einer Liste
steht oder wessen Besuch nicht in einer Ambu-
lanz angekündigt wurde, muss sich auf Warte-
zeiten einstellen, bis die Mitarbeiter vor Ort
Rücksprache mit der betreffenden Abteilung
halten konnten.



Wäsche und persönliche Dinge können bis auf Weiteres
am Empfang abgegeben werden.



Der Fiebercheck hilft, eine Infektion zu erkennen.

Alle Besucherinnen und Besucher auf den Sta-
tionen oder zur Untersuchung in einer Facham-
bulanz füllen am „Checkpoint“ einen personali-
sierten Fragebogen aus. Dieser wird
datenschutzkonform eine Zeit lang archiviert,
um mögliche Infektionsketten im Nachhinein
nachvollziehen zu können. Bei allen erfolgt ne-
ben der Befragung auch routinemäßig eine
Messung der Körpertemperatur, um mögliche
Infektionen schon bei der Symptomkontrolle
zu erkennen.

„Demnächst möchten wir an den Wochenenden
mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des
RiK's (Restaurant im Klinikum) das Angebot an
der Eingangskontrolle noch zusätzlich aufwer-

ten. Sie bringen den ‚Mobilen Kiosk‘, der sich
seit Wochen schon als besonderer Service für
unsere Patienten bewährt hat, mit in die Ein-
gangshalle. Die Besucher des Hauses können
sich dann vor ihrem Besuch noch mit einem
kleinen Mitbringsel eindecken“, gibt Nicole
Juschkus einen Ausblick auf die weiteren
Schritte, die den Service für Besucher und Pa-
tienten weiter erhöhen.

An der Eingangskontrolle kann täglich in der
Zeit von 8:30 bis 9:30 Uhr und 15 bis 17:30
Uhr auch neue Kleidung und Wäsche für die
Patienten abgegeben sowie benutzte Wäsche
abgeholt werden. „Dadurch konnten wir die



Laufwege für Besucher werden getrennt.

Besuchersfrequenz auf den Stationen noch ein-
mal deutlich reduzieren“, ist sich Nicole Jus-
chkus sicher.

Wie lange es die Einlasskontrolle in der Ein-
gangshalle des Klinikums gibt, hängt wie vieles
andere auch von der weiteren Entwicklung der
Corona-Pandemie ab.

Alle Veranstaltungen bis auf Kreißsaalführung, Hebammensprechstunde und Schwangerenschwimmen finden im Forum Familie, Markt 12, in Soest statt.
Anmeldungen montags bis freitags von 9:00 bis 14:00 Uhr
unter Tel.: 02921 319 3509 oder E-Mail an forumfamilie@klinikumstadtsoest.de

Die folgenden rot markierten Kursangebote sind derzeit wegen der geltenden Corona-Bestimmungen teilweise ausgesetzt und finden nicht statt. Bitte achten Sie aber auf der Homepage des Forums Familie und in den Social-Media-Kanälen des KlinikumStadtSoest auf die Termine einer möglichen Fortsetzung beziehungsweise eines Neustarts im Dezember 2020 oder Januar 2021.

Montags

Mäusetreff 10. Kurs Block II (Alter der Kinder März - April)

Montags, 9:00 - 10:30 Uhr
Leitung: Simone Grümme
Gebühr: 85 Euro

fitdankbaby Kids

Montags, 16:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Rebecca Gieshold
Gebühr: 95 Euro

fitdankbaby Pre

Montags, 17:30 - 18:45 Uhr
Leitung: Rebecca Gieshold
Gebühr: 95 Euro

Geburtsvorbereitung

Montags, 2.11.20 - 7.12.20, 18:00 - 20:15 Uhr
Leitung: Hebamme Theresia Busch
Eigenanteil: 25 Euro

Rückbildung mit Baby

Montag, 9.11.20 - 21.12.20, 9:30 - 10:30 Uhr
Leitung: Hebamme Miriam Spielmann
Gebühr: kostenlos

Dienstags

Mäusetreff 12. Kurs Block I (Alter der Kinder Juli - August) Neu

Dienstags, 09:00 - 10:15 Uhr
Leitung: Simone Grümme
Gebühr: 85,- Euro

fitdankbaby Maxi

Dienstags, 09:00 - 10:15 Uhr
Leitung: Rebecca Gieshold
Gebühr: 95,- Euro

fitdankbaby Mini

Dienstags, 10:30 - 11:45 Uhr
Leitung: Rebecca Gieshold
Gebühr: 95,- Euro

Rückbildungsgymnastik

Dienstag, 03.11. - 15.12.2020 von 19:00 - 20:15 Uhr
Leitung: Hebamme Eva Gerhards
Gebühr: kostenlos

Mittwochs

Mäusetreff 11. Kurs Block II (Alter der Kinder Mai - Juni)

Mittwochs, 09:00 - 10:15 Uhr
Leitung: Simone Grümme
Gebühr: 85,- Euro

fitdankbaby Mini

Mittwochs, 09:30 - 10:45 Uhr
Leitung: Rebecca Gieshold
Gebühr: 95,- Euro

fitdankbaby Mini

Mittwochs, 11:00 - 12:15 Uhr
Leitung: Rebecca Gieshold
Gebühr: 95,- Euro

Hebammen-Sprechstunde

jeden Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr im
KlinikumStadtSoest
(nach Terminvereinbarung)

Still-Sprechstunde

jeden Mittwoch, 11:00 - 13:00 Uhr,
Gebühr: 15,- Euro/Stunde
(nach Terminvereinbarung)

Donnerstags

Sprechstunde für Regulationsstörungen

jeden Donnerstag
(nach Terminvereinbarung)

Stillcafe Maxi

jeden Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Hebamme

Gebühr: Eigenanteil 3,- Euro
mit Voranmeldung

Freitags

Stillcafe Mini

jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Hebamme

Gebühr: Eigenanteil 3,- Euro
mit Voranmeldung

Sprechstunde zu Geburtserfahrungen

jeden 3. Freitag im Monat, 9:00 - 11:00 Uhr
Gebühr: 15,- Euro

Sprechstunde für Frauen mit Fragen und Problemen in der Frühschwangerschaft

jeden Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr
im KlinikumStadtSoest

Samstags

Postnatal-Yogakurs

Samstags, 11:00 – 12:00 Uhr

Prenatal-Yogakurs

Samstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Leitung: Stefanie Günther

Gebühr: 55,- Euro

Die Yogapraxis wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus und ist speziell auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt zugeschnitten. Es entsteht eine besondere Verbindung zum Baby. Zudem stellt sich eine Verminderung der typischen schwangerschaftsbedingten Beschwerden wie Rückenschmerzen, schwere Beine und Müdigkeit ein. Ängste und Unsicherheiten werden gelöst, das „Bauchgefühl“ gestärkt. Geleitet wird der Kurs von Stefanie Günther, Physiotherapeutin, Vinyasa Yogalehrerin, Pre- und Postnatal Yogalehrerin.

Veranstaltungen:

Marias Geschichten

Dienstag, 01.12./08.12./15.12.2020, 15:30 bis 17:00 Uhr

Referentin: Maria Kaup

Gebühr: 4,50 Euro pro Kind / Veranstaltung
Kinder lieben Geschichten und brauchen Menschen, die sie ihnen erzählen. Maria Kaup ist professionelle Geschichtenerzählerin und nimmt die Kinder an diesen Nachmittagen mit auf die Reise in das Land der Phantasie. Wenn sie ihren Geschichtenkoffer öffnet und daraus Spannendes und Lustiges, Altes und Neues erzählt, hören alle zu. Zwischen den Geschichten werden in einer kleinen Pause Kekse und Kaltgetränke gereicht. Eingeladen sind alle Kinder zwischen drei und sechs Jahren.

Väter und ihre Rolle in der Familie

Freitag, 11.12.2020, 19:30 bis 21:00 Uhr

Referentin: Petra Hellmann

Gebühr: 10 Euro p. P.

Mit der Geburt eines Kindes kommt auf ein Paar auch eine neue Rolle zu. Die Elternrolle ist nicht angeboren und es kann mitunter eine Herausforderung sein, sie sich zu erarbeiten. Nicht nur für die Mütter verändert sich viel, auch für die Väter. Diese werden allerdings weniger in den Fokus genommen. Dieser Gesprächsabend ist speziell für Männer, die jetzt auch einen Rollenwechsel vom Partner zum Papa vollziehen und manchmal (vorübergehend) zum Alleinversorger der Familie werden.

Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder

Mittwoch, 16.12.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr

Referent: Tobias Moj

Gebühr: 30 Euro p. P. / für Paare 55 Euro
Tobias Moj, Dozent für Notfallmedizinische Bildung, informiert über Reanimation bei Säuglingen und Kleinkindern sowie über Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Fieberkrampf, Pseudokrampf, Sturzverletzungen, Verbrennungen, Verbrühungen und Schnittverletzungen. Neben vielen theoretischen Inhalten gibt es auch praktische Übungen.



Regelmäßige Angebote

Informationsabend mit Kreißsaalführung

Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr
im KlinikumStadtSoest

Hebammensprechstunde (mit Terminvergabe)

Jeden Mittwoch von 9:00 bis 16:00 Uhr
im KlinikumStadtSoest

„Erziehungsgespräche“

jeden letzten Donnerstag im Monat
von 19:30 - 21:30 Uhr

Leitung: Petra Hellmann

Teilnahmegebühr: 10,- Euro pro Person / für
Paare 15,- Euro

Still- und Babycafé

Minis (0 bis 5 Monate)

jeden Freitag von 9:30 – 12:30 Uhr

Maxis (ab 5 Monaten)

jeden Donnerstag von 9:30 - 12:30 Uhr

Leitung: Hebamme oder Kinderkrankenschwester/Stillberaterin

Teilnahmegebühr: 3,00 Euro

Das Still- und Babycafé ist ein offener Treff für junge Eltern und ihre Babys. Auch nicht stillende Mütter sind herzlich eingeladen zum Austausch in gemütlicher Runde bei Tee und Kaffee. Sie erhalten von uns wertvolle Tipps zu den Themen Stillen und Ernährung sowie zum Leben mit Ihrem Baby.

Regelmäßig finden im Rahmen des Still- und Babycafés kleine Vorträge mit interessanten Infos für Eltern statt.

Stillsprechstunde

Jeden Mittwoch von 11:00 - 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gebühr: 15,- Euro/Stunde

Spielcafé

(für Kinder von 1 bis 2 Jahren)

Jeden Donnerstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Jeden Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 2,50 Euro

Im Spielcafé sind Eltern mit Kindern ab dem 12. Lebensmonat herzlich willkommen. Es gibt Bewegungsspiele, Lieder und Bastelideen, die begleitet oder angeleitet werden. Die Eltern haben zudem die Möglichkeit, sich bei einem Kaffee in gemütlicher Atmosphäre miteinander auszutauschen.
Einlass ist ab 9 Uhr.

Sprechstunde für Regulationsstörungen

(Termine nach Vereinbarung)

Beratungsangebot bei Ehe-, Familien- und Lebensfragen sowie bei Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Mo - Fr von 08:00 bis 12:00 Uhr

Di von 14:00 bis 18:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Sprechstunde für Frauen mit Fragen und Problemen in der Frühschwangerschaft

Jeden Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr

im KlinikumStadtSoest (kostenlos)

Weitere Angebote im Klinikum

- **Offener Treff für Frauen mit Brustkrebs und anderen gynäkologischen Krebserkrankungen**
Jeder letzte Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr
- **Selbsthilfegruppe für Patienten der multimodalen Schmerztherapie und Angehörige**
Jeder letzte Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr

Weitere Informationen: www.klinikumstadtsoest.de

**Blumenkiosk
Kleist**

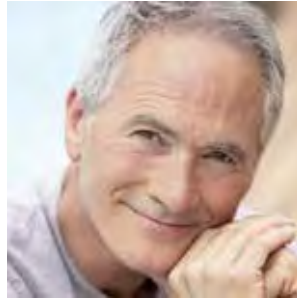
im KlinikumStadtSoest

Senator-Schwartz-Ring 8
59494 Soest

blkleist@gmail.com
02921 / 62812

*Wir sind weiterhin
für Sie da!*

*Mo-Fr 9.30-17 Uhr
Sa/So 10-15 Uhr*



MEIN LEBEN.
MEINE GESUNDHEIT.

Vital Soest
Prävention & Therapie

Vital Soest

Prävention & Therapie

Prävention

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheits-Check-up

Gesundheitskurse

Rückentraining

Sport- und Leistungsdiagnostik

Physiotherapie

Ergotherapie

Rehabilitation

SOEST VITAL Gesundheitsroute

Medizinische Trainingstherapie

www.SOEST-VITAL.de

Wir auf einen Blick

Zentrale	(02921) 90-0	Notfallambulanz	(02921) 90-1288
Kliniken und Institute		Ausbildung	
<ul style="list-style-type: none"> • Allgemein-, Viszeral und Endokrine Chirurgie Dr. George Saada • Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin Prof. Dr. Andreas Meißner • Diagnostische Radiologie und Nuklearmedizin Dr. Hubert Fischer • Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie • Geriatrische Tagesklinik Dr. Thomas Keweloh • Gynäkologie und Geburtshilfe Dr. Simone Flachsenberg • Innere Medizin und Gastroenterologie Dr. Uwe Reinhold • Innere Medizin und Geriatrie Dr. Thomas Keweloh • Innere Medizin und Hämatologie Onkologie Ina Bergner • Innere Medizin und Kardiologie Prof. Dr. Achim Meißner • Internistische Neurologie Dr. Bertram Holinka • Kinder- und Jugendmedizin Dr. Joshua Cordes • Schmerzambulanz Dr. Helene Papaspyrou (komm. Leitung) • Strahlentherapie und Radio-Onkologie Deutsches CyberKnife Zentrum Dr. Iris Ernst • Unfallchirurgie, Orthopädie und Sporttraumatologie Dr. Norbert Lösing 	(02921) 90-2300 (02921) 90-1383 (02921) 90-1341 (02921) 90-2981 (02921) 90-2880 (02921) 90-1387 (02921) 90-1470 (02921) 90-2880 (02921) 90-2897 (02921) 90-1470 (02921) 90-1620 (02921) 90-1433 (02921) 90-1025 (02921) 90-2020 (02921) 90-1277	Albrecht-Schneider-Akademie für Gesundheitsberufe (asa) am KlinikumStadtSoest Zentren <ul style="list-style-type: none"> • Darmzentrum Soest • Deutsches CyberKnife Zentrum • Senora Brustzentrum Beratung und Begleitung <ul style="list-style-type: none"> • Pflegeberatung und Familiäre Pflege • Sozialdienst • Ernährungsberatung • Psychologisch-gerontologischer Dienst • Gedächtnisambulanz • Palliativer Dienst • Seelsorge • Grüne Damen • Forum Familie Prävention und Therapie <ul style="list-style-type: none"> • Soest Vital <ul style="list-style-type: none"> - Physiotherapie - Ergotherapie - Logopädie / Sprachtherapie - Medizinische Trainingstherapie - Reha-Sport - BG/EAP - Rückenzentrum 	(02921) 90-2083 (02921) 90-1470 (02921) 90-2300 (02921) 90-2020 (02921) 90-1387 (02921) 90-2085 (02921) 90-2089 (02921) 90-1926 (02921) 90-2880 (02921) 90-2880 (02921) 90-2575 (02921) 90-1929 (02921) 90-2096 (02921) 3193509 (02921) 90-1270