



LEISTUNGSANGEBOT

TIPPS & TRICKS

**7 TIPPS FÜR EIN
GESUNDES HERZ**

FACTS & FIGURES

**KNOCHEN UND
GELENKE**

PATIENTENGESCHICHTE

**OHNE SCHMERZEN
LEBEN –
DAS IST FREIHEIT**



10 TIPPS & TRICKS

7 Tipps für ein gesundes Herz

Wer ein paar kleine Regeln beherzigt, hält sein Herz lange fit und gesund. Chefarzt Medizin Dr. med. Renato Cantieni gibt Ihnen Goldene Tipps für Ihr Herz.

14 FACTS & FIGURES

Knochen und Gelenke

Ungefähr 210 Knochen und fast genauso viele Gelenke bilden das Gerüst unseres Körpers. Ausser wenn sie schmerzen, bemerken wir sie kaum.

18 PATIENTENGESCHICHTE

Ohne schmerzen leben – das ist Freiheit

Keine Schmerzen mehr zu haben und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzufinden war für Melanie Lohse ein langwieriger Prozess.

3	GRUSSWORT
4	LEISTUNGSANGEBOT
5	EDITORIAL Rund um die Uhr
6	PORTRAIT Die Kunst, sich zurückzunehmen und zu lächeln
8	BACKSTAGE Mit anderen Augen
12	WEITERE LEISTUNGEN Zusätzliche Fachgebiete
16	INTERVIEW Aus zwei mach eins
20	PARTNERSCHAFTEN Optimal betreut aus regionaler Hand
22	KONTAKT

Kann ich eine Kreuzband-Operation im Regionalspital Thusis durchführen lassen? Gibt es im Spital Thusis einen Facharzt, der künstliche Knie- und Hüftgelenke einsetzen kann? Ist das Spital Thusis bei Herz-Kreislauf-Problemen die richtige Adresse?

Alle drei Fragen lassen sich mit einem klaren JA beantworten. Eine Kreuzband-Operation gehört zu unserem chirurgischen Leistungsangebot genauso wie viele weitere Operationen am Bewegungsapparat. Alle drei Chirurgen weisen einen grossen Operationskatalog aus und haben schon viele Knie-Operationen durchgeführt. Natürlich können auch fast alle anderen Schweizer Spitäler diese Operationen anbieten. Ein entscheidender Vorteil kann aber nur das Spital Thusis ausspielen: Die ganze Behandlungskette ist in der Region nahe dem Wohnort dank zahlreicher Kooperationen möglich. Untersuchung, Diagnostik, Operation, Nachbehandlung, Physiotherapie, Medizinische Trainingstherapie, Fitnesscenter und nicht zu vergessen die Haushaltshilfe der Spitex.

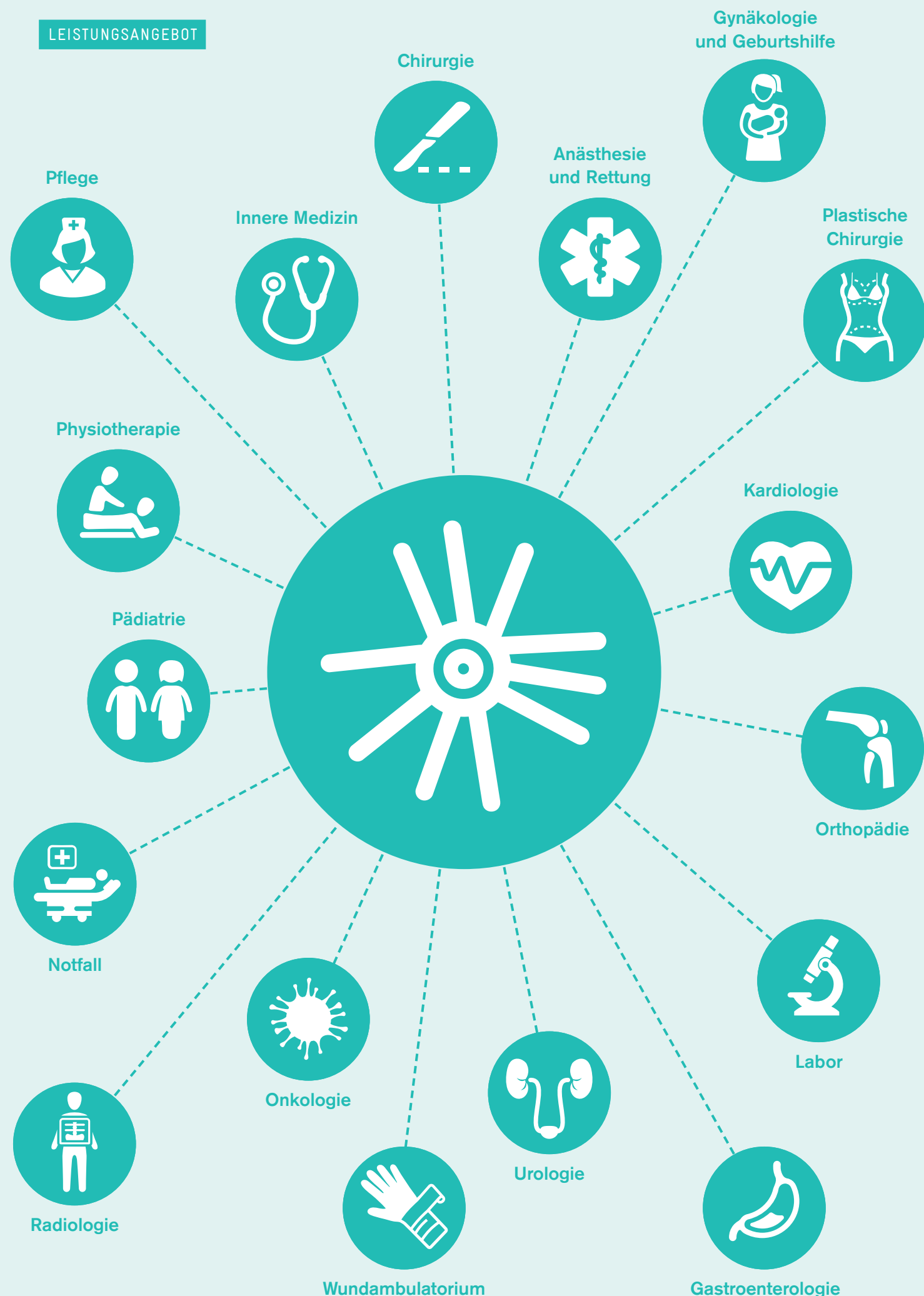
Im Spital Thusis werden jährlich fast 100 künstliche Knie- und Hüftgelenke eingesetzt. Nach der auslaufenden Zusammenarbeit mit der Klinik Gut bieten wir die komplexen Leistungen neu durch einen eigenen Facharzt an. Dr. med. Jörg Schneider wird zusammen mit dem Chefarzt Chirurgie Dr. med. Dirk Mewes und einem sehr eingespielten Operations- und Anästhesie-Team all diese Operationen durchführen.

Mit gesunder Ernährung, viel Sport und anderen Verhaltensmustern lassen sich Herz-Kreislauf-Probleme minimieren. Trotzdem werden diese Diagnosen in unserer medizinischen Abteilung am meisten behandelt. Das erfahrene Team um Chefarzt Dr. med. Renato Cantieni steht für eine kompetente Behandlung. Beim akuten Herzinfarkt oder Schlaganfall erfolgt eine Einweisung in die Stroke Unit oder in die Intensivstation des Kantonsspitals Graubünden. Viele andere Diagnosen können im Spital Thusis therapiert werden.

Das Leistungsangebot im Spital Thusis wird genauso laufend aktualisiert wie die Infrastruktur. Noch in diesem Jahr werden zwei ganz wichtige Umbauprojekte realisiert. Anfang September wurde anstelle des Bewegungsbades eine neue Medizinische Trainingstherapie eröffnet und noch vor Weihnachten wird die neuorganisierte Notfallabteilung mit integrierter Tagesklinik den Betrieb aufnehmen. ■



Reto Keller
Spitaldirektor



RUND UM DIE UHR

Dr. med. Gerson Conrad,
Leitender Arzt Anästhesie und Rettungsdienst

Unser kompetentes Team von Anästhesie-Fachärzten und ausgebildeten -Pflegefachkräften auf der Abteilung für Anästhesie, Schmerztherapie und Rettungsdienst des Spital Thusis gewährleistet eine patientengerechte und auf rasche Genesung zugeschnittene Betreuung. Es ist uns sehr wichtig, die Patienten nicht nur nach aktuellsten, wissenschaftlichen Erkenntnissen zu betreuen, sondern sie auch umfassend zu informieren und weitmöglichst in die Therapie miteinzubeziehen. Wir bieten dies vollumfänglich und jederzeit – sei es im Operationssaal, im Wachsaal, auf unseren



Anästhesie und Rettung

- **Anästhesie:** Vorbildlicher und den internationalen Sicherheitsstandards angepasster, patientengerechter Anästhesie-Service
- **Schmerztherapie:** Nervenblockaden an der Wirbelsäule, Gelenkinfiltrationen und Injektionen an verschiedenen Nerven, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Phantomschmerzen, Rheumaschmerzen, Schmerzen bei Durchblutungsstörungen und Erkrankungen des vegetativen Nervensystems
- **Rettungsdienst:** Professionell geführter IVR-zertifizierter Rettungsdienst (Interverband für Rettungswesen), Zusammenarbeit mit dem Ambulanzdienst Thusis

Leitende Ärztin Dr. med. Sabine Joerges
Leitender Arzt Dr. med. Gerson Conrad



ICH HAB GENAU VON DEM GETRÄUMT,
WAS DU MIR ERZÄHLT HAST,
DAS WAR SUPER, ICH WILL PILOT WERDEN.

Ein Zitat von einem unserer jüngeren Patienten (4-jähriger Junge) direkt nach dem Aufwachen im Operationssaal.

Stationen, im Rahmen des Akutschmerzdienstes oder bereits im Vorfeld einer Operation in der Anästhesie-Sprechstunde.

Vor, während und nach der Operation

Der Patient steht bei der Vorbereitung zur Operation im Fokus. In ausführlichen und verständlichen Arzt-Patienten Gesprächen sind es unsere Ziele, die Bedenken vor der Narkose vollständig zu nehmen und eine entspannte und angenehme Atmosphäre zu Beginn einer Narkose zu schaffen.

Wir kümmern uns darum, dass Operationen ohne Schmerzen und unter engmaschiger Überwachung der lebenswichtigen Funktionen des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung stattfinden können. Hierzu besprechen wir mit den Patienten, welches Narkoseverfahren (Vollnarkose, Teilnarkose, örtliche Betäubung oder eine Kombination beider Verfahren) für die geplante Operation am sinnvollsten, aber auch am schonendsten sind. Es werden modernste Narkosetechniken angewandt, wie beispielsweise Ultraschall gesteuerte Regionaltechniken wie periphere Nervenblöcke, aber auch Kombinationstechniken wie computergesteuerte total intravenöse Vollnarkosen mit zusätzlichen Regionalverfahren bis hin zu thorakalen Epiduralanästhesien. Für eine schonende und sichere Intubation setzen wir standardmäßig auf modernste, videounterstützte Verfahren. Für die noch hochwertigere Steuerung der Anästhesie kommen integrierte Module wie Bispektrale Index (BIS) und neuromuskulärer Transmission (NMT) als Standard zum Einsatz. Dies ermöglicht zudem ein sehr angenehmes und stressfreies Aufwachen unserer Patienten.



zur Arbeit zu finden.» Für Letizia sind das Bücher – über 200 liest sie im Jahr. Beim Lesen kann sie in eine andere Welt eintauchen, alles andere hinter sich lassen und danach erholt zurück in den Alltag gehen.

Es kommt viel zurück

Die eigenen Gefühle zurückstecken zu können, um sich ganz der Aufgabe als Dienstleisterin hinzugeben – das braucht Leidenschaft und Charakterstärke. Ein stetes Helfen und Geben, aber was kommt nebst dem Dank zurück? «Wenn das Kind auf die Welt gekommen ist», erzählt Letizia glücklich, «könnte man die ganze Welt umarmen. Es erschüttert dich und geht mitten ins Herz. Und mit diesem Gefühl nach Haus zu gehen – das ist Erfüllung, so was bleibt haften. Ich muss in meiner Freizeit kein Bungeejumping oder River Rafting machen, um den Adrenalinkick zu suchen. Ich erlebe dieses Gefühl im Gebärsaal.»



Bei speziellen Anlässen steht Letizia Parpan, Leitende Hebamme heute noch im familieneigenen Hotel Tgantieni im Einsatz (Foto links), wie hier am Raclette-Stand.

Die Kunst, sich zurückzunehmen und zu lächeln

Ein Portrait übers Aufopfern und das Gefühl des Dankes, das einem die ganze Welt umarmen lässt.

«Wir Hebammen haben alle ein Helfersyndrom», lacht Letizia Parpan. Schon als Kind hat sie gerne auf dem elterlichen Bauernhof mit angepackt. Als sie aus der Schule kam, übernahmen ihre Eltern das Hotel Tgantieni auf der Lenzerheide. Während und nach ihrer Ausbildung zur Hebamme arbeitete Letizia dort auch in ihrer Freizeit mit. «Zu helfen ist gut», erklärt Letizia, «es ist jedoch wichtig, nicht nur zu geben und zu investieren, sondern auch wirtschaftlich abzuwägen.»

Die Gastronomie ist eine gute Lebens- und Arbeitsschule, da ist sich die 54-Jährige sicher. Ihre Mutter lehrte sie, dass es in der Gastronomie egal ist, wie es einem persönlich geht und wieviel Lust man zum Arbeiten hat. Wichtig ist der Gast – er muss sich wie zu Hause fühlen. Heute lebt Letizia diese Philosophie täglich in ihrer Arbeit als Hebamme:

«Menschen können nur geheilt werden, wenn sie sich wohl und umsorgt fühlen. Die Beschwerden einer werden den Mutter kann ich ihr nicht abnehmen, aber ich kann dafür sorgen, dass sie sich besser fühlt. Das können Kleinigkeiten wie eine Massage sein oder einfach, dass ich für sie da bin und ihr zuhöre.» Dass Gastfreundschaft und Service im Spital Thusis dazugehören, ist für Letizia selbstverständlich.

Nachdenklich wird die Leitende Hebamme, wenn sie über die traurigen Momente in ihrem Beruf spricht. In ihren 33 Jahren Berufserfahrung hat Letizia schon einige erlebt. Trotz Erlebnissen wie Todgeburten hat sie sich ihre positive Sichtweise bewahrt: «Mit der Trauer finden wir auch das Glück wieder. Das eine geht ohne das andere nicht. Ich habe gelernt, damit umzugehen. Ich denke es ist wichtig, richtig abschalten zu können und in der Freizeit einen Ausgleich



Gynäkologie und Geburtshilfe

Gynäkologie

- Gynäkologische Vorsorge
- Familienplanung/Antikonzeptionsberatung
- Sterilitäts-Abklärung und -Behandlung
- Beratung und Behandlung von Beschwerden der Wechseljahre
- Diagnostik und Behandlung der Harninkontinenz
- Abklärung von Brusterkrankungen, speziell Brustkrebs
- Gynäkologische Operationen:
 - bei Blutungsstörungen, Polypen und Myomen
 - bei Eierstock-Zysten und Verwachsungen
 - Eileiterdurchgängigkeitsprüfungen
 - bei Gebärmutter- und Scheidenfehlbildungen
 - bei Senkungszuständen und Inkontinenz auch mit Netzen und Bändern

Geburtshilfe

- Betreuung der Schwangerschaft bis zur Geburt (Geburten ab der 36 Schwangerschaftswoche)
- Pränatale Diagnostik
- Ultraschall-Untersuchungen
- Geburtsnachkontrollen

- Hebammen, Ärzte und Pflegeteam betreuen ganzheitlich und individuell während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Infrastruktur

- Grosszügige Gebärräume mit moderner Infrastruktur (Multitrack-Gebärstuhl, Gebärbett, Gebärranne)
- Familienzimmer auf Wunsch (kostenpflichtig)
- Einzel-/Zweierzimmer für die Wöchnerinnen
- Zimmerservice

Informationsabende und Kurse

Wir führen regelmässig diverse Kurse und Infoabende rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Familie durch. Diese Veranstaltungen richten sich an werdende Eltern, Mütter und Kinder. Aktuelle Daten und Informationen sind auf unserer Homepage www.spitalthusis.ch veröffentlicht.

Kurt Weber (Chefarzt Geburtshilfe und Gynäkologie), Dr. med. Jonas Barandun, Dr. med. Dirk Mewes, Dr. med. Christian Schrofer
Konsiliararzt Dr. med. Trifone Ingellis

MIT ANDEREN AUGEN

Die ersten Eindrücke einer neuen Mitarbeiterin im Spital Thusis.



Nach einer 8-jährigen Mutterschaftspause bietet sich für Barbara Laim die Möglichkeit, als Direktionsassistentin wieder im Berufsleben einzusteigen. Das Spital Thusis kennt sie nur als Wöchnerin und Besucherin mit ihren Kindern auf der Notfallstation. Ansonsten ist ihr der Spitalalltag fremd. ■



1. Bekannt und vertraut. In dieser Badewanne kam die Tochter von Barbara Laim auf die Welt.
2. Topmodern und vollintegriert. Die Mitarbeitenden der Administration besichtigen die neuen Operationsäle.
3. Grosses und vielseitiges Leistungsangebot. Von Plastischer Chirurgie über Orthopädie bis Kardiologie – was das Spital Thusis alles bietet erstaunt!
4. Neuland und Fachbegriffe. KIS, Gastroenterologie, MTT, CT, Konsiliarärzte. All diese Fachbegriffe und noch viele mehr gehören zum Spitalalltag und sind für Barbara Laim Neuland.
5. Persönlich und familiär. Das Spital vermittelt dies nicht nur während eines Spitalaufenthalts, sondern begrüsst, wie hier, Ferienpass-Kinder aus der Region.

7 Tipps für ein gesundes Herz

von Dr. med. Renato Cantieni, Chefarzt Innere Medizin



Innere Medizin

Das Spital Thusis erbringt umfassende medizinische Leistungen und Behandlungen.

Das Leistungsangebot umfasst:

- Krankheiten der **Kreislauforgane** (Herz, Gefässe)
- Krankheiten der **Atmungsorgane** (Lunge)
- Krankheiten des **Magen-Darmtraktes**
- **Stoffwechsel-Erkrankungen** (Diabetes, Blutfette)
- **Tumorerkrankungen**
- Erkrankungen des **Bewegungsapparates**
- **Blutkrankheiten**
- Untersuchungen mit modernster **Radiologie-Diagnostik** (Computertomographie und digitales Röntgen)
- Bei schweren Erkrankungen können die lebenswichtigen Körperfunktionen in einem speziell eingerichteten Raum (**Wachsaal**) dauernd überwacht werden

Chefarzt Dr. med. Renato Cantieni
Leitender Arzt Dr. med. Marco Eugster

1

Gesundes Gewicht halten

Übergewicht und im Besonderen die bauchbetonte Fettleibigkeit verändert den gesamten Stoffwechsel: hoher Blutdruck, erhöhte Blutfette (Cholesterin), schlechte Zucker-Verwertung bis zur Zuckerkrankheit, Gefässverkalkungen und chronische Entzündung. Dies sind alles Risikofaktoren für Herzerkrankungen.

- Ziel Body-Mass-Index: 20–27 kg/m²
- Bauchumfang Frauen: < 88 cm, Männer < 102 cm



2

Bewusste Ernährung

Salzkonsum einschränken, da hoher Salzkonsum zu Bluthochdruck führt:

- Würzen mit Kräutern und salzlosen Gewürzen
- Wenn möglich weniger als 6 g Salz pro Tag zuführen
- Mediterrane Kost kann das Herz-Kreislauf-Risiko senken:
- Fisch, Olivenöl, Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse schützen das Herz
- Grosse Mengen Fleisch oder frittierte Produkte schaden dem Herz

3

Alkoholkonsum reduzieren

Übermässiger Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck, erhöht das Körpergewicht und führt zu einer Stressreaktion des Körpers, was zu einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko führt:

- Täglich 30g Alkohol beim Mann oder 20g Alkohol bei der Frau gelten als oberste Limite für einen wahrscheinlich noch nicht schädlichen Konsum (10g Alkohol entsprechen 3dl Bier, 1dl Wein oder 0.3dl Schnaps)

4

Regelmässige Bewegung

Bewegung schützt das Herz und beeinflusst den Stoffwechsel positiv, dies auch unabhängig von einer Gewichtsabnahme:

- 30 Minuten pro Tag oder mindestens 3x/Woche 1 Stunde zügig spazieren, Velo fahren, schwimmen ...

5

Nicht Rauchen

Die schädlichen Auswirkungen des Rauchens auf den ganzen Körper sind allen bekannt: Rauchen ist der wichtigste verhinderbare Grund für Erkrankungen verschiedener Organe (Herz, Lunge, Krebserkrankungen) und frühem Tod:

- Nie mit Rauchen anfangen oder mit allen Mitteln versuchen, davon wegzukommen!

6

Regelmässig Blutdruck kontrollieren

Ein mässig erhöhter Blutdruck (z. B. 150/100mmHg), der schon mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht, ist meistens symptomlos:

- Regelmässige Messungen mit eigenem Gerät, beim Hausarzt oder in der Apotheke

7

Weniger Stress

- Ruhepausen im Terminkalender einplanen
- Genügend Schlaf (6–9 Stunden)



Zusätzliche Fachgebiete



Labor

Das Labor ist in den Fachgebieten Hämatologie, klinische Chemie, Gerinnung, Immunhämatologie und einfacher Bakteriologie tätig. Ebenfalls bieten wir im ambulanten Bereich die diskrete, auf Wunsch auch anonymisierte HIV-Testung an und sind dafür Ihr Ansprechpartner.



Radiologie

Konventionelle Röntgen- und Computertomographie (CT)-Aufnahmen

Ausgewertet werden die CT-Aufnahmen vom Röntgeninstitut des Kantonsspitals unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Thomas Böhm. Dank einer ultraschnellen Glasfaserleitung kann von Chur aus die Befundung rund um die Uhr vorgenommen werden. So bleiben oft Krankentransporte von Thusis nach Chur erspart; gerade für instabile oder schmerzgeplagte Patienten ein grosser Vorteil.

Konsiliararzt
Prof. Dr. med. Thomas Böhm
(Kantonsspital Graubünden)



Notfall

Unsere Notfallstation gewährleistet rund um die Uhr eine kompetente Erstversorgung von medizinischen und chirurgischen Notfällen aus allen Fachbereichen. Unser überschaubares Kleinspital erlaubt uns schnelle und unkomplizierte Abläufe. Dadurch werden lange Wartezeiten vermieden.



Physiotherapie

Die Physiotherapie im Spital Thusis ist spezialisiert auf die Rehabilitation nach operativen Eingriffen und auf Behandlungen von körperlichen Funktionsstörungen und Krankheiten. Unsere Patienten werden behandelt und betreut, um ihren Alltag schnellstmöglich selbständig und unabhängig bewältigen zu können. Neu bieten wir in den Räumlichkeiten der Physiotherapie die Medizinische Trainingstherapie (MTT) mit neusten Kraft- und kardiopulmonalen Geräten an. Die MTT bietet die Möglichkeit eines therapeutisch geführten Aufbautrainings während der Akutphase und darüber hinaus.



Gastroenterologie

Betrachtung des Verdauungstraktes mittels kleiner, flexibler optischer Geräte (Endoskope) mit Schwerpunkt Darmspiegelungen (Kolonoskopien).

Konsiliararzt Dr. med. Zsolt Virányi
(Kantonsspital Graubünden)



Wundambulatorium

Im Wundambulatorium stehen Patienten mit chronischen und komplexen Wunden im Vordergrund. Unser speziell ausgebildetes Fachpersonal behandelt und betreut sie dabei in enger Zusammenarbeit mit den zuständigen Ärzten. Zu modernen Verbandstechniken und Materialien wird gezielt die manuelle Lymphdrainage als Alternative und wesentliche Ergänzung eingesetzt.



Onkologie

In enger Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital Graubünden in Chur wird an unserem Spital Thusis eine individuelle und persönliche Betreuung onkologischer Patienten angeboten. Wir legen grossen Wert darauf, dem Patienten wohnortnah eine moderne und individuelle Behandlung anbieten zu können, um so die zusätzliche Belastung klein und das Wohlbefinden so hoch wie möglich zu halten.

Prof. Dr. med. Roger von Moos,
Dr. med. Dirk Kienle
(Kantonsspital Graubünden)



Pädiatrie

Alle Neugeborenen werden umfangreich untersucht und notwendige Interventionen bei Notfallsituationen während und nach der Geburt vorgenommen.

Konsiliarärztin Dr.med. Regula Theile
Konsiliararzt Dr.med. Reto Gambon



Urologie

- Urologische Sprechstunde
- Transurethrale Resektionen (Harnblase, Prostata)
- Weitere Urologische Operationen

Konsiliarärztin Dr. med. Iris Neumann, Scharans/Chur
Konsiliararzt Dr. med. Eugen Riedi, Chur
Konsiliararzt Dr. med. Mario Rampa, Chur



Kardiologie

Die Kardiologie umfasst die Untersuchung mittels Ultraschall (Echokardiographie), Behandlung und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck, usw.). Das Angebot umfasst auch körperliche Leistungstests (Ergometrie) und Langzeit-EKG-Untersuchungen.

Konsiliararzt Dr. med. Jan Signorell
(Medizinisches Zentrum Gleis d, Chur)



Plastische Chirurgie

Dank einer Kooperation ist es möglich, verschiedenste Eingriffe und Abklärungen der plastischen, rekonstruktiven und ästhetischen Chirurgie im Spital Thusis durchzuführen.

Konsiliarärztin Dr. med. Simone Pintus-Stoss
Fachärztin FMH für Plastische,
Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

Hüfte

Das Hüftgelenk ist – nach dem Kniegelenk – das zweitgrösste Gelenk des menschlichen Körpers. Es ist ein Kugelgelenk aus zwei knöchernen Bestandteilen: der schalenförmigen Hüftgelenkpfanne und dem kugeligen Oberschenkelkopf. Bei einer Gehstrecke von 5 km wird es etwa 10000-mal mit einem Gewicht von 300 Kilogramm be- und entlastet.

Füsse

Die Füsse tragen uns durchs Leben! 26 Knochen und eine Vielzahl von stabilisierenden Bändern, Sehnen und Muskeln bilden den menschlichen Fuss. Das Zusammenspiel dieser Strukturen ist hochkomplex. 160000 Kilometer laufen die Füsse im Schnitt im Leben – also 4-mal um die Erde.

**Ligamys – Neue Behandlungsmethode bei Kreuzbandriss**

Dr. med. Dirk Mewes, Chefarzt der Chirurgie bietet eine neue Behandlungsmethode bei Rissen des vorderen Kreuzbandes an. Mit der Behandlungsmethode der sogenannten dynamischen intraligamentären Stabilisierung (DIS) bietet sich eine zusätzliche Möglichkeit, ein frisch verletztes Kreuzband zu erhalten. Mittels eines Ligamys-Implantats wird das Kniegelenk stabilisiert. Der wesentliche Vorteil dieser Methode gegenüber der herkömmlichen Kreuzbandtransplantation liegt darin, dass das eigene Kreuzband erhalten bleibt. Zusätzlich ist es nicht mehr notwendig, dass andernorts eine Sehne entnommen werden muss, was den chirurgischen Eingriff wesentlich verkleinert. Möchten Sie mehr über diese Methode erfahren?

Kontakt und Sprechstunde

Sekretariat Chirurgie, Telefon 081 632 12 21

Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist eine sehr bewegliche Stütze unseres Körpers. 33 bis 34 Wirbelelemente bilden aneinandergereiht das Achsskelett. Die Bandscheiben sind der Puffer oder unsere Federung, um den Druck auf unsere Wirbelsäule abzufangen.

Schulter

Das beweglichste Gelenk des Körpers ist zugleich das instabilste. In der kleinen Pfanne hat der Kopf des Kugelgelenks wenig Führung. Muskeln und Bänder geben Halt und verhindern das Auskugeln. Berliner Forschern ist es gelungen, Belastungen im Schultergelenk zu messen. Haare kämmen belastet das Gelenk mit 70 Prozent des Körpergewichts. Wer hingegen einen Zehn-Kilo-Getränk kasten hebt, belastet das Gelenk nur mit zehn Prozent des Körpergewichts.

Knie

Das grösste menschliche Gelenk besteht aus einem ausgeklügelten System von Knochen, Bändern, Muskeln und Knorpel. Bei jedem Schritt lastet, für den Bruchteil einer Sekunde, das Dreifache des ganzen Körpergewichts auf unseren Knien. Beim Treppen heruntergehen liegt die Belastung für das Kniegelenk sogar beim sechsfachen des Körpergewichts. Folglich bedeutet dies, je höher das Gewicht, desto grösser die Belastung des Knies.

Hände und Finger

27 Knochen und 36 Gelenke hat die Hand. Beide Hände zusammen machen etwa einen Viertel aller Knochen des menschlichen Körpers aus. In den Fingern gibt es keine Muskeln. Stattdessen werden sie von den Muskeln aus dem Unterarm und unter der Handfläche bewegt. Unglaubliche 25 Millionen Mal beugen und strecken wir die Finger im Lauf des Lebens.

KNOCHEN UND GELENKE

Ungefähr 210 Knochen und fast genauso viele Gelenke bilden das Gerüst unseres Körpers. Ausser wenn sie schmerzen, bemerken wir sie kaum. Hier einige Fakten:

**Quellen:**

- <https://pdf.focus.de/focus-knochen-und-gelenke.html>
- <https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/allgemeinwissen/welches-ist-das-groesste-gelenk-des-koerpers>

Dr. Jörg Schneider

Oberarzt MBA Orthopädie und Chirurgie

Ein Facharzt mit den beiden Facharztstiteln Allgemein Chirurgie und Orthopädie/Traumatologie bietet seit Juli seine Dienste am Spital Thuis an.

Dr. Jörg Schneider ist in Thuis und in Chur aufgewachsen und wohnt heute mit seiner Familie in Chur. Nach Erlangen der Doktorwürde schloss er ein Nachdiplomstudium in Medizinphysik ab. Im Jahr 2011 erhielt Dr. Jörg Schneider den Facharztstitel FMH für Chirurgie. Als Oberarzt Chirurgie arbeitete Dr. Jörg Schneider erst im Kantonsspital Frauenfeld und kehrte dann in den Kanton Graubünden zurück. Seit 2012 ist er im Kantonsspital Graubünden als Oberarzt Chirurgie tätig.



Dazwischen absolvierte er ein Fellow in Orthopaedic Trauma Surgery im Royal Perth Hospital in Australien. Seine Berufung zur Orthopädie nahm seinen vorläufigen Höhepunkt im Erlangen des Facharztes FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates.

Sprechstundenzeiten

jeden Mittwoch nach Vereinbarung

Kontakt und Sprechstundentermine

Sekretariat Chirurgie
Telefon 081 632 12 21

AUS ZWEI MACH EINS

Im Juni 2018 wurden die Pflegeteams vom 2. und 3. Stock **zusammengelegt**. Im Interview erläutert Lisbeth Lischer, **Leiterin Pflegedienst** die Hintergründe.

Was waren die Überlegungen? Weshalb wurden die Teams des 2. und 3. Stocks zusammengelegt?

Der Ursprung lag in der bevorstehenden Pensionierung der Stationsleiterin des 3. Stocks. Wir stellten uns die Frage, ob wir die Nachfolgeregelung angehen sollen oder ob sich nun die Gelegenheit bietet, unsere Strukturen zu überdenken?

In Anbetracht des Trends «Ambulant vor Stationär» oder auch, haben wir analysiert, welche Struktur wir uns für die

Zukunft wünschen. Wichtig dabei ist uns, dass wir effizient sind, aber nach wie vor in guter Qualität betreuen können.

Was waren oder sind die grössten Herausforderungen?

Allen gerecht zu werden, ist eine der grössten Herausforderung. Man möchte dem Patienten eine gute Betreuung und den Mitarbeitenden möglichst geregelte Arbeitszeiten bieten. Letzteres ist heutzutage schwieriger. Früher konnte man die Patienteneintritte besser planen. Dadurch war die Arbeitsauslastung ausgeglichener und somit auch die Einsatzplanung der Mitarbeitenden konstanter.

Im Juni seid Ihr gestartet. Was sind die ersten Erfahrungen?

Wir sind gut gestartet. Gewisse Abläufe sind noch nicht ganz klar und es braucht noch eine gewisse Routine, bis wir mit allem vertraut sind. Zu planen ist einfacher geworden: Heute müssen wir nur eine Dienstplanung anschauen und es braucht nicht mehr den Überblick über zwei Teams und der entsprechenden Aushilfsplanung.

“

... EIN ARBEITSORT SEIN, WO DIE MITARBEITENDEN

ZUFRIEDEN SIND, SIE IHRE FÄHIGKEITEN

EINBRINGEN KÖNNEN UND SICH WERTGESCHÄTZT

FÜHLEN.

Lisbeth Lischer, Leiterin Pflegedienst

Im Spital Thuis werden die Abteilungen interdisziplinär geführt. Was bedeutet das für das Pflegepersonal?

Interdisziplinär bedeutet, dass in der Pflege Fachgebiete wie z. B. Chirurgie und Medizin nicht getrennt werden. Es braucht von Seiten des Pflegepersonals mehr Wissen und Flexibilität. Es macht die Arbeit aber auch interessant.

Organisatorisch ist es eine Herausforderung. Am Montag und Donnerstag ist beispielsweise die Visite der Chirurgie, Dienstag und Freitag die Visite der Inneren Medizin. An diesen Tagen stehen die Visiten im Vordergrund. Die anderen Patienten müssen und wollen an diesen Tagen jedoch genauso gut betreut werden.

Der Zimmerservice wurde von der Pflege getrennt, es wird ein neues Team gebildet. Was versprechen Sie sich davon?

Ich erhoffe mir viel! Der Prozess hat bereits vor 2½ Jahren begonnen, als wir den Zimmerservice eingeführt haben. Mit der Trennung vom Pflegeteam erhoffen wir noch mehr Professionalität und Qualität im Bereich Serviceleistungen. Künftig sind die Mitarbeitenden entweder im Pflege- oder im



Pflege

Auf zwei Stockwerke verteilt stehen insgesamt 43 Betten für die Pflege unserer Patienten bereit. Die neu renovierten 1er- und 2er-Zimmer sind freundlich und funktional eingerichtet.

Hier betreuen diplomierte Pflegefachpersonen, im Team mit Lernenden und Pflegehilfen, Patienten aus den Fachgebieten Medizin, Chirurgie, Orthopädie, Urologie, Onkologie und Gynäkologie. Bei den Wöchnerinnen unterstützen sie, wenn notwendig, die diensthabenden Hebammen.

Im Wachsaaal auf dem 2. Stock stehen vier Behandlungsplätze für Patienten mit akuten Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselproblemen bereit. Aber auch Patienten nach grossen chirurgischen und orthopädischen Operationen werden hier überwacht und gepflegt.



Teamanlass zum Start des Zusammenschlusses.

Zimmerserviceteam und können sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren.

«Ambulant vor Stationär» – das ist der Trend. Was bedeutet das für Sie und Ihre Mitarbeitenden?

Die Konsequenz aus dieser Entwicklung ist, dass wir diesen Herbst die Notfallstation umbauen. Neu werden wir auf dem 1. Stock nebst dem Notfall eine Tagesklinik einrichten. Die ambulanten Patienten werden in Zukunft in diesen Räumlichkeiten betreut. Ziel ist es, die Abläufe zu optimieren.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Es ist so: Qualität hat seinen Preis und ich hoffe, dass wir uns das weiterhin leisten können und die Gesellschaft auch bereit ist, diesen Wert zu bezahlen.

Ausserdem wünsche ich mir, dass wir weiterhin attraktive und interessante Arbeitsplätze bieten können und es möglich ist, ein Arbeitsort zu sein, wo die Mitarbeitenden zufrieden sind, sie ihre Fähigkeiten einbringen können und sich wertgeschätzt fühlen.



OHNE SCHMERZEN LEBEN – DAS IST FREIHEIT

Keine Schmerzen mehr zu haben und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzufinden war für Melanie Lohse ein langwieriger Prozess.



Dank erfolgreicher Kreuzband-Operation und Physiotherapie sind für Melanie Lohse Knieen und Gartenarbeit wieder möglich



Chirurgie

Das Spital Thuis erbringt umfassende diagnostische Behandlungen und medizinische Dienstleistungen rund um die Uhr. Das Leistungsangebot umfasst:

- **Bewegungsapparat** Stabilisierung von Knochenbrüchen, Einrenken von Gelenken, Rekonstruktion von Bändern, minimalinvasive Sehnennähte, Kreuzbandersatzplastiken, Spiegelungen und Schlüssellochchirurgie kleiner und grosser Gelenke, Kunstgelenk-Einbau
- **Bauchoperationen (Abdomen)** Grösstenteils in Bauchspiegelungstechnik ohne grosse Schnitte: Gallenblasen- und Blinddarmoperationen, Eingriffe am Magen, Dünn- und Dickdarm einschliesslich der Entfernung bösartiger Geschwulste und Polypen. Alle Arten von Bauchoperationen und Rekonstruktionen der Bauchwand
- Bestimmte Eingriffe an den Blutgefässen wie Krampfadern
- Verschiedenste Eingriffe an der Haut (Tumor-entfernung), den Lymphknoten, der Unterhaut (Fettgewebsgeschwulste), Entfernung von Überbeinen, Samenstrang-Unterbindung, diverse handchirurgische Eingriffe und vieles mehr
- **Kinderchirurgie** (ab 3 Jahren) Alle Verletzungen am Bewegungsapparat, Operation bei Leistenbrüchen, Wasserbauch, Vorhautverengung

Scheuen Sie sich nicht uns zu fragen! Jederzeit und kostenlos kann unser fachkundiges Personal (Sekretariat Chirurgie) telefonisch gefragt werden, was wir operieren und ob auch Ihr «Problem» von uns gelöst werden kann!

Chefarzt Dr. med. Dirk Mewes
Chefarzt-Stv. Dr. med. Christian Schrofer
Facharzt Dr. med. Jonas Barandun
Facharzt Dr. med. Jörg Schneider (Orthopädie)

Melanie Lohse wirkt nachdenklich, wenn sie an den letzten Sommer denkt. Beim Wandern kugelnte sich die 36-Jährige das Knie aus. Es sprang von alleine wieder zurück, die Schmerzen waren erträglich und sie ging somit nicht zum Arzt. Danach kugelnte ihr Knie bei alltäglichen Situationen immer wieder aus. Die Angst, dabei zu stürzen und etwas fallen zu lassen, verfolgte sie bis in ihre Träume. Und so überwand sie sich und konsultierte den Arzt. Die Diagnose: Kreuzbandriss. Melanie wurde im Spital Thuis von Dr. med. Dirk Mewes, Chefarzt Chirurgie operiert. Eine intensive Physiotherapie im Spital und ein gezieltes Training im Fitness Center Thuis folgten. «Alle nahmen sich Zeit, ich wurde stets gut betreut und beraten, vor allem aber auch sehr ermutigt; sozusagen ein Rundum-Service», lacht Melanie.

Am schwierigsten wars, die Angst zu überwinden

Trotz intensivem Training war der Heilungsprozess schleppend und die Schmerzen verflogen erst nach sieben Monaten. Noch länger dauerte es, das Vertrauen in ihr Knie wiederzufinden. «Unbewusst habe ich mein operiertes Bein geschont. «Mach einfach, das Knie hält», haben mir Arzt und Physiotherapeut immer wieder gesagt», erzählt sie. Trotz gutem Zureden hat sie sich lange nicht getraut, das Bein zu belasten. Sie hatte zwar grosses Vertrauen in die Ärzte, nicht aber in ihren Körper. «Am schlimmsten war das Trampolin in der Physiotherapie – ich musste auf dem operierten Bein hüpfen!», erinnert Melanie sich kopfschüttelnd, «Dann zu merken, dass das Knie hält, hat geholfen, meine Angst zu verlieren.»

Auf der steilen Treppe in ihrem Haus sitzend, beschreibt Melanie, wie viel Geduld ihr Alltägliches abverlangt hat. Im Schildkrötentempo sei sie die Treppe hochgelaufen. Jetzt, ein Jahr später, geht das wieder problemlos. «Ohne Schmerzen leben – das ist Freiheit», sagt sie und die Erleichterung ist ihr anzusehen. Ihr Knie spürt Melanie nur noch manchmal beim Abwärtsgehen. Sie ist einfach froh, wieder gehen zu können. Auch wandern will sie wieder. Ihr Ziel für nächstes Jahr ist die viaSpluga. ■



Mauro ist gesund und trainiert.

Verletzung



Vorbereitung



Operation



Untersuchung



Physiotherapie



Spital Thusis



Med. Trainings-therapie (MTT)



Besprechung



Rehabilitation / Prävention



Betreuung / Training



Überall für alle

SPITEX Viamala



Pflege



Haushalt



Betreuung



Mauro ist wieder fit und selbstständig.

Optimal betreut aus regionaler Hand

Durch die Zusammenarbeit von Spital Thusis mit Spitex Viamala und Fitness Center Thusis können wir einen schnellen und kompetenten Service anbieten. Die persönliche Betreuung nimmt dabei einen sehr grossen und wichtigen Stellenwert ein.

**Notfall**

081 632 11 11
(24 Stunden erreichbar)

**Sekretariat Medizin**

Sprechstundenvereinbarung und Information für Innere
Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie und Onkologie
Montag bis Freitag, 8–17 Uhr
081 632 12 26, medizin@spitalthusis.ch

**Sekretariat Chirurgie**

Sprechstundenvereinbarung und Information für Chirurgie,
Orthopädie, Urologie sowie Plastische Chirurgie
Montag bis Freitag, 8–17 Uhr
081 632 12 21, chirurgie@spitalthusis.ch

**Geburtshilfe/Gynäkologie**

Terminvereinbarung für Schwangerschafts-
und gynäkologische Sprechstunden
081 632 12 23, hebammen@spitalthusis.ch

**Labor**

Leitung Labor
081 632 12 36, labor@spitalthusis.ch

**Physiotherapie**

Individuelle Terminvereinbarung und Information
081 632 12 45, physiotherapie@spitalthusis.ch

**Pflege**

Leitung Pflegedienst
081 632 11 05, pfllege@spitalthusis.ch

**Administration und weitere Dienste**

081 632 11 11
administration@spitalthusis.ch

**Haben Sie noch weitere Fragen
oder möchten Sie uns ihre Meinung sagen?**

Schreiben Sie uns an mail@spitalthusis.ch
oder per Post:
Spital Thusis, Alte Strasse 31, 7430 Thusis

Herausgeber

Spital Thusis

Auflage

1000 Exemplare

Redaktion

Barbara Laim,
Stellvertretende Direktionsassistentin

Konzept und Gestaltung

morgenluft, Thusis

Bilder

Spital Thusis
morgenluft

Druck

Casanova Druck Werkstatt AG

Klimaneutral gedruckt
in Graubünden.



In einigen Texten haben wir die männliche Form verwendet,
die weibliche Form ist selbstverständlich eingeschlossen.

Das Spital Thuis ist rund um die Uhr für die medizinische Versorgung der Bevölkerung und der Gäste der Regionen Heinzenberg-Domleschg, Hinterrhein und Albula verantwortlich. Es handelt sich um die flächenmässig grösste Spitalregion des Kanton Graubünden.



ERFAHREN SIE NOCH MEHR RUND UM UNSER SPITAL:

[SPITALTHUIS.CH](https://spitalthuis.ch)

[FACEBOOK.COM/SPITALTHUIS](https://facebook.com/spitalthuis)

[INSTAGRAM.COM/SPITALTHUIS](https://instagram.com/spitalthuis)



Spital
Thuis

Spital Thuis
Alte Strasse 31
7430 Thuis
T +41 (0)81 632 11 11
F +41 (0)81 651 52 06
mail@spitalthuis.ch