



Gesundheits-Netz Aargau Ost

# magnao

GESUNDHEITSMAGAZIN AARGAU OST

## Fokusthema Kopfsache



> ab Seite 4

### Alles entsteht im Kopf.

Unzählige Fachpersonen kümmern sich um das fragilste Körperteil, während sie selbst stets einen kühlen Kopf bewahren.

> Seiten 20/21

### Zur **Steigerung** der Konzentration.

Konzentration kann man lernen – und es ist nicht schwer! Neun Tipps und Tricks, um die Konzentration zu steigern.

> Seite 3

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

Finden Sie alle Informationen zu den 19 GNAO-Partnern und einen Event-Kalender auf der GNAO-Web-App.



**KONZEPTE UND IDEEN, DIE WIRKEN.**  
KOMPAKT.CH

## Wir sind **alles Kopfmenschen.**

### Liebe Leserinnen und Leser

Sind Sie ein Kopf- oder ein Bauchmensch? Die beiden Kategorien teilen Menschen ein in solche, die rational und abwägend Entscheide treffen, und in jene, welche dies intuitiv, «aus dem Bauch heraus», tun. So bildhaft die Gegenüberstellung ist: anatomisch gesehen ist sie nicht korrekt. Die Gefühle entstehen ebenso im Kopf wie analytisches Denken. Emotionen werden im limbischen System des Gehirns generiert, und durch das Hinzuschalten der Hirnrinde bewusst gemacht. Punkto Entscheide treffen sind demnach alle Kopfmenschen.

Das «Oberstübchen» wird für praktisch alle Funktionen benötigt. Dank ihm können Menschen denken und fühlen, sich ernähren, atmen, hören, Bewegungen steuern, das Gegenüber einschätzen oder einen Orgasmus haben. Im Kopf ereignen sich Tausende Prozesse, die für das Leben elementar sind. Diese können, wenn sie durch eine Krankheit oder eine Verletzung erschwert oder gar ganz unterbrochen werden, die Welt von einem Moment zum anderen auf den Kopf stellen.

Kein Wunder, kennt die Medizin eine riesige Bandbreite an Therapien, die Teile des Kopfs betreffen: von der Behandlung einer gebrochenen Nase über hochkomplexe Operationen am Gehirn bis hin zu Trainings, in denen die Erinnerung oder das Sprachvermögen wiederhergestellt werden. Um das fragilste Körperteil kümmern sich unzählige Fachpersonen behutsam und professionell, während sie selbst stets einen kühlen Kopf bewahren. Einen Einblick in ihre vielseitigen Kompetenzen gewähren die Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost in diesem Heft.

Wir freuen uns, Sie bereits zum zehnten Mal mit dem «magnao» informieren zu dürfen. Wir wünschen eine anregende Lektüre.

Herzlich grüsst Ihr



**Herausgeberin** GNAO – Gesundheits-Netz Aargau Ost

**Redaktion, Konzept, Gestaltung, Produktionsleitung** KOMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

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

**Texte** Caroline Schneider/Reusspark | Patrick Kirchofer/Spital Muri | Esther Kuster/pflegimuri |

Stefan Glantschnig/ZURZACH Care | KOMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

**Fotos** Felix Wey, S. 8 | Nathalie Detsch Southworth, S. 12 | Liliana Peterhans, S. 13 | Pat Wettstein, S. 14 | Andrea Vogel-Wendel, S. 16, 17 | Jacqueline Ruhs, S. 19 | Daniel Zimmermann, S. 22 | Emmanuele Mueller, S. 24 | Thomas Hochuli, S. 29 | Stefan Wey, S. 32, 33 | zVg, S. 6, 7, 10, 19, 26, 27, 30, 31, 34, 36, 38

**Auflage** 149 500 Ex. | **Verbreitung** Ostaargau

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier

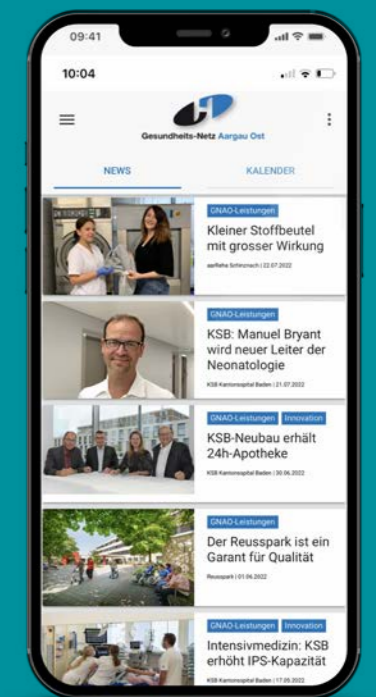
gedruckt in der  
**schweiz**

## Die GNAO-App zeigt Wirkung.

Die App vom Gesundheits-Netz Aargau Ost liefert Ihnen einfach und übersichtlich alle Informationen zu den 19 GNAO-Partnern. Dazu gehört ein Eventkalender mit allen wichtigen Terminen im Ostaargauer Gesundheitswesen. Auch sämtliche Artikel der bisherigen neun «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.



# Spass entsteht **im Kopf** – alles andere auch.

Rund 86 Milliarden Nervenzellen sorgen im Gehirn des Menschen für sein Vermögen, mit der Umwelt zu interagieren. Die Vielfalt der medizinischen Disziplinen, die sich mit dem Kopf beschäftigen, ist enorm. Und sie nimmt permanent zu.

Erst 2019 haben Forscher der Berliner Humboldt-Universität herausgefunden, weshalb sich Berührung so unterschiedlich anfühlen kann: Das Gehirn nimmt vor allem Reize von aussen wahr. Kitzeln wir uns selbst, berechnet das Hirn den Zeitpunkt der Berührung voraus und dämpft alle Nervensignale, die das betroffene Körperteil dann aussendet. Unwichtiges gelangt also gar nicht ins Gehirn.

#### **Es wird rege geforscht**

Fast monatlich werden solche und andere Forschungsergebnisse rund um Geschehnisse im Kopf publiziert. Sie liefern Aufschlüsse über unser Empfinden, Reagieren, Denkvermögen oder über die Entstehung und Bekämpfung von Erkrankungen. Und sie liefern die Grundlagen für wichtige Therapien.

Milliarden Franken werden jährlich in die Hirnforschung investiert, und weltweit sind Heerschaaren von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern damit beschäftigt, die Gesundheit, respektive das Entstehen von Krankheiten noch besser zu ergründen. Dank Humangenetik, Stammzellenforschung, Tiermodellen und verbesserten Bildgebungsverfahren hat unser Verständnis der menschlichen Schaltzentrale um ein Vielfaches zugenommen.

#### **Nach wie vor voller Geheimnisse**

Und trotzdem behält der Kopf zahllose Geheimnisse weiterhin für sich. Dieses Organ mit rund 100 Milliarden Neuronen, von denen jede einzelne Nervenzelle wiederum einige tausend Verbindungen eingehen kann und das sich während mehreren Millionen Jahren entwickelt hat, ist eine hochkomplexe Anlage. Diese ist sorgfältig vor vielen Einflüssen geschützt – was es wieder schwer macht, all seine Prozesse zu verstehen oder auch Medikamente dorthin zu führen. So sind etwa viele Fragen rund um die Bekämpfung von Demenz oder Krankheiten wie Multiple Sklerose (MS) und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) noch immer offen. Doch das nächste Forschungsergebnis kommt bestimmt.

Die enorme Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten spiegelt sich im Alltag der 18 Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost (GNAO). Bei der Arbeit im Gemüsegarten der Rehaklinik Bellikon etwa können Patienten mit neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen ihre Beweglichkeit und kognitive Fähigkeiten üben. Das Pflegezentrum Reusspark in Niederwil bietet in einem spezialisierten Umfeld Pflegeplätze für Menschen mit chronischen

psychischen Erkrankungen und spannt für die oft komplexen Situationen mit den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG) zusammen. Und während im Kantonsspital Baden (KSB) Menschen mit heftigen Schwindelattacken im Drehstuhl ihr Leiden behandeln können, unterstützen in der AarReha Schinznach Psychologinnen und Psychiater Menschen dabei, ihre Gedanken in eine positive, ihre Gesundheit stärkende Richtung zu lenken.

#### **Kluge GNAO-Köpfe**

Die Tausenden Mitarbeitenden in den GNAO-Institutionen beweisen dabei nicht nur Fingerspitzengefühl, sondern auch Präzisionskopfarbeit. Sie analysieren, diagnostizieren, entwickeln Behandlungskonzepte, kommunizieren mit Kindern und Erwachsenen, interagieren mit ihren Teamkolleginnen und -kollegen. Das verlangt höchste Aufmerksamkeit, denn die Gesundheit der Menschen ist in ihrem Umfeld häufig besonders fragil. Wie minutiös beispielsweise eine Operationsplanung verläuft, zeigt in diesem Heft der Beitrag des Medizinischen Zentrums Brugg (MZB).

Um ihr Wissen bestmöglich anwenden zu können, brauchen die Fachfrauen- und -männer stets einen klaren Kopf. Der Alltag im Gesundheitswesen ist oft hektisch und es liegt in der Natur des Menschen, dass stets auch Unvorhergesehenes geschehen kann, dass sich etwa der Zustand einer Person innert Minuten verschlechtert. Dabei helfen nicht nur eine gelassene Persönlichkeit, sondern vor allem auch Erfahrung, Training und Weiterbildung. All dies wird tagtäglich gepflegt im Gesundheits-Netz Aargau Ost – zu dem nun seit Kurzem auch das Hospiz Brugg zählt.



# Hirn (und Herz) auslüften.

Der Arbeitsalltag in den Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost ist wie überall im Gesundheitswesen zumeist intensiv. Wie gelingt es da, den Kopf abzuschalten? Die GNAO-Mitarbeitenden haben alle ihre eigene Strategie.

Mir ist es wichtig, dass Menschen einander wertschätzend behandeln. Beispielsweise ein Lächeln kostet uns nichts, im Gegenteil! Für mein Wohlbefinden gehe ich möglichst viel in die Natur. Erholung finde ich auf dem Stand-up-Paddle, dem Bike oder bei einem Spaziergang. Kochen und backen entspannen mich auch sehr.



Sabine Noser-Andres, Kundendienst

Abschalten kann ich am besten, wenn ich meine Gedanken mit jemandem teile, beim Walken mit einer Freundin oder bei einem guten Glas Wein mit meinem Mann. Wir reden eine Weile, und nachher fühle ich mich wieder frei und voller Tatendrang.



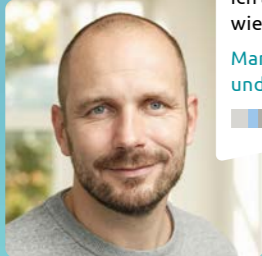
Andrea Keil, Leiterin Tagesklinik und Empfang im Top-Sharing

Um Stress abzubauen hilft es mir, eine kurze, einfache Klopf-Akupressur anzuwenden. Ich halte die Augen geschlossen und klopfe gezielt auf konkrete Punkte in einer vorgegebenen Reihenfolge. Diese Methode lernte ich in einer Schulung zu resilienter und positiver Führung und wende sie seither regelmässig an.



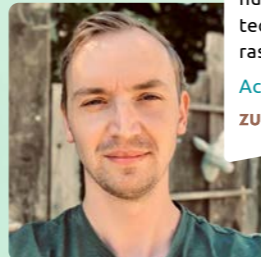
Jeannette Bucher, Klinische Projektleiterin

Nach der Mittagspause rolle ich meine Matte aus und entspanne mich 15 Minuten in meinem Büro. So kann ich abschalten und bin am Nachmittag wieder mit Energie bei meiner Arbeit.



Manfred Schmid, Leitung Pflege und Betreuung

Jahrelang habe ich auf Sport geschworen. Dank der neuen Präventionsplattform von meinem Arbeitgeber nutze ich nun auch diverse Atem- und Meditations-techniken, die sich zu meiner Überraschung ähnlich effektiv gezeigt haben.



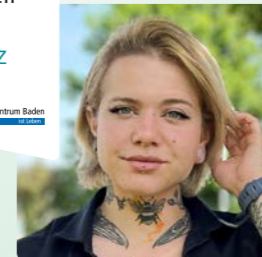
Achim Nüssle, Projektleitung ZURZACHCare

Während meiner 25-minütigen Autofahrt nach Hause, bei manchmal ruhiger, oft lauter Musik, krieg ich meinen Kopf wunderbar frei. Reicht es mal nicht, freue ich mich auf die Stille eines Waldspaziergangs, um meine Mitte zu finden. Gibt es mal einen sehr belastenden Moment, wende ich geistige Tools für Stressabbau an.



Petra Weiss, Team Pflege und Betreuung

Ich liebe meinen Job, doch manches geht nicht spurlos an mir vorüber und begleitet mich nach Hause. Dann hilft es mir, an meinem Auto zu basteln und täglich meinem Traum vom eigenen Bulli, einem zum Camper umgebauten Autobus, näherzukommen. Ein harter Arbeitsalltag und logisches Denken bilden meine ideale Work-Life-Balance.



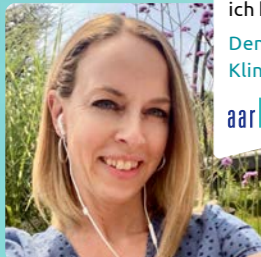
Tyler Illi, Fachfrau Gesundheit EFZ

Jiu-Jitsu! Im Training ist meine volle Konzentration bei meinem Gegner und nichts vom Alltag kann mich ablenken. Negative und sich im Kopf drehende Gedanken lasse ich draussen und geniesse die Atmosphäre im Reunion-Team.



Robert Kqira, Lernender KV im 2. Lehrjahr

Meine Oase ist mein Garten. Dort mit Musik zu entspannen ist mein Wohlfühlmoment und ich kann neue Energie tanken.



Denise Kalt, Klinikleitungs-Assistentin

Abschalten kann ich am besten auf meiner Luftmatratze im Wasser. Das leichte Wippen im Wasser und das Beobachten der Wolken lassen mich schon nach kurzer Zeit alles vergessen. Mein Problem ist eher die kältere Jahreszeit.



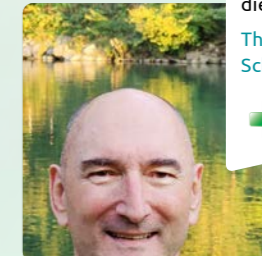
Hanspeter Müller, Direktor süssbach

Musik an und tanzen. In den eigenen vier Wänden kann man drauflos-tanzen, ohne dass es jemand sieht. Oder dann raus in die Natur! Wandern, campen, Feuer machen und fotografieren tun mir gut. Zudem Meditation, bewusstes Atmen, gute Gespräche mit Freunden. Und was jederzeit geht: Schoggi!



Bianca Seegert, dipl. Pflegefachfrau

Ab in den Fluss. 30 Minuten keinen Anruf, keine Fragen – richtig abtauchen! Kleiner Luxus. Und im Winter hilft die Freude auf den Sommer ...



Thomas Strasky, Schwanen Apotheke

Als CEO wird man an Sitzungen und Gesprächen, per Mail und Telefon sowie zwischen Tür und Angel laufend mit Information versorgt. Irgendwann muss man den Kopf durchlüften. Ich kann das am besten, wenn ich spannende Bücher lese oder mich in meiner Garage der Reparatur und Wartung von Oldtimern oder Traktoren widme. Selbstverständlich gehören Spritztouren dazu. Im Oldtimer-Cabrio lüfte ich meinen Kopf – im wahrsten Sinne des Wortes – perfekt durch.



Adrian Schmitter, CEO



Ab an den Fluss oder See, Angel raus, Köder ins Wasser: Spätestens nach zwei Minuten kehrt die Ruhe ein, und ich lebe völlig in diesem einen Moment.



Alexander Rauber, Redaktor Marketing & Kommunikation



Als Leiterin einer Akutstation und Mitglied der Betriebsfeuerwehr in Königsfelden benötige ich eine gute Work-Life-Balance, um den Alltag zu bewältigen. Gerne treffe ich mich für einen gesunden Wochenabschluss auch ausserhalb der Arbeit mit meinen Arbeitskollegen. Wichtig ist, das Privatleben mit Familie und Freunden nicht zu vergessen. Dieser Ausgleich hilft mir, täglich für mein Team und meinen Beruf präsent zu sein.

Milena Kefer, Stationsleiterin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie



Um meinen Kopf zu lüften, drehe ich am liebsten meine Runden im Beton-Oval der offenen Rennbahn Oerlikon. In hohem Tempo Schwerkraft und Muskeln zu spüren, in den Flow kommen ist wunderbar erholsam.

Carmen Rusch, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention



Für kurze Zeit aus den alltäglichen Herausforderungen ausbrechen gelingt mir am besten bei einem Spaziergang durch die idyllische Parklandschaft im Bad Schinznach. Dabei leite ich meine Gedanken bewusst auf das Betrachten von Flora und Fauna, lausche dem Vogelgezwitscher und schätze die einzigartige Atmosphäre. Diese Auszeit gönne ich mir ab und zu, um anschliessend wieder voller Elan, motiviert, mit frischen Ideen und einem Schmunzeln in mein Büro zurückzukehren.

Daniel Bieri, CEO



Ruhe suche ich gern in der Natur. Während ich mit meinem Pferd durch Wälder und über Felder reite, kann ich meinen Gedanken nachgehen und den Kopf lüften. Auch ein Puzzle ermöglicht mir, Erlebtes zu verarbeiten. So findet die Gelassenheit zu mir zurück.

Annina Straub, Leitung OP



# Gemeinsam gelebte integrierte Versorgung.

**Im Gesundheitswesen hat der Begriff «Integrierte Versorgung» Konjunktur. Gemeint ist eine optimale Abstimmung in der Zusammenarbeit der verschiedenen Leistungserbringer. Wie das funktioniert, zeigen das Spital Muri und die pfl egimuri mit dem neuen «Ambulatorium Löwen».**

In der Gesundheitsforschung und Politik besteht ein breiter Konsens, dass die medizinischen Versorgungspartner wie Leistungserbringer, Patientinnen und Patienten sowie Kostenträger

besser vernetzt und koordiniert werden müssen. So steigt die Qualität, die Sicherheit und die Effizienz der Versorgung, während das System bezahlbar bleibt. Die Integration der Versorgung

startete in der Schweiz zu Beginn der Neunzigerjahre mit Gemeinschaftspraxen (HMO) und Ärztenetzen. Seither hat sich die bessere Vernetzung und Koordination auf eine Vielzahl von Leistungserbringern wie Spitälern und Pflegeinstitutionen ausgeweitet.

## Schnittstellen optimieren und patientenorientiert handeln

Integrierte Versorgung trägt dazu bei, die Qualität der Behandlung und Betreuung zu verbessern, indem sie die Zusammenarbeit an den Schnittstellen optimiert. Denn eines der Hauptprobleme in der Medizin sind die Informationen, die verloren gehen, wenn eine Patientin oder ein Patient von der Betreuung A in die Betreuung B wech-

sel. Dies kann im Spital geschehen, wenn jemand von der Intensivstation auf die Abteilung verlegt wird und relevantes Wissen nur in den Köpfen bleibt, aber nicht zu Papier gebracht beziehungsweise digital erfasst wird. Wechselt eine Patientin oder ein Patient vom Spital beispielsweise in ein Pflegeheim, wächst der Informationsverlust zusätzlich. Integrierte Versorgung muss deshalb patientenorientiert sein: Jede Person muss zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort bestmöglich medizinisch betreut werden.

## Ambulatorium Löwen: Ärztliche Betreuung in der pfl egimuri

Genau an diesem Punkt setzen das Spital Muri und die pfl egimuri mit ihrer seit Jahrzehnten bestehenden Kooperation an. Um den heutigen Ansprüchen an die Altersmedizin gerecht zu werden, haben die beiden Institutionen ihre Zusammenarbeit in den vergangenen Monaten weiterentwickelt. Daraus entstand das «Ambulatorium Löwen»: ein neues Konzept zur ärztlichen Versorgung der rund 200 Bewohnerinnen und Bewohner der pfl egimuri. Denn das breite Spektrum der pfl egimuri mit Akut- und Übergangspflege, Langzeitpflege, Gerontopsychiatrie, Demenz, Hospiz-Betten sowie Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige erfordert eine angepasste ärztliche Betreuung und Präsenz.

## Eingespieltes Team vor Ort

Im April 2021 hat Janet Weber, Leitende Ärztin Medizin am Spital Muri, die ärztliche Verantwortung für die Bewohnerinnen und Bewohner der pfl egimuri übernommen. Sie steht eng mit den Fachrichtungen des Spitals Muri und seinen Partnern sowie den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen der Region in Kontakt. Das Team um Janet Weber sorgt so für eine moderne und bedürfnisorientierte Altersmedizin innerhalb der pfl egimuri. An den Wochenenden und nachts wird die ärztliche Notfallbetreuung wie bis anhin durch die diensthabenden Ärzte der medizinischen Klinik des Spitals gewährleistet, was ein Mehrwert gegenüber anderen Institutionen darstellt.

Seit 1. Mai 2022 wird die Leitende Ärztin von Andrea Käppeli unterstützt. Die Advanced Practice Nurse ist seit vielen Jahren im Spital Muri tätig. Sie steht mit ihrem Wissen als Pflegeexpertin und Leiterin des Bachelorstudiengangs in Pflegewissenschaften den Teams der pfl egimuri zur Seite.

## Harmonische Einbettung in den Pflegealltag

Die Philosophie «Meine 24 Stunden» der pfl egimuri bietet den Bewohnerinnen und Bewohnern grösstmögliche Selbstbestimmung. Das heisst, sie gestalten ihren Alltag soweit wie möglich frei und setzen eigenständig ihre Prioritäten. Die Bewohnerinnen und Bewohner kennen die Ärztin und ihr Team. Der periodische Austausch fördert die Beziehung und baut Vertrauen zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie dem Ärzte- und Pflegeteam auf. Dies wiederum hilft in medizinisch schwierigeren Momenten, richtige Entscheide zu fällen. Die Begegnung auf Augenhöhe bietet Vorteile für alle Betroffenen. Die Wege sind kurz und Entscheide können auf diese Weise rasch gefällt werden.

Benötigt eine Bewohnerin oder ein Bewohner medizinische Hilfe, ist das Team von Janet Weber innerhalb der

pfl egimuri rasch zur Stelle. Zukünftig wird es aber im Sinne von «Meine 24 Stunden» für die Bewohnerinnen und Bewohner auch möglich sein, die Praxisräumlichkeiten im Ambulatorium Löwen selbstständig aufzusuchen. Durch diese vielschichtige Präsenz des medizinischen Teams fühlen sich sowohl die Bewohnerinnen und Bewohner als auch deren Angehörige bestens umsorgt. Sollte dennoch eine Verlegung ins Spital notwendig sein, kann auf die optimal funktionierende Zusammenarbeit zwischen dem Spital Muri und der pfl egimuri vertraut werden. Diese Form von integrierter Versorgung entlastet somit die ganze Familie und gibt allen Beteiligten ein gutes und sicheres Gefühl.

## Hochwertige medizinische Versorgung im Freiamt

Die Kooperation von Spital Muri und pfl egimuri steigert die Qualität, die Sicherheit und letztlich die Zufriedenheit aller Beteiligten. Das Spital Muri erbringt als regionales Gesundheitszentrum für alle Lebensphasen eine hochwertige Grundversorgung. Die pfl egimuri überzeugt durch ihre innovativen Wohn-, Pflege- und Betreuungskonzepte. Es wird Wert auf einen achtsamen, respektvollen Umgang gelegt. Dies fördert somit die Lebens- und Standortqualität der gesamten Bevölkerung im Freiamt.

Das engagierte Team von Spital Muri und pfl egimuri in den Räumen des Ambulatoriums Löwen (v. l. n. r.): Manfred Schmid, Leitung Pflege und Betreuung; Andrea Käppeli, Pflegeexpertin; Janet Weber, Leitende Ärztin Medizin.



## **GNAO-PARTNER**

### **Spital Muri**

T 056 675 83 65  
ambulatoriumloewen@spital-muri.ch  
www.spital-muri.ch



### **pfl egimuri**

T 056 675 92 00  
info@pfl egimuri.ch  
www.pfl egimuri.ch





# Über den Wolken.

Früher verbrachten chronisch psychisch kranke Menschen einen grossen Teil ihres Lebens in der Klinik. Vor neun Jahren schuf der Kanton Aargau für die betroffenen Menschen ein spezialisiertes Angebot in der Langzeitpflege. Die Plätze auf der Gerontopsychiatrie im Reusspark in Niederwil sind stets gut belegt.

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen blieben darunter verborgen», singt Herr O. Er mag das wöchentliche gemeinsame Musizieren mit dem Musiktherapeuten. Der 58-Jährige leidet seit seinem dreissigsten Lebensjahr unter einer schizoaffektiven Störung. In einer wahnhaften Phase habe er gedacht, er sei Superman und könne fliegen, erzählt er. So sei er aus dem zweiten Stock geflogen. Seit Herr O. auf pflegerische Hilfe angewiesen ist, befindet sich sein Zuhause im Reusspark.

## **Pflegeheim mit gerontopsychiatrischem Angebot**

Der Reusspark war eines der ersten Pflegeheime, dem der Kanton 2013 einen Leistungsauftrag für ein gerontopsychiatrisches Angebot erteilte. Seither sind die 56 Pflegeplätze stets gut belegt.

Dort leben Menschen ab rund 60 Jahren, die an einer chronifizierten psychischen Erkrankung leiden und leicht pflegebedürftig sind. Die Palette der psychischen Störungen reicht von Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, chronischen Depressionen, bipolaren Störungen bis hin zu Suchterkrankungen. Sorgfältig überwachte medikamentöse Therapien helfen den Bewohnenden, ihre Erkrankung unter Kontrolle zu haben. Mit Milieutherapie, also Therapien im Rahmen von sozialen Gemeinschaften, einer guten Beziehungsgestaltung sowie unterschiedlichen Aktivitäten wird ihr Alltag sinnvoll gestaltet.

## **Es braucht ausgebildetes Pflegepersonal**

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, braucht es spezialisiertes Pflegepersonal. Denn gerontopsychiatri-

sche Pflege ist höchst anspruchsvoll. Sie erfordert nicht nur hohe Sozialkompetenz, es braucht auch Fachkompetenz und das Verständnis für menschliches Verhalten. «Unsere Pflegenden bringen entweder Erfahrung aus der Psychiatrie mit oder erlernen das Wissen «on the job» und nehmen an internen Weiterbildungen teil», sagt der Leiter Gerontopsychiatrie, Andreas Egger. Jede Woche findet ein Treffen mit dem ärztlichen und pflegerischen Liaisondienst der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) statt, um komplexe Situationen zu besprechen. Auch Supervisionen kann das Team in Anspruch nehmen. Neuerdings arbeitet im Reusspark ein Pflegeexperte aus der Psychiatrie, der die Teams situationspezifisch unterstützt und begleitet.

Die diplomierte Pflegefachfrau Bianca Seegert arbeitet seit 14 Jahren auf der

Chronisch psychisch kranke Menschen werden im Reusspark durch spezialisierte Pflegefachleute betreut.

Gerontopsychiatrie. Ihr gefällt diese eigene Welt mit ihren spannenden Persönlichkeiten. «Hier dürfen die Menschen sein, wie sie sind, und ihre Andersartigkeit leben.» Sie habe gelernt, mit kommunikativen Techniken wie dem aktiven Zuhören oder der motivierenden Gesprächsführung, schwierigen Beziehungssituationen auf Augenhöhe zu begegnen. Schmunzelnd erzählt sie: «Wir sind mit ganz unterschiedlichen Welten und Wahrnehmungen konfrontiert und erleben viele kuriose Situationen.» Eine Bewohnerin habe zum Beispiel plötzlich ihren Kopf ins Sitzungszimmer gesteckt und laut gesagt: «Schwester Sonnenschein, Gorbatschow ist mein Vater!». Schon sei sie wieder verschwunden gewesen.

Anspruchsvoll wird es in Seegerts Arbeit, wenn sich die Krankheit zuspitzt und akut wird, und die Person sich

oder andere gefährdet. Dann kann es trotz dem Einsatz der Pflegenden und der Mediziner auch mal zu einer Verletzung in die PDAG kommen. «Es bereitet mir Mühe, wenn ich das Leiden der Person sehe», so Seegert. «Auf der anderen Seite gibt es immer wieder Glücksmomente. Etwa dann, wenn sich eine Bewohnerin bei mir bedankt oder wenn ich ihr ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.»

## **Tabus und Berührungängste abbauen**

Für Herrn O. ist es wichtig, dass die Öffentlichkeit mehr über die Lebenswelten von psychisch erkrankten Menschen erfährt. «Jeder Mensch stösst im Verlauf seines Lebens mal an seine Grenzen.» So sei er schon öffentlich aufgetreten, um den Leuten die Scham und die Berührungängste gegenüber Menschen wie ihm zu nehmen. «Im Reusspark habe ich ein gutes Zuhause

gefunden. Die naturnahe Umgebung beruhigt mich», sagt er. Hier werde er wertgeschätzt und ernst genommen. Wenn er mit dem Physiotherapeuten auf dem Tandemvelo ausfährt, den Wind in den Haaren und auf der Haut spürt, das satte Grün des Waldes sieht und riecht, dann fühle er sich ein klein wenig wie im Lied von Reinhard Mey. «Dann fühle ich mich frei.»

**GNAO-PARTNER**

## **Reusspark**

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



## Gastfreundschaft am Lebensende

[www.zimmerpatenschaft.ch](http://www.zimmerpatenschaft.ch)



**Hospiz Aargau**

Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg

PC 50-71730-8  
IBAN CH83 0900 0000 5007 1730 8



# Stark ohne Rauchzeichen.

Wer bis zum 20. Altersjahr nicht raucht, lässt es in der Regel auch danach bleiben. An diesem Fakt knüpft «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» an: ein Projekt der Lungenliga Aargau und Teil des kantonalen Tabakpräventionsprogramms. Rund 1200 Lernende aus 250 Betrieben beteiligen sich im Aargau daran. Auch die Süssbach Pflegezentrum AG in Brugg.

«Snus!» entgegen Beatriz und Anita blitzartig und einhellig auf die Frage, welches Tabakprodukt in ihrem Umfeld gerade angesagt ist. Jana Affolter hat an diesem Fakt keine Freude. Die Projektleiterin Tabakprävention bei der Lungenliga Aargau sagt: «Zwar gibt es im Gegensatz zur Zigarette beim Konsum des Oraltabaks Snus keinen Verbrennungsprozess. Allerdings ist der zugeführte Nikotinwert teilweise deutlich höher als bei Zigaretten, was schnell in eine Abhängigkeit führen kann.» Anita und Beatriz wissen genau, was das bedeutet. «Mein Grossvater rauchte viel. Sicher ein Grund für seinen Kehlkopfkrebs», erzählt Beatriz Andrade, Assistentin Gesundheit und Soziales im Süssbach Pflegezentrum. Fachfrau Gesundheit Anita Musliu sagt: «Mein Vater ist ebenfalls ein starker Raucher, mich stört vor allem der Geruch.»

## Rauchfrei aus Überzeugung

Die beiden 18 beziehungsweise 20 Jahre jungen Fachfrauen haben eben ihre Lehre im *süssbach* mit Erfolg abgeschlossen. Ebenso das Projekt zackstark: Wer während der Ausbildung im Brugger

Pflegezentrum nicht raucht, erhält jährlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 Franken. Hinzu kommt jährlich ein Kinogutschein von der Lungenliga Aargau. Diese überreicht zudem ein Willkommensgeschenk – Baumspende, Trinkflasche oder Lautsprecher stehen zur Auswahl – an alle, die zu Lehrbeginn den «zackstark»-Vertrag unterschreiben.

Anita sagt, dass sie überhaupt noch nie in Versuchung gekommen sei, obwohl ihre Kolleginnen und Kollegen dies tun. «Ich finde es nicht gut, es stinkt – mich gluscht es einfach nicht.» Auch Beatriz fiel es nicht schwer: «Meine Eltern ermunterten mich stets, es nicht hinter ihrem Rücken zu tun, sondern ihnen allenfalls davon zu erzählen. Bisher hatte ich aber nie den Drang zu rauchen.» Beide wissen sie von einer Kollegin, die überdies einen weiteren Motivationsschub brauchte: «Die Mutter versprach ihr, dass sie ein Tattoo stechen darf, sollte sie rauchfrei durch die Lehre kommen.»

## Teil der Work-Life-Balance

Die Süssbach Pflegezentrum AG beteiligt sich seit Jahren an «zackstark».

Aktuell mit der Hälfte der 42 Auszubildenden in Pflege und Aktivierung, Hauswirtschaft, Betriebsunterhalt, Küche und KV. Ausbildungsverantwortliche Sara Cordeiro verweist auf die Zusammenhänge: «Die Haltung gegenüber den Mitarbeitenden ist generell wertschätzend. Aus- und Weiterbildung sind uns sehr wichtig und so auch im Süssbach-Leitbild verankert. Ebenso sind wir zukunftsorientiert, der Nachwuchs professioneller Fachkräfte liegt uns am Herzen.» Offene Ohren der Ausbildungsverantwortlichen, Berufsbildner, Workshops, ein World-Café zum Thema Zufriedenheit in der Ausbildung, Exkursionen oder die Lernwerkstatt bieten unter anderem Raum für Austausch, Wissenserweiterung und Achtsamkeit.

«Die Bildung des *süssbach* hat wirklich einen guten Ruf», betont Beatriz Andrade, die an ihre Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales nun die dreijährige Lehre zur Fachfrau Gesundheit anhängt: «Inklusive Teilnahme am Projekt zackstark!» Auch Anita Musliu bleibt dem *süssbach* erhalten. Ihr Ziel: Diplomierte Pflegefachfrau HF.



Jana Affolter von der Lungenliga Aargau, Anita Musliu, Beatriz Andrade und Sara Cordeiro vom *süssbach* (v.l.).

## Stress lass nach

So überzeugt wie Beatriz und Anita, auch weiterhin rauch- und nikotinfrei zu bleiben, sind längst nicht alle Jugendlichen. In der zackstark-Broschüre «Ich brauche keine, um gechillt zu sein» steht, dass für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen die Zigarettenpause ein Mittel ist, dem Stress im Alltag zu begegnen. Oft entsteht dieser während der Schule, im Ausbildungsbetrieb oder in der Freizeit. Anita bestätigt: «Der Wechsel von der Ober-

stufe in die Lehre war happig. Prüfungszeiten, Personalmangel, Krankheitsausfälle, Schichtarbeit, Dienstwechsel oder Konflikte sind erhebliche Stressfaktoren.» Beatriz Andrade ergänzt: «Und viele rauchen wegen Stress.»

Jana Affolter von der Lungenliga Aargau weiss hingegen, dass Rauchen überhaupt nicht gegen Stress hilft, im Gegenteil: «Durch die Nikotinabhängigkeit entsteht ein weiterer Stressfaktor.» Anita Musliu nennt einen weite-

Anita Musliu und Beatriz Andrade kamen beide rauchfrei durch ihre Lehre im *süssbach*.

ren Grund, was Rauchen für zahlreiche attraktiv macht: «Rauchende wollen auch einfach zu einer Gruppe gehören.» Sara Cordeiro bestätigt: «Das gemeinsame Rauchen ist durchaus eine gute Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.»

## Vergiss nicht zu lachen

Im Baugewerbe und in der Pflege ist der Anteil der Rauchenden besonders hoch. Was also hilft, um in diesem Umfeld gar nicht erst mit Rauchen zu beginnen? Sowohl Jana Affolter von der Lungenliga Aargau als auch Beatriz und Anita verweisen auf die präventive Bedeutung der im Februar 2022 angenommenen Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung». Letztlich ist es ihrer Meinung nach aber eine durch soziale und gesellschaftliche Gegebenheiten beeinflusste, individuelle Kopfsache, rauch- und nikotinfrei zu bleiben. Während die Lungenliga bei Stress als Alternative zum Rauchen fünf Strategien empfiehlt – Bewege dich!; Entspann dich!; Sprich darüber!; Schritt für Schritt!; Vergiss nicht zu lachen! –, schiebt Beatriz zum Schluss der Gesprächsrunde ihre persönlichen top drei nach: Musik hören, Shoppen, Joggen.

## GNAO-PARTNER

**Süssbach Pflegezentrum AG**  
T 056 462 61 11  
info@suessbach.ch  
suessbach.ch

**süssbach**  
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



## PRESENTING-PARTNER

**Lungenliga Aargau**  
T 062 832 40 00  
info@lag.ch  
lungenliga-ag.ch  
ag.zackstark.ch

**LUNGENLIGA AARGAU**





# Die wichtige Rolle der Gedanken.

Befindet sich jemand im Rehabilitationsprozess, ist nicht nur der Körper gefordert. Die Psychotherapeutin Priska Garbely und der Psychiater Marco Gfeller begleiten Menschen darin, ihren Kopf konstruktiv einzubringen.

**Zu Ihrer Klientel zählen unter anderem Menschen im Rehabilitationsprozess.**

**Mit welchen Themen sind Sie da besonders häufig konfrontiert?**

**Marco Gfeller:** Ein häufiges Thema sind Krankheiten, teils mit chronischen Schmerzen. Wir unterstützen Menschen darin, damit einen Umgang zu finden.

**Priska Garbely:** Viele sind älter und befinden sich in einem Lebensübergang. Ihre Mobilität ist beispielsweise stark eingeschränkt, und es ist offen, ob der Aufenthalt verlängert werden soll oder eine Zwischenlösung in einem Pflegeheim notwendig ist. Die Ungewissheit kann psychisch stark belasten.

**Inwiefern kann in solchen Lebenslagen der Kopf, die Gedanken, dienlich sein?**

**P.G.:** Wir schauen gemeinsam mit der Person ihren Spielraum an. Zum Beispiel wie sie die Zeit in der Klinik nutzen kann, ihre Gesundheit zu stärken, autonomer zu werden. Oder zu überle-

In der aarReha Schinznach arbeiten ein Psychiater und sechs Psychotherapeutinnen/Psychologinnen. Sie begleiten Menschen während der stationären Rehabilitation und vermitteln bei Bedarf weiterführende Unterstützung nach Austritt. Auch ambulante Psychotherapie wird geboten.

gen, was im Moment dennoch Freude machen könnte. Auch wechseln wir mit ihr die Perspektive. Ich gebe ein Beispiel: Eine Person, deren Partner einen verlängerten Aufenthalt befürwortet, denkt womöglich, der Partner wolle sie nicht daheim haben. Da rege ich zum Überlegen an: Was könnte die gute Absicht des Partners sein? Denkt die Person, dass der Partner ihn in der Gesundung unterstützen will, gibt das ein positiveres Grundgefühl.

**M.G.:** Gerade im Reha-Prozess ist der Kopf sehr wichtig: Er hilft, am Therapieplan und den Zielsetzungen dranzubleiben. Er aktiviert den Willen und die Disziplin und hilft auf diese Weise mit, nach der Reha wieder heimkehren zu können.

**Der Kopf wird zuweilen also auch zum Hindernis. Was hilft dann?**

**M.G.:** Es ist in solchen Situationen sehr wirkungsvoll, den Kopf einmal beiseite zu lassen und in den Körper zu gehen, mit sanften Körper- und Atemübungen.

Die Psychotherapeutin Priska Garbely und der Psychiater Marco Gfeller unterstützen Menschen dabei, ihre Gedanken in positive Bahnen zu lenken.

Für viele Menschen ist das nicht einfach. Wir geben ihnen die Möglichkeit, dies im therapeutischen Rahmen einzuüben. Körperübungen können helfen, einen nächsten Schritt zu gehen, sich auf etwas Neues einzulassen. Das passt gut in die Reha. Hier geht es um den Körper und das Vertrauen in ihn.

**P.G.:** Sehr nützlich ist auch die Arbeit mit Bildern. Mit Klienten zum Fluss zu gehen oder gemeinsam Bilder anzuschauen kann guttun. Visualisierungen sprechen eine andere Ebene an als die Sprache. Es wirkt dadurch umfassend motivierend, auch auf der Gefühlsebene. Um neue Perspektiven einnehmen zu können hilft es auch, etwas Ungewohntes zu tun, zum Beispiel bewusst aus einem anderen Gefäss trinken. Kleine Veränderungen begünstigen weitere Veränderungen.

**Wann macht es Sinn, ein Medikament einzusetzen?**

**M.G.:** Manche Patienten haben schwere Operationen hinter sich oder leiden an einer schweren Erkrankung. Sie sind sehr niedergeschlagen und antriebslos. Da können Medikamente eine Grundenergie ermöglichen, damit die Person überhaupt in einen Prozess einsteigen kann. Medikamente werden nur vorsichtig eingesetzt, denn viele Patienten sind älter und nehmen bereits andere Medikamente.

**P.G.:** Glück erzeugt Glück. Wenn ich glücklich bin, schüttele ich Botenstoffe aus, die mir ermöglichen, das Glück zu erleben. Viele unserer Klientel sind so belastet, dass die Glücksbotenstoffe reduziert sind. Gemeinsam mit den Beteiligten schauen wir jeweils, wie es gelingen kann, zu mehr Glücksmomen-

ten und Zufriedenheit zu finden – mit oder ohne Medikamente. Die Zusammenarbeit mit Therapien, Pflege, Arzt-dienst und allen anderen Disziplinen ist in der aarReha zum Glück sehr unkompliziert. Wir alle wollen das Beste für unsere Klientel.

GNAO-PARTNER

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

aarReha  
Schinznach



achtsam.anders.

pflegimuri.ch





Material- und Medikamentenlieferung ans RPB.

# Effizient in allen Belangen.

Medikamente sind bedeutend in der Behandlung von älteren Menschen. Da im Alter oft Mehrfacherkrankungen bestehen, gilt etwa der Interaktion, also der Wechselwirkung von Medikamenten, ein besonderes Augenmerk. Darauf achten der Badener Apotheker Thomas Strasky und Stephanie Garlepp vom Regionalen Pflegezentrum Baden bei ihrer Zusammenarbeit.

Bei aller Sachlichkeit im Gespräch ist da ein spürbar gutes Einvernehmen zwischen Thomas Strasky – stellvertretend für die RPB-Partnerapotheken Schwanen Apotheke und Apotheke Wyss – und Stephanie Garlepp, Leitung Medizin und Mitglied der Geschäftsleitung des Regionalen Pflegezentrums Baden (RPB). Schnell wird klar: Hier ziehen Ärztin und Apotheker an einem Strick,

wenn es um die optimale medikamentöse Behandlung der Bewohnerinnen und Bewohner des RPB geht.

## Effizienz hält Einzug

Stephanie Garlepp, Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation mit interdisziplinärem Schwerpunkt Sport- und Bewegungsmedizin sowie Praktische Ärztin, ist seit August 2020

im RPB tätig. Ihre Arbeit ist interdisziplinär angelegt. Um die Bewohnerinnen und Bewohner bestmöglich zu behandeln, arbeitet sie eng zusammen mit den Medizinischen Praxisassistentinnen, der Pflege und den Fachkräften aus Physio-, Ergo-, Aktivierungstherapie und Logopädie. Sie sagt: «Wir hatten stets genug Kapazität für die Bewohnerinnen und Bewohner und nehmen uns nach wie vor viel Zeit für deren Betreuung.» Jedoch müssen seit letztem Jahr auch im Pflegeheim sämtliche ärztliche Behandlungen nach der Leistungsstruktur «Tarmed» abgerechnet werden – entsprechend hat die Effizienz an Bedeutung gewonnen. Das gilt nicht zuletzt für das Medikamentenwesen. Stephanie Garlepp: «Klar schauen unsere Ärztinnen die Rezepte an und überprüfen diese stets. Aber ich

bin unglaublich froh, dass wir uns nicht detailliert um Fragen der bereits extern rezeptierten Medikation kümmern müssen. Da wird uns in der Zusammenarbeit mit der Apotheke einiges abgenommen.»

## Digital vernetzt

Beim Eintritt ins RPB liegen in der Regel ärztliche Berichte samt dazugehörigen Rezepten für jene Medikamente vor, die eine Bewohnerin, ein Bewohner bislang eingenommen hat oder neu nehmen muss. Diese Informationen werden im RPB im elektronischen Dossier erfasst und der Apotheke geschickt. So ist für Thomas Strasky und sein Team sofort ersichtlich, welche Therapie für die betreffende Person vorgesehen ist; die Medikamente können umgehend bestimmt und für die Lieferung vorbereitet werden. Medikamente, die als Kapseln oder Tabletten eingenommen werden, kommen in den sogenannten «Wochen-Blister». So sind die Medikamente in kleinen Beuteln

verpackt und aneinandergereiht in einer Rolle; versehen mit Datum und Einnahmezeit für die entsprechende Person. «Damit liegt immer die aktuelle Dosis bereit», erklärt Thomas Strasky. «Weil das schon fast 60 Prozent der Medikation ausmacht, wird dem Pflegepersonal viel Zeit erspart und es braucht weniger Lagerplatz.»

## Es geht immer um die Ziele unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Die neue Medikation wird laufend überprüft. Klagt eine Bewohnerin oder ein Bewohner nach deren Einnahme zum Beispiel über Schlaflosigkeit, wird diese Rückmeldung digital festgehalten und dem Arztdienst gemeldet. Dank

den modernen Informatikmitteln können alle Beteiligten den Verlauf einer Krankheitsgeschichte verfolgen und nach gegenseitiger Absprache Anpassungen vornehmen. «So sind wir einerseits organisierter und strukturierter in der Handhabung; andererseits haben wir eine höhere Überprüfungsichte», erklärt Thomas Strasky. Stephanie Garlepp bestätigt: «Die Effizienz und Sicherheit aller pharmazeutisch Beteiligten wird gesteigert.»

## Stichwort «Interaktion»

Die Zusammenarbeit zwischen Apotheken und RPB ist nicht nur in Bezug auf die Effizienz ein Pluspunkt. Der rege Wissensaustausch kommt letztlich den Bewohnerinnen und Bewohnern zugute. Stephanie Garlepp: «Beispielsweise ist die Interaktion von Medikamenten ein Punkt mit Gefährdungspotenzial für ältere Menschen. Wir haben heute viel mehr Wissen zu diesem Thema als früher und denken mehr darüber nach.» Thomas Strasky führt an einem Beispiel >

Thomas Strasky, Inhaber der Schwanen Apotheke in Baden, und Ärztin Stephanie Garlepp vom Regionalen Pflegezentrum Baden.



«Es zählt der freie Wille, solange dies ethisch und medizinisch vertretbar ist.»

Stephanie Garlepp, Ärztin

aus: «Bekannt ist, dass bei vielen Menschen im Altern die Funktion von Leber und Nieren schwächer wird. Aufgrund von Studien wissen wir um die Nebenwirkung von Antirheumatika (NSAR) wie Voltaren auf die Nierenfunktion. Darum kann es vorkommen, dass zum Beispiel auf dem Rezept zwar ein NSAR steht, wir jedoch zuerst zurückfragen.»

**Hinterfragen ist wichtig**

Stephanie Garlepp: «In der Altersmedizin haben wir gelernt, dass Medikamente nicht allein selig machend sind. Oft geht es am Lebensende um andere Dinge.» Darum werden medi-

kamentöse Therapien von Apotheke und RPB-Team durchaus hinterfragt. Zentral für die Ärztin ist, dass niemand gezwungen wird, ein Medikament einzunehmen. «Ich bin nicht die Halbgöttin in Weiss, welche die Welt nur durch die Medikamentenbrille sieht. Ich bin partnerschaftlich unterwegs mit den Bewohnerinnen, Bewohnern und deren Angehörigen. Es zählt der freie Wille, solange dies ethisch und medizinisch vertretbar ist.» Mit Nachdruck hält Stephanie Garlepp überdies fest: «Ich kläre stets auf, was passiert, wenn etwas nicht genommen wird. Doch die letzte Entscheidung liegt nicht bei mir.»

**GNAO-PARTNER**

**Notfallapotheke**  
T 0800 300 001  
www.notfallapotheke.ch

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

**Ich schätze hier die achtsame Unternehmenskultur und die sinnstiftende Tätigkeit.**

Möchtest auch du in einem tollen Team arbeiten, mit abwechslungsreichen Aufgaben, fairer und marktgerechter Entlohnung, Jahresarbeitszeit, betrieblichem Gesundheitsmanagement und sehr guten Sozialleistungen? Das alles und mehr findest du hier, bei der Spitex Region Brugg AG.

**Worauf wartest du noch? Bewirb dich jetzt für einen Job bei uns!**

**Überall für alle SPITEX Region Brugg AG**  
www.spitex-region-brugg.ch

# Gute Führung stützt die Fachkräfte.

Seit 2019 gibt es die Spitex Limmat Aare Reuss (LAR). Ein noch junges Unternehmen also, das am Puls der Zeit sein will. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, wurde das LAR-Führungskader in Zusammenarbeit mit der Höheren Fachschule Leadership & Management (HFLM) Zentralschweiz weitergebildet.

Die Spitex LAR hat sich für ein Matrix-Organigramm als Organisationsform entschieden. Damit hat jede Führungskraft ihre klar definierten Bereiche. So soll sowohl dem Kader als auch dem Führungskader mehr Verantwortung übertragen und im Gegenzug die Qualität und Zufriedenheit aller Beteiligten gesteigert werden. Um die dazu nötigen Kompetenzen zu stärken, wurde für das Führungskader der Spitex LAR eine Weiterbildung organisiert. Im Interview blicken Karin Uhlmann, Regionalleitung Gebenstorf & Turgi, Monica Hehli, Regionalleitung Obersiggenthal, und Schulungsleiter Sascha Güntert von der HFLM darauf zurück.

**Was hat Sie überrascht, was gefordert im Zusammenhang in dieser Kaderschulung?**

**Karin Uhlmann:** Angenehm überraschte mich der hohe Praxisbezug, mit Auf-

trägen zur Reflexion und Umsetzung in unserem Arbeitsalltag. Gefordert hat mich die persönliche Auseinandersetzung mit Themen wie Kommunikation, Selbstkenntnis, Teamführung oder Konfliktlösung.

**Wozu benötigt eine Spitex-Regionalleiterin Wissen in Leadership & Management?**

**Monica Hehli:** Selbstkompetenz ist ein zentraler Punkt in der Führung. Es ist aber nicht einfach, selbstkritisch zu sein und etwas ändern zu wollen oder zu können. Meist ist man im Alltag festgefahren und hat keine Zeit, um die Arbeit zu analysieren oder zu reflektieren. Durch die praxisnahe Theorie kann ich mich nun selber anders organisieren und strukturieren, aber auch meinen Mitarbeitenden Methoden zur Vereinfachung ihrer Arbeit weitergeben. Mein Ziel ist es, die Prozesse so zu optimieren,

damit ich mehr Zeit habe, um meine Mitarbeitenden gut zu führen.

**Was ist der Mehrwert einer solchen Weiterbildung für die Mitarbeitenden der Spitex, was für die Kunden?**

**Monica Hehli:** Ich denke, dass die Mitarbeitenden bereits eine Veränderung in unserer Arbeitsweise bemerken. Wir haben beispielsweise eine interne Schulung durchgeführt, damit sie im Bürodienst besser priorisieren können.

**Was war vonseiten der HFLM interessant an der Zusammenarbeit mit der Spitex LAR?**

**Sascha Güntert:** Zentral war, den Bedürfnissen der Spitex LAR bezüglich Zeit, Ort und Weiterbildungsinhalten gerecht zu werden. Überdies deren Tagesgeschäft in die Führungsentwicklung zu integrieren und durch die massgeschneiderte Weiterbildung einen Beitrag zur Fachkräftestärkung zu leisten.

**Gibt es auch für andere Organisationen im Gesundheitswesen die Möglichkeit einer solchen Weiterbildung im Bereich Management & Leadership?**

**Sascha Güntert:** Das Weiterbildungsangebot der HFLM wurde präzise für Organisationen im Gesundheitswesen entwickelt. Jeder Betrieb entscheidet aufgrund seiner Bedürfnisse, welche Themenfelder in welcher Tiefe angegangen werden.

Claudio Leasi, CEO SpiteX LAR; Melanie Senn, Leitung Planung und Kundendienst; Gordana Kempter, COO SpiteX LAR; Monica Hehli, Regionalleitung Obersiggenthal; Nicole Andreatta, Regionalleitung Baden & Ennetbaden; Sascha Güntert, Schulleiter Höhere Fachschule Leadership & Management Zentralschweiz HFLM; Karin Uhlmann, Regionalleitung Gebenstorf & Turgi; Sandra Corrieri, Regionalleitung Würenlingen & Untersiggenthal



**GNAO-PARTNER**

**Spitex Limmat Aare Reuss AG**  
T 056 203 56 00  
info@spitex-lar.ch  
www.spitex-lar.ch

**Überall für alle SPITEX Limmat-Aare-Reuss**

# Neun Übungen und Tipps zur Steigerung der Konzentration.

Konzentration kann man lernen – und es ist nicht schwer! Neun Tipps und Tricks, um die Konzentration zu steigern und wie Sie bereits im Alltag ganz leicht die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Sich zu konzentrieren, bedeutet für unseren Körper eine grosse Anstrengung – und einer solchen möchte er natürlich entgehen. Die gute Nachricht ist: Die Leistungsfähigkeit lässt sich üben und unsere Konzentration steigern.

## Warum sich unser Gehirn gerne ablenken lässt

Besonders wenn wir uns einer Sache widmen sollten, die uns nicht sonderlich interessiert, fällt es uns schwer, die Konzentrationsfähigkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Spätestens nach 90 Minuten, oft schon früher, lässt die Aufmerksamkeit nach und wir werden empfänglich für Ablenkungen aller Art.

Man kann aber lernen, wie man diese 90 Minuten produktiv und konzentriert ausnützt. Ebenfalls trainieren kann man, wie man nach einer Pause wieder konzentriert in eine Aufgabe einsteigen kann.

## Arbeitsplatz angenehm einrichten

Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen am Arbeitsplatz. Wenn der Stuhl unbequem ist oder der Tisch wackelt, werden Sie sich nicht ausreichend konzentrieren können. Der optimale Arbeitsplatz sollte zudem ruhig und gut belichtet sein.

## Ablenkungen minimieren

Ablenken lässt man sich besonders gern von Smartphones oder E-Mails. Schalten Sie daher alle Geräte auf lautlos. Im Falle des Smartphones ist es vielleicht sogar nötig, den Flugmodus zu aktivieren, da ein leuchtendes Display die Aufmerksamkeit beeinträchtigen kann. Stellen Sie im Vorfeld Regeln auf, an die Sie sich halten: Zum Beispiel können Sie Mails & Co. einmal am Vormittag, über den Mittag und einmal am Nachmittag checken.

## Das Wichtigste notieren

Manchmal lässt es sich nicht verhindern, dass wir gestört werden. Doch auch wenn der Chef anruft oder die WG-Partnerin eine dringende Frage hat, sollten Sie sich kurz Zeit nehmen, um zu notieren, wo Sie gerade waren oder was Sie gerade tun wollten. So werden Sie nach der Unterbrechung einfacher wieder in die Aufgabe zurückfinden.

## Frische Luft

Egal ob du gerne am Morgen eine Runde joggst, in der Mittagspause einen Spaziergang machst oder am Nachmittag eine Runde drehst: Bewegung ist gesund und stärkt nicht nur den Kreislauf, sondern fördert auch die Konzentration.

## Ortswechsel einlegen

Wenn die Konzentration nachlässt, kann ein Ortswechsel Wunder bewirken. Gibt es Aufgaben, die sich gut an einem anderen Ort erledigen lassen? \*

\* Im Sommer kann z. B. der Balkon oder der Garten eine Option darstellen.

## Realistische To-do-Listen

Welche Aufgabe ist am dringendsten, welche Ziele sollen heute erreicht werden? Bevor Sie einfach irgendwo anfangen, machen Sie eine To-do-Liste. So wird einerseits klar, welches die Prioritäten sind, andererseits tut es auch gut, wenn man etwas Erledigtes abhaken darf.

**Wichtig:** Gestalten Sie Ihre Liste realistisch und verhindern Sie Multitasking! Wer sich zu viel oder zu viel gleichzeitig vornimmt, kann nur enttäuscht werden.

Teilen Sie den Tag am besten in Phasen ein und notieren Sie, wie viel Zeit Sie ungefähr für welche Aufgabe investieren wollen. Nicht vergessen, auch die Pausen zu notieren.

## Kurze Pausen einlegen

Wer viel zu leisten hat, sollte sich auch regelmässig Pausen gönnen. Allerdings sollten diese genau definiert sein. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern. Besser, Sie legen am Anfang etwas mehr Pausen ein, dafür nutzen Sie die Arbeitsphasen auch wirklich zum Arbeiten. Beginnen Sie mit 60 Minuten Arbeit, 10 Minuten Pause. Wenn Sie merken, dass in Sachen Konzentration mehr drin liegt, können Sie den Rhythmus Schritt für Schritt anpassen und die Pausen reduzieren.

**Zudem:** Nicht jede Pause muss gleich lang sein. Legen Sie am Nachmittag längere Pausen ein oder erhöhen Sie die Pausenanzahl, wenn Sie merken, dass die Aufmerksamkeit schneller nachlässt.

## Lockere Konzentrationsübungen

Natürlich sollten Sie zumindest einige der Pausen nutzen dürfen, um Mails zu checken oder einen Blick auf das Smartphone zu werfen. Noch wichtiger ist allerdings, dass Sie sich bewegen: Aufstehen, strecken, Fenster öffnen – oder in die Küche gehen und einen Tee machen. Auch Atem- oder Yoga-Übungen können helfen, in der Pause richtig abzuschalten. Anschliessend kann das Gehirn mit spielerischen Übungen wieder auf die Konzentrationsphase vorbereitet werden, indem Sie ein kleines Rätsel lösen oder versuchen, ein Wort rückwärts zu buchstabieren.

## Sich eine Mittagspause gönnen

Es ist wichtig, sich eine Mittagspause zu gönnen, wenn Sie den ganzen Tag mit hoher Konzentration lernen oder arbeiten. Wer sich konzentrieren muss, braucht Energie. Essen Sie etwas Gesundes, das leicht ist und nicht schwer im Magen liegt (bspw. Salat oder Suppe). Trinken Sie genügend, am besten Wasser oder Tee. Zuckerhaltige Getränke sollten vermieden werden, diese machen schnell müde.

Beides gilt übrigens auch für die kleinen Pausen. Als gesunden Snack für die Pausen eignen sich Nüsse und Kerne, Obst und Gemüse. Nüsse gelten aufgrund der gesunden Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren) als richtiges «Brain Food».

## Für bessere Konzentration im Alltag

Diese Dos and Don'ts können Sie ganz leicht in den Alltag integrieren, und sie helfen so indirekt der Leistungsfähigkeit.

### Ausreichend Schlaf

Wer müde ist, kann sich nicht konzentrieren.

### Genügend trinken

Empfohlen sind 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Bei Wassermangel funktioniert das Gehirn nicht mehr richtig.

### Alkohol und zu viel Kaffee meiden

Beides schadet langfristig der Konzentration.

### Gesunde Ernährung

Eine solche ist unerlässlich für die Leistung von Kopf und Körper.

### Ausreichend Bewegung

Hält Körper und Kreislauf fit. Auch die Konzentrationsfähigkeit lässt sich so steigern.

### Das Gehirn fordern

Zum Beispiel eine neue Sprache lernen, einen Tanzkurs machen, ein Instrument spielen oder ein Gedicht auswendig lernen – die mentale Leistung hält jung.

Lockere Konzentrationsübungen, beispielsweise in Form von Spielen wie «Ich packe in meinen Koffer» oder «Mikado». Auch Rätsel oder «Sudoku» helfen, sich auf ein Problem zu fokussieren.

### Öfters mal ein Buch lesen

Indem man sich voll und ganz auf die Geschichte einlässt, lernt man, sich gegen Ablenkungen von aussen abzuschotten.

### Für ein gutes Sozialleben sorgen

Wer seine emotionalen Probleme jemandem anvertrauen kann, der trägt die schweren Gedanken nicht den ganzen Tag mit sich herum.

# Eltern werden, ist nicht selbstverständlich.

Will es nicht klappen mit der Schwangerschaft, wenden sich Paare meist an das Kinderwunschzentrum in Baden. Wird es dort als hilfreich erachtet, die Patientin nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer Ebene zu begleiten, treten sie mit dem Team des Ambulatoriums der Psychiatrischen Dienste Aargau in Dättwil in Kontakt.

Angst, Ungewissheit, Druck, Trauer. Das sind Themen, mit denen Maria von Wyl konfrontiert ist, wenn sie konsultiert wird. Die systemische Psychotherapeutin arbeitet bei den PDAG als Oberpsychologin. Seit Februar dieses Jahres leitet die 34-Jährige zudem die Spezialsprechstunde im Bereich Peripartal- und Gynäkopsychiatrie und ist somit erste Ansprechperson für die Zusammenarbeit mit dem Kinderwunschzentrum Baden.

## Endlich ernst genommen werden

In der Regel sind es Frauen, die vom Kinderwunschzentrum bei den Spezialistinnen und Spezialisten der PDAG angemeldet werden und sie aufsuchen. «Der Partner wird aber wenn gewünscht miteinbezogen in die Behandlung», so Maria von Wyl. Die Erstkonsultation dauert eineinhalb Stunden, geklärt werden Situation, Anliegen, Wünsche. Schnell wird der hohe Leidensdruck, die Ungewissheit, die Angst vor dem

Lebenstraum, der zu platzen droht, spürbar. Muss sogar eine Fehlgeburt verarbeitet werden, kommt Trauer hinzu.

Ein Fakt, der selbst Maria von Wyl immer wieder überrascht, ist, welchen Aufwand die betroffenen Frauen betreiben, damit der Kinderwunsch in Erfüllung gehen kann: «Die zahlreichen Arzttermine sind – gerade bei hundert Prozent Berufstätigkeit – überaus anstrengend.» Nicht zuletzt, weil viele Frauen oder Paare nicht gross darüber reden möchten, zumal sie von ihrem beruflichen wie privaten Umfeld manchmal eher unbeholfenes Verständnis für ihre Situation erfahren. «Darum schätzen sie uns als Ort, wo sie ernst genommen und ermutigt werden», freut sich Maria von Wyl.

## Zurück ins Hier und Jetzt

Die Patientinnen nach all ihrem aufwühlenden Erleben möglichst ins Hier und Jetzt zurückzuholen, ist zentrale Aufgabe der professionellen Begleitung. Strategien sind nötig, um mit den schwerwiegenden Themen umgehen oder sogar ein anderes Lebensmodell entwickeln zu können. Das heisst unter anderem zu würdigen, was die Betroffenen bereits durchgemacht haben. Den Blick auf Kraftquellen zu richten oder das Befinden zu stärken aus der Erinnerung an andere herausfordernde Situationen im Leben, die bereits gemeistert wurden. Maria von Wyl: «Es geht nicht darum, das Schwierige

auszublenden. Vielmehr soll den positiven Aspekten des Lebens mehr Raum gegeben werden und aufgezeigt werden, wie viel Durchhaltevermögen in einem selbst steckt.»

## Komplexe Ursachen

Die Chancen auf eine Schwangerschaft hängen von verschiedenen Faktoren ab. Die Angst, dass es gar nie klappen wird, ist bei den Patientinnen der Spezialsprechstunde dauerpräsent, einhergehend mit Schuld- und Schamgefühlen. «Darum sind eine gute Körperlichkeit und Selbstfürsorge besonders wichtig», erklärt die Psychotherapeutin. Der Umgang mit Paarkonflikten gehört ebenfalls zum Spektrum. Schliesslich ist die Therapie, die von der Dauer und Intensität her individuell angelegt ist, ärztlich geleitet, weil etwa bei depressiven Symptomen eine medikamentöse Behandlung unterstützend wirken kann.

Das Ambulatorium Dättwil der PDAG befindet sich im Rundturm, in der Nähe des Kantonsspitals Baden.



Obwohl sie die Vielschichtigkeit ihrer Tätigkeit extrem spannend findet, benennt Maria von Wyl, die selber Mutter ist, auch die herausfordernde Seite: «Es ist gar nicht so einfach, Lösungen für die Betroffenen zu finden. Denn das Hauptanliegen – schwanger zu werden – können wir nicht direkt behandeln. Vielmehr geht es darum, die Paare dabei zu unterstützen, einen Umgang mit der Situation zu finden.»

Maria von Wyl leitet die Spezialsprechstunde im Bereich Peripartal- und Gynäkopsychiatrie im Team des Ambulatoriums Dättwil der PDAG.



## GNAO-PARTNER

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



süssbach

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

«Im süssbach treffe ich immer auf eine Person, die zu Spässen aufgelegt ist.» Ernesto Tschumi, Kunde

Ein Engel hat Herrn Tschumi offensichtlich mit unerschütterlichem Humor und Menschenfreundlichkeit beschenkt. Ernesto Tschumi ist bereits weit über Brugg hinaus bekannt als «der Tschumi», der oft beim Wunschkonzert der SRF-Musikwelle anruft, seinen Freunden und Mitbewohnern zum Geburtstag gratuliert und Geschichten von sich und Kater Simba erzählt. Am Todestag seiner Frau grüsst er sie und seine Katzen im Himmel. Einen richtigen Fanclub hat er schon

bei den Hörerinnen und Hörern der Musikwelle. Zu den grössten Fans gehören seine Enkelkinder, ein Bub und ein Mädchen. «Opi, hab dich gern, sagen sie immer». Ernesto Tschumi strahlt übers ganze Gesicht. Seinen Enkeln wird er wohl auch einen Engel mit auf den Weg geben.

süssbach. Ein Ort, wo der Mensch im Mittelpunkt steht, wo er sich wohlfühlen kann und aufgehoben ist – wo seine Geschichte zählt.

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



Die Gartentherapie gehört zum breit gefächerten Ergotherapie-Programm der Rehaklinik Bellikon. Beim Pflanzen und Giessen von Gemüse können Patientinnen und Patienten der Neurologie ihre Kognition, Beweglichkeit und psychische Gesundheit stärken.

## Therapie zwischen Gemüse und Blumen.

Der Schlauch lässt sich nicht am Wasserhahn fixieren. Herr Jashari\* versucht es nochmals, doch dann schüttelt er den Kopf. Ratlos schaut er Julia Vogel an. Die Ergotherapeutin steht neben ihm und sagt: «Vielleicht braucht es ein Zwischenteil?» Sie schaut auf der Ablage hinter dem Wasserhahn nach. «Hier hat es etwas.» Sie reicht Herrn Jashari ein metallenes Verbindungsteil. «Wollen Sie es selbst probieren?» Er nickt.

Es ist Freitagmorgen, kurz nach zehn Uhr, im Gemüsegarten der Rehaklinik Bellikon. Soeben haben drei Männer unter der Anleitung von Julia Vogel die Arbeiten untereinander verteilt: Herr Wegmüller\* wird Bohnen pflücken, Herr Manser\* Salatsamen ansäen, Herr

Jashari ist für das Spritzen zuständig. Am Wochenende soll es heiss werden, die Pflanzen sollen schon mal tüchtig Wasser aufnehmen. Die drei Männer sind zurzeit fast täglich hier, sie besuchen gerne die Gartentherapie, die Teil des ergotherapeutischen Angebots der Klinik ist.

### Für einen Moment Experte statt Patient

Durch die sinnstiftende Arbeit unter freiem Himmel trainieren sie ihre geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis, aber auch körperliche Belastbarkeit. Herr Jashari kann seit einem Sturz von einem Baugerüst kaum gehen vor Schmerzen. Er bewegt sich langsam und mit hoher Körper-

spannung. Herr Wegmüller kämpft mit seinem Gedächtnis und hat eine reduzierte Konzentrationsspanne, und Herr Manser arbeitet nach einem leichten Hirnschlag an seiner Konzentration. Bei der Gartenarbeit können sie ihre Mobilität, die Koordination und das Denken anregen und sich gleichzeitig in eine anregende Tätigkeit vertiefen. Herr Wegmüller erzählt: «Wir hatten früher, als unsere Kinder klein waren, selbst einen Gemüsegarten. Die Arbeit gefiel mir – jetzt erinnere ich mich plötzlich an Details rund um das Gemüsepflanzen.» Er ist denn auch der Experte in der Gruppe, der den beiden anderen Männern gern zur Seite steht und sie etwa dabei berät, wie man Setzlinge pikiert.

Die tägliche Gartentherapie wird von den Patientinnen und Patienten sehr geschätzt.

Den Therapiergarten lancierte die Rehaklinik Bellikon 2003. Sie ergänzt die modernen Verfahren der Rehabilitation und kann ein Teil des für jeden Patienten massgeschneiderten Therapieprogramms sein. Die Ergotherapeutinnen und -therapeuten schlagen ihren Patienten die Therapie vor, sobald sie den Eindruck haben, dass diese dazu fähig sind – unabhängig von Krankheitssymptomen und gärtnerischen Vorkenntnissen. «In einem wohlthuenden Umfeld trainieren sie ihre Feinmotorik, Mobilität, Konzentration und Orientierung», erklärt Julia Vogel den Ansatz. «Beerenpflücken ist zum Beispiel sehr gut für die Feinmotorik.» Sich zu merken, welche Pflanzen man nacheinander gegessen hat, stärkt die Konzentration. Und: Schwere Verletzungen und Erkrankungen lösten häufig Depressionen aus. Die Arbeit im Garten hilft, den Unfall oder die Krankheit zu verarbeiten.

### Viel zu schnell vorbei

Nachdem Herr Manser die Samen für den Salat in die Furchen gelegt und diese mit Erde zugedrückt hat, beobachtet er die Raupen, die gleich neben dem Salatbeet an einer Fenchelstaude knabbern. Die Gruppe hat entschieden, sie dort zu belassen. Herr Manser erklärt, warum: «Sie zerstören zwar die Pflanze, doch aus ihnen werden wunderschöne Schmetterlinge.»

Das geerntete Gemüse wird in Einzel- oder Gruppentherapien benutzt, um das Schälen oder schneiden wieder zu erlernen und zu trainieren. Ein wichtiger Bestandteil einer Rehabilitation ist die Vorbereitung für das Leben zuhause. Manche Teilnehmenden der Gartentherapiegruppe trainieren in einer Haushaltstrainingsgruppe, etwa Herr Wegmüller. «Selbstgezogenes schmeckt einfach besser.»

Die Therapiestunde ist um, Julia Vogel bittet die Teilnehmer, alles zum Gewächshaus zu bringen. «Das ging jetzt wieder sehr schnell vorbei», sagt Herr Wegmüller. Herr Jashari rollt vorsichtig und unter Anstrengung den Schlauch zusammen. Er reicht das Zwischenteil Julia Vogel. «Es passte nicht. Aber ich habe doch noch herausgefunden, wie man den Schlauch am Hahn festmacht.» Er lächelt.

\*Namen der Patienten geändert

GNAO-PARTNER

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

**rehaklinik bellikon**  
Der Name für Unfallreha



## «Langeweile? Kenn ich nicht!»

Rita, 71, Bewohnerin im RPB



**Regionales Pflegezentrum Baden**  
ist Leben

Ein breites Therapieangebot, Einzel- und Gruppenaktivitäten und diverse Veranstaltungen vom Tanzevent bis zum Kinonachmittag sorgen dafür, dass es im RPB nie langweilig wird!

Weitere Infos unter [www.rpb.ch](http://www.rpb.ch) | 056 203 81 11

# Einen kühlen Kopf bewahren.

Unvorhersehbare und kritische Situationen gehören im Akutspital zum Alltag. Um konzentriert zu bleiben, braucht es eine gute Organisation, eingespieltes Teamwork und persönliche Strategien. Vier erfahrene Pflegendes des KSB berichten, wie sie auch unter Hochdruck cool bleiben und einen kühlen Kopf behalten.



**Deborah Schölly**

**Dipl. Expertin Anästhesiepflege NDS HF  
und Simulationstrainerin**

«Stress entsteht in meinem Arbeitsalltag vor allem in zwei Situationen. Erstens, wenn in einer Operation eine unerwartete Wendung eintritt, der Patient zum Beispiel stark blutet. Zweitens, wenn wir zu einer Reanimation oder in den Schockraum gerufen werden, wo die Erstversorgung schwerverletzter Personen stattfindet. In diesen Momenten gilt es Ruhe zu bewahren. Im Schockraum sind jeweils viele verschiedene Fachpersonen involviert und als Erstes verschaffe ich mir einen Überblick. Ein gutes Zusammenspiel des interprofessionellen Teams ist dann elementar. Dies ermöglicht trotz Hektik konzentriert zu arbeiten.

Die Abläufe und standardisierten Vorgehensweisen habe ich verinnerlicht und halte mich auch im grössten Stress daran. Zudem nutzen wir bekannte und etablierte Strategien: Anweisungen wiederholen wir und teilen mit, wenn die Handlung durchgeführt ist. Auch in hektischen Situationen mit vielen Beteiligten nimmt sich das Team zehn Sekunden Zeit, um die nächsten zehn Minuten zu planen. In regelmässigen Weiterbildungen trainieren wir unsere Kompetenzen. Dazu gehören Simulationstrainings, in denen wir primär Teamtrainings mit Fokus Kommunikation und bestimmter Prinzipien integrieren. Die verschiedenen Massnahmen helfen uns, in herausfordernden Situationen konzentriert und fokussiert zu arbeiten.»



**Sven Wildi**

**Dipl. Pflegefachmann HF  
im Bereich Onkologie/Palliative Care**

«Menschen sind unterschiedlich schnell gestresst, und nicht allen gelingt es, die Nerven gleich zu behalten. Meine Erfahrung zeigt mir, dass ich bei hoher Arbeitsintensität noch fokussierter arbeite als sonst schon.

In Notfallsituationen, zum Beispiel, wenn eine Patientin oder ein Patient einen allergischen Schock erleidet, entsteht jeweils im ersten Moment zuerst eine kurze chaotische Phase. Dies darum, weil die Situation anders abläuft als primär erwartet. Im Akutspital sind wir jedoch gut auf «Ausnahmesituationen» vorbereitet und wissen innert Sekunden, wer was zu tun hat.

Routine ist dabei das wichtigste Element, um in hektischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Meiner Ansicht nach braucht es auch einen inneren Ausgleich: Ich nutze die Morgen- und Mittagspause für den Austausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen, was mich entspannt. Nach sehr anstrengenden oder anspruchsvollen Momenten gönne ich mir eine kurze Verschnaufpause. Nach der Schicht fällt der Stress von mir ab. Zuhause geniesse ich es dann, mich mit freiem Kopf auf meine Kinder einzulassen. Mit ihnen bin ich viel in der Natur. Auch das ist ein wichtiger Ausgleich zum Arbeitsalltag.»



**Patricia Hauenstein**

**Co-Stationsleiterin Pflege und Dipl. Pflegefachfrau  
HF im Interdisziplinären Notfallzentrum**

«Seit 16 Jahren arbeite ich auf dem Notfall im KSB. Ich weiss nie, was mich in einer Arbeitsschicht erwartet, und genau das finde ich so spannend. Um mir einen ersten Überblick zu verschaffen, bin ich immer einige Minuten vor Schichtbeginn am Arbeitsplatz. Für mich ist es wichtig, zu wissen, wie die personelle Situation und Teamkonstellation ist. Zudem verfüge ich über viel Notfallerfahrung, weshalb ich es meistens schaffe, Ruhe zu bewahren. Wenn eine Patientensituation sich abrupt verschlechtert, sind wir auf klare Abläufe und interprofessionelles Wissen und Handeln angewiesen. Auch die jährlichen Simulationstrainings helfen uns dabei. Wir haben speziell dafür eingerichtete Räume und eine Puppe, die z. B. verschiedene Herzrhythmen simuliert und der wir zum Beispiel Infusionen und Medikamente verabreichen können. So trainieren wir gemeinsam die Zusammenarbeit und Kommunikation in Hochrisikosituationen. Die Übungssequenzen werden gemeinsam besprochen, um zusammen für den praktischen Alltag zu lernen.

Für mich persönlich ist es jeweils wichtig, nach belastenden Situationen mit dem beteiligten Team ein Debriefing durchzuführen. Das hilft nicht nur emotional, sondern ist auch elementar, um zu lernen und uns weiter zu verbessern.»



**Muriel Suter**

**Dipl. Pflegefachfrau HF  
im Bereich Gynäkologie**

«Ein starkes Team im Rücken zu wissen, ist das Mittel, im Spitalalltag jederzeit gefasst zu bleiben. Daher entstehen «stressige» Situationen am ehesten dann, wenn es durch Krankheitsausfälle zu kurzfristigen Veränderungen kommt und wir uns neu organisieren müssen. Wenn mehrere Patientinnen und Patienten mich gleichzeitig brauchen, kann mein Puls schon mal steigen. Umso wichtiger werden in solchen Situationen der freundliche Informationsaustausch und die gute Stimmung unter uns Kolleginnen und Kollegen sowie die gegenseitige Unterstützung.

Ich habe allerdings auch wirklich gern viel zu tun und fokussiere mich dann voll auf die Arbeit. Auch in hektischen Situationen bemühe ich mich stets, gegenüber den Patientinnen Ruhe auszustrahlen. Meiner Ansicht nach ist die Berufserfahrung das beste Training, um auch unter hohem Arbeitsdruck den Überblick stets zu behalten und Prioritäten richtig setzen zu können. Spätestens wenn ich in der Garderobe meine Arbeitskleider in die Wäsche werfe, entspanne ich mich auch nach intensiven Arbeitstagen wieder.»

**GNAO-PARTNER**

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

**KSB** **Kantonsspital Baden**



# WETTBEWERB

Jetzt mitmachen und einen von 30 Salongutscheinen à 100 Franken gewinnen.  
 offeriert von **COIFFURE Grimm**

Die wie viele Nummer ist das aktuell vorliegende «magnao»?

- Bau** 15te
- Fu** 20te
- Kop** 10te

Was versteht man unter «closed loop communication»?

- chge** Entspannen der Hüftmuskulatur mittels Hula-Hoop-Ring-Übungen
- fsa** Standardisierte Kommunikation von Mitarbeitenden in hektischen Situationen
- ssp** Entspannungsübung in Stresssituationen mittels Schüttelreimen

Was ist ein «Rotundum»?

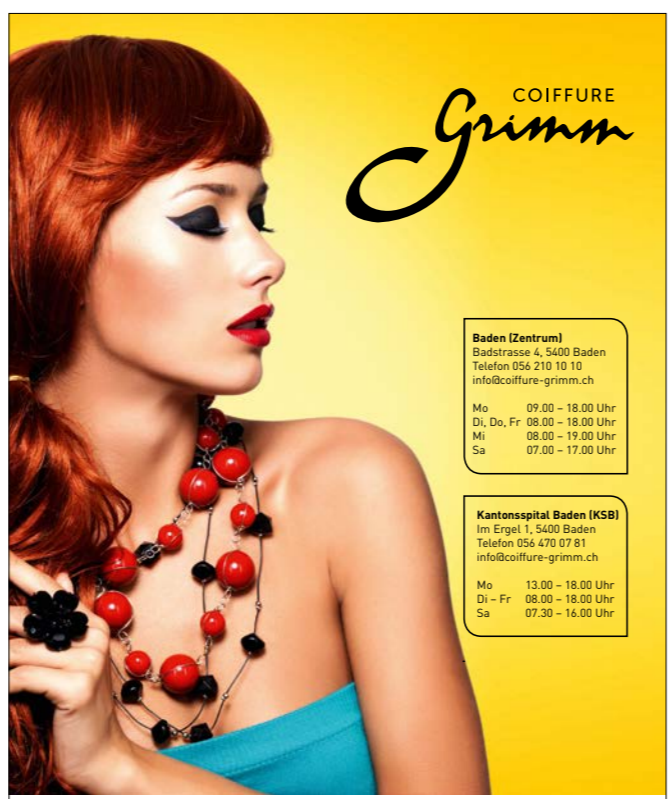
- fühl** In der Farbtherapie gilt der Aufenthalt in dieser roten Kugel als besonders stimulierend
- tlz** Roter Ring zur Markierung von kreisrunden Schnitten bei chirurgischen Eingriffen
- che** In der Schwindelsprechstunde im KSB werden darin Schwindelprobleme therapiert

Finden Sie die richtigen Antworten und senden Sie uns das Lösungswort bis am **30. Oktober 2022** an [wettbewerb@gnao.ch](mailto:wettbewerb@gnao.ch).  
 Oder beantworten Sie die Fragen online: [www.gnao.ch/wettbewerb](http://www.gnao.ch/wettbewerb).  
 Viel Glück!

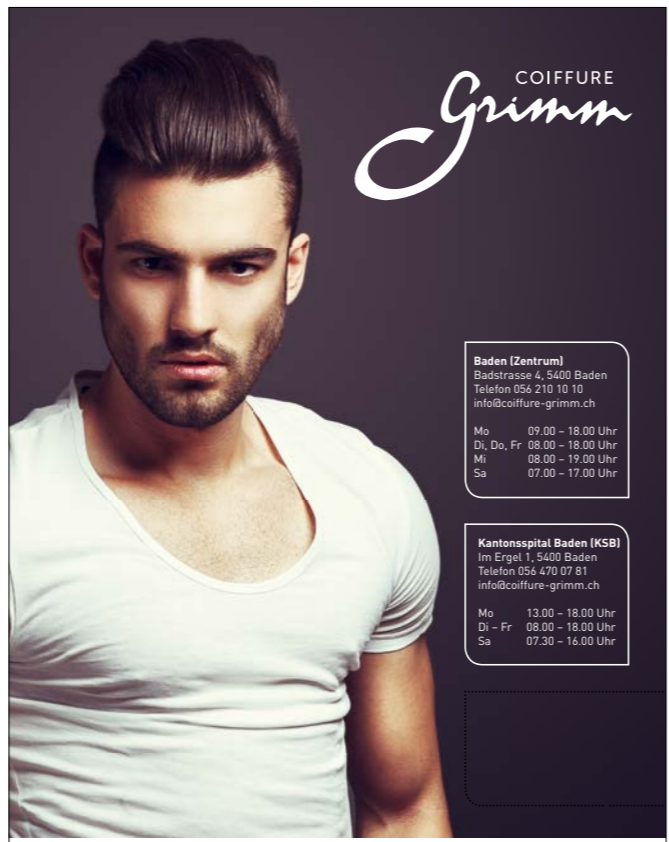
## Lösungswort

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

Die Gewinner\*innen werden unter den richtigen Einsendungen ausgelost und persönlich kontaktiert. Zum Wettbewerb kann keine Korrespondenz geführt werden, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GNAO-Kooperationspartner sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



HAVE A GOOD HAIR DAY.  
[www.coiffure-grimm.ch](http://www.coiffure-grimm.ch)



HAVE A GOOD HAIR DAY.  
[www.coiffure-grimm.ch](http://www.coiffure-grimm.ch)

# Kopfarbeit im Namen der Sicherheit.

Im Medizinischen Zentrum Brugg (MZB) trifft sich wöchentlich ein Team, um die Operationen der kommenden Woche zu planen. Mitdenken müssen alle, in jeder Sekunde.

Mittwoch, 14 Uhr, im MZB: Wie jede Woche haben sich der Geschäftsleiter Jürg Meier, die Tagesklinik- und Empfangsleiterinnen Andrea Keil und Katrin Aeberhard, der Anästhesie-Leiter Jevgenijs Prohorenko und Monika Beinlich, Leiterin OP-Pflege eingefunden, um die Operationen der anstehenden Woche zu planen. Auf den Blättern vor ihnen sind die Art des Eingriffs, die Namen der Patienten und deren besondere Merkmale wie Allergien oder Medikamenten-Unverträglichkeiten, speziell benötigtes Material und das Personal aufgelistet. Die Liste hat am Morgen eine Mitarbeiterin akribisch vorbereitet.

Jürg Meier beginnt die Sitzung. «Wir starten mit Freitag. Erst gibt es mehrere Knie-Operationen, alle rechts. Will jemand noch etwas ergänzen?» Andrea Keil meldet einen zusätzlichen Patienten. Nun schauen sie jeden einzelnen Patienten an. Beim ersten wird Metall entfernt. Meier: «Braucht es eine Narkose?» Anästhesist Prohorenko nickt. Meier vermerkt es in der Tabelle. «Der Zweite hat Epilep-

sie. Haben wir das Material und das Personal?» «Alles okay.» Die dritte Patientin hat Übergewicht. Braucht es einen besonderen Operationstisch? «Nein», sagt Monika Beinlich von der OP-Pflege. «Bleibt die Person über Nacht?» Katrin Aeberhard schüttelt den Kopf.

### Alle Eventualitäten im Blick

Die Sitzung sieht von aussen nach Routine aus, doch die Teilnehmenden sind hochkonzentriert. Sie müssen alle Details rund um die Eingriffe bedenken und sich auf Eventualitäten vorbereiten, um den Patienten die grösstmögliche Sicherheit zu bieten. Da das MZB eine ambulante Klinik ist, treten sie in der Regel am Morgen für die Operation ein und kehren am Nachmittag/Abend heim. Das verlangt eine perfekte Koordination der Eingriffe und Abläufe.

Jürg Meier sagt nach Ablauf der einstündigen Sitzung: «Die Vor- und Nachbereitung einer Operation dauern oft viel länger als der Eingriff.» Grundsätzlich sei allen klar, was es jeweils brauche.

Wöchentliche Koordinationssitzung: Katrin Aeberhard, Andrea Keil, Monika Beinlich, Jevgenijs Prohorenko und Jürg Meier (v.l.)



Doch oft gebe es Besonderheiten, etwa Operationsbesteck, das nicht im Standardset enthalten ist. Oder ein Orthopäde benötigt ein bestimmtes Bohrgerät. «Bei uns arbeiten lauter Belegärztinnen und -ärzte, und alle haben sie ihre Vorlieben für das Material, welches sie gewohnt sind.»

### Mehrfacherkrankungen fordern heraus

Die Köpfe der fünf Personen am Sitzungstisch sind am meisten gefordert, wenn die Patienten an mehreren Krankheiten zugleich leiden. Mit der Zunahme älterer Menschen ist das MZB-Team immer öfter damit konfrontiert. «Da müssen wir besonders darauf achten, was die Nebendiagnosen rund um einen Eingriff bedeuten könnten, etwa die Berücksichtigung der Blutgerinnungssituation», erklärt Jürg Meier.

Auch wenn die Planung bestens organisiert ist: Es kann immer etwas Unvorhergesehenes geschehen, ein Eingriff dauert länger, es tritt eine Komplikation auf oder kurzfristig muss ein zusätzlicher Patient eingeschoben werden. Für das Team des MZB ist dies kein Grund, die Nerven zu verlieren. Die Wege in der ambulanten Klinik in Brugg sind kurz, schnell wird umorganisiert. Doch als wichtigsten Faktor nennt Jürg Meier den Teamgeist: «Hier arbeiten tolle, gut aufeinander eingespielte Leute.»

## GNAO-PARTNER

**Medizinisches Zentrum Brugg AG**  
 T 056 462 61 60  
[info@mz-brugg.ch](mailto:info@mz-brugg.ch)  
[www.mz-brugg.ch](http://www.mz-brugg.ch)

**Medizinisches Zentrum Brugg**



# Technologie zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alter.



Auf dem Bildschirm sieht Rahel Wirz, wie Heinz seine Hände bewegt und kann ihn situativ unterstützen.

Menschen fragen sich beim Älterwerden häufig: Kann ich meine Autonomie und Lebensqualität erhalten? Kann ich im Krankheitsfall etwas dafür tun? ZURZACH Care nutzt ergänzend moderne Technologien, um die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu verbessern. Ein Betroffener erprobt die Möglichkeiten von Virtual Reality.

Veränderungen gehören zum Älterwerden. Unter anderem steigt das Risiko eines Abbaus der physischen und geistigen Fähigkeiten. Diese altersassoziierten Prozesse gehören zum Leben dazu, dennoch besteht häufig der Vorsatz, gesund zu altern und die unerwünschten Folgen des Älterwerdens zu verzögern oder zu reduzieren. Das Ziel ist, die körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange zu erhalten, um unabhängig zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und die Wahrung der geisti-

gen Aktivität und Gesundheit helfen in diesem Prozess.

## Das Risiko für Krankheiten steigt

Die Möglichkeit, krank zu werden, besteht natürlich dennoch. So nimmt das Risiko für Krebs, Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose und Osteoporose oder neurologische Leiden wie Demenz oder Schlaganfall mit steigendem Alter deutlich zu. Das bekam auch Heinz zu spüren. Der 70-Jährige erzählt: «Ich habe zeitl-

ter immer auf Skitouren und widmete mich im Sommer dem Ausdauersport.» Auch aufs Essen habe er stets geachtet, allerdings ein bisschen weniger darauf, nicht zu viel zu arbeiten, doch er sei ja fit gewesen.

## Nach Schlaganfall war das Leben anders

Vor sieben Jahren riss ihn ein Schlaganfall aus seinem gewohnten Leben. In den Jahren darauf folgten weitere Erkrankungen. Als Folge des Schlaganfalls leidet Heinz an einer Hemiparese: einer teilweisen halbseitigen Lähmung, die nach einem Schlaganfall durch eine Schädigung im Gehirn entstehen kann. In der Folge kann die Funktionsfähigkeit der betroffenen Körperhälfte eingeschränkt werden oder verloren gehen. Seit sieben Jahren ist Heinz nun Patient bei ZURZACH Care und versucht diese Funktionsfähigkeit zu verbessern. Wenn er und seine Partnerin Lisa den Trainingsraum betreten, werden sie herzlich begrüsst. Er kenne die meisten Therapeutinnen und Therapeuten hier, meint er schmunzelnd.

Seit diesem Jahr zählt er zu den Probanden in einem EU-Forschungsprogramm, an dem ZURZACH Care als klinischer Partner mitwirkt. «RecoveryFun ist ein innovatives Projekt, bei dem Virtual Reality (VR), das Internet der Dinge und künstliche Intelligenz für ein auf ältere Menschen zugeschnittenes Tele-Rehabilitationssystem eingesetzt werden», erklärt Dr. Sebastian Frese, Leiter Technologie und Innovation bei ZURZACH Care.

## Spiele für individuellen Trainingsplan

Heinz und Lisa sind heute zum Testen des Systems nach Bad Zurzach gekommen. Behutsam positioniert Rahel Wirz, Physiotherapeutin und Projektmitarbeiterin RecoveryFun, die VR-Brille und

bringt Heinz anschliessend in das virtuelle Wohnzimmer mit der Spieleauswahl. Heinz legt los. Mal muss er mittels Handbewegungen freche Maulwürfe erwischen, mal ein Alpaka an einem gefährlichen Löwen vorbeischieben oder sich eine Einkaufsliste für den virtuellen Supermarkt merken und einkaufen. So trainiert er verschiedene Alltagsbewegungen für die Arme und Hände. «Über die neue Plattform können wir für jeden Patienten und jede Patientin optimierte Übungen für zu Hause zusammenstellen und die Therapieeinheit analysieren», erläutert Rahel Wirz und zeigt auf ein Tablet. Nach einer Testphase bei ZURZACH Care vor Ort nutzen die Probanden die Technologie zu Hause.

## Verbesserung der Rehabilitationsmöglichkeiten

Exergames – eine Mischung aus Exercise (Training) und Games (Spiele) – und VR werden zunehmend ergänzend in Therapien genutzt und für ihren motivierenden und leistungsfördernden Charakter geschätzt. RecoveryFun bietet eine modulare Lösung für ein per-



Rahel Wirz begleitet Heinz bei der Auswahl der Spiele.

sonalisiertes Rehabilitationsmanagement in den eigenen vier Wänden. Dank der für Angehörige entwickelten App können diese die Betroffenen motivierend unterstützen und die Trainingsfortschritte besprechen. Das Hauptziel besteht darin, die Rehabilitationsmöglichkeiten für ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen, die nicht immer optimal versorgt werden können, zu verbessern.

## Kämpfernatur und offen für Neues

Auf die Frage, wie Heinz zu diesem Ansatz steht, entgegnet er lachend:

«Also im Oberstübchen ist eigentlich noch alles in Ordnung, aber motorisch leider nicht mehr.» Er habe immer alles ausprobiert und positive Erfahrungen mit technologiegestützten Therapieformen gemacht. Seine Kämpfernatur hilft ihm, stets weiterzumachen und nicht aufzugeben. Die vielfältigen Möglichkeiten von RecoveryFun sollen ihm dabei helfen, die Arm- und Handfunktion weiter zu verbessern, um im Alltag wieder selbstständiger zu werden, meint Rahel Wirz.

Weitere Informationen:  
[zurzachcare.ch/news/start-recoveryfun](http://zurzachcare.ch/news/start-recoveryfun)



## **GNAO-PARTNER**

**ZURZACH Care AG**  
T 056 269 51 51  
[info@zurzachcare.ch](mailto:info@zurzachcare.ch)  
[www.zurzachcare.ch](http://www.zurzachcare.ch)

## **ZURZACHCare**



**365 Tage**  
auch ohne  
Vor Anmeldung

## HAUSÄRZTLICHE NOTFALLPRAXIS FÜR IHRE AKUTEN BESCHWERDEN

Montag bis Freitag 10 bis 22 Uhr, Samstag bis Sonntag 9 bis 21 Uhr  
Spitalstrasse 144, 5630 Muri, Telefon 056 675 15 61, [www.spital-muri.ch](http://www.spital-muri.ch)





# Hier dreht sich alles um den Schwindel.

Es scheint sich im Kopf alles zu drehen: Schwindel ist eine der häufigsten Beschwerden, unter denen Menschen leiden. In der Schwindelsprechstunde des KSB wird sorgfältig abgeklärt, woher er kommt, und welche Therapie am wirkungsvollsten ist.

Es sieht aus wie ein Simulationsgerät für angehende Astronauten, die den Aufenthalt in der Schwerelosigkeit üben: Im Drehstuhl «Rotundum» im KSB werden Patientinnen und Patienten langsam in alle Richtungen gedreht, auch kopfüber. Der besondere Sitz wird allerdings genau für das Gegenteil genutzt: Damit Menschen wieder festen Boden unter den Füßen spüren. Eingesetzt wird er in der Schwindelsprechstunde. Alexander Tarnutzer, Leitender Arzt Neurologie, therapiert damit eine häufige Form von Attackenschwindel, den Lagerungsschwindel, unter dem vor allem ältere Menschen leiden. Er entsteht, wenn sich Kristalle im Innenohr lösen und das Gleichgewichtssystem reizen. Eine Therapie mit gezielten Bewegungen des Kopfs führt die Kristalle zurück an ihre ursprüngliche Position.

Schwindel ist eine der häufigsten neurologischen Beschwerden und er äussert sich unterschiedlich: etwa als Drehschwindel, Reiseübelkeit, bei Migräne oder in Gleichgewichtsstörungen. «Kinder sind viel weniger anfällig für Schwindel», sagt Alexander Tarnutzer. «Sie lieben Spielgeräte, auf denen sie



Alexander Tarnutzer mit Patient am Drehstuhl «Rotundum».

schnell im Kreis drehen. Mit zunehmendem Alter vertragen viele das aber immer weniger.» Menschen hätten generell unterschiedliche Schwellenwerte, auf Bewegungsreize zu reagieren.

## Interdisziplinäre Behandlung

In der Schwindelsprechstunde behandelt der Neurologe am häufigsten Personen nach Stürzen oder mit Gleichgewichtsstörungen sowie mit Schwindel, der mit Kopfschmerzen verknüpft ist. Er klärt ab, ob die Beschwerden durch eine Störung im Nervensystem entstehen oder woanders, zum Beispiel im Herzen oder in der Psyche. Viele seiner Patienten sind alte Menschen mit mehreren Erkrankungen zugleich. «Sie haben oft viele Ärzte gesehen, bevor sie bei uns sind», so Tarnutzer. «Eine gründliche Abklärung erfordert darum ein interdisziplinäres

Team, denn Schwindel kann sämtliche medizinische Fachgebiete betreffen.» Oft erweist sich eine gezielte Physiotherapie als hilfreich, manchmal ist eine Verhaltenstherapie, für die das KSB mit den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG) zusammenspannt, notwendig.

Die Schwindelsprechstunde steht all jenen offen, in deren Leben plötzlich intensiver Schwindel auftritt, deren Alltag deswegen stark beeinträchtigt ist oder wo der Schwindel mit Lähmungserscheinungen, Kopfschmerzen oder Sehstörungen einhergeht. «Die Erstanlaufstelle bleibt die Hausärztin oder der Hausarzt, respektive der Notfall des KSB bei Schlaganfallverdächtigen Symptomen», informiert Tarnutzer. Sie überweisen Betroffene dann in die KSB-Schwindelsprechstunde.

# Nicht nur Flaufen im Kopf.



Die Elektroden für ein EEG bestehen aus einer Goldlegierung.

Seit vor zwei Jahren die neuropädiatrische Sprechstunde am Kantonsspital Baden (KSB) ihren Betrieb aufnahm, haben David-Alexander Wille und sein Team alle Hände voll zu tun. Die Nachfrage nach neuropädiatrischen Abklärungen rund um Gehirn, Rückenmark und peripheres Nervensystem bei Kindern und Jugendlichen ist gross.

Wenn im Sprechzimmer von David-Alexander Wille ein Jugendlicher wegen starken Kopfschmerzen sitzt und dieser ihm erzählt, dass er stundenlang am Handy ist, wenig schläft und kaum Sport macht, muss der Neuropädiater nicht lange nach der Ursache forschen. Allerdings leiden in der Regel seine jungen Patientinnen und Patienten unter komplexeren, häufig chronischen neurologischen Krankheiten. «Viele haben eine Epilepsie oder zeigen Schäden als Folge eines Sauerstoffmangels bei der Geburt.» Häufig stellen sich Eltern mit ihren Kindern vor, die Fieberkrämpfe haben oder Bewegungsstörungen aufzuzeigen. Alle Patienten sind von einem Hausarzt oder einer Kinderärztin zugewiesen worden, nachdem diese eine vertiefte neurologische Abklärung für notwendig erachteten.

Gibt das Erfragen der Krankheitsgeschichte zu wenig klare Hinweise, veranlasst David-Alexander Wille bei Verdacht auf epileptische Anfälle ein Elektroenzephalogramm (EEG). Dieses zeichnet die Aktivität der Hirnrinde auf und zeigt allfällige Hinweise für eine Epilepsie. Bei einem Kind erfordert dies zuweilen viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Wille: «Während ein Erwachsener sich ohne Problem die Elektroden am Kopf platzieren lässt und 20 Minuten stillsitzt, dauert es bei einem Kind schon mal eine Stunde.» Vor allem die jüngsten Patienten verweigern häufig die Untersuchung, weshalb ein EEG idealerweise mit dem Mittagsschlaf verbunden werde.

## Kind mit dem Handy filmen

Da ein EEG immer nur eine Momentaufnahme ist, sind für den Neuropädiater

die Schilderungen der Eltern mindestens so relevant. «Oft empfehle ich, das Kind während einem anfallsverdächtigen Ereignis mit dem Handy zu filmen», sagt Wille. «Das ist beim ersten Mal komisch, denn man möchte seinem Kind natürlich während dem Anfall beistehen, aber eine Aufzeichnung kann für das Stellen der Diagnose elementar sein.» Ebenso wichtig ist die ausführliche körperliche Untersuchung des Kindes, nach der gegebenenfalls weitere Abklärungen, wie etwa ein MRI des Schädels oder Stoffwechselabklärungen, notwendig werden.

Die Nachfrage nach der Sprechstunde ist riesig. «Pro Woche bekomme ich etwa zehn Zuweisungen», sagt Wille. Kinderneurologen gäbe es in der Schweiz wenige, und das Angebot im KSB habe sich herumgesprochen.

## GNAO-PARTNER

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

**KSB** Kantonsspital Baden





# Dank präzise abgestimmten Massnahmen zurück in den Alltag.

Die Rehabilitationsklinik Privat-Klinik Im Park in Bad Schinznach ist auf die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats sowie mit neurologischen Beschwerden spezialisiert. Sie liegt inmitten der historischen Kurlandschaft vom Bad Schinznach. Die besondere Umgebung begünstigt die Rekonvaleszenz und Rehabilitation.

Die Privat-Klinik Im Park ist spezialisiert auf die Behandlung von Funktionsbeeinträchtigungen des Bewegungsapparats und des Nervensystems. Der Aufenthalt erfolgt in der Regel nach einer Operation, wegen einer Krankheit oder chronischen Beschwerden.



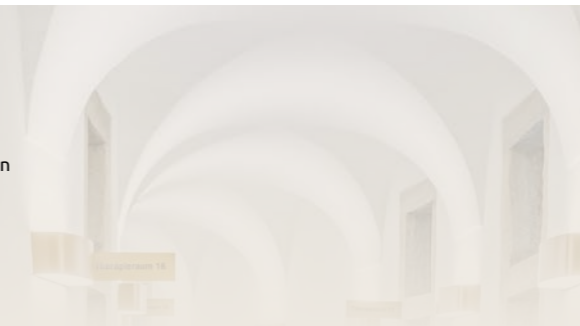
Bei der neurologischen Rehabilitation steht ein breit gefächertes Spektrum an rehabilitativen Massnahmen zur Verfügung. Sie unterstützen betroffene Personen, sich wieder in den privaten

und beruflichen Alltag einzugliedern. Ein interdisziplinäres Team erstellt ein auf die individuellen Patientenbedürfnisse abgestimmtes Therapieprogramm nach Vorgaben des betreuenden Arztes, der das Rehabilitationsziel stets im Auge behält.

#### **Therapien für mehr Lebensqualität**

Innerhalb der neurologischen Rehabilitation werden Lähmungen und andere motorische Symptome durch spezialisierte Physiotherapeuten behandelt.

Individuell abgestimmte Therapien unterstützen die Genesung von Patienten mit neurologischen Erkrankungen.



Die Ergotherapie unterstützt die Patientinnen und Patienten bei der Wiederherstellung der Selbstständigkeit in den Alltagsaktivitäten. Für Sprachstörungen, Sprech- oder Schluckstörungen ist die Logopädie ausgebildet. Aufmerksamkeits- und andere kognitive Störungen, wie sie häufig nach einer Hirnschädigung auftreten, werden in der Neuropsychologie abgeklärt und entsprechend trainiert. Bei Problemen der Schmerz-, Krankheits- oder Traumabewältigung erfolgt die psychologische Mitbetreuung inklusive Vermittlung von Entspannungstechniken. Liegt bei Patientinnen und Patienten ein Nährstoff- oder Energiedefizit vor, wird die Ernährungsberatung hinzugezogen.

#### **Breites Partnernetzwerk**

Auch über die therapeutischen und rehabilitativen Massnahmen hinaus werden die Patientinnen und Patienten sowie die Angehörigen nicht alleine gelassen. Nach Absprache mit Angehörigen, Ärzten und der Pflegeabteilung unterstützt das interne Betreuungsteam des Sozialdienstes bei der Organisation von eventuell notwendigen Anschlussunterbringungen.

Der Sozialdienst erstellt eine Sozialdiagnose, berät lösungsorientiert und vermittelt adäquate Hilfestellungen bei persönlichen, sozialen, administrativen, Rechts-, Versicherungs- und finanziellen Fragen bzw. Problemen – sowohl der Patientinnen und Patienten wie

auch ihrer Angehörigen. Dabei arbeitet der Sozialdienst mit unterschiedlichen externen Fachstellen zusammen. Bereits seit vielen Jahren besteht gute Zusammenarbeit mit den Sozialdiensten der zuweisenden Spitäler aus der ganzen Schweiz.

#### **GNAO-PARTNER**

**Bad Schinznach AG · Privat-Klinik Im Park**  
T 056 463 77 63  
info@bs-ag.ch  
www.bad-schinznach.ch



Mir läbed Nöchi

**ASANA**  
Spital Leuggern

## Ihr regionales Gesundheitszentrum



**Asana Spital Leuggern AG**

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

# Eine runde Sache.

**Wegen dem fehlenden radiologischen Angebot drohte dem Asana Spital Leuggern Ungemach: Es riskierte, von der Spitalliste gestrichen zu werden. Dank einer zukunftssträchtigen Kooperation mit dem KSB kommt es nun im Zurzibiet zu einer Win-win-Situation.**

Wohin im Notfall? Für die Bewohner des Zurzibietes ist die Antwort klar: ins Asana Spital Leuggern. «Unser Notfallangebot ist für die Menschen hier sehr wichtig», sagt Spitaldirektor René Huber. Aber gerade dieses zentrale Angebot stand noch vor Kurzem auf der Kippe: «Vor zwei Jahren machte der Kanton die Vorgabe, dass eine Notfallstation künftig nur noch möglich sei, wenn auch Computertomographie angeboten werde.» Für Huber war sofort klar, dass Leuggern den Betrieb und die Infrastruktur nicht alleine stemmen konnte. Gefragt war ein Partner – das Kantonsspital Baden (KSB).

«Wir arbeiten schon seit vielen Jahren in diversen Bereichen mit dem KSB zusammen», erzählt Huber. 2019 unterzeichneten die beiden Institutionen eine Kooperationsvereinbarung. Seitdem war die Zusammenarbeit vor allem in der so genannten Teleradiologie sehr eng: Fachärzte des KSB beurteilen die elektronisch übermittelten Röntgenbilder aus Leuggern. Nun gehen die beiden Partner einen Schritt weiter: «Wir betreiben neu ein gemeinsames radiologisches Angebot hier in Leuggern», sagt Huber.

Blick durch das CT-Gerät:  
Adrian Schmitter (CEO KSB),  
Prof. Rahel Kubik (Chefärztin Radiologie KSB)  
und René Huber, Direktor Asana Spital Leuggern.

Im brandneuen Anbau ist auf 400 Quadratmetern das «Institut für Radiologie Leuggern» untergebracht. «Hier bieten wir nun neben konventioneller Röntgendiagnostik und -durchleuchtung sowie Ultraschall auch CT- und MRI-Untersuchungen an, dazu Mammografien zur Brustkrebsvorsorge und -diagnostik und Knochendichtemessungen mit DEXA. Ausserdem sind auch bildgesteuerte minimalinvasive Eingriffe möglich», sagt Prof. Rahel Kubik, Chefärztin Radiologie am KSB. Dank der exklusiven Technologiepartnerschaft, die das KSB mit Siemens Healthineers pflegt, sind auch in Leuggern die modernsten Geräte installiert worden.

**Dank der exklusiven Technologiepartnerschaft, die das KSB mit Siemens Healthineers pflegt, ist auch Leuggern mit den modernsten Radiologiegeräten ausgestattet worden.**

**«Durch die Kooperation mit dem KSB wird das Asana Spital Leuggern für die regionale Bevölkerung eine noch attraktivere Anlaufstelle.»**

René Huber, Direktor Asana Spital Leuggern

Die Bevölkerung im Zurzibiet profitiert so mehr denn je von einer qualitativ hochwertigen, wohnortnahen medizinischen Versorgung. «Die Erfahrung respektive die Patientenströme zeigen, dass die Nachfrage nach einem solchen Angebot vorhanden ist», sagt Huber. «Das Asana Spital Leuggern wird dadurch für die regionale Bevölkerung eine noch attraktivere Anlaufstelle bei medizinischen Fragestellungen.»

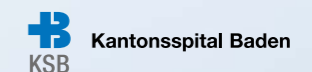
Das KSB wiederum stärkt mit seiner Präsenz in Leuggern seine Funktion als Drehscheibe der Gesundheitsversorgung im Osten des Aargaus. Mit den Kooperationen mit dem Asana Spital Leuggern, aber auch mit dem Spital Muri, verfolge man drei Ziele, sagt KSB-CEO Adrian Schmitter: «Zum einen können die Spitalstandorte dank Synergienutzung gestärkt werden, zum anderen wollen wir der Bevölkerung im Osten des Kantons Aargau auch in Zukunft eine optimale Gesundheitsversorgung bieten. Und drittens wollen wir für Fachkräfte weiterhin attraktive Arbeitgeber bleiben.»

## GNAO-PARTNER

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



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



# Gut aufgehoben bis zum letzten Atemzug.

Für einige gehört er zum Alltag, andere verdrängen ihn, bis sie früher oder später mit ihm konfrontiert werden: der Tod. Im Hospiz Aargau herrscht eine wohlthuende, natürliche Haltung gegenüber Sterben und Tod.



Jeder Stein erinnert an einen Menschen, der im Hospiz verstorben ist.

Die Atmosphäre im Hospiz strahlt etwas Friedliches und Geborgenes aus. Das liegt nicht nur an den zarten Farben, den blumigen Gerüchen und den liebevollen Dekorationen. Das liegt auch an der offenen und empathischen Art der Angestellten. Der stellvertretende Geschäftsführer Lars Hollerbach empfängt den Besucher mit den Worten «Was kann ich Gutes für Sie tun?» und führt durchs Hospiz.

Im Hospiz können Patienten ihren Tag selbst gestalten. «Wenn jemand unter freiem Himmel schlafen möchte, stellen wir sein Bett auf die Terrasse. Auch die Lieblingssuppe mitten in der Nacht organisieren wir», so Hollerbach.

## Vernetzte Strukturen sind unabdingbar

Eine, die nah an den Patienten dran ist, ist die Pflegedienstleiterin Livia Lopez. Die diplomierte Pflegefachfrau arbeitet

seit zwei Jahren im Hospiz. Sie sagt, dass Würde, Selbstbestimmung und Freiheit bis zum letzten Atemzug gelten. «Wir hören den Patienten unvoreingenommen zu, respektieren ihre Individualität, begleiten sie im Prozess des Loslassens, verweilen aufmerksam und sind einfach da.» Im Mittelpunkt stehe die ganzheitliche Betreuung. Fachpersonen aus Palliativmedizin, Pflege, Seelsorge, psychologischer Beratung, Spiritual Care, Physiotherapie und Hundetherapie oder Musik- und Kunsttherapie arbeiten eng zusammen.

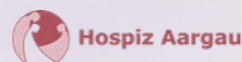
Wichtig ist auch die interinstitutionelle Zusammenarbeit. Die Palliative Care Station des Kantonsspitals Baden (KSB) ist einer der wichtigsten Zuweiser. «Als Netzwerkpartner stehen wir fast täglich in Kontakt. Wir planen, koordinieren und regeln gemeinsam den Übertritt», sagt Lopez. Das KSB leiste hervorragende Vorarbeit im Schmerz- und Symptom-

Management. Wie ein Echo kommt es von der anderen Seite zurück. «Ich schätze die unkomplizierte und kompetente Zusammenarbeit. Wir teilen dieselbe ethische Grundhaltung», sagt Priska Villiger, Care Managerin beim KSB. Die Palliative Care Abteilung des KSB betreut Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung. Sobald eine Therapie, z.B. eine Strahlen- oder Chemotherapie, abgeschlossen ist und eine Verbesserung nicht mehr möglich ist, sucht das KSB mit dem Patienten und seinen Angehörigen nach einer Anschlusslösung. Aufgrund der immer komplexer werdenden Kontrolle der Symptome ist die passende Anschlussversorgung wichtig, findet Palliativmedizinerin Annette Ehrentraut vom KSB. «Das Hospiz ist ein unkomplizierter Partner mit hoher Fachkompetenz», sagt sie.

Zurück im Hospiz. Hier verabschiedet sich gerade ein Patient. Im Korb seines Rollstuhls liegt ein grosser Blumenstrauß. Wider Erwarten hat sich seine unheilbare Krankheit stabilisiert und er kann nach Hause zurückkehren.

## GNAO-PARTNER

**Hospiz Aargau**  
T 056 462 68 60  
verein@hospiz-aargau.ch  
www.hospiz-aargau.ch



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



Livia Lopez,  
Pflegefachfrau Hospiz Aargau



Priska Villiger,  
Care Managerin KSB



Annette Ehrentraut,  
Palliativmedizinerin KSB

# Veranstaltungen

28.

September



## Informationsabend «Entlastungsangebote für pflegende Angehörige» | RPB

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn die Pflege zuhause zunehmend zur Belastung wird? Wo findet man Unterstützung? Beim anschliessenden Apéro stehen Fachpersonen für weitere Fragen und Diskussionen zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung erwünscht: [www.rpb.ch/anmeldung](http://www.rpb.ch/anmeldung) Regionales Pflegezentrum Baden AG, Wettingerstrasse, 5400 Baden



18.

Oktober

## Chilbi | Reusspark

Gesamtes Areal. Buntes Markttreiben mit Spiel und Spass. Im Schaugewächshaus Saatgut- und Produkteverkauf. Gesamtes Areal. Gnadenthal, 5524 Niederwil, 10–17 Uhr



20.

Oktober

## «Die Technologie wird die Psychiatrie verändern» | PDAG

Der Megatrend der Digitalisierung macht auch vor dem Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie nicht Halt. Chancen und Möglichkeiten der Telepsychiatrie werden vorgestellt und diskutiert. Weitere Informationen unter [www.pdag.ch](http://www.pdag.ch) 18 bis 20 Uhr, Areal Königsfelden in Windisch, Begegnungszentrum (O.1).



11.

November

## Erfahrungsaustauschgruppe Schlafapnoe Brugg | Lungenliga Aargau

Tauschen Sie in den Erfahrungsaustauschgruppen Informationen und Erfahrungen aus, motivieren und unterstützen Sie sich gegenseitig. Zwei Fachpersonen leiten die Gruppe und beantworten Fragen rund um die Krankheit und ihre Behandlung. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bis 5 Arbeitstage vor Termin per Mail [kurse@llag.ch](mailto:kurse@llag.ch) oder Telefon 062 832 40 00. 19–21 Uhr. Medizinisches Zentrum Brugg, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg (Raum «Oase»)

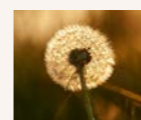


21.

November

## Informationsabend «Wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht» | Reusspark

Solange wie möglich zuhause bleiben. Wir stellen Ihnen die Entlastungsangebote unseres Tages- und Nachtzentrums und der stationären Langzeitpflege vor. Dieser Anlass richtet sich speziell an Betagte und Angehörige. Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt frei. 19 Uhr, Saal Hauptgebäude



Alle 2

Wochen

## Trauertreff | Hospiz Aargau

In Brugg, Bad Zurzach und Rheinfelden finden im 2-Wochen-Rhythmus Trauertreffs statt. Kommen Sie vorbei und lernen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennen. Informationen unter [www.hospiz-aargau.ch/hospiz-trauertreff](http://www.hospiz-aargau.ch/hospiz-trauertreff)

Sämtliche Veranstaltungen finden

Sie auf der **GNAO-App**.

Gratis-Download im Apple Store und Google Play Store.



**aarReha Schinznach**  
T 056 463 85 11  
[www.aarreha.ch](http://www.aarreha.ch)

**Ärztverband 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](http://www.spitalleuggern.ch)

**Genossenschaft Notfallapotheker**  
T 0800 300 001  
[www.notfallapotheken.ch](http://www.notfallapotheken.ch)

**Hospiz Aargau**  
T 056 462 68 60  
[www.hospiz-aargau.ch](http://www.hospiz-aargau.ch)

**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
[www.ksb.ch](http://www.ksb.ch)

**Medizinisches Zentrum Brugg AG**  
T 056 462 61 60  
[www.mz-brugg.ch](http://www.mz-brugg.ch)

**pflegimuri**  
T 056 675 92 00  
[www.pflegimuri.ch](http://www.pflegimuri.ch)

**Privat-Klinik Im Park**  
T 056 463 77 63  
[www.bad-schinznach.ch](http://www.bad-schinznach.ch)

**Psychiatrische Dienste Aargau AG**  
T 056 462 21 11  
[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)

**Regionales Pflegezentrum Baden AG**  
T 056 203 81 11  
[www.rpb.ch](http://www.rpb.ch)

**Rehaklinik Bellikon**  
T 056 485 51 11  
[www.rehabellikon.ch](http://www.rehabellikon.ch)

**Reusspark**  
T 056 619 61 11  
[www.reusspark.ch](http://www.reusspark.ch)

**Spital Muri**  
T 056 675 11 11  
[www.spital-muri.ch](http://www.spital-muri.ch)

**Spitex Limmat Aare Reuss AG**  
T 056 203 56 00  
[www.spitex-lar.ch](http://www.spitex-lar.ch)

**Spitex Region Brugg AG**  
T 056 556 00 00  
[www.spitex-region-brugg.ch](http://www.spitex-region-brugg.ch)

**Süssbach Pflegezentrum AG**  
T 056 462 61 11  
[www.suessbach.ch](http://www.suessbach.ch)

**ZURZACH Care AG**  
T 056 269 51 51  
[www.zurzachcare.ch](http://www.zurzachcare.ch)


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

**Lungenliga Aargau** (Publikationspartner)  
T 062 832 40 00  
[www.lungenliga-ag.ch](http://www.lungenliga-ag.ch)



**publish creative.  
print different.**

**VOGT-SCHILD / DRUCK**  
*print- & publishing-services*

[www.vsdruck.ch](http://www.vsdruck.ch)  
Ein Unternehmen der  **ch media**