

PALLIATIV IST LEBEN

**Herausforderung
Notaufnahme**

Seite 21

**Start in den
Weihnachtsrummel**

Seiten 18, 19 und 26



Lebenswerte letzte Tage



„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Das St. Elisabeth Hospiz Witten ist ein Ort, an dem gelacht, aber auch geweint wird, ein Ort, an dem sich Menschen mit einem hohen Maß an Empathie einander zuwenden, aber auch in Stille zurückziehen können. Im Mittelpunkt stehen unheilbar kranke Menschen mit all ihren Sorgen, Ängsten, Schmerzen und anderen Beschwerden. Auch und gerade, wenn eine Erkrankung nicht mehr zu heilen ist, kann viel für das körperliche und seelische Wohlbefinden getan werden.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Aufnahmegespräche zur Verfügung.

St. Elisabeth Hospiz Witten
Hauptstr. 83
58452 Witten

Fon 0 23 02 - 91 444 - 0
info@elisabeth-hospiz-witten.de
www.elisabeth-hospiz-witten.de

Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben verschaffen

Auch wenn zu diesem Zeitpunkt im November 2024 vielen der Schreck, die Enttäuschung und Angst ob der politischen Entwicklungen in Deutschland und der Welt in die Glieder gefahren ist: Wir Verfechter des demokratischen Gedankens werden nicht aufgeben zu verhindern, dass Gegner die ihnen in einer Demokratie gegebene Freiheit nutzen, um gerade diese für alle abzuschaffen.

Henry Mencken, amerikanischer Satiriker schrieb schon im Juli 1920(!): „Wenn sich die Demokratie fortlaufend perfektioniert, widerspiegelt die Präsidentschaft immer exakter die innere Seele des Volkes. Eines großen und glorreichen Tages wird sich der Herzenswunsch der einfachen Leute erfüllen und das weiße Haus mit einem wahren Idioten und narzisstischen Irren besetzt sein“.

Die Hoffnung stirbt zuletzt. Wir werden nicht in Schockstarre verfallen, sondern uns mutig sammeln, analysieren und weiter für vernünftige Lösungen der zugegebenermaßen vielen und komplexen Probleme kämpfen. Die Hoffnung auf simple Lösungen durch simple Persönlichkeiten ist verständlich aber unrealistisch und nicht zielführend. Wir müssen den Mut haben, uns der Realität zu stellen und mit gemeinsamen Anstrengungen einen Weg finden.

Das Gleiche gilt für das Lebensende eines jeden. Hier geht es ebenfalls um Hoffnung und Mut. „Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben verschaffen“ – Dieses Motto beschrieb erstmals Cicely Saunders in London Ende der 60 er-Jahre, mit der Aufforderung die Lebensqualität von schwerstkranken Patienten und ihren Familien in den Mittelpunkt ärztlichen Handelns zu stellen.

Heute macht die Palliativmedizin beides, auch die Lebenserwartung spielt eine große Rolle. Dr. Jörg Cuno, Gründer der Palliativakademie in Bamberg, formuliert es mit seinem Motto so: „Wir machen nicht das Licht aus“.

Wir machen als Palliativdienst nicht nur das Licht nicht aus, wir versuchen den letzten Weg im Leben von Menschen zu be- und erleuchten. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass durch palliativmedizinische Massnahmen das Leben nicht nur verbessert, sondern auch verlängert werden kann.

Der schottische Arzt und Krebspezialist Sir Kenneth Calman stellte 1984 ein Konzept der Lebensqualität bei schwerwiegenden Krankheiten vor. Lebensqualität bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.

Aber wie lässt sie sich dann messen?

Calman formulierte folgende Hypothese: Lebensqualität ist die Differenz zwischen den Hoffnungen und Erwartungen jedes einzelnen Menschen und seiner aktuellen Wahrnehmung der Realität, definiert als sogenannte Calman-Gap.

Ziel einer jeden Therapie wäre zum Beispiel die letzte verbleibende Zeit im Leben eines Menschen trotz schlechter Aussicht bezüglich der Lebenserwartung so gestalten zu helfen, dass Hoffnungen und Erwartungen der Realität angemessen möglich sind.

Mehrmals verhalf in der Vergangenheit das Wittener Palliativnetz Patienten zu ihrem vermeintlichen letzten Wunsch, zum Beispiel eine Reise, die ohne palliativmedizinische Betreuung nicht möglich gewesen wäre .

Damit erreichte man also einen positiven Calman-Gap.

Auch wenn es nicht leicht ist und manches auch nicht immer so optimal funktioniert: In Witten sterben über 95 Prozent der Menschen an ihrer letzten Wohnstätte, zuhause oder in einem Heim. Nur 5% sterben im Krankenhaus oder im Hospiz. Diese Zahlen liegen weit über dem Durchschnitt in Deutschland (in Westfalen sterben 23% und in Bayern 36% in einer Klinik).

Haben wir den hoffnungsvollen Mut, die Endlichkeit unseres Daseins zu begreifen und anzunehmen, um intensiver und aufmerksamer das Leben auch in Verantwortung für unsere Umwelt wahrzunehmen und zu gestalten mit dem Wissen, dass wir am Ende die Hilfe des Palliativnetzes in Witten in Anspruch nehmen können, wenn wir es wünschen.

Diese Ausgabe von Witten transparent beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Palliativmedizin aus der Sicht unterschiedlicher Fachrichtungen.

Ich wünsche Ihnen viel Interesse beim Lesen

Ihr



Dr. Kurt-Martin Schmelzer

Die Palliativstation im EvK Witten:

Palliativ ist Leben

Die Palliativstation im Evangelischen Krankenhaus Witten hat als Teil der Klinik für Hämatologie und Onkologie eine Tradition seit vielen Jahren und spiegelt damit ganz wesentlich unser Selbstverständnis als Onkologen wider, die sich nicht nur in der Zeit der aktiven Tumorthherapie um die Patienten kümmern, sondern auch davor und danach, während der Diagnosestellung und in der Zeit der Nachsorge oder eben der Palliativversorgung.

Über die Palliativstation ist in den vergangenen Jahren schon mehrfach an dieser und anderer Stelle berichtet worden, so dass ich hier auch ein paar andere Aspekte mit einfließen lassen möchte, nicht ohne einige wichtige Dinge in Erinnerung zu rufen:

Die Station verfügt über fünf Betten in Einzelzimmern, so dass Angehörige stets die Möglichkeit haben, gemeinsame Zeit in Privatsphäre zu verbringen und auf Wunsch auch dort zu übernachten.

Die Palliativwohnküche bietet Platz und Gelegenheit für gemeinsames Miteinander, wenn Gesellschaft gewünscht ist und befindet sich zentral auf der Station. Hier findet auch das bereits ebenfalls traditionsreiche Waffelbacken durch die Grünen Damen und Herren statt.

Auf unserer Station werden Patientinnen und Patienten versorgt, die zumeist schwere Krebserkrankungen haben, jedoch gelegentlich auch andere schwere Erkrankungen, zum Beispiel aus dem Bereich der Neurologie oder der Lungenheilkunde. Oft stehen ausgeprägte Symptome im Vordergrund, die viel Zuwendung erfordern.

Aufgabe und Ziel der Versorgung auf der Palliativstation ist, die Patientinnen und Patienten möglichst gut auf ihrem Weg zu begleiten und die Symptome bestmöglich zu kontrollieren, seien es Schmerzen, Luftnot, Übelkeit, Angstzustände, spirituelle Sorgen o.ä.

Dies alles ist am besten möglich in einem Team aus verschiedenen Berufsgruppen, so dass neben uns Palliativmedizinern auch die Kolleginnen und Kollegen aus der Pflege, der Physio-



Die Palliativstation am Ev. Krankenhaus Witten unterscheidet sich von den übrigen Stationen insbesondere durch ihre „wohnliche Einrichtung“, die dem Wunsch der Patienten dieser Station nach einem „Stückchen Mehr an Normalität“ entgegenkommt.

therapie (inkl. Ergotherapie und Logopädie), der Psychologie, der Seelsorge, der Musiktherapie und nicht zu vergessen die Grünen Damen und Herren sowie die Mitarbeiterinnen des ambulanten Hospizdienstes und der Musiktherapie ihre Fähigkeiten einbringen. Erst das Engagement aller Teammitglieder ermöglicht häufig die gute und umfassende Versorgung der Patientinnen und Patienten, um die Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten oder wiederzuerlangen. Denn: Palliativ ist Leben.

Die Aufnahme auf die Palliativstation ist ohne Probleme na-

hezu von überall und jederzeit möglich, sei es aus dem Palliativnetz, aus der häuslichen Umgebung und hausärztlichen Betreuung, aus anderen Krankenhäusern oder auch von anderen Stationen im Hause. Eine vorherige palliative Betreuung ist nicht Voraussetzung. Es gibt keine Warteliste sondern kurze Dienstwege. Bei Kapazitätsproblemen erfolgt zuerst die Unterbringung auf der onkologischen Station, wo die Therapie begonnen werden und später die Verlegung auf die Palliativstation erfolgen kann.

Das Ziel der stationären Palliativmedizin ist in der Regel, die

Patientinnen und Patienten in gebessertem Zustand wieder in die häusliche Umgebung entlassen zu können.

Das wirksamste Werkzeug hierfür ist das gemeinsame Bemühen in der sogenannten Komplexbehandlung, die allen Beteiligten ein größeres Kontingent an Zeit einräumt, was insbesondere der Mobilität, dem muskulären Kraftaufbau und dem Wiedererlangen von Alltagskompetenzen zugutekommt. Sollte die Entlassung nach Hause nicht möglich sein, aufgrund der Schwere der Erkrankung oder der häuslichen Überforderung des Umfeldes,

kann auch die Verlegung in ein Hospiz erfolgen.

Die Verknüpfung der Palliativstation mit der Klinik für Onkologie ist nahe liegend, da die meisten Patienten an einer Tumorerkrankung leiden. Es ist wichtig zu wissen, dass Onkologie und Palliativmedizin sich in keiner Weise ausschließen, sondern dass die gängige Lehrmeinung seit einigen Jahren ist, dass vielmehr die Palliativmedizin frühzeitig in die onkologische Behandlung integriert werden sollte, da Patienten hier in besonderem Maße profitieren. Das bedeutet nicht, dass jeder bereits ab Anfang der Erkrankung eine ganz intensive Palliativbetreuung benötigt, sondern, dass frühzeitig die Möglichkeiten und mögliche Kontakte aufgezeigt werden, so dass ein gegenseitiges Kennenlernen möglich ist und man sich im Bedarfsfall melden kann.

Dies ist leider noch nicht in allen Köpfen angekommen, doch sollte es heute nicht mehr passieren, dass aufgrund einer onkologischen Behandlung die palliativmedizinische Behandlung vorenthalten oder verzögert angeboten wird. Es sollte

miteinander und nicht nacheinander laufen.

Für den onkologischen Palliativmediziner ist es in den letzten Jahren noch herausfordernder geworden, eine verantwortungsvolle Entscheidung zu treffen, ob noch eine Therapie der Grunderkrankung möglich und oder sinnvoll ist, mit der Schwierigkeit, für den einzelnen Patienten nicht in die Zukunft schauen zu können. Die moderne Medizin suggeriert einerseits manchmal eine fast immer mögliche Heilbarkeit, die aber objektiv nicht gegeben ist und so fällt es zunächst schwer zu akzeptieren, dass diese Möglichkeit der Heilung für einen selbst nicht mehr besteht. Man trägt oft lange die Hoffnung in sich, doch noch gesund werden zu können und selbst einen besseren Verlauf zu haben als "die anderen". Andererseits haben einige neue Therapien der letzten Jahre neue Möglichkeiten der Behandlung bei zum Teil deutlich besserer Verträglichkeit eröffnet. Wir sehen mitunter sogar langdauernde Stabilisierungen über Jahre bei Patienten, die früher nur weni-

ge Wochen oder Monate gelebt hätten. Patienten wissen oft um diese neuen Möglichkeiten und so muss man gemeinsam verantwortungsvoll die Entscheidung treffen, ob eine Therapie begonnen wird oder nicht, oder wann eine laufende Therapie abgebrochen wird, weil sie nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat. Da ist es hilfreich, wenn frühzeitig "palliativ mitgedacht" wird. Dies ist aber auch der schmale Grat zwischen hervorragendem Therapieansprechen mit gewonnener Lebenszeit und Übertherapie am Lebensende. Leider erst im nachhinein immer sehr einfach zu beurteilen.

Nach diesem gedanklichen Exkurs möchte ich zum Schluss den Bogen zu unserem Förderverein schlagen, den ich nicht unerwähnt lassen möchte. Die Spendengelder sind für einige unserer alltäglichen Dinge wie Aromaöle und Musiktherapie (leider) dringend erforderlich, da die Krankenhausfinanzierung dies nicht ausreichend abdeckt. Ein Großprojekt, der Palliativgarten, ist im Verein in Planung und soll die Möglichkeit

schaffen, auf dem Gelände des Krankenhauses eine Oase und eine Rückzugsmöglichkeit unter freiem Himmel zu schaffen. Wir werden dies in den nächsten Monaten näher vorstellen und hoffen auf reges Interesse und gerne auch projektbezogene Spenden.



Dr. Christoph Hackmann

Chefarzt

*Klinik für Hämatologie
und Onkologie
Ev. Krankenhaus Witten*

MVZ für Zahnheilkunde Witten GmbH



**Neuer Standort
ab Januar 2025:**

Medizinzentrum 2
Pferdebachstr. 16a
58452 Witten

0 23 02 - 27 949 99

Neuer Standort – Ihre Zahngesundheit im Fokus!

- + Erweitertes Leistungsspektrum:**
Narkose-Behandlungen für Kinder und Erwachsene
Modernste 3D-Diagnostik
Bio-Zahnmedizin, Eigenbluttherapie
Neueste Prophylaxe-Techniken
Eigenes Labor – schauen Sie zu, wie Ihr Zahnersatz angefertigt wird
- + Eigene Parkplätze**
Entspannt ankommen, ohne Stress
- + Mehr Komfort**
Für eine angenehme Atmosphäre





Seelsorge und palliative Versorgung im Krankenhaus ist eine wichtige mentale Unterstützung für Patienten mit schweren Erkrankungen
Foto: sanderstock – AdobeStock_123609871 - stock.adobe.com

Palliative Versorgung und Seelsorge im Krankenhaus

Seelsorge ist ein wichtiges und zeitloses Thema im Krankenhaus. Insbesondere die palliative Versorgung dient dem Patienten und seinen Angehörigen als mentale Unterstützung in der letzten Phase des Lebens.

Wenn ein Mensch an einer schweren Krankheit leidet, kommt das Seelsorgeteam eines Krankenhauses ins Spiel. In der Seelsorge bekommt der Patient Unterstützung in der Krankheitssituation durch Gespräche oder weitere Angebote. In der palliativen Versorgung kommt es darauf an, den unterschiedlichen Bedürfnissen der Patienten in ihrer letzten Lebensphase gerecht zu werden. Dazu gehören die medizinische und pflegerische Betreuung, aber auch die Berücksichtigung der sozialen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse der Patienten. Dies wird von einem Team aus Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Psychologie und Seelsorge geleistet. Es ist wichtig, dass alle an der Beteiligten als zuverlässige Partner zusammenarbeiten. Gemeinsam begleiten sie den Patienten durch seine Krankheit.

Begleitung: Der Erkrankte im Mittelpunkt

Die Seelsorger in einem Krankenhaus sind für jeden Patienten da, unabhängig von Re-

ligion oder Weltanschauung. Oft wird der Besuch eines Seelsorgers oder eines Palliativteams auf den Wunsch des Patienten oder der Angehörigen eingerichtet oder auch von den Mitarbeitern der Pflege oder dem ärztlichen Dienst angefordert. Am Ende entscheidet der Patient selber, insofern es noch möglich ist, in welchem Umfang und mit welchen Angeboten die seelsorgliche Begleitung angenommen wird. Oft machen sich Patienten Gedanken über das eigene gelebte Leben, wie es nach dem Tod weitergeht und häufig haben sie auch Abschiedsschmerz und Trauer in sich. Da ist es wichtig, dass das Palliativteam ein offenes Ohr für die Patienten hat und auf die jeweiligen Gedanken und Sorgen eingeht.

Vorsorgevollmacht: Wunsch des Patienten im Blick

Auch die Angehörigen haben Wünsche, Ängste und müssen letztlich Abschied nehmen. Sie kennen den Patienten viel besser als das Team im Krankenhaus und werden häufig mit einbezo-

gen und überlegen, was der Patient wünscht und wie ihm am besten geholfen wird. Mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht ist das am einfachsten. So wird niemand gegen seinen Willen behandelt, da im Vorhinein schriftlich von dem Patienten festgelegt wurde, in welcher Krankheitssituation welche Behandlungsmethoden gewünscht sind oder auch explizit vom Patienten abgelehnt werden. Eine verfasste Patientenverfügung gibt dem Palliativteam im Krankenhaus aber auch den Angehörigen eine gewisse Sicherheit, welche Entscheidungen im Sinne des Patienten getroffen werden sollen.

Seelsorge als ethische Beratungsstelle

Im Krankenhaus arbeiten Menschen mit und für Menschen, da muss das Erlebte am Arbeitsplatz auch verarbeitet werden, besonders wenn es um den Umgang mit dem Tod geht. Da ist die Seelsorge im Krankenhaus ein Ansprechpartner und ist genauso für die Mitarbeiter da, wie für die

Patienten. Auch die Ethikberatung wird von der Seelsorge mitverantwortet, besonders bei ethischen Fallbesprechungen kommt sie zum Einsatz und bespricht mit dem jeweiligen Behandlungsteam und Angehörigen eines Patienten Handlungsempfehlungen zur entsprechenden Krankheitssituation. Hier gehört die St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr zu den führenden Einrichtungen im Erzbistum Paderborn.



Hartwig Trinn
Gesamtleitung Seelsorge
und Ethik
St. Elisabeth Gruppe –
Katholische Kliniken
Rhein-Ruhr

Wie die Physiotherapie den Patienten auf der Palliativstation hilft

Physiotherapeutische Maßnahmen auf unserer Palliativstation sind auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Patienten abgestimmt. Voraussetzung dafür ist die Arbeit im interdisziplinären Team, bestehend aus Ergo-, Logo- und Musiktherapeuten, Pflege, Ärzten und Psychologen sowie speziell fortgebildeten Physiotherapeuten im Palliative Care.



Ziele sind Schmerzen zu lindern, Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens und die Bewegungsfähigkeit – so weit wie möglich – zu erhalten, um dadurch die Lebensqualität zu verbessern. Um dies den Patienten zu ermöglichen, kommen verschiedenen Maßnahmen zur Anwendung.

Sanfte Mobilisation, manuelle Lymphdrainage, Lagerung und Taping können bei der Schmerzregulation helfen.

Bei Angstzuständen, innerer Unruhe und Verspannungen bietet die Physiotherapie am Ev. Krankenhaus Witten u. a. Massagen, progressive Muskelentspannung, Aromatherapie und Heiße Rolle an.

Der Fokus im Bereich der Physiotherapie liegt im Erhalt und Förderung der Mobilität.

Je nach körperlicher Verfassung, kann dies auf dem Patientenzimmer durch Wiedererlernen von Bewegungsabläufen und Gehtraining erfolgen. Ist die Mobilität auf der Zimmerebene erreicht, hilft ein aktives Training mit und an verschiedenen Geräten (u. a. Motomed, Terraband, Hanteln), um die Autonomie der Patienten weiter zu verbessern. Verschiedene Therapieräume und ein Bewegungsbad stehen hierfür zu Verfügung.

Weniger Schmerzen, mehr Wohlbefinden und Bewegungsfähigkeit – Das möchte die Physiotherapie des EvK Witten für ihre Patienten auf der Palliativstation erreichen. Hierzu bedienen sich die Therapeuten bewährter Methoden wie z. B. das Taping (Bild oben), die Aromatherapie (Bild unten links) und das einladend wirkende Bewegungsbad im Ev. Krankenhaus Witten.

Monika Olech & Nico Behler

Staatl. anerkannte Physiotherapeuten

Schwerpunkt Onkologie

Ev. Krankenhaus Witten



Rundum gut versorgt im Palliativnetz Witten e.V.

Claudia Bloß, Sandra Bossert, Andrea Glaremin, Susanne Gramatke, Claudia Handelmann, Angelika Humpe, Christian Ilsen, Dr. Frank Koch, Dagmar Linde, Bastian Merkel, Dr. Jaqueline Rauh, Dr. Katja Sbresny, Dr. Philip Scheidgen, Dr. Kurt-Martin Schmelzer, Dr. Matthias Thöns, Beate Van Lengen

Ziel guter Palliativversorgung ist es, Menschen bis zuletzt an dem von Ihnen gewünschten Ort gut zu versorgen, Beschwerden zu lindern, Familienstrukturen zu unterstützen und insbesondere Wünsche und Willen der Menschen umzusetzen. Palliativmedizin hat die Lebensqualität – mithin das Lebensglück im Visier.

Doch dazu braucht deutlich mehr als den Doktor: Medizin – Pflege und Hospizarbeit müssen zusammenarbeiten, um dem Patienten bei guter Beschwerdelinderung eine sichere Umgebung an dem Ort seiner Wahl zu ermöglichen – und das ist oft das Zuhause.

Was ist nötig für eine gute Versorgung?

Was genau es braucht, um schwerkranke Menschen am von ihnen gewünschten Ort zu versorgen ist in wenigen Sätzen aufgezählt.

1. Exzellente Schmerz- und Symptomkontrolle

Mit den modernen Möglichkeiten der Schmerz- und Palliativmedizin gelingt es überwiegend, Beschwerden zur Zufriedenheit des Patienten und seiner Lieben zu lindern. Das klappt sogar oft ohne Spritzen und Infusionen. Alles kann vom Patienten oder seinen Angehörigen selber angewendet werden, es bedarf nur einer guten und kontinuierlichen Anleitung. Das gibt große Sicherheit – auch zuhause. Während man früher oft Angst vor starkwirksamen Schmerzmitteln hatte, so weiß man heute, dass durch den bereits frühzeitigen Einsatz leidenslindernder Strategien nicht nur die Lebensqualität und die Zufriedenheit steigen, sondern

sogar das Leben verlängert wird. Dies ist wissenschaftlich gut belegt. Die Lebenszeitverlängerung in einer Untersuchung war sogar besser, als die entsprechenden Erfolge der Chemotherapie.¹ Palliativversorgung also bitte nicht erst dann, wenn nichts anderes mehr geht, sondern dann, wenn es bei einer nicht heilbaren Erkrankung zu Beschwerden oder Sorgen kommt.

2. Menschen, die zuhören und entdramatisieren

Wichtig sind vor allem Menschen in der Begleitung, die zuhören können und die Situation entdramatisieren. Denn viele Ängste begleiten unsere Patienten und Angehörigen. Die meisten Ängste kann man bereits durch ein Gespräch beseitigen, sie sind oft unbegründet. Niemand muss mehr unter entsetzlichen Schmerzen dahinsiechen, niemand muss mehr ersticken und viele andere schlimme Voraussetzungen erfüllen sich in der Realität praktisch nie. Wir sind froh hier mit unserem Pflegepersonal und den vielen ehrenamtlichen ausgebildeten Hospizhelfern auf ein großes „Menschennetzwerk“ zurückgreifen zu können.

3. Sicherheitsversprechen

In mehreren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Menschen in der von Ihnen gewünschten Umgebung am meisten von dem Sicherheitsversprechen durch Palliativversorgung profitieren. Das Palliativnetz ist 24 Stunden an 7 Tagen erreichbar und es gibt ärztliche, pflegerische und hospizliche Haus- und Heimbefuche. Dabei sind echte Notfälle eine Rarität und schwerkranke Menschen gehen äußerst sorgsam mit der Abgabe von Notrufen um.

4. Menschen, die da sind

Tatsächlich nimmt der Beratungs- und Behandlungsbedarf in den letzten Lebenswochen bzw. Tagen oft zu. Bemer-

kenswerter Weise ist es oft der Beratungsbedarf der Angehörigen, der steigt, während der Patient eine zunehmende Zufriedenheit erlebt. In dieser Situation hat es sich bewährt,

dass wir als Palliativteam ganz eng am Patienten bleiben, ihn täglich besuchen. Das wirkt auch akademikerfrei – da sind wir besonders stolz auf unser Pflegepersonal.

Die Bausteine des Palliativnetz-Witten im Einzelnen:

Hospizarbeit – Unsere Ambulante Hospizarbeit bietet Hilfe und Begleitung für schwerkranke Menschen an, sei es zu Hause, im Krankenhaus oder in einer Pflegeeinrichtung. Auch Angehörige und Bezugspersonen unterstützen wir in dieser oft krisenhaften Zeit und bieten Entlastungsangebote an. Zertifiziert geschulte ehrenamtliche HospizhelferInnen besuchen Sie stundenweise, sprechen Wünsche nach Ihrem Bedarf ab. Gespräche aber auch Spaziergänge können zu unseren Aufgaben gehören. Wir springen nach Absprache auch ein, wenn Angehörige mal nicht da sein können. Unser Angebot ist vielfältig und individuell. Unsere Richtlinie richtet sich stets nach den Bedürfnissen schwerkranker und sterbender Menschen, damit sie möglichst viel Lebensqualität erfahren können.

Pflege – Für die spezialisierte Pflege stehen mehrere besonders engagierte Pflegedienste in kooperativer Zusammenarbeit wie auch ein 5köpfiges spezialisiertes Pflgeteam des Palliativnetz Witten in 24 Stunden Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Neben der Notrufnummer des Palliativnetz haben eng betreute Patienten noch die Handynummer des Fachpflegepersonals parat – viel Probleme lassen sich durch eine kurze telefonische Besprechung lösen.

Medizin – Haus- und Fachärzte übernehmen gemeinsam mit Palliativmedizinern die ärztliche Versorgung. Gerade diese Zusammenarbeit der Ärzte ist in Witten durch eine lange Tradition ärztlicher Zusammenarbeit (z.B. ÄQW) gewachsen und wurde Anfang 2016 sogar vom Berufsverband der Palliativärzte eigens gelobt. Sensationelle 93% der Wittener Kollegen kooperieren mit den Palliativärzten vor Ort. Damit liegt Witten im Land ganz weit vorne.

Netzwerk – Das ganze wird von einer spezialisierten Palliativpflegefachkraft koordiniert. Diese überlegt gemeinsam mit Patient und Angehörigen, welche Unterstützung notwendig ist und organisiert die entsprechenden Netzpartner. Organisiert wird auch die Medikation – zumeist als Lieferung am gleichen Tag nach Hause, wie auch die Hilfsmittelversorgung durch enge Kooperation mit dem Sanitätshaus Richter, Physiotherapie und was sonst noch nötig ist. So kann der Patient rund um die Uhr Unterstützung erfahren. Beide Krankenhäuser kooperieren und stehen bereit, wenn die häusliche Situation einmal doch nicht mehr reicht, im Evangelischen Krankenhaus sogar mit einer Palliativstation. Seit 2017 gibt es in Witten das St. Elisabeth Hospiz, welches vom ärztlichen Dienst des Palliativnetz mitbetreut wird. Die stationären Angebote sind Thema eigener Artikel in diesem Heft und werden daher hier nur erwähnt. Nur durch ein funktionierendes Netzwerk, in dem alle miteinander arbeiten mit Respekt gegenüber der Kompetenz des Anderen, kann es uns gelingen, den Schwachen und den Schwerkranken mit Respekt ein Leben in Würde bis zuletzt zu ermöglichen.

5. Ein selbstwirksamer Tipp

Was macht uns glücklich? Dankbarkeit! Menschen, die dankbar sind, leben und sterben glücklicher, dazu gibt es erdrückend gutes Wissen. Und da gibt es eine ganz einfache, wirksame Maßnahme: Schreiben Sie den Menschen, die sie lieben einen Dankesbrief – wirkt noch besser, wenn man den vorliest.

Angst vor leidvoller Sterbephase – das braucht es in Witten nicht!

Es hilft, über das Sterben Bescheid zu wissen: Durch den fehlenden Hunger und Durst am Lebensende werden Endorphine („körpereigenes Morphin“) ausgeschüttet, dies sorgt für zunehmende Müdigkeit, letztlich tiefen Schlaf und ruhiges Einschlafen. Wenn es doch mal anders kommt, lassen sich die meisten Beschwerden gut lindern, es braucht in der Regel nur eine enge Betreuung und die Notfallbox in Patientennähe. Bei sehr schweren Beschwerden darf ein Arzt zur Leidenslinderung eine Narkose einleiten (sog. palliative Sedierung), das garantiert ein leidarmes Lebensende.

Es gibt allerdings Beschwerden, die lassen sich wenig verändern, wie etwa die zunehmende Schwäche, die Hilflosigkeit, das Angewiesensein auf Pflege, eine mögliche Harn- und Stuhlschwäche. Und gerade hier sagen einige Menschen, davor habe ich große Angst, das will ich nicht erleben, das ist für mich würdelos, dann möchte ich eher sterben. Ist man in dieser Situation von künstlicher Lebensverlängerung (also etwa künstlicher Ernährung) abhängig, so kann man den Todeszeitpunkt vorverlegen: Leidverlängerung darf man ablehnen. Hier helfen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Ebenso wird es als natürlich angesehen, wenn man zu Essen und zu Trinken aufhört. Wirklich leidarm ist dies nur in der Sterbephase.

Leidlos sterben – keine Vision mehr in Witten

Mit die leidloseste Methode zu sterben ist letztlich die Freitodhilfe, bei der man nach Starten einer Narkoseinfusion sehr rasch friedlich einschläft.

Hierbei freiwillig angebotene Hilfe eines Arztes anzunehmen, ist laut eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts ein „Grundrecht“, es ist also völlig legal. Hier müssen allerdings 4 Voraussetzungen der Freiverantwortlichkeit vorher eingehend geprüft werden und eine Bedenkzeit von mindestens 14 Tagen eingehalten werden. Tatsächlich ist dieser Wunsch in guter Palliativversorgung, die die meisten Leiden nimmt, eine Rarität.

Wunsch und Wirklichkeit –

Die Zahlen in Witten sind gut

Fast jeder Mensch wünscht sich, die letzte Lebensphase gut umsorgt zuhause zu verbringen. Doch Wunsch und Wirklichkeit brechen in unserer Gesellschaft eklatant auseinander. So verbringt derzeit nur jeder Fünfte die letzte Lebenszeit daheim,² obgleich sich genau dies nahezu alle wünschen. Doch die Mehrheit landet zuletzt in der Klinik, bei Krebsbetroffenen sind es gar 80%, die im letzten Lebensquartal in der Klinik behandelt werden.³ Besonders unglücklich an dieser Situation ist, dass die Hälfte von Ihnen per Notfalleinweisung ungezielt ins Krankenhaus kommt – die Hilfsstrukturen zuhause sind mithin unzureichend. Hier haben wir

in Witten eine wunderbare Kooperation Rettungsdienst – Palliativnetz. Oft können wir bei Notarzteinsätzen die Weiterversorgung vor Ort übernehmen. In einer wissenschaftlichen Arbeit wurde die auch in Witten auf den Weg gebrachte landesweite Palliativversorgung in Westfalen Lippe gelobt. Pluspunkt – Vernetzung mit den vorhandenen ärztlichen und pflegerischen Strukturen: Weniger Klinik, weniger unnütze Therapie am Lebensende, weniger Leid, weniger Rettungsdiensteinsätze, weniger Kosten und insbesondere eine höhere Zufriedenheit

zeigten die Wissenschaftler für den ganzen Landesteil auf. Durch eine enge Zusammenarbeit Palliativnetz – Ärzteschaft funktioniert das Ganze in Witten seit 15 Jahren nahezu optimal. Denn in Witten nähert sich die Wirklichkeit den Wünschen der Patienten an. Die allermeisten Patienten werden bis zuletzt an dem Ort ihrer Wahl betreut, nur etwa 5% kommen zuletzt noch in die Klinik. Zum Vergleich: In ganz Westfalen sind es 23%. In Bayern werden trotz spezialisierter Palliativversorgung 36% zuletzt noch in die Klinik gebracht, bundesweit stirbt jeder zweite Klinikpatient an Apparaten.

So geht es in die Versorgung:

Sämtliche Leistungen der Palliativversorgung sind Kassen-

ziehen wir uns wieder zurück und Patient und Familie haben einen Ansprechpartner bei Krisensituationen. Sollte jemand in Behandlung eines der wenigen nicht kooperierenden Hausärzte sein, so kann er sich natürlich auch direkt an das Palliativnetz Witten wenden. Telefon 175-1000. Aber Achtung: Notfallhilfe bekommen nur angemeldete Patienten. Ein Erstkontakt Samstag nacht um 23 Uhr geht nicht.

Patienten, die es schaffen, das Unausweichliche zu akzeptieren, deren Beschwerden durch gute palliative Einstellung gelindert sind, die dankbar sind für das, was geht (und nicht nur sehen was nicht mehr klappt), berichten uns immer wieder, dass dies die schönste Zeit ihres Lebens ist. Dafür arbeiten wir jeden Tag.



Dr. Matthias Thöns
Witten

leistungen, Kosten entstehen den betreuten Menschen nicht. Wenn sich jemand die üblichen Medikamenten- oder Hilfsmittelzahlungen nicht leisten kann oder wenn gar keine Versicherung besteht, werden die Kosten aus Spendengeldern finanziert. In Witten muss niemand aus Geldmangel leiden! Am liebsten ist uns die frühzeitige Anmeldung über den Hausarzt. Denn gerade die frühzeitige Mitbehandlung wird ja von den internationalen Experten empfohlen. Wir kommen dann nur zu einer Visite und lindern Beschwerden. Ist der Bedarf noch gering

Literatur

- 1 – Temel JS, Greer JA, Billings JA, et al. (2010) Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer. *N Engl J Med* 363:733–742
- 2 – Bertelsmannstiftung: Medizinische Versorgung am Lebensende noch zu häufig im Krankenhaus. 2015
- 3 – DAK Pflegereport 2016: Zu Hause Sterben: Wunsch wird selten Wirklichkeit.

Was tun, wenn der Gang zur Toilette nicht mehr möglich ist?

Jedes Jahr erscheinen weltweit in Fachjournalen hunderttausende von wissenschaftlichen Arbeiten zu allen möglichen Themen. Krebserkrankungen, Herzleiden, Infektionen, Mikroben, Tropenkrankheiten, Medikamente, Operationen auf allen medizinischen Gebieten wird geforscht und publiziert.

Umso erstaunlicher war es, dass bis vor 2 Jahren keine einzige wissenschaftliche Arbeit zu dem Thema der Lebensqualität bei Menschen erstellt worden war, die für den Rest ihres Lebens z. B. wegen eines unheilbaren Leidens, wegen Bettlägerigkeit oder einer Inkontinenz einen Katheter tragen mussten. Wie ist das Leben mit einem Blasenkathe- ter über die Harnröhre oder über die Bauchdecke? Was ist mit der Auswahl der Kleidung? Was ist mit Freizeitaktivitäten? Was mit Sexualität? Empfinden Träger eines Katheters diesen als Last und geben eine schlechte Lebensqualität an oder hilft ihnen der Katheter vielleicht sogar, ihre Rest-Lebenszeit erträglich zu gestalten und der Katheter stellt eine Erleichterung dar?

Genau diese Fragen wollten die Mitglieder des „Arbeitskreises geriatrische Urologie“ der Deutschen Gesellschaft für Urologie unter Leitung von Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Urologie am Ev. Krankenhaus Witten klären. Prof. Dr. Wiedemann hatte dazu einen validierten, d. h. getesteten Fragebogen „ausgegraben“, den vor rund 20 Jahren eine amerikanische Pflegewissenschaftlerin entwickelt hatte. 29 Fragen zu Einzelaspekten der Lebensqualität beim Tragen eines Katheters werden in diesem „Assessment“ abgefragt. Kleidung, Hautzustand, Nässe, Schmerzen, Freizeitaktivitäten, Katheterwechsel, Stürze waren „items“ in dieser Fragensammlung. Mary Wilde, die Pflege- wissenschaftlerin, hatte ihr Assessment in 2 kleinen Studien in New York überprüft, dann war es in der Versenkung verschwunden.

Die Mitglieder des genannten deutschen Arbeitskreises schafften es, diese Fragen bei 427 Katheterträgern im Rahmen eines Katheterwechsels zu stellen. Heraus kamen unerwartete Ergebnisse: Mit 4,4 von

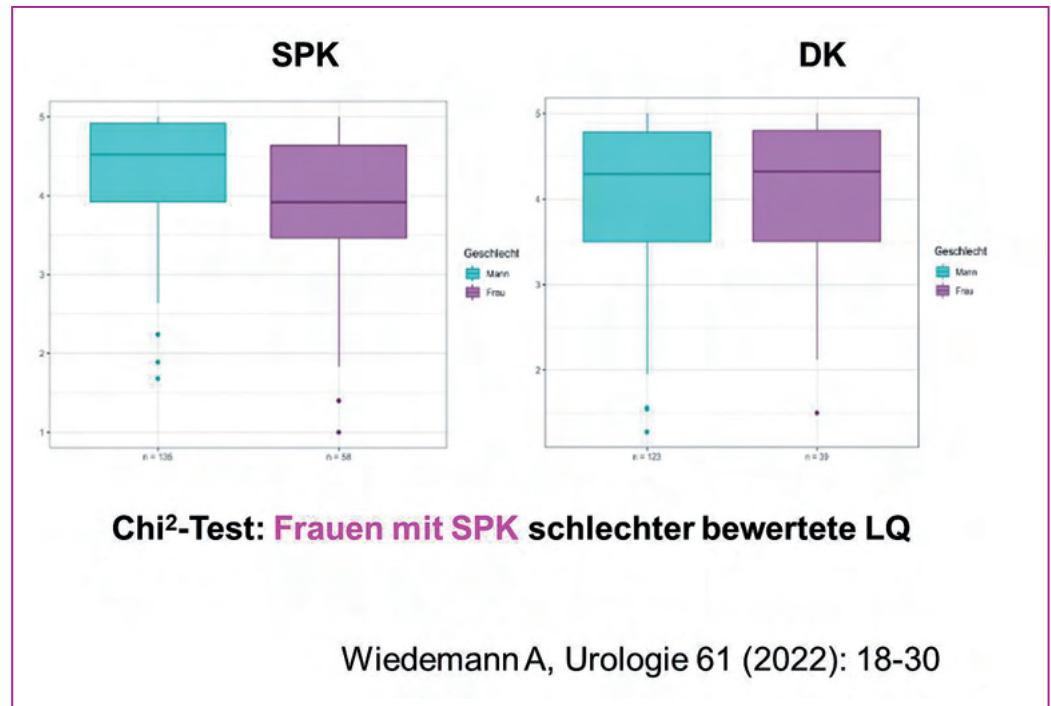


Abb. Lebensqualität in Abhängigkeit vom Kathetertyp und Geschlecht: SPK = Bauchdeckenkatheter (suprapubischer Blasenkathe- ter), DK = Harnröhrendauerkatheter, Chi²-Test = statistisches Verfahren, das aussagt, dass der Effekt einer schlechteren Lebensqualität bei Frauen mit Bauchdeckenkatheter (linker violetter Balken mit niedrigerem Mittelwert) nicht zufällig ist.

5 möglichen Punkten war die Lebensqualität nur leicht durch einen Katheter eingeschränkt. Besonders gut wurde wird ein Katheter dann akzeptiert, wenn Immobilität z. B. in einer palliativen Situation der Grund für die Anlage eines Katheters in lebenslanger Intention war. Ältere Patienten t einen Katheter eher als jüngere; bei Männern und Frauen gab es keinen Unterschied. Vielfach beachtet das Ergebnis hinsichtlich der Frage, ob ein Bauchdeckenkatheter besser akzeptiert wird als ein Harnröhrenkatheter. Die Untersuchung aus Witten räumte eindeutig mit dem bisher nicht hinterfragten Dogma auf, dass ein Bauchdeckenkatheter zu einem besseren „Tragekomfort“ führen würde. Die Befragung ergab gleiche Werte bei der Lebensqualität – egal ob Bauchdecken- oder Harnröhrenkathe- ter. Ein wichtiges Detail wurde dabei durch die Untersuchung zu Tage gefördert: Frauen mit einem Bauchdeckenkatheter gaben eine schlechtere Lebens-

qualität als Männer mit dieser Katheterableitung an und auch als Frauen mit einem Harnröhrenkatheter. Grund: Frauen verlieren bei einem Bauchdeckenkatheter offenbar häufig Urin weiter über die (bei Inkontinenz offene) Harnröhre, was die (im Alter vergrößerte) Prostata des Mannes verhindert.

Dies hat zur Konsequenz, dass bei Frauen, die einen Katheter erhalten müssen, vermutlich der Harnröhrenkatheter die bessere Lösung darstellt – besonders, wenn sie unter einer Harninkontinenz leiden. Und noch ein unbewiesenes Dogma wurde durch die Untersuchung widerlegt: Ein Katheter führt nicht zu häufigeren Stürzen als bei Patienten ohne Katheter – in beiden Gruppen stürzen Betroffene zu 15 % in jedem Jahr. Diese Zahl ist in der Geriatrie bekannt – vermehrte Stürze durch einen Katheter wurden bei den Katheterträgern jedoch nicht angegeben.

Die genannte Untersuchung des Arbeitskreises geriatrische Urologie der Urologengesellschaft zeigt, dass auch heute noch wichtige und praxisrelevante Fragestellungen in der Medizin ungeklärt sind und durch Feldforschung geklärt werden können.



Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie
1. Vorsitzender der Deutschen
Kontinenz Gesellschaft e. V.,
Facharzt für Urologie, Andrologie,
spezielle Chirurgie und
medikamentöse Tumortherapie
EvK Witten

Physiotherapie in der Palliativmedizin:

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität

Die Palliativmedizin hat sich in den letzten Jahrzehnten als ein wichtiger Bereich der Gesundheitsversorgung etabliert, der darauf abzielt, die Lebensqualität von Patienten mit schweren, oft terminalen Erkrankungen zu verbessern. Die Hauptziele sind die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Symptomen, die Unterstützung der Patienten und ihrer Familien in emotionalen und sozialen Belangen sowie die Förderung der Selbstbestimmung und Autonomie der Patienten. Die Palliativmedizin berücksichtigt die physischen, emotionalen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse der Patienten und strebt eine interdisziplinäre Zusammenarbeit an.

In diesem Kontext spielt die Physiotherapie eine entscheidende Rolle, indem sie nicht nur die körperlichen Symptome lindert, sondern auch das emotionale und soziale Wohlbefinden der Patienten fördert. In diesem Text werden die verschiedenen Aspekte der Physiotherapie in der Palliativmedizin beleuchtet, einschließlich ihrer Ziele, Methoden und der Bedeutung für die Patienten und deren Angehörige.

Physiotherapie ist ein wesentlicher Bestandteil der palliativmedizinischen Versorgung. Sie zielt darauf ab, die körperliche Funktionsfähigkeit der Patienten zu erhalten oder zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Mobilität zu fördern. Physiotherapeuten arbeiten eng mit anderen Fachleuten im Gesundheitswesen zusammen, um einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen, der auf die spezifischen Bedürfnisse und Wünsche des Patienten abgestimmt ist.

Ein zentrales Ziel der Physiotherapie in der Palliativmedizin ist die Verbesserung der Mobilität. Viele Patienten leiden unter Einschränkungen in ihrer Beweglichkeit, sei es aufgrund von

Schmerzen, Schwäche oder anderen Symptomen ihrer Erkrankung. Physiotherapeuten nutzen verschiedene Techniken, um die Mobilität zu fördern, darunter gezielte Übungen, Mobilisationstechniken und Hilfsmittel wie Gehhilfen oder Rollstühle. Durch die Verbesserung der Mobilität können Patienten ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität erhöhen. Ein weiteres häufiges und belastendes Symptom bei Patienten mit fortgeschrittenen Erkrankungen sind Schmerzen. Physiotherapie kann eine wertvolle Ergänzung zur Schmerztherapie sein. Physiotherapeuten verwenden verschiedene Techniken, um Schmerzen zu lindern, darunter manuelle Therapie, Wärme- und Kältetherapie sowie spezifische Übungen, die auf die Schmerzlinderung abzielen. Durch die gezielte Mobilisation von Gelenken und Muskeln kann die Muskulatur entspannt und die Durchblutung gefördert werden, was zu einer Reduzierung von Schmerzen führen kann. Auch Entspannungstechniken können helfen, die allgemeine Anspannung zu verringern und das Wohlbefinden zu steigern.

Ebenfalls ein wichtiger Aspekt der Physiotherapie in

der Palliativmedizin ist die Atemtherapie. Viele Patienten leiden unter Atemnot oder anderen respiratorischen Problemen, die durch ihre Erkrankung oder durch die Immobilität verstärkt werden können. Physiotherapeuten können spezielle Atemtechniken und -übungen anleiten, um die Atemkapazität zu verbessern und die Atemmuskulatur zu stärken. Diese Techniken können auch helfen, die Angst und den Stress zu reduzieren, die oft mit Atemnot einhergehen. Durch die Schulung der Patienten in der richtigen Atemtechnik können sie lernen, ihre Atmung besser zu kontrollieren und somit ihre Lebensqualität zu steigern.

Aber die physiotherapeutische Behandlung in der Palliativmedizin beschränkt sich nicht nur auf die körperlichen Aspekte. Physiotherapeuten spielen auch eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychosozialen Gesundheit der Patienten. Durch regelmäßige Bewegung und gezielte Aktivitäten können Patienten ein Gefühl der Kontrolle über ihren Körper und ihr Leben zurückgewinnen. Dies kann zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls und

der emotionalen Stabilität führen. Zudem bieten Physiotherapeuten oft eine wertvolle Unterstützung und ein offenes Ohr für die Sorgen und Ängste der Patienten, was zu einer positiven therapeutischen Beziehung beiträgt.

Es lässt sich also sagen, dass die Physiotherapie einer von vielen wichtigen Bausteinen in der Palliativmedizin ist. Erforderlich ist eine enge Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten, darunter ÄrztInnen, Pflegekräfte, PsychologInnen und SozialarbeiterInnen. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit ist entscheidend, um einen ganzheitlichen Behandlungsansatz zu gewährleisten, der alle Aspekte des Patientenlebens berücksichtigt.



Björn Steinecke
Physioteam Steinecke
Witten

Seelsorgliche Begleitung auf der Palliativstation

„Palliativ ist Leben“, diese drei Worte leiten uns im Team auf der Palliativstation unseres Evangelischen Krankenhauses in der Arbeit für „unsere“ Patient*innen sowie ihre An- und Zugehörigen. Ihre Bedürfnisse, Erwartungen und Wünsche stehen im Mittelpunkt unserer umfassenden palliativen Versorgung. Pflege und Palliativmedizin, Physio- und Ergotherapie, Musik- und Aromatherapie sowie psychoonkologische und seelsorgliche Gespräche helfen ihnen, ihren Alltag zu bewältigen, der durch ihre unheilbare und zum Tode führende Erkrankung bestimmt ist. Eine gute palliativmedizinische Therapie, welche Beschwerden und vor allem Schmerzen lindert, ermöglicht es, dass in der verbleibenden Lebenszeit unsere Patientinnen und Patienten am Leben teilnehmen: Sie nehmen die therapeutischen Angebote wahr oder teilen mit Angehörigen und Freunden im Gespräch, was sie bewegt.

Eine unheilbare Erkrankung belastet physisch wie psychisch. Ängste, Schmerzen und erfahrenes Leid wiegen schwer in der Lebenszeit, die bleibt. Über den körperlichen Schmerz hinaus erleben „unsere“ Patient*innen auf der Palliativstation die Auseinandersetzung mit dem Verlust von Autonomie und Selbstständigkeit ebenso schmerzhaft wie Trauer und Abschiednehmen im Hinblick auf das bevorstehende Lebensende. Dann stellen Patient*innen auch Fragen nach Sinn und Zukunft; sie suchen Orientierung: Was trägt? Woran soll ich mich halten? Woher bekomme ich meine Kraft, um diesen Tag zu bestehen? Seelsorge auf der Palliativstation geschieht im Rahmen dieser ganzheitlichen Sorge für die Patientinnen und Patienten und nimmt solche Fragen auf. Unabhängig von ihrer jeweiligen Religion, ihrer Kirchenzugehörigkeit und ihrer Glaubensüberzeugung begleite ich sie als evangelischer Krankenhauspfarrer in ihrer letzten Lebensphase und biete auch ihren Angehörigen Gespräche an. Hier können Ängste und Sorgen ebenso zur Sprache kommen wie die

Freude über den Besuch von Angehörigen oder eine leise Hoffnung. Solch ein Gespräch kann auch den „Raum“ für Trauer öffnen, wo Menschen klagen und weinen dürfen. Aussprechen, was einen bewegt, hilft Gedanken und Gefühle zu ordnen. Vielleicht fasst mein Gegenüber in diesem Moment auch neue Hoffnung, dass sich noch ein Herzenswunsch erfüllt.

Im Gespräch können Patient*innen auf das eigene Leben schauen mit dem, was gelungen ist und mit seinen Brüchen. Ein Weg von der Annahme solcher Lebensbrüche bis hin zur Aussöhnung mit dem Leben, wie es nun einmal war und ist, ist möglich.

In der Begleitung ermutige ich, sich der Ressourcen bzw. Kraftquellen bewußt zu werden oder neue zu entdecken, aus denen „unsere“ Patient*innen ihre emotionale Kraft für jeden Tag schöpfen. Die Familie, die sorgt und mitträgt, kann ebenso solch eine Kraftquelle sein wie Freundinnen und Freunde. Musik kann trösten und für Momente die Situation, wie sie ist, leichter machen. Vielleicht

ist es auch die Erinnerung an den Garten zuhause, der im Alltag wie eine Oase war, wo man sich erholen konnte. Auf diese Weise wird Patient*innen bewußt und sie vergewissern sich, was ihrem Leben Sinn und Bedeutung schenkt. Dazu kann auch ihr Glaube gehören, in dem sie einen Halt finden. Ein biblisches Wort war ein guter Wegbegleiter durchs Leben und trägt auch in dieser Situation. Unsere Gespräche können in Gebet und Segen münden. Und gemeinsam sagen wir damit: mit allem, was uns belastet und bewegt, vertrauen wir uns Gott an und bitten ihn, daß er mitträgt. Auf Wunsch von Patient*innen und ihren Angehörigen feiern wir das Heilige Abendmahl und damit die Gemeinschaft mit Jesus Christus und untereinander auf ihrem Weg. Diese Gemeinschaft stärkt und kann ein Trost sein.

Es gibt in der seelsorglichen Begleitung auch die Momente und Situationen, wo es keine Worte gibt und wir miteinander die Sprachlosigkeit aushalten und schweigen.

Auch die An- und Zugehörigen unserer Patient*innen auf der

Palliativstation unterstütze ich. Ihre Sorge um einen erkrankten Menschen, für sie und ihn bis zuletzt da zu sein, kostet emotionale Kraft. Dann helfen Angehörigen auch seelsorgliche Gespräche, wenn sie sich von dem Menschen, der ihnen am Herzen liegt, verabschieden müssen.

Patient*innen und ihre Angehörige können auf Wunsch auch von Seelsorgenden ihrer Kirche, ihrer Glaubensgemeinschaft oder ihrer Religion begleitet und unterstützt werden.



Stephan Happel

Ev. Pfarrer in der Klinikseelsorge am Ev. Krankenhaus Witten

Alles neu – Wittener Nachhaltigkeitsfest am 13. Dezember

Das Wittener Nachhaltigkeitsforum ist nach zwei erfolgreichen Veranstaltungen inzwischen eine feste Größe! Bis zur dritten Auflage unter dem Motto: „Alles neu – das Wittener Nachhaltigkeitsfest“ ist es nicht mehr lange hin. Deshalb heißt es für alle, die dabei sein wollen: Save the Date!

Am 13. Dezember (Freitag) von 15 bis 19 Uhr ist es wieder so weit: Was bisher Nachhaltigkeitsforum hieß, wird dieses Jahr als „Nachhaltigkeitsfest“ mehr denn je eine Veranstaltung für die ganze Familie, für alle Alter, alle Religionen, alle Herkünfte.

Zusätzlich zum Datum können sich alle Interessierten auch den Ort schon vormerken: Der gesamte Saalbau gibt dem Thema Nachhaltigkeit reichlich Raum. Viele Akteu-

rinnen und Akteure der Wittener Stadtgesellschaft füllen den Tag mit Informationen, Ideen, Gedankenaustausch, Mitmachaktionen, Musik und natürlich einem kleinen Imbiss.

Detaillierte Informationen zum Programm werden noch folgen!

GNK – Global Nachhaltige Kommune Witten – was ist das?

Eine GNK, also eine Global Nachhaltige

Kommune zu sein, ist ein wichtiges strategisches Ziel für Witten. Im Jahr 2021 hat der Rat der Stadt Witten mit großer politischer Mehrheit und der Teilhabe vieler externer Akteure die Wittener Nachhaltigkeitsstrategie beschlossen.

Eine Fortschreibung der Strategie findet aktuell in den Jahren 2024 und 2025 statt. Im Wittener Nachhaltigkeitsforum kann man viele Nachhaltigkeitsprojekte hautnah kennenlernen.

Bericht einer betroffenen Mutter:

„Erst war ich skeptisch“

Zwischen der Hospizarbeit und der Palliativmedizin kommt es naturgemäß immer wieder zu Berührungspunkten. Witten ist sowohl in der Palliativmedizin wie auch in der Hospizarbeit sehr gut aufgestellt, wie auch entsprechendes Zahlenmaterial zeigt (hierzu Editorial von Dr. Schmelzer auf Seite 3). Eine besondere Form der Hospizarbeit ist der Kinderhospizdienst Ruhrgebiet, der seinen Sitz in Witten hat, dessen Aktionsradius aber – wie schon der Name nahelegt – weit über die Wittener Stadtgrenzen hinaus geht. Aber welchen Aufgaben genau stellen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen dieses Hospizdienstes? Wir baten Birgit Schyboll, Vorsitzende des Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e. V., um einen entsprechenden Beitrag. „Was Kinderhospizarbeit bedeuten kann, wird sehr gut in einem Brief einer betroffenen Mutter an uns geschildert“, sagt Birgit Schyboll. Sie stellte uns diesen Brief zur Verfügung, damit wir ihn hier wiedergeben können:

„Manchmal ertappe ich mich, wie ich gedankenverloren an die Wand starre, obwohl die ganze Zeit ein kleines Händchen von der Seite versucht, mir eine Barbiepuppe in die Hand zu drücken. Ich sitze mal wieder, wie so oft, in ihrem Zimmer und versuche meine Kleine zu beschäftigen. Man muss es sich so vorstellen, man hat ein kleines Kind und es will nun einmal beschäftigt werden. Man macht immer und immer wieder dasselbe und das kleine Kind freut sich, auch wenn das Spiel für uns Erwachsene noch so langweilig sein mag.

Irgendwann wird das Kind größer, eigentlich ist meine Tochter schon groß. Doch Sie wird sich niemals mit anderen Kindern verabreden können oder zum Ballett oder Musikunterricht gehen. Meine Tochter ist schwerbehindert zur Welt gekommen. Es gibt keine Diagnose oder Bezeichnung für

ihre Behinderung. Sie hat eine cerebrale Reifestörung und kam ohne Schluckreflex zur Welt, sie kann nicht sprechen und nicht laufen. Durch den fehlenden Schluckreflex speichelt sie stark. Ja, und so sitze ich hier mal wieder und versuche den Tag für meine Tochter zu gestalten. Fast jeder Tag sieht gleich aus und manchmal würde ich am liebsten weglaufen. Ich liebe mein Kind und bin sehr gerne mit ihr zusammen, doch jeden Tag wickeln, füttern, spielen ohne ein Licht am Ende des Tunnels ist sehr anstrengend.

Ich freue mich über jede kleine Ablenkung oder Besonderheit im Alltag. Umso glücklicher bin ich, dass ich vor Jahren durch Zufall auf den Flyer des Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. gestoßen bin. Erst war ich etwas skeptisch, denn wenn man den Begriff „Kinderhospiz“ hört, denkt man an das Sterben und bekommt ein wenig

Angst. Doch als ich Kontakt aufnahm, kam mir gleich so viel Liebe und Leben entgegen, wie ich es schon lange nicht mehr gespürt hatte. Bei den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. möchte ich mich bedanken, sie kommen 1-2 mal in der Woche und entlasten mich, indem sie liebevoll mit meinem Kind spielen, spazieren gehen, laufen üben, während ein ehrenamtlicher Mitarbeiter mit meinem Sohn ins Stadion geht, um seinen Lieblingsverein, den VfL Bochum 1848, anzufeuern und traditionell vor und nach dem Spiel mit ihm eine Bratwurst zu essen. Wenn mal wieder Waffel essen beim Kinderhospizdienst ist, spüre ich, dass es auch den anderen betroffenen Familien ähnlich geht. Sie fühlen sich hier geborgen, hier ist das satte Leben, wo leben, lachen und trauern möglich ist. Danke, dass wir dabei sein dürfen.“

Infoabend für ehrenamtlich Interessierte am 3. Dezember, 18 Uhr:

Der Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. freut sich über ehrenamtliche Verstärkung

Wir freuen uns über Ihr Interesse, die Aufgaben des Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e. V. ehrenamtlich zu unterstützen. Dies ist in verschiedenen Aufgabenbereichen möglich. Im Zentrum unserer Arbeit steht, Kinder zu stärken, ihnen glückliche Momente zu schenken und Familien in ihrer krisenhaften Lebenssituation zu begleiten, da zu sein und zu entlasten. Hierzu wünschen wir uns ein verlässliches Zeitfenster von 3-4 Stunden wöchentlich.

In einem Vorgespräch klären wir gemeinsam mögliche Aufgabenbereiche. Im Rahmen eines umfangreichen Befähigungskurses werden Sie bestmöglich auf Ihre neue Aufgabe vorbereitet. Nach Abschluss des Kurses werden in einem persönlichen Gespräch der mögliche Einsatz und künftige Tätigkeitsbereiche besprochen. Dabei wird eine erfahrene Kursleitung Sie stets intensiv unterstützen. Ein erfüllendes Ehrenamt mit regelmäßigen Begleitungsstreffen, Supervision und Fortbildungsangeboten sowie ein großartiges Team erwarten Sie!

Der Infoabend findet am 03.12.2024 um 18:00 Uhr im Haus des Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. statt.
Über eine vorherige Anmeldung freuen wir uns!



Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V.

Am Herbeder Sportplatz 17 – 58456 Witten – Tel. 02302 27 77 19
webmaster@kinderhospizdienst-ruhrgebiet.de – www.kinderhospizdienst-ruhrgebiet.de
Spendenkonto Volksbank Sprockhövel – IBAN DE834526154700191919

Begleitung – Entlastung – Unterstützung lebensverkürzt erkrankter Kinder, Jugendlicher und ihrer Familien in Bochum, Witten, Hattingen und den angrenzenden Städten des mittleren Ruhrgebietes

Harntransportstörungen in der Palliativmedizin:

Pro und Contra Doppel-J-Katheter und Nierenfistel

Zu den Eigenschaften von bösartigen Tumoren gehört es, dass sie Tochtergeschwülste (Metastasen) in verschiedenen Organsystemen ausbilden. Dazu gehören Leber, Lunge, Knochen aber auch die Lymphknoten. Da diese sich entlang der Blutgefäße im Körperinneren aufreihen und hier auch die Harnleiter verlaufen, die den Urin von den Nieren zur Blase transportieren, kann es häufig im Endstadium einer solchen Erkrankung zu einem Harnaufstau kommen. Unbehandelt kommt es zum Untergang einer Niere, sind beide Nieren betroffen, resultiert ein Nierenversagen.

Urologen haben hier mehrere Möglichkeiten, eine solche Harntransportstörung zu behandeln. In vielen Fällen gelingt es, einen dünnen, spaghettiartigen, weichen Silikonschlauch über die Blase in den gestauten Harnleiter einzubringen. Diese Silikonschläuche werden „Doppel-J-Katheter“, Harnleiterschienen oder -stents genannt (s. Schema, Röntgenbild und Foto Blasenspiegelung). Sie bestehen heute aus High-Tech-Material, das im Röntgenbild sichtbar ist, bei Körpertemperatur besonders weich wird und eine besonders glatte Oberfläche hat, so dass Bakterien nicht anhaften können.

Doppel-J-Schienen müssen alle drei Monate gewechselt werden. Die hierzu erforderliche Blasenspiegelung wird dabei gerne in Narkose vorgenommen, weil das Arbeiten mit einem rel. dicken Arbeitsinstrument in der Blase unangenehm bis schmerzhaft ist. Eine Alternative stellt die sog. Nierenfistelung dar. Dabei wird per Punktion ein dicker Schlauch über die Haut in das Nierenbecken eingebracht. Jetzt kann der Urin nach außen in einen Beutel ablaufen (s. Schemazeichnung). Ein solcher Nierenfistelkatheter muss alle vier Wochen gewechselt werden – dies kann aber in einer urologischen Praxis ohne jede weitere Maßnahmen vorgenommen werden.

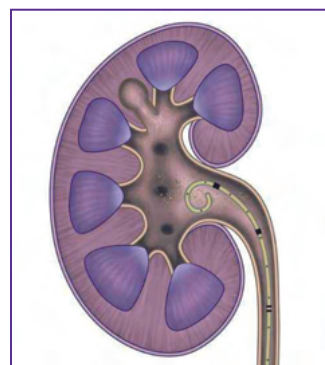
Häufig bleibt Betroffenen keine Wahl hinsichtlich der Art ihrer Harnableitung. Ist beispielsweise der Harnleiter komplett durch eine Kompression verlegt, würde der „gewaltsame

Versuch“, eine innere Harnleiterschiene einzubringen, u. U. zu einer Verletzung und Urundichtigkeit des Harnleiters führen. Liegt zusätzlich eine bakterielle Infektion des Urins vor, kann so durch die Manipulation eine Blutvergiftung ausgelöst werden. In einer solchen Situation kann es ratsamer sein, per Nierenbeckenpunktion eine schonendere „Urinumleitung“ zu etablieren.

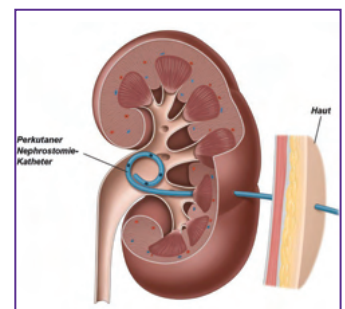
Beide Harnableitungen haben Vor- und Nachteile. Zwar ist bei einer inneren Schienung mit einem Doppel-J-Katheter keine äußere Urinsammlung erforderlich (der Katheter endet in der Blase), jedoch reizt trotz des sehr weichen Silikon-Materials das untere Ende häufig in der Blase. Patienten klagen über vermehrtes Wasserlassen und verstärkten Harndrang.

Ein Nierenfistelkatheter macht das Tragen eines Beutels, der meistens mit Klettverschlüssen am Bein befestigt wird, erforderlich. Zusätzlich muss ein Pflaster oder ein kleiner Verband die Austrittsstelle im Rücken schützen. Der Wechsel ist hier weniger aufwändig; er muss jedoch alle vier bis sechs Wochen erfolgen.

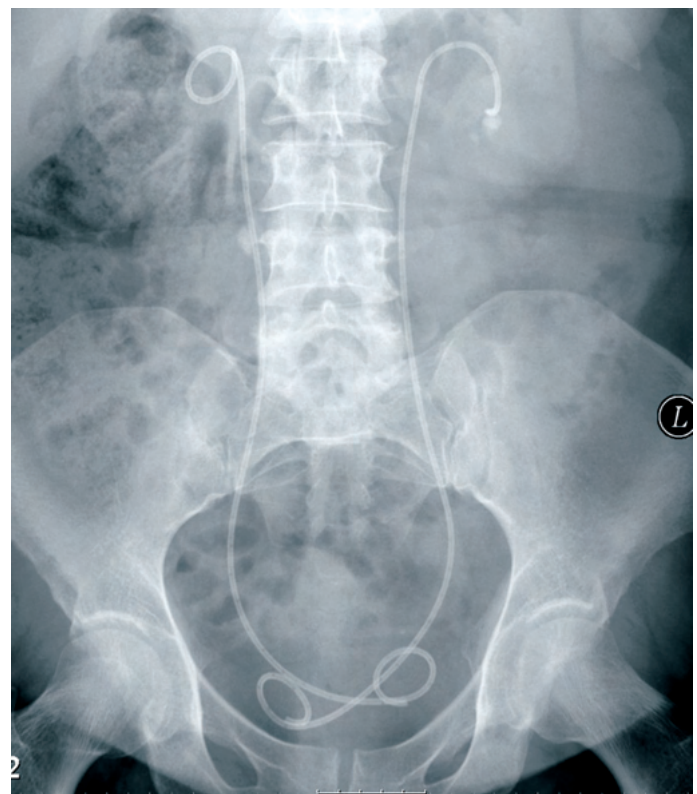
Prof. Dr. Andreas Wiedemann und sein Team wollten wissen, wie Betroffene ihre Harnableitung selbst beurteilen. Wie empfinden Träger eines Nierenfistelkatheters, die ihn für den Rest ihres Lebens behalten müssen, ihre Lebensqualität? Unterscheidet sich diese abhängig davon, ob es sich um ein bösartiges Leiden oder



Oberer Teil eines Doppel-J-Katheters im Nierenbecken (mit freundlicher Genehmigung der Fa. Coloplast)



Nephrostomiekatheter in der Niere – über die Haut in ein Beutelsystem ausgeleitet (Quelle: EAU Patienteninformation <https://patients.uroweb.org/de/notfallsituationen/>)



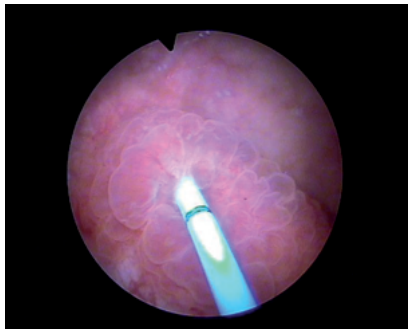
Sog. „Doppel-J-Katheter“ im Röntgenbild auf beiden Seiten (bei Steinen): der Urin wird von dem Nierenbecken bis zur Blase über die Katheter (oder „Schienen“) abgeleitet. Ein „Kringel“ oder „J“ liegt im Nierenbecken, einer in der Blase. Daher der Namen „Doppel-J-Katheter“.

eine gutartige Grunderkrankung handelt? Gibt es Unterschiede zwischen Patienten, bei denen eine Seite betroffen ist im Vergleich zu Patienten, die beidseits eine Harnableitung benötigen? Prof. Wiedemann und sein Team trugen 66 Patienten mit einer Harnableitung mittels Nierenfistelkatheter zusammen. Diese wurden mit einem strukturierten Fragebogen zu ihrer Lebensqualität befragt. In diesem Fragebogen bedeuten fünf Punkte eine unbeeinträchtigte, ein Punkt ein maximal beein-

trächtigt wurde, als eine einseitige, während das Grundleiden (bösartig oder nicht bösartig) für die Lebensqualität keine große Rolle spielte.

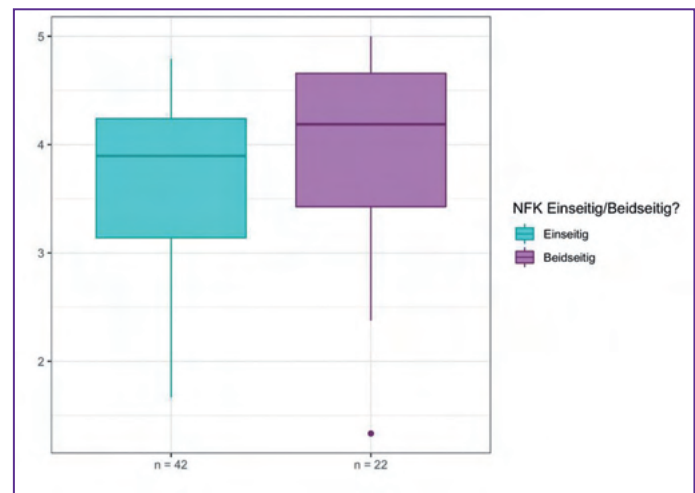
Die Forschergruppe um Prof. Wiedemann interpretierte diese Ergebnisse so, dass intrapsychisch das Wissen um eine funktionierende Körperseite mit gutem Abfluss neben der gestörten Seite zu einer schlechteren Akzeptanz führt – bei einer beidseitigen Harntransportstörung sich der Betroffene also besser mit seiner Situation abfindet. Egal, ob das Grundleiden bösartig ist oder nicht – die Lebensqualität ist mit rund vier anstelle von fünf maximalen Punkten moderat herabgesetzt. Dies ist offenbar den Umständen mit Verbandswechseln, Behinderung durch ein Beutelsystem und monatlichen Arztkontakten wegen der erforderlichen Wechsel geschuldet.

Als Schlussfolgerung war es Prof. Wiedemann wichtig, diese Erkenntnisse in Zukunft bei der Aufklärung von Patienten, die vor einer Harnableitung bei Harntransportstörung in einer palliativen Situation stehen, zu berücksichtigen.

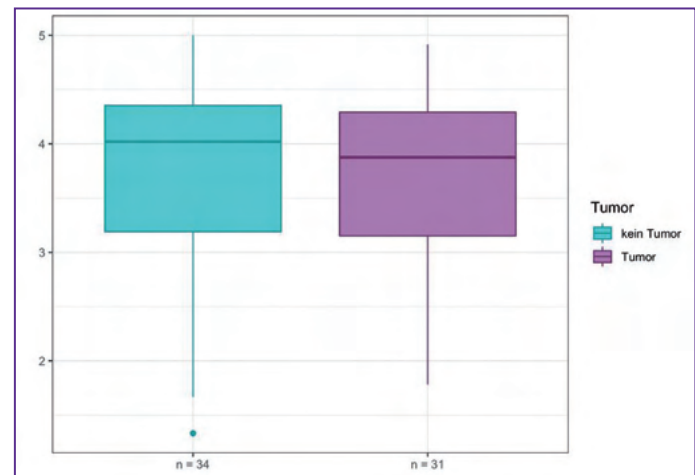


Doppel-J-Katheter in der Blase
(über den Harnleiter bis zu Nieren reichend)

trächtigte Lebensqualität. Im Ergebnis war bei allen Patienten die Lebensqualität moderat eingeschränkt. Es zeigte sich weiterhin, dass eine beidseitige Versorgung mit einem äußeren Nierenfistelkatheter besser ak-



Lebensqualität bei einer einseitigen bzw. beidseitigen Versorgung mit einem sog. Nierenfistelkatheter (NFK) – höhere Werte („bessere Lebensqualität“) bei beidseitiger Versorgung



Lebensqualität bei Patienten mit Nierenfistelkatheter in Abhängigkeit von der Grunderkrankung: keine wesentlichen Unterschiede in der Lebensqualität, Mittelwerte mit 4,0 bzw. 3,9 nah beieinander.

Witten:

Neues Zuhause? Ummeldung ist jetzt auch komplett online möglich

Das neueste Angebot der Wittener Bürgerberatung: Die „elektronische Wohnsitzanmeldung“ (eWA). Wer sich mit neuer Adresse in Witten anmelden will, muss dafür seit dem 4. November nicht mehr ins Rathaus kommen, sondern kann den ganzen Behördengang online und kostenlos erledigen. Zum Schluss erhält man eine digitale Meldebestätigung. Außerdem erhält man eine Aufforderung die Chipdaten im Personalausweis zu aktualisieren. Ein Adressaufkleber für den Ausweis – und bei Bedarf auch für den gültigen Reisepass – wird zugeschickt.

Allerdings ist die neue Option für Viele vermutlich noch etwas „speziell“. Denn wer auf www.wohnsitzanmeldung.de geht, muss eben auch einige digitale Voraussetzungen erfüllen. Für die Nutzung des Online-Dienstes ist die Online-Ausweisfunktion des Personalausweises oder der eID-Karte sowie ein behördliches Nutzerkonto erforderlich. Wer noch kein Nutzerkonto hat, kann sich eine BundID anlegen. Am einfachsten geht die Online-Anmeldung mit dem Smartphone. Nach der Authentifizierung mit der AusweisApp können die Daten aus dem Melderegister abgerufen und aktualisiert werden. Wer zur Miete wohnt, lädt

noch die Wohnungsgeberbestätigung hoch und sendet den Antrag ab.

Nach erfolgreicher Prüfung der Daten durch die zuständige Meldebehörde, steht der Nutzerin oder dem Nutzer eine fälschungssichere digitale Meldebestätigung zum Download zur Verfügung. Nun kann die Aktualisierung der Adressdaten auf dem Chip des Personalausweises ebenfalls selbstständig über den Online-Dienst und die AusweisApp vorgenommen werden. Zum Schluss erfolgt ein automatisches Anschreiben der Bundesdruckerei mit einem Adressaufkleber für den Personalausweis

und gegebenenfalls einem Wohnortaufkleber für den Reisepass. Dieser wird nach Anleitung eigenständig angebracht.

Die eWA ist ein bundesweiter Service der Freien und Hansestadt Hamburg, der schrittweise für immer mehr Bürgerinnen und Bürger in ganz Deutschland nutzbar gemacht wird. Das Angebot digitalisiert erstmals den gesamten Ummeldungsprozess Ende-zu-Ende – von der Änderung der Adressdaten im Melderegister bis hin zur Aktualisierung des Personalausweises sowie des Reisepasses. Zu den 15 NRW-Städten, die bisher mitmachen, gesellt sich nun auch Witten hinzu.

Palliativpflege im Altenheim

Dargestellt am Beispiel Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser

Wenn Bewohner in Altenheimen Palliativpatienten werden oder auch wenn Palliativpatienten Altenheimbewohner werden, so stellen sich automatisch höhere Ansprüche an die Pflege. Denn: Natürlich brauchen diese Menschen mehr und auch andere Zuwendungen. Und zumeist gibt es auch einen Beratungs- und Zuwendungsbedarf bei den Angehörigen. Das alles wollen und können die Pflegekräfte bewältigen – sofern sie über eine auf die Palliativpflege bezogene Weiterbildung verfügen. Witten transparent sprach mit den Mitarbeiterinnen Laura Pohl und Manuela Söhnchen sowie mit dem Mitarbeiter Hayri Bulan vom Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser, sowie mit Einrichtungsleiter Andreas Vincke.

Ziel der palliativen Pflege

Den betroffenen Menschen eine weitmöglichste Schmerzfreiheit sowie Wohlbefinden in der letzten Lebensphase zu ermöglichen, ist das vorrangige Ziel – nicht nur der Palliativmedizin, sondern eben auch der Palliativpflege. Weiter stehen auch die Angehörigen der Palliativpatienten im Fokus. Ihnen zu helfen, mit dieser ungewöhnlich belastenden Situation klarzukommen, ist immens wichtig. Dazu gehört auch, allen Betroffenen zu verdeutlichen, dass diese Situation nicht zwangsläufig schnell vorübergeht, sondern sich durchaus über einen längeren Zeitraum erstrecken kann, so Andreas Vincke.

Wie kann dieses Ziel erreicht werden?

Voraussetzung ist ein geschulter Mitarbeiterstab. Das Altenzentrum am Schwesternpark / Feierabendhäuser verfügt über 12 Mitarbeiter/innen, die entsprechend weitergebildet wurden. Eine Weiterbildung umfasst mehrer Blöcke über 1,5 Jahre und endete auch mit einer Facharbeit. Darüber hinaus gab und gibt es spezielle Schulungen für sämtliche Pflegekräfte des Hauses. Die speziell weitergebildeten Pflegekräfte verfügen über Kenntnisse sämtlicher in Palliativ-Situationen erforderlichen Hilfsmittel, z.B. Wechseldruckmatratzen, Sauerstoffgeräte und dergleichen. Sie müssen fit sein hinsichtlich der erforderlichen Medikamentengaben. „Mitunter müssen wir auch Spritzen geben“, so eine Mitarbeiterin. Sie sind zudem



Kompetenz in Sachen Palliativ-Pflege: (von links) Hayri Bulan, Manuela Söhnchen und Laura Pohl vom Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser – hier stellvertretend für viele weitere Kolleginnen / Kollegen abgebildet.

besonders sensibilisiert und geschult für die Kommunikation – zwischen ihnen und den zuständigen Palliativmedizinern wie auch zwischen ihnen, den Patienten und deren Angehörigen. Doch auch Mitarbeiter/innen, die nicht in der Pflege, sondern im Sozialdienst tätig sind, werden in der Palliativ-Ausbildung differenziert weitergebildet“, sagt Manuela Söhnchen. Dies ist besonders wichtig für die Kommunikation in der Zusammenarbeit zwischen Pflege und Sozialdienst.

Wohlbefinden in der palliativen Lebensphase – Geht das überhaupt?

Das kann man nicht generell mit „ja“ beantworten, hängt es doch zu sehr von den jeweils individuellen Umständen des Palliativpatienten ab. Auch ist es sicherlich treffen-

der, das Wort „Wohlbefinden“ durch „Lebensqualität“ zu ersetzen, denn darum geht es. „Vielleicht nicht in jedem Fall, aber in vielen Fällen kann man diesbezüglich eine Menge tun“, erklärt Andreas Vincke. Und das sehr zur Verwunderung mancher Angehöriger, wie die Erfahrungen in diesem Seniorenheim zeigen. „Zuwendung“ und „Teilhabe“ sind in diesem Zusammenhang die Schlüsselbegriffe: Soweit wie möglich die betroffenen Palliativpatienten am aktiven Leben, z.B. an den zahlreichen Veranstaltungen in diesem Hause, teilhaben zu lassen, hat sich oft als sehr erfolgreich erwiesen. Verblüffend manchmal, wie die betroffenen Patienten dabei auflebten.

Auch Aromapflege (mit Duftlampen) und Massagen mit ätherischen Ölen haben meist

zum Wohlbefinden der Betroffenen und somit zu mehr Lebensqualität geführt, um nur einige Beispiele zu nennen. Die Einrichtung verfügt auch über eine gut ausgebildete Aromapflegerin, die individuelle Aromaöle zusammensetzt.

„Zuwendung kann aber auch bedeuten, dass auf Wunsch des Patienten zusammen gebetet wird“, ergänzt Manuela Söhnchen. Man mag derartige Maßnahmen als Kleinigkeiten empfinden angesichts der belastenden Palliativ-Situation. Aber in der Summe führen sie in der Regel – so zeigt jedenfalls die Erfahrung in diesem Hause – dazu, dass die Betroffenen am Ende ihres Lebensweges doch noch ein Stückchen Lebensqualität erfahren und letztendlich auch mit Würde aus dieser Welt scheiden können.

WENN DIE BLASE LAUFEND DEN ALLTAG BESTIMMT



Volkskrankheit Harninkontinenz: Rund 10 Millionen Deutsche können das Wasser nicht mehr richtig halten. Fast jedem kann geholfen werden.

Trotz der hohen Zahl an Frauen und Männern, die darunter leiden, ist Harninkontinenz immer noch ein Tabuthema. Viele trauen sich nicht damit zum Arzt, leiden still vor sich hin. Dabei gibt es Hilfe, denn Harninkontinenz ist in der Regel sehr gut therapierbar. Viele moderne Behandlungsansätze führen zum Ziel, den Betroffenen wieder einen normalen Alltag ohne Einschränkungen und Schamgefühle zu ermöglichen. Aber wie behandelt ein Urologe Betroffene, was für Möglichkeiten gibt es und muss man am Ende doch unter das Messer? Fragen an Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten und 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V..

Herr Prof. Dr. Wiedemann, welche Arten von Harninkontinenz gibt es eigentlich?

Es gibt mehrere Arten, aber zwei sind besonders häufig. Wer etwa beim Lachen, Niesen, Husten oder Heben plötzlich Urin verliert, leidet an einer sogenannten Belastungs- oder Stressinkontinenz. Die Blase verliert in diesen Fällen also Urin, wenn Druck auf sie ausgeübt wird. Bei der Dranginkontinenz hat man hingegen plötzlich ganz dringend das Gefühl, zur Toilette zu müssen. Oft schafft man es dann nicht mehr rechtzeitig. Sehr unangenehm für Betroffene ist, dass diese beiden Arten der Inkontinenz häufig gemeinsam auftreten,

wir sprechen dann von gemischter Inkontinenz.

Aber was ist die Ursache dafür, dass Betroffene den Urin nicht mehr halten können?

Da gibt es viele und ich möchte an dieser Stelle nur die gängigsten ansprechen. Den Begriff Beckenboden haben sicherlich schon die meisten gehört. Ganz vereinfacht gesagt, ist das ein anderes Wort für das Muskelsystem unter unserer Blase. Der Beckenboden sorgt dafür, dass wir das Entleeren der Blase steuern können. Ist dieses System geschwächt – etwa durch chronischen Dauerhusten, eine Schwangerschaft, Übergewicht, Opera-

tionen an Blase oder einfach das Alter der Patienten – kann es die Blase nicht mehr so gut unterstützen. Das ist die klassische Ursache einer Belastungsincontinenz.

Und wie entsteht eine Dranginkontinenz?

Häufige Ursachen sind etwa Infektionen der Blase oder des Harnwegs, Blasensteine oder Tumore in der Blase. Aber auch hier gibt es wieder viele weitere mögliche Auslöser, von Nervenschädigungen über falsche Ernährung bis hin zum Reizdarmsyndrom.

Herr Prof. Dr. Wiedemann, eine Inkontinenz kann viele verschiedene Auslöser haben – gibt es ebenso viele Therapieformen?

Allerdings. Das reicht vom gezielten Training des Beckenbodens über medikamentöse Therapiemöglichkeiten bis hin zu modernen Therapien wie digitale Gesundheitsanwendungen, Laser- oder Wasserdampf-Behandlungen. Operiert wird nur in schweren Fällen.

Und die Behandlungsmethode hängt sicherlich vom individuellen Krankheitsbild ab?

Ganz genau. Durch die verschiedenen Inkontinenzarten und all die Dinge, die wir Urologen dagegen tun können, kann man das Thema nicht einfach in einem Interview wie diesem vollumfänglich behandeln.

Da kommt es immer auf den einzelnen Patienten und seine Geschichte an. Diese muss jedoch zuallererst einmal unser Gehör finden.

Wie meinen Sie das?

Wie ich es sage. Die Patienten müssen es zunächst in die Praxis oder Klinik schaffen, denn das ist für viele eine der größten Hürden auf ihrem Weg, diese lästige, alltagseinschränkende Krankheit zu bekämpfen. Das Thema Wasserlassen ist immer noch sehr schambefahet.

Sie sagen also, dass viele Menschen sich lieber irgendwie mit dieser großen Einschränkung ihrer Lebensqualität arrangieren, als einem Urologen davon zu erzählen?

Leider ja. Das ist übertragen so, als würde man mit einem gebrochenen Arm durch die Gegend laufen, den man selbst notdürftig gesichert hat, weil einem der Besuch beim Arzt unangenehm ist. Das würde niemand tun. Daher noch einmal ganz klar: Niemand, der sein Wasser nicht richtig halten kann, muss mit diesem Problem leben. Wir können in der Regel jedem Patienten helfen und die Menschen meist sogar wieder völlig beschwerdefrei machen. Und noch ein Wort zum Thema Scham: Wir als Urologen befassen uns jeden Tag mit Geschlechtsorganen, Urin, Inkontinenz, Sexualität – das ist für uns das Normalste

auf der Welt. Es ist einfach unser Beruf.

Herr Prof. Dr. Wiedemann, der Leidensdruck bei Betroffenen ist oft hoch. Man wird ja sozusagen von seinem Problem bestimmt und muss den gesamten Alltag darauf einstellen, etwa immer Wechselklamotten mitführen, Einlagen tragen oder schlicht Schmerzen erleiden. Gibt es weitere Einschränkungen bei Inkontinenz, die vielen nicht so bekannt sind?

Die Psyche ist ein nicht zu unterschätzender Faktor. Sie leidet oft bei den Betroffenen. Im sozialen Leben ziehen sie sich zurück, fühlen sich minderwertig, hadern oft still mit ihrem Schicksal. Eine weitere Komponente ist, dass häufig auch das Sexualleben leidet. Alleine die Angst, im Bett Wasser zu verlieren, ist für viele schon Lustkiller Nummer Eins. Oft kommen Schmerzen beim

Verkehr hinzu. All das lässt sich mit einer individuell zugeschnittenen Behandlung abschalten.

Wo können Interessierte weiterführende Informationen zum Thema finden?

Interessierte finden auf unserer Website <https://www.evk-witten.de/medizin-pflege-therapie/kliniken/urologie> tiefgehende Informationen zur Harninkontinenz und deren Behandlung.



Prof. Dr. Andreas Wiedemann

Chefarzt
Klinik für

Urologie / EvK Witten
1. Vors. der Deutschen

Kontinenz Gesellschaft e. V.

Leiden Sie unter einer überaktiven Blase?

WERDEN SIE JETZT TEIL UNSERER KLINISCHEN STUDIE

WIR SUCHEN

- > Volljährige Frauen
- > medikamentös behandelte Patienten mit mindestens 8 oder mehr Toilettengängen pro Tag (mit oder ohne Urinverlust)
- > die Lust auf regelmäßige Smartphone- und Appnutzung haben
- > und bereit sind, Blasenprotokolle und Fragebögen auszufüllen

Wir testen eine App, die Sie bei Ihrer Behandlung unterstützt.

UNSERE KONTAKTDATEN FÜR DIE STUDIEN-TEILNAHME IN WITTEN

Klinik für Urologie
Ev. Krankenhaus Witten
Prof. Dr. Andreas Wiedemann
Tel.: 02302 / 175 - 2521
E-Mail: awiedemann@evk-witten.de

Dr. Pflieger
ARZNEIMITTEL

Medizin – Pflege – Therapie
Klinik für Urologie

Ev. Krankenhaus Witten
 Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

Ambulanz-Führung

Nächster Termin: **Donnerstag, 12. Dezember 2024, 17 Uhr**
 Treffpunkt: Urologische Ambulanz, 1. Obergeschoss

- Prostata-Probleme? • Interesse am GreenLight-Laser?
- Einmal durch die 3D-Operationsbrille blicken?

Dann besuchen Sie unsere Führung durch die Urologische Ambulanz im EvK Witten mit Prof. Dr. Andreas Wiedemann.
 Keine Anmeldung erforderlich.

Ev. Krankenhaus Witten
 Klinik für Urologie
 Chefarzt Prof. Dr. Wiedemann
 Pferdebachstr. 27
 58455 Witten
 Fon 02302.175-2521
www.facebook.com/evkwitten








Den neuen Wandkalender 2025 des Altenzentrums am Schwertpark Feierabendhäuser präsentiert hier Einrichtungsleiter Andreas Vincke. Mit dem Kalender für das nächste wie auch mit dem dann folgenden Kalender für das Jahr 2026 hat es etwas Besonderes auf sich: Die Kalender stehen ganz im Zeichen des 100jährigen Bestehens der Feierabendhäuser, das im nächsten Jahr angesagt ist. Aus diesem Grunde wurde die Auflage auf 100 Stück festgesetzt. „Die Kalendermotive sind nicht neu“, erklärt Andreas Vincke, der auch der Fotograf der Bilder ist. Es handelt sich hierbei um die Jubiläumsausgabe „Best Of“. Es ist also eine Auswahl von Motiven aus den bisher erschienen 12 Kalendern. Auch der nächste Kalender soll dann ein „Best Of“ werden, wobei es dann aber um hochformatige Motive geht, so dass sich die Kalender allein schon von der Format-Auswahl unterscheiden. Die Kalender sind ab sofort zum Stückpreis von 10 Euro vor Ort erhältlich – so lange der limitierte Vorrat reicht. 2025 als Jubiläumsjahr wird für die Einrichtung verschiedene interessante Aktionen und Festivitäten bringen, z. B. geschichtliche Ausstellungen. Über die Einzelheiten wird später zu berichten sein.



Die weltbesten Reibplätzchen gibt es dem Vernehmen nach auf dem Weihnachtsmarkt im Langendreer Dorf. Allein sie sind schon den Besuch dieser Traditionsveranstaltung wert. Aber: Der 18. Weihnachtsmarkt im Dorf, der in diesem Jahr am Samstag, 7. Dezember von 11 bis 18 Uhr, stattfindet, hat natürlich eine ganze Menge mehr zu bieten: An Kulinarischem ebenso wie an Kunsthandwerk, Kunst und viel weihnachtlicher Musik, z. B. auch in der Christuskirche. Das Vorbereitungsteam um Paul Möller hat angekündigt, dass der Weihnachtsmarkt in diesem Jahr besonders abwechslungsreich wird, da sich viele Initiativen mit den unterschiedlichsten Angeboten beteiligen. Festort ist die Alte Bahnhofstraße von der Hauptstraße bis zur Ovelackerstraße – also: wie immer.



Familien- und Krankenpflege e.V.
 Herdecke - Witten - Wetter

www.familien-krankenpflege.com

- **Ausbildungsbetrieb in der Pflege & Verwaltung**
- **Ambulante Alten- und Krankenpflege in Herdecke - Witten - Wetter**
- **Essen auf Rädern**
- **Hauswirtschaft**
- **Tagespflege**
- **Wohngemeinschaften für an Demenz erkrankte Menschen**

Kontakt:
 Geschäftsstelle
 Wullener Feld 34 - 58454 Witten
info@familien-krankenpflege.com ☎ 02302 - 9 40 40 0

www.familien-krankenpflege.com

Monatlich lädt die Tagespflege Am Mühlengraben der Familien- und Krankenpflege Witten (FuK) zu einem Frühstückstreff / Brunch für pflegende Angehörige ein. Das zwanglose Treffen findet an jedem ersten Donnerstag im Monat, jeweils in der Zeit von 10.30 bis 12 Uhr, statt. Treffpunkt ist im Café Atempause in der Tagespflege am Mühlengraben, Wetterstraße 8, in Witten. Das nächste Treffen ist am 5. Dezember.

Wiener Klassik am 26. Dezember:

Weihnachtskonzert in der Wittener Marienkirche

Am 2. Weihnachtstag, 26. Dezember 2024, findet um 16 Uhr in der Marienkirche zu Witten wieder das traditionelle große Weihnachtskonzert statt: Unter dem Motto „Wiener Klassik“ werden der Projektchor und das Kammerorchester St. Marien, ein Solistenquartett und Marienkantor Christian Vorbeck an der großen Marienorgel, der auch die Gesamtleitung hat, ein abwechslungsreiches musikalisches Programm darbieten.

Es erklingen unter anderem Werke von Christian Heinrich Rinck, Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig van Beethoven, sowie Weihnachtslieder zum Mitsingen. Dabei werden alle Beteiligten um den elektrischen Spieltisch im vorderen Kirchenschiff musizieren: So können alle Interes-

sierten die Interpreten nicht nur hören, sondern deren gemeinsames Musizieren auch aus nächster Nähe optisch mitverfolgen. Herzliche Einladung an alle, die das Weihnachtskonzert 2024 „Wiener Klassik!“ miterleben möchten! Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine Spende gebeten.

Weihnachtsmarkt an den Feierabendhäusern



Der Weihnachtsmarkt des Altenzentrums am Schwesternpark Feierabendhäuser gilt alljährlich als besonders stimmungsvoll. In diesem Jahr findet er am Freitag, 29. November, in der Zeit von 12 bis 17 Uhr statt. Damit die aktiven Teilnehmern den Besuchern ihre Leckereien und Bastelarbeiten auch im Trockenen anbieten, werden stets im Garten der Anlage Zelte aufgebaut. Bei trockener Witterung gibt es dann auch bestimmt wieder musikalische Romantik am Feuer.

Am Ev. Krankenhaus Witten:

„Wittens kleinster Weihnachtsmarkt“

Das Evangelische Krankenhaus lädt in diesem Jahr wieder zu Wittens kleinstem Weihnachtsmarkt ein: Vom 09. bis zum 13. Dezember erfreuen Mitarbeitende des EvK jeweils von 14 bis 17 Uhr die Gaumen der Besucher*innen mit allerhand Köstlichkeiten wie Brat- und Currywurst sowie warmen Getränken. Der Erlös ist für den Förderverein Palliativ-Station im Evangelischen Krankenhaus bestimmt.



Diakonie
Ruhr

Tagespflege im Quartier Die grüne Oase inmitten des Ruhrgebiets

- geselliges Klönen
- abwechslungsreiche Aktivitäten
- Refinanzierung über die Pflegekasse
- individuelle Beratung und pflegerische Unterstützung

Altenzentrum am Schwesternpark
Feierabendhäuser
Pferdebachstr. 43, 58455 Witten
02302 589-5110
tagespflege-witten@diakonie-ruhr.de

CVJM-Posaunenchor der
Johanniskirche Witten

lädt ein zum adventlichen Konzert
zum Zuhören und Mitsingen
bei Kaffee und Kuchen

7. Dezember 2024, 15³⁰ Uhr
Johanniszentrum Witten
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

Der CVJM-Posaunenchor der Johannis-Kirchengemeinde lädt am 2. Adventswochenende, Samstag, 7. Dezember, um 15:30 Uhr, zu einem mitsing-Kuchenkonzert ein. Neben Vortragsstücken des Posaunenchores werden Adventslieder erklingen, die Jung und Alt zum Mitsingen einladen. In der Pause ist für Kaffee und Kuchen gesorgt. Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte für die Arbeit des Posaunenchores und den Kirchengarten erbeten.

Marien Hospital Witten und St. Anna Hospital Herne als ausgezeichnete Arbeitgeber in der Pflege anerkannt

Das Marien Hospital Witten und das St. Anna Hospital Herne, beide Teil der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, wurden erneut als zwei der besten Arbeitgeber in der Pflege ausgezeichnet. Die Auszeichnung erfolgte im Rahmen der stern-Studie „Deutschlands Ausgezeichnete Arbeitgeber Pflege 2024/25“, die in Zusammenarbeit mit dem renommierten Recherche-Institut MINQ erstellt wurde.

Die Studie berücksichtigt unter anderem Faktoren wie Arbeitsbedingungen, berufliche Entwicklungsmöglichkeiten und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Dank innovativer Arbeitszeitmodelle wie der 4-Tage-Woche und flexiblen Arbeitszeiten im Team „Zeitwunsch“ setzt sich die St. Elisabeth Gruppe aktiv für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Pflege ein. Eine betriebliche Kita und



Deutschlands
ausgezeichnete
Arbeitgeber Pflege

ST. ELISABETH GRUPPE 
KATHOLISCHE KLINIKEN RHEIN-RUHR

Das Marien Hospital Witten und das St. Anna Hospital Herne wurden erneut als zwei der besten Arbeitgeber in der Pflege ausgezeichnet.

die Konzentration von Arbeitsstunden auf weniger Tage ermöglichen es den Mitarbeitenden, ihre private und berufliche Situation besser zu vereinbaren. Darüber hinaus bietet der

gruppeneigene Campus umfassende Ausbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Bachelor- und Masterstudiengänge für Pflegekräfte an. Die Auszeichnung der beiden

Krankenhäuser bestätigt das Engagement der St. Elisabeth Gruppe für optimale Arbeitsbedingungen und die Förderung der Mitarbeitenden in der Pflege.

Überwachungsaudit erfolgreich bestanden

Es ist eine Art Zwischenprüfung, die die Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gemeistert hat: Drei Auditoren des TÜV Rheinland waren im Oktober drei Tage lang vor allem in den EvKs in Castrop-Rauxel und Witten unterwegs, um Arbeitsprozesse und Qualitätsstandards zu überprüfen.

Die Überwachungsaudits stehen turnusmäßig in den zwei Jahren bis zur nächsten großen Zertifizierung an. Diese hatte die Ev. Krankenhausgemeinschaft zuletzt im vergangenen Jahr bestanden. Und genauso erfolgreich war nun auch das Überwachungs-

audit: Die Prüfer haben die Fortführung des Zertifikats bestätigt – zur Freude aller Beteiligten. Die Ev. Krankenhausgemeinschaft überzeugte zum Beispiel mit ihrem umfassenden Qualitätsmanagementsystem. Positiv zur Kenntnis nahmen die Auditoren

auch den Zusammenschluss der Ev. Krankenhausgemeinschaft mit der Diakonie Ruhr, der Evangelischen Stiftung Augusta und dem Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid zum Evangelischen Verbund Augusta Ruhr.



Die Beteiligten der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel freuen sich mit den Auditoren über das erfolgreiche Überwachungsaudit. Foto: Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel

Herausforderung Notaufnahme

EvK Witten setzt auf Digitalisierung und Spezialisierung

Das Geschehen in der Notaufnahme eines Krankenhauses ist mit dem geregelten Klinikalltag auf Station kaum vergleichbar. Von der kleinen Schnittwunde über den gebrochenen Fuß bis zum Herzinfarkt sind die Beschwerden der Patientinnen und Patienten sehr vielfältig. Dazu kommt ein kaum planbares Patientenaufkommen. Eine große Herausforderung, der das Evangelische Krankenhaus Witten auf zweierlei Weise begegnet: mit Digitalisierung und Spezialisierung.

„Haben Sie mich vergessen?“ – eine Frage, die die Mitarbeitenden in der Ambulanz an der Pferdebachstraße gut kennen. Vergessen wird im EvK aber niemand. Im Gegenteil. „Wir haben alle Patienten zu jeder Zeit und an jedem Ort genau im Blick – ob sie im Wartezimmer sitzen, in einem unserer fünf Behandlungsräume sind oder beim Röntgen“, sagt Cristina Annas, Pflegerische Leitung der Zentralen Notaufnahme. Das Cockpit macht dies möglich. Die Computer-Software hilft den Mitarbeitenden, von überall aus den Überblick zu behalten. Hier ist alles erfasst: neben dem Behandlungsort auch sämtliche Befunde, Diagnosen und sogar die Wartezeit.



Das Team der Zentralen Notaufnahme im EvK Witten: (v.l.) Dr. Ina Hoppmann, Dr. Dirk Martin und Pflegerische Leitung Cristina Annas. Foto: EvK Witten

Dass es in der Ambulanz auch schon einmal etwas länger dauern kann, hat mehrere Gründe: Zum einen kennen Notfälle keine Uhrzeiten. Zum anderen werden die Patienten nicht in der Reihenfolge ihres Eintreffens behandelt, sondern nach der Dringlichkeit ihres Problems. Um das richtig bewerten zu können, wird jeder Patient in dem eigens dafür eingerichteten Triage-Raum ersteingeschätzt. Dazu erfassen die Pflegekräfte Symptome, Vitalwerte und Schmerzgrade der Patienten. „Das ist eine wichtige Hilfestellung, jene Fälle zu ermitteln, die augenscheinlich nicht

schlimm sind, tatsächlich aber akut behandelt werden müssen“, sagt Cristina Annas, die die Fachweiterbildung Notfallpflege absolviert hat und damit für ihren Einsatz in der Ambulanz besonders qualifiziert ist. „Mitarbeitende der Notaufnahme müssen innerhalb kürzester Zeit Situationen korrekt einschätzen, um Leben zu retten. Das ist angesichts der Bandbreite an Notfällen, mit denen sie zu tun haben, eine große Herausforderung. Die fachlichen Anforderungen sind hier riesig“, weiß Dennis Kläbe, Ver-

waltungsleiter des EvK. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen der Betrieb von Notaufnahmen durch Dienstärzte der verschiedenen Kliniken und Medizinische Fachkräfte eher nebenher lief. Die Zentrale Notaufnahme im EvK Witten ist eine eigenständige Abteilung mit fünf Behandlungsräumen und einem spezialisierten Team, das aus fachweitergebildeten Mitarbeitenden besteht. In der Pflege und in der Medizin. Die Leitende Ärztin Dr. Ina Hoppmann ist zum Beispiel nicht nur Fachärztin für Allgemein- und Viszeral-

chirurgie, sondern auch Ärztin für Notfall- und Rettungsmedizin sowie für Klinische Akut- und Notfallmedizin. „Wir setzen kontinuierlich auf die Qualifizierung unserer Beschäftigten, denn erst eine Spezialisierung macht es möglich, Patienten in Akutsituationen bestmöglich zu behandeln“, sagt Dennis Kläbe. Aktuell sind in der EvK-Ambulanz doppelt so viele Mitarbeitende in der Notfallpflege weitergebildet, wie gesetzlich vorgeschrieben. Das soll noch in diesem Jahr auch für die Notfallmedizin im EvK gelten.

Noch Fördermittel für Dach-PV-Anlagen erhältlich

Derzeit sind attraktive Fördermittel für die Installation von Dachphotovoltaik-Anlagen verfügbar. Darauf weist die Stadt Witten hin. Insgesamt stehen noch 3.000 Euro zur Verfügung (Stand 28. Oktober).

Die Förderung je Anlage beträgt 500 Euro. Wer mit dem Gedanken spielt, seinen eigenen nachhaltigen Strom zu erzeugen und gleichzeitig von langfristigen Einsparungen bei den Energiekosten zu profitieren, sollte die Gelegenheit zur Förderung nutzen. Die Beantragung der För-

dermittel ist unkompliziert und schnell erledigt.

Förderanträge müssen bis zum 31. Dezember 2024 eingereicht werden, und die Anlagen sollten bis spätestens 30. September 2025 in Betrieb genommen werden.

Alle notwendigen Informatio-

nen sowie die Antragsunterlagen sind auf der Homepage der Stadt Witten zu finden unter www.witten.de im Bereich Rathaus & Service unter Dienstleistungen A-Z und dort unter S wie „Solarmetropole Ruhr: Förderung von Dachphotovoltaik-Anlagen“. Noch einfacher: So-

larmetropole in den Suchschlitz auf www.witten.de eingeben. Oder hier klicken.

Bei Fragen steht die Koordinierungsstelle Stadterneuerung und Klimaschutz unter 02302-581-4044 oder per E-Mail an pv-foerderprogramme@stadt-witten.de zur Verfügung.

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke führt roboterassistierte Chirurgie mit dem da Vinci X ein

Das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke (GKH) erweitert sein medizinisches Angebot mit dem hochmodernen da Vinci X-Operationsroboter. Unter der Leitung von Dr. med. Bernhard Limper, Chefarzt der Chirurgie, und Dr. med. Anette Voigt, Chefarztin der Gynäkologie, startet das interdisziplinäre Zentrum für roboterassistierte Chirurgie. Der da Vinci X ermöglicht hochpräzise, minimalinvasive Eingriffe. Mit seinen vier beweglichen Armen, einer hochauflösenden 3D-Kamera und vielseitigen Instrumenten bietet er dem OP-Team eine nie dagewesene Kontrolle und Genauigkeit, was die Behandlung und Genesung der Patienten erheblich verbessern soll.

Der weltweit etablierte da Vinci-Operationsroboter wird international schwerpunktmäßig in der Viszeralchirurgie und Gynäkologie eingesetzt, während er in Deutschland bisher vor allem in der Urologie bekannt ist. Das GKH nimmt hier eine Vorreiterrolle in der Region ein, da es als eines der ersten Krankenhäuser roboterassistierte Verfahren sowohl in der Chirurgie als auch der Gynäkologie anbietet. Die da Vinci-Operation bietet eine Vielzahl an Vorteilen: Durch die minimalinvasive Technik entstehen kleinere Narben, weniger Schmerzen und eine schnellere Heilung. Die präzisen Bewegungen des Roboters reduzieren das Risiko von Komplikationen, Infektionen und Wundheilungsstörungen erheblich. Dadurch werden die Eingriffe schonender und der stationäre Aufenthalt verkürzt sich. Für gesetzlich und privat versicherte Patient*innen entstehen durch den Einsatz des Operationsroboters keine zusätzlichen Kosten.

Wie funktioniert eine OP mit dem da Vinci-Roboter?

Vor jeder Operation wird der Einsatz des da Vinci-Systems individuell mit den Patienten abgestimmt. Der da Vinci-Operationsroboter wird ausschließlich von speziell ausgebildeten Chirurgen bedient, die ein intensives Trainingsprogramm des Herstellers Intuitive durch-



Seit Ende Oktober steht der Operationsroboter dem Team des Gemeinschaftskrankenhauses zur Verfügung: (von links) Christian Klodwig (Geschäftsführer GKH), Dr. med. Bernhard Limper (Chefarzt Chirurgie), Dr. med. Anette Voigt (Chefarztin Gynäkologie), Lukas Kamrath (Referent der Geschäftsführung).

laufen. Dabei führt der Roboter keine autonomen Bewegungen aus; alle Schritte werden präzise durch Chirurgen gesteuert. Getreu des Krankenhaus-Leitsatzes: „Moderne Medizin. Individuelle Behandlung“. Ähnlich wie Piloten absolvieren sie umfangreiche Simulations-

übungen und trainieren unter der Aufsicht erfahrener da Vinci-Operateure, bevor sie eigenständig Eingriffe vornehmen. Die Spezialisten am GKH, darunter Dr. med. Bernhard Limper (Chefarzt der Chirurgie), haben langjährige Erfahrung mit der Roboterchirurgie und gehören

damit zu den Fachleuten, die auf die Anwendung des da Vinci-Systems spezialisiert sind.

Die Anwendungsbereiche für den Roboter liegen in der Allgemein- und Viszeralchirurgie, im Hernienzentrum, im Darmzentrum und in der Gynäkologie.

WITTEN transparent

Verlag: Verlag Olaf Gellisch - Somborner Str. 2a
44894 Bochum - Tel. 0234 / 43 86 85 45
E-Mail: wittentransparent@online.de
www.witten-transparent.de

Redaktion: Olaf Gellisch (verantwortlich)
In Kooperation mit dem Ärzteverein Witten e.V.

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Dr. Kurt-Martin Schmelzer, Dr. Christoph Hackmann, Hartwig Trinn, Monika Olech, Nico Behler, Dr. Matthias Thöns, Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Björn Steinecke, Stephan Happel

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)
Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch
Druck: Strube Druck- und Medien GmbH, Felsberg

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Nr. 2 von Januar 2021. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider, sondern grundsätzlich die der namentlich genannten Autoren. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial sowie für Datenträger wird keine Haftung übernommen. Witten transparent erscheint jeweils monatlich (Ausnahme Doppelausgabe Juli/August) in Witten und in Bochum-Langendreier. Witten transparent verzichtet weitgehend auf das Gendern, um eine größtmögliche Leserlichkeit zu erhalten. Dies möge nicht als diskriminierend gewertet werden, da alle Darstellungen geschlechterumfassend gemeint sind. Sofern gegenderte Fremdbeiträge zur Veröffentlichung kommen, bei denen die gegenderte Form beibehalten werden, so wird dies entsprechend respektiert und umgesetzt.

Impressum

Auf dem Weg zur Pflegefachkraft – Ausbildungsbeginn im EvK Witten

Das Evangelische Krankenhaus Witten begrüßte zum 1. Oktober insgesamt 22 neue Auszubildende in der Pflege. Ihre Praxiseinsätze absolvieren die angehenden Pflegefachkräfte hauptsächlich im EvK, während der theoretische Teil an der benachbarten Pflegeschule Witten der Diakonie Ruhr stattfindet.

Die beiden Lehrkräfte Maike Kemmer und Astrid von Hänisch unterstützen den Pflegefachwuchs zusammen mit dem Team der Praxisanleitung und Ausbildungsbetreuung des EvK. Somit erhalten die jungen Männer und Frauen eine umfassende Betreuung während der

kommenden drei Jahre auf dem Weg zum Examen.

Das EvK Witten arbeitet seit Ende 2020 im neu gegründeten Ev. Ausbildungsverbund Ruhrgebiet eng mit anderen evangelischen Trägern zusammen. Partner in der Nachwuchsförderung sind neben der Ev.

Krankhausgemeinschaft, zu der das EvK Witten gehört, die Diakonie Ruhr, die Evangelische Stiftung Augusta und das Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid. Das Kooperationsnetzwerk bietet mehr als 1000 Ausbildungsplätze aus den Bereichen Gesundheit und

Pflege. Auszubildende erwarten kurze Fahrtwege, vielfältige Praxismöglichkeiten und wohnortnahe Pflege- und Gesundheitsschulen.

Der nächste Ausbildungskurs in Witten beginnt im April 2025 <https://pflegefachschule-witten.de/bewerbung/>



Die Vorfreude auf die kommenden drei Jahre ist groß bei den neuen Pflege-Azubis des EvK Witten. Foto: EvK Witten

Spannende Einblicke in die Urologische Ambulanz im EvK Witten

Häufiger Harndrang, ein verminderter Harnstrahl und das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung: Diese Symptome können auf eine gutartige Prostatavergrößerung hindeuten.

Wie sich dieses typische Männerleiden behandeln lässt, erläuterte Prof. Dr. Andreas Wiedemann bei seiner jüngsten Führung durch die Urologische Ambulanz im Evangelischen Krankenhaus Witten.

Der Chefarzt der Klinik für Urologie stellte unter anderem den Grünlicht-Laser vor, mit dem sich das überschüssige Gewebe der Prostata besonders schonend und nahezu unblutig entfernen lässt – auch ohne Vollnarkose. Bei

seiner Führung simulierte der Professor zudem eine Harnleiter- und Nierenspiegelung. In einem kurzen Vortrag informierte er abschließend über den PSA-Wert, der auf eine Krebserkrankung der Prostata hindeuten kann.

Die letzte Führung durch die Urologische Ambulanz in diesem Jahr ist für Donnerstag, 12. Dezember, geplant. Beginn ist um 17 Uhr im 1. OG der Klinik. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Die Entfernung des Apfelgriebs (Apfelkerngehäuse) führt Prof. Dr. Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten, gerne als versinnbildlichendes Beispiel für ein Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung an.

Lipödem und Wunden im Fokus – Experten informierten bei einer Fachveranstaltung

Ende Oktober 2024, haben die Experten der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie des Marien Hospital Witten erstmals zum Wittener Pott-Symposium eingeladen. Der Schwerpunkt der Veranstaltung für Fachpublikum bilden die Fettverteilungsstörung Lipödem sowie die Wunde. Im Rahmen der Veranstaltung wurde zu den neuesten Entwicklungen in Diagnose und Therapie zu diesen beiden Erkrankungen informiert.

Die Behandlung des Lipödems und von chronischen Wunden sind zwei Schwerpunkte der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie des Marien Hospital Witten. „Wir konnten im Rahmen der Fachveranstaltung Impulse für den klinischen Alltag geben und im Anschluss Fragen zu der Diagnostik dieser beiden vielschichtigen Erkrankungen geben“, freut sich Prof. Dr. Dr. Heiko Sorg, Chefarzt der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie des Marien Hospital Witten über den gelungenen Auftakt der Veranstaltung.

drohlich, kann die Lebensqualität aber stark einschränken. „Im Rahmen der Veranstaltung haben wir über aktuelle Ansätze der Diagnostik und Therapie des Lipödems informiert“ so Prof. Heiko Sorg. Neben einer konservativen Behandlung, wie der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie ist auch das operative Verfahren der Liposuktion möglich. Dabei werden mit einer langen Kanüle, unter Einspülung einer speziellen Lösung, die Fettzellen aus dem Gewebe gelöst und gleichzeitig abgesaugt. Ziel des Eingriffs ist es, möglichst viele Fettzellen zu entfernen.

Lipödem: Schwere Beine leicht gemacht

Bei einem Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung, die an den Armen und Beinen von Frauen auftritt und sich über Jahre hinweg immer stärker entwickeln kann. Ein Lipödem ist nicht lebensbe-

Wundtherapie

Der zweite Schwerpunkt der Veranstaltung lag auf der Wundtherapie. Beispiele für chronische Wunden sind der Dekubitus oder ein offenes Bein. Beine und Gesäß sind besonders gefährdet für die Entstehung chronischer Wunden. Offene Wun-



Prof. Dr. Dr. Heiko Sorg, Chefarzt, und Dr. Lars Hendricks, Leiter der Oberarzt, informierten über das Lipödem und Wunden.

den können für Patienten eine große Belastung sein.

„Dank moderner plastischer Wundtherapie kann man die Lebensqualität von betroffenen Patienten deutlich verbessern“,

erklärt Prof. Heiko Sorg. Reichen konservativen Maßnahmen zur Behandlung nicht aus, dann kann auf operative Maßnahmen zurückgegriffen werden. Dazu zählt zum Beispiel die Hauttransplantation.

Veranstaltung informierte Medizinstudenten:

Praktisches Jahr (PJ) in der St. Elisabeth Gruppe

In einer Informationsveranstaltung Anfang November, stellten Fachabteilungen des Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, des St. Anna Hospital Herne, des Marien Hospital Witten sowie das Rheumazentrum Ruhrgebiet ihre Angebote für das Praktische Jahr – kurz PJ – vor. Medizinstudierende der Ruhr-Universität Bochum konnten sich an den zahlreichen Infoständen der medizinischen Fachbereiche über das PJ in den Pflichteinsätzen Chirurgie und Innere Medizin sowie in möglichen Wahleinsätzen informieren.

Das Praktische Jahr stellt den letzten Abschnitt des Medizinstudiums dar, in dem die Studierenden praktische Erfahrungen in der Patientenversorgung sammeln. Dort erwarten

sie Lehrvisiten, Patientenversorgung unter Anleitung sowie die Vermittlung fachspezifischer Techniken, wie zum Beispiel die Wundversorgung. Welches Wahlfach ist für mich am interessantesten und welche Wunsch-Klinik gebe ich bei der PJ-Anmeldung an? Neben Antworten auf diese Fragen gab es für Medizinstudierende die Möglichkeit, mit Ansprechpartnern der einzelnen Kliniken ins Gespräch zu gehen und sich über das umfassende Angebot zu informieren.

Weitere Informationen zum Praktischen Jahr in der St. Elisabeth Gruppe und Kontaktmöglichkeiten gibt es unter: <https://www.elisabethgruppe.de/untermenue/karriere-bildung/aeztlicher-dienst-weiterbildungsmoeglichkeiten-fachgebiete/studierende-praktisches-jahr.html>



Am Stand der Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Schmerz- und Palliativmedizin des Marien Hospital Herne, informierten Klinikdirektor Prof. Dr. Ulrich Frey und Oberärztin Dr. Carla Grundmann Medizinstudierende über das Praktische Jahr.

Gut besuchte Patientenveranstaltung im EvK Witten:

Der richtige Zeitpunkt für eine neue Hüfte

Wann sollte das Hüftgelenk ersetzt werden, wie läuft der Eingriff ab und wie geht es im Anschluss weiter? Diesen und weiteren Fragen beantwortete **Drs. (NL) Jean-Paul de Bakker**, kommissarischer Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Evangelischen Krankenhaus Witten zahlreichen Besucherinnen und Besuchern bei der Patientenveranstaltung **Medizin konkret**.

Anlaufschmerzen nach langem Sitzen oder morgens beim Aufstehen, eingeschränkte Beweglichkeit und Rotationsschmerz sind die ersten merkbaren Verschleißerscheinungen am Hüftgelenk. Die meisten Betroffenen einer sogenannten Hüftgelenkarthrose kennen diese Symptome sehr gut. Physiotherapie und regelmäßig ausgeübte Sportarten wie Wassergymnastik oder Fahrradfahren verzögern diesen Abnutzungsprozess, sodass Betroffene länger mobil bleiben. „Denn ist die Hüfte erst einmal steif, wird es immer schwieriger, wieder in Gang zu kommen - auch nach einer Operation“, erklärt **Drs. Jean-Paul de Bakker**. Wann dann schließlich der richtige Zeitpunkt für ein neues Hüftgelenk ist, entscheidet am Ende jeder Betroffene selbst. „Ir-

gendwann geht es nicht mehr und dann ist es Zeit“, so der kommissarische Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie weiter. Der Ersatz der großen Körpergelenke gehört seit vielen Jahren zu den Schwerpunkten der Klinik, die als Endoprothetikzentrum zertifiziert ist.

Bewegung ist also auch nach dem Eingriff entscheidend. Schon ab Tag eins nach der Operation beginnt die erste Mobilisation mit dem Team der Physiotherapie. Dazu gehört auch, mit Gehilfen zu laufen und Treppen zu steigen. „Die Prothese darf direkt voll belastet werden“, klärt **Drs. Jean-Paul de Bakker** die Besucher auf. Nur von bestimmten Bewegungen wie in die Hocke gehen oder Beine überschlagen rät er Patientinnen und Patienten

ab. Regelmäßiges Training ist von nun an unerlässlich. Daher schließt sich für selbstständige Patienten nach dem einwöchigen Krankenhausaufenthalt eine ambulante oder stationäre Reha-Maßnahme an. Der Chefarzt betont:

„Ohne Reha hilft auch die OP nichts. Sie müssen daran arbeiten, Ihre Beweglichkeit wiederzuerlangen.“ Nach ungefähr drei bis vier Monaten haben Betroffene meistens keine Beschwerden mehr und nach sechs Monaten ist im Prinzip alles durchgestanden. Das künstliche Hüftgelenk hält dann ungefähr 15 bis 20 Jahre.

Die nächste Veranstaltung im Rahmen der Vortragsreihe „Medizin konkret“ findet am 18. Dezember 2024 um 17 Uhr statt. Dabei spricht **Dr. Thomas Meister**, Chefarzt der

Klinik für Anästhesie- und Intensivmedizin, über das Thema „Rückenmarks(nahe) Anästhesie“.



Drs. (NL) Jean-Paul de Bakker informierte interessierte Besucher über künstliche Hüftgelenke. (EvK Witten)

Ketogene Ernährung und Bewegung bieten neue Chancen für Menschen mit Narkolepsie

Aktuelle Forschungsergebnisse der Universität Witten/Herdecke zeigen, dass es auch ohne Medikamente Möglichkeiten gibt, die extreme Tagschläfrigkeit bei Narkolepsie zu verbessern.

Narkolepsie ist eine chronische Schlafstörung, bei der Betroffene tagsüber plötzlich und unkontrolliert einschlafen und sich ständig müde fühlen. Diese Erkrankung kann das Leben stark beeinträchtigen.

In einer aktuellen Studie der Universität Witten/Herdecke (UW/H) haben Forschende herausgefunden, dass sowohl eine ketogene Ernährung als auch regelmäßige körperliche Bewegung die extreme Tagschläfrigkeit bei Narkolepsie verbessern können. „Die Ergebnisse sind beeindruckend: Beide Ansätze reduzieren die Müdigkeit in einem Maß, das sonst nur mit Medikamenten erreicht wird“, erklärt Studienkordinatorin und Doktorandin an der UW/H **Frederike Tepel**.

44 Erwachsene mit Narkolepsie

haben die Studie abgeschlossen. Insgesamt sind sie zehn Wochen lang entweder einem ausgearbeiteten Trainingsprogramm mit körperlicher Bewegung gefolgt, sich ketogen ernährt oder sind der üblichen Behandlung gefolgt. Die ketogene Ernährung ist eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährungsweise, die den Körper in einen Zustand der Ketose versetzt, bei dem Fett anstelle von Glukose zur Energiegewinnung genutzt wird. Sowohl die Sport- als auch die Diätgruppe zeigten deutliche Verbesserungen.

Bessere Lebensqualität ohne Nebenwirkungen

Neben weniger Müdigkeit verbesserten sich auch die körperliche und geistige Lebensqualität der Teilnehmenden,

ohne dass Nebenwirkungen auftraten. „Eine ketogene Diät ist allerdings nicht leicht umzusetzen, vor allem im Alltag oder beim Essen mit Freunden. Auch ist sie vergleichsweise teuer“, sagt **Prof. Dr. Ulf Kallweit**, Inhaber der Stiftungsprofessur für Narkolepsie- und Hypersomnolenzforschung an der UW/H und Leiter der Studie.

Eine einfachere Alternative wäre daher eventuell eine weniger strenge, kohlenhydratarme Diät.

Die Ergebnisse zeigen, dass Bewegung und Ernährung echte Alternativen bzw. mindestens eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen Behandlung sein könnten. Um diese Ergebnisse zu bestätigen und in die Praxis umzusetzen, wird weitere Forschung nötig sein.

Die Studie wurde erstmals auf dem Kongress der European Academy of Neurology 2024 in Helsinki präsentiert.



Frederike Tepel
Doktorandin an der UW/H

Weihnachtszauber und Lichterglanz in der Wittener City

Der Wittener Weihnachtsmarkt findet in diesem Jahr vom 21. November bis zum 23. Dezember auf dem Rathausplatz und dem Berliner Platz statt. Die Besucher und Besucherinnen können bei einem familienfreundlichen Programm eine kleine Auszeit vom vorweihnachtlichen Stress genießen. Zudem leuchtet und funkelt es seit dem 21. November wieder festlich in der Wittener Innenstadt. Während die Candelinos bis zum 6. Januar die Bahnhofstraße erleuchten, strahlt die Weihnachtsbeleuchtung an den Bäumen in der Innenstadt sogar bis zu Maria Lichtmess am 2. Februar. Geöffnet ist der Weihnachtsmarkt von Montag bis Donnerstag sowie sonntags von 12 bis 21 Uhr, freitags und samstags von 12 bis 22 Uhr.

Weihnachtliches Bühnenprogramm und Eisstockbahn – Auf dem Rathausplatz erwarten die Besucher und Besucherinnen weihnachtlich geschmückte Stände mit leckeren Weihnachtsmarktspezialitäten wie Reibekuchen und Handbrot sowie Kunsthandwerk. An der Glühweinpyramide und an der Gran Paradiso Mountain Lounge mit Gondeldorf gibt es nicht nur Heißgetränke zum Aufwärmen, sondern auch ein abwechslungsreiches, weihnachtliches (Bühnen-)Programm mit Kindertheater, Posaunenchor, Candle-Light-Dinner, Après-Ski-Party und vielem mehr. Das Highlight in diesem Jahr auf dem Rathausplatz ist allerdings die Eisstockbahn. Die Eisstockbahn aus synthetischem Kunststoff sorgt für sportlichen Spielspaß mit Familie, Freunden oder zur Weihnachtsfeier. Buchungen der Eisstockbahn sind über SNL Event möglich.

Kinder-Weihnachtsmarkt mit Wichteldorf und Kreativhütte – Vom Berliner Platz über die Berliner Straße bis zum Platz vor der StadtGalerie entsteht in diesem Jahr ein kleiner Kinder-Weihnachtsmarkt. Auf dem Berliner Platz können sich die kleinen Besucher und Besucherinnen auf ein Kinderkarussell und das Wichteldorf freuen, welches im letzten Jahr Premiere feierte. Neben den bereits bekannten Hütten, wie der Wichtelpost und der Wichtelschule, lädt in diesem Jahr eine weitere Wichtelhütte zum Spielen ein: Wichtel-Baumeister. Mit einem Imbissstand mit warmen und kalten Getränken und Snacks sowie einem Süßwarenstand ist auch für das leibliche Wohl am Berliner Platz gesorgt.

Zauberhaft dekorierte Märchenhütten – Auch am Berliner Platz wird es ein familienfreundliches Programm mit Puppentheater und Walking-Acts geben. Entlang der Berliner Straße zur StadtGalerie sind die zauber-



Weihnachtsglanz in der Wittener Innenstadt – Auch in diesem Jahr gibt er rund ums Weihnachtsmarkt-geschehen ein abwechslungsreiches vorweihnachtliches Programm. (Archivbild)

haft dekorierten Märchenhütten aufgestellt, die beliebte Märchen zeigen und Einblicke in das Leben des Weihnachtsmannes und seinen fleißigen Elfen geben. Ab dem 2. Dezember werden von den Mitgliedskirchen der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen Witten jeweils zwischen 16 Uhr und 17 Uhr weihnachtliche Geschichten am Stall vorgetragen. Die Kreativhütte wird in diesem Jahr von der Ev. Trinitatis Kirchengemeinde Witten bereitgestellt und betreut. Täglich bietet die Kreativhütte vor der StadtGalerie ein tolles Programm für kleine und große Kinder, zum Beispiel mit Kerzenziehen, Basteln und Backen.

Kinder malen Bilder für den großen Adventskalender – Auch der große Adventskalender der Stadtmarketing Witten GmbH darf auf dem Weihnachtsmarkt nicht fehlen. Ab Sonntag, den 1. Dezember, werden vor der StadtGalerie die Türchen des Adventskalenders geöffnet. Dahinter verstecken sich 24 selbstgemalte Bilder von Kindern aus Wittener Kindergärten und Schulen. Die weihnachtli-

chen Kunstwerke können bis zum 25. November per E-Mail an veranstaltungen@stadtmarketing-witten.de oder im Tourist & Ticket Service am Rathausplatz eingereicht werden. Den Adventskalender gibt es in diesem Jahr auch wieder online auf der Internetseite der Stadtmarketing Witten GmbH.

Besuch vom Nikolaus und Einladung zum verkaufsoffenen Sonntag – Bei unserer Tour „Witten von oben - Advent auf dem Rathauturm“ erhalten die Teilnehmenden an den vier Adventssonntagen einen wunderbaren Blick über die festlich geschmückte Innenstadt und den Weihnachtsmarkt vom Rathauturm aus. Dazu gibt es Wissenswertes über das Rathaus und seine Entstehungsgeschichte. Die Termine, Uhrzeiten und die Möglichkeit zur Buchung gibt es unter www.stadtmarketing-witten.de. Am 6. Dezember warten wir ab 16 Uhr auf dem Rathausplatz gemeinsam auf den Nikolaus, der das Wittener Christkind und Knecht Ruprecht mitbringt. Am vierten Advent, 22. Dezember, gibt es zudem einen verkaufso-

ffenen Sonntag in der Wittener Innenstadt bei dem entspannt die letzten Weihnachtseinkäufe erledigt werden können.

Kindergarten- und Grundschul Kinder sind zum Baumschmücken eingeladen – Kindergartengruppen und Grundschulklassen können auch in diesem Jahr wieder mit selbstgebasteltem Baumschmuck die Weihnachtsbäume auf dem Weihnachtsmarkt am Berliner Platz und Rathausplatz schmücken. Anmeldungen sind telefonisch unter 02302 581-1303 möglich. Weitere Informationen unter www.wittener-weihnachtsmarkt.de

Der Wittener Weihnachtsmarkt wird unterstützt von der Bogastra, der Stadtwerke Witten GmbH, der Sparkasse Witten, dem Einrichtungshaus Ostermann, ARGE Wittener Wohnungsgenossenschaften, SNL Event, AHE GmbH, Elektro Herbrechter, der Standortgemeinschaft Witten-Mitte, der Schausteller-Vereinigung Witten e.V. und der Wittener Gesellschaft für Feste Hermann Bonner Verein.



Wichtig bei einer Osteoporose sind eine Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D sowie regelmäßige Bewegung, um die Knochen stabiler zu halten. Foto: AOK/colourbox/hfr.

Osteoporose – Mit Sport die Knochenstabilität fördern

Die Knochengesundheit ist für Frauen im Ennepe-Ruhr-Kreis weiterhin ein wichtiges Thema. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach sind deutlich mehr Frauen, vor allem nach der Menopause, als Männer vom Knochenschwund, der sogenannten Osteoporose, betroffen. Insbesondere bei älteren Menschen ist der Knochenschwund häufig krankhaft erhöht. Dann steigt das Risiko für Knochenbrüche. Alleine bei der AOK NordWest in Westfalen-Lippe wurde im Jahr 2022 bei 58.013 Versicherten eine Osteoporose diagnostiziert und behandelt. Deutlich häufiger davon betroffen sind Frauen (85,4 Prozent) als Männer.

Mit zunehmendem Alter steigt die Osteoporose an, bei Frauen jedoch deutlich stärker. „Die Knochengesundheit ist bei älteren Menschen, insbesondere bei Frauen, gefährdet. Durch sportliche Aktivitäten mit regelmäßiger Bewegung kann der Knochenabbau gestoppt und sogar effektiv gefördert werden. Dadurch sinkt das Risiko von Knochenbrüchen und weiteren Komplikationen. Deshalb ist es auch für die Menschen im Ennepe-Ruhr-Kreis wichtig, die Risikofaktoren für Osteoporose zu kennen und dem Knochenschwund frühzeitig mit einer kalziumreichen Ernährung, Nikotin- und Alkoholverzicht und viel Sport vorzubeugen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Eine beginnende Osteoporose bleibt häufig zunächst unerkannt. Erst wenn ein Mensch im Alter deutlich an Körpergröße verliert, werden die Symptome des Knochenschwundes erkennbar. Die damit einhergehenden typischen kleinen Brüche in den Wirbelkörpern der Wirbelsäule bemerken Betroffene häufig zunächst gar nicht. Erst in fortgeschrittenem Stadium machen

sich diese etwa durch akut auftretende, anhaltende Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar. Oder wenn Knochen plötzlich ohne große Krafteinwirkung aus dem Nichts brechen.

Spätestens jedoch, wenn die Ärztin oder der Arzt einen Knochenbruch feststellt, für den es keine klare äußere Ursache gibt, steht der Verdacht auf Osteoporose im Raum. Mit einer Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) kann in solchen Fällen festgestellt werden, ob sich der Osteoporose-Verdacht bestätigt. Dann können verschreibungspflichtige Medikamente zum Einsatz kommen, die beispielsweise den Knochenabbau hemmen (Biphosphonate) oder den Knochenaufbau fördern (Parathormon). Die Behandlungen sollten genau auf die Krankheit abgestimmt werden und am besten schon beginnen, bevor erste Brüche entstehen. „Regelmäßiger Sport mit viel Bewegung fördert ebenfalls die Stabilität der Knochen. Gut dafür geeignet sind etwa Krafttraining, Gymnastik, Tanzen oder auch Walken“, sagt Kock.



Praxis Oliver Roßbach

An Weihnachten denken - Beauty schenken

Unsere diesjährigen „Weihnachtspakete“ für Sie:



Paket 1: **Mikroneedling-Behandlung** inklusive einer hochwertigen Hyaluron-Maske **79,- €**



Paket 2: **AquaFacial** – mehrere Behandlungsmethoden für einen gleichmäßig strahlenden Teint. **59,- €**
In Kombination mit LED-Skin-Therapie **79,- €**



Paket 3: **Fettweg-Spritze / Lipolyse-Behandlung** – Die Fettweg-Spritze mit den Wirkstoffen Dermastabilon oder Lemon Bottle ist das überragende Mittel gegen unliebsame Fettpölsterchen. Der lokale Fettabbau kann an den Beinen, am Bauch und Hüfte, an den Oberarmen und auch im Gesicht (Hamsterbäckchen / Doppelkinn) erfolgen. Der Preis der Behandlung richtet sich nach dem erforderlichen Aufwand (Umfang der zu behandelnden Körperzonen), was in einem Vorgespräch abgeklärt wird. **ab 99,- €**



Paket 4: **Aquafacial in Kombination mit Ästhetischer Behandlung** (Plasma, Hyaluron, Botox) – Mit dieser Kombination aus kosmetischer und medizinisch-kosmetischer Behandlung werden beste Ergebnisse im Bereich der Faltenbeseitigung erzielt. Welche Wirkstoffe an welchen Körperstellen zum Einsatz kommen sollen, wird individuell in intensiven Vorgesprächen geklärt. Die Preise dieser Behandlung variieren je nach gewähltem Wirkstoff und nach dem erforderlichen Aufwand.



Neu – „Schöne Augen“ mit **Lash Lift** und **Brow Lift** jeweils für **20,- €**

Der Kosmetik-Bereich unserer Praxis steht für Sie jetzt auch samstags nach Terminabsprache zur Verfügung.

Gönnen Sie sich eine solche Wellness-Beauty-Behandlung oder schenken Sie „Beauty und Wohlbefinden“ zu Weihnachten! Gerne stellen wir Gutscheine für kosmetische Behandlungen nach Ihrer Wahl für Sie zusammen.

Neben den dargestellten Angeboten gibt es zahlreiche weitere wie z. B. LED-Skin-Therapie, HiFu-Behandlung und Profhilo, um nur einige zu nennen. Viele der Anwendungen sind einzeln erhältlich oder können mit weiteren Anwendungen kombiniert werden.

Lassen Sie sich beraten!

Praxis Oliver Roßbach

Pferdebachstr. 27 b | 58455 Witten

Tel. 02302 - 21010

E-Mail: info@praxis-oliver-rossbach.de

praxis-oliver-rossbach.de

Naturnäher geht's nicht:

Komplett ökologisches Grabfeld auf Ev. Friedhof in Witten-Vormholz angelegt

Was ist eigentlich ein ökologischer Friedhof? Wenn man die Frage dem Internet stellt, werden einem – auch im Ruhrgebiet – naturnahe Friedhöfe vorgestellt, die mit Biodiversität werben und die ohnehin schon gegebenen ökologischen Funktionen von Friedhöfen im urbanen Umfeld aufgrund bewusst angelegter Bepflanzungen und Gestaltungen noch toppen. Es gibt Friedhöfe, die sind auf dem ersten Blick als solche gar nicht zu erkennen, da sie sich eher als parkähnliche Gedenkstätten präsentieren. Doch ist das alles ökologisch? Was man auf der Erde sieht, schon – aber wie sieht es darunter aus. Ist alles ökologisch-abbaubar, was im Rahmen herkömmlicher Bestattungen in den Boden eingebracht wird? Diese Frage kann mit einem eindeutigen Nein beantwortet werden, wenn man einmal mögliche Ausnahmen ausnimmt. Darum rückt die Ev. Kirchengemeinde Herbede den Begriff „Ökologie“ in den Blickpunkt. Nicht ein ganzer Friedhof, aber ein ökologisches Gemeinschaftsgrabfeld mit insgesamt 16 Grabstellen steht hier für die zur Verfügung, die ein bis aufs I-Tüpfelchen ökologisches Grab wünschen. Das Gräberfeld ist noch nicht lange in Betrieb; es wurde bisher eine Grabstelle belegt.

Der Trend zur Ökologie ist in unserer heutigen Zeit aber überall spürbar. Angesichts des Klimawandels ist das eine natürliche Reaktion. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der Begriff Nachhaltigkeit immer mehr an Gewicht bekommt. Auch nicht verwunderlich ist es, dass dies mittlerweile bis ins Bestattungswesen hineinreicht. Vielen ist es eben nicht egal, was mit ihren sterblichen Überresten geschieht, wenn sie ein weitmöglichst ökologisch-orientiertes und Ressourcenschonendes Leben geführt haben. Darum werden seitens verschiedener Bestatter auch alternative Särge und Urnen angeboten. Diese zeichnen sich durch ihr natürliches Material aus, das nach relativ kurzer Zeit in den Naturkreislauf übergeht. Das ist zwar nicht ganz neu, aber bisher noch nicht so verbreitet, wengleich die Anfragen nach ökologisch-abbaubaren Särgen doch zunehmen. Ein Bestatter mutmaßte im Gespräch mit Witten transparent einmal, dass die Idee der nachhaltigen Bestattung noch nicht so verbreitet ist und den interessierten Personen (unabhän-

gig von der Generation) näher gebracht werden sollte.

Betrifft dies alles nur die Beschaffenheit des Sarges bzw. der Urne, so geht die Ev. Kirchengemeinde Herbede mit ihrem ökologischen Grabfeld, der Wahlgemeinschaftsgrabanlage Oberer Ev. Friedhof Herbede, gleich drei Schritte weiter.

„Mit dieser Beisetzungsform möchten wir einen Beitrag dazu leisten, möglichst Ressourcen einzusparen“, heißt es in einem Info-Schreiben zum Thema. Das heißt aber auch – wie dann im Folgenden erklärt wird – dass in den zu diesem Feld zählenden Grabstellen nichts beigesetzt wird, das nicht rückstandslos in den natürlichen Kreislauf zurückkehren kann.

Um dies zu gewährleisten, gibt es eine umfangreiche Liste an Beisetzungsbedingungen. So dürfen z. B. nur Säрге aus Weichholz oder natürlichen Materialien (z. B. das Pilzgeflecht der bekannten Loop-Särge) Verwendung finden. Ähnliches gilt für die Sarggriffe, die nur aus Holz oder alternativ aus Seilen bestehen dürfen. Auch Sarginenauskleidung und Kleidung



Das ökologische Grabfeld auf dem Oberen Ev. Friedhof Herbede.

des / der Verstorbenen müssen aus Naturfasern sein. Die Verwendung der vorgeschriebenen Materialien muss von den Bestattern schriftlich bestätigt werden.

Doch auch an der Oberfläche des neuen Gräberfeldes sind Nachhaltigkeit und Naturnähe die obersten Gebote. Zulässig sind alte Grabsteine, die quasi schon in Gebrauch waren und wiederverwertet werden. Ein Wittener Steinmetz übernimmt die Inschriftarbeiten. Eine Bepflanzung der Grabstelle seitens der Angehörigen ist nicht

vorgesehen. Das Gräberfeld wird von der Kirchengemeinde bepflanzt und gepflegt, natürlich unter ökologischen Gesichtspunkten.

Die Zeit wird zeigen, ob auch in Herbede und Umgebung der Wunsch und der Bedarf für diese vollumfänglich ökologischen Bestattungsangebote und Gräber gegeben ist. Die Ruhezeit beträgt auch hier 25 Jahre. Für den Fall, dass die Nachfrage groß sein sollte, gibt es unmittelbar angrenzend an dieses Gräberfeld noch eine freie Fläche zur Erweiterung.



Bestattermeister

Qualifizierter Fachbetrieb
im Bestattungsgewerbe



Rumberg
BESTATTUNGEN

Haus des Abschieds

Kattenjagd 37 - 58456 Witten
02302 - 97040

www.bestattungen-rumberg.de

ZEIT für den
Blüten RAUM

Vormholzer Str. 9a - 58456 Witten
02302 - 97042

www.zeitraum.nrw

Hochzeitsfloristik
Trauerfloristik
Raumdekoration



Neue Solaranlage auf dem Verbund-Wasserwerk in Witten

Mehr Sonnenkraft für sauberes Trinkwasser: Eine neue Solaranlage ist jetzt auf dem Dach des Verbundwasserwerks Witten (VWW) in Betrieb genommen worden. Die rund 270 m² große Anlage an der Ruhrstraße hat eine Leistung von etwa 115 kWp – das entspricht der Leistung von zehn Anlagen auf durchschnittlichen Einfamilienhäusern.

„Das Wasserwerk liefert jedes Jahr sieben Millionen Liter frisches Trinkwasser. Die Produktion haben wir in den vergangenen Jahren immer nachhaltiger gestaltet. Durch moderne Anlagen können wir beispielsweise auf Chlor verzichten. Die neue Solaranlage verringert unseren Strombedarf und macht das Werk noch umweltfreundlicher“, sagt Derk Buchsteiner, Geschäftsführer des VWW.

Optimale Nutzung der Sonnenenergie

Die Photovoltaikanlage ist in Ost-West-Richtung mit einem Neigungswinkel von 10° aufgeständert. Diese Ausrichtung ermöglicht eine optimale Nutzung der Sonnenenergie über den gesamten Tag hinweg. Sie wird rund neun Prozent des Strombedarfs des Wasserwerks decken. „Der erzeugte Strom wird komplett zur Produktion des Trinkwassers genutzt. Dies macht die Anlage sehr wirtschaftlich“, so Martin van Well von der AVU Serviceplus. Die Anlage wurde von den beiden Gesellschaftern des VWW, der AVU und den Stadtwerken Witten, gemeinsam geplant und installiert.

Gute Erfahrungen gesammelt

„Dies ist die zweite Solaranlage auf den Dächern des VWW. Die erste Anlage hat allerdings nur ein Viertel der Größe der neuen



Freuen sich über die Sonnenenergie für das Trinkwasser: (v.l.) Patrick Berg (Stadtwerke Witten), Martin van Well (AVU) und Derk Buchsteiner (VWW) // Quelle: Stadtwerke Witten

Fläche. Die Erfahrungen waren so gut, dass dieses Folgeprojekt der nächste logische Schritt ist“, ergänzt Patrick Berg, Abteilungsleiter Energiedienstleistungen bei den Stadtwerken Witten. Im Wasserwerk an der Ruhrbrücke wird das Trinkwasser für Wit-

ten gewonnen, aufbereitet und in das Netz der Stadtwerke Witten eingespeist. Darüber hinaus wird auch Trinkwasser an Teile des EN-Kreises geliefert, wo die AVU der Wasserversorger ist.



Ab hier zu Fuß:

Brenschenschule bekam die ersten Elternhaltestellen

Immer mehr Kinder werden mit dem Auto morgens zur Schule gefahren. Dadurch entstehen im nahen Umfeld der Schule gefährliche Situationen für Schülerinnen und Schüler zu den Hol- und Bringzeiten (Wendemanöver, Halten auf dem Gehweg, Rangiervorgänge etc.). Die Stadt Witten hat deshalb nun die ersten so genannten Elternhaltestellen eingerichtet: im Umfeld der Brenschenschule.

Zwei im Bommerfelder Ring (eine vor der Hecke zwischen Hausnr. 11 und der Bleichestraße, eine im Bereich der KiTa, südlich von Hausnummer 21) und eine im Bodenborn (vor Hausnummer 33). Aufgestellt wurden die Schilder kurz vor den Herbstferien.

Nach Wiederbeginn der Schule wurden sie nun am 31. Oktober, fröhlich eingeweiht: in einer gemeinsamen Aktion von Bürgermeister Lars König und Kindern der Brenschenschule. Auch die Schulleiterin und die Mobilitätsbeauftragte aus ihrem Kollegium durften natürlich nicht fehlen, als die Kids mit Kreide einige Fußspuren auf

den „Rest-Schulweg“ zwischen Elternhaltestelle und Schule malten. Daumen hoch gab's von Polizei, Ordnungsamt und Planungsamt.

Sicheres Absetzen – und den Restschulweg selbstständig gehen

Die Elternhaltestellen sollen sicherstellen, dass Eltern ihr Kind sicher aus dem Auto absetzen können. Den Restschulweg bewältigen die Kinder dann alleine, was u.a. fördernd für das selbständige Erlernen des Verkehrsverhaltens im Straßenraum ist. Im besten Fall tragen die Elternhaltestellen also indirekt dazu bei, dass Eltern ihre Kinder doch gerne selbständig

zu Fuß zur Schule gehen lassen.

Die Einrichtung der Elternhaltestellen beruht auf einem politischen Beschluss im Ausschuss für Mobilität und Verkehr der Stadt Witten. Die Prüfung von geeigneten Standorten erfolgte durch die zuständigen Fachämter der Stadt Witten im Austausch mit der Polizei und der Schule.

Flyer mit wichtigen Informationen



Was ist überhaupt eine Elternhaltestelle? Die Stadt Witten hat einen Flyer mit den wichtigsten Informationen erstellt. Adressat sind vorrangig die Eltern, die ihr Kind mit dem Auto zur

Schule bringen. Der Flyer beinhaltet Erklärungen zu den Regelungen, die an der Haltestelle gelten, erklärt die Vorteile von einem Zu-Fuß-Gehen zur Schule und gibt zudem Tipps, wie der Schulweg für die Schülerinnen und Schüler am sichersten zu bewältigen ist. Er steht ab sofort online auf www.witten.de

Ruhr-Gymnasium Witten:

Rund 7.000 Euro für Kinderhospizdienst Ruhrgebiet gesammelt

„Damals haben wir Fahrt aufgenommen für Kinder und Jugendliche, die unter lebensverkürzenden Erkrankungen litten“, erinnert sich Birgit Schyboll, Vorsitzende des Kinderhospizdienstes Ruhrgebiet e. V.. Mit drei Freunden und drei Isettas war sie auf eine Tour durch Deutschland gestartet, um auf die Kinderhospizarbeit aufmerksam zu machen. Und auch jetzt ist der Kinderhospizdienst Ruhrgebiet unterwegs für Kinder und Jugendliche mit lebensverkürzenden Erkrankungen und für deren Familien.

Nun schlossen sich Schülerinnen und Schüler des Ruhr-Gymnasiums Witten dieser Hilfe an. Sie setzten ein beeindruckendes Zeichen: Beim „sozialen Tag“ der Schule sammelten sie knapp 7.000 Euro für den Kinderhospizdienst Ruhrgebiet. Die Spendenaktion war ein voller Erfolg und zeigt, wie engagiert sich die junge Generation für soziale Zwecke einsetzen kann. Am „sozialen Tag“ findet kein Unterricht statt; stattdessen gehen die Schüler*innen arbeiten, um Geld für den guten Zweck zu verdienen. Zahlreiche Privatleute und Betriebe aus Witten und Umgebung stellten Jobs zur Verfügung, und die Schüler erledigten vielfältige Aufgaben – von Gartenarbeit bis hin zu Tätigkeiten in lokalen Geschäften. So kam eine beträchtliche Summe zusammen.

Die feierliche Übergabe fand im Beisein der Schulleitung und der Schulpflegschaft statt. Mit großer Freude und Stolz überreichte die Schülervertretung inmitten der Schülerschaft den symbolischen Scheck.

„Wir sind begeistert von dem Engagement unserer Schüler“, so die Verantwortlichen. „Fast 7.000 Euro – das ist eine un-



Feierlicher Augenblick am Ruhr-Gymnasium – Schüler und Schulleitung übergeben das am „sozialen Tag“ erarbeitete Geld an Birgit Schyboll (vorne, 2. v.l.) vom Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e. V..

glaubliche Summe, die zeigt, wie ernst sie diesen Tag genommen haben und wie sehr ihnen die Unterstützung des Kinderhospizdienstes am Herzen liegt.“ Das Geld wurde unmittelbar für die Familienfreizeit in den Herbstferien eingesetzt. Die erkrankten Kinder und die Eltern konnten damit für ein paar Tage aus der Sorgen-

rale des Alltags heraustreten. „Wir als RGW konnten etwas Lebensfreude und ein Lächeln schenken.“ Für den Kinderhospizdienst Ruhrgebiet bedankte sich die Vorsitzende herzlich für die großzügige Spende, die dazu beitragen wird, die wichtige Arbeit für schwerkranke Kinder und deren Familien zu unterstützen.

Der „soziale Tag“ wird an allen drei Gymnasien veranstaltet und ist am Ruhr-Gymnasium längst zu einer Tradition geworden, und auch in Zukunft wollen die Schülerinnen und Schüler ihre Aktionen fortsetzen, um Gutes zu tun und der Gemeinschaft etwas zurückzugeben. tas



Kreissportbund EN e.V.:

Sportjugendpreis für Stefan Jaensch

Die Sportjugend im Kreissportbund Ennepe-Ruhr hat vier Personen im EN-Kreis mit dem Sportjugendpreis ENgagiert 2024 geehrt. Zu den Geehrten gehört auch der Witten Stefan Jaensch von der DJK BW Annen Schwimmen. In der Begründung zur Ehrung lautet es wie folgt:

„Seit über drei Jahrzehnten ist er Mitglied in der DJK TuS Ruhr tal. Als langjähriger Übungsleiter und Abteilungsleiter der Schwimmabteilung hat er zahlreiche Kinder und Jugendliche trainiert und gefördert. Besonders hervorzuheben ist sein Einsatz für die Jugendarbeit innerhalb der Abteilung. Er motiviert junge Menschen, sich zu qualifizieren und aktiv im Verein mitzuwirken. Er begleitet die jungen Ehrenamtlichen auf ihrem Weg und steht mit Rat und Tat zur Seite.“



Applaus für Stefan Jaensch (links), der am Kreissportbund Ennepe-Ruhr mit dem Sportjugendpreis ausgezeichnet wurde.

SIE LESEN AB,

0 5 4 4 6 3 8

WIR SPENDEN!

50 ct
je Zähler-
stand

**SELBST ABLESEN
UND GUTES TUN.**

Förderverein
Kinderchirurgie
Marien Hospital Witten

FLOW
gemeinnützige GmbH der Aktion und Jugendhilfe



Design: www.awidea.de

Melden Sie Ihren Zählerstand jetzt online!

Als Dank dafür spenden die Stadtwerke Witten **50 ct je online eingegebenem Zählerstand** anteilig an **drei gemeinnützige Organisationen aus der Region**.



Einfach eingeben unter www.ablesung-witten.de

Nutzen Sie schon unser Online-Kundencenter? Sie können Ihren Zählerstand gerne auch unter service.stadtwerke-witten.de melden.



Schon gewusst? Zählerstand per Foto!

Mit der Stadtwerke Witten-App können Sie Ihren Zählerstand sogar per Foto übermitteln.

Veranstaltungen im DEZEMBER

Führung durch die Urologische Ambulanz

Prof. Dr. Andreas Wiedemann

12. Dezember 2024 | 17 Uhr

Medizin konkret: Rückenmarks(nahe) Anästhesie

Dr. Thomas Meister

18. Dezember 2024 | 17 Uhr



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27

58455 Witten

02302.175-0

**Ev. Krankenhaus
Witten**
Lehrkrankenhaus der Universität
Witten/Herdecke