

Fachklinik Weserland




Herzblatt

Ihre Rehabilitationsklinik für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen

Neues aus der Fachklinik Weserland:



Seit Anfang 2015 durchlebt die Klinik eine aufwendige Erneuerung und Ausweitung nicht nur ihrer medizinischen Geräte, sondern auch ihres Leistungsspektrums.

-  Ein neues Hochleistungsgerät wurde für die Echokardiographie (Herzultraschall) angeschafft. Damit kann jetzt auch mittels einer speziellen Sonde die sogenannte transösophageale Echokardiographie durchgeführt werden. Dabei wird ähnlich wie bei einer Magenspiegelung eine flexible Sonde in die Speiseröhre eingeführt. Man bekommt so aus nächster Nähe und ohne die störenden Einflüsse von Brustwand und Lunge eine herausragende Beurteilbarkeit kleinster Details der Herzstrukturen, was besonders bei Erkrankungen der Herzklappen und bei der Beurteilung der Funktion von Herzklappenprothesen wichtig ist.
-  Fast zeitgleich wurde Anfang 2015 ein modernes Lungenfunktionslabor in Betrieb genommen, mit Bodyplethysmographie und Zusatzausstattung zur Messung der Atemmuskelfunktion, der Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit (Diffusion) und der Stabilität der Bronchien-Funktion.
-  Im Oktober 2015 trat als neue Oberärztin Frau Svetlana Grozdanova ihren Dienst an. Frau Grozdanova hat in Deutschland ihre Facharztausbildung gemacht und verstärkt unser Team als dritte Kardiologin. Wir freuen uns sehr, dass wir sie zur Mitarbeit in unserer Klinik gewinnen konnten, und sie hat in kürzester Zeit gezeigt, dass sie eine wirklich wertvolle Bereicherung für uns ist.

Fortsetzung auf Seite 2

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

mit einem Newsletter ist es so eine Sache: Man hat den Eindruck, dass mittlerweile nahezu jeder Betrieb, der größer ist als eine Dorfbäckerei, seine Umwelt mit einem Newsletter nervt. Andererseits: Es gibt Menschen, die sich freuen, mal wieder was Neues zu hören von einem Unternehmen, mit dem sie sich verbunden fühlen oder das einmal eine wichtige Rolle für sie gespielt hat. Deshalb haben wir es gewagt.

So bekommen Sie jetzt die erste Ausgabe unseres neuen Newsletter oder – wenn Sie den Begriff lieber mögen - Infobriefs. Wir haben uns lange überlegt, ob und wie wir einen machen sollen. Hier ist er nun, er soll Ihnen in Quartalsabständen Neues aus der Klinik vermitteln, Entwicklungen aufzeigen, kleine Geschichten aus dem Alltag erzählen, Ihnen das eine oder andere Mal ein interessantes Kochrezept aus der mediterranen Küche präsentieren, kleine Gesundheitstipps geben und auch über wichtige Neuerungen aus dem Gesundheitswesen und aus der medizinischen Forschung laienverständlich berichten. Wir hoffen, dass immer etwas Interessantes für Sie dabei sein wird und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.



Dr. med. Bernd Alt

Hans-Joachim Spieker



Fortsetzung von Seite 1

- ❁ Im November 2015, also nur 4 Wochen später, konnten wir unser Ärzteteam als weitere Bereicherung durch Herrn Janusz Bugaj verstärken. Er ist als Lungenfacharzt der Leiter der neu gegründeten Abteilung Pneumologie (Lunge und Bronchialheilkunde). Wir haben uns diese Erweiterung unseres fachlichen Spektrums lange gewünscht, da immerhin ca. 30% unserer Herz- und Gefäßpatienten begleitend auch Lungen- und Atemwegserkrankungen haben, die nun auf deutlich höherem fachlichen Niveau behandelt werden können. Herr Bugaj verfügt über langjährige Erfahrung besonders in der Rehabilitation von Patienten mit Lungen- und Bronchial- Erkrankungen vielfältiger Art und er ist uns auch ein kompetenter und erfahrener Teampartner in der Behandlung von Bronchial- Asthma und allergischen Erkrankungen.

- ❁ Als vorläufig letzte Erweiterung unseres ohnehin schon sehr breiten diagnostischen Spektrums verfügen wir seit Dezember 2015 nun auch über eine Spiroergometrie. Sie bringt sowohl für die Pneumologie als auch für die Kardiologie einen erheblichen diagnostischen Zusatznutzen und zeigt zusammen mit den übrigen, sehr kostenintensiven Anschaffungen im Jahr 2015, dass die Klinik auf einem sehr guten Weg ist, sich zu einer modernen und vielseitigen Hochleistungsklinik zu entwickeln. Dieser kontinuierliche und umfassende Wandel ist strategisch geplant worden und trägt der Tatsache Rechnung, dass zunehmend Patienten mit schweren und komplexen Krankheitsbildern in unserer Klinik versorgt werden, für die wir eine optimale medizinische Versorgung gewährleisten wollen.

- ❁ Weitere Neuerungen bekamen wir in den Bereichen Physiotherapie und EDV-System, in beiden Bereichen sind zudem ergänzende Projekte teils in Planung, teils im Entstehen. Über sie wollen wir im nächsten Newsletter berichten.



- ❁ Das alles ging ohne Getöse vor sich, aber um die Jahresmitte wurde es doch laut: Als Teil des erarbeiteten Konzepts zur Gebäudesanierung wurde kräftig in den Brandschutz investiert, indem u.a. neue Flurtüren überall im Haus montiert wurden. Sie sind nebenbei auch leichter zu öffnen als die alten Modelle und damit patientenfreundlicher gerade für geschwächte Menschen. Dass es dabei an einigen Tagen leider Baulärm und Staub gab, ließ sich leider nicht vermeiden, wurde aber von den meisten Betroffenen mit ziemlicher Gelassenheit ertragen.





Eine kleine Erfolgsgeschichte:



Herr M. hatte seit langer Zeit eine üble Pechsträhne: Sein Diabetes wurde seit 1 Jahr mit hohen Dosen von Insulin behandelt. Dadurch nahm sein Übergewicht von gut 20 kg noch um weitere knapp 10 kg zu, er wurde immer unbeweglicher und der knapp Siebzigjährige hatte in den letzten Monaten zunehmend Luftnot schon nach wenigen Metern ebenerdigem Gehen. In den letzten Jahren davor hatte er „aus Bequemlichkeit“ nur die nötigsten Gänge zu Fuß erledigt und war ansonsten sehr häuslich und Autofahrer gewesen. Sein Hausarzt schickte ihn „zur Sicherheit“ zum Kardiologen, wo eine schwere Einengung aller 3 großen Herzkranzgefäße diagnostiziert wurde. 2 Wochen nach der zügig erfolgten Bypass-Operation kam er zur Anschluss-Rehabilitation in unsere Klinik.

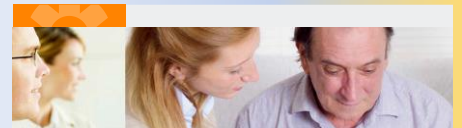
Die Wunden heilten zum Glück gut, die Luftnot hatte nachgelassen, aber die Belastbarkeit war noch schlecht: Alle 50 Meter musste er bei Gehen pausieren, beim Treppensteigen schaffte er nur 10 Stufen, also keine halbe Etage. Als quälend empfand er auch die vielen Medikamente (9 verschiedene) und zusätzlich die komplizierte Insulin-Spritzerei mehrmals täglich mit häufigen Blutzucker-Kontrollen. Er machte das nun ja schon ein Jahr lang, war aber alles andere als glücklich damit.

Wir nahmen uns Zeit für mehrere lange Aufklärungsgespräche, in denen wir ihm die Zusammenhänge erklärten: Wenig Bewegung führt zu höherem Insulinbedarf. Mehr Insulin führt zu mehr Gewichtszunahme und schnellerer Gefäßalterung, außerdem macht es Hunger. Er ließ sich vom Wert einer Abkehr vom bisherigen Regime überzeugen und probierte es mit der von uns empfohlenen Methode: Reichliches Bewegungsprogramm, angepasstes, aber schmackhaftes und sättigendes Essen und Verzicht auf Insulin mit schrittweisem Übergang auf andere Diabetes-Medikamente sowie eine intensive Diabetesschulung.

Herr M. zeigte bewundernswerte Disziplin, hielt sich mustergültig an seinen Therapieplan und hatte nach 1 Woche das erste kg weniger auf der Waage. Parallel verbesserte sich seine Blutzuckereinstellung ein wenig. Um die Umstellung in sichere Bahnen zu bringen, gewährte ihm seine DAK-Gesundheit eine zusätzliche Woche Reha, und das Endergebnis ließ sich wirklich sehen:

4,5 kg Gewicht weniger, kein Insulin mehr, keine täglichen Blutzuckerkontrollen bei nahezu normalen Blutzuckerprofilen. Er konnte bei reizlos verheilten Wunden 2 Etagen Treppe ohne Pause steigen und ebenerdig mehr als 1 km am Stück zügig gehen und brauchte zusätzlich außer dem Insulin auch 3 weitere seiner vorherigen Medikamente nicht mehr. 3 Monate nach Entlassung telefonierten wir mit ihm, und er berichtete: Sein Bewegungsprogramm absolviere er weiterhin, weitere 5 kg abgenommen, zufrieden mit seiner insgesamt gegenüber früher gar nicht so sehr veränderten Ernährung, noch ein weiteres Medikament durch den Hausarzt abgesetzt, keine Luftnot mehr. Er fühle sich so fit und gut wie seit 10 Jahren nicht mehr und der Blutzucker sei völlig in Ordnung.

Natürlich hat er das z.T. auch der Operation zu verdanken. Dieser Erfolg wäre aber nicht möglich gewesen ohne seine Selbstdisziplin, seinen Wagemut, die Therapie umstellen zu lassen und ohne seine Einsicht in die Notwendigkeit, seinen Lebensstil dauerhaft umstellen zu müssen als wichtigste Säule der Behandlung. Er hat es geschafft, es ist seine Erfolgsgeschichte, und dazu gratulieren wir ihm auch an dieser Stelle sehr herzlich!



Eine gute Zusammenarbeit ist der erste Schritt zum Behandlungsziel.

Ach ja, da ist ja noch ein Aspekt: Weniger Medikamente durch gesunden Lebensstil bedeutet ja auch weniger Zuzahlung in der Apotheke – Herr M. spart also über die gewonnene Lebensqualität hinaus auch noch Monat für Monat bares Geld!





Ein Tipp für das ganze Jahr:


Vorweg eine ganz kurze Geschichte: Neulich hatte einer unserer Patienten mit schwerer Herzerkrankung während der Gymnastik einen Zusammenbruch und musste wiederbelebt werden. Alles klappte vorzüglich, unser Notfallteam mit 1 Assistenzarzt, 1 Fachärztin und 2 speziell qualifizierten Pflegekräften war nebst Instrumentarium rasch vor Ort. Der Patient konnte schnell stabilisiert und in sehr gutem Zustand ins Krankenhaus verlegt werden.

Noch am Tag des Zwischenfalls beschwerte sich eine unversöhnlich erzürnte Patientin darüber, dass so plötzlich so viele weiße Kittel mit Tempo zu dieser Rettungsaktion aufgetaucht seien – das könne man ihr und den Anderen Patienten ja wirklich nicht zumuten, da rege man sich doch nur auf.

Wundert Sie diese Aussage? Hoffentlich! Das ist leider nur eins von vielen Beispielen für die in unserem Land zunehmende Tendenz, mit größter Verbissenheit ausschließlich das eigene Wohl im Blick zu haben und jeden mit unnachgiebiger Härte abzustrafen, der dafür nicht uneingeschränkt zur Verfügung steht.

Und nun der Tipp, aber den brauchen wir Ihnen eigentlich nicht wirklich zu geben, weil es doch so selbstverständlich ist. Vielleicht sagen Sie ihn aber anderen bei passender Gelegenheit weiter:


Wenn wir erwarten, grundsätzlich immer im Recht zu sein, Vorrang zu haben vor anderen, die einzig richtigen Informationen, Maßstäbe und Bewertungen zu haben, so sind Enttäuschung und Konflikte mit der Umgebung vorprogrammiert. Das führt zu negativer Stimmung, und dauerhaft negative Stimmungslage begünstigt das Entstehen von Herzinfarkten (das ist wirklich erwiesen!).



Sind wir dagegen von Januar bis Dezember offen dafür, auch mal zurück zu stehen, die 2. Geige zu spielen, auch die Maßstäbe und Meinungen anderer gelten zu lassen oder wenigstens auch mal zu sagen „Na ja, ist nicht so wichtig, lassen wir's gut sein“, so lebt es sich entspannter, mit weniger Konflikten. Mehr noch: Man erntet öfter ein Lächeln als andersherum. Kurz: Mit Toleranz, Nachgiebigkeit und Rücksicht gegenüber anderen gewinnt man Wertschätzung und Lebensfreude – zugegeben kein leichtes Unternehmen, aber wie wahrscheinlich ist es, dass immer die anderen im Unrecht sind und nur wir selbst Vorfahrt haben?

Mit anderen Worten, es gilt das Gesetz der Straße: Rasen und Drängeln sind im Straßenverkehr verboten, und die selben Grundsätze gelten zur allgemeinen Befriedung – wenn auch ungeschrieben - auch im menschlichen Miteinander, was gar zu oft vergessen wird. Übrigens gibt es da auch den §1 der Straßenverkehrsordnung, in dem gegenseitige Rücksicht verlangt wird. Ist doch eigentlich gut, oder?

Sie können uns jedenfalls glauben, dass im Gegensatz zur genannten Dame der gerettete Patient außerordentlich froh und zufrieden war – alles eine Frage der Perspektive. Dass man manche Perspektive aber gar nicht erst haben sollte, diesen gesamtgesellschaftlichen Lernprozess wünschen wir uns, vor allem zugunsten derer, für die wir unser Bestes geben: Unsere Patienten.



Zu guter Letzt möchten wir Ihnen noch unsere „Monatspecials 2016“ vorstellen:



-  **Mai**
Abhyanga-Massage
-  **Juni**
Aromaölmassage
-  **Juli**
Detox-Fußmassage
-  **August**
Gua-Sha-Massage
-  **September**
Gesichts- und Fußmassage
-  **Oktober**
Wambo-Mambo-Massage
-  **November**
Schokoladenmassage
-  **Dezember**
Schokoladenmassage