





# JOHO einfach gesund

**Auf Schritt und Tritt** JoHo-Fußexpertin im hr

Stürze im Alter OFK zur Sturzprophylaxe

Wenn jede Sekunde zählt JoHo Rheingau: Notfallübung



#### DAS PHYSIOTHERAPIEZENTRUM IM ST. JOSEFS-HOSPITAL



#### AMBULANTE REHABILITATION UND PHYSIOTHERAPIE

#### WIR BIETEN IHNEN

▶ Physikalische, physiotherapeutische und trainingstherapeutische Behandlungen zur Rehabilitation

#### **PHYSIOTHERAPIE**

- Krankengymnastik
- ► Physiotherapie nach Brunkow
- ► Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- ► Krankengymnastik nach Bobath
- ▶ Physiotherapie im Bewegungsbad
- ► Sportphysiotherapie
- ► Schlingentisch
- ► Manuelle Lymphdrainage

#### PHYSIKALISCHE THERAPIE

- ► Elektrotherapie und Ultraschall ► Naturfango
- ► Wärme-/Kältetherapie
- ► Reflexzonentherapie (RZF)
- Massage

- ► Kinesiotaping
- ► Stangerbad
- ► Unterwassermassage

#### TRAININGSTHERAPIE

- Medizinische Trainingstherapie
- und Stabilisationstraining
- ► Computergestütztes Rückentraining
- ► Koordinations-, Gleichgewichts- ► Sturzprophylaxe-Training
  - ► Kraft- und Ausdauerdiagnostik
- ▶ Physiotherapie am Krankenbett
- ► Vor- und Nachbehandlung bei Krankenhausaufenthalt oder Operationen







# medicum-Sanitätshaus

im medicum am JoHo

Langenbeckplatz 2 • 65189 Wiesbaden • Tel: 0611/95016 370

#### Ein Auszug unserer Leistungen:

- Alltagshilfen
- Mutter & Kind
- Wäsche
- med. Bandagen
- Kompressionstherapien
- Brustprothetik
- Messgeräte
- Hygiene
- **Gesundheit & Fitness**





















#### JoHo-Verbund:

# Digitalisierung verbessert Versorgung

> Die Digitalisierung betrifft uns alle. Sie verändert unsere Gesellschaft in nahezu sämtlichen Lebensbereichen. Dabei eröffnet sie große Chancen für mehr Lebensqualität, neue Versorgungsmodelle und Effizienz. Gerade auch im Gesundheitswesen spielen moderne Kommunikationstechnologien eine wichtige Rolle bei der Sicherstellung einer wohnortnahen, medizinisch hochwertigen Versorgung. Unser regionaler JoHo-Klinikverbund unter der Trägerschaft des St. Josefs-Hospitals Wiesbaden mit dem Otto-Fricke-Krankenhaus Bad Schwalbach und dem St. Josefs-Hospital Rheingau in Rüdesheim möchte die Qualität der Versorgungsleistungen an seinen drei Standorten dauerhaft sicherstellen - angesichts der demographischen Entwicklung, steigender Patientenzahlen und zunehmendem Mangel an Fachärzten und Pflegepersonal. Die Ärzte im JoHo-Verbund verschiedener Fachdisziplinen in Wiesbaden, Rüdesheim und Bad Schwalbach halten schon heute ihre täglichen Fallbesprechungen, Konferenzen und das wöchentliche Tumorboard unter Einbindung einer Videokonferenzplattform ab. Dabei können sie Patientendaten in Echtzeit einsehen und besprechen. Fahrten zwischen den Standorten entfallen, die so gewonnene Zeit kommt der Patientenversorgung zugute. Ein weiterer Schritt im Verbund betrifft den Ausbau der Videokommunikation mit innovativen Anwendungsszenarien und die Einbindung wichtiger, externer Leistungserbringer, so z.B. in unserem lokalen Versorgungsprojekt "Medizinische Televisite Rheingau", welches Anfang 2017 initiiert wurde und seitdem zusammen mit derzeit 17 niedergelassenen Haus- und Fachärzten, ambulanten Pflegediensten und Pflegeheimen im Rheingau-Taunus-Kreis sektorenübergreifend weiterentwickelt wird. Gerade in Regionen, in denen die Anzahl an Ärzten langsam aber stetig abnimmt, wie auch im Rheingau-Taunus-Kreis, wird die Televisite zukünftig aus unserer Sicht unverzichtbar im ärztlichen und pflegerischen Alltag sein, wollen wir den Arbeitsanfall



Die Medizinische Televisite Rheingau macht es möglich: Mit dem I-Pad beim Patienten (Fuß-Wunde), kleines Bild unten, Weiterschaltung in die Wundsprechstunde im JoHo Rheingau, oben links, und zum Hausarzt oben rechts

bewältigen und eine wohnortnahe, qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung gemeinsam, d.h. ambulant-stationär sicherstellen. Die digitale Gesundheitsversorgung kann niemals ersetzen, aber Hilfestellung bieten und entlasten. Dass unser Projekt innovativ ist und tatsächlich den Beteiligten Mehrwert bietet, zeigt auch die große Resonanz. Das Land Hessen zeichnete die "Medizinische Televisite Rheingau" als Projekt des Monats aus und Beiträge in vielen Medien zeugen von großem Interesse, um die konkrete Anwendung, d.h. im Krankenhaus, beim niedergelassenen Arzt und beim Patienten zuhause zu zeigen.

Erfolgreiche Digitalisierungsprojekte im Gesundheitsbereich werden sich dadurch auszeichnen, dass sie "nah am Puls der Zeit, aber auch am Puls des Menschen" sind.



Susanne Schiering-Rosch Leiterin Unternehmenskommunikation Redaktionsleitung

IN	I	ſΕ	RI	V
ш		_		

Visitenkarte JoHo	4
Visitenkarte OFK und	
IoHo Rheingau	F

#### **AKTUELL**

Vernetzung	im'	Verbund			
VOITICIZATIO		VCIDALIA			

#### **MEDIZIN**

Leben mit Krebs	7
Engagement für Leberhilfe	8
Fußexpertin im hr	9

#### **BAUPROJEKT**

ь		t						4
L	Prozesse simu	г	ΔrΔn					46
ш	TOZESSE SILLIU		CICII .					4 1

#### **AUSBILDUNG**

Wer wir sind –						
wohin wir wollen	 					1

#### **OFK**

Stürze im Alter:							
Anfang vom Ende?						12	

#### **JOHO RHEINGAU**

#### **PERSÖNLICH**

Kennt Gott und die Welt 1	5
20 Jahre im Ehrenamt1	Ę

#### **AUF EIN WORT**

Clownerie –	
ein Stück Lebenskunst	16

#### **VERMISCHTES**

Ernahrungstipps i	tu	ır						
die Wechseljahre							17	

#### **QUERBEET**

Baby- <i>i</i>	٩p	p											1	8
Rätsel													1	٥



Das St. Josefs-Hospital Wiesbaden ist ein innovatives Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung. Wir sind ein christlich orientiertes, katholisches Haus, hervorgegangen aus der pflegerischen Tätigkeit des Ordens der "Armen Dienstmägde Jesu Christi". Träger ist die "St. Josefs-Hospital Wiesbaden Stiftung". Unsere Philosophie heißt "einfach gut sein". Diese Zielsetzung soll sich im täglichen Miteinander aller Beteiligten zeigen und zu einem professionellen Umgang mit Patienten,

Mitarbeitern und Partnern führen. Das "JoHo" (so wird unser Haus gerne genannt) ist ein Krankenhaus, in dem sich moderne Medizin und persönliche Betreuung und Zuwendung ergänzen. Rund 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind darum bemüht, Sie wieder auf den Weg der Gesundheit zu bringen. Zum JoHo-Verbund gehören außerdem das Otto-Fricke-Krankenhaus Bad Schwalbach/Wiesbaden, Fachklinik für Geriatrie und konservative Orthopädie, sowie das St. Josefs-Hospital Rheingau in Rüdesheim.

#### St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg- Universität Mainz Beethovenstraße 20, 65189 Wiesbaden, Tel. 0611-177-0, Fax 0611-177-1185, www.joho.de

Geschäftsführer: Martin Bosch (Vors.), Thomas Reckmeyer

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Marcus Richter

#### Gut zu wissen

#### Gottesdienste

Die Heilige Messe wird täglich gefeiert: Mo 8 Uhr, Di-Do 19 Uhr, Fr 8 Uhr, Sa 8 Uhr (nicht am 2. Sa im Monat), Sonntag/Feiertage 9 Uhr

**Evangelischer Gottesdienst** in der Regel am 3. Sonntag im Monat, 10.30 Uhr, bitte Aushänge beachten.

Alle Gottesdienste werden über den Hauskanal 16 (Fernseher) übertragen. Auf Wunsch wird die Hl. Kommunion nach den Gottesdiensten auf das Zimmer gebracht.

#### Seelsorge

Katholisch: Pfarrer Klaus Krechel, Tel. -1172, Katrin Silano, Tel. -1173 Evangelisch: Pfarrerin Mirjam Müller, Tel. -1174

#### Sozialdienst

Beratung und Hilfe bei allen Fragen, die sich durch Krankheit oder Behinderung ergeben können. MTH Patientenservice: Tel. -3750

#### Patientenfürsprecher

Dr. Hubert Foitzik, Di 10-12 Uhr, Tel. -4185 Mail: hfoitzik@joho.de, Mobil: 0176/63150321

#### Unsere Fachabteilungen

Allgemein- und Viszeralchirurgie Chefarzt Prof. Dr. med. S. Farkas Tel. 0611/177-1301, Ebene 1

#### Anästhesie

Chefarzt Prof. Dr. med. H. Ensinger Tel. 0611/177-1401, Ebene 1

#### Frauenklinik

Chefarzt Prof. Dr. med. B. Gabriel Tel. 0611/177-1501, Ebene 2

Gastroenterologie (Med. Klinik II) Chefarzt Prof. Dr. med. C. Sarrazin Tel. 0611/177-1251, Ebene 2

#### Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. F.-P. Uckmann Tel. 0611/177-1351, Ebene 1

Herzchirurgie der Unimedizin Mainz im JoHo Standortleiterin Dr. med. N. Schnelle Tel. 0611/177-1235, Ebene 2

HNO-Belegabteilung Tel. 0611/44754-270

Interdisziplinäre Intensivmedizin Sektionsleiterin Dr. med. Ilka Schanz Tel. 0611/177-2038

Kardiologie (Med. Klinik I) Chefarzt Prof. Dr. med. J. Ehrlich Tel. 0611/177-1201/-1275, Ebene 2

Koloproktologie Chefärztin Dr. med. U. Soetje Tel. 0611/177-1376, Westflügel

Neurologie/ Stroke Unit Leitender Arzt Prof. Dr. med. Martin Liebetrau Tel. 0611/177-3161

Orthopädie und Unfallchirurgie Chefarzt Prof. Dr. med. J. Pfeil Tel. 0611/177-3601, Westflügel Sektionsleiter Unfallchirurgie Dr. med. M. Schneider, Tel. 0611/177-3401 Palliativmedizin und Onkologie (Med. Klinik III)

Chefarzt Dr. med. B. O. Maier Tel. 0611/177-3830, Ostflügel

Wirbelsäulenzentrum Chefarzt Prof. Dr. med. M. Richter Tel. 0611/177-3701, Westflügel

Zentrale Notaufnahme Leitende Ärztin Dr. med. A. Hallier Tel. 0611/177-1182

#### Weitere Einrichtungen

Bildungszentrum/ Krankenpflegeschule Schulleiter Th. Rein, Frankfurter Str. 35, Tel. 177-2700

Immunologische Ambulanz Oberarzt Dr. F. Katz, Tel. 177-1281

Institut für Ästhetische Chirurgie Dr. R.P. Kuner, Tel. 177-2027

#### medicum

Facharztzentrum Wiesbaden www.medicum-wiesbaden.de

#### med4sports

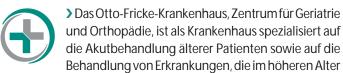
Physiotherapie und Rehabilitation Tel. 0611/177-1330, www.med4sports.de

Otto-Fricke-Krankenhaus Fachklinik für Geriatrie Chefarzt Dr. med. J. Wiechelt Standort Wiesbaden im JoHo Tel. 0611/177-3801

Psychosomatischer Dienst Tel. 177-4118

Radiologie und Strahlentherapie Praxisgemeinschaft RNS: Tel. 0611/56589-1400/-1500 Nuklearmedizin: Tel. 0611/177-1650





auftreten, wie z.B. Bewegungsstörungen, Folgen eines Schlaganfalls oder altersbedingte Herz- und Kreislauferkrankungen. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die konservative Orthopädie und insbesondere die Therapie von Wirbelsäulenleiden. Insgesamt verfügt das Haus über 141 Betten an zwei Standorten. Außerdem gehört die Pflegeeinrichtung Gräfin-von-Heininger-Haus mit insgesamt 22 Pflegeplätzen für die dauerhafte stationäre Altenpflege sowie für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege zum Standort Bad Schwalbach. Die Geriatrie am Standort Wiesbaden befindet sich im JoHo mit einem weiteren stationären Bereich sowie einer Tagesklinik. Otto-Fricke-Krankenhaus und Gräfin-von-Heininger-Haus sind Mitglied in der Diakonie Hessen. Träger ist seit 2012 das St. Josefs-Hospital Wiesbaden.

#### Otto-Fricke-Krankenhaus Paulinenberg GmbH

Martha-von-Opel-Weg 34, 65307 Bad Schwalbach, Tel. 06124-506-0, Fax 06124-506-230,

www.otto-fricke-krankenhaus.de

Geschäftsführer:Thomas ReckmeyerÄrztliche Leitung Geriatrie:Dr. med. Jascha Wiechelt

Ärztliche Leitung Orthopädie: Dr. med. Holger Koepp, Dr. med. Thorsten Kriese

#### **Unsere Einrichtungen**

Geriatrie Bad Schwalbach Chefarzt Dr. med. Jascha Wiechelt Tel. 06124/506-0

Orthopädie Bad Schwalbach

Leitende Ärzte Dr. med. Holger Koepp, Dr. med. Thorsten Kriese Tel. 06124/506-0

Gräfin-von-Heininger-Haus Bad Schwalbach Pflegeeinrichtung für stationäre Altenhilfe und Kurzzeitpflege Martha-von-Opel-Weg 34d, Tel. 06124/506-222

Geriatrie Wiesbaden Betriebsort Wiesbaden am St. Josefs-Hospital Chefarzt Dr. med. Jascha Wiechelt

#### **Ambulante Angebote**

Tel. 0611/177-3801

Geriatrische Tagesklinik Betriebsort Wiesbaden am St. Josefs-Hospital Tel. 0611/177-3806

Gedächtnisklinik Bad Schwalbach Tel. 06124/506-408

Abteilung für Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen Bad Schwalbach Tel. 06124/506-407





Das St. Josefs-Hospital Rheingau ist ein modern ausgestattetes, katholisches Krankenhaus der Grund-, Regel- und Notfallversorgung mit dem Versorgungsauftrag für den

ganzen Rheingau. Das Haus umfasst 150 Betten und die Fachdisziplinen Innere Medizin, Geriatrie, Allgemein- und Unfallchirurgie, Orthopädie, Fußchirurgie, Gynäkologische Chirurgie, Gynäkologie, Anästhesie und Intensivmedizin sowie Radiologie. Jährlich werden hier rund 6.000 Patienten stationär und 25.000 Patienten ambulant versorgt. Das Krankenhaus existiert seit 1902 und ist hervorgegangen aus der pflegerischen Tätigkeit der Ordensgemeinschaft der "Armen Dienstmägde Jesu Christi". Träger des Hauses ist seit Januar 2016 das St. Josefs-Hospital Wiesbaden.

#### St. Josefs-Hospital Rheingau GmbH

Eibinger Str. 9, 65385 Rüdesheim am Rhein, Tel.: 06722-490-0, Fax: 06722-490-666

www.joho-rheingau.de

Geschäftsführer: Martin Bosch, Thomas Reckmeyer

Klinikleiter: Jens Gabriel

Ärztlicher Direktor: Priv.-Doz. Dr. med. Markus Schubert

#### **Unsere Einrichtungen**

#### Innere Medizin:

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Markus Schubert Tel.: 06722-490-711, Ebene C2

10... 00722 170 711, 22010 02

Allgemein- und Unfallchirurgie: Chefarzt Dr. med. Michael Rössler Tel.: 06722-490-708, Ebene A1

Koloproktoplogische Sprechstunde

Chefärztin Dr. med. Ulrike Soetje Tel. 06722-490-701, Ebene C2

Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie:

Chefärztin Katalin Wehe Tel.: 06722-490-923, Ebene A2/C2

Gynäkologische Chirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Boris Gabriel Ltd. Oberarzt Dr. med. Christopher Wolf Tel. 06722-490-935

Geriatrie:

In Kooperation mit der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Philipp Bahrmann Tel.: 0611-847-2802

Anästhesie und Intensivmedizin:

Chefarzt Dr. med. Aloysius Donie, Tel.: 06722-490-0, Ebene D1

Gynäkologie/Urogynäkologie:

Chefarzt Dr. med. Armin Fischer, Tel.: 06722-490-926, Ebene A2/C2

Radiologie:

Ärztliche Leiterin Dr. med. Joanna Dzimiera Tel.: 06722-490-704, Ebene Erdgeschoss

# JoHo "eine" Klinik mit drei Standorten

### Vernetzung im Verbund

Anlässlich des Neujahrsempfangs der JoHo Stiftung zu Beginn des Jahres konnte von Geschäftsführer Martin Bosch auf ein spannendes Jahr 2017 zurückgeblickt werden, in dem richtungsweisende Projekte im Verbund, im strategischen Medizinkonzept mit der Etablierung interdisziplinärer Zentren und sektorenübergreifender Vernetzung, in der personellen Ausrichtung und der baulichen Entwicklung initiiert und umgesetzt wurden, wodurch guantitative und vor allem qualitative Leistungssteigerungen in der Patientenversorgung erzielt wurden. Deutschlandweit zählt das JoHo zu den TOP 100 Kliniken im Ranking des Magazins Focus und erzielte wiederum einen Spitzenwert in der Patientenzufriedenheit. Stichwort für den Vorsitzenden des Stiftungsverwaltungsrates, Prof. Dr. Holger Hünemohr, der in seiner Rede die Wichtigkeit dieses Aspektes unterstrich. Sich medizinisch und pflegerisch auf höchstem Niveau um die uns anvertrauten Patienten zu kümmern und dabei auch die spi-

rituellen Bedürfnisse im Blick zu behalten. sei ein Leitgedanke, der sich auch im Leitbild "einfach gut sein" entfalte. Auch der JoHo Verbund stehe insgesamt vor einigen Herausforderungen, denn wirtschaftliche Stabilität sei in Zeiten eines mehr als angespannten Gesundheitssystems zu gewährleisten. Damit beides im Einklang bleibe, christliche Tradition und stetiger Wandel, sei 2014 die eigenständige St. Josefs-Hospital Stiftung gegründet worden, die als Träger des JoHo fungiere. "Eine aus meiner Sicht sehr weitsichtige Konstruktion, die wir insbesondere Herrn Magel zu verdanken haben, der 30 Jahre lang die Verwaltungsräte des JoHo sehr weise geleitet hat ", sagte Hünemohr. Die eigenständige JoHo-Stiftung sei etwas Besonderes, denn im Gegensatz zu privaten Klinikträgern müsse das JoHo keine Renditen für Aktionäre erwirtschaften. Alles werde für das JoHo, die Modernisierung, die Ausbildung, neue OPs, für kulturelle Projekte und letztlich für die Patientenversorgung verwendet. Und

der Wandel gehe weiter. In den nächsten 7 Jahren stehe die vollständige Modernisierung und ein Neubau des JoHo an. Das JoHo habe sich als regionaler Versorger mit mittlerweile 3 Standorten in Stadt und Land etabliert, 2012 kam zum JoHo das Otto-Fricke-Krankenhaus Bad Schwalbach/ Wiesbaden und in 2016 auch noch das Rüdesheimer Krankenhaus, das nun als St. Josefs-Hospital Rheingau geführt wird. Das Haus wurde defizitär übernommen und die Defizite belasteten immer noch erheblich, gleichwohl habe das JoHo als Träger in den Standort Rüdesheim seit der Übernahme stetig in Patientenorientierung und Aufenthaltsqualität investiert. Steigende Patientenzahlen und eine stärkere Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten zeigten wachsendes Vertrauen und den Bedarf für eine wohnortnahe Krankenhausversorgung. "Heute werden insgesamt jährlich über 60.000 stationäre und ambulante Patienten von rund 2.000 Mitarbeitern im Verbund behandelt." Möglich sei die Gestaltung eines Klinikverbundes aber nur durch einen hohen Vernetzungsgrad zwischen den Standorten und zu den Kooperationspartnern. Die Themen für das Jahr 2018 im JoHo-Verbund werden die Zukunft des Standorts Rüdesheim, das Neubauprojekt in Wiesbaden, die Fortsetzung des erfolgreichen Medizinkonzepts sowie eine Intensivierung der Vernetzungsprojekte sein. S. Schiering-Rosch



Der Vorsitzende des Stiftungsverwaltungsrats, Prof. Dr. Holger Hünemohr bei seiner Rede anlässlich des Neujahrsempfangs 2018 der JoHo Stiftung

#### JoHo Sommerserenade 2018

Andreas Scholl singt für das JoHo! Benefiz-Konzert zugunsten der JoHo Stiftung mit Countertenor Andreas Scholl und Pianistin Tamar Halperin

Sonntag, 24.6.2018, 16 Uhr Kirche Heilige Familie, Lessingstraße 19, Wiesbaden

Anschließend Ausklang im JoHo Foyer.

### Leben mit Krebs

### Gastbeitrag aus der Sicht einer Patientin

➤ Als im Jahr 2016 bei mir Krebs festgestellt wurde, fortgeschritten und dringend zu operieren, traf mich diese Diagnose inmitten etlicher anstrengender Lebensjahre mit heftigen Erschöpfungssymptomen. Viel zu müde, vom Alltag und seinen Anforderungen geschwächt, konnte ich gar nicht umreißen, was da mit mir geschah. Heute bin ich überzeugt, dass Krebs - genauso wie andere chronische Krankheiten - einen Nährboden findet, wenn der Mensch fundamental aus dem Gleichgewicht geraten ist und trotzdem so weitermacht, als sei nichts geschehen.

#### "Ein Krebs kommt selten allein"

Ich steckte noch in tiefer Trauer, hatte nach Jahren der Pflege meinen schwerstkranken Mann verloren. Eine weitere liebe Familienangehörige musste ebenfalls krebsbedingt von uns gehen. Und jetzt ich? Ich wusste nicht, wie sage ich es meinen Kindern, die ebenso wie ich noch in harten Trauerzeiten steckten. Ich wollte schützen und schonen und zögerte deshalb sehr lange mit der Ansprache, eigentlich bis kurz vor meiner OP in Essen. Dort wurde ich erfolgreich mit einem imposanten Bauchlängsschnitt von Karzinom und etlichen bösartigen Tumoren befreit. Sehr geschwächt, abgemagert und mit einem leeren Augenausdruck, der an ein langes entbehrungsreiches Lager erinnerte, kehrte ich nach 18 Tagen Klinikaufenthalt wieder nach Wiesbaden zurück. Tägliche Übungen zur Kräftigung, erste Schrittchen am Rollator anfangs nur in Begleitung, Duschen unter Aufsicht, Lymphdrainagen und Kompressionsverbände, um dem Wasser in meinem Körper Herr zu werden, waren über Monate mein Alltag. Ich hatte bis September 15 Liter Wasser eingelagert. Mein ständiger Hunger nach Essen konnte kaum gestillt werden, engte der riesige Bauch doch die Organe ein. Auch Autofahren war schier unmöglich und unverantwortbar, meine Beine zeigten sehr verspätete Reaktionen und unpräzise Bewegungsfähigkeiten.



Schildert ihr Leben mit Krebs, Patientin Dr. Sigrid Mathern

## "Krebs verändert Identität und Wahrnehmung"

Ende Juli 2016 wurde mein Port gesetzt, der Zugang zur Chemotherapie war damit eröffnet. Sechs Zyklen waren vorgesehen, ambulant abzuleisten im St. Josefs-Hospital Wiesbaden. Es sollten weitere 22 Infusionen im Rahmen einer Antikörpertherapie folgen. Mir wurde eine feste Schwester als Begleitung für die kommende Zeit zur Seite gestellt, eine Tatsache, die ich mit jeder Sitzung zunehmend zu würdigen verstand: Ich wurde kontinuierlich professionell begleitet, sorgsam, und wertschätzend! Das Team machte mir Hoffnung, dass mit jeder Chemotherapie-Sitzung das Wasser in meinem Körper erfahrungsgemäß weniger werden würde. Antrieb genug, mich über die beginnende Chemotherapie zu freuen. Zugleich hatte ich natürlich große Angst vor dieser Therapie. Zu viele Gerüchte, Meinungen und Geschichten geistern zu diesem Thema durch die Welt!

#### "Sprich über deinen Krebs"

Ich entschied, offen über meine schwere Erkrankung und die anstehenden Therapien im sozialen Umfeld zu sprechen. Meine zögerliche Haltung gegenüber meinen erwachsenen Kindern war mir eine Lehre gewesen! Vielleicht habe ich ihnen sogar damit geschadet, weil ich sie nicht richtig vorbereitet habe? Ich begann damit, einen neuen Umgang mit dieser Herausforderung zu suchen. Ich beherbergte einen Feind in meinem Körper, der in Schach gehalten werden musste, den ich ernst zu nehmen gedachte, der mir ein neues Leben abverlangte, mit dem ich mich auseinander zu setzen hatte und mit dem ich beim Finden neuer Wege ins Leben stets zu rechnen hatte! Lange Zeit rankte sich früher und wahrscheinlich auch noch heute rund um das Thema Krebs ein riesiges Tabu. "Man spricht nicht darüber". Keiner von uns hat gelernt, mit dem Thema kompetent umzugehen. Daher entstanden sicherlich auch die abenteuerlichsten Geschichten und das Albtraumhafte, was jeden ereilt, der diese Diagnose bekommt. Holt man Krebs aus der Tabuzone, so habe ich es erlebt, können unglaubliche und wunderbare Begegnungen passieren, man Stärkung und Unterstützung erfahren. Zugleich besteht auch das Risiko sich düpiert zu fühlen, wenn Menschen überhaupt nicht mit dem Fakt Krebs umgehen können. Ich merkte, "Runterzieher" konnte ich gar nicht gebrauchen, ich lechzte nach "Mutmachern", die mich stärkten, hoffnungsfroh machten, die Beispiele von gelingenden Krebsverläufen zu berichten wussten.

#### "Alltagsleben mit den Therapien - Ängste, die bleiben, aber sich verändern"

Die Wochen, die Monate vergingen. Zwischendurch ließ ich mir zweimal den Bauch punktieren, drei bis dreieinhalb Liter Wasser weniger verschafften mir zumindest für ein paar Tage ein feines Körpergefühl! Endlich konnte ich mich dann wieder mal richtig satt essen! Hilfen von der Familie, den Freund/-innen und Nachbarn nahm ich sehr gerne an, Kolleg/-innen und Vorgesetzte riefen an und erkundigten sich nach mir, Besucher

kamen nach und nach zu mir. Ich freute mich über jede Zuwendung aus der "Welt da draußen". Zwar saß ich sicherlich nicht abgeschottet in einem Kokon, musste mich aber aus vielen sozialen Zusammenhängen zurückziehen. Ich wurde nicht vollständig vom Krankenalltag aufgefressen, sondern versuchte aktiv mit diesen Zeiten der Einschränkung umzugehen. Ich wollte nicht meine Stimme nach draußen verlieren und teilhaben an der sich weiter drehenden Welt! In der Tat kamen aber auch regelmäßig Ängste hoch, mein Blutdruck geriet außer Rand und Band, unter Chemotherapie und Avastin wohl keine Seltenheit. Ich wurde intensiver observiert, musste blutdrucksenkende Medikamente nehmen. Bis die Werte stabil waren. bekam ich keine Avastin-Infusion! Das löste große Angst bei mir aus, jede Woche, die ich aussetzen musste, schien mir eine Bedrohung zu sein. Ich befürchtete und ängstigte mich, dass unter dem Avastinmangel schnell wieder Krebszellen an die Macht gelangen könnten.

#### "Was bleibt? Ein Rückblick als Ausblick"

Nach Ablauf der eineinhalb Jahre stehe ich mit großer Dankbarkeit und Demut vor

dem Geschehenen. Ich bin dankbar für meine kompetenten, einfühlsamen, professionellen Begleiter/-innen, bei denen ich mich nie wie eine Fallnummer fühlte, von denen ich mich getragen wusste, meine Ärzt/-innen, meine Krankenschwester, das ganze Team der Chemo-Ambulanz im JoHo Wiesbaden und meine wunderbare Gynäkologin, die im Vorfeld mit wachem Auge so manche Katastrophe von mir abgewendet hat! Nicht zu vergessen, das OP-Team in Essen.

### "Als das Wünschen noch geholfen hat"

Ich wünsche mir, dass sie alle die Kraft haben, ihre engagierte weit über ein normales Maß hinausgehende Arbeit weiter zu tun. Ich konnte an einem guten Konzept, das mir in dieser schweren Lebenskrise Stabilität und Orientierung geben konnte, teilhaben. Für diese großartige und schwere Arbeit der stillen Held/-innen wünsche ich mehr Wertschätzung und Beachtung in der Öffentlichkeit. Das Schreckgespenst Krebs sollte von allen anders wahrgenommen werden und stetig ein neuer Umgang damit gelernt werden.

Sigrid Mathern

# Lebererkrankungen

## Engagement für Patientenselbsthilfe



Prof. Dr. Christoph Sarrazin, Chefarzt Med. Klinik II

» Prof. Dr. med. Christoph Sarrazin, Chefarzt der Med. Klinik II des St. Josefs-Hospitals und ausgewiesener Leberspezialist, wurde kürzlich zum Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Leberhilfe e.V. in Köln gewählt.

Die Deutsche Leberhilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der seit über 20 Jahren Patienten mit Lebererkrankungen unterstützt und zählt zu den Spitzenorganisationen der Selbsthilfe in Deutschland. Sarrazin unterstützt die Deutsche Leberhilfe bereits seit vielen Jahren als Mitglied des wissenschaftlichen Beirats.

Die Deutsche Leberhilfe e.V. leistet Hilfe zur Selbsthilfe, indem sie Patienten und ihre Angehörigen berät und Informationsschriften in verständlicher Sprache herausgibt. Damit soll Patienten eine gleichberechtigte und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit ihren Ärzten ermöglicht werden. Es besteht dabei eine enge Zusammenarbeit von Patienten, örtlichen Selbsthilfegruppen, Fachärzten und Ärzteverbänden.

Das Engagement soll u.a. dazu beitragen, die Bevölkerung über Ursachen, Verlauf, Therapie und Verhütung von Leberkrankheiten zu informieren sowie Vorurteile zu entkräften und damit den schlechten Ruf der Lebererkrankungen in der Gesellschaft als "selbstverschuldete" Krankheiten zu beheben.

# Schmerzen bei jedem Schritt – Hallux valgus

### Dr. med. Kerstin Schröder Expertin im hr-Studio

> Der Fuß stellt auch heute noch einen oft nachlässig behandelten Teil unseres Bewegungsapparates dar. Der Anspruch an unsere Füße, uns überall hin zu tragen, hat sich jedoch im Laufe der Zeit nicht verändert. 120.000 Kilometer legt jeder Mensch durchschnittlich im Laufe seines Lebens zu Fuß zurück. Währenddessen klagt durchschnittlich jeder mindestens einmal über Schmerzen im Fuß oder Sprunggelenk. Insbesondere bei Frauen kommt es häufig zum schmerzhaften Großzehenballen, dem sogenannten Hallux valgus. Hierbei weicht die Großzehe im Mittelfußbereich nach innen und im Vorfußbereich nach außen ab. Die Sendung service: gesundheit im hr Fernsehen nahm sich im April des Themas an. Gast im Studio war Oberärztin Dr. med. Kerstin Schröder, Fußspezialistin aus der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im JoHo. Schmerzen bei jedem Schritt - darunter litt auch Dagmar Voss. Die 42-jährige Ernährungswissenschaftlerin, Mutter von drei Kindern aus Groß-Umstadt hatte dadurch auch im Alltag erhebliche Einschränkungen und Belastungen. "Ich war aktive Läuferin, das ging nach einer Weile überhaupt nicht mehr, als dann aber auch im Alltag die Schmerzen immer schlimmer wurden, habe ich zunächst versucht, Linderung durch weites Schuhwerk, Gymnastik und Zehenspreizer zu bekommen. Das hat aber leider nichts gebracht. Meine Körperhaltung hat sich durch das Laufen auf der Außenkante des Fußes geändert und am Ende hatte ich große Probleme mit dem



Klassischer Hallux valgus, der "Ballenzeh" ist deutlich zu sehen

Iliosakral-Gelenk." Dagmar Voss hatte zunächst Bedenken wegen eines operativen Eingriffs, recherchierte jedoch im Internet und meldete sich in der Fußsprechstunde bei Dr. Kerstin Schröder an, um sich untersuchen und beraten zu lassen. Mehr als 100 verschiedene Operationsmethoden stehen den Fußchirurgen zur Behandlung des Hallux valgus zur Verfügung. Wichtig ist, dass der Eingriff von einem erfahrenen Operateur durchgeführt wird. Welche Methode verwendet wird, hängt wesentlich von den individuellen Gegebenheiten ab. Deshalb ist es wichtig einen Experten zu suchen, der mehrere Methoden beherrscht und in der Hallux-Operation viel Erfahrung besitzt. Und das ist bei Dr. Kerstin Schröder mit mehr als 150 Hallux Operationen im Jahr auf alle Fälle gege-

ben. Die Fußchirurgin erklärt das Verfahren bei Patientin Voss: "Der Knochen wird bei Frau Voss V-förmig am ersten Mittelfußknochen durchtrennt und das Köpfchen verschoben. So wird der Großzehenknochen begradigt und schließlich mit einer Schraube fixiert." Einen Tag nach der Operation kann Dagmar Voss wieder nach Hause entlassen werden. "In den ersten 14 Tagen, in denen die Wundheilung stattfindet, sollte der Fuß hochgelegt und gekühlt werden, außerdem muss Frau Voss 6 Wochen lang einen Vorfußentlastungsschuh tragen", empfiehlt die Operateurin. Dagmar Voss ist schon fünf Wochen nach der OP mit dem Ergebnis sehr zufrieden: "Noch trage ich fleißig meinen Vorfußentlastungsschuh, dem Fuß geht es sehr gut, er ist schön begradigt und die Wunde ist sehr gut verheilt. Ich mache weiter meine Gymnastik und bin rundum zufrieden." Sind Haut und Knochen wieder vollständig geheilt, darf nach einer Hallux-Operation auch wieder normales Schuhwerk getragen werden.



Dr. med. Kerstin Schröder, Oberärztin und Fußspezialistin, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie



**Hallux valgus Operation** 

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Fußsprechstunde Tel. 0611/177-3636 Mail: orthoambulanz@joho.de

# Blick in die Zukunft – mit "Playmobil" Prozesse simulieren

Der Wandel des Krankenhauses ist in den letzten Jahren überall zu spüren besonders sichtbar wird dies nun mit dem Beginn der Bautätigkeit für die Errichtung des Neubaus auf dem Gelände des St. Josefs-Hospitals im Frühjahr diesen Jahres. Es ist eine logistische Herausforderung: Der Bau von einem Zentralgebäude innerhalb von rund 6 Jahren bei laufendem Krankenhausbetrieb. Bis zu den Jahren 2021 und 2024 entstehen in 2 Bauabschnitten ein zentraler Neubau, in dem ein Operationsbereich, eine Zentrale Notaufnahme, eine Intensivstation, mehrere Ambulanzzentren sowie Pflegestationen moderne Räumlichkeiten erhalten.

Ein besonderes Kennzeichen des Neubauvorhabens des St. Josefs-Hospitals Wiesbaden ist es, dass die Nutzer in vielen Gesprächen die Gestaltung der Bereiche maßgeblich mitgestalten. Unter den Aspekten medizinische Abläufe, Flächeneffizienz, Wirtschaftlichkeit, Patientenfreundlichkeit und Funktionalität wurden die zukünftigen Prozesse mit Hilfe von Playmobil in Workshops simuliert und die geplanten Räumlichkeiten auf Praxistauglichkeit erprobt. Anhand von Bauplänen im Maßstab 1:25 konnten Situationen real nachgespielt werden und dabei wichtige



Workshop mit Playmobil Figuren, um Abläufe nachzuspielen

Erkenntnisse gewonnen werden. Die Mitarbeitenden haben Hinweise gegeben, wie sich die Abläufe optimieren lassen und sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit noch intensivieren lässt. In die Workshops wurden alle Berufsgruppen (d.h. Ärzte, Pflegekräfte, Funktionsdienst, Technik, Risikomanagement sowie EDV) eingebun-

den. So werden sich die Ideen vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in dem Gebäude wiederfinden. Auch in die Gestaltung der Patientenzimmer wurden die Mitarbeiter eingebunden. In der Mitarbeitercafeteria wurde dafür eigens ein Musterzimmer aufgebaut, zu dem die verschiedenen Berufsgruppen ihre Rückmeldungen geben konnten. Zum einen wollen wir eine Wohlfühlatmosphäre schaffen und gleichzeitig den funktionalen Ansprüchen eines Patientenzimmers gerecht werden. Gute Medizin in guter Architektur- das ist unser Ziel. Der Neubau schafft die räumlichen Voraussetzungen zur Weiterentwicklung des JoHos, um das hohe Niveau der Gesundheitsversorgung auch in Zukunft halten zu können. Das St. Josefs-Hospital investiert in seine Zukunft in den nächsten Jahren über 130 Millionen Furo – die Investitionen fließen in die neuen Gebäude und dessen Infrastrukturmaßnahmen. Die Versorgung ist selbstverständlich während der gesamten Bauzeit gewährleistet und alle Patientinnen und Patienten können wie gewohnt zu jeder Zeit auf eine Behandlung auf höchstem Niveau zählen.



Das "neue" JoHo A. Tausendpfund

### Wer wird sind – wohin wir wollen:

# Neue Auszubildende der Gesundheits- und Krankenpflege stellen sich vor!

» Wir, die neuen Auszubildenden für die Gesundheits- und Krankenpflege, möchten uns Ihnen gerne vorstellen.

Gestartet sind wir am 01.10.2017 mit 34 Auszubildenden, davon drei Auszubildende des St. Josefs-Hospital Rheingau. Nach unserer Probezeit freuen sich nun 29 (21 Frauen, 8 Männer), auf unseren zweiten Praxiseinsatz.

Wir sind ein bunt gemischter Kurs im Alter von 17-49 Jahren und bringen das Potenzial aus mehreren Kulturen mit: Bulgarien, Italien, Syrien, Österreich, Polen, Uganda und der Ukraine. Im Unterricht ist immer wieder zu bemerken, wie sehr wir von den unterschiedlichen Blickwinkeln profitieren. Der kulturelle Austausch bietet stets die Chance, etwas Neues zu lernen und uns für die Situationen und Herausforderungen anderer Menschen zu sensibilisieren.

In der Motivation, die uns zu diesem Beruf führte, sind wir uns sehr ähnlich. So steht der Wille Menschen zu helfen und Gutes zu tun an oberster Stelle für jeden von uns. Des Weiteren spielen die Berufssicherheit und finanzielle Absicherung, die die Pflege bietet, eine wichtige Rolle. Grundsätzlich ist auch großes Interesse an der Medizin bei den Meisten vorhanden. Neben der Vielfalt an Fachdisziplinen und den vielen Möglichkeiten zur beruflichen Weiterbildung waren die eigenen positiven Erfahrungen, die man selbst als Patient gemacht hat. entscheidend.

Vor dem Beginn der Ausbildung waren einige von uns im Ausland oder haben Universitäten besucht. Eine Gemeinsamkeit von uns allen ist, dass wir als Voraussetzung für die Ausbildung mindestens zwei Wochen in einer Pflegeeinrichtung gearbeitet haben. Viele taten dies im Rahmen eines Praktikums oder eines freiwilligen sozialen Jahres. Somit hatten wir alle schon ein wenig Erfahrung in der Pflege, bevor wir in die dreijährige Ausbildung starteten. Die insgesamt 2100 Stunden Theorie und 2500 Stunden Praxis werden wir abwechselnd in Blockphasen absolvieren. Um in den ersten drei Monaten, die aus Theorieunterricht bestanden, auf die Praxis vorbereitet zu werden, gab es die sogenannten "Theoprax"- Tage. An diesen fünf Tagen halfen uns spezialisierte "Praxislehrer" das theoretisch erlangte Wissen mit ausreichend Anleitung in die Praxis umzusetzen.

Neben den Einsätzen auf den internistischen und chirurgischen Stationen im JoHo

freuen wir uns auf zukünftige Einsätze in der Notaufnahme, Intensivstation, OP-Abteilung, im Herzkatheterlabor und in der Endoskopie. Dazu kommen Einsätze in Einrichtungen außerhalb des St. Josefs-Hospitals, wie z.B. in der Psychiatrie, Kinderheilkunde, im Hospiz und bei einem ambulanten Pflegedienst. Ein großes Spektrum, welches uns einen guten Überblick über das Berufsfeld "Pflege" vermitteln wird.

Auch wenn wir noch am Anfang unserer beruflichen Laufbahn stehen, haben viele von uns bereits konkrete Ziele für die Zeit nach dem Examen. Einige Schüler streben ein Studium an, während andere eine Weiterbildung innerhalb der Pflege als nächsten Schritt geplant haben. Für einige Schüler steht auch bereits fest, dass sie gerne auch im Ausland arbeiten möchten und sich an gemeinnützigen Projekten, wie z.B. Ärzte ohne Grenzen, beteiligen möchten.

Zunächst geht es jedoch erstmal in unseren nächsten praktischen Einsatz!

#### Jessica Kaiser und Jasmin Pour-Faradj

in Vertretung des gesamten Kurses 17-20 der Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung des St. Josefs-Hospitals Wiesbaden

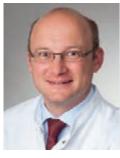




### Expertentipp

Dr. med. Jascha Wiechelt, Chefarzt Geriatrie Otto-Fricke-Krankenhaus Zentrum für Geriatrie und Orthopädie Bad Schwalbach und Wiesbaden

# Stürze im Alter: Anfang vom Ende?



Dr. med. Jascha Wiechelt

» Stürze sind gerade bei älteren Menschen häufig folgenschwere Ereignisse, die mit Schmerzen, Verletzungen und der Angst vor weiteren Stürzen einhergehen. Die Lebensqualität älterer Menschen wird dadurch erheblich beeinflusst. Fast 40 Prozent der Betroffenen schränken nach einem solchen Ereignis ihre körperliche Aktivität ein und benötigen zunehmend Hilfe bei der Körperpflege oder Begleitung bei Aktivitäten. Neben den körperlichen Folgen muss nach einem Sturz aber auch

die Seele heilen. Eine quälende Sturzangst ist ein erheblicher Risikofaktor für das Auftreten erneuter Stürze. Die Sturzangst kann die Lebensqualität und Selbstständigkeit der betroffenen Person stark einschränken. Aus der Angst heraus reduzieren Betroffene ihre körperliche Aktivität, was zum Muskelabbau und zur Reduktion der Knochendichte führt. Etwa ein Drittel aller Stürze sind vermeidbar. Besonders im Alltag stürzen Senioren besonders oft. Meist ist das kein Zufall. Denn häufig stecken neurologische Störungen, etwa nach einem Schlaganfall, oder kardiologische, zum Beispiel Herz-

rhythmusstörungen oder Blutdruckschwankungen dahinter. Bei so genannten lokomotorischen Stürzen kann schon eine kleine Unachtsamkeit ältere Menschen zu Fall bringen, während sich jüngere meist noch abfangen können. Zusätzlich erhöhen auch einige Medikamente die Sturzneigung. Ebenfalls erschwerend hinzu kommen die mit dem Alter abnehmende Muskelmasse, die geringere Knochendichte, die verzögerte Reaktionszeit und die oftmals gestörte Feinmotorik. Auch Einschränkungen beim Hören, Sehen und dem Raumempfinden sowie ein allgemein schlechterer Trainingszustand können die Sturzgefahr erhöhen. Brüche, insbesondere die für Ältere typischen Schenkelhals- und Wirbelkörperbrüche, aber auch Kopfverletzungen können die Folge sein.

Senken kann man das Sturzrisiko durch eine abwechslungsreiche Ernährung und tägliche Bewegung. Insbesondere durch regelmäßiges Kraft- und Balancetraining unter Anleitung können ältere Menschen laut Studien das Schlimmste vermeiden. Andere Untersuchungen zeigen, dass Gesundheit, geistige Aktivität, ein stabiles soziales Gefüge und häufiges Lachen die Anzahl der Stürze reduzieren. Ein gesundes, fröhliches Leben in der Gemeinschaft und Bewegung sind also der beste Schutz vorm Sturz!



Abwechslungsreiche Ernährung, Bewegung und Humor sind der beste Schutz vorm Sturz!

# Hier wird auch à-la-carte gekocht...

### Koch-Event im JoHo Rheingau

Nachdem wieder über ein Jahr im JoHo Rheingau selbst gekocht wird, hieß es beim Koch-Event Anfang April gemeinsam "über den Tellerrand zu schauen". Eric Elbert, vormals Küchenchef in der Weinschänke Groenesteyn in Kiedrich und aktuell Inhaber des Feinkostladens "Esskork" in Eltville, brachte seine Erfahrungen aus der Gastronomie in die Krankenhausküche und staunte nicht schlecht über die "Dimensionen", die hier alles hat. 200-220 Essen kommen hier jeden Mittag aus der Krankenhausküche und morgens um 7 Uhr geht es schon los. Gemeinsam mit Küchenchefin Claudia Hoffmann und Verbund-Küchenchef Stefan schwang Elbert die riesigen Kochlöffel, um den Patienten kulinarische Abwechslung zu bieten und somit zur Genesung beizutragen. Gutes Essen, da sind sich der Ärztliche Direktor Dr. Markus Schubert und Klinikleiter Jens Gabriel einig, sei wichtig, vor allem im Krankenhaus. Darum habe das JoHo die Krankenhausküche in Rüdes-



Küchenchefin Claudia Hoffmann, Patient Wolfgang Grote-Beverborg, Stefan Kastl und Eric Elbert

heim auch mit großem Aufwand reaktiviert. "Das hat sich jedenfalls gelohnt", meint jedenfalls Patient Wolfgang Grote-Beverborg, dem nicht nur das Spezialmenü mit Kokos-Curry-Suppe, geschmor-

ten Ochsenbacken und Panna cotta von der Tonka-Bohne mundet. Und nicht nur den Patienten gefiel das Koch-Ereignis, sondern auch dem Küchenteam: "Experiment gelungen!"

# "Warum gibt es hier so viele Betten?"

### Kindergartenkinder zu Besuch

"Warum gibt es hier so viele Betten?" Das ist nur eine der vielen Fragen, die die Kindergartenkinder zu Besuch im JoHo Rheingau interessiert. Regelmäßig besuchen verschiedene Kindergärten aus dem Rheingau für ein paar Stunden das JoHo Rheingau in Rüdesheim und werden von Pflegedienstleiterin Sophia Krah durchs Haus geführt. Für die kleinen Besucher wird ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Die Kinder können in der Notaufnahme ihre Arme gegipst oder verbunden bekommen und erhalten im Anschluss eine "Tapferkeitsurkunde". Wird eine Puppe mitgebracht, kann diese in der Radiologie geröntgt und im Anschluss daran am Bildschirm begutachtet werden. Highlight ist auch immer eine Ultraschall-Untersuchung oder das eigene Herz abzuhören. Wenn Sophia Krah mit den neugierigen Besuchern über Station läuft und den Kindern die großen Schränke voller Medikamente und Infusionsflaschen zeigt, bekommen sie große Augen und erzählen überschwänglich von ihren Krankenhaus-Erfahrungen, wenn sie Opa oder Oma im Krankenhaus besucht haben oder von ihrem eigenen letzten Besuch beim Arzt, als sie eine "große" Spritze verabreicht bekommen haben und "es gar nicht weh getan hat". "Die Kinder sehen vieles mit



Wundexpertin Anke Lomott legt so manchen Verband an

anderen Augen. So entstehen interessante Momente und viele ungewöhnliche Fragen", fasst Frau Krah die schöne Abwechslung im Krankenhausalltag zusammen, übrigens auch für den ein oder anderen Patienten, dem die kleinen Besucher bei ihrem Rundgang begegnen: "Da ist Leben im Haus!"

# Wenn jede Sekunde zählt ...

# Schockraumtraining und Rettungsübung im JoHo Rheingau



D. Rovillard, Rettungsassistent DRK, Dr. T. Farghal, Anästhesist, Herr A. Prodanovic, Anästhesiepfleger., Dr. A. Donie, Chefarzt Anästhesie

» Am Samstag, 24.03.2018, fand bereits zum zweiten Mal in der Zentralen Notaufnahme am St. Josefs-Hospital Rheingau ein Schockraumtraining statt. Das Training wurde durch Dr. med. Michael Rössler, Chefarzt der Allgemein- und Unfallchirurgie am JoHo Rheingau initiiert und wird nun jährlich wiederholt, da sich ein regelmäßiges Training für das Notaufnahmeteam und auch für die Notfallpatienten positiv auswirkt. Organisiert wurde das Schockraumtraining diesmal wieder durch Volker Wöll, Funktionsoberarzt der Allgemein- und Unfallchirurgie am JoHo Rheingau.

Was passiert in einem Schockraum? In den Schockraum kommen schwerverletzte Notfallpatienten, oft mit mehreren Verletzungen und Vitalstörungen, z.B. Atmungsund Kreislaufstörungen, die auf den ersten Blick nicht immer ersichtlich sind. In einem interdisziplinären Team aus Anästhesisten und Anästhesiepflegekräften, Chirurgen und den Pflegekräften aus der Notaufnahme versucht man, den Patienten zu stabilisieren. Gleichzeitig werden die Ursachen der schweren Verletzungen nach strukturierten Behandlungsleitlinien, die im Schockraum zum Standard gehören, geklärt. Ziel ist die schnelle und genaue Einschätzung des Zustandes des Patienten, die prioritätenorientierte Behandlung und die Entscheidung, ob die eigenen Ressourcen

im Krankenhaus zur Behandlung des Patienten ausreichen oder ein Transfer in eine andere Klinik nötig ist.

Unterstützt wird das Training durch einen externen Schockraumtrainer der Uniklinik Mainz und vom DRK Rheingau-Taunus, der mit einer lebensechten Simulatorpuppe in die Notaufnahme des St. Josefs-Hospitals Rheingau kam. Vor Ort wurden verschiedene Szenarien wie in einer Echtsituation im Schockraum durchgespielt. Das Notfallteam versuchte, die Situation so realitätsgetreu wie möglich in den Griff zu bekommen. So simulierte der Trainingsleiter einen Arbeitsunfall durch einen Sturz aus 5 Meter Höhe auf einen Stahlträger, einen Verkehrsunfall auf der B42 oder eine Unfallquetschung.

In einer solchen Notfallsituation, in der jede Sekunde zählt, werden dem Team medizinische Fachkenntnis, hohe Konzentration, effiziente Abläufe und klare Kommunikation abverlangt. Genau diese Kompetenzen werden im Schockraumtraining trainiert und führen zur Behandlungssicherheit.

So auch im Rahmen der Massenanfallvon-Verletzten-Übung (MANV-Übung) des Rheingau-Taunus-Kreises am 03.03.2018. Simuliert wurde ein Brand in der Basilika während eines Konzerts in Kloster Eberbach. Das JoHo Rheingau beteiligte sich an der Übung und leistete eine rundum qualifizierte Versorgung für etwa 15 schwerverletzte Statisten des Szenarios. Vom Eintreffen der Patienten und Begleiter über Registrierung, Dringlichkeitseinstufung, Schockraumversorgung und weiterer Versorgung wurden alle Rollen konsequent bis zur Verlegung auf eine Station oder in ein anderes Krankenhaus durchgespielt. All diese Szenarien, wie z.B. eine hochschwangere, bewusstlose Frau, ein bewusstloses Kleinkind oder eine Frau mit einem gebrochenen Arm und einer Rauchvergiftung wurden trotz hoher Anspannung und Zeitdruck effizient, realitätsgetreu, situationsgerecht und teamorientiert durch eingeübte präzise Behandlungsleitlinien, Kommunikation und Standards beherrscht. Ziel solcher Trainings, egal ob Schockraumtraining oder MANV-Übung, ist immer ein Gewinn an Sicherheit für das gesamte Team, um im Notfall besser vorbereitet zu sein. Und somit auch ein Gewinn für die Rheingauer Bevölkerung, der somit eine wohnortnahe qualifizierte Versorgung zur Verfügung steht. Jährlich werden im JoHo Rheingau in der Notaufnahmerund 10.000 Patienten notfallmäßig behandelt. Regelmäßige Trainings geben einfach Sicherheit.



Dr. Michael Rössler, Dr. Marco Fritsch, Leiter der interdisziplinären Notaufnahme, Frau Christine Brümmer, Leitung Pflege Notaufnahme bei der Übergabe eines "Patienten" vom Rettungsdienst

# "Kennt Gott und die Welt"

### Krankenhausseelsorger Pfarrer Klaus Krechel seit 10 Jahren im JoHo



> Am 15.4.2008 nahm Pfarrer Klaus Krechel im JoHo seinen Dienst als katholischer Krankenhausseelsorger nach vielen Jahren als Gemeinde- und Jugendpfarrer auf. Bei seiner letzten Pfarrstelle im Westerwald hatte er über eine große Fläche verteilt 11 Dörfer zu betreuen, schwierig sei es da, allen gerecht zu werden. Die Seelsorge im JoHo empfindet er anders: "Die Krankenhausseelsorge im JoHo ist wie in einem Dorf mit vielen persönlichen Verbindungen. Gemeinsam mit der evangelischen Pfarrerin Mirjam Müller und Gemeindereferentin Katrin Silano ist unser ökumenisches Seelsorgeteam für Patienten, deren Angehörige sowie alle Mitarbeiter da." Und dementsprechend vielfältig sind auch die Aufgaben, ob in der seelsorgerlichen Begleitung von Patienten und Angehörigen bei Krankheit und Todesfällen, der Gestaltung der regelmäßigen Gottesdienste in der Kapelle, die auch von vielen Menschen aus der Umgebung des JoHo besucht werden, in der Begleitung der Ehrenamtlichen, als Koordinator des Ethik-Komitees, im Unterricht an der Krankenpflegeschule und nicht zuletzt in der Begleitung der Mitarbeiter, "ob ich Gespräche führe, Mitarbeiter traue, Kinder taufe oder Angehörige beerdige, es ist mir wichtig, für alle da zu sein. Die Identifikation der Mitarbeiter mit dem JoHo ist sehr hoch." Unverwechselbar macht ihn jedoch neben seinem ausgeprägten Faible für den Gesang auch seine Rheingauer Mentalität, als Kiedricher kennt er eben "Gott und die Welt". S. Schiering-Rosch

# Patienten, Bücher, Ehrenamt

### Hannelore Hengstenberg verabschiedet

> In einer Feierstunde wurde Frau Hannelore Hengstenberg - eine JoHo-Institution - nach über 20jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit in der Patientenbücherei verabschiedet. Der stellvertretende Technische Leiter Jens Wagner benannte in einer wertschätzenden Ansprache ihre Verdienste. So hat sie nicht nur nach ihrem beruflichen Ausscheiden aus der Strahlentherapie die Bücherei mit aufgebaut und über zwei Jahrzehnte betreut, sondern hat auch vorausschauend die Initiative ergriffen und mit Plakaten erfolgreich für Nachwuchs in den eigenen Reihen geworben. Hannelore Hengstenberg war eine "der" Anlaufstellen im JoHo für Mitarbeiter und Patienten. Ebenfalls wurde Frau Beatrix Müller aus dem Dienst in der Bücherei verabschiedet. die sich allerdings weiterhin als Grüne Dame für die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten einsetzt. K. Silano



Beispielhaftes Vorbild: Hannelore Hengstenberg, Bildmitte, sitzend 3. von links, im Kreise der EhrenamtlerInnen im JoHo

# "Clownerie – auch ein Stück Lebenskunst …"



... so heißt das Wochenendseminar, zu dem ich mich angemeldet habe. Und nun laufe ich mit einer roten Nase im Gesicht durch den Raum und stapfe mit Wonne und Vergnügen von einem Fettnäpfchen ins andere.

Wir spielen Situationen, die unangenehm, heikel und peinlich sind. In einer Runde laufen alle mit stolzgeschwellter Brust durch den Raum und sind in unserer Phantasie unglaublich schick und aufgetakelt, die schönsten Menschen weit und breit. Dann aber passiert uns ein Malheur. Der einen bricht der Absatz vom Schuh ab, der andere merkt auf einmal, dass seine Hose am Po ein riesiges Loch hat, die dritte stellt fest, dass sie völlig overdressed ist. Am meisten muss ich über die Kollegin lachen, der ein imaginärer Vogel aufs Kleid macht. Erst versucht sie den Vogelschiss mit panischem Blick und eingefrorenem Lächeln schnell zu verdecken, dadurch klebt der Schmutz an ihren Händen und so wischt sie diese Hände schnell am Oberteil ihrer Sitznachbarin ab. Die ist darüber nicht begeistert, so dass die Clown Kollegin jetzt also mit den beiden Flecken auf den Kleidern und der Empörung der Nachbarin kämpft. Und alle Versuche, diese Probleme zu lösen, führen nur dazu, dass die Clownin immer tiefer in der Patsche steckt. Ganz am Ende versucht sie, die mittlerweile "weinende" Sitznachbarin zu trösten, indem sie ihr erst ein Taschentuch anbietet und noch eins und noch eins, bis die Taschentuchpackung leer ist und die Betroffene zu lachen anfängt.

Und so ähnlich geht es das ganze Wochenende. Situationen, bei denen wir normalerweise vor Scham in den Boden versinken würden, werden ganz und gar ausgekostet.

Ich genieße es, so tollpatschig, ungeschickt und dumm sein zu dürfen, wie es nur irgend geht. Denn ein Clown und eine Clownin weiß nichts und muss nichts wissen. Alles, was sie in die Hand nehmen, betrachten sie so, als würden sie es zum ersten Mal sehen. Und sie sind neugierig und probieren alles aus, was man ausprobieren kann, auch wenn das manchmal zu kleinen Katastrophen führt.

Was wäre, wenn mir diese Haltung ein klein wenig zur Lebenshaltung werden könnte? Wie schön, wenn ich mehr über mich selbst und andere lachen kann – nicht weil ich jemanden auslache, sondern weil ich das Skurrile und Komische im nur allzu Menschlichen sehe und weil ich mich selbst nicht so ernst und wichtig nehmen muss.

Unsere Seminarleiterin ist nicht nur Clownin, sondern auch Theologin. Von ihr lerne ich, inwieweit Glaube und Humor zusammen gehören. Weil Gott mich in all meiner menschlichen Schwäche liebevoll angenommen hat, darf auch ich meine eigene Schwächen und die Schwächen der anderen mit Liebe und einem Lachen annehmen.

Und der Glaube vertraut darauf, dass es für Gott keine ausweglose Situation gibt, so wie auch der Clown in der verzwicktesten Situation immer noch nach Möglichkeiten Ausschau hält und dabei ganz neue und unerwartete Auswege findet.

So haben wir an Ostern gefeiert, dass selbst die Ausweglosigkeit des Todes für Gott kein Ende, sondern der Anfang eines ganz neuen Lebens ist. Im Osterlachen wird deshalb der Tod verlacht.

Gott und das Leben laden mich ein, mir von den Katastrophen des Lebens nicht das Lachen und die Lebensfreude nehmen zu lassen.

Denn einerseits darf ich ein unperfekter Mensch mit Schwächen und Fehlern sein, so dass manche Katastrophen vielleicht gar nicht so katastrofürchterlich sind.

Und andererseits gilt die Verheißung Gottes, die der Clown vielleicht so formulieren könnte: "Am Ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist, dann ist das noch nicht das Ende."



Pfarrerin Mirjam Müller Evangelische Krankenhausseelsorge

### Sie fragen – JoHo-Diätassistentinnen antworten

# Ernährung in den Wechseljahren – Wie passe ich meine Ernährung an?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper nicht nur äußerlich, sondern auch von innen. Die Muskelmasse geht zurück, dafür vergrößern sich die Fettspeicher. Der Körper benötigt deswegen weniger Energie. Knochenabbau, Hitzewallungen und Verstopfungen sind Themen für diesen speziellen Lebensabschnitt.

#### Muskel- und Knochenabbau

Die Abbauprozesse lassen sich zwar nicht verhindern, aber durch viel Bewegung und eine bewusste Ernährung verlangsamen. Entscheidend ist eine optimale Calciumzufuhr, denn Calcium ist der wichtigste Baustoff für das Knochengewebe. Die DGE empfiehlt, täglich 1000 mg mit der Nahrung aufzunehmen. Mit 3 Portionen Milch und Milchprodukten lässt sich das leicht erreichen. Ideal sind calciumreiche Zwischenmahlzeiten wie Joghurt oder ein paar Nüsse. In kleinen Portionen kann der Körper das Calcium besonders gut aufnehmen. Eine calciumhaltige Spätmahlzeit wie ein Glas Milch vor dem Schlafen unterdrückt die Parathormon-sekretion und vermindert den Knochen-verlust in der Nacht.

Ebenso wichtig wie Calcium ist Vitamin D. Es fördert die Aufnahme des Calciums aus der Nahrung und seinen Einbau in die Knochen. Der Körper kann im Sommer Vitamin D mit Hilfe der UVB-Strahlen des Sonnenlichts aus Vorstufen in der Haut selbst bilden; diese Fähigkeit lässt allerdings mit zunehmendem Alter nach. Laut Angaben der DGE beträgt der Schätzwert für eine angemessene Versorgung 20 µg/Tag. Zum Ausgleich sollte spätestens in den Wechseljahren Vitamin D vermehrt über Lebensmittel zugeführt werden. Fettfische wie Hering, Makrele und Lachs, Leber, Eier und Pilze sind gute Lieferanten für Vitamin D. In höherem Alter sind eventuell Nahrungsergänzungsmittel nötig.

#### Tipps für einen Figur-, Herz-Kreislauf- und Darmbewussten Lebensstil

- Tgl. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst
- Ausreichende Proteinversorgung: nehmen Sie tgl 3 Portionen fettarme Milchprodukte zu sich. Tgl. eine

- Portion Fisch, Fleisch, Geflügel, Ei oder Hülsenfrüchte
- Fettbewusste Zubereitungsarten, tgl. nicht mehr als 3-4 Tl. Streichfett und 2 Eßl. hochwertiges Öl (z.B. Raps-, Oliven- oder Walnussöl), das reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist. Gute Lieferanten sind auch fettreiche Seefische, Leinöl, Avocados, Walnüsse, Mandeln, Lein- und Chiasamen.

#### Verstopfungen

Hauptursache für einen trägen Darm ist der sinkende Östrogenspiegel. Aber auch bestimmte Nahrungsergänzungen und Arzneimittel (z. B. Antidepressiva), die von Frauen mittleren Alters häufiger konsumiert werden, sind denkbare Auslöser. Um in Schwung zu bleiben, benötigt der Darm ausreichend Flüssigkeit und Ballaststoffe.

### Hitzewallungen und Schlafstörungen

Untersuchungen haben gezeigt, dass Hitzewallungen und Schweißausbrüche besonders häufig auftreten, wenn der Blutzuckerspiegel zwischen den Mahlzeiten zu stark abfällt. Deshalb sollten die einzelnen Mahlzeiten nicht zu weit auseinander liegen. Alkohol und Kaffee können Hitzewallungen verstärken und sollten - zumindest bei starken Beschwerden - eher gemieden werden. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte nachmittags auf anregende Getränke wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee, koffeinhaltige Erfrischungsgetränke und Alkohol verzichten. Hilfreich ist es auch, die Abendmahlzeit vorzuverlegen oder besonders leicht zu gestalten.

#### Was bringen Phytoöstrogene?

Die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe kommt in ihrer aktuellen Leitlinie zu dem Schluss, dass iso-

flavonhaltige Nahrungsergän-zungsmittel oder eine phytoöstrogenreiche Ernährung bei Hitzewallungen keine oder nur eine marginale Wirkung haben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt seit 2007 sogar vor der Einnahme entsprechender Präparate, denn Isoflavone können in isolierter Form und hoher Dosierung die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen und das Brustdrüsengewebe verändern. Dabei ist nicht auszuschließen, dass die Entstehung von Brustkrebs gefördert wird. Deshalb ist die Einnahme dieser Präparate nicht empfehlenswert, insbesondere nicht, wenn ein familiär erhöhtes Risiko für Brustkrebs besteht.

#### Unser Rezepttipp Spinat-Kichererbsensalat (4 Personen)

500 g frischer Spinat, waschen und kleinschneiden
1 Dose Kichererbsen abschütten
2 Fleischtomaten, kleinschneiden
2 Äpfel, in Stückchen
Mit Salz/Pfeffer würzen
3 Frühlingszwiebeln
Dressing herstellen aus
4 Eßl. Olivenöl
1 Tl Senf
Prise Zucker

2 Eßl. Apfelessig Mit Salz und Pfeffer abschmecken Guten Appetit!



# JoHo Baby-App

Unsere kostenlose JoHo-Baby-App unterstützt werdende Eltern, sich auf die Geburt und die Zeit in unserem Haus vorzubereiten. Hierzu haben wir für Sie eine Vielzahl an Informationen und Funktionen zusammengestellt:

- Über die JoHo-Geburtshilfe: Von Anmeldung bis Stillberatung
- Geburtsvorbereitung & Kurse
- Die Geburt
- Das Kind
- Stillen
- Ratgeber





JoHo machte mit bei der deutschlandweiten Challenge **Applaus für die Pflege "1min Care Challenge"**, Video unter: https://youtu.be/9aPcVZrEa4Q

Promotion



### Rätsel

Lernen Sie uns und die Menschen, die in unseren Häusern tätig sind, besser kennen und gewinnen Sie etwas dabei. Wir haben ein Rätsel erstellt, das Sie durch aufmerksames Lesen von JoHo einfach gesund lösen können.

In welchem Ranking erzielt das JoHo Spitzenwerte?

Wer war Gast im hr-Studio zum Thema Hallux valgus?

Was ist der beste Schutz vorm Sturz?

Wer schwang im JoHo Rheingau gemeinsam die Kochlöffel?

Sicherlich sind unsere Fragen nicht ganz einfach, doch mit ein wenig Überlegung gewinnen Sie ein unterhaltsames Buch.

Name

Anschrift

Die Lösung geben Sie bitte am Empfang im JoHo Wiesbaden, Otto-Fricke-Krankenhaus oder im JoHo Rheingau ab. Abgabeschluss: 15.8.2018

#### Die Gewinner der letzten Ausgabe:

- > U. Lindemann, Wiesbaden
- > M. Greven, Taunusstein
- > H. Müller, Geisenheim

#### **Impressum**

Patienten-Zeitung für den JoHo Verbund

Artwork/Anzeigen

Dürdoth Design, Gerrit Dürdoth, Wilhelm-Kalle-Str. 16, 65203 Wiesbaden

Redaktionsleitung:

Susanne Schiering-Rosch M.A., Beethovenstraße 20, 65189 Wiesbaden

Erscheinungsweise: Jeden vierten Monat

Auflage: 5.000 Exemplare



#### Unser Motto: nah am Menschen

Wir möchten Ihnen helfen, sich rundum wohl zu fühlen - auch dann, wenn Sie Pflege und Unterstützung brauchen. Nehmen Sie uns beim Wort: wir bieten Professionalität mit Herz.



#### Intensive Betreuung zu Hause und in der Klinik

- Stomaversorgung
- Wundversorgung
- Enterale Ernährung
- Parenterale Ernährung
- · Inkontinenzversorgung
- Tracheostomaversorgung

Kreuzberger Ring 20, 65205 Wiesbaden Telefon 0611-999430

# Schnelle Hilfe auf Knopfdruck



Kai Mertsch, HausNotruf-Experte von den DRK Sozialen Diensten Rhein-Main-Taunus gGmbH

### Der DRK HausNotruf bietet viele Vorteile:

- Selbstständigkeit und Unabhängigkeit in den eigenen 4 Wänden
- Das gute Gefühl, im Notfall nicht allein zu sein
- Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar



