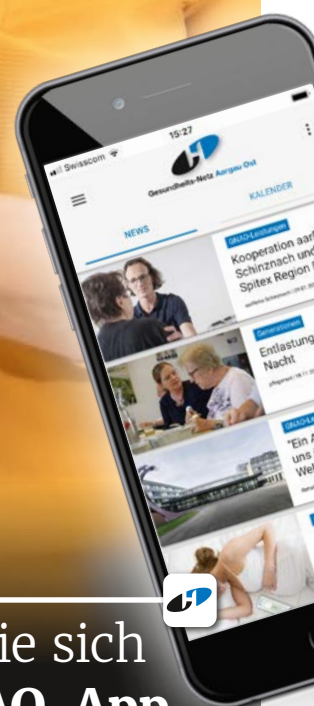


magnao

GESUNDHEITSMAGAZIN AARGAU OST

Aktiv gegen Schmerz.



> ab Seite 4

Die **komplexeste** Alarmanlage.

Schmerzen begegnen jedem Menschen fast täglich. Immer mehr rückt das komplexe Meldesystem in den Fokus der Aufmerksamkeit.

> Seiten 20/21

Dehnübungen zum **Lockern**.

Ent-Spannungs- und Dehnübungen mit Anleitung für lockere Muskeln und eine erholsame Nacht.

> Seite 3

Holen Sie sich die **GNAO-App**.

Finden Sie alle Informationen zu den 17 GNAO-Partnern und einen topaktuellen Event-Kalender auf der GNAO-Web-App.

DER RICHTIGE MIX MACHTS AUS.



REZEPTE UND IDEEN, DIE WIRKEN.

KOMMPAKT

CONTENT, DESIGN UND DISTRIBUTION

Editorial

Warum es auch mal wehtun muss.

Liebe Leserinnen und Leser

«Mitunter sitzt die ganze Seele in eines Zahnes dunkler Höhle.» Der Dichter Wilhelm Busch beschrieb sehr treffend, wie klein die Welt wird, wenn man unter starken Schmerzen leidet. Schon ein Wespenstich kann den Horizont für einen Augenblick weit wegrücken lassen. Doch Schmerz ist an sich eine gute Einrichtung, ein Signal unseres Hirns, das warnt: «Achtung Gefahr!» Unsere Rezeptoren erkennen bedrohliche Reize und leiten die Information ins Gehirn. So schützt es uns vor einer Schädigung, etwa wenn sich die Streichholzflamme der Haut nähert. Ist es zu spät oder entspringt der Schmerz einer Erkrankung oder Verletzung, spornt uns der Schmerz an, alles dafür zu tun, dass er verschwindet.

Leider lässt sich Schmerz nicht immer so leicht verorten wie ein Wespenstich. Für manchen findet man überhaupt keine Ursache. Oder man findet



Gesundheits-Netz Aargau Ost

sie, aber der Schmerz lässt sich nicht beseitigen. Häufig wird Schmerz selbst zur Krankheit. Diese

schwere Situation müssen rund 16 Prozent der Schweizer Bevölkerung erdulden. Der Schmerz bestimmt ihr Leben: ihr Selbstwertgefühl, ihre Beziehungen, ihre Teilnahme an der Welt.

Tagtäglich sind die Fachleute des Gesundheits-Netz Aargau Ost mit Schmerzen von Menschen allen Alters konfrontiert. Sie hören zu, schauen hin, beraten und behandeln. Jeder Apotheker und jede Ärztin, jeder Pflegefachmann und jede Physiotherapeutin tut das Möglichste, um herauszufinden, warum es wo wehtut, und was sich dagegen tun lässt. Weil das komplexe Phänomen Schmerz oft nicht im Alleingang aus der Welt geschafft werden kann, spannen sie eng zusammen für die bestmögliche Lösung. Wie, erfahren Sie in diesem Heft.

Ihr Gesundheits-Netz Aargau Ost

Wir sind das Gesundheits-Netz Aargau Ost (GNAO)



Herausgeberin GNAO – Gesundheits-Netz Aargau Ost

Redaktion, Konzept, Gestaltung, Produktionsleitung KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

Produktion, Druck und Versand Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Texte RehaClinic AG, Bad Zurzach | pflegimuri, Muri | KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

Fotos Jürg Waldmeier, Zürich, Seite 29 | Pat Wettstein, Nussbaumen, Seiten 32, 33 |

Stefan Wey, Kantonsspital Baden AG, Seiten 12, 18, 19 | zVg, Seiten 11, 14, 15, 16, 24, 27, 31

Auflage 150 800 Ex. | **Verbreitung** Ostaargau

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier

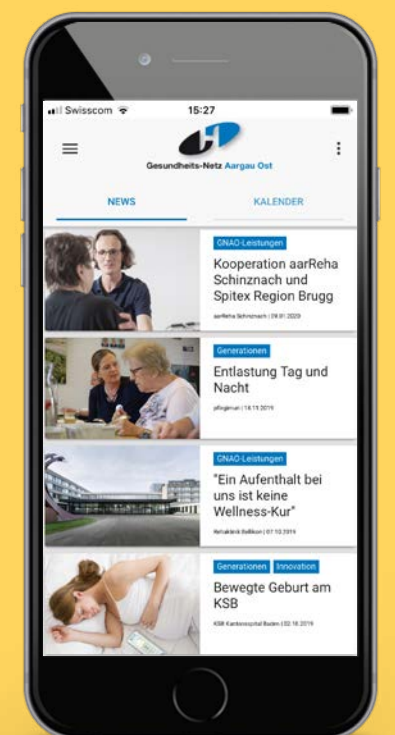
gedruckt in der
schweiz

GNAO-App

Die GNAO-App zeigt Wirkung.

Die App vom Gesundheits-Netz Aargau Ost liefert Ihnen einfach und übersichtlich alle Informationen zu den 17 GNAO-Partnern. Dazu gehört ein Eventkalender mit allen wichtigen Terminen im Ostaargauer Gesundheitswesen. Auch sämtliche Artikel der bisherigen vier «magnao» sind hier zu finden. Bestimmen Sie aus einer umfassenden Auswahl selber, über welche Themen Sie per Push-Nachricht informiert werden wollen.

Gratis-Download im App Store und Google Play Store.



Die **komplexeste** Alarmanlage der Welt.

Schmerzen begegnen jedem Menschen fast täglich. Sie sind ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das uns vor einer potenziellen oder tatsächlichen Gewebsschädigung warnt. Immer mehr rückt das komplexe Meldesystem in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Wir würden wohl am liebsten darauf verzichten: Kopf-, Bauch-, Rücken- und all die anderen Schmerzen. Fast jede Ecke des Körpers kann wehtun, und je älter wir sind, desto mehr steigen die Chancen auf ein oder mehrere Zipperlein. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Schmerzen sind wichtig. Denn sie melden uns, dass irgendwo im Körper

etwas nicht stimmt. Nur eine Form von Schmerz ist ein positives Zeichen, doch diese ist den Frauen vorbehalten. Die Wehen, die schmerzhaften Muskelkontraktionen im Körper der werdenden Mutter, sind die treibende Kraft, damit ihr Kind aus dem Leib hinaus in die Welt kann. Jeder andere Schmerz ist ein Alarm.

Und den stellen Frau und Herr Schweizer gern schnellstmöglich ab. In der letzten Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik im Jahr 2017 gaben 24 Prozent an, in den sieben vorhergehenden Tagen mindestens ein Mittel gegen Schmerzen eingenommen zu haben. Rund hundert freiverkäufliche Schmerzpräparate sind in

der Schweiz erhältlich, pro Jahr gehen über 14 Millionen Packungen davon über die Tresen der Apotheken. In vielen Handtaschen und Rucksäcken gehören sie zur Grundausstattung wie der Hausschlüssel und der Geldbeutel. Allerdings greift nicht jeder gleich schnell zur Tablette. Jede Person empfindet Schmerz unterschiedlich. Und je nach Situation bewertet sie ihn anders. Ein Fussballer, der mitten im Länderspiel den Knöchel verknackt, versucht weiterzuspielen. Passiert ihm das beim Treppensteigen daheim, setzt er sich lieber hin und lagert den Fuss hoch.

Körperliche und seelische Leitsysteme

Doch was ist Schmerz eigentlich? Der **«klassische» Schmerz** beginnt mit Sinneszellen, den sogenannten Nozizeptoren. Sie befinden sich in fast allen Geweben des menschlichen Körpers und reagieren auf Hitze, Kälte, Schnitte und Brüche sowie auf Botenstoffe, die bei Entzündungen und Verletzungen freigesetzt werden. Die Nozizeptoren informieren via komplexe Wege das Gehirn über Erregungen. Erst dort entsteht die Information «aua!».

Eine zweite Kategorie sind die **Nervenschmerzen**. Sie entstehen durch Verletzungen von Nerven, oder, wie im Falle einer Amputation, deren Durchtrennung. Die Nerven leiten die Signale ans Hirn. Nervenschädigungen kommen oft bei Bandscheibenproblemen vor, sie gründen auch in Infektionen und Stoffwechselerkrankungen.

Die für die Betroffenen und auch Ärzte wohl unangenehmste Gruppe sind die **psychosomatischen Schmerzen**. Trotz intensiver Diagnostik wird kein Grund für die Schmerzen gefunden, eine Behandlung und Heilung damit erschwert. Dahinter können psychische Probleme wie Depressionen, Trennungen und soziale Vereinsamung verborgen liegen.

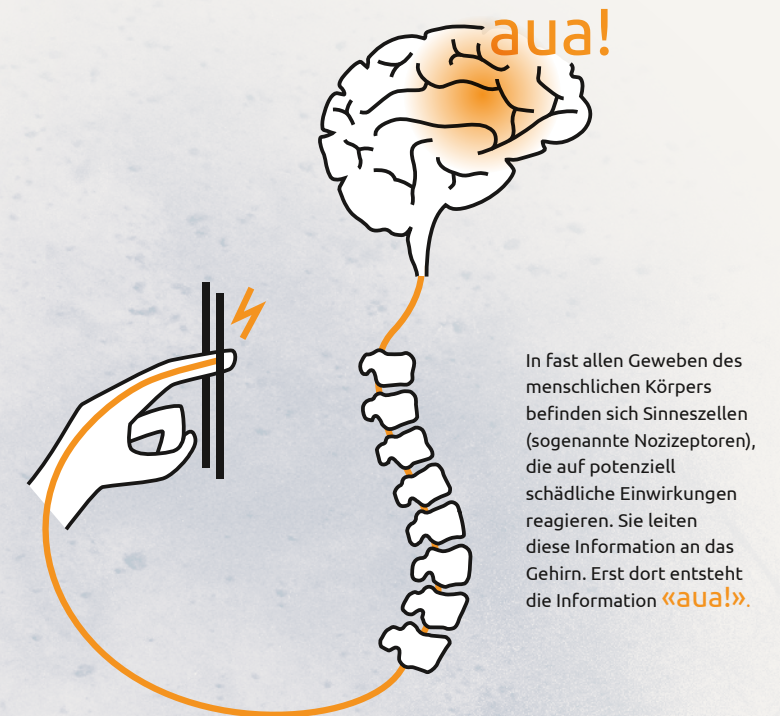
Fake News im Alarmsystem

Ein akuter Schmerz klingt in der Regel ab, wenn die Ursache ausheilt. Werden Schmerzen hingegen zu wenig oder gar nicht behandelt, kann die andauernde Reizung dazu führen, dass die Schmerzrezeptoren immer empfindlicher reagieren und der Körper ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickelt. Schmerzmedikamente wirken dann oft nicht mehr, der

Schmerz wird zur eigenen Krankheit, zum chronischen Schmerz. Diese zu behandeln ist häufig eine grosse Herausforderung. Zwar ist bekannt, dass chronische Schmerzen meistens nicht nur eine Ursache haben, sondern ein Zusammenspiel biologischer, seelischer und sozialer Faktoren sind. Die Frage nach der adäquaten Behandlung ist damit aber noch längst nicht geklärt.

Mit der Alterung der Gesellschaft ist die Behandlung von Schmerzen viel stärker in den Fokus gerückt. Die Forschung erweitert das Verständnis für die komplexen Vorgänge rasant, was zu immer neuen Therapieansätzen führt. Klar ist inzwischen, dass die Behandlung interdisziplinär erfolgen muss und nicht-medikamentöse Strategien ebenso dazugehören wie Tabletten, Spritzen und Infusionen.

Im Gesundheits-Netz Aargau Ost sind sämtliche Fachrichtungen vertreten, die es braucht, um Schmerz sorgfältig zu reduzieren. Die enge Kooperation bewirkt, dass das menschliche Alarmsystem immer besser interpretiert und die Ursachen nachhaltig behandelt werden können.



Ihre Spezialisten für jede Art von Schmerz.

Krankheit, Unfall, Abnutzungserscheinungen, Seelenleid: Die 17 Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost wissen, was zu tun ist, wenn es wehtut.



Langzeitpflege daheim

Schmerzen sind bei Spitex-Klienten ein grosses Thema. Die Pflege zu Hause ermöglicht eine **ganzheitliche Beobachtung und Beratung** über mehrere Tage, Wochen oder Monate. In komplexen Situationen führt eine speziell ausgebildete Pflegefachperson ein **Schmerz-Assessment** durch. Die Ergebnisse bespricht sie mit Fachpersonen wie Haus- und Spezialärzte oder Therapeuten. Damit hat die Spitex eine wichtige **Koordinationsfunktion**, die wesentlich ist für eine erfolgreiche Schmerztherapie und eine **bestmögliche Lebensqualität**.



Langzeitpflege in der Institution

Menschen in Pflegeheimen leiden häufig an **chronischen Schmerzen**. Das **individuelle Erfassen von Schmerzen**, die **Auswahl der geeigneten Therapie** und die regelmässige **Überprüfung von Wirkungen und Nebenwirkungen** gehören zur täglichen Arbeit. Das Erreichen der **bestmöglichen Schmerzfreiheit** trägt wesentlich zur Lebensqualität der betreuten Menschen bei.



Rehabilitation

Langfristige **Nachsorge** nach schweren Erkrankungen, Unfällen und Operationen sowie **Selbstmanagement-Förderung** von chronisch Kranken: medikamentöse Behandlung und Therapien. Die **Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, der Beweglichkeit und des Vertrauens in den eigenen Körper** und die **Reduktion der Schmerzen** soll die Rückkehr in einen möglichst schmerzfreien Alltag ermöglichen. **Stationäre und ambulante Programme**.



Ambulant / MZB

Sprechstunde für Patienten mit akuten oder chronischen Schmerzen, darunter auch rheumatische Schmerzen und Tumorschmerzen. Zudem **ambulant durchgeführte, differenzierte Therapien bis hin zu Operationen** gegen die unterschiedlichsten Schmerzarten.



Akutspitäler

Unter Einbezug verschiedener Fachdisziplinen ist das **Erkennen und Behandeln** der Schmerzsachen mittels diagnostischer Abklärungen eine Hauptaufgabe. Daraus erfolgt das patientenspezifische **Schmerzmanagement**. Unterstützt wird dieses durch **spezialisierte Schmerztherapie-Teams** sowie in **Sprechstunden** im stationären und ambulanten Bereich.



Hausärzte

Erste Ansprechpersonen beim Auftauchen von Schmerzen jeglicher Art. Als Lotsen leiten sie **alle weiteren Massnahmen** ein und überweisen Patienten zu den entsprechenden Schmerztherapeuten. Ansprechpersonen auch für die Spitex-Organisationen.



Apotheker

Oft die **erste, niederschwellige Anlaufstelle** bei der **Beratung von leichten Schmerzen**. Dem ersten Gespräch kommt eine wichtige Bedeutung zu, denn der Umgang mit Schmerzmitteln ist schnell komplex, die Wirkung ändert sich mit dem Alter. Einfache Schmerzmittel sind zunächst oft gut, bei längerer Anwendung aber gefährlich. Für vieles kann nicht auf schnellem Weg eine Lösung gefunden werden. Umso wichtiger ist der aufgeklärte Umgang.



Psychiatrie

Die Fachpersonen sind häufig konfrontiert mit Schmerzsyndromen, für die keine organische Ursache gefunden werden kann, ebenso wie mit **Schmerzen im Rahmen psychiatrischer Erkrankungen**. Der Zustand der Schmerzfreiheit wird angestrebt, kann aber nicht immer erreicht werden. Die **Schmerzlinderung basiert auf multimodalen Behandlungskonzepten: psychopharmakologische wie auch psychotherapeutische Massnahmen sowie weitere Therapiebausteine**.



TÄGLICH FRISCHES UND VIELSEITIGES VON UNSEREM KÜCHENTEAM.

Schöne Aussichten. Spital Muri.



MENSCHEN. GENERATIONEN. MITEINANDER.

REUSSPARK

ZENTRUM FÜR PFLEGE UND BETREUUNG

CH-5524 Niederwil T 056 619 61 11 www.reusspark.ch



Hinschauen, zuhören, einfühlen.

Das Lindern von Schmerzen spielt in Pflegeheimen eine besonders wichtige Rolle. Haben wie im Reusspark Niederwil die meisten der Bewohner Demenz, verlangt dies vom Personal eine gute Beobachtungsgabe und eine enge Zusammenarbeit aller Disziplinen.

Viele alte Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Diese sind oft auf Abnützungserscheinungen der Gelenke zurückzuführen. Sie zu erkennen und zu lindern sind in Pflegeheimen eine zentrale Aufgabe. Im Reusspark Niederwil, wo 75 Prozent der Bewohner mittel- bis schwerst-dement sind, erfordert das vom Personal eine besonders hohe Sensibilität, denn Demente können oftmals den Schmerz nicht mittels Worten oder vertrauter Mimik wie ein verkrampfter Mund ausdrücken. Sie äussern Schmerzen zum Beispiel, indem sie ständig auf den Tisch klopfen.

Jeder interpretiert Schmerz anders

Mit der Alterung der Gesellschaft gewinnen Schmerztherapien zunehmend an Bedeutung. So wurden vor zehn Jahren «Schmerzen» in die Liste von Indikatoren aufgenommen, anhand derer bei jedem Bewohner Ressourcen und Beeinträchtigungen erhoben werden, beispielsweise die Sehfähigkeit, das Kommunikationsvermögen oder Aktivität. Als der Reusspark damals zum ersten Mal auch Schmerzen erfasste, erschrak man über das Resultat. «Rund ein Viertel unserer Bewohner hatte Schmerzen, ohne dass diese therapiert wurden», erzählt René Kuhn, Chefarzt Geriatrie und Geschäftsleitungsmitglied. Diese Zahlen hätten mit jenen für die ganze Schweiz übereingestimmt. Der Reusspark lancierte Schmerzschulungsprogramme. Sie zeigten, dass das unterschiedliche subjektive Empfinden von Schmerz auch unterschiedlich

interpretiert wird. Kuhn: «Wenn jemand «nur» beim Aufstehen Schmerzen hat, denkt der eine, dass das nicht so schlimm ist. Aber für den Betroffenen ist es das.» Die Schulung wirkte: Heute geben nur noch ein bis zwei Prozent an, Schmerzen zu haben.

Schmerzen werden im Reusspark selten ursächlich behandelt, stets aber die Symptome. Dies mittels Mobilisierungstherapien, Wickel, Akkupunktur und indem versucht wird, die Wechsel zwischen Rollstuhl und Bett zu reduzieren. Hinzu kommen je nach Notwendigkeit Medikamente. Kuhn sagt: «Für die Schmerzbekämpfung ist die Teamarbeit essenziell. Die Pflegefachleute sind den ganzen Tag um die Bewohner herum und kennen ihr Verhalten. Das ist für die richtige Therapie sehr wichtig. Als Arzt bin ich nur ein Glied im Ganzen.» Auf der Visite seien immer interprofessionelle Teams.

Schlaf statt Schmerzen

Die Linderung von Schmerzen ist auch im Hospiz des Reusspark zentral. Dort besteht die Möglichkeit der palliativen Sedierung: Können unerträgliche Schmerzen in den Tagen vor dem Tod nicht vermindert werden, darf unter strengen Auflagen ein Patient durch Schmerz- und Beruhigungsmittel in den Schlaf versetzt werden, bis er schliesslich stirbt. René Kuhn betont: «Das soll nicht den Tod beschleunigen, sondern



Schmerzen und Angst lindern.» Im Gegensatz zum Hospiz sei das in den Pflegestationen noch nie vorgekommen. «Alte Menschen können oft einfacher sterben als jüngere, für die Loslassen schwierig ist.» Die Möglichkeit der palliativen Sedierung werde bereits im Spital besprochen, zum Beispiel bei Menschen mit Krebs.

«Egal ob Bewohner oder Patient: Mit jedem gehen wir seinen individuellen Weg», so Kuhn. Es gebe nicht einfach die eine Therapie. «Manche vertrauen mehr der Wirkung einer Spritze als einer Tablette, obwohl es die gleichen Stoffe sind. Anderen tut das Einreiben einer Salbe ebenso gut, weil sie damit Zuwendung erfahren.»

GNAO-PARTNER

Reusspark
T 056 619 61 11
info@reusspark.ch
www.reusspark.ch



Bei uns ist Ihre industrielle Wäsche in professionellen Händen.

Wir sind die Spezialisten für Beschaffungs- und Ersatzmanagement für sämtliche Textilien von Industrie und Gewerbe, Gesundheitswesen, Alters- und Pflegezentren, Hotellerie und Restauration, Wellness & Spa in der ganzen Deutschschweiz. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr textiles Management auslagern, Ihre Ressourcen schonen und wie Sie sich wieder mehr auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können.

- Berufswäsche
- Flachwäsche
- Frotteewäsche
- Küchenwäsche
- Mietwäsche
- Leasingwäsche
- Vorhangservice
- usw.

Wir freuen uns
auf Ihre Kontaktanfrage
056 486 24 72
Wir beraten Sie
gerne.



www.waescherei-baden.ch

Ein Unternehmen der Kantonsspital Baden AG

**Wäscherei
Baden**



Pflegefachleute sind auch **Detektive**.



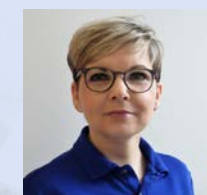
Die Erkennung von Schmerz bei Menschen mit Demenz erfordert vom Personal in Pflegeheimen eine hohe Kompetenz. Das Süssbach Pflegezentrum prüft täglich anhand zahlreicher Kriterien, wie es seinen Kunden geht.

Die Zunahme des Bevölkerungsanteils älterer Menschen und der damit häufig verbundenen altersbedingten Gebrechen stellen Medizin und Pflege vor neue Herausforderungen. Pflegefachleute in der Langzeitpflege sind im Erkennen von Schmerz besonders gefordert. Insbesondere Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Stadium können körperliche Leiden nicht mehr mit Worten ausdrücken. In der Vergangenheit führte dies häufig dazu, dass Schmerzen nicht erkannt und somit auch nicht behandelt wurden. Doch der Blick ist inzwischen vielerorts geschärft, und das Thema hat im pflegerischen Alltag einen hohen Stellenwert erhalten.

So auch im Brugger *süssbach*. «Wir leisten Detektivarbeit», sagt Silvia Baumert, Qualitätsverantwortliche Pflege. «Unsere Mitarbeitenden sind für die Schmerzthematik sensibilisiert. Sie achten bei allen Kundinnen und Kunden auf Verhaltensauffälligkeiten, Körpersprache oder Atmung.» Dies nicht nur in der Demenzstation, sondern auf allen Abteilungen. Grundlage für die Beurteilung von Schmerzen bei Kunden mit einer kognitiven Einschränkung wie etwa Demenz ist die BESD-Skala, mit der Fachpersonen Hinweise zur Schmerzstärke erhalten. Sie wurde mit der Eröffnung der Demenzstation im Februar 2018 eingeführt. Baumert:

«Seither ist die Sensibilität aufseiten des Personals stark gestiegen.» Regelmässig würden Schulungen angeboten, und dank der fachlichen Erweiterung der Kompetenzen könnten die Pflegenden mit den Ärzten auf Augenhöhe diskutieren.

Die Schmerzerfassung erfordert ein hohes Mass an Kompetenz, denn nicht immer ist es einfach, ein Verhalten zu interpretieren. Silvia Baumert weiss: Ändert sich das Verhalten einer Person, steckt häufig ein unerfülltes Bedürfnis dahinter. «Das kann ein Hinweis auf Schmerz sein. Vielleicht aber auch auf Stress, zum Beispiel weil die Person den Trubel um sich herum nicht verträgt, das Hörgerät verlegt hat oder einsam ist. Darum müssen wir genau hinschauen. Die Kundinnen und Kunden sollen sich bei uns wohlfühlen. Das erfordert ausreichend Zeit und Kontakt.»



Silvia Baumert,
Qualitätsverantwortliche
Pflege im Süssbach
Pflegezentrum in Brugg

GNAO-PARTNER



Süssbach Pflegezentrum AG

T 056 462 61 11
info@suessbach.ch
www.suessbach.ch

süssbach
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



«Den Anspruch auf ein schmerzfreies Leben habe sogar ich.»

Im Kantonsspital Baden treffen sich seit 2016 alle drei Wochen Fachärzte zur Schmerzkonzferenz und analysieren die Situation von Patienten. Mit dabei ist jeweils Michael Heesen, Chefarzt und Direktor des Departements Anästhesie.

Michael Heesen, warum wurde die interdisziplinäre Schmerzkonzferenz eingeführt?

Statt dass man einen Patienten untersucht und erst mal zum Rheumatologen und dann zum Wirbelsäulenchirurgen schickt, besprechen wir seine Situation alle gemeinsam. Immer wieder trägt einer von uns Wichtiges bei, obwohl wir das Problem gar nicht in seinem Gebiet verorten.

Welche Fälle landen in der Konferenz?

In der Regel kommen die Patienten über eine der beteiligten Disziplinen des KSB. Oder ein Patient meldet sich für eine Schmerztherapie an und muss genauer abgeklärt werden. Neu können Hausärzte Patienten anmelden, wenn sie unsicher sind, zu welchen Spezialisten der Patient gehen soll.

Wie misst man eigentlich Schmerz?

Es gibt nichts objektiv Messbares wie etwa die Enzyme beim Herzinfarkt. Der Patient muss die Schmerzstärke auf einer Skala von eins bis zehn bewerten. Das Problem: Der eine sitzt entspannt da und sagt «zehn», der andere mit zusammengekniffenen Zähnen «sieben». Darum braucht es weitere Fragen: Ist der Schmerz stechend oder brennend? Tut es mehr weh beim Stehen oder Sitzen? So ergibt sich ein ungefähres Bild.

Oft haben Patienten mit chronischen Schmerzen das Gefühl, dass die Ärzte ihnen nicht glauben.

Das ist ein wichtiger Punkt. Chronische Schmerzen sind zermürend und auch für Ärzte eine Herausforderung, es braucht viel Einfühlungsvermögen.

Empfinden Sie den Anspruch auf ein schmerzfreies Leben nicht als Druck?

Den Anspruch habe sogar ich selbst. Doch, die Erwartung spüren wir. Wir müssen immer wieder Patienten sagen, dass wir nicht weiterhin stärkere Schmerzmittel geben können. Bewältigungsstrategien und Entspannungsmethoden sind dann eine wichtige Option.

Wie interpretieren Sie den schnell steigenden Absatz von Schmerzmitteln?

Zunächst werden die Leute älter. Und dann ist die Toleranz für Schmerzen gesunken, in den Städten noch mehr als auf dem Land. Vor der Einführung der Krankenkassenpflicht wurde viel öfter zu Hausmitteln gegriffen, bevor man zum Arzt ging. Die Erwartung auf ein schmerzfreies Leben weckt aber auch die Medizin und die Werbung. In Deutschland gab es die Zertifizierung «schmerzfreies Krankenhaus». Ein schmerzfreies Spital existiert nicht.

Was ist Ihre Rolle als Anästhesist in der Schmerzbekämpfung?

Wir beschäftigen uns mit allen Formen des Schmerzes und führen bei Patienten vor operativen, therapeutischen oder diagnostischen Eingriffen einen Zustand der Schmerzunempfindlichkeit herbei. Bei frisch Operierten sorgen wir für die Behandlung von Schmerzen. Und wir machen infiltrative Schmerzbehandlungen.

Warum wurden Sie Anästhesist?

Die Anwendung von Physiologie und Pharmakologie fand ich immer faszinierend. Und auch, dass ich so eine grosse Verantwortung habe. Der Patient gibt ganz seine Kontrolle ab.

GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch

Kantonsspital Baden
KSB



Michael Heesen,
Chefarzt KSB



Wenn der Schmerz ein Wunder bewirkt.

Wehen sind die einzigen positiven physiologischen Schmerzen, denn sie treiben die Geburt voran. Tina Speicher, leitende Hebamme im Asana Spital Leuggern, wünscht sich, dass mehr werdende Mütter bereit wären, sich auf diese Ausnahmesituation einzulassen und sich diesem Schmerz zu stellen.

Tina Speicher, einige Frauen halten die Wehen gut aus, andere «zerreisst es fast». Warum erleben Frauen den Geburtsschmerz so unterschiedlich?

Jeder Mensch hat ein anderes Schmerzempfinden und eine andere Schmerzgrenze. Zudem spielen verschiedene Faktoren eine Rolle; die körperliche Konstitution der Frau oder die Lage des Kindes und auch die seelische Verfassung. Frauen, die Traumata erlebt haben, empfinden den Schmerz häufig

stärker als unbelastete Frauen. Angst steigert die Verkrampfung und damit das Schmerzempfinden.

Was konkret löst den Schmerz aus?

Wehenschmerzen haben hormonelle, mechanische und reflektorische Ursachen. Damit die Mutter mit dem Schmerz umgehen kann, hat die Natur wirksame Mittel vorgesehen. So gibt es nach jeder Wehe eine Pause, damit sich der Körper kurz erholen kann. Die Schmerzen werden durch die Ausschüttung von Endorphinen verringert.

Ab wann greifen Sie bei Schmerzen ein?

Das hängt davon ab, was die Frau wünscht und braucht und in welcher Phase der Geburt sie sich befindet. Manchmal helfen schon ein warmes Bad oder Wickel und die Unterstützung bei der Atmung, Bewegung und Anregungen zu Positionswechseln. Die medikamentöse Schmerzlinderung wird nur in Absprache mit der Gebärenden eingesetzt.

Früher herrschte die Haltung, eine werdende Mutter solle die Zähne zusammenbeissen. Wie ist das heute?

Die Bereitschaft Schmerz auszuhalten ist generell gesunken, es wird schneller zu Medikamenten gegriffen. Die Werbung suggeriert, dass sich jeder Schmerz bekämpfen lässt. Auch im Kindesalter schon. Leider. Dabei ist der Geburtsschmerz eine geniale Einrichtung der Natur: Wehen treiben die Geburt voran. Es wäre schön, wenn Mütter weniger über die anstrengenden Momente der Geburt erzählen würden und mehr über den Stolz, eine solche Leistung vollbracht zu haben, oder über den wunderbaren Moment, ihr Kind endlich im Arm gehalten zu haben. Das würde zukünftige Mütter positiver auf die Geburt blicken lassen.

GNAO-PARTNER

Asana Spital Leuggern AG
T 056 269 40 00
info@spitalleuggern.ch
www.spitalleuggern.ch

ASANA
Spital Leuggern



Schmerzursachen erkennen und präzise behandeln in der Rehaklinik Bellikon.

Rückenschmerzen sind der häufigste Grund, warum Menschen den Arzt aufsuchen. Um den Ursachen auf die Spur zu kommen, ist das enge Zusammenspiel aus klinischer Untersuchung und Bildgebung entscheidend. Die moderne Bildgebung der Rehaklinik Bellikon und das dort arbeitende Team des Universitätsspitals Zürich (USZ) stehen auch Patienten von ausserhalb der Klinik zur Verfügung.

Autsch, immer öfter trifft die Hexe in den Rücken und das nicht erst im hohen Alter. Oder ist es die Bandscheibe, eine Muskelzerrung? Zu schwer gehoben, falsch gelegen? Rund 80 Prozent der Menschen leiden irgendwann an Rückenschmerzen. Zusammen mit rheumatischen Erkrankungen sind sie die grössten Kostentreiber im Schweizer Gesundheitswesen. Wichtiger für die Betroffenen ist die Frage: Ist es was Schlimmes oder geht es vorbei? Kann man es heilen oder muss gar operiert werden? Die Ursachen von

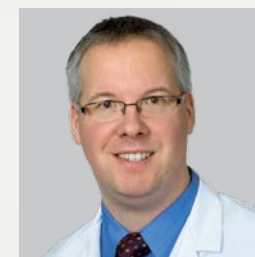
Rückenschmerzen zu finden ist oft nicht einfach.

Nach einer gründlichen Befragung und klinischen Untersuchung der Patienten durch den Hausarzt kann mit Hilfe der modernen Bildgebung häufig die genaue strukturelle Ursache identifiziert werden. Verfahren wie Ultraschall, Röntgen, Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) ermöglichen, gezielt in Körperstrukturen wie Muskeln, Gelenke, Gehirn oder Organe hineinzuschauen.

«Die MRT ist eine der komplexesten Maschinen, die jemals von Menschenhand gebaut wurden, und hat seit seiner Einführung in den verschiedensten Medizinbereichen zu enormen Fortschritten bei Diagnose und somit Therapien geführt», sagt Dr. med. Tim Finkenstädt, Oberarzt Radiologie in der Rehaklinik Bellikon. «Der weltweit rasante technische Fortschritt und Innovationen finden unmittelbar Einzug in unsere ärztliche Arbeit und kommen somit unseren Patienten zeitnah zugute.»

Infiltration statt Operation

Die Rehaklinik Bellikon bietet nahezu das ganze Spektrum der Radiologie an. Seit Kurzem steht sie nicht nur den Patienten der Klinik zur Verfügung, sondern auch der breiten Bevölkerung. Die hohe Qualität in der Radiologie in Bellikon stellt das Team des Universitätsspitals Zürich sicher. Die Arbeit umfasst sowohl die Bildgebung zwecks Diagnose als auch therapeutische Hilfe. Dr. Finkenstädt und seine Mitarbeitenden in der Rehaklinik machen unter anderem sehr gute Erfahrungen mit Infiltrationen gegen Rückenschmerzen. Nachdem der Hausarzt mit Hilfe der entsprechenden Bildgebung die Schmerzursache ausfindig gemacht hat, wird mittels CT millimetergenau ein schnell wirksames Medikamentengemisch an die schmerzende Stelle gespritzt. Dr. Finkenstädt: «So können wir Patienten mit bestimmten Bandscheibenvorfällen zusätzlich zu wichtigen weiteren Massnahmen wie Physiotherapie, Rückenschule und Diätempfehlung zur Gewichtsabnahme häufig durch die akute Schmerzphase begleiten, ohne dass operiert werden muss.»



Prof. Dr. med. Thomas Frauenfelder
Stv. Institutsdirektor (USZ)



Dr. med. Tim Finkenstädt
Oberarzt (USZ)



Sie benötigen eine radiologische Untersuchung?

Patienten dürfen in der Schweiz frei wählen, an welchem Ort sie radiologische Untersuchungen durchführen lassen wollen. Unter radiologie.rehabellikon.ch (ohne «www.») können Ärzte und Patienten sich einfach anmelden: via Formular, per Telefon, Mail oder Docbox. Die Terminvergabe erfolgt am selben Tag. Die Untersuchungsergebnisse werden in der Regel am Tag der Untersuchung dem zuweisenden Arzt kommuniziert.

Radiologie Reha Bellikon
T 043 254 4110
radiologie@usz.ch
radiologie.rehabellikon.ch

Neben der abschwellenden Wirkung auf Nervenbahnen kann das im Medikamentengemisch enthaltene lokale Betäubungsmittel zusätzlich die Ausbildung eines sogenannten «Schmerzgedächtnisses» reduzieren. Während akute Schmerzen ein sinnvolles Warnsignal sind, um auf Verletzungen hinzuweisen, können sich diese Warnsignale bei chronischen Beschwerden verselbstständigen und selbst zur Erkrankung werden. Aus diesem fehlgeleiteten Lerneffekt entwickelt sich das gefürchtete Schmerzgedächtnis.

Mehr Bewegung!

Damit Menschen gar nicht erst an diesen Punkt kommen, würde Dr. Finkenstädt am liebsten allen Menschen verstärkt Bewegung und Sport verschreiben. Er sagt: «Vielen ist nicht bewusst, dass der Rücken bei jeder Bewegung nicht nur durch die Rücken-, sondern auch durch die Bauchmuskulatur stabilisiert wird. Diese Muskeln müssen regelmässig trai-

niert werden, am besten in Verbindung mit Gewichtsreduktion.» Ein dicker Bauch beeinflusst die Körperhaltung negativ. «Das kann irgendwann auch der beste Chirurg nicht mehr ausgleichen, denn der so verstärkte Wirbelsäulenverschleiss entwickelt sich über Jahre.» Ebenso wichtig sei es, auf die Ergonomie des Arbeitsplatzes und der Bettmatratze zu achten, denn dort verbringe man schliesslich den überwiegenden Teil der Zeit.

GNAO-PARTNER

Rehaklinik Bellikon
T 056 485 51 11
info@rehabellikon.ch
www.rehabellikon.ch

rehaklinik bellikon



«Wir hatten nicht mit einem derart hohen Wert gerechnet.»

Die Spitex Region Brugg AG befragte ihre Klientinnen und Klienten zum Thema Schmerz. Die Resultate zeigten Überraschendes.

350 Klientinnen und Klienten der Spitex Region Brugg AG beteiligten sich im März 2019 an einer umfassenden Befragung zum Thema Schmerz. «Die Resultate erstaunten uns», berichtet Claudia Forrer, Pain Nurse und Mitverantwortliche der Umfrage. «Zum Zeitpunkt der Befragung äusserte ein Drittel aller Befragten Schmerzen. Wir hatten nicht mit einem derart hohen Wert gerechnet.» Das Ergebnis habe umso mehr erstaunt, als dass die Mehrheit der Betroffenen Schmerzmedikamente verordnet gehabt hätte. Allerdings nahmen zahlreiche der Betroffenen die Medikamente nicht oder nur unregelmässig ein. «Einige fürchten Nebenwirkungen und andere vergessen, die Medikamente einzunehmen», sagt Claudia Forrer weiter.

«Häufig hören wir auch, dass Schmerzen nun mal zum Alter gehören und man sich damit abgefunden hat.»

Unterstützung durch das Kantonsspital Baden

Jeder Mensch empfindet und bewertet Schmerz anders, entsprechend ist der Umgang damit sehr individuell. Bei den stillen Erduldern ist die Gefahr gross, dass niemand das Leid erkennt und der Schmerz den Tagesablauf und das Verhalten der Betroffenen negativ beeinflusst. Daher ist es wichtig, dass die Spitexmitarbeitenden gut geschult sind. Schmerzen erkennen und kompetent reagieren erfordert grosses Fachwissen.

Aufgrund der Umfrageergebnisse wird dieses in der Spitex Region Brugg AG nun gezielt verstärkt. «Es gibt zwar standardisierte Instrumente, aber bezüglich Schmerzen muss auf jede Person und ihre Situation individuell eingegangen werden können», so Claudia Forrer. «Im Gegensatz zum Spital pflegen und betreuen wir die Betroffenen oft über Monate oder Jahre. Dies gibt die Möglichkeit, den Schmerzverlauf über längere Zeit zu beobachten und in Absprache mit dem zuständigen Arzt Massnahmen zu ergreifen. Eine enge Zusammenarbeit mit Haus- oder Spezialärzten ist dabei zentral.»

Auch die Kooperation mit den Fachspezialisten vom Kantonsspital Baden ist sehr wichtig: Der Schmerzdienst vom KSB unterstützte die Spitex Region Brugg AG bei der Erarbeitung des internen Schmerzkonzepts und bei der Schulung der Mitarbeitenden. «So verbessern wir mit einer engen Zusammenarbeit das Schmerzmanagement und damit auch die Lebensqualität unserer Klientinnen und Klienten – und die soll auch im Alter möglichst gut sein!»



Claudia Forrer,
Dipl. Pflegefachfrau HF,
Pain Nurse der Spitex
Region Brugg AG

Pain Nurse: eine neue Spezialisierung

Der CAS-Lehrgang «Pain Nurse» ist eine junge Spezialisierung für Pflegefachpersonen in Spitälern, Heimen und in der ambulanten Versorgung. Der Abschluss befähigt sie, in komplexen Situationen Schmerzkonzepte umzusetzen und weiterzuentwickeln. Pain Nurses beraten nicht nur ihre Kollegen, sondern auch Patienten mit akuten und chronischen Schmerzen. Sie bilden diese und ihre Angehörigen in der Selbsthilfe auf und initiieren und koordinieren bei Bedarf die Zusammenarbeit mit Ärzten. Zudem sind sie in der Lage, die Qualität von medikamentösen Therapien zu beurteilen und Vorschläge für Verbesserungen anzubringen.

GNAO-PARTNER

Spitex Region Brugg AG

T 056 556 00 00
info@spitex-region-brugg.ch
www.spitex-region-brugg.ch



Interventionelle Schmerzmedizin in Brugg.

Am Medizinischen Zentrum Brugg ist die ambulante interventionelle Schmerzmedizin mit rund 2500 Eingriffen pro Jahr zu einem Schwerpunkt geworden. Patienten profitieren von erfahrenen Fachärzten und der interdisziplinären Vernetzung.

Nach Schätzungen leidet jeder sechste Erwachsene in Europa an hartnäckigen Schmerzen mittlerer bis starker Intensität, oft mit fatalen Folgen für die Lebensqualität. Werden die Probleme nicht binnen nützlicher Frist gelöst, treten häufig soziale und psychische Probleme hinzu, und der Schmerz kann vom Symptom zur eigenständigen chronischen Erkrankung werden. Schmerzen sind somit ein bedeutsames medizinisches Problemfeld, sowohl für den Betroffenen als auch im gesellschaftlichen Massstab. Trotz der allgemein anerkannten Bedeutung werden Schmerzpatienten an zu wenigen Orten adäquat therapiert.

Nicht selten mangelt es an präzisen und korrekten Diagnosestellungen. So

korrelieren bildgebende Befunde der Wirbelsäule nur schlecht mit dem tatsächlichen Ursprung von Rücken- oder Rücken-Bein-Schmerzen. Auch andere Untersuchungen geben häufig ungenügend Aufschluss. Deshalb erhalten Patienten mitunter nicht die notwendigen therapeutischen Optionen mit exzellentem Resultat, sondern jahrelange, wenig wirksame medikamentöse Therapien mit erheblichem Nebenwirkungspotenzial. Oder sie werden gar unnötig operiert.

Übung macht den Meister

Diagnostische und therapeutische Lösungsansätze bietet die interventionelle Schmerzmedizin. Mit sogenannten diagnostischen Blockaden können potentielle Schmerzgeneratoren (z.B.

Nerven, Gelenke) betäubt und ihr Einfluss auf das Schmerzgeschehen überprüft werden. Sind Generatoren präzise identifiziert, kann auf bestmöglicher Datenlage eine Behandlung – auch chirurgisch – empfohlen werden. In vielen Fällen besteht die Möglichkeit einer weniger invasiven Therapie, zum Beispiel durch gezielte Medikamentengabe «am Ort des Geschehens», die Denervation von Gelenken oder die Stimulation von Nerven.

Diese Massnahmen erfordern erstens ein hohes Mass an Erfahrung, weshalb die interventionelle Schmerzmedizin ein Spezialgebiet darstellt. Zweitens sind häufig die Kompetenzen anderer Fachdisziplinen gefragt: Schmerzbehandlung ist eine Teamaufgabe! Drittens profitieren Schmerzpatienten von langfristigen, festen Ansprechpartnern, die mit ihren oft komplexen Dossiers vertraut sind – anstatt von einem Arzt zum nächsten geschickt zu werden. Alldem trägt das Medizinische Zentrum Brugg (MZB) Rechnung: Mit je drei spezialisierten Schmerzmedizinern und Rheumatologen ergeben sich hohe Fallzahlen, damit eine routinierte technische Assistenz und eingespielte Abläufe. Mit der Einbindung in regionale interdisziplinäre Netzwerke (z.B. Wirbelsäulenforum Aargau, Wirbelsäulen- und Schmerzzentrum Aarau) sind die MZB-Ärzte fachlich breit aufgestellt und können ambulant auch komplexe Schmerzprobleme kompetent behandeln.

GNAO-PARTNER

Medizinisches Zentrum Brugg AG

T 056 462 61 60
info@mz-brugg.ch
www.mz-brugg.ch



Für die verletzlischen Phasen im Leben.

Die Gynäkopsychiatrie unterstützt das Wiedererlangen der psychischen Gesundheit von Frauen nach Erkrankungen, die im Rahmen von Frauenheilkunde und Geburtshilfe auftreten. Seit zwei Jahren bieten die Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) eine spezialisierte Beratung und Behandlung an und arbeiten dabei eng mit der Gynäkologie und Geburtshilfe des Kantonsspitals Baden (KSB) zusammen. Damit gehören die beiden Institutionen in der Schweiz zu den Pionieren.

Vor der Diagnose hatte die 43-jährige Barbara Eichenberger* nie davon gehört, nun haben ihre wiederkehrenden Bauchschmerzen einen Namen: Endometriose. In dieser gutartigen, oft fortschreitenden Erkrankung siedeln sich Gebärmutter-schleimhaut-Herde ausserhalb der Gebärmutter an und verursachen zuweilen starke Schmerzen (siehe Interview). Als das KSB Barbara Eichenberger nach der Diagnose zur operativen Entfernung der Herde riet, wurde ihr klamm ums Herz.

Die sie behandelnde Ärztin Regula Grabherr spürte ihre Angst, die weit über die Nervosität von Patienten vor einer Operation hinausging, und benachrichtigte Karin Hofmann. Hofmann ist Gynäkopsychiaterin der PDAG, berät in dieser Funktion das KSB-Personal und begleitet Frauen mit psychischen Belastungen, die sich im Zusammenhang mit gynäkologischen und geburtshilflichen Themen ergeben in verschiedenen Settings, sowohl direkt am Krankenbett im KSB als auch im

Ambulatorium in unmittelbarer Nähe zum KSB. Zudem bietet sie als Sexualmedizinerin Beratungen und Therapien rund um Sexualität an.

Bereits im Vorfeld der Operation konnte Barbara Eichenberger ausführlich mit Karin Hofmann über ihre Ängste sprechen, und die Ärztin zeigte ihr Massnahmen gegen ihre Schlafstörungen. Obwohl die Operation gut verlief, tauchten die Ängste danach wieder auf. Eichenberger meldete sich nicht nur regelmässig für die Verlaufskontrolle im KSB, sondern während acht Monaten auch in der gynäkopsychiatrischen Sprechstunde der PDAG. Die Sitzungen, in denen sich auch familiäre Belastungen offenbarten, sowie ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik, den Hofmann ihr empfohlen hatte, verhalfen der Frau nach und nach zu seelischer und körperlicher Stabilität.

Rundumversorgung gibt Sicherheit

Obwohl schon lange bekannt ist, dass Schwangerschaft, Geburt, Wochen-

bett sowie auch die Wechseljahre für Frauen sensible Phasen sind, in denen sich Symptome von psychisch kranken Frauen verstärken oder bei zuvor gesunden Frauen erstmals auftreten können (etwa in Form einer postpartalen Depression), war die umfassende Begleitung solcher Patientinnen lange Zeit ein weisser Fleck auf der medizinischen Landkarte. Durch die enge Zusammenarbeit von KSB und PDAG können die beiden Institutionen wie nur wenige in der Schweiz den Patientinnen eine ganzheitliche Betreuung bieten in sämtlichen frauenheilkundlichen Belangen. Dies geschieht interdisziplinär, involviert sind auch das Schmerzdienst-Team sowie spezialisierte Physiotherapeutinnen. Da alles nahe beieinanderliegt, ziehen die verschiedenen Fachdisziplinen sich gegenseitig schnell und oft auch spontan zu Rate.

Barbara Eichenberger ist froh um das Wissen, jederzeit in die gynäkopsychiatrische Sprechstunde kommen zu können. Sie hat dort feste Ansprechpartner, die ihre Krankheitsgeschichte bestens kennen. Obwohl sie mit einer chronischen Krankheit zurechtkommen muss, vermittelt ihr dies ein Gefühl von Aufgehobensein. Dieses Vertrauen ist für den positiven Umgang mit einer Krankheit elementar.

GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG

T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch



Kantonsspital Baden



Psychiatrische Dienste Aargau AG

T 056 462 21 11
info@pdag.ch
www.pdag.ch



Karin Hofmann,
Gynäkopsychiaterin
der PDAG



Regula Grabherr,
Leiterin des Endometriose-
Zentrums am KSB

«Wir unterstützen Endometriose-Patientinnen auf allen Ebenen»

Endometriose wird häufig erst nach Jahren diagnostiziert. Regula Grabherr, Leiterin des Endometriose-Zentrums am KSB, und Karin Hofmann, Gynäkopsychiaterin der PDAG, im Gespräch über die weitreichenden Folgen der Frauenkrankheit.

Schätzungsweise zehn Prozent aller Frauen sind von Endometriose betroffen, doch im Schnitt dauert es sechs Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Weshalb so lang?

Regula Grabherr: Die Beschwerden sind äusserst vielseitig und reichen von starken Schmerzen während der Monatsblutung über ausstrahlende Schmerzen z.B. in den Rücken oder die Beine, bis zu Schmerzen beim Stuhlgang, Wasserlassen oder beim Sex. Die Schmerzen können auch dauernd vorhanden sein, und weitere Symptome können dazu kommen. Die Diagnosestellung ist oft nicht einfach.

Karin Hofmann: Findet der Arzt keine eindeutigen Hinweise auf Endometriose in der Untersuchung, wird schnell an eine psychische Erkrankung gedacht. Zu mir kommen manchmal Frauen, bei denen die Diagnose noch gar nicht gestellt wurde, aber als Gynäkopsychiaterin habe ich Endometriose im Hinterkopf.

Lässt sich Endometriose heilen?

R.G.: Man kann die Herde wegoperieren, doch sie können wiederkommen und erneut starke Schmerzen verursachen. Eine hormonelle Therapie kann in den meisten Fällen verhindern, dass die Herde erneut wachsen: Leider wird diese nicht von allen Frauen gut vertragen.

K.H.: Aus psychiatrischer Sicht geht es um den Umgang mit Schmerzen: Dass die Frau Strategien erlernt, die Schmerzen zu reduzieren und damit umzugehen. Eine Frau kann lange Zeit beschwerdefrei leben, doch dann können plötzlich wieder Schmerzen unterschiedlichster Art auftreten, zum Beispiel beim Geschlechtsverkehr.

Endometriose kann somit auch zu einem Beziehungsproblem werden.

K.H.: Ja, Endometriose kann einen Fächer von Auswirkungen haben: körperliche Schmerzen, psychische Belastungen, unter Umständen Unfruchtbarkeit und damit ein unerfüllter Kinderwunsch und eben auch Probleme mit dem Partner oder der Partnerin.

R.G.: Deshalb ist es enorm wichtig, dass wir betroffene Patientinnen auf all diesen Ebenen unterstützen können. Wir kennen die Krankengeschichte der Patientin und alle möglichen Auswirkungen, sie muss nicht zu verschiedenen Ärzten und Therapeuten rennen. Da weisen wir von KSB und PDAG ein grosses Plus auf.

Gute Nacht dank neun Übungen in zehn Minuten.

Körper und Geist lassen sich nicht trennen und geraten bei ständiger Anspannung in einen Teufelskreis. Hält dieser Zustand längere Zeit an, bekommen wir Schmerzen.

Dehnübungen sind eine bewährte Methode, um den Teufelskreis zu durchbrechen und Verspannungen zu lösen. Durch regelmässiges Stretching werden muskuläre Blockaden aufgebrochen und die Nähr- und Sauerstoffversorgung im Gewebe in Gang gehalten. Stresshormone werden abgebaut. Gleichzeitig wird die Produktion von Entspannungshormonen gefördert. Deshalb ist vor dem Zubettgehen ein guter Zeitpunkt für solche Dehnübungen.

So sieht ein Gute-Nacht-Workout aus

- Es wird statisch gedehnt, also kein Wippen.
- Die Streckung wird für mindestens 30 Sekunden gehalten, sie kann aber auf bis zu drei Minuten ausgedehnt werden.
- Den Atem in die gedehnte Muskelgruppe gelenkt, dies erhöht die Durchblutung und die Entspannungswirkung (Tipp: die Hand während der Dehnübungen auf den jeweiligen Muskel zu legen kann bei der Atemlenkung helfen).

Oberer Rücken

Das bringt

Der obere Rückenbereich leidet unter langem Sitzen am Schreibtisch. Entstehender Rundrücken wird durch die Dehnung gestreckt.

Los gehts

- Gerade hinstellen
- Arme nach vorne ausstrecken, überkreuzen und Finger verschränken
- Leicht in die Knie, Rücken rund machen, Kinn auf die Brust drücken
- Hände ziehen nach vorne, halten



Unterer Rücken

Das bringt

Da der untere Rücken sehr starr angelegt ist, sind regelmässige Dehnübungen hier besonders sinnvoll.

Los gehts

- Hinsetzen, ein Bein ausstrecken, anderes Bein anwinkeln, auf der Aussenseite des gestreckten Beins abstellen
- Den Oberkörper vom angewinkelten Bein wegdrehen, halten
- Andere Seite dehnen



Po und Kreuz-Darmbein-Gelenk

Das bringt

Ist das Kreuz-Darmbein-Gelenk blockiert, zieht dies eine Verkettung von schmerzenden Verkrampfungen und Blockaden mit sich.

Los gehts

- Auf den Rücken legen
- Ein Bein ausstrecken, dieses Knie während der Übung nicht anheben
- Anderes Bein anwinkeln
- Mit den Händen Knie umfassen und zur seitengleichen Schulter ziehen
- Durch die Dehnung langsam und vorsichtig den Abstand des Knies zur Brust verringern
- Andere Seite dehnen



Oberschenkel und Bauch

Das bringt

Der Oberschenkel zählt zu den grössten Muskeln des Körpers. Ihn locker zu halten ist deshalb wichtig für die Gesamtentspannung.

Los gehts

- Grosser Ausfallschritt, Fuss des nach hinten ausgestreckten Beins auf die Zehen stellen
- Vorderes Knie bildet einen 90-Grad-Winkel, Fersen am Boden
- Hüften gegen den Boden drücken, halten
- Andere Seite dehnen

Handgelenk und Unterarm

Das bringt

Diese Muskulatur ist den ganzen Tag über aktiv im Einsatz und ist daher besonders anfällig für Verspannungen.

Los gehts

- Gerade hinstehen
- Arm ausstrecken, Handfläche zeigt nach oben
- Mit der anderen Hand die Finger umfassen und nach hinten (unten) ziehen, halten
- Arm drehen, Handfläche zeigt nach unten
- Hand zur Faust ballen
- Andere Hand umfasst die Faust und zieht diese nach hinten (unten), halten
- Andere Seite dehnen



Brustmuskulatur

Das bringt

Brustmuskulatur entspannen, damit sich der Brustkorb weit genug öffnen und so eine tiefe Atmung zulassen kann.

Los gehts

- In einen Türrahmen stehen
- Arm seitlich horizontal ausstrecken, Ellbogen anwinkeln
- Unterarm gegen Türrahmen legen
- Oberkörper wegdrehen, bis die Dehnung spürbar ist, halten
- Nun den Unterarm nach oben schieben, bis der Winkel ca. 60° beträgt
- Oberkörper wegdrehen, bis die Dehnung spürbar ist, halten
- Andere Seite dehnen



Hüfte

Das bringt

Unbewusste Verspannungen in dieser komplexen Körperregion mit einer Vielzahl von Muskeln und Sehnen lösen.

Los gehts

- Hinsetzen, vorderes Bein anwinkeln, hinteres Bein ausstrecken
- Oberkörper vorbeugen über den angewinkelten Unterschenkel (max. parallel zum Boden), halten
- Beine wechseln



Seitliche Körpermuskulatur

Das bringt

Dehnt die Muskelverkettungen von Oberkörper, Gesäss und Oberschenkeln.

Los gehts

- Gerade hinstehen, Beine überkreuzen
- Arm nach oben ausstrecken, Hand zieht über den Kopf nach aussen
- Andere Schulter senken, diese Hand zieht gegen den Boden
- Andere Seite dehnen



Nacken und Schulterbereich

Das bringt

Im Nacken und Halsbereich sitzen vor allem bei Menschen, die einem Bürojob nachgehen, hartnäckige Verspannungen. Auch während des Arbeitstages Lockerung zwischendurch hilfreich

Los gehts

- Beide Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Schultern aktiv senken
- Arme ausdrehen, sodass Daumen gegen den Boden zeigen, Handrücken gegen vorne
- Hände ziehen nach aussen, halten
- Arme ausdrehen, Daumen zeigen nach hinten, Handrücken nach unten
- Hände ziehen nach aussen, halten

DAS BRINGEN WIR WIEDER IN ORDNUNG.

**GANZ
IN IHRER NÄHE**

Schmerz-, Trainings-,
Physio-, Ergotherapie,
Logopädie



Im RehaCenter Ihrer Wahl

Baden · Bad Zurzach · RehaCity Basel · Kilchberg
Lenzburg · Therapiezentrum Limmattal · Wil
Winterthur · Zollikerberg · Zürich Airport · Zug

www.rehaclinic.ch

Kompetent. Vernetzt. Persönlich.

Die Klinik im Kanton Aargau
für ambulante medizinische
Behandlungen und Operationen
durch den Facharzt Ihrer Wahl.

Ob allgemein, halbprivat oder
privat versichert: Sie werden
sich bei uns in besten Händen
und sicher fühlen – garantiert!

Medizinisches Zentrum Brugg AG

Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg
Tel. 056 462 61 60
info@mz-brugg.ch

www.mz-brugg.ch

**Medizinische Kompetenz und
individuelle Betreuung.
Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt.**

Ihre Bank für jede Zeit! Sorglos starten.



Die Bank
für junge Leute.

... am Puls der Region.



**Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf** Genossenschaft

www.sparkasse-dielsdorf.ch

Für Berufsstarter ist der Anfang das Wichtigste,
um schon möglichst früh die richtigen Weichen zu stellen.
Fundierte Beratung sowie zugeschnittene Lösungen
für junge Erwachsene bieten einen sorglosen Start in Ihre Zukunft.

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

**Pflegen Sie jemanden?
Wir entlasten Sie.**
Betreuung rund um die Uhr.
Stundenweise. Tageweise.

056 203 81 11
www.rpb.ch

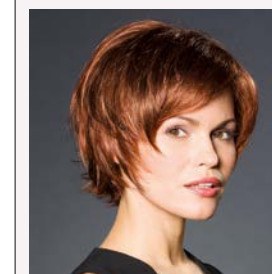


Tages- & Nachtzentrum

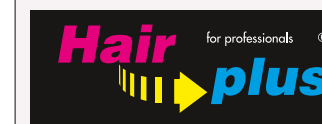
Regionales Pflegezentrum Baden AG

Professionelle Lösungen von Haarproblemen

PERÜCKEN TOUPETS
PERMANENTVERKLEBUNGEN
HAARFÜLLER HAARINTEGRATIONEN
KOPFTÜCHER TURBANE
PFLEGEPRODUKTE



Das grösste Haarhaus der Schweiz



Hair Plus AG
Hardstrasse 77 · 4657 Dulliken
Tel. 062 295 20 50 · info@hairplus.ch
Parkplätze direkt vor dem Haus

Vereinbaren Sie einen Termin für ein **unverbindliches Beratungsgespräch**.
Besuchen Sie uns auch unter www.hairplus.ch



Training für Körper und Seele.

Mit ambulanten, intensiven Therapieprogrammen hilft die aarReha Schinznach Patienten, besser mit ihren Schmerzen umgehen zu können. Eine Patientin ist Barbara Lauterbach, die seit 30 Jahren mit Schmerzen zurechtkommen muss.

«Es begann, als ich 14 Jahre alt war. Ich hatte Grippe, aber keine Grippe. Meine Hände taten weh, und ich konnte kaum laufen. Der Arzt vermutete eine psychische Ursache. Eine Psychotherapie half tatsächlich meiner Seele, aber die Schmerzen wurden immer schlimmer.» Wenn Barbara Lauterbach ihre Leidensgeschichte erzählt, ist ihre Zermürbung zu spüren. Das Leben hat sie so verletzt gemacht, dass hier nicht ihr richtiger Name steht. Auch nachdem ihre Symptome 2010 einen Namen erhielten, gingen sie nicht weg. Die 51-Jährige leidet unter Fibromyalgie: unter tiefen Muskelschmerzen mit unbekannter Ursache.

Vor einem Jahr wurde zudem eine rheumatoide Arthritis diagnostiziert. Auch diese lässt sich nicht kurieren. Eine mehrwöchige stationäre Behandlung in einer Fibromyalgie-Klinik kam für die alleinerziehende Mutter nicht infrage. «Ich möchte nicht die Geduld meines Arbeitgebers überstrapazieren.» Jahre lang zu hören, dass sie keine wirkliche Erkrankung habe (FMS wurde früher nicht als Krankheit eingestuft) und trotz starken Schmerzen funktionieren zu müssen, führten zu Erschöpfung, Schlafproblemen und Verzweiflung. Und zur sozialen Isolation. «Da meine Krankheit nicht sichtbar ist, glaubten mir viele nicht.»

Nicht erlöst, aber mehr Strategien

Letzten Sommer hörte Barbara Lauterbach erstmals vom interdisziplinären ambulanten Rehabilitationsprogramm «Tarreha» der aarReha Schinznach. Die Schmerzbehandlung mit wöchentlich mehreren Therapiehalbtagen schien ihr ideal, da sie abends daheim sein konnte. Die Abklärung zeigte, dass sie dafür infrage kam, und ihre Krankenkasse bewilligte den Antrag. Drei Wochen lang absolvierte Lauterbach an je fünf Halbtagen ein Programm mit Ergo- und Physiotherapie, Kraft- und Bewegungstraining sowie Wärmebädern. Heute ist die Aargauerin zwar nicht von den Schmerzen erlöst, doch sie kennt Stra-

tegien, diese besser zu kontrollieren. Sie sagt: «Ohne den Druck funktionieren zu müssen konnte ich herausfinden, was ich vertrage und was nicht.» Die Muskularbeit habe ihr gutgetan und auch die sensible Betreuung. «Ich habe wie viele mit chronischen Schmerzen zu lange gehofft, dass es irgendwann vorbeigeht.» Vorbei wird es auch in Zukunft nicht sein. Doch die Übungen auf ihrer Liste können ihr helfen, sich besser zu fühlen. Sie ist entschlossen, diese regelmässig zu machen. «Es gibt keinen anderen Weg.» Auch die Empfehlungen für eine entlastende Nutzung ihres Arbeitsplatzes wird sie ihrem Arbeitgeber vorlegen. Sie hofft: «Vielleicht wird es doch noch eines Tages besser.»

Wichtigstes Ziel: Steigerung der Teilhabe am Gemeinschaftsleben

Nikolaus Muschong, Oberarzt in der aarReha, kennt zuhauf solche Biografien. «Viele, die zu uns kommen, waren



Dr. med. Nikolaus Muschong
Facharzt für Orthopädische
Chirurgie und Traumatologie
des Bewegungsapparates

bei Dutzenden Ärzten, und es geht ihnen schlecht.» Wie Barbara Lauterbach hätten sie die Hoffnung, bald endlich schmerzfrei leben zu können. Im Tarreha-Konzept werden Symptome gelindert und langfristig wirksame Handlungsoptionen auf Basis von Selbstübungsprogrammen aufgezeigt. «Im Mittelpunkt steht die ganz-

heitliche, individuelle Behandlung von Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur.» Das Tarreha-Team besteht aus Ärzten, Ergo- und Physiotherapeuten sowie Psychologen. Indem körperliche und seelische Ressourcen gestärkt werden, steigert das Tarreha-Konzept die Lebensqualität der chronisch Erkrankten.

GNAO-PARTNER

aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch

aarReha
Schinznach



PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Psychische Gesundheit ist nicht selbstverständlich.

Jeder zweite Mensch wird mindestens einmal im Leben psychisch krank.

Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) untersuchen, behandeln und betreuen psychisch kranke Menschen aller Altersgruppen mit sämtlichen psychiatrischen Krankheitsbildern. Massgeschneiderte stationäre oder ambulante und konsiliarische Angebote garantieren die Behandlungsart, die zum Patienten, seiner Krankheit und Lebenssituation passt.

Für die PDAG arbeiten mehr als 1200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Berufen. Die PDAG sind Lehrspital der Universität Zürich und Aus- und Weiterbildungsort für Ärzte, Pflegepersonal und weitere Berufe. Für Berufseinsteigende und Fachleute bieten die PDAG attraktive Bedingungen mit besten Zukunftsaussichten und vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pdag.ch



**Psychiatrische Dienste
Aargau AG**
Zürcherstrasse 241
5210 Windisch

056 462 21 11
www.pdag.ch

WETTBEWERB

Jetzt mitmachen und einen von 30 Salongutscheinen à 100 Franken gewinnen.

offeriert von **COIFFURE Grimm**

Wie heisst der Award, für den GNAO 2019 nominiert wurde?

Kund

Klinikaward

Fund

Spitalaward

Rund

Sanatoriumsaward

Mit welchem Claim/Slogan wirbt GNAO seit 12 Jahren?

mens

Zusammen sind wir stärker.

senz

Mit vereinten Kräften.

enzen

Kooperation wirkt.

Welches ist eine neue Spezialisierung für Pflegefachpersonen?

schlo

Plain Horse

triert

Pain Nurse

lasiv

Play Worse

Finden Sie die richtigen Antworten und senden Sie uns das Lösungswort bis am 20. April 2020 an wettbewerb@gnao.ch. Oder beantworten Sie die Fragen online: www.gnao.ch/wettbewerb. Viel Glück! Ein kleiner Tipp: Sämtliche Lösungen sind im magnaio zu finden.

Lösungswort

Coiffure Grimm verlost 30 Salongutscheine im Wert von je CHF 100.

Die Gewinner werden unter den richtigen Einsendungen ausgelost, persönlich kontaktiert und in der nächsten Ausgabe von «magnaio» allenfalls veröffentlicht. Zum Wettbewerb kann keine Korrespondenz geführt werden, der Rechtsweg ist nicht möglich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GNAO-Kooperationspartner sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

COIFFURE Grimm

Baden (Zentrum)
Badstrasse 4, 5400 Baden
Telefon 056 210 10 10
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Mi 08.00 – 19.00 Uhr
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

Kantonsspital Baden (KSB)
Im Ergel 1, 5400 Baden
Telefon 056 470 07 81
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Di – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

HAVE A GOOD HAIR DAY.

www.coiffure-grimm.ch

TERMIN
ONLINE
BUCHEN

COIFFURE Grimm

Baden (Zentrum)
Badstrasse 4, 5400 Baden
Telefon 056 210 10 10
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Mi 08.00 – 19.00 Uhr
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

Kantonsspital Baden (KSB)
Im Ergel 1, 5400 Baden
Telefon 056 470 07 81
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Di – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

HAVE A GOOD HAIR DAY.

www.coiffure-grimm.ch

TERMIN
ONLINE
BUCHEN

Fokus Schmerzbehandlung

Humor Labor

Humorthherapie gegen Schmerzen.

Wie Schmerzen erlebt werden, ist manchmal eine Frage der Perspektive. Die Clownin Theresa Joas bringt in der RehaClinic Bad Zurzach Patienten dazu, Distanz zum Schmerz zu gewinnen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Freundliche Zone

In der Humorthherapie können mit kreativen Requisiten, den «Humorinstrumenten», unterschiedliche Themen bildlich aufgegriffen werden.

«Lachen ist die beste Medizin» behauptet der Volksmund. Wissenschaftlich wurden die Auswirkungen des Lachens auf körperliche Vorgänge erstmals 1965 durch den Psychiater William F. Fry im Rahmen der von ihm geprägten Gelotologie (Lachforschung) untersucht. Ab den 1980er-Jahren brachten «Clowndoktoren» den Humor in Kliniken und soziale Einrichtungen in den USA und Europa.

Die Physiotherapeutin und Clownin Theresa Joas arbeitet bei RehaClinic Bad Zurzach als Humorthérapeutin – mit roten Nasen und Zirkus hat ihre Tätigkeit aber nicht viel zu tun. Sie erklärt: «In der Humorthherapie wird die Figur des Clowns mit therapeutischen Zielen verbunden. So kann ich gemeinsam mit den Patienten unvoreingenommen eine neue Sicht auf die Dinge entdecken.» Die Humorthherapie wurde 2009 von Clown Pello und Roberto Brioschi in RehaClinic entwickelt. Sie wird als Teil des vierwöchigen Zurchacher Interdisziplinären Schmerzprogramms ZISP, eines einzigartigen,

vierwöchigen Programms für Schmerzpatienten, angewendet.

Arbeit im Humorlabor

Die Therapie findet im sogenannten «Humorlabor» statt, wo mit kreativen Requisiten, den «Humorinstrumenten», verschiedene Themen erforscht werden: Wie kann man etwas leicht machen, das sich schwer anfühlt? Was ist gesunder Egoismus? Viele der Instrumente können die Patienten selbst testen, z. B. eine Feder, die auf dem Zeigefinger balanciert werden soll, was mit einem Blick auf das Gesamtbild viel einfacher klappt als mit einem verkrampften Fokus auf den Finger. Dieses Ausprobieren und Reflektieren, wie sich die geschaffenen Bilder auf den Alltag übertragen lassen, löst oft Emotionen und kleine Aha-Erlebnisse aus.

«Die Bilder und Übungen sprechen alle Ebenen an – die physische, psychische, kognitive und soziale. Durch das Spielen mit den Requisiten gelingt vielen Patienten ein Perspektivenwechsel: Anstatt Dinge wie Schmerzen beseiti-

gen zu wollen, wird Positives wie Kreativität oder Kommunikation verstärkt. Das kann eine Distanz zum Schmerz erzeugen und die Selbstheilungskräfte aktivieren», so Joas. «Zwischen durch soll aber auch einfach Quatsch gemacht und nicht analysiert werden.»

Und wie empfinden die Patienten die Therapie? Die Teilnehmenden des ZISP im Dezember 2019 beschrieben die Humorthherapie u. a. wie folgt: «Lachen, auch wenn man traurig ist.» «Mal den ganzen Dreck wegwerfen – das befreit.» «Locker beschwingt mit Leichtigkeit.» «Glück, das ich mitnehmen will.»

www.rehaclinic.ch/humorthherapie

GNAO-PARTNER

RehaClinic AG
T 056 269 51 51
gruppe@rehaclinic.ch
www.rehaclinic.ch

RehaClinic
Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention



Mir läbed Nöchi



Die Rundumbetreuung für werdende Eltern



Asana Spital Leuggern AG

Kommendeweg 12 · 5316 Leuggern · Tel. 056 269 40 00 · www.spitalleuggern.ch

süßbach

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

«Ich bin mega happy mit meiner Ausbildung und lerne hier jeden Tag etwas dazu.»

Kaan Eginme, Fachmann Gesundheit im 3. Lehrjahr



Wir investieren in Ihre Zukunft!

Interesse an einem Ausbildungsplatz in den Bereichen Pflege, Aktivierung, Küche, Hauswirtschaft oder Technischer Dienst?
Tel. 056 462 62 03, imelda.haefliger@suessbach.ch



BILDUNG

Die Lust, mehr zu wissen.

Süßbach · Fröhlichstrasse 9 · 5200 Brugg · Tel. 056 462 61 11 · info@suessbach.ch · www.suessbach.ch

Unterstützung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Mit dem Adipositaszentrum und einer hohen Erfolgsquote ist das Spital Muri eines der führenden Schweizer Spitäler in der Übergewichtschirurgie.

Über 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind übergewichtig oder adipös. Adipositas ist eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit, bei der eine übermässige Menge Fett im menschlichen Körper eingelagert wird. Die Lebensqualität ist oft stark beeinträchtigt, denn starkes Übergewicht begünstigt zahlreiche Krankheiten, etwa Diabetes Mellitus, hoher Blutdruck und Dyslipidämie (Verschiebung der Zusammensetzung von Blutfetten), sowie Schnarchen und einen hohen Cholesterinwert. Zudem können vermehrt Krampfadern, Arthrose oder Krebsarten auftreten und auch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte ist erhöht. Für Frauen besteht aufgrund von Zyklusunregelmässigkeiten das Risiko, weni-

ger schnell schwanger zu werden. Alle diese Risiken geben Anlass, über eine Gewichtsreduktion nachzudenken, doch auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht braucht es oft Unterstützung.

Im Frühling Lust auf ein leichteres Leben

Wenn es die Menschen im Frühling ins Freie zieht, wächst der Wunsch vieler Adipositas-Betroffener, ihr Gewicht zu reduzieren. Das Team des Adipositaszentrums am Spital Muri begleitet Menschen auf diesem Weg zum gesunden Gewicht, behandelt allfällige durch die Adipositas begründete Erkrankungen und probiert mögliche Auswirkungen der Adipositas auf die Gesundheit zu verhindern. Eine längere Wanderung

oder Velotour, Schwimmen in der Badi oder Skifahren bleibt für manche Betroffene vorerst Zukunftsmusik. Der Ausweg lässt sich nicht im Handumdrehen finden, weshalb das begleitende Team interdisziplinär ist: Ernährungsberater, Physiotherapeuten, Mediziner und Chirurgen. Mit dem Adipositaszentrum und einer hohen Erfolgsquote ist das Spital Muri eines der führenden Schweizer Spitäler in der Übergewichtschirurgie. Jährlich vertrauen über 150 Patienten den Experten – sei es für eine Gewichtsreduktion durch konservative oder auch anhand von operativen Massnahmen. Letztere sind eine Möglichkeit, wenn der gewünschte Erfolg durch mehr Bewegung und Ernährungsumstellung nicht eintritt und der Body-Mass-Index bei 35 kg/m² oder höher liegt. Durch die chirurgische Behandlung können Adipositas-assoziierte Erkrankungen deutlich verbessert oder gar geheilt werden. Die Gewichtsreduktion ist nach einem chirurgischen Eingriff schnell sichtbar. Plötzlich passt das Lieblingskleid wieder und Sport zu treiben macht Spass. Auch nach dem Eingriff werden Adipositas-Patienten durch das kompetente Team des Spitals Muri eng betreut und unterstützt, so dass sie sich in ihrem neuen Leben gut zurechtfinden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.spital-muri.ch/adipositaszentrum

GNAO-PARTNER



Spital Muri

T 056 675 11 11
info@spital-muri.ch
www.spital-muri.ch



Niemand hat Zeit!

Gerne widerlegen wir dieses Vorurteil.

pflegimuri.ch



Arbeiten bei der Spitex Region Brugg AG

Wir bieten mehr!

- Wertschätzende und achtsame Unternehmenskultur
- Verantwortungsvolle und sinnstiftende Tätigkeit
- Faire, marktgerechte Löhne und gute Sozialleistungen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Vielfältige Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Mindestens 5 Wochen Ferien für alle und Jahresarbeitszeit
- Überdurchschnittlich hohe Mitarbeiterzufriedenheit



www.spitex-region-brugg.ch

Gratwanderung zwischen Traurigkeit und Dankbarkeit.

pflegimuri

Es passierte an Weihnachten 2018. Maria Erni-Thürig feierte im Kreis ihrer Familie bei der in Gebenstorf lebenden Tochter. Als die 87-jährige einen Schmerz im Rücken verspürte, setzte sie sich in den Lehnstuhl und musste miterleben, wie ihr ganzer Körper halsabwärts plötzlich lahm wurde. In einem Augenblick wurde die bis dahin so selbstständige Frau zum Pflegefall.

«Mein Leben bestand nur noch aus Hilfe annehmen und Danke sagen», erinnert sich Maria Erni, die mittlerweile in der pflegimuri lebt. Sie blickt auf eine schmerz-, aber auch hoffnungsvolle Lebensphase zurück. Noch am Weihnachtstag 2018 wurde sie im Kantonsspital Baden eingehend untersucht, man diagnostizierte eine Blutung im Rückenmark. Im Kantonsspital Aarau wurde sie operiert und schliesslich zur Neurorehabilitation ins Kantonsspital Luzern überwiesen.

«In Wolhusen gefiel mir keiner»

Maria Erni wuchs in Wolhusen auf. Als Jugendliche fand sie an den Einheimischen wenig Gefallen, bis sie im kirchlichen Umfeld ihren späteren Ehemann kennen lernte. Zeitlebens blieb das Paar in Wolhusen, Ernis waren aktive Eheleute. Als Kontaktfreudige engagierte sich Maria Erni jahrzehntelang in der Frauengemeinschaft, als Präsidentin oder Kursverantwortliche. Dies neben der Familienarbeit mit fünf Kindern. Nach dem Tod ihres Mannes zog sie vom Eigenheim in eine Wohnung, schätzte ihre Unabhängigkeit im Alltag. «Wenn ich nachts erwache, kommt oft hoch, was alles fehlt», gesteht sie traurig. «Früher war ich dauernd in Bewegung, ging turnen, wandern, langlaufen.» Insbesondere als sie in den Wochen der Neurorehabilitation vollumfänglich auf Hilfe angewiesen war, haderte sie schwer.

Die gläubige Frau konnte nicht einmal mehr beten. «Ich wollte sterben, aber es ging nicht.»

Der Wendepunkt

«Mama, kämpfe!», motivierte sie ihre Familie. Die bestärkenden Worte und Besuche gaben Maria Erni das Gefühl, getragen zu sein. Seit Februar 2019 lebt sie in der pflegimuri und unterzieht sich der geriatrischen Rehabilitation. Zusammen mit dem Therapeutinnenteam und den Pflegefachkräften erobert sie Schritt für Schritt den ihr phasenweise fremd gewordenen, schmerzenden Körper zurück. «Ich bin froh, diesen Weg gegangen zu sein. Ich habe viel Schönes erfahren, schätze die Geselligkeit auf unserer Wohngruppe und kann sogar anderen Hilfe anbieten.»

Noch ist die feingliedrige Frau nicht am Ziel. Die Unterarme und einzelne Finger sind nach wie vor taub. Aber sie trainiert weiter: ihre Hände, Gehen am Spezialrollator, Treppen steigen. Denn Maria Erni will zurück nach Wolhusen, eine der neuen Alterswohnungen beziehen. Auf ihrem Shirt glitzert der Schriftzug «think happy» – sich glücklich denken. «So einfach ist es nicht. Nach dieser schmerzlichen Erfahrung weiss ich, dass es wohl kein Patentrezept gibt. Jeder Mensch muss selber mit seiner Situation fertig werden.»



Pain Nurse

Die Pain Nurse nimmt sich in der pflegimuri den schmerz betroffenen Bewohnerinnen und Bewohnern an. Sie bietet individuelle Unterstützung und Beratung, bespricht mit den Betroffenen und deren Angehörigen sowie den involvierten Fachpersonen Lösungsansätze. Auch bietet sie intern fachspezifische Fortbildungen zum Thema Schmerz an.

GNAO-PARTNER

pflegimuri
T 056 675 92 00
info@pflegimuri.ch
www.pflegimuri.ch





Und plötzlich ist alles anders.

Nach einem Hirnschlag konnte Josef Heimgartner nicht mehr in den eigenen vier Wänden leben und selbst über wichtige Fragen entscheiden. Seine nächste Angehörige Brigitte Moser erhielt schnell und unkompliziert Unterstützung durch das Care Management des Kantonsspitals Baden und den Bewohnerdienst des Regionalen Pflegezentrums Baden.

Josef Heimgartner kann es noch nicht richtig fassen. Erst wenige Wochen ist es her, als er die schönen Herbsttage genoss. Täglich ging er in seinem Wohnort Wettingen hinaus, machte Besorgungen, kehrte auf ein Bier ein. Seine Frau war fünf Jahre zuvor gestorben, seither lebte er allein in seiner Wohnung. Er fühlte sich fit, kochte leidenschaftlich gern und genoss seine Selbstständigkeit. Doch an einem Samstagmorgen im Oktober veränderte sich sein Leben innert Sekunden. Der 90-Jährige erlitt einen Hirnschlag. Ein Freund fand ihn in seiner Wohnung, er rief die Ambulanz an. Im Kantonsspital Baden (KSB) nannte er dem Personal die Nummer von Josef Heimgartners nächsten Angehörigen,

der Nichte Brigitte Moser. Am Sonntag informierte eine Ärztin Moser am Telefon, was geschehen war. Und darüber, dass man nicht wisse, ob Josef Heimgartner überleben wird.

Zwei Monate später sitzen der 90-Jährige und seine Nichte im Café des Regionalen Pflegeheims Baden (RPB), die Tische sind gedeckt für den Silvesterabend. «Das ist für mich total ungewohnt», sagt Josef Heimgartner kopfschüttelnd. «Ja, das braucht jetzt ein bisschen Zeit», sagt Brigitte Moser und legt ihre Hand auf seinen Arm. Ihr Onkel hat sich gut erholt, kann wieder sprechen, die Hände und Finger bewegen, sogar am Rollator gehen. Doch eine Heimkehr in die eige-



nen vier Wände war nicht mehr möglich. «Als ich drei Tage nach dem Unglück die Nachricht hörte, dass es für Josef eine neue Wohnlösung braucht, schluckte ich erst leer, denn mein Mann und ich haben selbst pflegebedürftige Eltern, und wir kennen die Region nicht, da wir nicht gerade um die Ecke wohnen», erzählt Brigitte Moser. «Er hatte nicht festgelegt, was in so einem Fall mit ihm geschehen soll.»

Unkomplizierte Hilfe auch von der KESB

Josef Heimgartner und das Ehepaar Moser erhielten jedoch schnell Hilfe. Die gleiche Person, die ihr die Nachricht übermittelt hatte, dass Josef Heimgartner ab nun pflegebedürftig sei, wusste alle weiteren notwendigen Schritte – Priska Villiger gehört zum Team des Care Managements des KSB. Täglich prüfen dessen Mitarbeitenden alle Patienten systematisch anhand definierter Kriterien, ob Unterstützungsbedarf für die Versorgung nach dem Spitalaufenthalt

«Das ist für mich total ungewohnt, aber bald habe ich meinen eigenen Stammtisch.»

Josef Heimgartner

besteht. Da Josef Heimgartner zu diesem Zeitpunkt noch verwirrt war, musste erst geklärt werden, wer über sämtliche ihn betreffende, administrative und persönliche Angelegenheiten entscheiden darf. In Absprache mit Brigitte Moser beantragte Priska Villiger bei der Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) eine Beistandschaft, nachdem sie erst das Vertrauensverhältnis zwischen dem Patienten und seiner Nichte geprüft hatte. Die Beistandschaft wurde rasch gewährt, alle weiteren Massnahmen konnten getroffen werden, und Priska Villiger suchte für Josef Heimgartner ein Zimmer in einem Pflegezentrum.

Es fand sich ein Platz im Regionalen Pflegezentrum Baden (RPB). Nun übernahm Yvette Krische vom RPB-Bewohnerdienst die Führung, lud seine Nichte zur Besichtigung ein und vermittelte alle notwendigen Informationen. Innert einer Woche zog Josef Heimgartner vom KSB ins RPB. «Wir sind sehr dankbar für die rasche Unterstützung durch das KSB und RPB», sagt Brigitte Moser, die ein eigenes Geschäft führt. «Auch bei der KESB betreute man uns gut. Sie vermittelte uns sofort einen Kurs, in dem wir alles über die Beistandschaft lernten.»

Es fehlt nur noch der Stammtisch

Josef Heimgartner staunt immer wieder darüber, wie schnell sich das Leben geändert hat. Seine gesellige Art kommt ihm im RPB zugute. Nicht nur hat er inzwischen zahlreiche Bekannte getroffen, die ebenfalls dort wohnen, er hat auch oft Besuch von aussen. Zwinkernd sagt er: «Bald habe ich meinen eigenen Stammtisch.»

Josef Heimgartner mit seiner Nichte Brigitte Moser.



GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch



Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
info@rpb.ch
www.rpb.ch



Integrierte Kommunikation zur Integrierten Versorgung.

Das Gesundheits-Netz Aargau Ost GNAO verbindet 17 Gesundheitsdienstleister des Ostaargaus im Sinne der integrierten Versorgung. Von dieser qualifizierten Zusammenarbeit profitieren neben der Bevölkerung im Versorgungsgebiet auch die angeschlossenen Institutionen. Sie tauschen Wissen aus, bilden zusammen aus und weiter und kooperieren auf diversen Ebenen. Dass diese Kooperation eine durchwegs positive Wirkung zeigt, beweist das GNAO seit mehr als 12 Jahren. Die Nomination für den KlinikAward in Berlin verdeutlicht zudem auch die internationale Beachtung.

Am Internationalen Kongress für Klinikmarketing in Berlin werden alle zwei Jahre die KlinikAwards verliehen. Nur die Besten und auch wirklich umgesetzten Projekte werden im Vorfeld dafür nominiert. Das GNAO gehörte dazu – darauf sind wir sehr stolz, unser Projekt erhielt dadurch eine hohe Beachtung. Überzeugt hat die Jury die Innovationskraft und namentlich auch der Marktauftritt. Der fachliche Austausch im exklusiven Rahmen macht den Kongress zu einem etablierten Treffpunkt der Branche. Aus den nominierten Projekten entsteht jeweils ein Praxishand-

buch. Es bündelt die Best-Practice-Beispiele aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Voneinander lernen steht dabei im Fokus. Lesen Sie hier Auszüge aus dem Praxishandbuch.

Das Gesundheitswesen in der Schweiz steht unter enormem Kostendruck. Gesellschaft und Politik fordern zunehmend mehr Effizienz. Gleichzeitig ist der damit einhergehende Strukturwan-

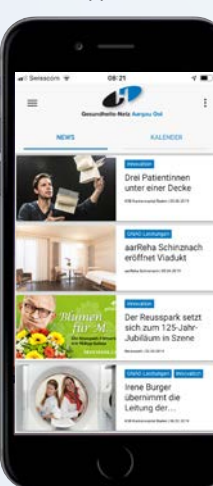
del für die betroffenen Institutionen eine grosse Herausforderung. Damit Wirtschaftlichkeit, Qualität, Sicherheit und Patientennähe rund um die Uhr keine leeren Worthülsen bleiben, lancierten regional verankerte Institutionen auf der Basis freiwilliger Kooperationen das «Gesundheits-Netz Aargau Ost» (GNAO). Beteiligt sind inzwischen 17 Institutionen aus 7 spezialisierten Branchen mit dem Anspruch «gelebte integrierte Versorgung».

Seit Beginn vor 12 Jahren engagierten sich die GNAO-Partner auch in

GNAO-Messe-Kit



GNAO-App



GNAO-Magazin

www.gnao.ch



Kommunikation komplett: integrierte Versorgung auf allen Kanälen.



der Kommunikation gegenüber ihren wichtigsten Zielgruppen, namentlich Politik und Öffentlichkeit. 2018 entschied man sich für einen Ausbau und einen noch stärkeren Marktauftritt. Unkompliziert und hocheffizient sind die dafür entwickelten Kanäle. Eine Web-App, das zwei mal jährlich erscheinende Magazin «Magnao», eine Website und Messeauftritte ergänzen sich hervorragend. Der viel zitierten «Integrierte Versorgung» entspricht das GNAO mit «Integrierte Kommunikation». Hervorzuheben ist die speziell entwickelte Web-App. Diese wurde zu einem Bruchteil der Kosten einer vergleichbaren App in der Schweiz konzipiert und programmiert.

Kooperation wirkt – so der GNAO-Claim. Der integrierte GNAO-Marktauftritt ist das Manifest dafür, die positive Resonanz der Beweise.

Institution

Gesundheits-Netz Aargau Ost

Wichtigste Massnahmen

Konstitutionierung, Ausbau Entwicklung und Lancierung eines integrierten Kommunikationskonzepts mit Website, Web-App, Magazin, Messeauftritten, Medienarbeit.

Ergebniskontrolle

Auswertung Online-Kanäle, Wirksamkeit Politik, Rücklauf Wettbewerb, Magazin «magnao», verkauftes Anzeigenvolumen Magazin, Bewerbungen für Neuaufnahmen.

Resultate

Viele Bewerbungen interessierter Institutionen für Neueintritte (10 Anfragen pendent), Vorzeigeprojekt zur «Integrierten Versorgung» (Erwähnungen).

Nominiert für



www.gnao.ch

KSB an der EXPOsenio Vorträge der Orthopädie

Thema 1	«Wenn das Knie knackt und schmerzt – Möglichkeiten der Arthrosetherapie.»
Referent	Dr. med. Andreas Würzburg
Zeiten	10.00 Uhr, 12.30 Uhr, 14.30 Uhr
Thema 2	«Braucht Frau Huber mit 90 Jahren noch eine Hüftprothese?»
Referent	Dr. med. Tobias Bühler
Zeiten	10.30 Uhr, 13.00 Uhr, 15.00 Uhr
Thema 3	«Hallux und Hammerzehen: Wenn plötzlich der Schuh drückt.»
Referent	Dr. med. Urs Neurauter
Zeiten	11.00 Uhr, 13.30 Uhr, 15.30 Uhr
Thema 4	«Dem Schmerz die kalte Schulter zeigen.»
Referent	PD Dr. med. Karim Eid
Zeiten	11.30 Uhr, 14.00 Uhr, 16.00 Uhr



Treffpunkt
14. März 2020
Trafo Baden

EXPOsenio

Kantonsspital Baden



Gutes bleibt bestehen.



Sicherheit mit Zukunft.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN

Wir sind da, wo die Musik spielt!

Am Rhythmus der Region.

Ihre Bank.



Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf

Genossenschaft

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

www.sparkasse-dielsdorf.ch

Das lässt einen nicht **kalt**.

Fieber ist meistens eine Begleiterscheinung der Abwehr gegen eindringende Viren, Bakterien oder andere als fremd erkannte Stoffe, aber auch von bestimmten schweren Erkrankungen. Jeder hat sein eigenes Mittelchen dagegen.

Unser Körper ist ein Meister der Verteidigung. Bevor es Medikamente gegen Syphilis gab, wurden Patienten künstlich mit Malaria infiziert. Das Fieber tötet die Bakterien zuverlässig, aber es ist heftig und oft ging es schlecht aus. Zum Glück brachte die Entwicklung der Medizin weit weniger gefährlichere Lösungen hervor. Fieber begleitet dennoch unser Leben und ist je nach Alter und Krankheit unterschiedlich gefährlich. Der Körper kann die überschüssige Temperatur durch Schwitzen und über die Luft senken, ein kleines Kind aber noch nicht, das Fieber steigt schneller und höher.

Im Alter gelingt es immer schlechter zu schwitzen, weshalb der wichtige Korrekturmechanismus an Wirkung verliert. Das hat auch damit zu tun, dass viele ältere Menschen wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, die dann nicht für die Transpiration zur Verfügung steht. Das birgt auch an heißen Tagen hohe Gefahren. Wenn das Fieber zu hoch ist oder zu lange dauert, kann der Körper schweren Schaden nehmen. Zum Glück lässt es sich mit verschiedenen Substanzen und Methoden senken,

doch auch der Verursacher sollte eliminiert werden. Gegen Bakterien gibt es Medikamente, aber bei Viren muss der Körper die Arbeit alleine leisten. Um Fieber zu senken, hat jeder sein bevorzugtes Mittel, ihre Wirkung lässt sich nur in einer Beratung ermitteln. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Wirksamkeit, die Gefahr einer Überdosierung steigt.

Je nach Körperstelle unterschiedlich

Doch ab wann soll bei Fieber eingegriffen werden? Als Faustregel gilt: Die Körpertemperatur sollte 40°C nicht überschreiten. Kinder und Alte brauchen besondere Aufmerksamkeit. Und: Wer früh eine fiebersenkende Substanz

einnimmt, verbessert zwar das Wohlbefinden und den Schlaf, heilt aber nicht die Erkrankung. Dennoch ist damit schon viel geholfen. Für die Messung stehen digitale Thermometer, Ohr-, Stirn- und Infrarot-Thermometer zur Verfügung. Am genauesten ist die Messung im After. Alternativ kann die Temperatur oral, unter der Zunge, der Achsel und im Ohr gemessen werden. Dabei gilt: Die normale Körpertemperatur schwankt. Frühmorgens ist sie am niedrigsten und am Abend am höchsten, auch variiert sie je nach Aktivität und Alter. Bei Säuglingen ist die Temperatur um etwa 0.5 Grad höher. Eine Körpertemperatur über 38 Grad gilt als Fieber, bis 39 Grad als mässiges Fieber, über 39 Grad als hoch und über 40 Grad als sehr hoch. Bei der Messung unter der Zunge muss man noch 0.3 Grad, unter der Achsel noch 0.5 Grad dazuzählen.

Eine Beratung in der Apotheke hilft, Fieber richtig einzuschätzen und zu behandeln. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Temperatur 40 Grad oder höher ist, und auch, wenn sich das Fieber nicht senken lässt.

NAO-PARTNER



Notfallapotheke

T 0800 300 001

www.notfallapotheken.ch



NOTFALL
APOTHEKE



COIFFURE
Grimm

Baden (Zentrum)
Badstrasse 4, 5400 Baden
Telefon 056 210 10 10
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Mi 08.00 – 19.00 Uhr
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

Kantonsspital Baden (KSB)
Im Ergel 1, 5400 Baden
Telefon 056 470 07 81
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Di – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

GUTSCHEIN
CHF 10.–

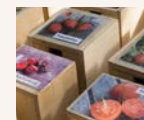
Einzulösen bei Ihrem nächsten Besuch bei uns.
Gültig bis Ende 2020.

HAVE A GOOD HAIR DAY.
www.coiffure-grimm.ch



Agenda

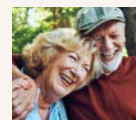
Veranstaltungen im 2020



8.
März

Neue Samen – Neues Glück! | Reusspark
Saatgut-Verkauf von Tomaten und diverser
Gemüse aus eigener Produktion.
13 bis 16 Uhr Foyer Hauptgebäude

14.
März



Das KSB an der EXPOsenio | Trafohalle Baden
«Bewegung erhalten» – Vortragsprogramm
am KSB Stand. 9 bis 17 Uhr



19.
März

**Publikumsvortrag – Silberfäden und
Lachfalten | aarReha Schinznach**
Mut zum Altwerden. Referat von Dr. med. Thomas
Roy, Chefarzt Geriatrie Rehabilitation aarReha.
19 bis 20 Uhr in der Aula. Eintritt gratis.

26.
März



**Informationsabend Entlastungsangebote |
Regionales Pflegezentrum Baden**
Erfahren Sie, wie wir Sie bei der Pflege und
Betreuung von Angehörigen entlasten können.
18.30 bis 20 Uhr, Saal. Öffentliche Veranstaltung.
Eintritt frei.



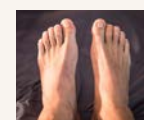
2.
April

**Triologisches Forum: Selbstmanagement –
Empowerment | PDAG**
Für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.
Alle Daten und Themen unter pdag.ch/veranstaltungen
18 bis 19.30 Uhr im Hauptgebäude auf dem Areal
Königsfelden.

28.
April



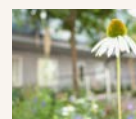
**Wie gefährlich sind Zecken für Kinder und
Jugendliche wirklich? | KSB**
Dr. M Wopmann, CA Klinik für Kinder und Jugendliche
Dr. C. Deak, OA Klinik für Kinder und Jugendliche
Prof. Dr. G. Laube, designierter CA Klinik für Kinder
und Jugendliche
19.30 Uhr im Personalrestaurant, Eintritt gratis



25.
Juni

**Die Füße – Von der Jugend bis ins hohe Alter |
aarReha Schinznach**
Öffentlicher Vortrag, 19 bis 20 Uhr, Aula
Dr. med. Nikolaus Muschong, Oberarzt aarReha
Schinznach

26.
November



**Publikumsvortrag «Osteoporose – Wenn
der Knochen schwindet» | aarReha Schinznach**
Referat mit Dr. med. Philipp Zehnder, Chefarzt
Internistische Rehabilitation aarReha Schinznach.
19 bis 20 Uhr in der Aula. Eintritt gratis.

Sämtliche Veranstaltungen finden
Sie auf der **GNAO-App**.
Gratis-Download im Apple Store und Google Play Store.



GNAO-Partner

aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
www.aarreha.ch

Ärzteverband Bezirk Baden
T 056 200 86 06

Ärzteverein Bezirk Brugg
T 056 444 86 94

Asana Spital Leuggern AG
T 056 269 40 00
www.spitalleuggern.ch

Genossenschaft Notfallapotheke
T 0800 300 001
www.notfallapotheke.ch

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
www.ksb.ch

Spital Muri
T 056 675 11 11
www.spital-muri.ch

Medizinisches Zentrum Brugg AG
T 056 462 61 60
www.mz-brugg.ch

pflegimuri
T 056 675 92 00
www.pflegimuri.ch

Psychiatrische Dienste Aargau AG
T 056 462 21 11
www.pdag.ch

Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
www.rpb.ch

**RehaClinic Bad Zurzach/
RehaClinic Baden**
T 056 269 51 51 / 056 203 08 08
www.rehaclinic.ch

Rehaklinik Bellikon
T 056 485 51 11
www.rehabellikon.ch

Reusspark Niederwil
T 056 619 61 11
www.reusspark.ch

Spitexorganisationen Region Baden
T 0842 80 40 20
www.spitexag.ch

Spitex Region Brugg AG
T 056 556 00 00
www.spitex-region-brugg.ch


Süssbach Pflegezentrum AG
T 056 462 61 11
www.suessbach.ch

Tages- und Nachtzentren
Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 20
Reusspark Niederwil
T 056 619 67 00



**publish creative.
print different.**

VOGT-SCHILD / DRUCK
print- & publishing-services

www.vsdruck.ch
Ein Unternehmen der  **ch media**