



Klinik Kurier

KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Geschichten und Gesichter
rund um die Gesundheit



Klinikum startet Großprojekt

Durch Erweiterung
fit für die Zukunft

Seite 2



Teufelskreis der
Angst Seite 7



Liebe Leserinnen und Leser

Das vergangene Jahr hat jeden Einzelnen von uns vor nie dagewesene Herausforderungen gestellt. Während der Corona-Pandemie zeigt sich, dass ein funktionierendes Gesundheitssystem und eine verlässliche, wohnortnahe medizinische Versorgung von großer Bedeutung sind.

Durch den Umbau der Gebäude in Forchheim wollen wir die Kapazitäten des Klinikums erweitern und noch besser gerüstet sein für die Zukunft mit neuer Technik und optimierter Raumnutzung, wie Sie auf den Seiten 3 und 4 lesen können. Die Baumaßnahmen sollen im März beginnen, einen Termin auf den wir lange gewartet haben! An dieser Stelle danke ich den Mitgliedern des Aufsichtsrates für die beispiellose Unterstützung und Rückendeckung.

Welche Änderungen das Coronavirus für ihren Arbeitsalltag gebracht hat, beschreibt Reinigungskraft Manuela Egelseer in unserer Serie „Die Menschen hinter den Masken“ - und Prof. Yesim Erim, die Leiterin der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, beschreibt Wege, wie man die Angst vor sozialen Kontakten abbauen kann. Ich wünsche Ihnen ein gesundes Neues Jahr! Viel Spaß beim Lesen!

Sven Oelkers
Geschäftsführer
Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz

Für das Jahr 2021 wünsche ich uns allen eine Rückkehr zur Normalität. Der weltweite Ausbruch der Infektionskrankheit Covid-19 hat auch das Ärztenetz zu einem Umdenken gezwungen. Unsere Mitglieder haben neue Wege beschritten – flexible Online-Terminreservierung, Videosprechstunde und mehr persönliche Telefonberatung – um nur einige zu nennen. Die ärztliche Notfallpraxis in Forchheim hat ihre Sprechzeiten umgestellt, so dass Menschen mit Infektsymptomen, wie Fieber, Halsschmerzen oder Husten, am Ende der regulären Sprechstunde behandelt werden können. Dazu wird die UGeF, gemeinsam mit dem Arbeitersamariterbund, ein Impfzentrum installieren und betreiben.

Auch inhaltlich fokussiert diese Ausgabe des UGeF-Netzmagazins auf das Arrangieren mit den Einschränkungen. Dr. Stefanie Heller erklärt, wie Senioren die Kontaktbeschränkungen kompensieren können und worauf diese achten müssen. Neurochirurg Marc Schmidt hat das Zeitmanagement in seiner Praxis optimiert, damit die Patienten im Wartezimmer möglichst alleine sind.

Mit Wissenswertem und Unterhaltsamem starten wir in diesem Netzmagazin ins Neue Jahr. Viel Freude beim Lesen!

Sabine Kramp
UGeF-Geschäftsführerin

Impressum
Herausgeber: **Klinikurier**
Oswald-Media, Schlafhausen 90,
91369 Wiesenthau;
www.oswald-media.de
Titelfoto: Luftbild Fritz Rudl
Vi.S.d.P.: Andreas Oswald

Layout: Dustin Hemmerlein
Redaktion: Andreas Oswald, Franka Struve
UGeF Patientenmagazin (ab S. 13)
Herausgeber: Unternehmung Gesundheit Franken
GmbH & CO. KG, Krankenhausstr. 8, 91301
Forchheim

Vi.S.d.P.: UGeF
Layout: Dustin Hemmerlein
Redaktion: Oswald-Media
Texte: Franka Struve
Druck: Druckerei Streit, Forchheim

Operation am offenen Herzen



Der Umbau erfolgt bei laufendem Krankenhausbetrieb: In der 3D-Darstellung des Klinikums – unten Eingang mit Parkdeck – erkennt man die gelb markierten Erweiterungsbauten.

Grafik: RRP Architekten + Ingenieure, München, Foto: Struve Montage: dh

Im kommenden März beginnen die Bauarbeiten zur Erweiterung des Klinikums in Forchheim. Im medizinischen Sprachbild gleichsam ein Eingriff am offenen Herzen. Denn während der Bautätigkeit muss der normale Krankenhausbetrieb aufrechterhalten werden.

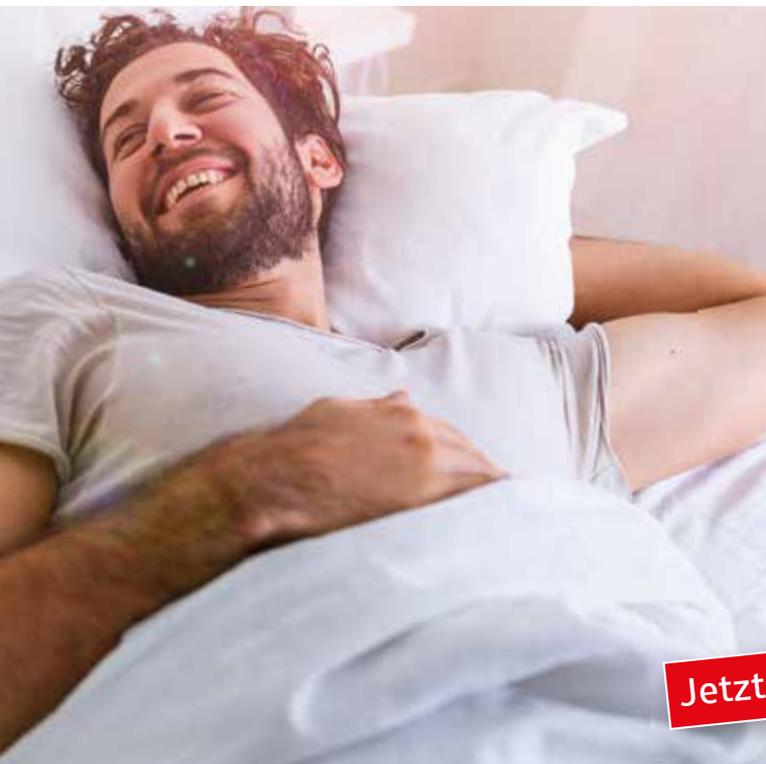
Darin sieht Geschäftsführer Sven Oelkers auch die größte Herausforderung. Am Ende steht ein Klinikum, das mit gebün-

delten medizinischen Kräften und optimalen Räumlichkeiten für die Zukunft gerüstet ist, um seine Patienten weiterhin exzellent behandeln zu können.

Sven Oelkers skizziert die Eckpunkte der Planung: „Am augenscheinlichsten für Patienten und Besucher wird die Erweiterung der Notaufnahme und der Intensivstation sein, die gleich im ersten Bauabschnitt erfolgen“.

Die Gründe für die Erweiterung: Seit dem

Umzug 2006 in den Klinikneubau begrenzt die Intensivstation die Kapazität des Klinikums. So müssen immer wieder große Operationen verschoben oder abgesagt werden oder Schwerverletzte anderen Krankenhäusern zugewiesen werden, weil kein Intensivbett zur Verfügung steht. Die zwei Doppelzimmer erschweren die Isolierung von Patienten mit ansteckenden Krankheiten. Daher werden auf der Intensivstation alle Behandlungszimmer



Perfekt versorgt.

KlinikPRIVAT

Private Krankenzusatzversicherung für Sie & Ihre Lieben.

Jetzt beraten lassen!

sparkasse-forchheim.de

 Sparkasse Forchheim

in zehn Einzelzimmer verwandelt und zusätzlich fünf Betten für die Intensivüberwachungspflege als Bindeglied zwischen der Intensiv- und Normalstation hinzukommen sowie ein größerer Aufwachraum.

In der Notaufnahme wurden mehr Behandlungszimmer notwendig durch die Umstrukturierung in eine interdisziplinäre zentrale Notaufnahme. Die Corona-Pandemie macht deutlich, dass ein besonderer Zugang für infektiöse Patienten fehlt. Durch den Umbau werden die Überwachungsmöglichkeiten von Patienten verbessert. Ein Triage-Raum zur Erstinschätzung der Patienten in Dringlichkeitsstufen wird geschaffen. Hier ist in Zukunft auch die Bereitschaftspraxis des Ärztenetzes UGeF untergebracht. „Für den Hilfesuchenden hat das den Vorteil, dass er gleich eine Diagnose erhält, ob eine stationäre Aufnahme sinnvoll ist oder ob ambulant behandelt werden kann.“

» Wir wollen unsere Kräfte bündeln und uns an beiden Standorten spezialisieren, um wettbewerbsfähig zu bleiben und weiterhin exzellent behandeln zu können. «



Prof. Dr.
Jürgen Gschossmann
Ärztlicher Direktor
Klinikum Forchheim

Die Wartezeit verringert sich bei gleichzeitiger Verdopplung der Fläche im Wartebereich“, erklärt Sven Oelkers und ergänzt: „Optisch wird die Notaufnahme durch einen übersichtlichen Tresen aufgewertet“. Alles diene dem reibungsloseren Ablauf der Patientenversorgung. „Viele Baumaßnahmen, wie den Anbau von zusätzlichen Ärztezimmern oder die Renovierung der Sterilgutversorgung inklusive Austausch der veralteten Geräte, wird der Besucher allerdings gar nicht bemerken“, betont der Geschäftsführer.

Die Planungen laufen auf Hochtouren: Transportwege müssen berücksichtigt werden, denn bei der zentralisierten Reinigung und Neuzusammenstellung der

Instrumente nehmen die desinfizierten Geräte einen anderen Weg als die benutzten. Bei öffentlichen Gebäuden müssen Fluchtwege, Evakuierungskonzepte, Brandschutz, automatisch betriebene Türen und Türbreiten berechnet werden bis hin zur Verlängerung des Rohrpostanschlusses, mit der Blutkonserven und Arztbriefe durchs Haus geschickt werden.

Wohlfühlatmosphäre wird geschaffen

„Das Credo der Architekten ist es, eine Wohlfühlatmosphäre für die Patienten zu schaffen, das heißt technische oder medizinische Apparaturen sollen verborgen sein“, erklärt Sven Oelkers. Das ist ein Konfliktfeld für die Planer der Technikwerke, denn diese suchen eine praktische Lösung. Wie versteckt man Lüftungsauslässe und quadratmeterbreite Lüftungskanäle? Viele architektonische Aufgaben unterliegen planerischen Sachzwängen: So muss die Kardiologie mit zwei Linksherzkatheterlaboren, für die ein zusätzlicher Fahrstuhl eingebaut wird, in der Nähe der Operationsräume sein - weil die komplexe Lüftungstechnik inklusive Filtertechnik über diesen Räumen installiert wird, um die Wege für die riesigen Lüftungskanäle kurz zu halten.

Die größte Herausforderung sieht Geschäftsführer Sven Oelkers in der Aufrechterhaltung des normalen Krankenhausbetriebes neben der Bautätigkeit. „Das geht schon mit der vorübergehenden Verlagerung der Liegendanfahrt in den Süden, links von der bisherigen Zufahrt, los“, erläutert er. Der Ärztliche Direktor

am Standort Forchheim, Prof. Dr. Jürgen Gschossmann, beschreibt das medizinische Konzept, das hinter den Umbaumaßnahmen steht: „Wir wollen unsere Kräfte bündeln und uns an beiden Standorten spezialisieren, um wettbewerbsfähig zu bleiben und weiterhin exzellent behandeln zu können. Daher wird die interventionelle Kardiologie von Ebermannstadt nach Forchheim verlagert, wo auch die

» Das Credo der Architekten ist es, eine Wohlfühlatmosphäre für die Patienten zu schaffen «



Sven Oelkers
Geschäftsführer

Schlaganfallversorgung und komplexe Gastroenterologie zentralisiert werden, die Endoprothetik wird hier weiter ausgebaut und Intensivbeatmungsfälle werden ausschließlich in Forchheim behandelt. In Ebermannstadt werden die akutgeriatrischen Fälle einen Schwerpunkt bilden sowie die Akutpsychosomatik. Die Palliativmedizin und Frührehabilitation sind ebenfalls in der Fränkischen Schweiz angesiedelt.“ Geschäftsführer Sven Oelkers sieht tatkräftig in die Zukunft: „Wir haben lange genug auf den Erweiterungsbau gewartet!“

Franka Struve

Drei Bauabschnitte geplant

1. Baubeginn März 2021 mit bauvorbereitenden Maßnahmen - Baustellenzufahrt, Verlegung der Liegendkrankezufahrt für Rettungswagen und Verlegung eines Sauerstofftanks aus dem Baufeld.
2. April/Mai 2021 Beginn der Tiefbau- und Rohbauarbeiten, Abbruch vorhandener Betonkonstruktionen, das Herstellen der notwendigen Anschlussflächen sowie die Sicherung der Bestandsflächen. Dann folgen die Gründungsarbeiten, die Rohbauarbeiten, Fassaden- und Dachkonstruktionen sowie die Ausbauarbeiten.

3. Endoskopie und Kardiologie werden erst nach Bezug der neuen, umgebauten Flächen angepasst.

Die Gesamtfertigstellung ist für Ende 2023 geplant.

Kosten

Baukosten (gesamt): 27.858.236 €
Förderfähig: 24.516.000 €
Aus eigenen Mitteln: 3.342.200 €
Gefördert wird der Umbau vom Freistaat Bayern, entsprechend dem Baufortschritt und verfügbaren Haushaltsmitteln.

Schilddrüsen-Team wird verstärkt

Seit dem 1. September behandelt Oberarzt Dieter Regnet, in Ergänzung des etablierten Teams, Schilddrüsenerkrankungen am Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz. Das Klinikum ist eines von deutschlandweit 93 geprüften Schilddrüsenzentren. Dieter Regnet kommt aus dem Theresien-Krankenhaus Nürnberg. Dort werden 150 bis 200 Schilddrüsenoperationen pro Jahr durchgeführt.

Ein Kropf bezeichnet eine vergrößerte Schilddrüse. Massive Vergrößerungen, wie man sie von früher kenne, seien heute nur noch selten anzutreffen, erläutert Regnet. Denn die meisten Knoten, die die Schwellung verursachen, werden bei gesundheitlichen Checkups des Hausarztes, der die Schilddrüse mit Ultraschall untersucht, bemerkt. Das Organ im vorderen Halsbereich erfüllt zahlreiche Aufgaben im Körper. Schilddrüsenhormone beeinflussen u.a. Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche.

Die schmetterlingsförmige Drüse unterhalb des Kehlkopfes benötigt Jod für die Produktion dieser Hormone. Ein Mangel des Spurenelements kann zur Entstehung von Knoten in der Schilddrüse führen, bei Frauen häufiger als bei Männern. Die Erkrankungen sind häufig, weil weite Teile Deutschlands zu Jodmangelgebieten zählen - auch der Landkreis Forchheim gehört dazu.

Oberarzt Dieter Regnet, der in der Klinik für Allgemeinchirurgie tätig ist, erläutert: „Schilddrüsenknoten nehmen mit zu-



Dieter Regnet steht hier neben einem Neuromonitoring-Gerät. Denn bei der Operation an der Schilddrüse muss der Stimmbandnerv engmaschig überwacht werden, um Schäden zu vermeiden.

Foto: Franka Struve

nehmendem Alter zu. Fast jeder zweite Mensch ab 60 Jahren ist davon betroffen. Die meisten dieser Knoten muss man nicht operieren, aber im Verlauf kontrollieren.“

Operiert werden muss bei Tumorverdacht, bei mechanischer Behinderung beim Schlucken, Atmen, Sprechen oder einem ggf. durch mechanischen Druck verursachten Räsperzwang. Darüber hinaus bei bestimmten Entzündungen, wie der Autoimmunenentzündung Morbus Basedow - wenn diese nicht ausreichend medikamentös behandelt werden können - und wenn eine Schilddrüsenüberfunktion konservativ nicht sinnvoll behandelt

werden kann. Wenn eine Operation empfohlen wurde, stellt sich der Patient im Klinikum Forchheim in der chirurgischen Sprechstunde vor zur Beurteilung der Befunde und der Besprechung der Operationsnotwendigkeit. Der Patient erhält in der Regel innerhalb von vier Wochen einen OP-Termin.

Der Schilddrüsenchirurg beruhigt: „Eine fehlende Schilddrüse kann man erfreulicherweise unproblematisch ersetzen mit einer täglich einzunehmenden Schilddrüsenhormontablette. Wenn der Hormonwert vom Hausarzt einmal richtig eingestellt ist, reichen in der Regel halbjährliche bis jährliche Kontrollen.“ Franka Struve

MEINE REGIONALBANK
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

ERSTE WAHL
IN ALLEN
FINANZIERUNGSFRAGEN

Volksbank Forchheim

Christoph Rüger
Filialleiter Forchheim, Weilersbach und Reuth

Maßgeschneidert. Unkompliziert. Kompetent.
Unsere Finanzberatung, abgestimmt auf Ihre
persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

www.vrbank-bamberg-forchheim.de

 **Volksbank
Forchheim**
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

Hygiene wird groß geschrieben

Manuela Egelseer ist Reinigungskraft im Klinikum. Auf der Corona-Station arbeitet sie in voller Schutzausrüstung.

Hygien ist das „A und O“ gegen die Ausbreitung des Coronavirus. Im Klinikum Forchheim-Fränkische Schweiz kommt der Hygiene eine sehr hohe Bedeutung zu, und zwar nicht nur in „keimfreien Bereichen“ wie Operationssälen, sondern flächendeckend im gesamten Haus.

Für Manuela Egelseer, die seit 25 Jahren für das Forchheimer Krankenhaus als Reinigungskraft tätig ist, hat sich nicht viel geändert – aber eines doch: Sie trägt jetzt den Mund-Nasen-Schutz routinemäßig während der gesamten Arbeitszeit - und auf der Corona-Station die volle Schutzausrüstung, wenn sie Patientenzimmer reinigt. Einmalhandschuhe, die für jedes Zimmer gewechselt werden, gehörten schon vorher zum Standard.

Die Arbeit beginnt um 7.30 Uhr mit dem Abholen des Standzettels und dem Bestücken des Reinigungswagens, der auf der jeweiligen Station steht. Die Schicht endet um 14.30 Uhr. In dieser Zeit schafft Manuela Egelseer 24 Patientenzimmer und 15 Nebenräume. Für jedes Zimmer gibt es frische Utensilien: die Wischtücher sind rot für die Toilette und gelb für Waschbecken und Dusche im Bad. Es gibt zwei verschiedene Wischmopps – weiß für das Bad und blau-weiß für das Zimmer. Sorgfältig wischt sie alle Flächen mit Desinfektionsmittellösung ab: Türkliniken, Fensterbänke, die Stühle, der Tisch, den Touchscreen am Patientenbett, Schalter, Lampen, Schranktüren, Armaturen - und sie reinigt gründlich die Toilette.

Der Behälter für das Händedesinfektionsmittel wird ausgetauscht, die Einmalpapierhandtücher aufgefüllt und der Müll rausgebracht. Zuletzt wischt sie den Bo-



Mit oder ohne Maske – Manuela Egelseer ist gut gelaunt.

Fotos: Franka Struve

den im Zimmer und im Bad, dann geht es weiter zum nächsten Patientenzimmer. Die Räume, in denen ein Patient mit einer ansteckenden Krankheit liegt, werden als letztes geputzt, damit nicht versehentlich Keime verschleppt werden. Umfangreicher ist die Arbeit, wenn ein Patient entlassen wird. Dann wird

das gesamte Patientenzimmer leerräumt und von oben bis unten penibel wischesinfiziert.

Die gründliche Flächendesinfektion ist aber nur eine der zahlreichen Maßnahmen erläutert Hygienefachkraft Annette

Drummer: „Das Coronavirus ist ein Erreger von vielen, die hochansteckend sind. Wir erfassen und bewerten auch multiresistente Erreger bei Patienten und agieren dementsprechend, beispielsweise das Bakterium MRSA (methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), welches gegen die meisten Antibiotika unempfindlich ist. Für jeden Erreger werden die passenden, wirksamen Mittel eingesetzt“, erläutert sie. Um die Übertragungswege von infektiösen

Erkrankungen zu unterbrechen, hat die Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention beim Robert-Koch-Institut Empfehlungen für Krankenhäuser ausgesprochen, die einige Aspekte umfassen, an die der Laie nicht denkt: So gehört zur Hygiene die Art der Unterbringung des Patienten.

Die Empfehlungen umfassen Handlungsanweisungen zur Vermeidung der Infektionsübertragung durch Medizinprodukte, Wäsche, Geschirr oder Abfall. Allein der fünf Seiten lange

Reinigungs-Desinfektionsplan für die Intensivstation im Forchheimer Klinikum beschreibt genau wer sich, wie oft, wann und womit die Hände desinfizieren muss, wie Instrumente gereinigt werden, wie Blutentnahmekissen, elektronische Fieberthermometer, Schwesternrufanlage, Arbeitsflächen, Untersuchungsstühle und Blutdruckmanschetten nach Benutzung aufbereitet werden müssen.

Franka Struve



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

Soziale Phobie – Die Angst vor den Anderen

Wie setze ich mich durch? Wie trete ich selbstsicher gegenüber dominanten Personen auf? Internet und Bücherregale sind voll von gut gemeinten Ratgebern für diese spannungsgeladenen Momente. Bei einigen Menschen lösen Situationen, in denen ihr Verhalten von anderen bewertet werden kann, nicht nur Spannung sondern pure Angst aus. Wenn diese besonders intensiv erlebt wird und zur Vermeidung von sozialen Situationen führt - einschließlich einer alltäglichen, weitgehenden Beeinträchtigung - ist die Rede von einer sozialen Phobie oder sozialen Angststörung. Mit dieser Thematik befasst sich Prof. Dr. Yesim Erim, Ärztliche Leiterin der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz in Ebermannstadt.

Die Geschichte von Dieter W. (Name von der Redaktion geändert) ist beispielhaft. Der 28-jährige beschreibt sich als unsicher. Er verfüge über ein geringes Selbstwertgefühl. Im Alter von 18 Jahren habe er immer deutlicher eine Unzufriedenheit mit sich und seinem Körper festgestellt, habe sich unsicher gefühlt und sich sozial zurückgezogen. Im Kontakt mit Mitmenschen kommen häufig Gedanken, wie „Ich werde nicht für voll genommen“, „Bin ich ungepflegt?“ oder „Andere sehen mir meine Schwäche an und werten mich ab“. Er mache sich stets Gedanken, was seine Mitmenschen über ihn denken, er habe Angst, etwas Peinliches zu tun, sich zu blamieren oder dass ihm in Gesprächen keine passenden Antworten einfallen. Es falle ihm schwer im Beisein anderer, vor allem fremder Personen, zu essen, zu trinken oder zu reden. Das sei vor allem beim Kontakt mit jungen Frauen schwierig. „Dies ist symptomatisch für eine sozia-



Seine eigene Angstattacke während eines abendlichen Spaziergangs verarbeitete der norwegische Expressionist Edvard Munch in seinem Gemälde „Der Schrei“.

le Phobie“, erläutert Chefärztin Prof. Dr. Yesim Erim: „Im Vordergrund steht die Angst davor, im Kontakt „unfähig“, „merkwürdig“ oder „langweilig“ auf andere zu wirken. Der oder die Betroffene befürchtet, dass das eigene Verhalten oder körperliche Reaktionen wie Schwitzen, Zittern oder Erröten von anderen bemerkt und als peinlich bewertet werden.“ Die Angstzustände beginnen meist in der Kindheit oder Jugend und Frauen sind etwas stärker betroffen als Männer. Die soziale Phobie ist die am häufigsten auftretende Angststörung und nach Depression und Alkoholabhängigkeit die dritthäufigste psychische Störung.

Ängste steigern sich zur Panik

So nahmen auch die Ängste bei Dieter W. im frühen Erwachsenenalter überhand und steigerten sich in den letzten Jahren sukzessive. Er ist überzeugt, dass belastende Erfahrungen mit seinem Stiefvater, die Ängstlichkeit seiner Mutter sowie zu-

nehmender beruflicher Stress ursächlich sind für das Entstehen und Fortbestehen seiner Probleme. Davon gibt es viele: Im Alter von 26 Jahren erlitt er während der Busfahrt zur Arbeit zum ersten Mal eine Panikattacke mit Herzrasen, Schweißausbrüchen, Zittern, Druckgefühl im Brustbereich und der Angst, ohnmächtig zu werden. Er verließ fluchtartig den Bus, dann ging es ihm besser. Diese Zustände wiederholten sich auf der Hin- und Rückfahrt zum Arbeitsplatz. Die Einnahme von Baldrian- und Hopfentabletten zeigte nicht die erhoffte Wirkung. Schließlich trank er jeden Morgen vor Verlassen des Hauses ein bis zwei Bier und beruhigte sich erneut vor der Heimfahrt mit dem Bus mit zwei, drei Flaschen Bier. Der Einzelhandelsverkäufer verlor seinen Arbeitsplatz und lebt seitdem zurückgezogen mit Mutter und Bruder.

Wenn diese Angststörung nicht behandelt wird, sieht Prof. Dr. Yesim Erim die Gefahr einer dauerhaften Persönlichkeitsstörung,



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

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

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

bei der Schüchternheit als stabiles Persönlichkeitsmerkmal dominiert, die den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigt. „Schüchterne nehmen die Beobachtung durch andere stärker wahr. Sie konzentrieren sich auf die Bewertung durch andere“, erläutert die Psychoanalytikerin. Anhaltende Besorgtheit, Anspannung, ein eingeschränkter Lebensstil aufgrund eines hohen Bedürfnisses nach Sicherheit und die Vermeidung von beruflichen oder sozialen Aktivitäten sind die Folgen. „Die Einschränkungen und das Social Distancing aufgrund der Corona-Pandemie verstärken leider auch die Tendenz sich abzukapseln“, führt die Psychiaterin aus.

Wie „funktioniert“ eine Angstbehandlung?

Nach einem beratenden Telefongespräch, bei dem die Beschwerden eingeordnet werden, findet die eigentliche Behandlung in der psychosomatischen Abteilung des Klinikums in Ebermannstadt stationär statt. In Gruppengesprächen, Einzelgesprächen, Körper- und Kunsttherapie und dem Miteinander auf Station gliedert sich die Psychotherapie in drei Phasen: Eine wichtige Voraussetzung ist das tatsächliche Wahrnehmen, Zulassen und

Einordnen des eigenen Angsterlebens. In der Diagnostikphase wird gemeinsam erörtert, welche körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen zu den Beschwerden führen. Dabei werden die Beziehungen zu den primären Bezugspersonen untersucht und zentrale Beziehungs- und Konfliktmuster aufgezeigt. Auch Dieter W. machte sich in der Therapie seine Angstsymptome bewusst, überprüfte den Realitätsgehalt und lernte die Angst zu relativieren.

In der Hauptphase, der Übungsphase, geht es darum, alte Gedanken und Gewohnheiten zu hinterfragen und mit gezielten Übungen neue Erfahrungen zu sammeln. Ein häufig genutzter Ansatz zur Angstbehandlung ist die sog. Konfrontationsbehandlung. Sie besteht darin, die angstauslösende Situation immer wieder gezielt zu suchen – im Fall von Dieter W. die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Dies passiert schrittweise und zuerst in therapeutischer Begleitung. Dabei ist das Ziel, die vorher angstauslösende Situation neu zu erleben und sich daran zu gewöhnen und konsequent das Vermeidungsverhalten zu reduzieren. Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten wird wieder aufgebaut und der Umgang mit Unsicherheiten



Prof. Dr. Yesim Erim Foto: Andreas Roch

soll erlernt werden.

Dieter W. empfand die Übungen, die seine Aufmerksamkeit von ihm weg lenkten hin zu externen Reizen als sehr befreiend und entlastend. Die positiven Rückmeldungen der Mitpatienten halfen ihm, aus der depressiven Stimmungslage herauszukommen und steigerten seine Selbstwirksamkeit – das Gefühl, dass man Dinge in die eigene Hand nehmen kann. Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Phase ist das Verständnis für den Angstkreislauf.

Teufelskreis der Angst durchbrechen

Schon ein beängstigender Gedanke wie „Sie sehen mir an, dass ich ängstlich bin“, „Ich mache mich zum Idioten!“ oder „Ich langweile die Anderen“ kann der Einstieg in den Teufelskreis der Angst sein. Kommt eine Bewertung dazu wie „Ich bin nichtsagend, langweilig“, vergrößert das die Angst. Der eigene Körper schüttet Stresshormone aus und der Betroffene entwickelt noch mehr körperliche Symptome wie Schweißausbrüche oder Übelkeit. Diese werden wieder wahrgenommen, als Gefahr bewertet und die Angst steigert sich. Immer wieder versuchen Betroffene, aus der äußeren Situation zu fliehen - aus dem Bus zu flüchten oder sich abzulenken - oder sie ganz zu vermeiden - nicht mehr Bus zu fahren. In beiden Fällen wird die Angst langfristig größer. „Dies liegt daran, dass unser Gehirn die kurzfristige Erleichterung spürt, wir aber langfristig das Zutrauen in unseren Körper verlieren und unsere Fähigkeit, mit diesen Situationen und der Angst an sich zurecht zu kommen“, erklärt Prof. Erim. In der letzten Phase der Psychotherapie geht es darum, eigene Erkenntnisse zusammenzufassen und ein Übertragen neuer Erfahrungen in den häuslichen Alltag vorzubereiten. Der Behandelte soll möglichst langfristig von einer Behandlung profitieren. Häufig empfiehlt sich eine ambulante Fortführung der Therapie. *Franka Struve*



L+G TECHNIK
www.l-g-technik.de

Genießen Sie mehr Lebensqualität durch eigene Mobilität.

Im Gewerbepark 1,3 - 96155 Buttenheim



09545 35 980 211

MEDIKON stellt sich der Corona-Krise

Die Großpraxis MEDIKON Forchheim stellt sich als Zentrum für Orthopädie und Chirurgie der Corona-Krise: Zu Beginn der Krise Anfang des Jahres haben wir sofort unser Hygienekonzept angepasst und umgesetzt. Es ging zunächst darum, unser Team zu schützen und zu ermöglichen, dass wir alle weiter arbeiten konnten. Um die Sicherheit unserer Patienten bestmöglich herzustellen, mussten Abläufe angepasst und geändert werden. Dadurch haben sich leider Wartezeiten verlängert. Wir können jedoch feststellen, dass sich niemand in unserer Praxis infiziert hat.

Die MEDIKON Forchheim zeichnet sich dadurch aus, dass sie Behandlungen ausschließlich durch hochspezialisierte Fachärzte anbietet. Diese haben ihre fachlichen Wurzeln in der anerkannten Schulmedizin. Unsere Patienten erhalten dadurch von Beginn an Facharztstandard. Dies ist unsere Philosophie.



Diese Krise hat uns auch gelehrt, welche enorme Belastung auf den Menschen einwirkt. Wir sehen dies täglich durch Muskel- und Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen, Verschlimmerung vorbestehender Leiden, psychischen Druck. Die Belastungen durch diese Krise drücken sich auch durch unseren Körper aus. Unsere Fachärzte haben seit langem erkannt, dass es hier jenseits der klassischen Schulmedizin weitere medizinische Bereiche gibt, die jetzt zum Einsatz kommen. Es geht darum vorbeugend zu behandeln, präventiv, um langfristige, körperlich fixierte Störungen zu verhindern; Vorbeugung, akti-

ve Prävention. Hier ist die ganzheitliche Betrachtung des Menschen gefragt. Die Körperstatik mit Fußbelastung, Beckenstand und Wirbelsäulendynamik wird dazu untersucht und röntgenstrahlenfrei vermessen (Wirbelsäule). Basis für diese speziellen Untersuchungstechniken ist die fachärztlich basierte, spezielle ärztliche Osteopathie und Kinesiologie. Mit der Akupunktur lassen sich Störherde aufdecken und behandeln.

Diese Verbindung aus Facharztstandard in der Schul- und ergänzender, komplementärer Medizin ermöglicht es, den Bedürfnissen unserer Patienten umfassend gerecht zu werden.

Die Corona-Krise hat gezeigt, dass die MEDIKON Forchheim als Facharztpraxis und Zentrum für Orthopädie und Chirurgie systemrelevant ist. Wir sind auch jetzt weiterhin für Sie da.

Gastbeitrag: Dr. Hans-Ulrich Neglein, MEDIKON Forchheim



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

Eine Oase für die Seele

Die Diakonie-Pflegeoase in Unterleinleiter begleitet schwerstpflegebedürftige Menschen bis zuletzt

Betritt man die Pflegeoase im Demenzzentrum Lindenhof der Diakonie Bamberg-Forchheim erwartet den Besucher eine ganz besondere Atmosphäre. Die Oase strahlt Ruhe und Wärme aus: hier kann man sich geborgen fühlen. Dabei ist dieser Ort der Lebensbereich von Menschen mit weit fortgeschrittener Demenz und schwerster Pflegebedürftigkeit, bei denen auch Therapien und Förderung keine Verbesserung ihrer Lebenssituation ermöglichen können, und deren Gedanken und Kommunikationsfähigkeiten sehr eingeschränkt sind.

„Unsere Bewohner benötigen rund um die Uhr Hilfe und haben aufgrund ihrer fortgeschrittenen Demenz einen enormen Bedarf an Aufmerksamkeit und Zuwendung“, erklärt Matthias Bretfeld, Pflegedienstleiter im Lindenhof.

Die bauliche Gestaltung ermöglicht den



Die Pflegeoase der Diakonie in Unterleinleiter ist ein Ort zum Wohlfühlen.

Foto: Diakonie

Mitarbeitenden durch die Offenheit der Räume genau diese Rundum-Betreuung. Sie nehmen die Bedürfnisse der Bewohner direkt wahr und können sofort darauf reagieren. Gleichzeitig schafft eine ganz besondere Lichttechnik die Anpassung der Lichtverhältnisse im Innenraum an das Tageslicht. So erleben die Bewohner die Tageszeiten und das Wetter trotz ihrer sehr geringen Mobilität.

Dass die Bewohner nicht in getrennten Zimmern leben, ist ebenfalls kein Nachteil: „Gemeinsam in einer sehr familiären Umgebung zu wohnen, viele Kontakte und die Sinne ansprechende Impulse zu erhalten, empfinden unsere Bewohner als wohltuend. Da stört es nicht, wenn der Duft des Mittagessens die Pflegeoase durchzieht, das ist vielmehr eine Bereicherung“, so Bretfeld. Rückzugsmöglichkeiten gibt es natürlich immer noch: geschützte Privatbereiche werden durch Schiebetüren, Raumteiler und Schränke ermöglicht; der Nahbereich wird ganz persönlich gestaltet.

Ein Konzept, das in Bayern Vorbildfunktion hat und bereits seit Jahren erfolgreich Menschen mit Demenzerkrankungen begleitet und auch in dieser Lebenssituation das Leben immer noch lebenswert und menschenwürdig gestaltet.



wie
Deine
Diakonie

Pflege und Hilfe für Senioren

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
Tel. 09196 9296-0

Seniorenzentrum Fränkische Schweiz
in Ebermannstadt Tel. 09196 9296-0

Demenzzentrum Lindenhof
- beschützendes Haus mit Pflegeoase
in Unterleinleiter Tel. 09196 9296-0

Diakoniestation Gräfenberg mit Filiale in Gößweinstein,
Tageszentrum Mostviel und Essen zu Hause
Tel. 09192 997430

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

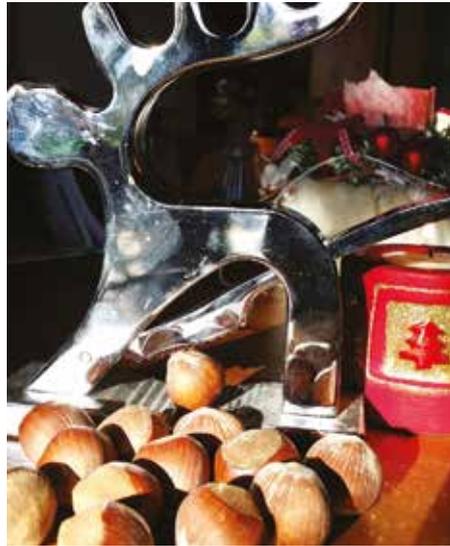
Seniorenzentrum Jörg Creutzer in Forchheim
Tel. 09191 7017-0

Seniorenzentrum Johann H. Wichern in Forchheim
(mit Tagespflege) Tel. 09191 711-0

**Wir bilden aus: www.diakonie-jobs.de
www.diakonie-forchheim.de**

Harte Schale, guter Kern!

Nüsse hatten lange Zeit einen schlechten Ruf, denn sie haben einen hohen Fettanteil (ca. 50%) und ca. 500kcal pro 100g, das entspricht dem Energiegehalt von Schokolade. Was den „guten Kern“ der Nüsse ausmacht, erklärt Apotheker Andreas Rudl: Da es sich bei Nüssen um pflanzliche Fette handelt, enthalten sie kein Cholesterin – im Gegenteil, sie können den Cholesterinspiegel sogar positiv beeinflussen. Ihre einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen zudem der Herzgesundheit zugute, wie auch das enthaltene Kalium und Magnesium. Reichlich Eiweiß, Kohlehydrate sowie Ballaststoffe haben diese knackigen Snacks ebenso im Gepäck, inklusive Mineralien und wichtige Vitamine, allen voran die der B-Gruppe und Vitamin E. Die in Nüssen enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und bewahren möglicherweise vor Darmkrebs. Eisen ist wichtig für den



Sauerstofftransport im Blut und die B-Vitamine für das Nervensystem.

Eine der ältesten in Europa bekannten Nussorte ist die Haselnuss. Sie hat sich in unseren Gärten etabliert, weil sie sehr robust und pflegeleicht ist und wie ihre

Kollegen zahlreiche gesunde Fettsäuren, Mineralien wie Phosphor, Eisen und Zink sowie eine Extraportion Vitamin E enthält, welches vor freien Radikalen schützt. Die Haselnuss ist außerdem mit ihren Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen geeignet unsere Verdauung auf Trab zu bringen.

Zahlreiche Studien zeigen zudem, wie gesund Nüsse sind. Sie sollen unter anderem vor Herzinfarkt und Rheuma schützen. Empfohlen ist der Verzehr einer Hand voll Nüsse täglich, durchschnittlich sind das etwa 25 Gramm. In Maßen genossen, stellen die Nüsse also nicht nur eine schmackhafte, sondern auch eine sinnvolle Ergänzung unserer Ernährung dar. Zudem lassen sie sich platzsparend aufbewahren und bequem transportieren – ideal geeignet also für eine kleine Zwischenmahlzeit.

Aber Achtung: Je höher der Fettgehalt, desto eher können Nüsse ranzig werden. Vor allem Hasel- und Paranüsse verderben schnell.

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

Mitglied werden * nur € 3,- monatlich im Förderverein!

Informationen:
09191-610-223
oder am Empfang

Standort
Forchheim

Liebe Mitarbeiter, verehrte Patienten!

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön ALLEN Beschäftigten an BEIDEN Standorten. Ein besonderes, ein ungewöhnliches Jahr liegt hinter uns. Veränderungen durch die Fusion der zwei Kliniken, und ein noch größerer Arbeitsaufwand für Sie durch die Corona-Pandemie. Sie alle haben hervorragende Arbeit geleistet. **Vielen Dank dafür!**

Erweiterung und Umbau – während des laufenden Klinikbetriebes – am Standort Forchheim stehen unmittelbar bevor. Eine große Herausforderung für alle unsere Mitarbeiter – und auch die Patienten bitten wir um Verständnis bei eventuellen Beeinträchtigungen.

Gabis
Krankenpflegeteam

91330 Eggolsheim • Hauptstraße 32
Telefon 09545 4643 • Mobil 0172 8154550

*Pflege mit Herz
und Verstand!*

Gabis
Tagespflege

91301 Forchheim • Bayreuther Str. 61
Tel. 09191 9789366 • Mobil 0172 8154550



WOHNEN UND PFLEGE AM KÖNIGSBAD

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



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

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

Wartezeit? – Unter fünfzehn Minuten!

Praxisporträt Neurochirurg Marc Schmidt praktiziert seit April 2020 im Ärztehaus am Forchheimer Klinikum. Hervorragende Zeitplanung minimiert Wartezeit für Patienten.



Neurochirurg Marc Schmidt mit seinem Praxisteam.

Foto: Archiv/Praxis

Neurochirurg Marc Schmidt, der Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie (DGNC) und Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG) ist, hat sich auf konservative und operative Therapieverfahren bei Wirbelsäulen-Schmerzsyndromen spezialisiert.

Rücken-, Nacken- und/oder Arm- oder Beinschmerzen sowie Bandscheibenvorfälle, knöcherner Einengungen des Wirbelkanals und Arthrosen der Wirbelgelenke sind die häufigsten Beschwerden seiner Patienten.

Er ist auf konservative und operative Therapieverfahren bei Wirbelsäulenschmerzen spezialisiert sowie auf gewebeschonende operative Verfahren an Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule. „Man muss sich immer vor Augen führen, dass die Schmerzen nicht nur vier Wochen andauern, sondern meist ein Leben lang. Dem versuche ich entgegenzuwirken“, erklärt Marc Schmidt. Die Ursachen sieht er in fehlender Bewegung und Fehlhaltung

am Arbeitsplatz, ungesundem Ernährungs- und Konsumverhalten, zu hohem Körpergewicht und in genetischen Faktoren.

Exzellentes Zeitmanagement

Seine Praxis im Ärztehaus gegenüber dem Klinikum in Forchheim hat er als Hauptstelle seines Praxisnetzes, mit einer weiteren Niederlassung in Bayreuth, eingerichtet. Im April 2020 wurde sie eröffnet. „Die schwierigen Rahmenbedingungen der Corona-Pandemie haben uns noch mehr auf das Zeitmanagement fokussieren lassen“, erläutert Marc Schmidt. Auf www.forum-wirbelsaeule.de kann man online einen zeitnahen Termin anfragen. Die Antwort kommt prompt per E-Mail. Damit möglichst wenige Menschen aufeinander treffen, werden die Termine strikt eingehalten: „Durch unsere exzellente Zeitplanung warten unsere Patienten maximal fünfzehn Minuten“, so der Facharzt. Seine Devise lautet: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Denn er findet, dass

immer noch zu schnell und zu umfangreich an der Wirbelsäule operiert wird. Viele Beschwerden wie chronische Erkrankungen der Lendenwirbelsäule lassen sich durch Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit der Physiotherapie mindern oder heilen. Unter den dreißig operativen Eingriffen, die Marc Schmidt in den letzten Wochen durchführte, sind vor allem Bandscheibenvorfälle, Verengungen des Spinalkanals und Nervenkompressionssyndrome. Nach durchschnittlich zwei Tagen stationären Aufenthalts im Klinikum in Forchheim können die Patienten entlassen werden. *Franka Struve*

Forum Wirbelsäule Forchheim

Praxis für Neurochirurgie
Marc Schmidt
Ärztehaus am Klinikum, Krankenhausstr. 8, 91301 Forchheim
Tel. 09191- 9778750
www.forum-wirbelsaeule.de

„Der Nächste, bitte!“

In unserer Serie „Der Nächste, bitte“ sprechen wir diesmal mit Dr. Stefanie Heller. Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit der Zusatzbezeichnung Geriatrie und Palliativmedizin. In ihrer Praxis in Hausen, die dem Ärztenetz UGeF angeschlossen ist, behandelt sie viele Menschen, die älter als 70 Jahre sind. In sechs bis acht Stunden pro Woche absolviert sie Hausbesuche und Besuche in Pflegeheimen.

UGeF-Magazin: Was bedeutet die Zusatzbezeichnung Geriatrie?

Stefanie Heller: Das ist eine Ergänzung zum Facharzt und schult in einer 18-monatigen Weiterbildungszeit die Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Rehabilitation körperlicher und seelischer Erkrankungen im biologisch fortgeschrittenen Lebensalter mit dem Ziel der Erhaltung und Wiederherstellung größtmöglicher Selbstständigkeit und Lebensqualität. Außerdem lernt man geriatrische Syndrome, wie Gebrechlichkeit, Stürze, Mobilitätsstörung, Fehl- und Mangelernährung einschließlich geistiger Verwirrung, Inkontinenz, Wundliegen, Depression oder Demenz zu diagnostizieren und geeignete Therapiemaßnahmen vorzuschlagen.

Warum haben Sie diese Weiterbildung absolviert?

In meiner Zeit als Weiterbildungsassistentin

in einer Landarztpraxis habe ich bei vielen Hausbesuchen gespürt, wie wichtig eine gute altersgerechte medizinische Versorgung der hochbetagten Patienten ist. Ziel der Geriatrie ist es altersgerechte Lösungen auf die vielfältigen gesundheitlichen Probleme der älteren Patienten zu suchen, so dass ihre Fähigkeiten im Bereich der Selbstständigkeit, der Mobilität und sozialer Kontakte möglichst lange gut erhalten bleiben.

Wie erreichen Sie das konkret?

Durch die richtige Einstellung der Medikamente, Beratung zur Ernährung, zur Mobilität, Versorgung mit Hilfsmitteln wie Rollator, Rollstuhl oder Pflegebett, Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen. Hier gilt es auch auf die unterschiedlichen sozialen Einrichtungen hinzuweisen, die verhindern, dass die älteren Menschen nicht vereinsamen, und die oft auch für die pflegenden Angehörigen eine wichtige Entlastung sind.

Sie sind auch Palliativmedizinerin. Wo wenden Sie Ihr Wissen an?

Die Palliativversorgung, als Teil der Sterbebegleitung, richtet sich an unheilbar schwerstkranke Menschen. Sie zielt darauf ab, diese Menschen und ihre Angehörigen so zu versorgen, dass in der vertrauten Umgebung ein würdevolles Sterben möglich ist. Bei uns in der Region werden die Hausärzte bei der ambulanten Versorgung dieser Pa-



Dr. Stefanie Heller

tienten durch die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) unterstützt. Für Forchheim ist das SAPV-Team der Sozialstiftung Bamberg zuständig, das aus speziell ausgebildetem Pflegepersonal und Ärzten besteht, die notfalls rund um die Uhr Hilfe anbieten. Der Hausarzt ist in das den Patienten versorgende Team mit eingebunden, so dass ich mein Wissen hier, als jemand, der den Patienten mit seiner schweren Krankheit schon länger begleitet und gut kennt, mit einbringen kann.

Die Corona-Pandemie zwingt zu einem geänderten Verhalten im Umgang mit Senioren. Welche Veränderungen sind besonders auffällig?

Die Zahl der sozialen Kontakte hat sich stark verringert. Viele Freunde und Verwandte kommen nicht mehr zu Besuch, sind unsicher und haben Angst die Senioren anzustecken. Das ist auch richtig, um die Ausbreitung des Virus einzuschränken und die älteren Menschen zu schützen. Die Folge ist aber eine manchmal erhebliche Einsamkeit der Älteren. Wichtig sind hier Telefongespräche. Damit kann man den Kontaktmangel ein Stück weit kompensieren, aber leider den direkten persönlichen Kontakt nicht ersetzen.

Welche Arzt-Termine müssen unbedingt eingehalten werden?

Die Kontrolltermine sollten nicht versäumt werden. Eine regelmäßige Blutabnahme zur Überprüfung des Blutbildes, der Nierenwerte, Elektrolyte und der Blutgerinnung sind wichtig. Mit einem EKG lässt sich die elektrische Herzaktivität kontrollieren, auch das sollte bei bestimmten Patienten in gleichmäßigen Abständen erfolgen.

Interview: Franka Struve

Wir für Sie

- Begleitung am Lebensende
- Kinderhospizdienst
- Trauerbegleitung
- Beratung zur Patientenverfügung
- Hospiz – (k)ein Thema für die Schule
- Ausbildung zum/zur Hospizbegleiter/in

Menschenwürdig leben bis zuletzt

„Du kannst Dich vor allem drücken – aber nicht vor dem Tod.“

HOSPIZ VEREIN
FÜR DEN LANDKREIS
FORCHHEIM E.V.

Birkenfelderstraße 27, 91301 Forchheim | Telefon 09191 702626 oder 0171 5730139
www.hospizverein-forchheim.de | info@hospizverein-forchheim.de

Allgemeinmedizin/ Innere Medizin (hausärztliche Versorgung)

Andreas Beyer
Martin-Luther-Str. 5
96129 Strullendorf
Telefon 09543 9136
www.hausarzt-beyer.de



**Dr. med.
Cordula Braun-Quentin**

Sebalder Str. 16
91077 Dormitz
Telefon 09134 997870



Dr. med. Gabi Brütting

Fronfeste 4
91278 Pottenstein
Telefon 09243 7014880
www.dr-bruetting.de



Petra Campbell

Balthasar-Neumann-Str. 33
91327 Gößweinstein
Telefon 09194 250
www.praxis-ruhland.de



Dr. med. Claudio Del Prete

Spitalstr. 2
91301 Forchheim
Telefon 09191 13380
www.dr-del-prete.de



Dr. med. Karsten Forberg

Klosterhof 6
91077 Neunkirchen a. B.
Telefon 09134 99630
www.praxisforberg-walter.de



Dr. med. Christian Glaser

Zum Breitenbach 16
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 7222760



Martin Günther

Zum Breitenbach 16
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 7222760



Dr. med. Stefanie Heller

Hirtenbachstr. 3
91353 Hausen
Telefon 09191 31212



Sina Herschel
Egloffsteiner Str. 32
91362 Pretzfeld
Telefon 09194 73710



Dr. med. Anne Mörsdorf

Egloffsteiner Str. 32
91362 Pretzfeld
Telefon 09194 73710
www.praxis-moersdorf.de



**Dr. med.
Hans-Joachim Mörsdorf**

Egloffsteiner Str. 32
91362 Pretzfeld
Telefon 09194 73710
www.praxis-moersdorf.de



Dr. med.

Christoph Mario Pilz MHBA

Erlanger Str. 24
91077 Neunkirchen a. B.
Telefon 09134 601



Dr. med. Wolfgang Ruhland

Hauptstr. 38
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 250
www.praxis-ruhland.de



Dr. med. Peter Walter

Klosterhof 6
91077 Neunkirchen a. B.
Telefon 09134 99630
www.praxisforberg-walter.de



Chirurgie/Unfallchirurgie

Dr. med. Michael Lang

Alte Ziegelei 2b
91080 Spardorf
Telefon 09131 5334499
www.praxis-lang-pauletta.de

Diabetologie

Dr. med. Jürgen Bayer

Bayreuther Str. 61
91301 Forchheim
09191 736470
www.diabetespraxis-bayer-beck.de

Dr. med. Sabine Beck

Bayreuther Str. 61
91301 Forchheim
09191 736470
www.diabetespraxis-bayer-beck.de

Frauenheilkunde und Geburtshilfe/ Gynäkologie

Dr. med. Vera Siebold
Eschenauer Hauptstr. 18
90542 Eckental
Telefon 09126 297066
www.dr-siebold.de

Geriatric

Petra Campbell
Balthasar-Neumann-Str. 33
91327 Gößweinstein
Telefon 09194 250
www.praxis-ruhland.de



Internist

Prof. Dr. med. Jürgen Maiß

Mozartstr. 1
91301 Forchheim
Telefon 09191 2075
www.kerzel-maiss.de

Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. Gerhard Nagel
Nürnberger Str. 22 a
91301 Forchheim
Telefon 09191 15155
www.kinderarzt-forchheim.de

Lungen- und Bronchialheilkunde

Dr. med. Björn Schmorell

Wiesentstr. 61
91301 Forchheim
Tel.: 09191 2160

Neurochirurgie

Marc Schmidt
Krankenhausstr. 8
91301 Forchheim
Tel.: 09191 9778750

Neurologisches und Psychiatrisches MVZ

NeuroLif
Bamberger Str. 10
96215 Lichtenfels
Telefon 09571 73278
www.neurolif.de

Orthopädie

Johannes Kübel
Fuchsengarten 2
91054 Erlangen
Telefon 09131 23049
www.orthopaedie-fuchsen-
garten.de

Dr. med. Udo Sattler

Fuchsengarten 2
91054 Erlangen
Telefon 09131 23049
www.orthopaedie-fuchsen-
garten.de

Orthopädie (privatärztlich)

**Dr. med.
Dittmar Schwämmlein**

Schützenstr. 5 a
91301 Forchheim
Telefon 09191 1701

Orthopädie / Sportmedizin / Chirotherapie/ Osteologie

Dr. med.

Franz Roßmeißl
Krankenhausstr. 8
91301 Forchheim
Telefon 09191 34147-0
www.medikon-forchheim.de

Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med.

Richard Pauletta MHBA
Alte Ziegelei 2B,
91080 Spardorf
Telefon 09131 5334499
www.praxis-lang-pauletta.de

Dr. med. Matthias Rösner

Fuchsengarten 2
91054 Erlangen
Telefon 09131 23049
www.orthopaedie-fuchsen-
garten.de

Phlebologie/ Lymphologie

Dr. med. Gabi Brütting

Fronfeste 4
91278 Pottenstein
Telefon 09243 7014880
www.dr-bruetting.de



Dr. med.

Hans-Joachim Mörsdorf

Egloffsteiner Str. 32
91362 Pretzfeld
Telefon 09194 73710
www.praxis-moersdorf.de



Psychotherapie

Dr. med. Gerhard Brunner
Hornschuchallee 19
91301 Forchheim
Telefon 09191 625309

Dr. med.

Hans-Joachim Mörsdorf
Egloffsteiner Str. 32
91362 Pretzfeld
Telefon 09194 73710
www.praxis-moersdorf.de



Schlafmedizin

Dr. med. Björn Schmorell
Wiesentstr. 61
91301 Forchheim
Tel.: 09191 2160

Urologie

Dr. med. Stefan Stark
Konrad-Adenauer-Str. 14
90542 Eckental
Telefon 09126 293700
www.uro-top.de

Urologie (privatärztlich)

Dr. med.
Hans-Martin Blümlein
Nürnberger Str. 10
91301 Forchheim
Telefon 09191 6986444
www.urologe-forchheim.de

Klinikum Forchheim- Fränkische Schweiz

Standort Forchheim
Krankenhausstr. 10
91301 Forchheim
Telefon 09191 6100
www.klinikumforchheim.de

Standort Ebermannstadt
Feuersteinstr. 2
91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 550
www.klinik-fraenkische-
schweiz.de



Ihr UGEF® Büroteam

Von links: Elke Striegel,
Geschäftsführerin Sabine Kramp
und Laura Dlugosch.

Gesundheitszentrum Forchheim,
Krankenhausstraße 8, 91301 Forchheim
Telefon: 09191 9745010 | Mail: info@ugef.com
www.ugef.com



Bei diesen Ärzten können
Sie sich als AOK-Mitglied im
Ärztinnen-Netz UGEF einschreiben
lassen und erhalten beson-
dere Leistungen für Ihre
Gesundheit.

Der Hospizverein stellt sich vor

Die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen und deren Angehöriger bildet den Schwerpunkt des Hospizvereins für den Landkreis Forchheim. Grundlage dafür ist die Ehrenamtlichkeit.

„Unsere Hilfe gilt allen Menschen im Landkreis, unabhängig von Nationalitäten oder religiöser und weltanschaulicher Wertvorstellungen“, erklärt Ulrike Jochemczyk.

Sie ist Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes und betont: „Unsere Angebote sind kostenfrei. Wir unterliegen der Schweigepflicht und lehnen aktive Sterbehilfe ab“.

Der Hospizverein wurde im Jahr 1996 gegründet und zählt 315 Mitglieder. Er wird geführt von einem ehrenamtlich geschäftsführenden Vorstand

und unterstützt von ehrenamtlichen Beirät*innen, drei hauptamtlichen Koordinatorinnen sowie 96 ausgebildeten Hospizbegleiter*innen.

Die Begleitung der Patient*innen und ihrer Familien ist ein ambulantes Angebot und ist sowohl im häuslichen Umfeld als auch in den Pflegeeinrichtungen und im Klinikum des Landkreises möglich.

Wie kommt eine Begleitung zustande?

„In der Regel bekommen wir einen Anruf, aus Pflegeeinrichtungen, von Ärzten, Angehörigen oder den Betroffenen selbst“, erläutert Ulrike Jochemczyk. Die Koordinatorinnen nehmen die Kontaktdaten auf und vereinbaren einen Gesprächstermin. In

diesem werden Wünsche und Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen, biographische Daten und Diagnosen erfragt. Ein Gefühl für das Empfinden und die Lage des Betroffenen ist dabei sehr wichtig. Solch ein Gespräch benötigt viel Einfühlungsvermögen, Zeit und Raum.

Die Koordinatorin sucht die Hospizbegleiterin, bzw. den -Begleiter aus, die oder der dem benötigten Begleitungsbedarf am besten entspricht und die nötige Zeit zur Verfügung stellen kann. Danach vermittelt sie den Kontakt zum Betroffenen und dessen Angehörigen.

„Wichtig ist, es wird nichts aufgezwungen. Im Mittelpunkt unseres Bemühens steht immer der schwerst- kranke Mensch“, betont Ulrike

Jochemczyk. Begleiten bedeutet, auf dem letzten Lebensabschnitt für den Menschen da zu sein, auf seine Wünsche einzugehen, seine Ängste auszuhalten, seine Nöte mitzutragen und Angehörigen und Freunde zu unterstützen.

Die Koordinatorinnen stehen immer für Fragen bereit und helfen bei Problemen weiter; sie sind Ansprechpartner*innen für alle Beteiligten.

Für Fragen oder eine persönliche Beratung ist der Hospizverein zu erreichen in Forchheim, Birkenfelderstr. 27, zu folgenden Bürozeiten: Dienstag und Donnerstag, 10-12 Uhr, Mittwoch 16-18 Uhr persönlich oder auch unter der Rufnummer 09191 702626 und per E-Mail unter info@hospizverein-forchheim.de.