



QUALITÄT

WISSENSWERT

**SKALPELL, TUPFER,
KLEMME – BITTE!**

PATIENTENGESCHICHTE

**ES IST
HOCKEYZEIT**

Inklusive SPITEX VIAMALA

 **SPITEX**
Universal für alle
Viamala



8 WISSENSWERT

Skalpelli, Tupfer, Klemme – bitte!
 Von Emergency Room über Doctor's Diary – vielen von uns wurden durch erfolgreiche Ärzteserien Bilder des Spitalalltags eingepägt. Wie so oft im Leben sieht die Realität anders aus. Aber wie?

12 FACHINTERVIEW

Qualität beginnt, wo Menschen sich begegnen
 Bayerische Verstärkung im Spital Thusis und in der Praxis Spada Andeer: Dr. med. Manuela Malinger erzählt von ihrem Alltag, der alles andere als monoton ist. Sie begleitet Patienten jeden Alters durch deren Krankheitsverlauf, durchlebt mit ihnen Höhen und Tiefen – und prägt ihre Geschichten mit.

16 PATIENTENGESCHICHTE

Es ist Hockeyzeit
 Fangesänge treiben die Mannschaft an. «HOPP AROSA»-Rufe hallen durchs Schanfigger Eisstadion. Für einen Spieler sind diese Klänge mehr als nur Ansporn und Fansupport: Reto Amstutz genießt es förmlich, sein Können auf dem Eis zu präsentieren und nach der Operation wieder seiner Leidenschaft nachzugehen.

3 GRUSSWORT

4 EDITORIAL

6 WISSENSWERT

10 BACKSTAGE

14 ANGEBOT

18 TIPPS & TRICKS

20 PORTRAIT

22 KONTAKT

Nur das Beste ist gut genug!

Ohne uns keine OP

Profis rücken aus

**Kenne deine Leistung –
 trainiere deinen Erfolg**

Vorsorge – eine Lebensversicherung

**Im Leben bodenständig –
 in der Freizeit abgehoben**

Wie wird die Qualität in unserem Regionalspital gelebt und welches Leistungsangebot bietet das Spital Thusis? Informieren Sie sich in unserem Spitalmagazin zu diesen beiden Themen, mit je einer Ausgabe jährlich. Neu: Mit dem Versand zu Ihnen nach Hause beliefern wir die gesamte Bevölkerung der Gesundheitsversorgungsregion Albula/Viamala regelmässig mit aktuellen Informationen rund um das Spital Thusis. Wir zeigen Vielfalt und Grösse. Unser Gebiet umfasst die Albula-Gemeinden: Albula/Alvra, Bergün Filisur, Lantsch/Lenz, Schmitten und Vaz/Obervaz, sowie die Talschaften der Region Viamala: Avers, Domleschg, Heinzenberg, Rheinwald und Schams.

Als Regionalspital decken wir damit flächenmässig, sowie mit einer Bevölkerung von ca. 20 000 Personen, ein weitreichendes Gebiet in der Gesundheitsversorgung ab. Der Kanton Graubünden hat die bisher unterschiedlich gestalteten Perimeter aller Spitalregionen, Heimregionen und Spitexregionen vereinheitlicht und erteilte uns den Auftrag, die medizinische Grundversorgung unseres Einzugsgebiets sicherzustellen. Diese Herausforderung bewältigen wir in Zusammenarbeit mit unseren Partnern. Kollektiv übernehmen wir die Verantwortung – und sind erfolgreich. Zum einen stellen wir, gemeinsam mit den regionalen Hausärztinnen und Hausärzten, die Notfallversorgung in der Region sicher. Zum anderen betreibt das Spital Thusis die Rettung Mittelbünden zusammen mit dem Center da Sanadad Savognin SA. Die drei Stützpunkte Savognin, Thusis und Tiefencastel stellen ein Team von rund 20 Rettungs- und Transportsanitäterinnen und Sanitätern. Diese sind rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Zusätzlich bietet unser Spital dort Unterstützung an, wo Hausärztinnen und Hausärzte Hilfe in der Praxisführung wünschen oder Nachfolgeregelungen gefährdet sind. Die Stiftung Spital Thusis ermöglichte am 1. Januar 2021 beispielsweise die Eröffnung der neu gegründeten Hausarztpraxis Spada in Andeer und die Weiterführung der Kinderarztpraxis Feldstrasse in Thusis.

Freie Arzt- und Spitalwahl in der Schweiz, ein bewährtes System. Als Regionalspital haben wir eine überschaubare Grösse und geniessen viele qualitätssteigernde Vorteile: Wir bieten unseren Patienten eine persönliche Betreuung in familiärer Atmosphäre. In jeder ärztlichen Betreuung ist eine Chef- oder Leitende Ärztin oder ein Chef- oder Leitender Arzt eingebunden. Das Team im Operationsaal bleibt konstant und ist gut eingespielt. Unsere Infrastruktur ist technisch auf dem neusten Stand. Wir weisen für alle medizinischen Angelegenheiten der Grundversorgung eine hohe Fachkompetenz aus. Für ausserordentliche, medizinische Fälle haben wir durch die gute Zusammenarbeit mit dem Churer Kantons- spital Graubünden ein hochstehendes Zentrumsspital an unserer Seite.

Erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über das Thema Qualität Ihres Regionalspitals in Thusis. ■



Reto Keller
Direktor

NUR DAS BESTE IST GUT GENUG!

Das neue Auto, die Feriendestination, frische Bio-Produkte vom Bauernmarkt: Bei vielen Entscheidungen richten wir uns nach individuellen Qualitätsansprüchen. Doch welche Wahl treffen wir, wenn es um die Angebote von Gesundheitsdienstleistern, um den eigenen Körper und die Gesundheit geht?

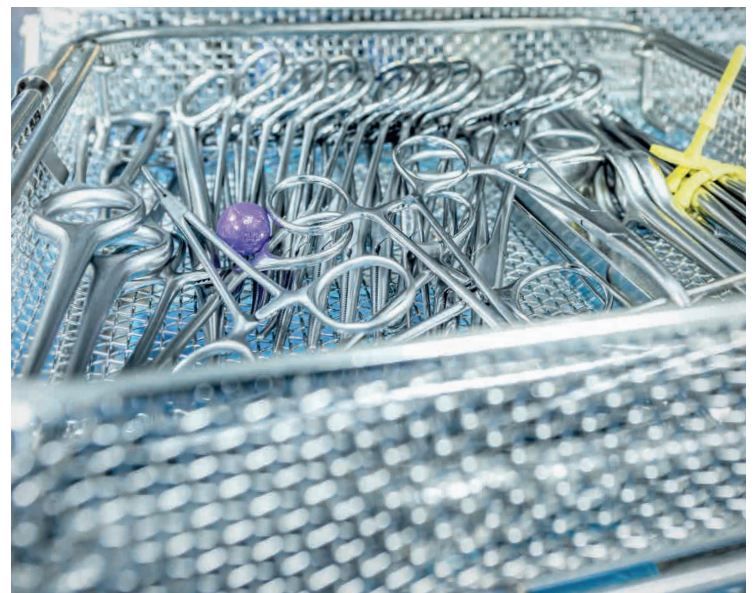
Roman Stähler,
Leiter Services und
Unternehmensentwicklung

Jeden Tag werden wir mit unzähligen Entscheidungen konfrontiert. Oftmals steht dabei die Frage nach der Qualität im Vordergrund. Um diese zu beantworten, definieren wir Merkmale und Eigenschaften, die uns wichtig sind. Wir wägen ab und bewerten – entscheiden uns oft für eine Wertung zwischen ungenügend bis hervorragend. Stimmen Anspruch und Erwartung überein, sind wir mit dem Produkt oder der Dienstleistung zufrieden. Einfach gesagt: Das Resultat entspricht den Wünschen und deckt unser Bedürfnis ab.

Qualität im Gesundheitswesen

Die rasche Verfügbarkeit von Fachpersonal und eine schnelle Genesung sind die Ansprüche an das Gesundheitswesen. Im medizinischen Umfeld erwarten Patienten eine genaue Diagnose, keine Wartezeiten, klare Therapiepläne, Schmerzlinderung und hilfsbereites Personal. Ebenso gehören moderne Infrastrukturen und gute Verpflegung zu den geforder-

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal: Die Sterilisation der Operationsinstrumente wird im Spital **Thusis** hausintern umgesetzt.

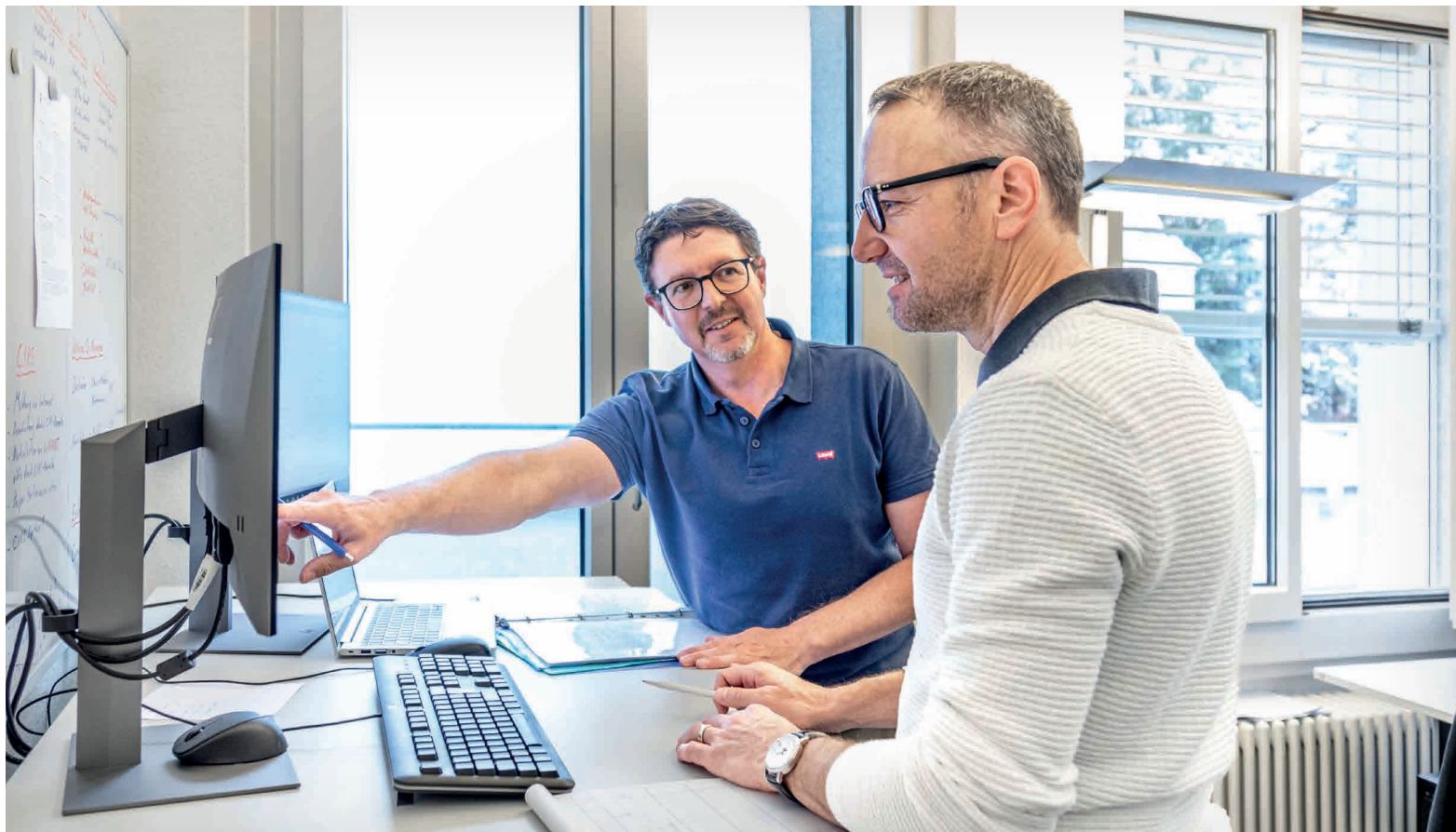


ten Standards. Hohe oder zu hohe Ansprüche?

Nebst den erwarteten Qualitätsansprüchen, seitens der Patientinnen und Patienten, sieht sich das Gesundheitssystem mit Vorgaben des Gesetzgebers, des Branchenverbands und verschiedener Partnern konfrontiert: Richtlinien für die Betriebsbewilligung und Tarifverträge mit den Krankenkassen müssen zwingend eingehalten werden. Der gesetzlich geregelte Versorgungsauf-

trag umfasst zahlreiche Leitlinien in den Bereichen Betrieb und Personal. Er regelt Arbeitsprozesse sowie interne und externe Qualitätsmessungen, das Bewirtschaften von Fehlermelde- und Berichtssystemen oder regelmässige Zufriedenheits-erhebungen.

Die finale Entscheidung, ob eine Dienstleistung den Erwartungen genügt und in Anspruch genommen wird, obliegt jedoch Ihnen – unseren Kunden, Klienten und Patienten.



Roman Stähler erhält von Rico Meuli, Mitarbeiter Qualitätsmanagement, Informationen zum aktuellen Stand.

Die Stiftung Spital Thusis

Wie gehen die Betriebe der Stiftung Spital Thusis mit diesen Anforderungen und Erwartungen um?

Die rasante Entwicklung im Gesundheitswesen und das Wachsen der Stiftung Spital Thusis hat die Geschäftsleitung veranlasst, den Gesamt-

betrieb zu stärken und personell zu erweitern. Mit Rico Meuli, dem ehemaligen Leiter Physiotherapie, konnte die neue Stelle im Qualitätsmanagement ideal besetzt werden. Gemeinsam werden Verbesserungsstrategien entwickelt und interne Audits durchgeführt. Dadurch unterstützen wir die Linien-

verantwortlichen in der Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen.

Qualitätsberichte und Zufriedenheitsmessungen werden zukünftig zentral bewirtschaftet. Rückmeldungen von Patientinnen und Patienten fließen kontinuierlich in die Verbesserungsprozesse ein und ermöglichen eine positive Qualitätsentwicklung in der täglichen Arbeit – von der Pflege bis zur Administration.

Qualität ist messbar und kann stetig verbessert werden. Genau das tun wir in allen Betrieben der Stiftung Spital Thusis. Für die professionelle Versorgung und Betreuung und für zufriedene Patienten und Kunden.



“
QUALITÄTSANSPRÜCHE
SIND INDIVIDUELL.
SIE BEZIEHEN SICH AUF DIE
PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE
UND ERWARTUNGEN.

Roman Stähler

Ohne uns keine OP

Unser erklärtes Ziel: perfekte Rahmenbedingungen für operative Eingriffe. Rund um Björn Tschenett, Leiter OP-Pflege im Spital Thuis, steht ein Team aus OP-Pflegefachpersonen im Einsatz, um vor, während und nach der Operation das Ärzteteam zu unterstützen.



Björn Tschenett

Leiter Operationsabteilung
Seit 2006 im Spital Thuis



Ursina Cramer

Stv. Leiterin Operations-
abteilung, Berufsbildnerin OP
Seit 2009 im Spital Thuis



Jozica Jankovic

Dipl. Pflegefachfrau OP
Seit 1992 im Spital Thuis



Rosmarie Augustin

Technische
Sterilisationsassistentin
Seit 2003 im Spital Thuis



Beatrix Wieland

Technische
Sterilisationsassistentin
Seit 2000 im Spital Thuis



Livia Frigg

Dipl. Pflegefachfrau OP
Seit 2016 im Spital Thusis



Uschi von Känel

Dipl. Pflegefachfrau OP
Seit 1999 im Spital Thusis



Inge Hooijenga

Dipl. Pflegefachfrau OP
Seit 2016 im Spital Thusis



Jan Goppelt

Dipl. Pflegefachmann OP
Seit 2021 im Spital Thusis



Marie Fontana

Technische
Sterilisationsassistentin
Seit 2017 im Spital Thusis

Fast täglich wird im Spital Thusis operiert. Kleine Routineeingriffe, notfallmässige Unfallchirurgie und aufwändige orthopädische Operationen fordern eine akribische Planung, eine straff geführte Organisation und ein hohes Mass an Flexibilität. Die Verfügbarkeit gereinigter Operationssäle, steriler Operationsutensilien und -instrumente sowie einsatzbereiter Fachkräfte muss stets gewährleistet sein.

Eine Aufgabe, die Björn Tschenettt jeden Tag aufs Neue herausfordert. Damit ein reibungsloser Ablauf garantiert werden kann, steht Björn ein eingespieltes, langjähriges und überaus erfahrenes Team aus Fachkräften zur Seite. Gemeinsam arbeiten sie zum Wohle der Patienten, assistieren bei Operationen, halten den gesamten Betrieb am Laufen und sind der entscheidende Faktor, dass die Ärzte sich voll und ganz aufs Operieren konzentrieren können.

Die OP-Pflegefachpersonen

Diplomierte Pflegefachpersonen im OP-Bereich arbeiten in einem hochkomplexen, medizinisch-technisch geprägten und dynamischen Arbeitsfeld. Der Aufgabenbereich ist vielseitig und abwechslungsreich, Abläufe sind klar definiert, Routine trifft auf Standards – und trotzdem wird jede Operation den individuellen Begebenheiten angepasst. Nach der OP ist vor der OP, und die Arbeit beginnt von Neuem. ■



SKALPELL, TUPFER, KLEMME – BITTE!

Von Emergency Room über Doctor's Diary – vielen von uns wurde durch erfolgreiche Ärzteserien ein Bild des Spitalalltags eingeprägt. Wie so oft im Leben sieht die Realität anders aus. Aber wie?

Spital Thusis, Operationssaal 1: Der Chefarzt hat soeben die Hüft-OP abgeschlossen. Zwei Stunden wurde gesägt, geschliffen, gebohrt und gehämmert. Der Patient genoss die permanente Betreuung des Anästhesisten. Von allen Beteiligten forderte der Eingriff die volle Konzentration. Ausser den OP-Geräuschen und den Anweisungen des Arztes war nichts zu hören. Auf Kommando erhielt der Operierende vom OP-Pflegeteam Werkzeug, Prothese, Hilfsmittel – alles, was er brauchte.

Operation beendet: Der Assistenzarzt ist mit Faden und Nadel am Werk, die Unterassistentärztin hilft ihm. Die beiden OP-Pflegefachpersonen zählen sämtliches Material. Skalpell, Tupfer, Klemmen. Bis ins Detail wird nach Bestandsliste kontrolliert und auf Vollständigkeit überprüft.

«Unsere OP-Abteilung ist top modern: zwei Operationssäle, neue Gerätschaften, zahlreiche Instrumente, Sterilisationsgeräte, Material- und Instrumentenlager. Wir, die

OP-Pflege, sind für die gesamte Abteilung verantwortlich, von der Materialbewirtschaftung bis zur Organisation und dem Assistieren bei Operationen», erklärt Björn Tschennet, Leiter OP-Pflege im Spital Thusis. Was sein Team im Hintergrund leistet, ist beeindruckend.

Immer bereit für Unvorhergesehenes

Kernstück und Ort des Geschehens sind die Operationssäle. Diese werden nach jeder OP unverzüglich gereinigt, desinfiziert und für die nächste Operation vorbereitet. Geplante Eingriffe sind das Tagesgeschäft – Unvorhergesehenes die Realität.

Björn Tschennet: «Genau das macht unsere Arbeit so spannend und verlangt von allen eine grosse Portion Flexibilität. Wir entscheiden nach Dringlichkeit. So kommt es schon vor, dass planmässige Operationen verschoben werden, um für Notfälle Kapazitäten zu schaffen.»

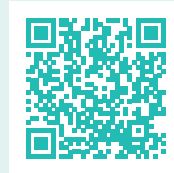


“

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT! ICH SETZE
ALLE HEBEL IN BEWEGUNG, UM DEN
BEDÜRFNISSEN VON MITARBEITENDEN,
ÄRZTEN UND PATIENTEN GERECHT ZU WERDEN.

Björn Tschenett, Leiter OP-Pflege

Hüft-OP im Spital Thuis:
Von der OP-Pflege bis
zum operierenden
Ärzte-Team ziehen alle
an einem Strang.



Im Video erhalten Sie einen
Einblick in den Operationssaal.
Achtung: Es sind Bilder einer
Operation zu sehen.

Bereitschaftsdienst – hinter den Kulissen

Wer nicht im Operationssaal eingesetzt wird, erledigt rückwärtige Arbeiten: Sterilisieren der Instrumente in der hauseigenen Sterilisationsabteilung, Nachbestellen der Verbrauchs- und Operationsmaterialien und strikte Überprüfung der Lagerbestände. Björn erklärt: «Kontrollen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Diese verhindern Fehler und damit verbundene Komplikationen.»

In luftdichten, keimfreien Containern werden die sterilisierten OP-Instrumente gelagert. Der Inhalt wird auf Listen vermerkt und permanent auf Vollständigkeit und Funktionstüchtigkeit kontrolliert. Jeder Arbeitsschritt wird elektronisch erfasst und ist nachvollziehbar.

Die Arbeiten im rückwärtigen Bereich sind für einen störungsfreien Betrieb äusserst wichtig, im Vordergrund steht jederzeit das Wohlergehen der Patienten. Björn: «Alle sind stets bereit, bei Notfällen unverzüglich eine neue Aufgabe zu übernehmen.»

Voller Einsatz – keine Hektik

«Wenn sich die Ereignisse überschlagen, ist physische und psychische Belastbarkeit gefordert. In diesen Situationen heisst es: Ruhe bewahren!», schildert Björn die kräftezeh-

renden Zeiten. Genau in diesen Momenten spürt man, wie eingespielt die Thusner OP-Pflege ist. Ohne Hektik, überlegt und vorausschauend funktioniert der Betrieb. Arbeiten werden zugeteilt, Pendenzen erkannt und die Aufgaben nach Dringlichkeit erledigt.

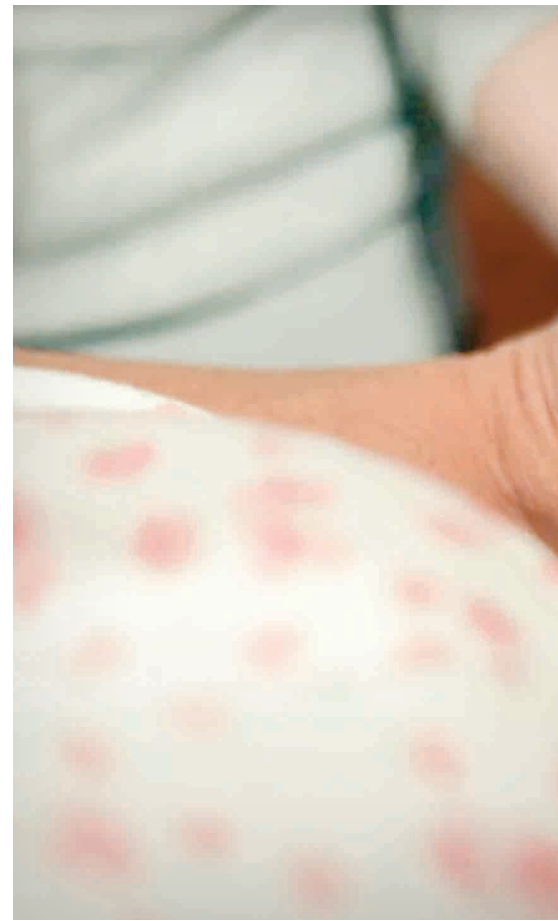
«Für mich ist es eine enorme Erleichterung, ein derart kompetentes und einsatzfreudiges Team an meiner Seite zu haben», sagt der Leiter OP-Pflege.

Terminierte Eingriffe finden unter der Woche statt, Unvorhergesehenes lässt sich hingegen nicht planen. «Wir sind in permanenter Bereitschaft, haben rund um die Uhr einen Pikettdienst und stehen für Notfälle in kürzester Zeit im Operationssaal – von OP-Pflege, über Anästhesie bis zu den Ärzten», berichtet Björn freudig.

Und wenn im OP alles von vorne beginnt, fallen wieder die bekannten Wörter: «Skalpell, Tupfer, Klemme – bitte!» ■

PROFIS RÜCKEN AUS

Die Mitarbeitenden der SPITEX VIAMALA sind immer unterwegs! Denn: Sie unterstützen, behandeln und pflegen dort, wo unsere Klienten zuhause sind.

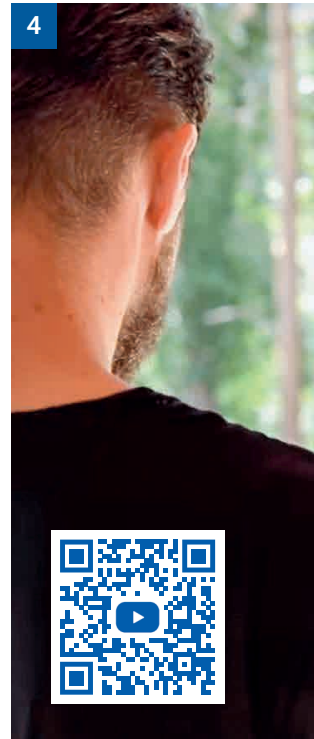


1

Betreuung und Begleitung: Nicht mehr allein zu bewältigende Alltagsaktivitäten und Pflege der Sozialkontakte werden durch unsere Unterstützung wieder möglich und schaffen positive Perspektiven.

Psychiatrische Pflege: Professionelle Unterstützung zur Stabilisierung der Gesundheit bei Bewältigung von Belastungen. Wir betreuen unsere Klienten zuhause.

4



2

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Für betagte, verunfallte und erkrankte Personen oder frischgebackene Eltern sind unsere Haushaltsprofis die Erleichterung im Haushalt.

Wir zeigen unseren Arbeitsalltag

Schauen Sie sich die Clips zu unseren Dienstleistungen an oder besuchen Sie unsere Website:
www.spitexviamala.ch





3

Palliative Care: Begleitung unheilbar kranker Menschen – der beschwerdefreie, würdevolle Abschied in den Tod. Zuhause, in der gewohnten Umgebung.



5

Mahlzeitendienst: Wir bringen das Essen direkt zu unseren Klienten nach Hause – täglich frisch zubereitet, mit einem Lächeln an die Haustür geliefert. «A Guata!»



6

Gesundheits- und Krankenpflege: Bei den Klienten zuhause. Unser umfassendes Fachwissen am richtigen Ort eingesetzt, mit Professionalität und Geduld ausgeführt – geprägt durch viele spannende, zwischenmenschliche Erlebnisse.



S PITEX VIAMALA: Durch Fachpersonal effizient geplante Einsätze und Qualitätskontrolle dank Digitalisierungsmaßnahmen sind bei uns längst keine Neuheit mehr. Die digitalisierten Abläufe unterstützen das Personal vor, während und nach dem Einsatz. Ist ein Auftrag erledigt, wird er im System erfasst und kann ausgewertet werden. Dies trägt zur Qualitätssteigerung unserer Leistung bei. Nicht optimal abgelaufene Einsätze werden über die Datenauswertung ermittelt und können für die nächsten Einsätze verbessert werden. Empathie und Geduld sind uns wichtig, aber längst nicht die einzigen Zutaten für das Ausführen eines erfolgreichen Jobs. Die SPITEX VIAMALA legt ebenso viel Wert auf die Kernkompetenzen Fachwissen, Professionalität, Verantwortungsbewusstsein und Selbständigkeit. ■

QUALITÄT BEGINNT, WO MENSCHEN SICH BEGEGNEN

Bayerische Verstärkung im Spital Thusis und in der Praxis Spada Andeer: Frau Dr. med. Manuela Malinge erzählt von ihrem Alltag, der alles andere als monoton ist. Sie begleitet Patienten jeden Alters durch deren Krankheitsverlauf und durchlebt mit ihnen Höhen und Tiefen – erlebt und prägt ihre Geschichten mit.

Erzählen Sie uns, wie sind Sie in der Region Viamala gelandet?

Durch ein Inserat wurde ich auf die Hausarztstelle in Andeer aufmerksam. Wie es der Zufall wollte, war zusätzlich Bedarf an einer Fachkraft in der Gastroenterologie im Spital Thusis. Das kleine und vertraute Arbeitsumfeld der beiden Arbeitsorte hat mir sofort zugesagt! Auch in meiner Freizeit komme ich ganz auf meine Kosten: Wandern, Bergsteigen und Skitouren, alles vor der Tür erhältlich. Ich fühle mich hier gänzlich wohl!

Wie gestaltet sich Ihre Anstellung mit zwei Arbeitsorten?

Als leitende Ärztin der Gastroenterologie behandle ich an einem Tag die Woche im Spital Thusis Patienten mit Magen-/Darmproblemen. In der Arztpraxis Spada Andeer bin ich drei Tage als Internistin, also als Hausärztin, tätig und ergänze das Ärzteteam der Praxis-Initiatorin, Dr. med. Pia Schnyder.

Was verbindet Ihre Anstellungen miteinander?

Zum einen mein medizinisches Wissen, das ich fachübergreifend einsetzen kann. Zum anderen ist das Spital Träger der Spada und somit auch Arbeitgeber deren Mitarbeitenden. Die beiden Institutionen profitieren von gegenseitigen Synergien (Überweisungen für stationäre Behandlungen,

Unterstützungen im Softwarebereich, etc.), die unsere Arbeit effizient und effektiv gestalten und uns mehr Zeit für die Patientenbetreuung lassen.

Für eine Fachärztin wie Sie stellt der Alltag im Regionalspital doch keine Herausforderung dar ...

Im Gegenteil! Ich erlebe tagtäglich schöne, spannende und fachspezifisch interessante Begegnungen. Zudem gefällt mir das persönliche Arbeitsumfeld sehr gut. In einem grösseren Spital zu arbeiten, hat mich bisher nie gereizt.

Was bewegt Sie in Ihrem Beruf?

Die Schicksale jedes einzelnen Patienten berühren mich, und das immer wieder aufs Neue. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie keiner alltäglichen Tätigkeit nachgehen könnten, weil Sie zum Beispiel an einer chronischen Darmerkrankung leiden und stetig die Toilette aufsuchen müssten. Die psychische Belastung wächst durch jede Negativerfahrung und wird bald unüberwindbar. Sie ziehen sich aus dem öffentlichen Leben zurück. Wie können Sie sich so als Teenager in die Gesellschaft einfügen? Wie wollen Sie als junge Frau den Partner fürs Leben finden? Die kleinsten, aber wichtigen Dinge im Leben werden für Sie unerreichbar.





“

SICH FÜR PATIENTEN
ZEIT NEHMEN DÜRFEN –
EIN WERTVOLLES
QUALITÄTSMERKMAL!

Dr. med. Manuela Malinge

Für mich ist jeder erreichte Schritt nach vorn – oder nach draussen, wenn man so will – ein Erfolg, weil die Patienten an Freiheit zurückgewinnen und glücklicher sind.

Was macht für Sie die Qualität der Institutionen aus?

Im Spital Thisis und in der Praxis kennt man sich: Von der Reinigungskraft bis zum Chefarzt. Bei Problemen sind die Wege kurz. Diese können dadurch schnell zusammen gelöst werden. Das macht das Arbeitsklima sympathisch und entspannt – wir sind eine grosse Familie. Auch findet ein reger Erfahrungsaustausch unter den Kollegen statt. Ich arbeite mit professionellem Personal und modernen Gerätschaften.

Besonders lobenswert finde ich die «Zeit-Philosophie». Eine Krankheit hat immer Auswirkungen auf unser Leben. Sie belastet, schränkt ein und macht Angst. Sich für die Menschen und die Schicksale der erkrankten Personen

Zeit zu nehmen, auf sie einzugehen und sie durch diese Lebensabschnitte zu begleiten: Das ist es, was Qualität ausmacht.

Warum ist Darmkrebsvorsorge wichtig?

Darmkrebs ist eine der wenigen Krebsarten, die durch Vorsorge verhindert beziehungsweise bei frühem Erkennen geheilt werden kann. Die Erkrankung macht zu Beginn keine Beschwerden, erst bei weiterem Fortschreiten, wo eine Heilung schwierig ist, entwickeln die Betroffenen Beschwerden. Mit der Darmspiegelung kann Darmkrebs effektiv und schonend verhindert werden!

Was möchten Sie uns auf den Weg mitgeben?

Die Darmkrebsvorsorge kann Ihr Lebensretter sein. Meine Empfehlung: Lassen Sie sich ab dem fünfzigsten Lebensjahr untersuchen. Bei uns sind Sie in guten Händen – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. ■

Kenne deine Leistung - trainiere deinen Erfolg

Wer regelmässig trainiert und sportlich aktiv ist, kennt den Punkt, an dem Weiterkommen, Leistungssteigerung und Trainingserfolg ausbleiben scheinen. Das Zels hilft allen, die ihr Training neu definieren und effizienter gestalten wollen.

Leistungsdiagnostik: Was nach einem exklusiven Angebot für Profisportlerinnen und Profisportler klingt, ist in Wahrheit das Erfolgsrezept für alle ambitionierten Sporttreibenden.

«Basierend auf den Resultaten und den neusten Erkenntnissen sportmedizinischer Untersuchungen zeigen wir unserer Kundschaft den Istzustand ihrer körperlichen Fitness auf. Diese Tests führen wir in unserer Zels-Abteilung im Spital Thuis durch. Moderne Trainings- und Analysegeräte, medizinische Untersuchungen sowie Laborauswertungen liefern uns die benötigten Daten und Ergebnisse», erklärt der Sportmediziner Martin Maleck. Er ergänzt: «Die Testresultate sind die Basis für neue Trainingspläne. Auf diesen Fakten bauen wir auf und definieren die Schwerpunkte für ein optimiertes und ausgewogenes Training.»

Was ist das Zels?

Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin – die Schnittstelle zwischen Training, Leistung, Medizinische Trainingstherapie und Sportphysiotherapie. Seit 2020 ist das Zels als fester Bestandteil im Spital Thuis integriert und wird durch ein erfahrenes Fachteam betreut: «Mit Karin Camenisch und Monika Brandt konnten wir zwei Sportwissenschaftlerinnen gewinnen. Zudem gehört zum Zels ein Team mit ausgebildeten Sportphysiotherapeuten und mit Svenja Sgier auch eine Sportmasseurin. Sie sind es auch, welche die sportlichen Analysen durchführen. Dr. med. Annett Schiefer, Dr. med. Stephan Malinger und ich bilden das Ärzteteam. Wir stehen für medizinische Fragen mit Rat und Tat zur Verfügung», sagt Dr. med. Maleck stolz.

Die Mitarbeitenden funktionieren als Einheit und ergänzen sich in den jeweiligen Fachbereichen und natürlich durch

die eigenen sportlichen Faszinationen und Aktivitäten.

Das Zels ist kein Einzelkämpfer!

Im Spital Thuis werden einerseits die Tests, Analysen und Laboruntersuchungen durchgeführt, andererseits bietet das Zels eine moderne Trainings- und Therapieinfrastruktur. Trotz dieser Einrichtung ist eines für alle Beteiligten völlig ausgeschlossen: «Wir streben keinen Alleingang an – das wäre für uns gar nicht möglich! Uns sind regionale Partner sehr wichtig. Diverse Fitnesscenter, Physiopraxen und Leistungstrainer arbeiten mit uns zusammen. Diese Kooperationen sind das Bindeglied zwischen theoretischer Trainingsanalyse und effektiver Umsetzung in sportliche Aktivitäten», beschreibt Maleck. Genau diese Verbindung ermöglicht es grösseren Sportvereinen, vom Wissen des Zels-Teams zu profitieren.

«Mit dem FC Thuis/Cazis, dem EHC Arosa, dem Skiclub Beverin und dem CB Surses haben wir ambitionierte Vereine, welche unsere Leistungsdiagnostik als Basis ihrer Trainingsgestaltung nutzen. Auf dem Eis, dem Feld und der Piste werden die Erkenntnisse aus dem Zels für eine erfolgreiche Saisonvorbereitung, die Förderung der einzelnen Spieler, das Training und den laufenden Spielbetrieb genutzt.»

Abschliessend hat Martin Maleck noch einen Tipp: «Sport soll Spass machen – wir sorgen dafür, dass Sie sich über neue Erfolge freuen können.»



Sportmedizin

Gesamtheit der Bedeutung der körperlichen Aktivität für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



MTT – Medizinische Trainingstherapie

Ein wichtiger und effektiver Baustein im Rehabilitationsprozess.



Zels[®]
Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin



Leistungsdiagnostik

Aufschluss über den Gesundheitszustand, die Belastbarkeit und den Leistungsstand.

Sportphysiotherapie

Sportverletzungen, Wundheilungsphysiologie, Verletzungsprävention, Biomechanik, Trainingslehre und Leistungssteigerung.



Das Zels bietet für jedes Bedürfnis ein individuelles Angebot.
Für den Hobby- und Leistungssport – für Einzelsportlerinnen und Einzelsportler sowie für Sportvereine.
www.zels.ch, info@zels.ch
081 632 12 32

ES IST HOCKEY-ZEIT

Fangesänge treiben die Mannschaft an. «HOPP AROSA»-Rufe hallen durchs Schanfigger Eisstadion. Für einen Spieler sind diese Klänge mehr als nur Ansporn und Fansupport: Reto Amstutz geniesst es förmlich, sein Können auf dem Eis zu präsentieren und nach der Operation wieder seiner Leidenschaft nachzugehen.



Zels[®]
Zentrum für Leistungsdiagnostik
und Sportmedizin

Alles begann beim EHC Thun, da wo der Berner Oberländer in jungen Jahren seine Faszination fürs intensive Spiel auf dem gefrorenen Untergrund entdeckte. Es folgten der Wechsel in die Nachwuchsabteilung des SC Bern, internationale Turniere mit der Schweizer Junioren-Nationalmannschaft und der Wechsel ins Profi-Lager. «In der NHL, beim HC Ajoie, erhielt ich einen Vertrag», erzählt Reto.

Via Ajoie nach Arosa

Dem EHC Arosa blieb das Talent des jungen Stürmers nicht verborgen. Das Werben um Amstutz begann. «Der Entscheid fiel mir nicht leicht und brauchte Zeit. Doch der Gedanke reizte mich, in der höchsten Amateurliga für den Traditionsclub aufzulaufen.» Dies ist schon eine Weile her – Reto bestreitet bereits die achte Saison für Arosa. Auf dem Eis ist er als Captain die Leaderfigur. Neben dem Sport arbeitet er in einem Aroser Schreinereibetrieb.

Vor vier Jahren begannen die Beschwerden

Das harte Training und die intensive Arbeit mit den Händen begannen bei Reto Spuren zu hinterlassen. «In der Nacht schliefen meine Hände ein und ich verspürte Schmerzen», schildert er die Beschwerden.

Die Diagnose: Karpaltunnelsyndrom – beidseitig! Eine weitverbreitete Erkrankung, bei der es zu einer beidseitigen Einengung des Mediannervs kommt. «Ich erhielt Nachtschienen. Diese linderten meine Beschwerden und ich spielte weiterhin Eishockey.»

Im Frühling 2021 verschlechterte sich die Situation. «Das Taubheitsgefühl wurde immer schlimmer und ich merkte, dass ich keine Kraft mehr in den Händen hatte. Meine Stocktechnik liess nach und Schüsse wurden schwächer.»

Die Operation als einzige Option

Zu dieser Zeit war der EHC Arosa bereits mit dem Spital Thuisis im Gespräch und eine Zusammenarbeit mit dem Zels (Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin) wurde aufgegleist. Eine Sprechstunde mit dem Chefarzt für Orthopädie und Sportmedizin und Leiter des Zels, Dr. med. Martin Maleck, stand an.

«Dr. Maleck untersuchte meine Handgelenke und veranlasste eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit», berichtet Reto. «Zwei Tage später, am Pfingstmontag, wurde ich operiert.» Noch am selben Tag durfte Reto nach Hause, jedoch mit der Vorgabe, die Handgelenke zu schonen und eine Woche auf den Sport zu verzichten.



“

SPORT IST LEBENSQUALITÄT.
DIE SPORTMEDIZIN IST
DIE VERSICHERUNG DAFÜR.

Dr. med. Martin Maleck



Martin Maleck stellte für Reto einen Trainingsplan zusammen: Ausdauer und Kondition – alles ohne Eishockeystock! «Im Trockentraining konnte ich mich voll und ganz auf die Genesung konzentrieren. Trotzdem war ich überglücklich, als ich nach vier Wochen endlich wieder meine Schlittschuhe



“

AM LIEBSTEN SPIELE ICH HIER,
IN AROSA. DENN HIER HABE ICH
MEINE NEUE HEIMAT GEFUNDEN.

Reto Amstutz

anziehen durfte und das Eis unter den Kufen spürte. Anfänglich jedoch noch ohne Schläger!» Schritt für Schritt wurde Retos Trainingsplan angepasst. Nach sieben Wochen folgte der langersehnte Moment.

Vollmontur mit Stock und Puck

Da der EHC Arosa im Sommertraining vorwiegend an der körperlichen Fitness der Spieler arbeitet, sind die Eistrainings auf ein Minimum reduziert. «Einmal pro Woche stehen wir im Sommer auf dem Eis. Seit der Operation waren fast zwei Monate vergangen und ich freute mich auf meine zwei Freunde: Stock und Puck», erzählt Reto mit spürbarer Freude. «Die ersten paar Trainings nutzte ich, um das Gefühl zu finden. Ich arbeitete an meiner Stocktechnik und beschäftigte mich mit spielerischen Dribblings und leichten Handgelenkschüssen.» Reto machte sehr gute Fortschritte. Eines Tages im August, die Saisonvorbereitung hatte bereits begonnen, wagte er den ersten Schuss: Slapshot, Lattenkreuz – Goal!

Die aktuelle Saison läuft und Reto kämpft mit seinen Mitspielern um ihr Saisonziel: die MSL-Playoff-Qualifikation. Es sieht gut aus. Der Arosener Captain findet immer mehr zu seiner alten Form zurück. «Manchmal spüre ich noch ein leichtes Ziehen, aber es wird immer besser», erzählt er erleichtert. Hoffnungsvoll fügt er an: «Wenn es so weitergeht, werde ich noch lange das tun, was mir wichtig ist: Hockeyaner sein! Am liebsten spiele ich hier – in Arosa. Denn hier habe ich meine neue Heimat gefunden. Es gefällt mir super. Den Entscheid, ins Schanfigg zu kommen, habe ich noch nie bereut!»

Im Spital Thusis und dem Zels, welche dem EHC Arosa mittlerweile als «Medical Partner» zur Seite stehen, ist man mit Retos Rekonvaleszenz sehr zufrieden. Und so hört man auch in Thusis vermehrt die Rufe: «HOPP AROSA, HOPP AROSA!»

Vorsorge – eine Lebensversicherung

Frau Dr. med. Annett Schiefer ist Fachärztin für Innere Medizin, mit Schwerpunkt Kardiologie, sowie diplomierte Sportlehrerin. Im Magazin gibt sie ein paar wertvolle Tipps rund um Herzerkrankungen. Diese ersetzen jedoch keine ärztliche Diagnose – im Zweifelsfall kontaktieren Sie bitte einen Arzt.

1

Risikofaktoren-Check

Es gibt keine pauschalen Tipps, die uns vor dem Ereignis Herzinfarkt bewahren können. Das Risiko kann jedoch minimiert werden: Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt, um Ihre persönlichen Risikofaktoren zu ermitteln und bei Auffälligkeiten die Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen. Zu diesen Faktoren gehören – nebst Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, etc. – auch die familiäre Vorgeschichte (Vorkommen von Ereignissen in der Verwandtschaft), die eigene Lebensweise wie Essgewohnheiten, sportliche Aktivitäten, Gewicht und Rauschmittelkonsum.



2

Sport als Präventivmittel



Sport treiben ist gesund und hilft mit, dem Risiko entgegenzuwirken. Dennoch sollte jedem Sportler bewusst sein, was er von seinem Körper erwarten kann und wie er ihn fordern darf. Auch hier empfiehlt sich vorab ein Risikofaktoren-Check beim Arzt mit anschließender Trainingsempfehlung. Gerade wer über längere Zeit keinen Sport mehr getrieben hat, sollte langsam einsteigen.

Eine allgemeine Regel: Täglich einen 30-minütigen Spaziergang an der frischen Luft geniessen, im angenehmen Tempo. Das regt den Kreislauf an und trainiert Herz und Lunge. Ausserdem ist es auch befreiend für Kopf und Geist.

Unser Herz – zentrales Organ
des Blutkreislaufs.

“

WAS BEI DER BEHANDLUNG
ZÄHLT, IST NICHT NUR DIE
LEBENSVERLÄNGERUNG –
AUCH DIE LEBENSQUALITÄT
SOLLTE IM VORDERGRUND
STEHEN!

Dr. med. Annett Schiefer

3

Bei Symptomen zum Arzt

Die Szenen aus Filmen sind uns allen bekannt: Ein Mann klagt über einen stechenden Schmerz im Arm und der Brust, bis er bewusstlos zu Boden geht. Nicht so geläufig ist, dass auch Frauen einen Infarkt erleiden können.

Aber: Bei Frauen sind die Symptome oftmals nicht so eindeutig. Alterstechnisch sind Frauen im Durchschnitt zehn Jahre später von einem Infarkt betroffen. Bei schwachen Symptomen wie Oberbauchbeschwerden, Rückenschmerzen, starkem Unwohlsein (Übelkeit) oder beengendem Gefühl in der Brust (Belastungsluftnot) kontaktieren Sie sofort Ihren Hausarzt. Bei stark ausgeprägter Symptomatik lassen Sie sich von jemanden in die Notaufnahme bringen. Nehmen Sie ausserdem Rückmeldungen aus Ihrem Umfeld ernst, es könnten Vorzeichen eines Infarkts sein.



Haben Sie gewusst, dass ...?

1. Bei einem akuten Herzstillstand ist die direkte Herzdruckmassage die wichtigste Massnahme für das Überleben des Patienten. Durch sie wird das sauerstoffhaltige Blut im Körper verteilt und das Hirn mit Sauerstoff versorgt, um es am Leben zu erhalten.
2. Als junger und gesunder Mensch können Sie beim Hausarzt oder im Spital präventiv einen Gesundheits-Check durchführen.
3. Der richtige Puls beim Sport ist abhängig von individuellen Faktoren. Pauschale Aussagen treffen auf gesunde Menschen ohne Vorerkrankungen zu. Kommt der Puls nach Beenden der sportlichen Aktivität schnell wieder zur Ruhe, ist das ein gutes Zeichen.

Im Leben bodenständig – in der Freizeit abgehoben



Rico geniesst den Blick auf die eindrucksvolle Bergkulisse und den Flimserstein.

Rico Meuli: Seit bald zwanzig Jahren ein fester Bestandteil der Thusner Spital-Crew. Im Portrait erzählt der Familienvater und passionierte Gleitschirmpilot über das Leben, die Motivation, die Veränderung und seine Leidenschaft: die Faszination grenzenloser Freiheit.

«Die Fliegerei hat mich schon immer begeistert. In meinem Kinderzimmer hingen unzählige Bilder von Flugzeugen und Szenen unfassbarer Luftakrobatik», erzählt der gebürtige Thusner. Trotz der Euphorie dauerte es einige Jahre, bis Rico sein Hobby entdeckte und selbst in die Lüfte abhob: «Mit 35 Jahren habe ich den Schritt gewagt, mir einen Traum erfüllt und meinen ersten Gleitschirmflug absolviert!»

Zuerst stand die berufliche Findungsphase auf seiner To-do-Liste an oberster Stelle. In seiner Erstausbildung zum Hochbauzeichner merkte er, dass ihm etwas Entscheidendes fehlte: näherer Kontakt zu den Menschen. Als begeisterter Hobbysportler interessierte sich Rico für den menschlichen Körper, dessen Aufbau und die Zusammenhänge zwischen Anatomie und Leistungsfähigkeit.



UND ICH FLIEGE MIT DEM WIND, SPÜRE DIE
UNSICHTBAREN KRÄFTE DER NATUR –
FOKUSSIERE MICH AUF DEN MOMENT. WAS ZÄHLT:
DIE GRENZENLOSE FREIHEIT UND ICH!

Rico Meuli

«Skifahren, Snowboarden, Biken: Sport begleitet mich schon mein ganzes Leben. Noch heute finde ich darin eine besondere Erfüllung und den Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. Natürlich gemütlicher als früher, aber mit derselben Seelenregung.» Genau diese Interessen waren ausschlaggebend, und er entschloss sich, Physiotherapeut zu werden. Ein paar Jahre nach der Ausbildung, ausgestattet mit einem vollgepackten Rucksack an Praxiserfahrung, trat Rico seine Arbeitsstelle als Leiter Physiotherapie im Spital Thusis an.

«Die interdisziplinäre Zusammenarbeit war und ist für mich die richtige Arbeitsform. Das Ärzteteam, die Pflegenden und wir Physios haben ein gemeinsames Ziel: Patienten auf ihrem Weg zur Genesung bestmöglich zu begleiten.»

In den letzten fünf Jahren kam nebst der Leitung der Physiotherapie die Leitung der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) dazu.

«Ich dachte mir, jetzt ist der richtige Zeitpunkt für eine neue Aufgabe.»

Heute, nach über 25 Jahren als Physiotherapeut, wartet eine neue Herausforderung auf den zweifachen Familienvater: Kodierer und Mitarbeiter Qualitätsmanagement.

«Als Kodierer definiere ich, unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren und Vorgaben, die Fallpauschalen und fungiere als Bindeglied zwischen klinischen Bereichen und Patientenabrechnung», erklärt Rico seinen neuen Aufgabenbereich. Im Qualitätsmanagement sorgt er für nachvollziehbare Prozesse und ein strukturiertes Patientendossier-Ablagesystem.

«Gegenwind: Beruflich und als Gleitschirmpilot ein Grund für eine neue Lagebeurteilung.»

Und dann war da noch die Sache mit dem Fliegen, dem Ausgleich zum Beruf und vielleicht sogar einigen Gemeinsamkeiten.

«Fliegen und Qualitätsmanagement sind im Grundsatz zwei völlig verschiedene Dinge. Trotzdem gibt es einige Synergien: Jeder Flug wird vorbereitet und die Wetter-, Wind- und Temperaturverhältnisse müssen analysiert werden», sagt Rico. Er ergänzt: «Während des Flugs können sich die Umstände plötzlich ändern. Dann ist es von Vorteil, die richtigen Entscheidungen zu treffen – Taktik und Zielsetzung anzupassen.»

Im Beruflichen sieht Rico darin die grosse Gemeinsamkeit: Unklare Situationen und Abläufe erkennen, analysieren und adaptieren, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Nicht zuletzt dank seiner Erfahrung weiss Rico: «Vorausschauendes Arbeiten verhindert den Blindflug, mit Aufwind fliegt es sich wesentlich leichter als mit Gegenwind!»

Eine neue Variante des Fliegens hat Rico im letzten Jahr entdeckt, sagt er: «Das Biwak-Fliegen gefällt mir enorm



gut. Abends in die Lüfte steigen und einen geeigneten Landeplatz in der Höhe finden, unter klarem Sternenhimmel übernachten und am nächsten Tag wieder abheben; das ist ein spezielles Erlebnis.» Irgendwann möchte er so zu neuen Abenteuern aufbrechen, einfach losfliegen und schauen, wo der Wind ihn hinträgt.

Rico Meuli: In der Freizeit abgehoben und frei wie ein Adler, bei der Arbeit ein wichtiges und bodenständiges Mitglied der Thusner Spital-Crew. Wir wünschen ihm viel Freude bei seiner neuen Aufgabe und sichere Flüge, damit er nach jeder Landung wieder mit beiden Beinen – fest, zufrieden und gut geerdet – im Leben steht. ■



Notfall

081 632 12 60
(24 Stunden erreichbar)



Drehscheibe

Terminvereinbarung und
Information Gastroenterologie
und Kardiologie
081 632 12 60
notfall@spitalthusis.ch



Sekretariat Medizin

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



Sekretariat Chirurgie

Terminvereinbarung und Information
für Chirurgie, Orthopädie, Sport-
medizin, Urologie, Schmerztherapie
sowie Gynäkologische Sprechstunden
Montag bis Freitag, 8–17 Uhr
081 632 12 21
chirurgie@spitalthusis.ch



Geburtshilfe

Terminvereinbarung für
Sprechstunden und Informationen
rund um die Schwangerschaft
081 632 12 23
hebammen@spitalthusis.ch



Leistungsdiagnostik

Individuelle Terminvereinbarung
und Information
081 632 12 32
info@zels.ch



Labor

Terminvereinbarung und
Information für HIV-Test (anonym)
081 632 12 36
labor@spitalthusis.ch



Physiotherapie/MTT

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



Radiologie

Terminvereinbarung und
Information für Röntgen, Computer-
tomografie (CT) und Magnet-
resonanztomografie (MRT/MRI)
081 632 12 34
radiologie@spitalthusis.ch



SPITEX VIAMALA

Spitalstrasse 4, 7430 Thusis
Montag bis Freitag, 8–11.30 Uhr
und 14–15.30 Uhr
081 632 13 13
spitexviamala@spitalthusis.ch



Kinderarztpraxis Feldstrasse

Feldstrasse 8, 7430 Thusis
081 651 30 32
praxis@feldstrasse.ch



Praxis Spada Andeer

Tranter Flimma 43B, 7440 Andeer
081 632 11 77
praxis.andeer@hin.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

Stiftung Spital Thuisis

Auflage

10 700

Koordination

Barbara Laim

Konzept und Gestaltung

morgenluft, Thuisis

Texte und Inhalte

Spital Thuisis
morgenluft, Thuisis

Bilder

Spital Thuisis
morgenluft, Thuisis

Druck

Casutt Druck & Werbetechnik AG

Klimaneutral gedruckt
in Graubünden.



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/53452-1901-1003

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

Die letzten Minuten vor dem Eingriff: Während das Desinfektionsmittel einwirkt, fokussiert sich die OP-Pflegefachfrau Livia Frigg auf die Operation.



ERFAHREN SIE NOCH MEHR RUND UM UNSER SPITAL UND DIE SPITEX VIAMALA:

[SPITALTHUSIS.CH](https://spitalthusis.ch)

[FACEBOOK.COM/SPITALTHUSIS](https://facebook.com/spitalthusis)

[INSTAGRAM.COM/SPITALTHUSIS](https://instagram.com/spitalthusis)

[SPITEXVIAMALA.CH](https://spitexviamala.ch)

[FACEBOOK.COM/SPITEXVIAMALA](https://facebook.com/spitexviamala)



Spital
Thusis

Spital Thusis
Alte Strasse 31
7430 Thusis
081 632 11 11
mail@spitalthusis.ch



Überall für alle
SPITEX
Viamala

SPITEX VIAMALA
Spitalstrasse 4
7430 Thusis
081 632 13 13
spitexviamala@spitalthusis.ch