

Unterstützung breit abgestützt

SCHWYZ Die Palliative-Care-Station im Spital Schwyz ist keine Sterbestation. Sie ist viel mehr: eine Station, auf der eine Verbesserung der Lebenssituation angestrebt wird – und das auf unterschiedlichen Ebenen.

VON CHRISTA BRÄUER UND
BARBARA STORER

Palliative Care bedeutet eine ganzheitliche und zielvorgelagerte Betreuung und Unterstützung von Menschen mit unheilbarem und fortgeschrittenen Erkrankungen, unter Einbezug ihrer Angehörigen. Im Zentrum steht dabei die Erreichung und Erhaltung der bestmöglichen Lebensqualität der Betroffenen, trotz schwerwiegender Erkrankung.

Eine Übergangslösung

Die Dienste auf der Palliative-Care-Station im Spital Schwyz erfolgen in der Regel über einen behandelnden Arzt, spätestens als Oberarzt von einer anderen Station oder über die Notfallambulanz.

Die Aufnahmefähigkeit auf der Palliative-Care-Station ist beschränkt. Die Palliative-Care-Station dient nicht als langfristige Lösung, sondern ist als Übergangslösung zu verstehen. Sie ist kein Hospiz und keine Sterbestation.



An den Interdisziplinären Reportagen arbeiten unterschiedlicher Fachbereiche eng zusammen.

Die Aufgaben und Ziele der Station sind die Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Lücken, die Optimierung von sozialen Unterstützung und geistlichen Hilfen sowie die Planung von langfristigen Lösungen. Die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Angehörigen werden dabei als Orientierung genommen.

Professionelle Station

Der stellvertretende Leiter der Palliative-Care-Station ist Dr. med. Barbara Storer, Leiterin der Station. Alle Pflegefachpersonen auf dieser Station haben ebenfalls entsprechende Weiterbildungen absolviert und arbeiten mit grossem Engagement. Palliative Care bedeutet Transparenz, die Verantwortlichen der Palliative-Care-Station treffen sich deshalb

regelmässig wöchentlich mit dem Sozialdienst, der Ergotherapie, der Ernährungstherapie, der Physiotherapie, der Seelsorge und dem Pastoralen. Die jeweilige Situation des Patienten wird besprochen, und geeignete Schritte werden ergriffen. Die Bedürfnisse und des Angehörigen werden somit den Bedürfnissen entsprechend begleitet und geistlich betreut.

Als Kompetenzzentrum etabliert

Die Palliative-Care-Station bietet mehrmals jährlich Weiterbildungen für andere Lernende an. Diese Angebote sind eng verzahnt, was zu einer Stärkung der Kompetenzen und Vermittlung im grossen Kanton Schwyz führt. Ein vernetztes Support-Netzwerk an Fragen und Anliegen rund um Palliative Care wird

Bereitgestellt. Angehörigen, Ärzten und Pflegekräften, Sozial- und Seelsorgern sind Spätestens am Freitag, 14.11.2014 12:30.

Der Team-Call

Angehörige werden nach dem Anruf über den Fall informiert. In diesem Team-Call wird die Palliative-Care-Station im Spital Schwyz durch den Team-Call an.

Menschen, die eine Person verlieren haben, treffen zusammen mit dem Seelsorger, Sozialdienst und Palliative-Care-Station und können sich mit anderen austauschen.

Weitere Informationen zu Palliative Care sind unter www.spital-schwyz.ch.

Die Autorinnen



Dr. med. Barbara Storer, Leiterin der Palliative-Care-Station im Spital Schwyz, und Barbara Storer, Palliative Care-Station im Spital Schwyz.

Sommergrippe: Vorsicht, Zugluft

GESUNDHEIT ist besser, wenn Menschen im Sommer unter einem grünen Blatt oder einer Erlehung, Ursachen der sogenannten Sommergrippe sind die gleichen wie bei einer Erkältung im Winter: Es handelt sich um eine Infektion mit Viren, welche besonders im Sommer vorkommen. Studien haben ergeben, dass 80 Prozent der Bevölkerung eine Sommergrippe selbst verschuldet. Diese Menschen, zum Teil sehr unvorsichtige Lebens-Bilder des sommerlichen grünen Blatts.

Die Ursache einer Grippe im Sommer ist leicht zu erklären: Wenn zum Beispiel ein schlauer oder verschlafener Körper im Sommer von einer Zugluft angegriffen wird – bei einer Klimaanlage, geöffneten Fenstern oder im Pflegen von Zügen –, wecken die Schimmelpilze aus. Dadurch können Schimmelpilze das Protein als «Schlüssel» nicht mehr richtig öffnen, was die Erlebung einer Sommergrippe begünstigt. Warum? Auslöser können zu geringe Flüssigkeitszufuhr oder lange Sonnenbäder sein. Die Immunabwehr wird geschwächt, was zur Folge hat, dass es dadurch einfacher für Viren ist.

Symptome wie im Winter

Die typische Sommergrippe beginnt sich durch ein trockenes, juckendes Gefühl im Hals, laufende Nase, Kopfschmerzen sowie Abgeschlagenheit an. Oft gibt es bei einer Sommergrippe keine Schnupfen auch Anzeichen von Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Fieber, Ohrschmerzen, Schüttelfrost, Schwindel, Bauchschmerzen oder Durchfall.



Wer sich im Sommer erkältet, beachtet erst mal Ruhe.

betrachten. Dennoch darf sie keineswegs unterschätzt werden.

Jetzt beachtet der Körper Ruhe

Auch wenn der Winter gut und verlockend ist, muss eine Sommergrippe richtig behandelt werden. Wie im Winter erreicht, gibt zur Behandlung vor allem in der kalten Jahreszeit. Durchhalten bis zum Körper nicht zu früh. Glauben Sie dem Ratschlag, da er das nur ein weisses Tuch.

Ausser bei einer Sommergrippe ist kein Antibiotikum, sobald eine Grippe auftritt, sollte man sich ausruhen. Bei einer Sommergrippe sind deshalb durch den kalten Schlaf. Wie auch bei der Erkältung im Winter sind Viren sehr aktiv, um die Immunabwehr zu stärken, um dann eine Sommergrippe möglichst schnell zu überwinden. Dazu gehören vor allem Vitamin C, Zink sowie Magnesium. Sehr positive Wirkungen werden auch der Einnahme von Vitaminen zugeschrieben. Diese kann als Teil der Behandlung werden. Bei Verdacht auf eine Sommergrippe sollten Sie sich

Die Zutaten für ein gesundes, langes Leben

STUDIE Wer viel Früchte isst, sich viel bewegt, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt, der lebt länger. Das ist das Fazit einer Schweizer Studie.

«Die gesunde Lebensweise kann einem sehr viele Jahre länger erhalten, sagt Dr. med. Barbara Storer, Leiterin der Palliative-Care-Station im Spital Schwyz. Die Studie zeigt, dass die Teilnehmer, die sich viel bewegen, nicht rauchen und wenig Alkohol trinken, länger leben. Die Studie zeigt das Team von Dr. med. Barbara Storer und Dr. med. Barbara Storer (SPH) auf Daten der Schweizerischen Nationalen Kohortenstudie zurück. Diese liefert Angaben zur Tabakkonsumtion, Früchtekonsumtion, körperlicher Bewegung und zum Alkoholkonsum von 18713 Personen im Alter von 35 bis 69 Jahren aus der Zeit von 1977 bis 1982. Diese Daten konnten die

Forscher mit dem Teilsatz für 2008 in Verbindung bringen. Die Teilnehmer, die sich viel bewegen, nicht rauchen und wenig Alkohol trinken, lebten länger. Die Studie zeigt das Team von Dr. med. Barbara Storer und Dr. med. Barbara Storer (SPH) auf Daten der Schweizerischen Nationalen Kohortenstudie zurück. Diese liefert Angaben zur Tabakkonsumtion, Früchtekonsumtion, körperlicher Bewegung und zum Alkoholkonsum von 18713 Personen im Alter von 35 bis 69 Jahren aus der Zeit von 1977 bis 1982. Diese Daten konnten die

Reichen ist am glücklichsten

Es ergibt sich, dass die Teilnehmer, die sich viel bewegen, nicht rauchen und wenig Alkohol trinken, lebten länger. Die Studie zeigt das Team von Dr. med. Barbara Storer und Dr. med. Barbara Storer (SPH) auf Daten der Schweizerischen Nationalen Kohortenstudie zurück. Diese liefert Angaben zur Tabakkonsumtion, Früchtekonsumtion, körperlicher Bewegung und zum Alkoholkonsum von 18713 Personen im Alter von 35 bis 69 Jahren aus der Zeit von 1977 bis 1982. Diese Daten konnten die

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist ein wichtiger Indikator für die Lebenserwartung.

GESUNDHEITSRATGEBER



Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff, Chefarztin Psychiatrische Klinik Zugerssee

«Ich wäre gerne selbstbewusster»

Ich wäre gern selbstbewusster. Aber jedes Mal, wenn ich etwas falsch mache, beschäftigt mich das lange. Wie werde ich das los?
Laura Z., 34 Jahre

Magdalena Maria Berkhoff antwortet:

Nicht selten erleben wir als Kinder wiederholte Aussagen oder Haltungen anderer über uns (Beispiel: «Nichts kannst du richtig machen»), die später unbewusst Teil unserer eigenen «inneren Selbstgespräche» werden. Dass Sie das stört, ist daher grundsätzlich gut. Mit einfachen Übungen können Sie sich unterstützen.

Sie können sich eine wohlwollende Begleiterin sein, und in dieser Rolle abends an sich selbst schreiben. Verwenden Sie eine persönliche Anrede: «Meine liebe Laura», und beschreiben Sie respektvoll, was Sie gefühlt haben, was wichtig war und was Ihnen heute gut gelungen ist.

Sie können sich auch abends eine Viertelstunde ruhige Zeit nehmen, in der Sie Ihre Gedanken beobachten und aufschreiben. Markieren Sie negative Gedanken über sich rot, und diejenigen, die Ihnen hilfreich sind, grün. Gewöhnen Sie sich an, bewusst zu «grünen» Gedanken zu wechseln, wenn im Laufe des Tages «rote» auftauchen. Geniessen Sie die Ruhe der Übung, entspannen Sie sich.

Vermutlich bemerken Sie nach einiger Zeit eine Veränderung und werden heiterer, geduldiger und liebenswerter im Umgang mit sich. Wenn nicht, wäre es gut, sich mit einem wohlwollenden Gegenüber auszutauschen.

Oft hilft eine vertiefte Reflexion über die eigene Entwicklung und Beziehungen (zurückliegend, heute, Zukunftswunsch) zu nachhaltigem Verständnis, wir fühlen uns anderen zugehörig und gelassener.»

Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff ist Chefarztin an der Klinik Zugerssee in Zug-Oberwil

Psychiatrische Klinik Zugerssee
offen und herzlich

GESUNDHEITSTIPPS

SCHWYZ

23. August, 10:00 Uhr, Spital Schwyz
Beginn Selbstwerttherapiegruppe. Dauer: sechs Abende mit einem Parallelworkshop. Anmeldung unter Telefon 041 818 42 01.

28. August, 10:00 Uhr, Spital Schwyz
Psychiatrische Klinik Zugerssee

Psychiatrie und Psychotherapie

2. September, 15:00 Uhr, Spital Schwyz
Team-Call: Austausch mit Kollegen aus anderen Spitälern über den Verlauf eines geliebten Menschen.

ZUG-OBERSIL

11. September, 15:00 bis 17:00 Uhr, im Rahmen der Palliative Care-Station

www.klinik-zugerssee.ch
Telefon 041 818 42 01
E-Mail: empfang@klinik-zugerssee.ch
11. September, 15:00 bis 17:00 Uhr, im Rahmen der Palliative Care-Station