

Das
Journal
zum Mit-
nehmen



FRIDOLFING



Die Heftthemen:

- **Historie:** Geschichte des Krankenhauses
- **Gesunder Rücken:** Tipps und Tricks
- **Physiotherapie in der Salzachlinik:** Unser Physio team
- **Fit im Alter:** Interview mit Gruppenleiterin Jennifer Gommel
- **und vieles mehr ...**

Historie

Die Geschichte der Baumaßnahmen des Krankenhauses in Fridolfing

15. Februar 1885

Eine gemeinsame Versammlung aller Wahlberechtigten aus den damaligen Gemeinden Fridolfing und Pietling unter der Leitung der Bürgermeister Anton Stadler und Sebastian Huber beschließt, ein Krankenhaus zu bauen, um das Gesetz zur „öffentlichen Armen- und Krankenpflege“ zu erfüllen. Nach diesem Gesetz aus dem Jahr 1869 waren die Gemeinden neben der Armenfürsorge nun auch für die Krankenpflege zuständig.

Zu einem Preis von 7 Pfennig pro qm wird ein 2.822 qm großes Grundstück erworben. Die Baukosten für das Krankenhaus werden mit 31.000 Mark (= damals ca. Wert von 1 ½ guten Bauernhöfen) veranschlagt.

10. Dezember 1888

Das Haus wird nach dem Eintreffen der „Mallersdorfer Schwestern“ mit 10 Armenhaus- und 15 Krankenbetten eröffnet. Zum Krankenhaus gehören auch Stallungen für zwei Kühe, mehrere Schweine und ca. 40 bis 50 Hühner.

1935 (erste große Umbaumaßnahme)

Das Krankenhaus wird auf 35 Betten aufgestockt und es werden ein OP, ein Entbindungszimmer und ein Röntgenraum eingerichtet.

1947 (Umbaupläne, die wieder aufgegeben werden müssen)

Unter Bgm. Sebastian Röckenwagner soll das Krankenhaus zu einem 90-Betten-Haus umgebaut werden. Wegen Mangel an Baumaterial müssen diese Pläne jedoch aufgegeben werden.

1950 – 1953

Das Dachgeschoss wird um ca. 1,5 m erhöht, so dass ein Vollgeschoss (= 2. Stockwerk) und ein geräumiger Dachboden als Abstellraum entsteht. Es wird eine Zentralheizung eingebaut.



Krankenhaus heute

1962

Im Norden wird ein Neubau mit allen Funktionsräumen errichtet. Der alte Baukörper wird zum reinen Bettentrakt. Beide Gebäude verbindet ein Zwischenbau. Im zweiten Stock entsteht eine eigene Klausur (= abgegrenzter Bereich für die Ordensschwestern).

1973 – 1983

Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen unter Bgm. Josef Mörtl. Für Anschaffungen im Ambulanzbereich, im OP, im Röntgenbereich und für eine Physikalische Abteilung werden bis 1982 865.000 Mark investiert.

1985-1988 (Umbaumaßnahme mit Gesamtkosten von 5,5 Mio DM)

Anbau und Verlängerung des Neubaus aus dem Jahr 1962. Es entstehen zwei neue OP's. Die Krankenzimmer im Neubau werden bereits mit Nasszellen errichtet. Umbau der Klausur, nachdem die letzten vier Ordensschwestern am 15.6.1984 ins Mutterhaus abberufen wurden. 1985 wird ein Hubschrauberlandeplatz angelegt. Am 24.7.1988 wird die Rettungswache mit Schulungsraum und Garagen eingeweiht.

1999 – 2002 (Erweiterung, Umbau und Sanierung)

Unter Bgm. Eugen Stadler werden 3 Mio. Euro in allen Bereichen zur Strukturverbesserung investiert. U. a. wird ein neuer Bettentrakt an der Westfassade des Altbaus angebaut. Im Altbau wird aus je zwei Krankenzimmern ein großes mit Nasszelle, Fernseh- und Telefonanschluss. Außerdem erhält die Klinik einen Bettenaufzug, der vom Keller bis ins Dachgeschoss reicht.

17.12.2004

Einweihung der neuerrichteten Krankenhauskapelle

Krankenhaus zwischen 1935 und 1950



Krankenhaus und „Armenstöckl“ zwischen 1951 und 1962



Krankenhaus nach der Umbaumaßnahme 1962



Grußwort

Grüß Gott liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Leserinnen und Leser,

unsere Salzachklinik blickt auf eine lange und erfolgreiche Geschichte zurück. Seit dem Jahr 1888 hat Fridolfing ein Krankenhaus, das sich seit dem stetig weiterentwickelt hat.

Neben dem hohen Qualitätsstandart der medizinischen und pflegerischen Versorgung unserer Patienten ist ein weiterer wichtiger Baustein zum Bestand und zum Erfolg unserer Salzachklinik die Wirtschaftlichkeit. Unsere Klinik schreibt seit Jahren schwarze Zahlen und das ist in der Größenordnung unseres Hauses durchaus nicht selbstverständlich.

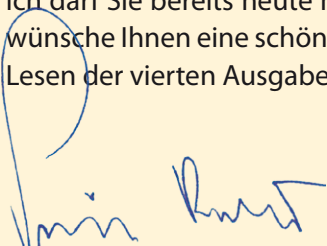
Mit nahezu 2.000 stationären Patienten in der chirurgischen und internistischen Abteilung mit einer durchschnittlichen Verweildauer von 3,6 Tagen in der Chirurgie und 7,7 Tagen in der Inneren Abteilung sind wir sehr gut ausgelastet. Die Ausstattung an medizinischen Geräten und Instrumenten entspricht den modernsten Anforderungen und ermöglicht eine Vielzahl an Untersuchungen, die sonst oft nur in großen Krankenhäusern durchgeführt werden können. Moderne Zweibettzimmer mit elektrischen Betten und Fernsehgeräten am Bett sind in der Salzachklinik Standard und es werden hierfür keine Zuzahlungen fällig.

Die 14 Belegärzte, die örtliche Physiopraxis, das im Haus befindliche Labor für Blutuntersuchungen und der Notarztstandort sichern rund um die Uhr die beste medizinische Versorgung unserer Patienten.

Auch als Arbeitgeber kommt unserer Salzachklinik regional große Bedeutung zu. Insgesamt bieten wir 65 Personen einen sicheren Arbeitsplatz.

Wir sind stolz auf die Geschichte und den aktuellen Stellenwert unserer Salzachklinik. Aus diesem Grunde ist zur Feier des 125-jährigen Jubiläums für den 3. Oktober 2013 ein großer Tag der Offenen Tür mit umfangreichem Rahmenprogramm geplant.

Ich darf Sie bereits heute herzlich hierzu einladen und wünsche Ihnen eine schöne und interessante Zeit beim Lesen der vierten Ausgabe unseres Klinikjournals.



Ihr Robert Speigl

Verwaltungsleitung der Salzachklinik



Heftthemen:

Historie

Geschichte des Krankenhauses S 02

Gesunder Rücken

Tipps und Tricks S 04

Physiotherapie in der Salzachklinik

Unser Physio team S 06

Die Salzachklinik von außen betrachtet

Interview mit Dr. Schmidt aus K'anschöring S 07

Löwenzahn gegen Frühjahrsmüdigkeit

Ernährungstipps und Rezept
von Maria Stadler S 08

Praxisvorstellung

Dr. Johannes Kern, ein neuer Arzt
an der Salzachklinik, stellt sich vor S 09

Neue Fachärztin

Frau Evi Schmidt S 10

Fit im Alter

Interview mit Ergotherapeutin
Jennifer Gommel S 10

Gesunder Rücken

So kommt Ihr Rücken in Schwung: Tipps und Tricks

Das Bett ist kein geeigneter Ort für Rückenpatienten. Viel eher führen Krankengymnastik und sportliche Aktivitäten in ein schmerzfreies Leben. Bis vor nicht allzu langer Zeit wurde Rückenschmerzgeplagten vor allem Ruhe und Schonung verordnet. Doch mittlerweile weiß man, dass körperliche Inaktivität die stützende Muskulatur des Rückens weiter schwächt und so die Beschwerden auf Dauer nur noch verstärkt.

Befürchtungen, man könnte den schmerzenden Rücken durch Bewegung zusätzlich schädigen, sind unbegründet. Lediglich wenn die akuten Schmerzen zu heftig sind, kann es notwendig werden, die Aktivitäten zu reduzieren. Aber nach ein bis zwei Tagen im Bett sollten Sie so schnell wie möglich Ihre normale körperliche Aktivität wieder aufnehmen. Auch Spaziergänge oder Schwimmen sind meist problemlos möglich, nur mit Gymnastik

oder anstrengenden sportlichen Aktivitäten warten, bis sich die Beschwerden gebessert haben. Doch spätestens dann sollten Sie Ihrem Lieblingssport wieder nachgehen.

Sportmuffel ade

Wenn Sie bisher eher zu den Sportmuffeln gehört haben, können Sie die Rückenschmerzen zum Anlass nehmen, aktiver zu werden. Denn dem nächsten Rückenschmerz beugen Sie am besten vor, wenn Sie sich regelmäßig bewegen. Bewegung wirkt gleich vierfach gegen Rückenschmerzen:

- ▶ Sie löst Verspannungen.
- ▶ Sie kräftigt die stützende Muskulatur.
- ▶ Sie hilft, Stress abzubauen und setzt schmerzhemmende Botenstoffe frei.
- ▶ Sie lässt überschüssige Pfunde dahinschmelzen.

Außerdem gibt Bewegung Rückenschmerzgeplagten das be-



freiende Gefühl, selbst etwas unternemen zu können. Nicht mehr der Schmerz bestimmt jetzt über Ihr Leben, sondern von nun an sind sie selbst am Ruder und entscheiden, wo es langgeht!

Krankengymnastik hilft langfristig

In der Aktivität liegt also der Schlüssel zum endgültigen Sieg über den Schmerz. Passive Methoden wie Stützkorsetts oder Halskrawatten werden heute nur noch sehr zurückhaltend verordnet. Übrigens: Eine Massage ist zwar durchaus angenehm, aber ein langfristiger Erfolg gegen Rückenschmerzen ist damit nicht zu erreichen – ebenso wenig wie durch „Einrenken“ bei einem Chirotherapeuten. Sinnvoll ist dagegen Krankengymnastik. Sie kann das muskuläre Gleichgewicht im Rücken wieder herstellen. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, schwächere Partien gezielt gestärkt oder Schonhaltungen korrigiert. Allerdings: Es ist enorm wichtig, die Übungen auch zu Hause durchzuführen. Erst dann sind sie langfristig erfolgreich.

Entspannung

In der Ruhe liegt die Kraft. Stress und Hektik gehören heute zu den





Hauptursachen für Verspannungen und Rückenschmerzen. Lindernd wirken – neben Sport und Bewegung – daher auch Entspannungsübungen.

Bewährt sind:

- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Biofeedback

Bewegung, Haltungsübungen und Entspannung kombinieren:

- ▶ Tai-Chi und Qigong
- ▶ Pilates
- ▶ Feldenkrais-Methode
- ▶ Alexander-Technik
- ▶ Yoga

Auch alle Dinge, die Ihnen Spaß machen, entspannen – beispielsweise Musik hören, ein Buch lesen oder einen Spaziergang machen. Legen Sie bewusst Ruhepausen im Alltag ein.

Motivation

Alte Gewohnheiten zu ändern, fällt schwer. Es braucht Zeit, bis rückenfreundliches Verhalten in Fleisch und Blut übergeht. Das hilft:

- ▶ Nicht auf einen Schlag alles ändern.
- ▶ Kleine realisierbare Ziele setzen.
- ▶ Erinnerungshilfen nutzen (z. B. Notiz mit guten Vorsätzen auf den Spiegel oder Schreibtisch kleben).
- ▶ Sich für regelmäßiges Training belohnen.
- ▶ Gute Vorsätze nicht auf morgen verschieben – gleich umsetzen.
- ▶ Geduld, wenn es nicht gleich klappt. Jeder neue Anfang zählt.

Geeignete Sportarten

Schwimmen, Aquajogging

Ideal für Rücken und Gelenke, weil sie im Wasser entlastet werden. Gleichzeitig trainiert die Bewegung gegen den Wasserwiderstand die Muskulatur sehr gleichmäßig.

Laufen, (Nordic) Walking, Wandern, Skilanglauf

Sie be- und entlasten die Muskeln, Knochen und Bandscheiben in einem optimalen Rhythmus. Wichtig: gute Schuhe und ein leicht federnder Untergrund (z. B. Waldwege oder Gras).

Gerätetraining

Niemand muss wegen Rückenschmerzen zum Bodybuilder werden. Wer jedoch gerne ins Fitnessstudio geht, findet hier Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken. Wichtig: Langsam beginnen und sofort aufhören, wenn sich Beschwerden verstärken.

„Ausweichbewegungen“ meiden: Also nicht versuchen, die Schwäche in den Armen durch Einsatz des Rückens zu kompensieren.

7

Tipps für den Alltag

1. So viel wie möglich bewegen: Statt des Aufzugs die Treppe nehmen, kleinere Einkäufe mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto erledigen. Integrieren Sie in Ihr Fitnessprogramm spezifische rückenstärkende Übungen.
2. Überflüssige Pfunde abbauen, denn sie belasten die Wirbelsäule und begünstigen Fehlhaltungen. Keine „Crash-Diäten“, sie fördern den Jo-Jo-Effekt. Langfristige Erfolge erreichen Sie durch ein Beratungsgespräch mit unserer Ernährungsberaterin Maria Stadler.
3. Hochhackige Schuhe fördern eine unnatürliche Haltung und Verspannungen: Flach mit biegsamer Sohle macht fit.
4. Zwischendurch strecken: Wenn Sie hauptsächlich im Sitzen arbeiten, stehen Sie mindestens alle 30 Minuten kurz auf und lockern und dehnen Sie ein wenig die Rückenmuskulatur.
5. Auf eine entspannte Körperhaltung achten: Nicht gebeugt sitzen, möglichst aufrecht stehen und gehen. Die Arme locker halten, die Beine im Sitzen nicht überschlagen. Verdrehte Haltungen vermeiden (z. B. Telefonhörer unters Kinn klemmen).
6. Nicht einseitig belasten: Beim Einkauf die Lasten auf zwei Taschen verteilen. Taschen auf Rollen sind nicht nur ein praktisches Transportmittel für Urlaubsgepäck.
7. Ärger rauslassen: Berufliche oder private Sorgen nicht in sich hineinfressen. Denn das drückt nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf den Rücken.

Physiotherapie in der Salzachklinik

Unser Physio team steht Ihnen zur Verfügung



Unter Physiotherapie versteht man die äußerliche Anwendung von verschiedenen Heilmitteln, um die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten. Physiotherapeuten sind aus dem Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken. Sie arbeiten in Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen und Privatpraxen und führen die Behandlung durch, die ein Arzt verordnet hat.

In der Salzachklinik ist der ständige Informationsaustausch der Mitarbeiter des Physio teams mit den Ärzten und dem Pflegepersonal eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Therapie der Patienten.

Um diese zu gewährleisten absolvieren die Physiotherapeuten des Physio teams regelmäßig intensive und qualitative Weiterbildungen.

Die drei wichtigsten Einsatzbereiche der Physiotherapie sind:

- ▶ **Prävention** – Vorbeugen der Entstehung einer Erkrankung
- ▶ **Therapie** – Früh- und Langzeitbehandlung akuter und chronischer Erkrankungen, Verbesserung der Lebensqualität in höherem Alter
- ▶ **Rehabilitation** – Maßnahmen zur Wiederherstellung von Fähigkeiten, die es ermöglichen, trotz körperlicher Beeinträchtigung am täglichen Leben teilzunehmen, Verbesserung der Lebensqualität

Therapieziele sind:

- ▶ Linderung von Schmerzen
- ▶ Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung
- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Koordination
- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Kraft
- ▶ Erhaltung und Verbesserung der Ausdauer

Die verschiedensten Behandlungstechniken, wie z. B. die Massage, Manuelle Therapie, Traktionsbehandlungen, Elektrotherapie, Manuelle Lymphdrainagen und Atemtherapie werden in der Salzachklinik am Patienten angewandt. Zudem werden durch die Stärkung der Muskelkraft und die Verbesserung der sensomotorischen Fähigkeiten, Störungen des Gangbildes und Haltungsschäden behoben oder verbessert.

In der Salzachklinik Fridolfing beginnen unsere Physiotherapeuten nach einem orthopädischen Eingriff (Schulter, Hand, Knie, Sprunggelenk) in Absprache mit dem Ärzteteam sofort die individuelle Behandlung. Auch der Akut- und Notfallpatient wird in der Salzachklinik optimal therapiert.

Das in der Klinik bereits aufgebaute Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut ist für die Genesung des Patienten wichtig.

Im Anschluss an den Aufenthalt in der Salzachklinik wird durch die Ortsansässigkeit des Physio teams in Fridolfing die weiterführende Therapie gesichert.



Die Salzachklinik von außen betrachtet

Das Interview mit Dr. med. Robert Schmidt, Kirchanschöring

SKJ: Sie und Ihre Frau sind seit vielen Jahren als Allgemeinärzte in Kirchanschöring niedergelassen. Macht Ihnen Ihre Arbeit als Hausarzt auf dem Land noch Freude?

Dr. Schmidt: Ich habe nie daran gedacht, mich in einer Stadt niederzulassen, und bereue es bis heute nicht. Übertrieben formuliert: Wenn die Kollegen in der Stadt wüssten, wie befriedigend das Arbeiten auf dem Land ist, sie würden scharenweise die Stadtpraxen und Krankenhäuser verlassen. Ich persönlich kann mir keinen schöneren Beruf als den des Landarztes vorstellen.

SKJ: Was hat sich aus Ihrer Sicht in den letzten Jahren im hausärztlichen Bereich verändert?

Dr. Schmidt: Ich sehe die Freiberuflichkeit der Ärzte allmählich

schwinden. Das geschieht durch viele überflüssige Gesetze und Verordnungen, die in immer schnellerer Folge auf den Weg gebracht werden und weder zu einer besseren Patientenversorgung noch zu sinnvollen Änderungen im Praxisablauf führen. Schuld daran trägt nicht nur die Politik, sondern leider auch die eigene Standesvertretung.

SKJ: Immer weniger Ärzte möchten sich auf dem Land niederlassen. Wie sehen Sie persönlich die Zukunft der Hausarztmedizin im ländlichen Raum?

Dr. Schmidt: Wie schon erwähnt, kann ich jedem jungen Kollegen nur wärmstens empfehlen, sich eine ländliche Praxis zu suchen. Hinderungsgründe sind vermut-

lich die zunehmende Spezialisierung junger Ärzte in den Kliniken, die nur einen kleinen Teil der Praktiker-Tätigkeit abdeckt, und die nachlassende Attraktivität der ländlichen Lebensräume. Persönlich mache ich mir deshalb große Sorgen um den Bestand der ländlichen Hausarztpraxen.

SKJ: Sie arbeiten oft mit der Salzachklinik zusammen. Wie sind Ihre Erfahrungen mit dieser kleinen Klinik?

Dr. Schmidt: Ich mag mir unsere Region ohne Salzachklinik gar nicht vorstellen. Abgesehen von der Dringlichkeit einer nahen Versorgung, arbeite ich hier mit Kolle-



Dr. Schmidt im Patientengespräch



Drs. Schmidt und das Praxisteam



Frau Dr. Schmidt, Kirchanschöring

gen zusammen, die die Therapieoptionen aus eigener Erfahrung kennen und deshalb unnötige Untersuchungen vermeiden, ohne das Nötige zu vernachlässigen. Zudem ist die Salzachlinik medizinisch hervorragend ausgestattet und auch die Zusammenarbeit mit benachbarten Krankenhäusern und Fachkollegen ist ideal.

SKJ: Was berichten Ihre Patienten nach einer Behandlung in der Salzachlinik?

Dr. Schmidt: Abgesehen von ganz wenigen Unzufriedenen, die es immer und überall geben wird, ist das Echo sehr positiv. Neben der ärzt-

lichen Versorgung schätzen viele, gerade auch ältere Patienten, die Nähe zu ihrem Wohnort mit der Möglichkeit, engen Kontakt zu Verwandten und Bekannten zu halten. Positiv wird auch die Vertrautheit mit den behandelnden Ärzten empfunden.

SKJ: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dr. Schmidt: Ich wünsche mir einen Nachfolger für meine Praxis und den Erhalt der hiesigen Apotheke. Ohne diese beiden Institutionen wäre unser Dorf ein Stück ärmer.

SKJ: Vielen Dank für das Gespräch.

Löwenzahnsalat gegen Frühjahrsmüdigkeit

Ernährungstipps und Rezept von Maria Stadler, Ihrer Ernährungsberaterin in der Salzachlinik

Im Frühjahr, wenn die Tage wieder länger werden und die Natur erwacht, locken die warmen Sonnenstrahlen die Vegetation aus dem Winterschlaf ...

Doch leider ist die Winterpause der Natur an uns nicht spurlos vorüber gegangen. Fast jeder zweite leidet an der sogenannten „Frühjahrs müdigkeit“. Viele sind gereizt, unkonzentriert, lustlos, müde und schlapp.

Höchste Zeit, den Körper wieder auf Touren zu bringen. Dazu sollte man die Frühjahrsboten, die bei uns heimisch sind und vor Ort wachsen, nützen. Ideal gegen die Müdigkeit im Frühjahr ist der Löwenzahn mit seiner anregenden Wirkung auf den Stoffwechsel. Außerdem enthält die „Pustebume“ wichtige Mineralstoffe, wie z. B. Ka-

lium, Magnesium, Silicium, sowie die Spurenelemente Zink, Kupfer und Eisen, das gut gegen Müdigkeit ist.

Unser Rezeptvorschlag – Frischer Löwenzahnsalat mit Speck

Zutaten für 2 Personen:
200 g Löwenzahn
200 g geräucherter Speck
2 Eier
Salz, Pfeffer, Essig,
etwas mittelscharfer Senf

Zubereitung:
Löwenzahnblätter gut waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in einen Suppenteller legen. Die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Den

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen, bis er schön gebräunt und knusprig ist. Den Speck auf die Löwenzahnblätter legen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Essig löschen, von der Herdplatte nehmen und etwas Senf einrühren. Den Salat damit beträufeln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Die hartgekochten Eier mit der Gabel zerdrücken und über den Salat streuen.

Viel Spaß beim Nachkochen – auf dass die Frühjahrsmüdigkeit schnell vorbeigeht.

Bei Fragen rund um die Ernährung können Sie jeden Mittwochnachmittag in der Salzachlinik Fridolfing einen Termin mit mir vereinbaren.

Ihre Maria Stadler

Praxisvorstellung

Der Internist und Onkologe/Hämatologe Dr. med. Kern ist seit Anfang des Jahres als Belegarzt in Fridolfing tätig

Seit Anfang des Jahres bin ich als Belegarzt an der Praxisgemeinschaft Fridolfing tätig und möchte die Gelegenheit nutzen, mich kurz vorzustellen.

Zugereist aus Köln lebe ich seit über 10 Jahren mit meiner Familie im Landkreis Traunstein und habe Oberbayern auch beruflich von vielen Seiten kennen und schätzen gelernt. In Trostberg habe ich meine Ausbildung zum Internisten und Onkologen/Hämatologen bei Herrn Dr. Biedermann absolviert. Später war ich als Oberarzt in Oberaudorf und als leitender Arzt in Freilassing tätig.

An diesen Kliniken habe ich viele Vorteile von kleinen Häusern erlebt: ein kollegiales Arbeitsklima, eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten und ganz im Vordergrund eine menschliche Medizin, die sich ihrer Grenzen bewusst ist.

Ausschlaggebend für meine Entscheidung, nach Fridolfing zu gehen, war aber auch die besondere Verzahnung von ambulanter und stationärer Patientenversorgung, die gerade für Menschen mit Krebserkrankungen Vorteile bietet, da sie eine heimatnahe Therapie durch einen Arzt des Vertrauens in



enger Zusammenarbeit mit dem Hausarzt ermöglicht.

Entscheidend ist dabei nach meiner Erfahrung, dass ausreichend Zeit für Gespräche zur Verfügung steht, um den richtigen Weg für jeden Patienten zu finden – was auch heißen kann, dass man sich z. B. gegen eine Chemotherapie am Lebensende entscheidet.

Dabei ist die Mitarbeit in Tumorkonferenzen wichtig, damit Therapiemöglichkeiten wie z. B. Strahlentherapie, die nur in großen Zentren durchgeführt werden, auch für unsere Patienten im ländlichen Raum besprochen und angeboten werden können.

Das Prinzip – wir bieten an, was wir gut können, und ziehen in den anderen Fällen Spezialisten hinzu – gilt auch für Bereiche der Inneren Medizin. So können Darm- und Magenspiegelungen in Fridolfing durchgeführt werden, wobei z. B. eine Krebsoperation aber Abteilungen mit entsprechender Erfahrung vorbehalten bleibt.

Da durch die Vorsorgekoloskopie die Anzahl der Neuerkrankungen an Darmkrebs deutlich gesenkt werden kann, ist es auch in unserer Verantwortung durch Aufklärung und optimale Untersuchungsbedingungen die Akzeptanz dieser Untersuchung zu verbessern.

Auf eine gute Zusammenarbeit freut sich

Ihr Johannes Kern

Dr. Kern bei einer Behandlung in der Endoskopie



Neue Fachärztin an der Salzachklinik

Evi Schmidt stellt sich vor



Ich bin geboren in und aufgewachsen bei Bad Reichenhall. Bereits als junges Mädchen hat mich die Heilkunst fasziniert.

Meinem erfolgreich abgeschlossenen Studium der Sozialpädagogik folgten das der Humanmedizin sowie Zusatzausbildungen in Notfallmedizin, Homöopathie und Akupunktur. Die Erfordernisse der Klinikarbeit haben meinen Schwerpunkt auf die Innere- und Allgemeinmedizin gelenkt, für die ich die Prüfung zur Fachärztin abgelegt habe.

Nach über einem Jahrzehnt im Krankenhaus Haag, der Praxisarbeit in Berlin und München bin ich vor einem Jahr in den schönen Rupertiwinkel gezogen. Neben der Tätigkeit in der Praxisgemeinschaft Fridolfing arbeite ich in Teilzeit im Krankenhaus Burghausen auf der Station für geriatrische Rehabilitation und bin tageweise als Notärztin im Einsatz. Die tägliche Arbeit mit erkrankten Menschen, auch in Unfall- oder Notsituationen, hat mich als Akutmedizinerin geprägt.

Fit im Alter

Interview mit Frau Jennifer Gommel, Leiterin der Gruppe und Ergotherapeutin in eigener Praxis im Strohhof

SKJ: Seit wann führen Sie die Gruppe „Fit im Alter“ in der Salzachklinik durch?

Jennifer Gommel: Das Gruppenangebot „Fit im Alter“ wird nun seit 4 Jahren regelmäßig im Mehrzweckraum der Salzachklinik angeboten.

SKJ: Wie kamen Sie auf die Idee, ein solches Gruppenangebot für Senioren anzubieten?

Jennifer Gommel: Im Gemeindeblatt suchte Frau Rehme, die Seniorenbeauftragte der Gemeinde, nach Angeboten für Senioren. Als Ergotherapeutin gehört das Training kognitiver Fähigkeiten zu meinen grundlegenden Aufgaben. In der Therapie wird dies als neuropsychologisches Training, z. B. nach Schlaganfall, Schädelhirntrauma oder bei dementiellen Erkrankungen, eingesetzt. Durch die Idee mit der Gruppe erhielt ich die Möglichkeit ein Präventionsangebot für diesen Bereich anzubieten. Altersveränderungen treten bei

Viel Spaß machen die Knobel- und Rätselaufgaben



jedem früher oder später auf. Hierzu zählen ein Nachlassen der Gedächtnisleistung, Häufung körperlicher Beschwerden oder Verzögerung der Reaktionsfähigkeit. Ihnen zu begegnen und zu versuchen, sie durch gezieltes Üben zu mindern, gehört zur vordringlichen Aufgabe der Gesundheitsvorsorge bei Senioren.

SKJ: Was sind die Ziele von „Fit im Alter“?

Jennifer Gommel: Es besteht die Möglichkeit, durch konsequentes und geeignetes Training die mentalen Funktionen und die Gelenkbeweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. So kann auch die Selbständigkeit und Alltagskompetenz im Alter so lange wie möglich erhalten bleiben.

SKJ: Was sind Inhalte des Trainings?

Jennifer Gommel: Schwerpunkt der Übungen liegt auf der Vermittlung von Gedächtnisstrategien, Förderung der Aufmerksamkeit, Konzentration und kognitiven Belastbarkeit. Hierzu werden Rätsel- und Knobelaufgaben, Wortspiele, Brainstorming, Arbeitsblätter und Spiele verwendet. Studien haben gezeigt, dass ein kognitives Training gekoppelt mit körperlichen Übungen am wirksamsten ist. Daher werden in der Gruppe auch körperliche Übungen zur Koordination, Geschicklichkeit und Gelenkbeweglichkeit durchgeführt. Dies geschieht in Einzel- oder Gruppenübungen. Geübt wird im Sitzen, Stehen oder Gehen – je nach Konstitution der Teilnehmer.



Gruppenleiterin Jennifer Gommel



Bei den Bewegungsspielen wird viel gelacht



SKJ: Für wen ist die Gruppe geeignet?

Jennifer Gommel: Das Angebot „Fit im Alter“ richtet sich an Seniorinnen und Senioren jeden Alters. Die Übungen sind geeignet für sportlich geübte und ungeübte, für gesunde und gesundheitlich beeinträchtigte Personen. Der Schwierigkeitsgrad wird an die Teilnehmer angepasst.

SKJ: Wann findet „Fit im Alter“ statt?

Jennifer Gommel: Das Gruppenangebot findet von Oktober bis Dezember und von Februar bis April einmal wöchentlich von 9.00 bis 10.00 Uhr im Mehrzweckraum der Salzachklinik statt.

Teilnahmegebühr: 10 Stunden = 65 Euro

Das Angebot wird von der Gemeinde Fridolfing unterstützt, die die Hälfte der Teilnahmegebühr für ihre Gemeindemitglieder übernimmt.

Anmeldungen erfolgen bei Jennifer Gommel
Tel. 08684 969920

moderne Medizin - ganz in Ihrer Nähe

Zentrale:

Telefon: + 49 (0) 86 84 / 9 85-0

Telefax: + 49 (0) 86 84 / 9 85-1 70

Email: verwaltung@salzachklinik-fridolfing.de

Leitender Belegarzt:

Dr. med. Ullrich Rehme

Chirurgie:

Dr. med. Ullrich Rehme

Dr. med. Thomas Schmid

Dr. med. Alfred Leitner

Dr. med. Tilmann Kern

Dr. med. Lothar Seissiger

Tobias Franke

Dr. med. Thomas Demhartner

Anästhesie:

Dr. med Christian Zbil

Pflegedienstleitung/Einkauf:

Michael Nürbauer

pdl@salzachklinik-fridolfing.de

24h-Telefon:

Telefon: + 49 (0) 86 84 / 9 85-2 98

Innere Medizin:

Dr. med. Hans Götz

Dr. med. Petrus Weißmüller

Dr. med. Michael Hüller

Dr. med. Andreas Neubauer

Dr. med. André Hoffmann

Dr. med. Mario Reinhardt

Dr. med. Johannes Kern

Katharina Neider (Ärztin)

Dr. med. Sylke Kausior

Evi Schmidt (Ärztin)

Cornelia Bullinger (Assistenzärztin)

Verwaltungsleitung:

Robert Speigl

verwaltungsleitung@salzachklinik-fridolfing.de



Salzachklinik Fridolfing

Impressum:

Ausgabe:

01/2013 | Auflage: 3000 Exemplare

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Salzachklinik Fridolfing | Krankenhausstraße 1 | 83413 Fridolfing

www.salzachklinik-fridolfing.de | Tel: 08684 985-0

verwaltungsleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Arbeitskreis/Redaktion:

2. Bgm. Georg Reitingner (Leitung) | Robert Speigl | Dr. Michael Hüller

Dr. Ullrich Rehme | PDL Michael Nürbauer | Web und Werbe Werk

