



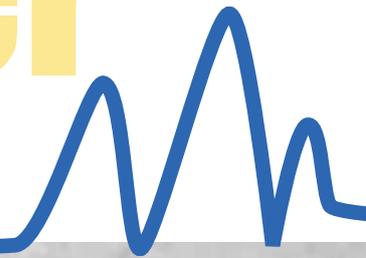
KLINIKUM FORCHHEIM

Forchheimer *Klinik Kurier*

Geschichten und Gesichter rund um die Gesundheit

Kostenlos zum Mitnehmen

Ausgabe 1/2018



Kreuzband *riss*

Die Operation am Knie



Am Rande

Liebe Leserinnen und Leser,

ich wünsche Ihnen ein gesundes Neues Jahr.

Im abgelaufenen Jahr hatten wir zahlreiche medizinische Fachvorträge, auch erstmals in der Klinik Fränkische Schweiz, gehalten. Die Resonanz war durchweg positiv, so dass wir auch im neuen Jahr wieder zahlreiche Vorträge geplant haben.

Die Veranstaltungen werden wir in der Zeitung, auf unserer Homepage und in Facebook ankündigen. Für Mitglieder unseres Fördervereins haben wir den besonderen Service, dass diese eine persönliche Einladung zu den Veranstaltungen erhalten und natürlich auch weitere Annehmlichkeiten. Wenn Sie also immer aus erster Hand informiert und persönlich eingeladen werden wollen, kann ich Ihnen die Mitgliedschaft in unserem Förderverein nur ans Herz legen. Den Mitgliedsantrag finden Sie auf unserer Homepage www.klinikum-forchheim.de unter Unser Klinikum – Förderverein oder bei uns im Klinikum an der Information.

Mit besten Grüßen



Sven Oelkers
Krankenhausdirektor



Impressum

Herausgeber: Oswald-Media, Schlaifhausen 90,
91369 Wiesenthau; Tel. 09191/3553127
V.i.S.d.P.: Andreas Oswald
Layout: Dustin Hemmerlein
Redaktion: Andreas Oswald, Franka Struve
Druck: Druckerei Streit, Forchheim
Titelbild: Federico Rostagno / Shutterstock.com
www.oswald-media.de

Das Kreuz mit dem Knie



Dr. Ekkehardt Templer bei der Kreuzbandriss-Operation.

Foto: strv

Dem deutschen Skistar Felix Neureuther hat es kürzlich den Höhepunkt seiner Skifahrerkarriere verhagelt. Neureuther wollte beim Riesenslalom-Training in den USA nachkorrigieren und stürzte. Die Folge: Ein Kreuzbandriss am linken Knie. Das kann aber nicht nur Supersportlern passieren. „Ein Riss des Kreuzbandes entsteht meist ohne Fremdeinwirkung durch plötzlichen Richtungswechsel beim Laufen oder Springen“, erklärt Dr. Ekkehardt Templer vom Medikon Zentrum für Orthopädie und Chirurgie im Ärztehaus am Klinikum.

80 bis 120 Kreuzbandrisse werden jährlich von Dr. Ekkehardt Templer oder seinem Kollegen Dr. Andreas Wetzler operiert.

Neben dem Außenband und dem Innenband gehören das vordere und hintere Kreuzband zum Bandapparat des Kniegelenkes, erläutern die Mediziner. Die beiden Sehnenstränge kreuzen sich im Zentrum des Kniegelenkes, daher kommt der Name. Ihre Aufgabe ist, zusammen mit den anderen Strukturen des Knie-Bandapparates, die Stabilisierung des Gelenks bei jeder Bewegung.

Kreuzbandriss beim Fußballspiel

Auf dem Operationstisch liegt dieses Mal ein knapp 30-jähriger Bamberger. Beim Fußballspiel riss das vordere Kreuzband

erneut. Der junge Mann wurde bereits einmal am linken Kreuzband operiert. Jetzt ist das Knie instabil, es rutscht drei bis vier Zentimeter nach vorn. Dies behindert seine Arbeit als Altenpfleger enorm. Außerdem möchte er weiterhin Sport auf hohem Niveau betreiben. Dr. Ekkehardt Templer erklärt: „Zehn bis zwanzig Prozent aller Kreuzbänder reißen leider wieder. Das hat nichts mit der Operationstechnik oder der Kompetenz des Operateurs zu tun, denn die Vorgehensweise ist standardisiert.“

Körpereigene Transplantate als Ersatz

Bei einer Operation zur Rekonstruktion des gerissenen Bandes wird zuerst begutachtet, ob die Kniescheibe oder der Meniskus in Mitleidenschaft gezogen sind. Als Ersatz für das gerissene Kreuzband kommen körpereigene Transplantate zum Einsatz. Dem Arzt stehen hier das Kniescheibenband unterhalb der Kniescheibe, die Quadrizepssehne oberhalb der Kniescheibe und die Semitendinosussehne, ein Teil des hinteren Skelettmuskels im Oberschenkel, zur Verfügung. „Theoretisch hat man also genügend Material für sechsmal Kreuzbandriss“, äußert sich Dr. Templer optimistisch.

40 bis 60-minütige Operation

Da der Patient bereits einmal einen Kreuzbandriss erlitten hat, bedient sich der Chi-

rurg dieses Mal bei der Quadrizepssehne. Mit Ultraschallaufnahmen ermittelt er, wie breit und dick die Sehne ist. Dann entfernt er ein vier Mal acht Zentimeter großes Quadrat. Ein Vorteil gegenüber der Entnahme aus dem Kniescheibenband besteht darin, dass es beim Hinknien später nicht weh tun wird.

Die OP-Assistentin bringt das entnommene Material in Form und befestigt Zugfäden am Kreuzbandersatz. Während der 40 bis 60 minütigen Operation sind die Bewegungs-

» Ein Riss des Kreuzbandes entsteht meist ohne Fremdeinwirkung durch plötzlichen Richtungswechsel beim Laufen oder Springen. «

Dr. Ekkehardt Templer
Arzt im Medikon Zentrum

abläufe des Operationsteams eingespielt. „Der Operateur ist nichts ohne seine Assistentinnen“, lobt Templer die Arbeit von Sabine Bienert und Alexandra Schnell. Die Chirurgen Wetzler und Templer verwenden bioresorbierbare Kreuzstifte - ein selbstauflösendes Befestigungssystem, bei dem das Transplantat in die beiden Knochen (Oberschenkel- und Unterschenkelknochen) eingezogen wird und mit queren

Stiften fixiert wird. Bei dieser Gelegenheit entfernt Dr. Templer die im Körper verbliebenen Implantate des früheren Eingriffs: Schrauben und Metallplatten, die bei dem erneuten Eingriff hinderlich sind. Nach getaner Arbeit wird die Wunde schichtweise vernäht.

Rehabilitation in vier Phasen

Die Heilung dauert sechs bis acht Monate und die Rehabilitation unterteilt sich in vier Phasen: Bis zum Fäden Ziehen soll das Knie im schmerzfreien Bereich bewegt werden. Bis zur fünften Woche nach der Operation werden die krankengymnastischen Übungen intensiviert. Danach sollte der Patient ein normales Gangbild erreichen. In der dritten Phase werden Schutzmechanismen trainiert - dies erfolgt auf instabilen Brettern, Kreiseln, Rollbrettern, durch Zuwerfen eines Balles im Einbeinstand und anderen Koordinationsübungen. Schließlich sind auch Jogging, kontrollierte Wechsel- und Seitenbewegungen und erste Sprungübungen Bestandteil des Aktivitätstests.

„Harten“ Sport vermeiden

Bis zu seinem 60. Lebensjahr soll durchschnittlich jeder Mensch einmal um den Erdball gegangen sein. Dabei wird das Kniegelenk besonders beansprucht, trägt es doch ein Mehrfaches des eigenen Körpergewichts. Um die Knie zu schonen, empfehlen Dr. Templer und Dr. Wetzler Sportarten

Dr. Ekkehardt Templer wurde 1964 in Erlangen geboren. Beruflicher Werdegang: Studium der Humanmedizin in Erlangen, Würzburg, Wien.



Chirurgische Facharztausbildung am Krankenhaus Forchheim (Prof. Dr. Tonak). Unfallchirurgische Facharztausbildung am Klinikum Nürnberg Süd (PD Dr. Stedtfeld). 1999 bis 2004 Oberarzt der Chirurgischen Abteilung des Städtischen Krankenhauses in Forchheim. Seit August 2004 niedergelassener Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie. Zusatzqualifikation: Spezielle Ausbildung in moderner arthroskopischer Gelenkchirurgie (Knie, Schulter, Sprunggelenk), Kreuzbandersatzoperation, Knorpelzelltransplantationen, Schulterendoprothetik/Schulterchirurgie bei Dr. Charles Rockwood in San Antonio/Texas (USA), Unfallchirurgie, spezielles Arthrosemangement. Mitgliedschaften: Mitglied im Berufsverband niedergelassener Chirurgen (ANC/BNC), Zentralverband Ärzte für Naturheilverfahren e.V.

mit hartem Aufprall oder schnellen ruckartigen Drehbewegungen zu meiden und verweisen auf Schwimmen, Nordic Walking und Radfahren. strv



Gutes Bauchgefühl ist einfach.

Private Krankenzusatzversicherung



KlinikPRIVAT
... ein Muss für Ihren Klinik-Koffer

Wenn Sie gut vorbereitet sind.

Persönlicher Beratungstermin
unter 09191 88-0
sparkasse-forchheim.de

350 Jahre *Treue* zum Klinikum ausgezeichnet



Von links: Margit Hallmann, Monika Nagengast, Herwig Assländer, Radojka Neubauer, Silvia Kraus, Reinhold Dittrich, Christine Betz, Anna Rußler, Kerstin Lindenberger, Monika Kraus, Rita Sell, Ilona Eberwein, Anja Schwarzmann, Christa Stiller, Petra Backer, Krankenhausdirektor Sven Oelkers.

Foto: strv

Für insgesamt 350 Jahre Dienst im Klinikum Forchheim wurden zwölf Beschäftigte geehrt. Zwei Mitarbeiterinnen wurden in den Ruhestand verabschiedet.

Krankenhausdirektor Sven Oelkers hob in seiner Rede hervor, dass es nicht selbstverständlich sei, einem Arbeitgeber in einer schnelllebigen Zeit so lange treu zu sein. Er unterstrich: „Sie tragen das Wissen des Unternehmens in sich und geben es an die Jüngeren weiter. Dafür danken wir.“

Margit Hallmann, stellvertretende Krankenhausdirektorin, wählte für ihre Laudatio ein Zitat vom Automobilbauer Henry Ford: „Zusammenkommen ist ein Beginn, zusammenbleiben ist ein Fortschritt, zusammenarbeiten ein Erfolg.“ Hallmann sieht in der langen Betriebszugehörigkeit eine Auszeichnung für das Klinikum, da es für ein angenehmes Betriebsklima und einen guten Zusammenhalt spräche. Sie würdigt die Fachkompetenz und Freundlichkeit der Geehrten ge-

genüber den Patienten im Krankenhaus. Daher werde bei Umfragen auch stets die angenehme Atmosphäre im Klinikum angeführt, neben der medizinischen und pflegerischen Versorgung.

Vier 40-jährige Dienstjubiläen

Für ihr 40-jähriges Dienstjubiläum wurden mit einer Urkunde des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, einem Geldbetrag, Pralinen und Blumen vier Mitarbeiterinnen geehrt: Monika Nagengast, Christine Betz, Rita Sell und Christa Stiller haben alle die Krankenpflegeschule absolviert, die damals noch unter der Leitung der Mellersdorfer Schwestern stand – einer Ordensgemeinschaft der Armen Franziskanerinnen.

Sie wurden als Krankenschwestern im alten Krankenhaus in der Bamberger Straße übernommen. Christine Betz arbeitete auf der Wachstation, der Vorläuferin der Intensivstation. Monika Nagengast war auf der Frauen-

station beschäftigt und Rita Sell und Christa Stiller auf der chirurgischen Privatstation. Den Krankenschwestern gelang es Familie und Beruf zu vereinbaren. Nach Auszeiten für die Kindererziehung stiegen die Frauen wieder erfolgreich ins Berufsleben ein.

Heute leistet Christine Betz Dauernachtdienst auf der internistischen Station, Monika Nagengast ist auf der interdisziplinären Intensivstation tätig, Rita Sell auf der allgemeinen chirurgischen Station und Christa Stiller in der Wahlleistungsstation.

Für 25 Jahre Betriebszugehörigkeit wurden geehrt: Ilona Eberwein, OP-Schwester; Silvia Kraus, Krankenschwester im Aufwachraum; Anja Schwarzmann, Krankenschwester auf der Inneren Station; Reinhold Dittrich, Koch; Radojka Neubauer, Krankenschwester in der Allgemeinchirurgie; Kerstin Lindenberger, Krankenschwester auf der Inneren Station; Petra Backer, Krankenschwester auf der Intensivstation, sowie Herwig Assländer, leitender Oberarzt und Stellvertreter des Chefarztes der Klinik für Innere Medizin.

Wohlverdienter Ruhestand

In den Ruhestand nach 44 Jahre Arbeit in der Radiologie wurde Monika Kraus verabschiedet. Sie wurde vom Chefarzt der Radiologie, Dr. Klaus Swoboda, für ihr Gespür für die richtige Belichtung beim Röntgen und den netten Umgang mit den Patienten gelobt. Krankenschwester Anna Rußler geht nach 46 Jahren in den Ruhestand. Sie unterstützte lange Jahre die im Krankenhaus tätigen Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Nach dem Umzug in das neue Klinikgebäude wirkte sie mit im Team der Gynäkologie und Geburtshilfe. strv



Gabis Tagespflege

Pflege mit Herz und Verstand!

- ♥ *Pflegerische Betreuung*
- ♥ *Soziale Betreuung*
- ♥ *mehrere Mahlzeiten am Tag*
- ♥ *Fahrdienst auf Wunsch*
- ♥ *Schnuppertage zum Kennenlernen*

Nach 17 Jahren erfolgreicher Krankenpflege hat sich Gabis Krankenpflegeteam zu einem der leistungsstärksten Krankenpflegedienste entwickelt. Die häusliche Krankenpflege wird erweitert um die Tagespflege für 30 Betreuungsgäste. Damit wird ein Angebot einer ganzheitlichen Pflege für hilfs- und pflegebedürftige sowie für kranke und behinderte Menschen bereitgestellt.

Telefon: 09191 9789 366
Mobil: 0172 8154 550

Bayreuther Straße 61
91301 Forchheim

Montag bis Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr

Bewusstsein für den *Beckenboden* wecken



Das Ärzteteam am Patientenbett - von links Oberärztin Dr. Beate Fiedler, Chefarzt Dr. Stefan Weingärtler, Leitender Oberarzt Dr. Wolfram Wasserfaller und Sarah Ziegler. Foto: Klinikum

Das erste Kind stellt das Leben der werdenden Eltern auf den Kopf: Eine Babyausstattung muss organisiert, ein Kinderzimmer eingerichtet werden. Da fällt es schwer in der Zeit der guten Hoffnung an ein Thema zu denken, welches erst zwanzig Jahre später zum Problem werden könnte - der Beckenboden.

Bei 40 bis 50 Prozent der Frauen kommt es im Laufe des Lebens zu einer Überlastung

des Beckenbodensystems. Dabei senken sich Blase, Gebärmutter, Scheide und Enddarm durch die Dehnung des Bindegewebes, welches Halt verschaffen sollte. Oft ist dadurch die Funktion von Blase oder Darm gestört. Während der Schwangerschaft und Geburt ist die Beckenbodenmuskulatur besonders großen Belastungen ausgesetzt. Dr. Stefan Weingärtler, Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Forchheim, versucht mit seinem Team durch eine be-

ckenbodenorientierte, natürliche Geburtshilfe die Spätfolgen zu vermeiden.

Übungen schon während Schwangerschaft

Bereits eine Schwangerschaft an sich und die Geburt eines Kindes stellen eine enorme Belastung für den Beckenboden dar. Durch gezielte Übungen schon während der Schwangerschaft kann man Verletzungen und Schäden entgegenwirken.

Bei einer Geburt können Gebärhaltung, Ge-

www.volksbank-forchheim.de



Mit Gold absichern bleibt Gold

Weil wir unsere Freiheit lieben. Mit Gold Vermögen sichern.

Exklusiv bei der Volksbank Forchheim eG



Sie legen einen monatlichen Sparbetrag fest.



Wir kaufen damit automatisch Gold für Sie.



Alternativ können Sie einen Teil Ihres Vermögens direkt in Gold anlegen.



Ihr Gold wird sicher im Tresor von ProAurum verwahrt.



Auf Wunsch können Sie Ihr Gold jederzeit ausliefern lassen.



Volksbank Forchheim eG



Problem Inkontinenz: Wenn das komplette Leben auf Toilette getrimmt ist, kann das Klinikum Forchheim helfen. Foto:os

burtsdauer und Vermeidung traumatisierender Interventionen die Funktion des Beckenbodens positiv beeinflussen. Nicht zuletzt ist es im Wochenbett wichtig, die Mütter zu einer konsequenten Rückbildungsgymnastik hinzuführen. Dabei helfen schonende Übungen, die Rückbildung der Gebärmutter zu unterstützen, die Bauchmuskulatur zu straffen, die Rückenmuskulatur zu entlasten und wieder ein Gefühl für den Beckenboden zu entwickeln.

Tabuthema Harn- und Stuhlinkontinenz

Dr. Weingärtler erläutert, wie es zu Harn- beziehungsweise Stuhlinkontinenz bei Frauen kommt: „Bereits bei jungen Frauen können durch die Schwangerschaften und Geburten Schäden im Beckenbodenbereich auftreten. In jungen Jahren kann der Körper diese Schäden noch ganz gut kompensieren. Kommen aber im Laufe der Jahre noch starke körperliche Belastung, Bindegewebsschwäche und der schon teilweise ab dem 40. Lebensjahr einsetzende Hormonmangel hinzu, zeigen sich gerade ab diesem Alter die Folgen, wie Senkung, Harn- oder Stuhl-Inkontinenz.“ Zum Beispiel kann es bei schwerem Heben,

Husten oder Niesen – also Belastungen die einen höheren Druck im Bauchraum erzeugen - zu einem unwillkürlichen Harnverlust kommen, ein Tabuthema, welches den Betroffenen meist peinlich ist. Als Stuhlinkontinenz wird das Unvermögen bezeichnet, den Stuhlgang willentlich zu kontrollieren.

Zertifizierung zum Beckenbodenzentrum

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe erfüllt schon jetzt die Kriterien eines Beckenbodenzentrums und der Zuspruch der Patientinnen ist enorm.

Um den hohen Qualitätsstandard kommunizieren zu können ist allerdings eine Zertifizierung zum Beckenbodenzentrum fast unumgänglich. „Unsere große Patientinnenzufriedenheit möchten wir durch qualitätsorientierte Medizin erhalten und vielleicht könnten wir uns durch eine geregelte Kooperation mit den beteiligten Abteilungen noch verbessern“, erläutert Dr. Stefan Weingärtler.

Die hoch gesteckten Anforderungen der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. oder der Arbeitsgemeinschaft für Urogynäkologie und plastische Beckenbodenre-

konstruktion AGUB e.V. zur Zertifizierung von Kontinenz- und Beckenboden-Zentren sind vielschichtig. Mindestens fünf voneinander unabhängige Fachdisziplinen, die sich schwerpunktmäßig mit Beckenbodenschwächen befassen, müssen kooperieren, darunter die Kerndisziplinen Urologie, Chirurgie und Frauenheilkunde. Außerdem muss die Klinik über eine spezielle technisch-aparative Ausstattung verfügen, sowie fachliche Kenntnisse, Erfahrungen, Fertigkeiten und wissenschaftliches Engagement auf den Gebieten der Prävention, Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Versorgung von Blasen-, Darm- und Beckenbodenfunktionsstörungen nachweisen.

„Bereits bei jungen Frauen können durch Schwangerschaften und Geburten Schäden im Beckenbodenbereich auftreten.“

Dr. Stefan Weingärtler
Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie

Für dieses Jahr hat sich der Chefarzt viel vorgenommen: „Am 10. März 2018 laden wir Hebammen aus Ober- und Mittelfranken zu einem Symposium zu diesem Thema beckenbodenorientierte natürliche Geburtshilfe nach Forchheim ein. Schließlich plane ich bei der Welt-Kontinenz Woche, vom 18. bis 24. Juni 2018, eine Veranstaltung zum Thema Beckenbodenzentrum. Wir wollen ein Bewusstsein für den Beckenboden schon um die Geburt, bereits in der Klinik erwecken.“



Claudia's Vermittlung von 24 Stunden Pflege

24 Stunden Pflege durch polnische Pflege- und Betreuungskräfte

Claudia Sendner
Hochstr. 2.a
91093 Heßdorf
Untermembach

Tel.: 01575-2473960
Fax: 09135-2104671
www.claudias-24std-pflege.de
info@claudias-24std-pflege.de



Behindertenfahrdienst - Rollstuhl-, Kranken- und Dialysefahrten (sitzend/liegend/Tragestuhl) - Besuchshundedienst - Kinderinsel

Arbeiter-Samariter-Bund - Regionalverband Forchheim e.V. - Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9 - 91301 Forchheim - E-Mail: fd@asb-forchheim.de



**Arbeiter-Samariter-Bund
0 91 91 / 70 07 - 28**

Neueröffnung 1.2.2018

Goldstücke
GmbH
Ambulanter Pflegedienst

**Am 1. Februar 2018
startet das junge, in-
novative Unternehmen
Goldstücke GmbH
Ambulanter Pflege-
dienst, im Ärztehaus
am Klinikum Forch-
heim.**

Wir, Maria Wige und Olga Swerjanski, zeichnen uns aus, durch professionelle und langjährige, pflegerische/medizinische Erfahrung in der Intensivmedizin, sowie interdisziplinären Chirurgie. Unser Ziel ist es, Ihnen in allen Lebenslagen, durch unsere Betreuung beizustehen und Ihren Alltag zu erleichtern.

Unser freundliches und kompetentes Team passt sich, in Ihrem persönlichen Umfeld, ganz an Ihre Wünsche und Bedürfnisse an. Im Mittelpunkt steht der würdevolle, wertschätzende Umgang mit dem Patienten und Angehörigen!



Durch unser mehrsprachiges Team ist es uns möglich, Menschen verschiedener Herkunft zu pflegen (Deutsch, Englisch, Russisch).

Wir befinden uns
direkt an Ihrem
Klinikum.

**„Bei uns sind
Sie in guten
Händen!“**

Wir, die Geschäftsführerin und geschäftsführende Pflegedienstleitung, stellen uns bei jedem einzelnen Patienten, sei es im Klinikum, oder auch zu Hause vor und beraten individuell, nach Bedürfnissen.

Kontaktieren Sie uns:
0151-16837094
0171-8333971
www.goldstuecke-pflegedienst.de
Bürozeiten:
Mo.- Fr.: 08:00- 16:00
Goldstücke GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Krankenhausstraße 8

Schlaflos? - Endlich Ruhe finden!

Gesunder Schlaf ist wichtig. Die körperlichen Auswirkungen, durch Schlafmangel verursacht, sind enorm: Zum Beispiel steigt das Herzinfarkts-Risiko um 48%, das Schlaganfall-Risiko nimmt um das Vierfache zu. Schlafstörungen sind also keine Bagatelle!

Dreimonatiges Schlaftraining

Studien zufolge leiden 25% der Erwachsenen an Schlafstörungen und über 10% erleben ihren Schlaf als nicht erholsam.

Sprechen Sie Ihren UGeF-Hausarzt auf das dreimonatige magisan-Schlaftraining an. Sie können in drei Phasen einen gemeinsamen Weg zu erholsamerem Schlaf erarbeiten. Die Kosten (ca. 749 Euro) trägt die AOK Bayern für eingeschriebene AOK-Patienten.

PHASE 1: Hier erfolgen eine Erstbefragung und das Kennenlernen Ihres persönlichen Schlaftrainers, der Sie das ganze Projekt begleiten wird.

PHASE 2: In regelmäßigen Telefonaten werden zentrale Erkenntnisse zum persönlichen Schlafverhalten gewonnen. Sie erhalten einen Schlaf-Tracker, der Ihre Schlafphasen aufzeichnet. Diese

„Denn Ihre Krankheit kennt keinen Feierabend“



Ärztlicher Bereitschaftsdienst für die ganze Familie

Wir sind für Sie da:

Montag, Dienstag, Donnerstag	19.00 - 21.00
Mittwoch, Freitag	16.00 - 21.00
Samstag, Sonntag, Feiertag	09.00 - 21.00



im Gesundheitszentrum

Krankenhausstraße 8
91301 Forchheim

Ohne telefonische Voranmeldung!

Tel.: 09191 979630
Mail: notfallpraxis@ugef.com
www.ugef-notfallpraxis-forchheim.de



werden durch einen medizinisch geschulten Schlaftrainer ausgewertet und dienen als Grundlage, um die für Sie persönlich hilfreichsten Schlafstrategien zu ermitteln.

Weiter erhalten Sie eine Audio-Stimulations-Therapie, versteckt in einem Kopfkissen, unterstützend zur Betreuung durch Ihren Schlaftrainer.

PHASE 3: In der dritten Phase nehmen Sie Veränderungen in Ihrem Schlafverhalten wahr. Sie festigen Ihre Ziele und besprechen die Ergebnisse abschließend mit Ihrem Schlaftrainer.

Unsere UGeF-Hausärzte finden sie unter: www.ugef.com; Weitere Informationen unter: www.magisan.de

Nikolaus überrascht Patienten

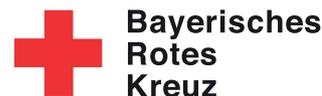
Alle Jahre wieder hat der Stationsleiter der Unfallchirurgie, Stephan Dorn, eine ungewöhnliche Aufgabe: Er verwandelt sich am 6. Dezember in einen Nikolaus und besucht mit zwei Engeln die Patienten im Klinikum.

Zusammen mit Michelle Waßmuth und Denise Hammill, die die Berufsfachschule für Krankenpflege besuchen, verteilt er Schokoweihnachtsmänner. Patientin Martina Erlwein freut sich: „Früher war ich selber ein „Nacht- und Nebelnikolaus, der die Geschenke heimlich brachte.“ Foto: strv



WOHNEN UND PFLEGE AM KÖNIGSBAD

Neu erbautes Pflegezentrum: Pflegeheim, Tagespflege, ambulante Pflege und barrierefreie Wohnungen.



Kreisverband Forchheim

Unsere Angebote für Sie und Ihre Angehörigen:

- > Hausnotruf
- > Servicewohnen
- > Stationäre Pflege
- > Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- > Tagespflege
- > Ambulante Pflege
- > Erste-Hilfe-Ausbildung
- > Offener Mittagstisch

Telefon Pflegeheim: 09191/61698-0

BRK Kreisverband Forchheim
Henri-Dunant-Str. 1
91301 Forchheim

Telefon: 09191/7077-0
E-Mail: info@kvforchheim.brk.de
Internet: www.kvforchheim.brk.de

Knorpelzelltransplantation macht *mobil*

Es klingt ein wenig nach Science-Fiction, wenn Dr. Andreas Wetzler über Knorpelzelltransplantation spricht. Knorpel? Das ist doch das extrem wichtige Binde- und Stützgewebe, welches die Knochen an den Gelenkflächen durch seine hohe Elastizität vor großer Druckbelastung schützt. Bei jeder Bewegung!

Bei einer Knorpelzelltransplantation wird bei einem Knorpelschaden im Gelenk – beispielsweise im Kniegelenk – eine kleine Knorpelmenge während einer ambulant durchführbaren Gelenkspiegelung entnommen. Dies geschieht durch Dr. Andreas Wetzler oder Dr. Ekkehardt Templer im ambulanten OP-Zentrum der Medikon Forchheim. Die Knorpelzellen werden in einem speziellen Labor gezüchtet und nach drei bis vier Wochen zurückgesandt. Das Einsetzen der Knorpelsubstanz, die als gelartige Masse geliefert wird, erfolgt stationär im Klinikum Forchheim. Nach sechs Wochen ist das Gelenk wieder frei beweglich und belastbar. Innerhalb eines Jahres sind die eingebrachten Knorpelzellen im Gelenk vollständig integ-



Dr. Andreas Wetzler

Foto: strv

riert. Leider ist diese Methode nicht für jede Art von Knorpelschaden geeignet. Andreas Wetzler erläutert anschaulich: „Ein Schlagloch in einer Teerstraße kann mit wenig Teer

wieder aufgefüllt werden, aber wenn Sie die gleiche Teermasse auf einen Feldweg aufbringen, hat das keinen Effekt und wird sofort abgearbeitet.“ So sei es auch mit der Knorpelsubstanz an Gelenkflächen, erklärt Wetzler.

Bei einer fortgeschrittenen Arthrose mache diese Art von Behandlung keinen Sinn, da schon ein großer Teil des Knorpelgewebes zerstört sei. Hier hilft häufig nur noch der Gelenkersatz. Die Vorteile sieht der Spezialist in einer vollständigen Wiederherstellung der Gelenkoberfläche und in der Verwendung von echtem körpereigenem Knorpel mittels eines minimal-invasiven Verfahrens. Die behördlichen Auflagen für eine Knorpelzelltransplantation entsprechen fast denen für Organtransplantationen und sind entsprechend hoch. Dr. Andreas Wetzler und Dr. Ekkehardt Templer erfüllen diese Auflagen durch ihre jahrelange operative Erfahrung und die räumlichen Möglichkeiten am OP-Zentrum und am Klinikum Forchheim. Jährlich wenden sie das Verfahren rund zehn bis fünfzehn Mal an.

strv



medikon
FORCHHEIM
Zentrum für Orthopädie und Chirurgie

Ihr Zentrum für
Orthopädie, Chirurgie
und Unfallchirurgie



Dr. med.
Hans-Ulrich Neglein
Facharzt für Chirurgie und Handchirurgie, Facharzt für Plastisch-Ästhetische Chirurgie
Chirotherapie



Dr. med.
Franz Roßmeißl
Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie, Sportmedizin,
Osteologie (DVO)



Dr. med.
Eike Schuster
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chirotherapie, Sportmedizin



Dr. med.
Ekkehardt Templer
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie
D-Arzt für Arbeitsunfälle



Dr. med.
Lothar Unterburger
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Chirotherapie, Akupunktur
D-Arzt für Arbeitsunfälle



Jürgen Waibel
Facharzt für Orthopädie
Chirotherapie, Akupunktur,
Sportmedizin



Dr. med.
Andreas Wetzler
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Notfallmedizin
D-Arzt für Arbeitsunfälle

Unsere Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 08:00 - 18:00 Uhr
Plastische Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

MediKon Forchheim GbR
Krankenhausstr. 8
91301 Forchheim

Telefon: 09191 - 3 41 47-0
Web: www.medikon-forchheim.de
Mail: praxis@medikon-forchheim.de

Mehr Zeit für die Menschen

Die Diakonie Bamberg-Forchheim entbürokratisiert erfolgreich die Pflegedokumentation.

Unter dem Motto „Mehr mit Weniger“ startete im Juni 2015 in den Einrichtungen der Diakonie Bamberg-Forchheim ein Projekt zur Entbürokratisierung der Pflegedokumentation. Matthias Bretfeld, Pflegedienstleiter im Verbund Fränkische Schweiz, übernahm die Federführung, unterstützt durch Diakon Wolfgang Streit, Abteilungsleiter Altenhilfe, und Alexandra Dauer, Leiterin des Verbunds Fränkische Schweiz, mit ihrem Team. In nur zwei Jahren gelang es, Handlungslinien zu entwerfen, ca. 400 Pflegekräfte zu schulen und eine enorm zeitsparende, effiziente und fachlich fundierte Dokumentationsweise einzuführen.

Wertvolle Stunden

„Mit dieser Umstellung konnten wir 50 Stunden am Computer pro Woche und Wohnbereich einsparen. Diese Zeit haben unsere Mitarbeitenden jetzt für die Bewohner“, freut sich Matthias Bretfeld über das erfolgreiche

Projekt. Diese neu gewonnenen, wertvollen Stunden kommen aber nicht nur den Bewohnern zugute: „Auch die Arbeitszufriedenheit unserer Mitarbeitenden ist gestiegen.“ Im Herbst 2017 wurde dieses Projekt der Diakonie Bamberg-Forchheim sogar von der Oberfrankenstiftung mit dem Sozialpreis 2017 ausgezeichnet, der mit 15.000

Euro dotiert ist. In seiner Laudatio betonte Bezirksratspräsident Dr. Günther Denzler: „Der Sozialpreis würdigt eine Einrichtung aus dem Bereich der Pflege. Das freut mich sehr, denn gerade die Pflege hat bei uns in Deutschland zu Unrecht einen schlechten Ruf. Unser Preisträger zeigt, dass viele engagierte Menschen in der Pflege arbeiten, denen das Wohl der Pflegebedürftigen das Wichtigste ist!“



Mehr Zeit für die Pflege heißt auch mehr Zeit für die Menschen. Die Diakonie Bamberg-Forchheim hat mit der Entbürokratisierung mehr Qualität für Bewohner und Mitarbeitende gewonnen.

Die drei Diakonie-Seniorenzentren in der Fränkischen Schweiz sind übrigens nicht die einzigen, die sich auf den Weg der Entbürokratisierung gemacht haben: Auch die anderen Pflegeheime der Diakonie Bamberg-Forchheim setzen die Entbürokratisierung um, um mehr Zeit für eine gute Pflege zu verwirklichen.

wie
Deine Diakonie

Diakonie Bamberg-Forchheim

Pflege und Hilfe für Senioren

Angebote in Forchheim

- Diakoniestation Forchheim-Ebermannstadt
ambulante Pflege und Hilfen zu Hause
Tel. 09191 13442
- Essen zu Hause im Raum Forchheim
Tel. 09191 7017-44
- Seniorenzentrum Jörg Creutzer in Forchheim
Tel. 09191 7017-0
- Seniorenzentrum Johann H. Wichern in Forchheim
(mit Tagespflege) Tel. 09191 711-0

Angebote in der Fränkischen Schweiz

- Zweigstelle der Diakoniestation in Ebermannstadt
ambulante Pflege und Hilfen zu Hause
Tel. 09194 795333
- Essen zu Hause im Wiesental
Tel. 09196 9296-0
- Seniorenzentrum Martin Luther in Streitberg
(mit Tagespflege) Tel. 09196 9296-0
- Seniorenzentrum Fränkische Schweiz
in Ebermannstadt Tel. 09196 9296-0
- Demenzzentrum Lindenhof in Unterleinleiter
(beschützendes Haus - mit Pflegeoase)
Tel. 09196 9296-0
- Diakoniestation Gräfenberg-Gößweinstein
mit Tageszentrum Mostviel
Tel. 09192 997430

APOTHEKERTIPP

Schwindel – Leben aus dem Gleichgewicht

Wer aus einem Volksfestkarussell aussteigt, kennt das Gefühl: Kein Halt mehr, wacklige Füße, die Umwelt rauscht verschwommen vorbei. Viele erleben Schwindel- und Gleichgewichtsprobleme auch ohne Volksfestbesuch. Etwa jeder zehnte Patient in deutschen Arztpraxen klagt darüber, jeder vierte Erwachsene erlebt mindestens einmal im Jahr eine Schwindelattacke. 30 Prozent der über 65-Jährigen leiden regelmäßig daran. Er kann plötzlich auftreten und ist meist ein Alarmzeichen des Hirns - ein Symptom für eine Störung des Gleichgewichtssystems, wenn dieses kein passendes Bild der Umgebung mehr wiedergeben kann.

Man unterscheidet zwei Arten von Schwindel, erklärt Apotheker Andreas Rudl von der Apotheke am Klinikum: Der „vestibuläre“ Schwindel entsteht durch ein gestörtes Gleichgewichtssystem bei Krankheiten wie Morbus Menière, Durchblutungsproblemen im Innenohr, einer speziellen Art der Migräne



Vielen Menschen wird schwindelig, wie nach einer Fahrt im Weihnachtsmarkt-Karussell. Foto: os

sowie Entzündungen des Gleichgewichtsnervs. Der „nicht vestibuläre“ Schwindel hingegen hat seinen Ursprung im Bluthochdruck, zu niedrigem Blutdruck sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Störungen. Manche Attacken dauern nur Sekunden, teilweise bleibt der Schwindel

aber auch für Stunden, Tage und sogar Monate bestehen. Begleitet wird Schwindel häufig von Übelkeit, Erbrechen und Ohrgeräuschen, von Ohrenscherzen sowie Hörproblemen, von Unwohlsein, Augenzittern, Schweißausbrüchen sowie Herzrasen.

Welche Therapie ist sinnvoll?

Je nach Schwindelursache greifen unterschiedliche Therapien, die physio- oder psychotherapeutische sowie medikamentöse Maßnahmen umfassen. Mit Krankengymnastik lassen sich Gleichgewicht und Gang trainieren. Eine Verhaltenstherapie kann bei psychischen oder psychosomatischen Ursachen sinnvoll sein, um den Patienten die Angst zu nehmen. Bei heftigem Schwindel mit Übelkeit bietet sich eine medikamentöse Behandlung an. Die Präparate wirken beruhigend und dämpfend auf das Brechzentrum im Gehirn sowie auf das Gleichgewichtszentrum. Einen Arzt aufsuchen sollten Patienten in jedem Fall bei länger andauerndem und wiederkehrendem Schwindel.

2x in Forchheim für Sie da!

Seit über 55 Jahren sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit in Forchheim. Mit unserer Filialapotheke am Klinikum im neu gebauten Ärztehaus sind wir jetzt auch im Süden Forchheims für Sie da!



Pharmazeutische Beratung & Betreuung

Fachapotheke für Krebspatienten

Versorgungsapotheke des Klinikums

Mehr unter: www.apotheke-fo.de



Apotheke am Klinikum
Krankenhausstraße 8
91301 Forchheim
Tel.: 0 91 91 / 3 40 93-0



Marien-Apotheke
Gerhart-Hauptmann-Str. 19
91301 Forchheim
Tel.: 0 91 91 / 1 33 02

KLINIKUM FORCHHEIM – Freunde und Förderer Programm 2018 – Vorträge/Veranstaltungen

22. Januar: **Degenerative Veränderungen am Knie – Ursachen und Therapiemöglichkeiten**
26. Februar: **Jahreshauptversammlung Förderverein und Aktuelles** (nur für Mitglieder)
16. April: **Krankenhauskeime – wie groß ist die Gefahr wirklich?**
14. Mai: **Aktuelle Therapien in der Palliativmedizin**
18. Juni: **Herzhaft lachen trotz Blasenschwäche**
17. September: **Neues aus der Ernährungsmedizin – Prävention, Heilung und Linderung von Krankheiten**
22. Oktober: **Osteoporose – Ursachen, Behandlung & Co.**
26. November: **Darmkrebsvorsorge – für wen die Vorsorge sinnvoll ist, wie die Früherkennung funktioniert und welche Möglichkeiten gibt es bei einem positiven Befund**
- Weitere Details zu den Vorträgen auf der Homepage: www.klinikum-forchheim.de

Machen Sie mit! Werden auch Sie Mitglied!

Die Vorteile für unsere Mitglieder:

Jeweils persönliche Einladung zu allen Veranstaltungen,
freies Parken während der Veranstaltungen,
2 x jährl. Einladung zum gemütlichen Beisammensein . . .

für **nur € 36.00 Jahresbeitrag!**

Mitgliedsanträge und weitere Informationen unter www.klinikum-forchheim.de (siehe: Unser Klinikum – Förderverein) oder vor Ort an der Pforte beim Haupteingang.



KLINIKUMFORCHHEIM

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Unsere Kompetenz für Ihre Gesundheit

Die Geschichte des Herrn K.

Nach einem Krankenhausaufenthalt benötigt Herr K. zuhause weiterhin medizinische Versorgung – n:aip kümmert sich darum und hilft ihm dabei:



Sie möchten auch einen care:manager? Dann rufen Sie einfach das care:manager-Infotelefon unter 09133 6053285 an.



Manche Behandlungen wie z.B. die künstliche Ernährung über eine Magensonde oder eine Infusion, künstliche Darmausgänge, offene Beine oder andere chronische Wunden erfordern spezielles Fachwissen über die richtigen Produkte und deren Anwendung. Herr K. hat sich daher informiert und beschlossen,

dass ein care:manager von n:aip als qualifizierte Fachkraft seine Behandlung mitbetreuen und koordinieren soll. n:aip bedeutet: Netzwerk außerklinische Intensiv- und Palliativtherapie.

Eine Betreuung ist für Herrn K. kostenlos. n:aip stellt sicher, dass die Behandlung gemeinsam mit dem Hausarzt nahtlos und sicher auch zuhause weitergeführt werden kann. Alle dafür benötigten Produkte stehen pünktlich vor Ort zur Verfügung und die Pflegekräfte, die Angehörigen und Herr K. selbst sind in der Anwendung und Dosierung bestens geschult. Alle Beteiligten wissen zudem, dass der care:manager von n:aip den Arzt regelmäßig über die Behandlung informiert und sich über gesundheitliche Veränderungen mit ihm austauscht.

Herr K. muss sich also um nichts kümmern. Falls Herr K. Fragen hat oder ein Problem bei seiner Behandlung auftaucht, ist sein care:manager immer für ihn da. So hat Herr K. den Kopf frei, um sich auf das zu konzentrieren, was ihm wichtig ist.



n:aip
Die care:manager

n:aip Netzwerk Fränkische Schweiz

Forchheimer Str. 3, 91090 Effeltrich
netzwerk-fraenkische@naip.de
www.naip.de

24 Stunden Rufbereitschaft
Telefon: 09133 6053285