

MediPULS

Das Gesundheitsmagazin für Nordfriesland



5 Jahre Pain Nurses

Drei Engel mit Schmerzpumpe



Ratgeber

Gut vorbereitet
in den Herbst und Winter



Wir zeigen Gesicht

Steffen Becker – vom Notfall-
patienten zum Pflegemitarbeiter



Lena Jessen

Die neue Chefärztin
der Gynäkologie und Geburtshilfe

Versiert, erfahren, empathisch

MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir verlosen:
5 x HusumCard
oder
Niebüller Golddukat
im Wert von je 50,- €

Liebe Leser*innen,

der Sommer ist vorbei und Sie halten bereits die dritte Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins für Nordfriesland in den Händen. Wir haben zahlreiche Neuigkeiten aus unterschiedlichen Bereichen des Klinikums Nordfriesland für Sie und geben Ihnen auf unseren Ratgeberseiten Tipps, wie Sie sich gut auf Herbst und Winter vorbereiten, um auch in den nassen und kalten Monaten gesund zu bleiben.

Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt auf der Gynäkologie und der Geburtshilfe. Wir freuen uns, Ihnen mit der neuen Chefarztin Lena Jessen und der neuen leitenden Hebamme Christine Mextorf gleich zwei Kolleginnen vorzustellen, die den Schwangeren und erkrankten Frauen mit exzellentem Fachwissen, großer Erfahrung und noch größerem Herzen nun in der Klinik Husum zur Seite stehen.

In der Rubrik „Aktuelles“ erhalten Sie Informationen zu den Bauaktivitäten in

der Klinik Niebüll, Interessantes über die MVZ-Facharztpraxis Chirurgie in Tönning und den neuen Chefarzt der Chirurgie in der Inselklinik in Wyk auf Föhr.

Erfahren Sie, wie unsere „Engel mit Schmerzpumpe“ starke Schmerzen nach größeren Eingriffen lindern und wie diese beeindruckende Therapie den Notfallpatienten Steffen Becker dazu brachte, aus einer Restaurantküche in die Pflege zu wechseln.

Alle Termine für Veranstaltungen und Kurse finden Sie ebenso im Heft wie einen Ausblick auf die beliebte „Niebüll Messe“, auf der wir Ihnen interessante Einblicke in verschiedene Abteilungen und Tätigkeiten im Klinikum Nordfriesland geben.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und viel Glück bei unserem Gewinnspiel, bei dem Gutscheine im Wert von jeweils 50,- € auf Sie warten.



Ihre
Ilka Kunisch
Redaktionsleitung

Inhalt

Herbst 2024



04

Klinik Husum
Große Bandbreite
in der Gynäkologie und Geburtshilfe



10

Ratgeber
Fit durch Bewegung



16

5 Jahre Pain Nurses
Drei Engel mit Schmerzpumpe



20

Wir zeigen Gesicht
Steffen Becker – vom Notfallpatienten
zum Pflegemitarbeiter

Gynäkologie und Geburtshilfe.....	03
Ratgeber	10
Aktuelles.....	12
Pain Nurses	16
Rätselspaß & Gewinnspiel.....	18
Wir zeigen Gesicht.....	20
Wege in die Pflege.....	22
Basti der Jobtester	23
Veranstaltungen & Kurse.....	28
Wissenswertes von Doktor*in Zahl	30
Kontakt/Service.....	31



Klinik Husum

Lena Jessen

Neue Chefarztin der Gynäkologie und Geburtshilfe

Mit Lena Jessen hat am 1. September 2024 eine hochqualifizierte Fachärztin mit einem umfangreichen Erfahrungsschatz die Leitung der Gynäkologie und Geburtshilfe in der Klinik Husum übernommen. Lena Jessen ist eine waschechte Schleswig-Holsteinerin. Sie kam vor 43 Jahren in Flensburg auf die Welt, ging dort zur Schule, studierte in Kiel Medizin und ist nunmehr aus einem Nachbar Krankenhaus nach Husum gekommen.

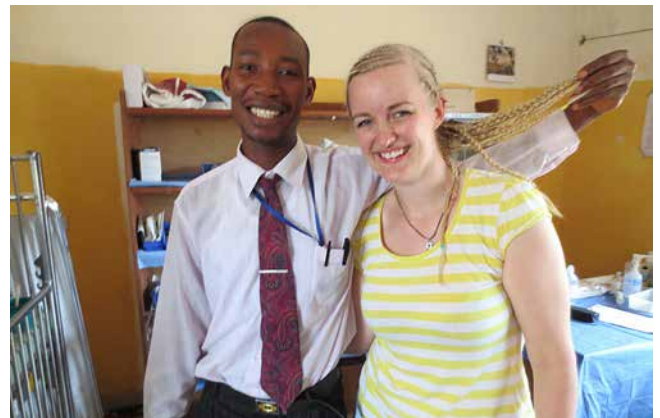
Wer aber nun glaubt, sie hätte außer unserem Bundesland „nichts weiter gesehen“, liegt völlig falsch. Sie hat 52 Länder bereist, ihr praktisches Jahr in London (Innere Medizin) und Kapstadt (Chirurgie) absolviert. Zudem war sie mehrere Monate für „German Doctors“ in Kenia und Sierra Leone in kleinen ländlichen Krankenhäusern im Einsatz und hat dort unter zum Teil sehr schwierigen Bedingungen die „Ärmsten der Armen“ medizinisch versorgt.

13 Jahre lang hatte sie ihren Lebensmittelpunkt in Hessen. Dort war sie in Frankfurt-Höchst und in Darmstadt an großen städtischen Kliniken mit jeweils einem vollumfänglichen Leistungsspektrum in der Gynäkologie und Geburtshilfe tätig. So ist über die Jahre ein gewaltiger Schatz an Erfahrungen entstanden, mit dem sie in Zukunft den Schwangeren und den erkrankten Frauen in Nordfriesland zur Seite stehen will. „Ich war mit Husum immer eng verbunden – gerade in meinen Jahren in Hessen sind wir immer wieder nach Husum gefahren und haben die Landschaft und die Fischbrötchen genossen“, erzählt Lena Jessen. „Ich mag die Art der Nord-

friesen, der „Nord-Schleswig-Holsteiner“ insgesamt: sie sind klar, direkt und herzensgut!“

Um das Bild der neuen Chefarztin abzurunden: Neben ihrem großen medizinischen Engagement unternimmt sie viele Reisen - gerne auch mit dem Motorrad. Zudem spielt sie Gitarre, hat 2023 in Angeln ein eigenes Open-Air-Musikfestival organisiert, kümmert sich um ihre Familie und engagiert sich als Vorstandsmitglied im Frauenzentrum Schleswig.

Michael Mittendorf



Ein lokaler Arzt, den Lena Jessen fortgebildet hat, freut sich über die Rastazöpfe seiner Mentorin.



Große Bandbreite in der Gynäkologie und Geburtshilfe

Wie bereits geschildert, bringt Lena Jessen einen breiten, auch international gewachsenen Schatz an Erfahrungen mit nach Husum. Dabei schlägt ihr Herz sowohl für die Geburtshilfe als auch für die Frauenheilkunde (Gynäkologie) – und in beiden Bereichen trifft sie in Husum auf engagierte und erfahrene Teams, die ihre Leidenschaft teilen.

Geburtshilfe

Lena Jessen hat nicht mitgezählt, wie vielen Frauen sie während der Geburt zur Seite gestanden hat und wie vielen Säuglinge sie geholfen hat, das Licht

der Welt zu erblicken. Dabei hat sie die ganze Bandbreite kennengelernt: Von der unkomplizierten Geburt über Kaiserschnitt-Geburten bis hin zur Versorgung von Müttern und Kindern in einem sogenannten Perinatalzentrum der Stufe 1 – also der „High-End“-Versorgung, die üblicherweise nur an sehr großen Krankenhäusern angesiedelt ist.

Sie ist sich mit ihrem Team darin einig, dass der Verlauf der Geburt in möglichst natürlicher Weise erfolgt, nur sanft unterstützt und gefördert wird. „Jede Schwangere bekommt bei uns die Zeit, die sie benötigt“, darin sind sich

Lena Jessen und Christine Mextorf, die neue leitende Hebamme der Husumer Klinik einig. *Lesen Sie den Bericht auf den Seiten 8 und 9.*

Sollte es dann doch einmal „ernster werden“, steht das geburtshilfliche Team, dem unter anderem auch ein Kinderarzt und bei Bedarf ebenso ein Anästhesist angehören, zur Unterstützung der Gebärenden und des Kinds natürlich mit viel Know-how und modernster Technik bereit. Wenn ein Fröhchen zu versorgen ist, besteht eine enge Kooperation mit dem Westküstenklinikum in Heide.



Lena Jessen und die leitende Hebamme Christine Mextorf betreuen eine Patientin in einem Kreißsaal der Klinik.

In der gynäkologisch-onkologischen Tagesklinik werden alle von einer Krebserkrankung betroffenen Frauen nach dem Eingriff auf hohem Niveau weiterbehandelt.



Eine Anmeldung zur Geburt ist im Grundsatz nicht erforderlich, dennoch bietet die Klinik eine „Vorstellung vor Geburt“ auf Überweisung der Frauenärzt*innen der Schwangeren an. Diese empfiehlt sich ca. drei bis vier Wochen vor dem Stichtag zur Entbindung. Dies gilt gerade in den Fällen, wo es bei vorherigen Schwangerschaften oder aber im aktuellen Schwangerschaftsverlauf zu Besonderheiten gekommen ist oder kommt. Eine Anmeldung ist unter Tel. 04841 660-1278 möglich.

Die Geburtshilfe bietet darüber hinaus regelmäßige Info-Abende und Hebammensprechstunden an. Schwangere von den nordfriesischen Inseln und Halligen haben die Möglichkeit, 14 Tage vor dem berechneten Stichtag in ein „Boarding-Appartement“ in der Nähe der Klinik zu ziehen. Kontakt: Tel. 04841 660-1285.

Diagnostik und Therapie aller gynäkologischen Erkrankungen

Wenn es bei einer Frau zu Schmerzen im Unterbauch oder zu Veränderungen an der Brust kommt, sind die Betroffenen in Abstimmung mit ihren Haus- und/oder Frauenärzt*innen in der Klinik Husum immer gut aufgehoben. Lena Jessen und ihr erfahrenes Ärzteteam können den betroffenen Frauen mit modernsten Verfahren nach den aktuellen Leitlinien helfen. Die Frauenklinik bietet sowohl eine ambulante „Dysplasie-Sprechstunde“ mit Abklärungskolposkopien und gegebenenfalls erforderlicher anschließender Therapie als auch eine ambulante Sprechstunde „Uro-Gynäkologie“ an. Eine Terminvereinbarung ist unter Tel. 04841 660-1278 möglich.

Moderne und schonende laparoskopische OP-Verfahren

Seit vielen Jahren bietet die Abteilung „laparoskopische Eingriffe“ an. Dabei handelt es sich um Untersuchungen und Operationen, die keinen großen Bauchschnitt erfordern – auch minimal-invasive oder „Schlüsselloch-Gynäkologie“ genannt. Für die Patientinnen liegen die Vorteile dieser modernen Verfahren in einer schnelleren Mobilisation nach dem Eingriff, einer besseren Wundheilung und insgesamt einem verkürzten Aufenthalt im Krankenhaus.

Das Spektrum der „Schlüsselloch-Technik“ reicht dabei von diagnostischen Abklärungen bei unklaren chronischen Unterbauchschmerzen bis zu umfangreichen Operationen an der Gebärmutter, den Eileitern und Eierstöcken. Eingriffe erfolgen zum Beispiel bei Endometriose, Senkungszuständen und der Entfernung von gutartigem Gewebe.

(Brust-) Krebserkrankungen

Ziel des Teams der Frauenklinik Husum unter der neuen Leitung von Lena Jessen ist es, Patientinnen medizinisch umfassend, nach den neuesten Kenntnissen und Richtlinien der Krebstherapie zu behandeln. Für die Diagnostik, ambulante und stationäre Therapie steht den erkrankten Frauen ein gut funktionierendes Netzwerk aus Spezialist*innen verschiedener Fachrichtungen (Onkologie, Gynäkologie, Radiologie, Histologie und Strahlentherapie) zur Verfügung.

Die Behandlung wird in regelmäßig stattfindenden „Tumorkonferenzen“ ko-

ordiniert: Dabei besprechen die Spezialist*innen jede Patientin im Einzelnen und entwickeln eine maßgeschneiderte Behandlungsstrategie. Medikamentöse Chemo- und Antikörper-Therapien werden routinemäßig in der speziellen gynäkologisch-onkologischen Tagesklinik durchgeführt.

Auch Brust(krebs)erkrankungen bei Männern werden in der Frauenklinik abgeklärt und behandelt. Alle Patient*innen werden in die Therapieplanung eingebunden und es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen eingegangen.

Schnelle Hilfe

Nach einer Zuweisung in die Frauenklinik Husum erfolgt eine schnelle Abklärung aller medizinischen Auffälligkeiten einschließlich der Ausbreitungsdiagnostik innerhalb von fünf Tagen – bei einer Erkrankung der Brust inklusive der Entnahme und Bewertung einer Gewebeprobe.

Michael Mittendorf

Kontakt

Klinikum Nordfriesland

Frauenklinik Husum
 Chefärztin Lena Jessen
 Erichsenweg 16, 25813 Husum
 Tel. 04841 660-1278
 www.klinikum-nf.de



Neue Impulse in der Uro-Gynäkologie

Neben der Geburtshilfe und der (onkologischen) Gynäkologie liegt ein weiterer Schwerpunkt von Lena Jessen auf Themen, über die landläufig nur ungerne gesprochen wird: Senkungen der Gebärmutter, Blasen- und Darminkontinenz. Mit der neuen Cheförzantin gibt es nun neben dem leitenden Oberarzt Dr. Thorsten Oesterle in der Klinik Husum eine zweite Spezialistin für diese Aspekte der Medizin.

Senkungszustände

Wenn eine Beckenbodenschwäche vorliegt, kann es zu einer Senkung von Blase, Scheide, Enddarm und / oder Gebärmutter in unterschiedlichen Ausprägungen kommen. Ursächlich dafür ist, dass die Bänder und Muskeln, die die genannten Organe im kleinen Becken halten, geschwächt sind. Eine solche Senkung kann Funktionsstörungen der Harnblase und / oder des Darms (In-

kontinenz oder Entleerungsstörungen) zur Folge haben. Rund ein Drittel aller Frauen erfährt im Laufe ihres Lebens ein solches Nachlassen der Stabilität des Beckenbodens.

Moderne Therapieverfahren

Eine Senkung kann je nach Umfang der Erkrankung konservativ oder operativ behandelt werden. Dazu sollten Betroffene den Kontakt zu ihren Haus- und/oder Frauenärzt*innen aufnehmen. Nach Abstimmung kann die Frauenklinik Husum den Patientinnen sowohl bei der Diagnostik (Uro-dynamischer Messplatz) als auch bei den Therapien zur Seite stehen. Entscheidend dabei ist, für jede Patientin mit Beckenbodenschwäche das individuell beste Konzept zu finden, um langfristig eine Besserung und höhere Zufriedenheit zu erreichen.

Konservative Methoden, die zur Anwendung kommen können, sind Pes-

sare, medikamentöse Therapien und/oder Beckenbodengymnastik. Operativ werden sogenannteTVT-Bänder (auch: „Inkontinenz Bänder“) eingesetzt. In einer minimal-invasiven Operation wird dabei ein kleines Kunststoffband um die Harnröhre unterhalb der Blase gelegt, um hier zu stützen und ein Widerlager zu bilden, das bei einer Druckerhöhung im Bauchraum (z. B. beim Niesen oder Lachen) einen unkontrollierten Harnabgang verhindert.

Abhilfe können aber auch Netze aus ungefährlichen Kunstfasern schaffen, die das Körpergewebe verstärken und den nach unten sinkenden Organen neuen Halt geben. Diese Netze können ohne Probleme im Körper verbleiben. Dieses Verfahren kann gerade dann Verwendung finden, wenn eine Entfernung der Gebärmutter verhindert werden soll.

Der größte Teil aller Operationen in der Gynäkologie in Husum wird minimal-invasiv vorgenommen.



Neue Verfahren:

Blasen- und Darmschrittmacher

Chefärztin Lena Jessen bringt ein modernes, für Nordfriesland noch neues Verfahren mit: Die Implantation von Blasen- und Darmschrittmachern. Schrittmacher sind im Wesentlichen aus der Kardiologie bekannt: Herzschrittmacher geben dem Herzen schwache elektrische Impulse, um gegebenenfalls die Pulsfrequenz zu erhöhen.

Ein Blasen- oder Darmschrittmacher funktioniert ähnlich. Durch die Operation*innen werden in Höhe des Kreuzbeins Elektroden an dort aus dem Rückenmark in die Beckenregion verlaufende Nerven angelegt. Der eigent-

liche Impulsgeber (Schrittmacher) wird unter die Gesäßhaut implantiert.

Mit Hilfe der elektrischen Impulse werden die Nervenbahnen zwischen Darm/Blase und dem Gehirn, die entweder erlahmt sind oder die zu Fehlsteuerungen führen, „moduliert“. Das bedeutet, dass es durch die Impulse wieder gelingt, eine Harn- und Darminkontinenz oder auch einen Harnverhalt so zu beeinflussen, dass eine deutliche Besserung der Fehlfunktion und damit auch der Lebensqualität möglich wird.

Dieses Verfahren der „Neuromodulation“ kann bei Frauen und Männern Anwendung finden. Ob eine Hilfe über

dieses Verfahren möglich ist, lässt sich nur anhand der individuellen Situation beurteilen.

Hilfe auch für MS-Patientinnen

Die neuen Schrittmacher, die in der Klinik Husum zur Implantation kommen, können auch bei MS-Patientinnen, die unter Blasenentleerungsstörungen oder Stuhl- oder Harninkontinenz leiden, eingesetzt werden. Die Schrittmacher sind MRT-fähig und können über Induktion wieder aufgeladen werden.

Michael Mittendorf



Der leitende Oberarzt Dr. Thorsten Oesterle ist neben Lena Jessen ebenso auf die Uro-Gynäkologie spezialisiert.

Kontakt

Klinikum Nordfriesland

Frauenklinik Husum
 Chefärztin Lena Jessen
 Erichsenweg 16, 25813 Husum
 Tel. 04841 660-1278
www.klinikum-nf.de



Christine Mextorf

Leitende Hebamme mit viel Herz und Engagement

Wer Christine Mextorf kennt oder kennenlernt, spürt sofort, dass Hebamme für sie genau der richtige Beruf ist. Mit all ihrer Energie setzt sie sich für eine moderne Geburtshilfe an der Klinik Husum, für die Studierenden der Hebammenwissenschaft in der Klinik und für jede einzelne Schwangere, die sie rund um die Geburt begleitet, ein.

Ihr Leben begann dabei vor knapp 41 Jahren im Kreißaal 3 der Husumer Klinik – also an ihrem jetzigen Arbeitsplatz. Nach dem Abitur nahm sie in Karlsruhe ein Studium der Chemie auf.

In den ersten Semesterferien absolvierte Christine Mextorf ein Praktikum im Husumer Kreißaal und ihr war sofort klar, dass ihr zukünftiger Beruf Hebamme sein würde.

Die Ausbildung zur Hebamme fand dann anschließend in Speyer (Theorie) und Worms (praktische Einsätze) statt. Nach der Ausbildung kam sie 2008 in den Norden zurück, 2012 folgte dann der Wechsel von einem Nachbar Krankenhaus an ihre Geburtsklinik Husum. Zwischen 2020 und 2022 absolvierte sie an der Hochschule für Gesundheit in Bochum ein berufsbegleitendes Stu-

dium der Hebammenwissenschaft, das sie mit dem Titel „Bachelor of Science“ abschloss. Neben der eigentlichen Hebammentätigkeit im Schichtdienst schlägt ihr Herz für die Ausbildung der Studierenden der Hebammenwissenschaft, die in Husum den praktischen Teil des Studiums durchlaufen.

Die Theorie wird an der Universität zu Lübeck und am Universitätsklinikum Eppendorf vermittelt. Wer nun meint, dass sei eine „akademische Spielerei“, der irrt gewaltig. Die Geburtsbegleitung durch die Studierenden ermöglicht den Schwangeren eine 1:1 Betreuung in

In der Klinik Husum werden Studierende der Hebammenwissenschaft praktisch ausgebildet.



ihrem individuellen Geburtsprozess. In ihrer praktischen Ausbildung werden die Studierenden immer eng durch eine erfahrene Hebamme begleitet.

Seit dem 1. Juli 2024 ist Christine Mextorf die leitende Hebamme in „ihrer“ Klinik. Mit einem klaren Anspruch an sich und ihr Team, der durch die neue Cheförztn Lena Jessen mitgetragen wird: einen natürlichen und individuellen Geburtsverlauf zu ermöglichen. Dieser wird so interventionsarm wie möglich gestaltet und jeder Schwangeren wird die Zeit gegeben, die sie und ihr Baby benötigen. Die Hebammen bieten dabei schonende Verfahren wie zum Beispiel Aromatherapie, Massage-techniken und Akupunktur an. Den Gebärenden werden jegliche Geburtspositionen ermöglicht, wie beispiels-

weise Wassergeburten und Geburten im Stehen.

Zur Überwachung des kindlichen Zustands steht ein mobiler Herzton-Wehenschreiber zur Verfügung, damit die Schwangere ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen kann. Es ist mindestens eine Hebamme – und wenn es sein muss, auch das gesamte geburtshilfliche Team mit Anästhesie und Kinderärzt*innen – verfügbar. Sollte ein Kaiserschnitt erforderlich sein, ist ein OP in unmittelbarer Nähe zum Kreißaal vorhanden.

Auch nach der Geburt werden die Säuglinge mit ihren Eltern liebevoll umsorgt. Ein 24h-Rooming-in ist möglich, es gibt Familienzimmer und die Hebammen und Pflegefachkräfte unterstützen das

Stillen je nach persönlichem Bedarf. Aber auch im Vorfeld der Geburt bietet das Hebammenteam eine Menge. Von Info-Abenden über individuelle Führungen bis hin zu einer regelmäßigen Hebammensprechstunde. Dabei kann Christine Mextorf aus dem „Vollen schöpfen“: „Wir haben alle Hebammenstellen besetzt und freuen uns über jede Schwangere, die den Weg zu uns findet.“

In Zeiten eines gravierenden Fachkräftemangels ein gutes Zeichen, das hier durch echte Teamarbeit und ein Miteinander auf Augenhöhe gesetzt werden kann.

Michael Mittendorf



Cheförztn Lena Jessen im Gespräch mit Christine Mextorf und einer ärztlichen Kollegin.

Kontakt

Geburtshilfe-Team

Tel. 04841 660-1285

www.klinikum-nf.de

Ratgeber



Gut vorbereitet in den Herbst und Winter

Der Herbst steht vor der Tür. Die Blätter zeigen sich in bunten Farben, Kastanienmännchen werden zum Leben erweckt und die Tage werden kürzer. Die „Hitze des Sommers“ weicht der steifen Nordseebrise und die Zeit der Erkältungen und Infekte ist gekommen. Die meisten Erkältungskrankheiten werden durch Viren ausgelöst und treten saisonal auf. Viren gehören zu den kleinsten Erregern, die wir kennen. Sie benötigen einen Wirt, um sich zu vermehren. Mit jeder Erkältung schenken wir Millionen von neuen Viren das Leben. Die Übertragung erfolgt durch erkrankte Menschen über eine Tröpfcheninfektion beim Husten oder beim Händeschütteln. Neben den vielen unkomplizierten Erkältungsviren gibt es auch Erreger, die für uns gefährlich werden können. Hierzu zählen vor allem Influenza- und COVID-19-Viren. Gerade ältere Menschen und chronisch Kranke sind besonders gefährdet.

Ernährung & Bewegung

Um fit durch den Herbst und Winter zu kommen, können Sie ihren Körper unterstützen. Die einfachste Maßnahme ist die regelmäßige Einnahme von ausgewogenen Mahlzeiten. Hier gilt vor allem die Erhöhung des Gemüseanteils in der Nahrung und der regelmäßige Verzehr von Obst. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht erforderlich. Das kann bei chronischen Erkrankungen oder bestimmten Medikamenten anders sein: Sprechen Sie im Zweifelsfall Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt darauf an.

Neben der Ernährung ist die regelmäßige körperliche Aktivität ein wichtiger Baustein, das Immunsystem zu stimulieren und

die Widerstandskraft zu erhöhen. Es muss aber nicht immer Sport sein. Auch zügige ausgedehnte Spaziergänge tragen zur körperlichen Fitness bei. Suchen sie gerade im Winter den Kontakt zur Sonne, auch wenn das in Nordfriesland nicht immer ganz leicht ist. Die direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut fördert die Vitamin D-Produktion und wirkt antidepressiv.

Impfen & Händehygiene

Der wirksamste Schutz vor einer Erkrankung ist, sie gar nicht erst zu bekommen. Daher sollten alle Menschen über 60 Jahre oder mit chronischen Erkrankungen im Herbst ihren Impfstatus prüfen lassen. Bei Bedarf empfehle ich eine Impfung gegen Influenza, COVID-19 und Pneumokokken. Influenza- und COVID-19-Impfungen sind jährlich erforderlich. Pneumokokken-Impfungen in der Regel nur alle fünf Jahre. Impfungen können zwar nicht immer die Infektion verhindern, jedoch sind gefährliche Krankheitsverläufe bei geimpften Menschen deutlich seltener.

Neben der Impfung ist das regelmäßige Waschen der Hände mit einer handelsüblichen Seife ein hocheffektiver Schutz. Gerade vor der Zubereitung von Mahlzeiten und vor dem Essen ist diese Maßnahme sehr zu empfehlen.

Tröpfcheninfektionen haben einen Radius von etwa zwei Metern. Gerade in engen Räumen, in denen sich viele Menschen aufhalten, ist das Tragen einer Maske sinnvoll. Häufig wird dies aus nachvollziehbaren Gründen als unangenehm empfunden. Das richtige Tragen einer FFP2-Maske (eng-anliegend über Mund und Nase) ist jedoch der effektivste Schutz vor einer Infektion. Je nach Situation muss jeder für sich individuell die Vorteile und Nachteile gegeneinander abwägen.

Frisch gestärkt durch eine gemüsehaltige Mahlzeit mit Obstnachtsisch und einem aktuellen Impfstatus steht dem Besuch des Herbst- oder Weihnachtsmarkts zusammen mit Freunden oder der Familie dann nichts mehr entgegen. Viel Freude dabei.

Dr. Thomas Wander



Dr. Thomas Wander
Ltd. Arzt Innere Medizin
Inselklinik Föhr-Amrum



Fit durch Bewegung

Petra Jensen, Kinästhetik-Trainerin im Klinikum Nordfriesland, erläutert eine Bewegungsabfolge, die auch im Herbst und Winter bei jedem Spaziergang eingebunden werden kann – egal ob am Deich, im Wald oder auf der Heide. Bei der Bewegung in der Natur wird natürlich die Atmung, auf die es bei dieser Übung auch ankommt, besonders gut unterstützt. Das Ziel ist, den Brustkorb zu dehnen und dadurch die Atmung zu vertiefen.

Im täglichen Leben bewegen wir uns in aller Regel immer nach vorne. Unabhängig davon, ob wir am Schreibtisch sitzen, an der Werkbank stehen, kochen oder abwaschen – alle Bewegungen gehen nach vorne. Die Muskeln verkürzen sich und zwischen den Schulterblättern sind die Muskeln verlängert. Mit dem folgenden Bewegungsablauf wird die Muskulatur im Brustbereich in die Länge gezogen, der Gang wird dadurch aufrechter und die Beugung des Oberkörpers beim Laufen verringert.



1. Suchen Sie sich einen geeigneten Platz in der Natur. Nehmen Sie die Hände flach nach vorne. Die Daumen zeigen nach oben.

2. Ziehen Sie die Arme mit offenen nach oben zeigenden Händen gleichzeitig nach hinten. Die Daumen sind abgespreizt. Der Oberkörper wird aufgerichtet und kippt NICHT nach vorne. Dadurch entsteht eine Dehnung des Brustkorbs und die Schultern werden nach hinten zusammengeschoben. Bei dieser Bewegung nach Möglichkeit tief einatmen.

3. Wer möchte, kann – wie auf dem Bild zu sehen – dabei auch noch etwas tiefer in die Knie gehen. Den Oberkörper immer gerade halten und nicht nach vorne kippen lassen. Wenn möglich, in dieser Bewegung für ein bis drei Atemzüge ausharren und dabei leicht nach unten wippen. Mit dieser ergänzenden Bewegung werden auch die Muskeln in den Beinen und im Gesäß gestärkt.

4. Wenn Sie sich aufrichten und die Arme wieder nach vorne führen, beginnt das Ausatmen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper dabei immer gerade bleibt.

Diesen Vorgang wiederholen Sie beliebig oft. Versuchen Sie, sich von Spaziergang zu Spaziergang zu steigern. Am Anfang kann es sein, dass sich diese Übung komisch anfühlt – vielleicht bekommen Sie sogar Muskelkater. Aber über die Zeit gesehen, ist die Übung sehr effektiv.

Das Klinikum spart Papier

Digitale Aufklärung und Patientenakte



Im Klinikum Nordfriesland ist der Aufnahme- und Aufklärungsprozess digitalisiert worden. Vor jedem Eingriff werden die Patient*innen von den Ärzt*innen über die Krankheit selbst, die zu ergreifenden Maßnahmen, den jeweiligen Eingriff und die damit verbundenen Chancen und Risiken ausführlich aufgeklärt. Es können Nachfragen gestellt und Absprachen getroffen werden. Früher geschah dies ausschließlich auf Papierbögen und handschriftlich. Am Ende unterschrieben die Patient*innen und Ärzt*innen den Bogen. Diese Vereinbarung galt und gilt auch heute noch als Grundlage für den Eingriff.

Vorteile digitaler Prozesse

Probleme mit solchen papiergebundenen Prozessen sind bekannt: Die Leserlichkeit einiger Handschriften ist nicht optimal und ein Blatt Papier kann zur selben Zeit immer nur an einem Ort sein. Die „Akte“ musste also immer mit den Patient*innen durch die unterschiedlichen Krankenhausprozesse „mitwandern“. Dieser Prozess ist durch die Digitalisierung erheblich verbessert worden. Die Aufklärungsbögen werden den Patient*innen digital auf iPads zur Verfügung gestellt. Formular-Felder können ausgefüllt und Fragen notiert werden. Im Gespräch mit dem ärztlichen Personal wird der Bogen gemeinsam bearbeitet und am Ende digital unterschrieben. Auf Wunsch kann das Dokument den Patient*innen digital zur Verfügung gestellt und im Zweifel natürlich auch weiterhin noch ausgedruckt werden.

Ressourcenschonung

Danach stehen diese Dokumente an jedem Ort des Krankenhauses den behandelnden Ärzt*innen und den Pflegekräften zur Verfügung. Sie sind leserlich und revisionssicher abgelegt. Weitere Vorteile dieser Vorgehensweise liegen auf der Hand: Früher musste eine umfangreiche Lagerhaltung aller unterschiedlichen Aufklärungsbögen erfolgen. Da die Aufklärung der Patienten an verschiedenen Orten im Klinikum, wie zum Beispiel der Notaufnahme, dem zentralen Patientenmanagement (ZPM) und auch auf den Stationen stattfindet, erhöhte sich dieser Aufwand nochmals. Ebenso

unterliegen diese Bögen einer ständigen Aktualisierung. Sie mussten also regelmäßig ausgetauscht und die veralteten Bögen entsorgt werden. Eine Vorhaltung der Dokumente in unterschiedlichen Sprachen erhöhte den Aufwand noch einmal. Dies alles gehört mit der Digitalisierung der Vergangenheit an.

Im nächsten Schritt wurden auch die Behandlungsverträge, die bei jeder stationären Aufnahme in einem Krankenhaus geschlossen werden, digitalisiert. In der Aufnahmesituation wird der Vertrag für die Patient*innen und für die aufnehmenden Mitarbeitenden im Krankenhaus auf einem Bildschirm dargestellt. Die Unterschriften erfolgen dann ebenfalls elektronisch auf SignPads.

Digitale Patientenakte

Diese Umstellung komplettiert die Digitalisierung im Klinikum Nordfriesland. Es gibt schon seit einiger Zeit keine Papierakte mehr, wie es die Patient*innen von früher kennen: Da standen bei der Visite die Ärzt*innen und die Pflegefachkräfte im Patientenzimmer und es wurde in der Akte geblättert und handschriftlich dokumentiert. Heute werden fahrbare Computer oder auch Tablets genutzt, um alle Patienteninformationen übersichtlich, vollständig und aktuell zur Verfügung zu haben. Laboranforderungen, Röntgenuntersuchungen, Pflegemaßnahmen, OPs, endoskopische Untersuchungen und alles Weitere können elektronisch angefordert werden - in Echtzeit und revisionssicher. Alle Befunde und Dokumentationen fließen in die elektronische Patientenakte im Klinikum Nordfriesland ein.

Norbert Johannsen, Leiter IT

Inselklinik Föhr-Amrum

Dirk Langemeyer neuer Leitender Arzt in der Chirurgie

„Die Kombination aus Insel und Klinik ist für mich schwer zu übertreffen“, so begründet Dirk Langemeyer, neuer leitender chirurgischer Arzt in der Inselklinik Föhr-Amrum, kurz und überzeugend seinen Wechsel auf die Insel Föhr. Er ist zu Anfang Juli aus Bad Oeynhausen in Ostwestfalen als neuer Chef- und Praxisarzt in der Inselklinik Föhr-Amrum nach Föhr gekommen – damals gerade rechtzeitig vor dem Start der Haupturlaubszeit.

In Bad Oeynhausen war Dirk Langemeyer Leitender Oberarzt einer unfall- und handchirurgischen Abteilung mit einer Zulassung zum „Schwerstverletztenverfahren“ der Berufsgenossenschaften im Segment „Handchirurgie“. Die Spezialisierung in diesem Bereich hat er in Leer in Ostfriesland erworben.

Der neue leitende Arzt und Praxisarzt ist für die Tätigkeit in der Inselklinik sehr gut vorbereitet. Nach seinem Medizin-Studium in Lübeck hat er in Ostwestfalen eine breite chirurgisch-orthopädische Ausbildung in Kliniken in Herford, Bünde und Bielefeld durchlaufen. In Bad Oeynhausen war Dirk Langemeyer seit 2006 tätig. Dort war er auch in Teilzeit in einer chirurgischen Praxis tätig, wo er umfangreiche Erfahrungen in der ambulanten Chirurgie erworben hat. Damit ist er wie geschaffen für die stationäre, aber auch die sehr umfangreiche ambulante chirurgische Versorgung in der Inselklinik Föhr-Amrum.

Darüber freuen sich nicht nur seine ärztlichen Kollegen, die beiden leitenden internistischen Ärzte, Dr. Thomas Wander und Dr. Clemens von Reusner, sondern ebenfalls der Geschäftsführer des Klinikums Nordfriesland, Stephan W. Unger: „Wir heißen Dirk Langemeyer im Klinikum Nordfriesland sehr herzlich willkommen. Wir können uns kaum eine bessere Besetzung für die anspruchsvolle Position als chirurgischer Arzt in leitender Position in unserer Inselklinik vorstellen“, so Unger.

Dirk Langemeyer wird mit seinem Team die unfallchirurgisch-orthopädische Basisversorgung für die Insulaner und für die vielen Gäste der Inseln und Halligen aufrechterhalten und weiter ausbauen. „Dies natürlich alles unter der Berücksichtigung der speziellen Insellage – uns ist durchaus



(v. l.) Dirk Langemeyer mit Dr. Thomas Wander und Dr. Clemens von Reusner, den lfd. Ärzten der Inneren Medizin Inselklinik Föhr-Amrum.

bewusst, dass aufwändigere Operationen weiterhin auf dem Festland durchgeführt werden müssen“, so der neue Arzt an der Inselklinik. Sein Spezialgebiet dagegen, die Handchirurgie, ist weitgehend ambulant durchführbar. Damit könnte er sich auch als Anlaufstelle für Patient*innen vom Festland etablieren.

Dirk Langemeyer ist 55 Jahre alt, befindet sich „in festen Händen“ und hat vier Kinder. Er ist absolut „nordaffin“, er liebt Land und Leute im Norden. Im Urlaub zieht es ihn dann meist noch weiter in den Norden: Er ist bekennender Skandinaviener-Fan und spricht Schwedisch. Er hat viele Hobbies, die aber dem eigenen Bekunden nach „immer alle an zu wenig Zeit leiden“. Egal, ob die Imkerei, handwerkliche Betätigungen, Modellbau, Fotografie oder der Workout nach der Arbeit.

Michael Mittendorf

Kontakt

Inselklinik Föhr Amrum

Chefarzt Dirk Langemeyer

Rebbelstieg 24, 25938 Wyk/Föhr

Tel. 04681 48-4113

E-Mail: chirurgie-wyk@klinikum-nf.de

www.klinikum-nf.de

Aktuelles



Visualisierung

Klinik Niebüll Investitionen in die Zukunft

Gute Nachrichten aus Niebüll: Der OP-Anbau ist im Zeitplan. Die ersten Betondecken sind geschüttet, das Gebäude wächst in die Höhe und die Dimensionen des Baukörpers werden immer besser erkennbar.



In dem gerade in der Umsetzung befindlichen Anbau werden zwei moderne OP-Säle mit dem Nebenraumprogramm untergebracht. Ebenso wird in dem Gebäudekomplex der erste Magnetresonanztomograph der Klinik mit Praxisräumlichkeiten installiert. Die Inbetriebnahme ist für Sommer 2025 vorgesehen.

Betonsanierung

Parallel kommt die phasenweise „lautstarke“ Betonsanierung in der Klinik gut voran. Derzeit werden die Betonflächen im Eingangsbereich der Klinik saniert. Die bisherige Außentreppe wurde inzwischen ebenfalls abgebrochen, allen Besucher*innen und Patient*innen steht eine provisorische Treppe direkt neben dem Fahrstuhl zur Verfügung. Ein neuer Ausgang wird im Oktober installiert. Es ist geplant, diese Sanierungsarbeiten bis zum Winteranfang beendet zu haben. Für die derzeitigen Einschränkungen bitten wir um Verständnis.



Stromversorgung

Die Schaltschränke und Sicherungseinrichtungen für eine interne Stromversorgung in der Klinik Niebüll werden aktuell installiert. Unter anderem sorgen diese Schaltkästen dafür, dass im Fall eines Stromausfalls das vorhandene Notstromaggregat anspringt und die sensiblen Bereiche in der Klinik, wie Intensivstation und OP, ohne Zeitverzögerung weiterhin mit Strom versorgt werden. Diese rund 100 000 Euro kostende Modernisierung wurde notwendig, da die vorhandene Anlage aus Anfang der 1980er Jahre veraltet und auch nicht mehr für den OP-Anbau ausgelegt war. 2025 wird zudem das derzeitige Notstromaggregat ausgetauscht, was nochmalig erhebliche Kosten verursacht.

Auch wenn all dies derzeit Umwege und phasenweise Lärm-belästigungen bedeutet, wird doch sehr deutlich erkennbar: Die Klinik Niebüll bereitet sich auf die Zukunft vor!

Michael Mittendorf

RGZ Tönning

Chirurgische Praxis in neuen Räumen

Quasi aus dem Nichts sind sie da: Unfälle, Verletzungen, Prellungen oder Verstauchungen. Wie gut, dass es in Tönning mit der MVZ-Praxis Chirurgie von Dr. Dietrich Brandt während der Praxisöffnungszeiten eine Anlaufstelle gibt, die eine gezielte (Röntgen-) Diagnostik und in vielen Fällen auch gleich eine notwendige Versorgung einleiten kann. So werden – wenn nötig – zum Beispiel Knochenbrüche oder Wunden direkt vor Ort versorgt.



Die chirurgische Praxis verfügt über ein modernes digitales Röntgenerät. Vorteil für die Patient*innen ist die deutlich reduzierte Strahlenbelastung.

Dr. Brandt ist im RGZ Tönning zudem als „D-Arzt“ tätig. Das bedeutet, dass er im Rahmen einer berufsgenossenschaftlichen Sprechstunde Arbeits-, Schul- und Wegeunfälle behandelt – dies reicht von einer akuten Versorgung bis hin zur ambulanten Nachsorge. Aber Achtung: Eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung von (kleineren) Unfällen und Verletzungen ist in der Praxis nicht möglich – außerhalb der regulären Öffnungszeiten werden dann weitere Wege erforderlich.

Aber nicht nur Unfälle sind in der Praxis gut aufgehoben. So kann das chirurgische Team im Regionalen Gesundheitszentrum in Tönning auch kleinere Eingriffe durchführen: das Behandeln chronischer Wunden, die Entfernung von Hauttumoren oder das Beheben eines eingewachsenen Zehennagels gehören zum Spektrum der Praxis. Ist eine komplexere Versorgung erforderlich, leitet die Praxis das Notwendige in die Wege.

Immer mehr Bedeutung erhält die „Spezialsprechstunde Gelenkersatz“ in Tönning. Die Beratung von Patient*innen mit Verschleißerkrankungen an den Gelenken nimmt stetig



zu - was mit der immer älter werdenden Gesellschaft zusammenhängt. In der Spezialsprechstunde erfolgen die Diagnostik, Beratung und – wenn erforderlich – sowohl die individuelle Vorbereitung als auch eine Nachbetreuung von Patient*innen, die sich für einen Gelenkersatz entscheiden. Den eigentlichen Eingriff führen die Spezialisten in der Abteilung für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie in der Klinik Husum durch.

Seit Juni 2024 ist das bewährte Team in nagelneuen, hellen und großzügigen Räumen im RGZ-Neubau direkt neben der alten Klinik Tönning tätig.

Michael Mittendorf



Das Team um Dr. Dietrich Brandt freut sich über die modernen und großzügigen Räumlichkeiten.

Kontakt

MVZ Facharztpraxis Chirurgie

Dr. Dietrich Brandt
Selckstraße 15, 25832 Tönning
Tel. 04861 611-3313
www.klinikum-nf.de



v. l. Beate Thiemann, Ines Sauer und Andrea Petersen mit ihrer stärksten Waffe – der Schmerzpumpe

Klinik Husum: 5 Jahre Pain Nurses **Drei Engel mit Schmerzpumpe**

Am 1. September 2024 wurden die Pain Nurses der Klinik Husum fünf Jahre alt. Sie können auf eine sehr erfolgreiche Geschichte zurückblicken. Die drei „Schmerz-Schwestern“ Andrea Petersen, Beate Thiemann und Ines Sauer geben uns gerne einen Einblick in ihre Arbeit, die von Patient*innen und Kolleg*innen gleichermaßen geschätzt wird.

Aufbau der Pain Nurses in der Klinik Husum

Andrea Petersen war von Anfang an dabei, als der damalige Ärztliche Direktor und Chefarzt der Anästhesie und Intensivmedizin Duncan Underwood das neue Konzept der Schmerztherapie an der Klinik Husum einführte. Die ausgebildete Pflegefachkraft war bis dahin in der Anästhesie und Intensivmedizin beschäftigt gewesen und absolvierte nun eine Weiterbildung zur Pain Nurse. „Das war eine sehr spannende Zeit“, erinnert sie sich gerne. „Wir haben quasi bei null angefangen und konnten unsere Ideen verwirklichen.

Unter Beachtung der Leitlinien haben wir hausinterne Verfahrensanleitungen entwickelt, damit auch andere Kolleg*innen entsprechend mit den Schmerzpatient*innen umgehen können.“ Mittlerweile sind die Pain Nurses zu dritt: Die Pflegefachkräfte Beate Thiemann und Ines Sauer sind nach entsprechender Weiterbildung seit dreieinhalb Jahren als Pain Nurses tätig. Beide waren vor ihrer Spezialisierung bereits viele Jahre auf der Intensivstation im Einsatz, sodass auch sie viel Erfahrung und Empathie für ihre Arbeit mit den Schmerzpatient*innen einbrachten.

Die Pain Nurses sind zeitlich versetzt montags bis freitags von 7.00 Uhr bis 16.30 Uhr im Dienst. „Es ist wichtig, Schmerz schnellstmöglich zu lindern, damit er sich nicht im Gedächtnis festsetzt“, erläutert Andrea Petersen. Deshalb werden die Patient*innen schon vor einer Operation über die Möglichkeit, eine Schmerzpumpe einzusetzen, aufgeklärt. So kann die Ge-

nesung schneller fortschreiten, und die Patient*innen benötigen insgesamt weniger Schmerzmittel. Das Besondere an der fest angelegten Schmerzpumpe ist, dass diese nicht nur eine voreingestellte Menge Schmerzmittel abgibt, sondern die Patient*innen bei Bedarf – innerhalb eines vorgegebenen Rahmens – auf Knopfdruck eine zusätzliche Dosis abfordern und sich damit unmittelbar selbst Linderung verschaffen können. Diese Selbstbestimmung trage viel zur Genesung bei, sagen die Pain Nurses übereinstimmend.

Enge Zusammenarbeit mit der Anästhesie

In der Regel wird die Schmerzpumpe in enger Zusammenarbeit mit der Anästhesie nach der Operation im Aufwachraum gestartet. Generell betreuen die Pain Nurses alle Patient*innen, die bereits mit einer Schmerzpumpe ausgestattet sind oder mit akuten Schmerzereignissen in die Klinik kommen. Für eine erfolgreiche Therapie arbeiten die Schmerzexpertinnen eng mit ihren

Kolleg*innen zusammen und werden insbesondere von Andrea Maggaard, Chefärztin der Anästhesie, und Rene Koch, Oberarzt der Anästhesie, unterstützt.

Tägliche Schmerzvisiten

Ihre Schmerzvisiten absolvieren die „Schmerz-Schwestern“ mehrmals am Tag. Im ersten Rundgang morgens werden Wunden versorgt, die Verbände an den Schmerzpunktenkathetern erneuert und die Einstellungen und korrekte Funktion überprüft. „Ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist das Zuhören, die Zuwendung, die die Menschen durch uns erfahren. Wir nehmen jeden Schmerz ernst und kümmern uns darum, ihn zu lindern“, erklärt Beate Thiemann einen Aspekt ihrer Tätigkeit, der zum einen das Wohlbefinden der Patient*innen steigert und zum anderen auch die Kolleg*innen entlastet. Beim zweiten Rundgang werden die Veränderungen kontrolliert, die Neueinstellungen überprüft und die Medikamentenbeutel ausgewechselt. Die Pain Nurses sind für alle Kolleg*innen ansprechbar, das gilt stations- und fachübergreifend. So melden sich neben den ärztlichen Kolleg*innen beispielsweise die Physiotherapeut*innen bei ihnen, wenn diese bemerken, dass ihre Patient*innen Schmerzmedikamente benötigen, um die Mobilisierungstherapie erfolgreich zu absolvieren. Ebenso nehmen Pflegefachkräfte, die bei der „Pflege am Patienten“ mehr medikamentöse Unterstützung wünschen, Kontakt auf. Ines Sauer ergänzt: „Kommunikation ist alles! Wir beraten und unterstützen mit unseren Möglichkeiten gerne, zum Beispiel auch, wenn jemand mit einem akuten Bandscheibenvorfall ins MRT muss. Dann sind wir schnellstmöglich da, um die notwendige Untersuchung so wenig schmerzhaft wie möglich zu gestalten.“

„Jeder Mensch empfindet Schmerz anders.“

Da jeder Mensch Schmerzen unterschiedlich empfindet, ist es die Aufgabe der Pain Nurses, gemeinsam mit den Patient*innen die passende individuelle Schmerztherapie auszuarbeiten. Um den Schmerz zu erfassen, setzen sie eine sogenannte numerische Rating-skala (NRS) ein, auf der die Betroffenen die Intensität ihres Schmerzes von eins bis zehn einschätzen können. Ergänzend kommt eine visuelle Analogskala (VAS), auf der lachende bis schmerzverzerrte Smileys die Schmerzstärke anzeigen, zum Einsatz. Mithilfe dieser Karte können die Patient*innen ihren Schmerz zusätzlich sehr genau vermitteln. Danach wird die regelmäßige orale oder intravenöse Medikation angeordnet – oder der Einsatz einer Schmerzpumpe besprochen.

Die „drei Engel mit der Schmerzpumpe“ lieben an ihrer Arbeit, dass sie sehr vielseitig und komplex ist, und dass sie die Möglichkeit haben, ihren Patient*innen durch Schmerzlinderung unmittelbar zu helfen. Auch die gelegentlich notwendige Überzeugungsarbeit leisten sie gerne, denn „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „wer Schmerzmittel nimmt, zeigt Schwäche“ gilt in der Schmerzwissenschaft ganz und gar nicht: Je schneller und effektiver der Schmerz genommen wird, desto besser können körperliche Heilung und psychische Entlastung voranschreiten. Der erste Patient, der anno 2019 von Andrea Petersen eine Schmerzpumpe zur Linderung seiner Schmerzen erhielt, war davon so beeindruckt, dass er mittlerweile selbst als Pflegehelfer im Klinikum Nordfriesland arbeitet.

Lesen Sie seine Geschichte ab Seite 21.

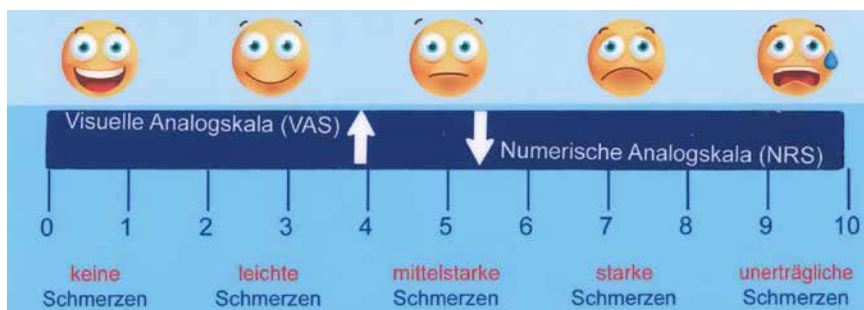
Ilka Kunisch



Die stärkste Waffe der Pain Nurses: Die Schmerzpumpe – Schmerzlinderung auf Knopfdruck

Eine Schmerzpumpe wird zur kontrollierten und selbsteinschätzenden Schmerztherapie eingesetzt. Sie wird beispielsweise bei Schulter- und Knieoperationen an der jeweiligen Region angelegt. In der Geburtshilfe sorgt ein Schmerzkatheter im Rücken mit Schmerzpumpe für Erleichterung. Diese Variante ist auch bei großen Bauchoperationen, Erkrankungen innerer Organe, Gefäßoperationen und zur Schmerztherapie bei Rippenbrüchen das Mittel der Wahl. Bei akuten starken Schmerzen oder Notfällen wird die Schmerzpumpe intravenös angewendet.

Die Schmerzpumpe gewährleistet eine dauerhafte und regelmäßige Versorgung der Patient*innen mit den verordneten Schmerzmitteln. Das Besondere ist aber, dass innerhalb eines festgelegten Rahmens per Knopfdruck eine zusätzliche Dosis (die sogenannte Bolus-Injektion) durch die Schmerzleidenden selbst abgefordert werden kann. Diese unmittelbare und selbstbestimmte Schmerzmittelzufuhr schätzen die Patient*innen ausdrücklich, da sie so aktiv ihr Befinden verbessern können.



Mithilfe der Schmerzska können die Patient*innen ihren Schmerz zusätzlich sehr genau vermitteln.

Rätselspaß

Vater (Kose-name)	Einwand, Ein-schränkung	Zahn-füllung	Ursache, Grund (lat.)	Vergeltung für Unrecht	Ausruf ausge-lassener Freude	Ver-erbungs-lehre	Schon-kost	stützen-des Bau-teil	Teil des Armes	poet.: weit weg	Zeichen-trickfigur
→	→	→	Polizei-beamter in den USA	→	→	→	→	→	→	→	→
falsche Bank-noten	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
griech. Göttin der Morgenröte	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Seestreit-macht	Segel-kom-mando	flüssiges Fett	(ver) käuflich	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Ohrring in Ringform	Mann aus fernen Ländern	→	schwerer Boden	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
redlich	Bein-gelenk	→	italieni-scher Ab-schieds-gruß	→	→	→	→	→	→	→	→
dt. Bakte-riologe †1910 (Robert)	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
eng vertraut	Anfänge-rin auf ei-nem Geb-iet	→	Menschen-menge	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Chromo-somen-satz einer Zelle	Zuruf beim Trinken	→	pfeilerart. Mauer-streifen	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Ader-schlag	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Ent-bindungs-raum im Kranken-haus	Abk.: Septem-ber	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
hoher Fabrikschorn-stein	größte Wertpa-pierbörse (Abk.)	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Ballab-lage b. Golf	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→



Folgen Sie uns auf

INSTAGRAM




kllinikum_nf



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

* Das Lösungswort des Kreuzworträtsels ist nicht Teil des Gewinnspiels. Die Lösung des Kreuzworträtsels finden Sie auf S. 30.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

			6	5				
7				4		9	5	2
3		5	1					4
		3					4	5
2		7					9	
4			5	2	6			7
	7				8	5		
		4				7	2	
	9				5		6	

Schwierigkeitsgrad: Schwer

3					2			4
5	8							
	7	4			5			2
				1		8		5
				7				
	9	1				3		
6	5	3						4
					4			7
				9	8			

Das Ziel von Sudoku ist es, ein 9x9-Raster so mit Zahlen zu füllen, dass jede Reihe, Spalte und jedes 3x3-Quadrat alle Ziffern zwischen 1 und 9 enthält.

Als Training des Gehirns ist Sudoku ebenfalls hervorragend geeignet. Wenn Sie täglich Sudoku spielen, werden Sie bald sehen, wie sich Ihre Konzentration und Ihre gesamte geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Fangen Sie noch heute an zu spielen.

	4		3					9
		7	6		5			
		2	4			5		1
1		3						2
8					4			
2					6	9	8	
	3	1	7					
	9			2				5
	2					1	9	4

					6	2		
1	4		3			5		
		9		2				
5	1	4						
		7					9	8
					3	4		
8		5	4					6
9								4
			5	2				1

Die Lösung der Sudokus finden Sie auf S. 30.

Wir verlosen:

5 x HusumCard oder Niebüller Golddukat
im Wert von je 50,- €

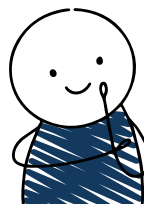
Frage:

Womit können Harn- und Darmkontinenz oder Harnverhalt moduliert werden?

Tipp:

Wenn Sie den Artikel auf den Seiten 6-7 aufmerksam lesen, kennen Sie die Antwort.

Auflösung Sommer-Ausgabe: MTS (Manchester Triage System) oder Ampelsystem



Gewinnspiel

Teilnahmebedingungen:

Schicken Sie uns das Lösungswort, Ihre Kontaktdaten und Ihren Gewinnwunsch (HusumCard oder Niebüller Golddukat) entweder per Mail an medipuls@friesenanzeiger.de oder per Postkarte an MSM Werbeagentur, Otto-Hahn-Str. 31, 25813 Husum.

Einsendeschluss ist der 15.11.2024, unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

Der Rechtsweg und eine Barauszahlung des Gewinns sind ausgeschlossen. Die Gewinner*innen werden schriftlich benachrichtigt. Ihre Daten dienen ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels, werden nicht an Dritte weitergegeben und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht.



Wir zeigen Gesicht

Steffen Becker

Vom Notfallpatienten zum Pflegemitarbeiter

Seinen ersten Besuch in der Klinik in Husum hatte sich Steffen Becker nicht so vorgestellt, wie er verlief. Und welchen Einfluss dieser auf sein weiteres Leben nehmen sollte, auch nicht.

Aber von vorne. Im Spätsommer 2019 plagten den damals 39-jährigen Koch immer wieder Bauchschmerzen. Er tut diese erst ab, nimmt Schmerztabletten und geht weiter seiner Arbeit in einem renommierten Husumer Restaurant nach. Die Schmerzen werden jedoch immer stärker, die Tabletten helfen nicht mehr. Eines nachts hält er es einfach nicht mehr aus und lässt sich von einer Freundin überzeugen, die Zentrale Notaufnahme in Husum aufzusuchen. Dort angekommen, kann er vor Schmerzen nicht einmal mehr sitzen. Die unverzüglich durchgeführte Ersteinschätzung ergibt kein klares Bild. Auf ein stärkeres Schmerzmittel reagiert Becker allergisch, ein weiteres führt nach 30 Minuten dann endlich zu einer Schmerzlinderung, die eine eingehende Ultraschalluntersuchung erst möglich macht. Da sich auch hier die exakte Ursache seiner Beschwerden noch nicht eingrenzen lässt, geht es für ihn weiter zur Computertomographie (CT). Hier zeigt sich endlich, was seine Schmerzen auslöst: Ein Abszess am Darm ist geplatzt und hat seinen Inhalt in den Bauchraum ergossen; es besteht akute Lebensgefahr!

Notoperation in der Nacht

Steffen Becker erinnert sich, dass er die Einwilligung zur Notoperation unterschrieb, und dann weiß er erst einmal nichts mehr. „Ich bin später in der Nacht auf der Intensivstation aufgewacht, mit unerträglichen Schmerzen, gegen die auch die intravenös verabreichten Schmerzmittel machtlos waren.“ Der behandelnde Anästhesist erzählt ihm am nächsten Morgen von der Möglichkeit, eine Schmerzpumpe anzulegen. Mit Andrea Petersen hat gerade eine ausgebildete Pain Nurse ihren Dienst aufgenommen. Diese führt nun ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem schmerzgeplagten Patienten, der schnell davon überzeugt ist, dass die Schmerzpumpe ihm die ersehnte Linderung verschaffen kann.

Bei Steffen Becker wird umgehend ein Periduralkatheter an die entsprechenden Nerven im Rücken gelegt, sodass die Schmerzpumpe kontinuierlich ein Analgetikum direkt an Ort und Stelle abgeben kann. „Ich war unglaublich dankbar, denn der Schmerz ließ ganz schnell nach, und ich konnte mich wieder bewegen“, erzählt Becker, immer noch beeindruckt von dieser Therapie. Und immer, wenn der Schmerz zu stark wird, drückt er den Knopf, mit dem die Pumpe – in einem vorgegebenen Rahmen – eine Extradosis Schmerzmittel injiziert. Nach einer Woche mit Schmerzpumpe sind die Schmerzen

Steffen Becker hat nach einem Klinikaufenthalt seine Berufung gefunden.



soweit zurückgegangen, dass eine weitere Behandlung nicht mehr nötig ist. Steffen Becker fühlt sich sprichwörtlich „wie neugeboren“ und weiß: „Was die Menschen hier tun, will ich auch machen.“ Während der gesamten Zeit in der Klinik Husum habe er sich sehr gut aufgehoben und betreut gefühlt. Von der Notaufnahme über die Intensivstation bis in die Gefäßchirurgie sei er durchweg freundlichen und empathischen Menschen begegnet, die sich mit Herz und Verstand um ihn gekümmert hätten.

Umschulung zum Pflegehelfer

Gesagt, getan. Steffen Becker kündigt seinen Job als Koch und beginnt mit Unterstützung des Arbeitsamts eine Umschulung zum Pflegehelfer bei der Diakonie in Husum, wo er im Anschluss auch bis November 2023 arbeitet. Dort lernt er seine heutige Ehefrau Deborah kennen, die nach ihrem Studium der historischen Archäologie nun ihre Ausbildung zur examinierten Pflegefachkraft bei der Diakonie macht. Sie ist es auch, die ihn auf die Idee bringt, sich beim Klinikum Nordfriesland zu bewerben, wo seine Begeisterung für den neuen Berufsweg ihren Anfang nahm. Er stellt sich in der Klinik Husum vor und beide Seiten sind sich schnell einig, dass er ins Team passt und eingestellt wird.

Zurzeit arbeitet der Pflegehelfer auf Station 2, der Unfallchirurgie, wo er täglich vielen Menschen mit starken Schmerzen begegnet und glücklich ist, diese unterstützen zu können. „Ich fühle mich hier richtig wohl. Man hat mich sehr herzlich aufgenommen, und ich mag die Kollegialität, die im gesamten Haus herrscht. Alle Kolleg*innen – ob Pflegefachkräfte oder Ärzt*innen – pflegen einen freundlichen und wertschätzenden Umgang miteinander und mit den Patient*innen.“ Den Schritt in die Pflege hat Steffen Becker nie bereut. Ganz im Gegenteil: Er ist überzeugter denn je, dass er hier absolut zuhause ist. Wenn seine Ehefrau mit ihrer Ausbildung, die sie wegen einer Krankheit unterbrechen musste, fertig ist, erzählt Becker, wird auch er seine Ausbildung zur examinierten Pflegefachkraft in Angriff nehmen. Dass er in seinem Beruf aufgeht und seine Patient*innen ihn schätzen, wird während unseres Gesprächs in der Klinik Husum deutlich: Zahlreiche Menschen kommen freundlich grüßend auf den beliebten Mitarbeiter zu und freuen sich schon, ihn nach seinem freien Tag wieder auf Station zu treffen.

Ilka Kunisch

Von der Restaurantküche auf die Station:
Hier fühlt Steffen Becker sich wohl.



Karriere



Krankenpflegehilfe: die Absolventen im Bildungszentrum des Klinikums 2024

Zwei Wege in die Pflege

Der in dieser Ausgabe vorgestellte Steffen Becker war so mutig: Er hat seinen ursprünglich erlernten Beruf aufgegeben und noch eine Ausbildung zum Krankenpflegehelfer auf sich genommen – und ist glücklich mit seiner Tätigkeit in der Klinik Husum.

Das Klinikum Nordfriesland bietet die Ausbildung zum Krankenpflegehelfer (m/w/d) an. Diese Ausbildung dauert ein Jahr. Die theoretischen Elemente vermittelt das Bildungszentrum für Berufe im Gesundheitswesen des Klinikums in Husum. Die praktischen Ausbildungsanteile werden durch Praxisanleiter und die erfahrenen Mitarbeitenden auf den Stationen der drei Akutkliniken in Husum, Niebüll und Wyk auf Föhr gezeigt und trainiert.

Mit Abschluss dieser einjährigen Ausbildung steht Steffen Becker nun auch die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft offen. Auch diese wird im Klinikum in der zuvor

dargestellten Zusammenarbeit angeboten. Es handelt sich um eine generalistische Ausbildung, die es im Anschluss den examinierten Kräften ermöglicht, in verschiedenen Sektoren zu arbeiten. Neben den praktischen Einsätzen im Klinikum werden Praxiselemente auch in Alten- und Pflegeheimen sowie in ambulanten Pflegediensten erlernt.

Michael Mittendorf

Wer mehr über die beiden Berufsbilder – wie auch über zehn weitere Ausbildungsberufe im Klinikum Nordfriesland – erfahren möchte, erhält die erforderlichen Informationen im Internet www.klinikum-nf.de/karriere.

Telefonische Auskünfte sind unter **Tel. 04841 660-1362** erhältlich.



„Basti der Jobtester“ im Klinikum Nordfriesland

Die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Nordfriesland und das Klinikum Nordfriesland haben inzwischen einen zweiten gemeinsamen Film in der Serie „Basti der Jobtester“ gedreht. Während der Corona-Zeit war die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft vorgestellt worden. Aktuell standen nun die Medizinischen Fachangestellten (MFA) im Fokus der Kamera.

Ein engagiertes Team aus MFAs, die bereits einen Berufsabschluss haben, und mehreren Auszubildenden hat diesen Film mit ganz vielen kreativen Ideen und einem hohen persönlichen Einsatz möglich gemacht. Und auch der Spaß kam beim Dreh in der Klinik Husum nicht zu kurz.

Im Klinikum Nordfriesland werden jedes Jahr zwischen vier und sechs MFAs ausgebildet. Dabei hat das Klinikum als Ausbildungsstätte einen sehr großen Vorteil: Das Spektrum, das die Azubis kennenlernen, ist sehr weit gefächert. Das gilt auch für den späteren Einsatz der Medizinischen Fachan-

gestellten im Klinikum. Das Einsatzgebiet reicht von einer MVZ-Facharztpraxis über die zentrale Notfallaufnahme oder die zentrale Patientenaufnahme bis zur Endoskopie und dem Kreißsaal.

Diese Vielfalt wird im Film durch drei Auszubildende vermittelt. Was Basti – der es eigentlich immer nur mit einem Vertreter eines Berufsbilds zu tun hat – dabei alles erlebt hat und was das Berufsbild ausmacht? Das erfahren Sie hier:

Michael Mittendorf

[www.klinikum-nf.de/
karriere-ausbildung/ausbildung/
medizinische-r-fachangestellte-r](http://www.klinikum-nf.de/karriere-ausbildung/ausbildung/medizinische-r-fachangestellte-r)



Essen Sie sich gesund!



Die Steckrübe

Ein beinahe vergessener Bodenschatz

Sterne- und Hobbyköche gleichermaßen entdecken die verkannte, einheimische Knolle derzeit wieder und lassen sie in neuem Glanz erstrahlen!

Lange Jahre führte die auch als Kohlrübe bekannte Steckrübe ein kulinarisches Schattendasein. Heute ist sie eine begehrte Küchenzutat, wie experimentierfreudige Sterne- und Hobbyköche regelmäßig unter Beweis stellen. Die überraschend vielseitige Feldfrucht mit dem angenehm erdigen Aroma auf den klassisch deftigen Eintopf zu reduzieren, wäre auch eine glatte Unterforderung. Denn aus dem ebenso nährstoffreichen, wie kalorienarmen Gemüse lassen sich mit ein wenig Fantasie immer wieder neue, überraschend köstliche Kreationen herauskitzeln. So passt die Steckrübe ebenso gut in asiatische Currys und Wok-Gerichte wie in die saisonale Landküche oder die „feine“ Küche. Und als Püree, gedünstete Gemüsebeilage, panierte Knusper-Sticks, Rösti, Steckrüben-Risotto mit Parmesan, Steckrüben-Burger oder einfach roh in den Salat geraspelt läuft sie erst so richtig zur Höchstform auf und offenbart ihre vielfältigen Qualitäten. Man muss ihr nur die richtige Bühne bereiten.

Gemüse mit Vergangenheit

In Kriegszeiten waren Steckrüben das Nahrungsmittel schlechthin. Als guter Kohlehydratlieferant sicherten sie vielen Menschen das Überleben – bis zum Überdruß! Denn

mancherorts war sie schlicht Grundlage für alles, was gegessen wurde. Sei es Brot, Marmelade, Püree, Auflauf oder Sauerkrautersatz. Selbst Kaffee wurde aus Steckrüben gebrüht. Folglich wurde die mit dem Begriff Mangelernährung assoziierte Steckrübe so schnell wie möglich vom Speiseplan der Nachkriegsküche gestrichen. Mittlerweile hat sich die Einstellung zu den leckeren Rüben verändert und die Steckrübe erlebt ihre kulinarische Renaissance in der Herbst-/Winterküche.

Eine robuste Rübe

Von September bis März hat die Steckrübe Saison. Sie hat sonnige Plätze ebenso gern wie halbschattige, hat keine besonderen Ansprüche an den Boden und mag es kalt. Das macht die auch als „Schwedische Rübe“ bekannte Feldfrucht besonders pflegeleicht. Sie tarnt sich aber auch unter so unterschiedlichen Namen wie Runkelrübe, Butterrübe, Erdkohlrabi, Wruke, Dotsche oder Ramanken. Neben unterschiedlichsten Namen ist auch die Sortenvielfalt der Knolle bemerkenswert! Je nach Sorte variieren Form, Farbe und Geschmack. Steckrüben mit weißem Fleisch sind meist weniger geschmacksintensiv als die gelb fleischigen Rüben, die den Gaumen mit einem leicht süßlich-herben Aroma erfreuen.

Essen Sie sich gesund!

Power

Steckrüben enthalten relativ viel Wasser, sind kalorienarm und sättigend. Das weiß-gelbliche Fruchtfleisch ist reich an wichtigen Mineralien, Eiweiß, Traubenzucker und vor allem Beta-Carotin, das im Stoffwechsel wichtige Zellschutzfunktionen erfüllt. Dazu kommen Senföle und das für die Stärkung des Immunsystems wichtige Vitamin C.

Einkauf & Lagerung

Wer besonders frische Knollen im Supermarkt erwischt und sie möglichst schmackhaft verarbeiten möchte, kann auf einige simple Eigenschaften achten:

- ➔ Eine glatte, saftige Schale spricht für die Frische des Gemüses.
- ➔ Größere Knollen tendieren dazu, holzige Stellen zu enthalten – darum für besonders knackige Steckrüben eher auf die kleinen Knollen zurückgreifen.
- ➔ Steckrüben können im Kühlschrank ungewaschen drei bis sechs Wochen lang frisch bleiben.
- ➔ Für eine längere Lagerung sollten die Blätter entfernt werden. Dann können die Rüben problemlos bis zu einem halben Jahr an einem dunklen, trockenen Ort gelagert werden.
- ➔ Auch tiefgefroren halten sie sich bis zu sechs Monate. Hierzu einfach die Rüben putzen, schneiden und blanchieren und im Gefrierfach lagern.

Vorbereitung

Steckrübe gründlich waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler schälen. Dabei für besseren Halt am besten auf den Kopf bzw. Blattansatz stellen. Danach die Knolle halbieren und je nach Verwendungszweck in feine oder grobe Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden.

Zubereitung

Die Steckrübe schmeckt roh zum Beispiel in Form von Sticks mit Kräuterquark, wird aber auch für Salate & Co. meist vorgegart, geschmort, gebacken oder frittiert. Am besten gart man sie – je nach Größe für 30 bis 40 Minuten – in ausreichend Salzwasser oder Gemüsebrühe. Danach ist sie eine leckere Beilage, vor allem im Zusammenspiel mit anderem Wintergemüse, oder kann perfekt püriert, zu Reibekuchen, Steckrüben-Fritten oder einem vegetarischen Schnitzel weiterverarbeitet werden.

BVEO



Steckrübensuppe mit Chili-Pflaumen

ZUTATEN (4 Portionen)

1	Steckrübe
300 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
30 g	Butter
1 ¼ l	Gemüsebrühe
100 ml	trockener Rotwein
10 g	Zucker
1-2	rote Chilischoten
16	getrocknete Pflaumen
75 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
	Koriander

ZUBEREITUNG

Steckrübe, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und anschließend alles zusammen in Butter braten. Brühe angießen und 30 Minuten kochen lassen.

Den Rotwein mit dem Zucker zu einem Sirup einkochen.

Chiliringe und getrocknete, kleingeschnittene Pflaumen zum Sirup geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Gemüse in der Brühe pürieren und Crème fraîche unterrühren.

Suppe würzen und mit den Chilipflaumen anrichten. Mit dem Chilisud und Korianderblättchen garnieren.

Eine Portion von 450 g enthält:
235 kcal, 4 g Eiweiß, 11 g Fett,
15 g Zucker

Rezept von





Messe Niebüll

Besuchen Sie den Stand des Klinikums

Nach einer coronabedingten Pause 2020 findet vom 25. bis 27. Oktober 2024 endlich wieder die beliebte und über die Region hinaus bekannte „Niebüll Messe“ statt. Das Klinikum Nordfriesland ist nicht nur einer der Sponsoren dieser Veranstaltung,

sondern wird sich auch sehr umfangreich auf einem 80 Quadratmeter großen Stand mit einem attraktiven Programm präsentieren.

Insgesamt nehmen an der Messe 102 Aussteller teil (Stand: Mitte September),

es werden 25000 Besucher erwartet. Die inhaltliche Breite ist enorm: Sie reicht vom Gesundheitswesen über Handel und Gewerbe bis hin zu Versicherungen und alternativen Energie-Technologien.



Auf dem Messestand der Klinik Niebüll werden von Pflegefachkräften Messungen des Blutdrucks, Blutzuckers und der Pulsfrequenz durchgeführt.

Neben der Chirurgie und Radiologie geben die Internisten auch einen Einblick in ihre Tätigkeiten im Krankenhaus.



Das Klinikum Nordfriesland ...

wird an den drei Tagen mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm vertreten sein, an dem sich nahezu alle Abteilungen der Klinik mit großem Engagement beteiligen. Einblicke in das medizinische Leistungsgeschehen werden die Innere Abteilung, Chirurgie und Radiologie geben. Die Chirurgen werden das Spektrum der Abteilung und Praxis vorstellen und einen Fokus auf die Gelenkchirurgie legen. Die Internisten werden unter anderem über Gastro- und Koloskopien aufklären. Die Mitarbeitenden der Radiologie werden über die Magnetresonanzttechnologie informieren. Aktuell bekommt die Klinik Niebüll einen Anbau, in dem erstmalig in Niebüll eine solche Diagnostik ermöglicht werden wird.

Das Pflegepersonal wird über den gesamten Zeitraum Messungen der Vitalwerte wie Blutdruck, Blutzucker und Pulsfrequenz ebenso anbieten wie das Eingipsen von Unterarmen oder Reanimationsübungen an einer speziellen Puppe.

Auch der Sozialdienst, die familiäre Pflege und die Kinästhetik werden Einblicke geben, wie diese Bereiche die Patient*innen während, aber auch nach dem Klinikaufenthalt unterstützen können. An den drei Tagen werden sie Übungen am Krankenbett zeigen und Tipps zum rückschonenden Patiententransfer geben. Darüber hinaus informieren der Förderverein und die ehrenamtliche Patientenhilfe über ihr Engagement für die Klinik in Niebüll.

Ausbildung und „Job-Dating“

Während des gesamten Messezeitraums wird ein Team des Klinikums bereitstehen, um über die 12 Ausbildungsberufe im Klinikum zu informieren. Ebenso bekommen Interessierte Einsicht in aktuelle Jobangebote – und diese stammen nicht ausschließlich aus Medizin und Pflege! Für die Interessenten ist dafür der Samstagabend von 18.00 bis 20.00 Uhr bei einem „Job-Dating“ mit freiem Eintritt besonders attraktiv.

Die Programmpunkte des Klinikums ...

finden Sie auf der speziellen Website www.klinikum-nf.de/messe-niebuell. Diese Seite wird regelmäßig aktualisiert.

Michael Mittendorf



DIE WICHTIGSTEN FAKTEN RUND UM DIE MESSE

Öffnungszeiten:

Fr., 25.10., 12:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sa., 26.10., 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr
So., 27.10., 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort:

Schulzentrum und Stadthalle Niebüll,
Uhlebüller Straße 15

Stand des Klinikums

Stand 507 „Schulstraße“

Websites

www.klinikum-nf.de/messe-niebuell
www.niebuell-messe.de



Familiale Pflege

Das Team „Familiale Pflege“ bietet pflegenden Angehörigen in Husum und Niebüll kostenfreie Pflege- und Demenzkurse an. Je Kurs finden drei Veranstaltungen im wöchentlichen Abstand statt. Dauer jeweils 3,5 Stunden.

Termine für Initial-Pflegekurse

Klinik Husum

Di., 15.10. / 22.10. / 29.10.2024
Di., 12.11. / 19.11. / 26.11.2024
jeweils von 15.30 bis 19.00 Uhr

Ort: Therapieraum im Erdgeschoss der Tagesklinik Geriatrie in der Klinik Husum

Klinik Niebüll

Mi., 16.10. / 23.10. / 30.10.2024
jeweils von 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Konferenzraum im „Alten Schwesternwohnhaus“ auf dem Gelände der Klinik Niebüll

Termine für Demenz-Pflegekurse

Klinik Niebüll

Mi., 25.09. / 02.10. / 09.10.2024
Mi., 27.11. / 04.12. / 11.12.2024
jeweils von 14.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Konferenzraum im „Alten Schwesternwohnhaus“ auf dem Gelände der Klinik Niebüll

Anmeldung und weitere Informationen

Husum: Tel. 04841 660-1672
Niebüll: Tel. 04661 15-2330
E-Mail: familiale.pflege@klinikum-nf.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Klinik Niebüll

Der Gesprächskreis gibt den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen untereinander auszutauschen, Sorgen und Probleme in der Pflegesituation zu besprechen oder auch Erfahrungen und Tipps weiterzugeben.

Der Gesprächskreis trifft sich am Do., 26.09. / 24.10. / 21.11. / 12.12.2024
jeweils von 14.00 bis 16.15 Uhr

Ort: Konferenzraum im „Alten Schwesternwohnhaus“ auf dem Gelände der Klinik Niebüll

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird um Anmeldung unter Tel. 04661 15-2330 oder per E-Mail an heidi.lutter@klinikum-nf.de gebeten.



Informationsabende für werdende Mütter und Partner

Die Klinik Husum führt regelmäßig am dritten Donnerstag im Monat – Abweichungen bei Feiertagen – Info-Abende für Schwangere und Begleitung durch.

Das Team der Frauenklinik und eine Hebamme der Klinik informieren an diesen Abenden über alles Wissenswerte rund um Schwangerschaft und Geburt. Die Referenten stehen zudem für Fragen zur Verfügung. Anschließend

sind die Teilnehmer zu einer Besichtigung des Entbindungsbereiches der Klinik Husum mit den vier modernen Kreißsälen eingeladen.

Do., 17.10. / 21.11. / 19.12.2024
Beginn jeweils um 17.00 Uhr

Ort: Tagungsraum im Haus 3 („De ole Peerstall“) auf dem Gelände der Klinik Husum

Regelmäßige Hebammensprechstunden

In individuellen, persönlichen Gesprächen geben die Hebammen der Klinik Informationen zu verschiedenen Entbindungsmöglichkeiten und stehen den werdenden Müttern gerne mit Rat zur Seite. Die Hebammen-Sprechstunden finden jeweils donnerstags statt.

Für die Sprechstunden sind Voranmeldungen unter Tel. 04841 660-1285 erforderlich.

Individuelle Kreißaal-Führungen

Die Klinik Husum führt nach Terminabsprache auch individuelle Kreißaal-Führungen mit Erläuterungen rund um die Geburt durch.

Kontakt: Tel. 04841 660-1285.

Vorträge

Neue Entwicklungen in der Frauenklinik mit einem Fokus auf die Inkontinenztherapie

Lena Jessen, Chefärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe Klinik Husum

Di., 08.10.2024, 19.00 Uhr
Ort: Haus 3 („De ole Peerstall“)

Medizinische Entscheidungen am Lebensende

Andrea Maggaard, Chefärztin Anästhesie / Intensivmedizin Klinik Husum

Do., 10.10.2024, 19.00 Uhr
Ort: Haus 3 („De ole Peerstall“)

Stärke dein Herz – Herzschwäche erkennen und behandeln

Dr. Christian Nottebrock, Chefarzt der Kardiologie Klinik Husum

Mi., 06.11.2024, 19.00 Uhr
Ort: Saal im Rathaus der Stadt Husum

Infoabende Ausbildung Physiotherapie

Informiere Sie sich über das Berufsbild „Physiotherapeut*in“ und über die Berufsausbildung. Dazu finden regelmäßige Info-Abende der Therapieschule Nord, der Ausbildungsstätte des Klinikums Nordfriesland in Husum statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Do., 26.09. / 17.10. / 28.11.2024
Do., 30.01. / 27.02.2025
jeweils ab 19.00 Uhr

Ort: Unterrichtsgebäude der Therapieschule Nord, Dieselstraße 12, in Husum (im Gewerbegebiet Ost)

Anmeldungen unter
Tel. 04841 660-1378
(möglichst in der Zeit von 8.00 - 12.00 Uhr).

Erste-Hilfe-Kurse

für Führerscheinbewerber, Betriebliche Ersthelfer und Interessierte

Sa., 05.10., 16.11., 30.11. und 14.12.2024
jeweils von 8.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Tagungsraum im Haus 3 („De ole Peerstall“) auf dem Gelände der Klinik Husum

Die Gebühr pro Teilnehmer liegt bei 40 Euro.

Anmeldung unter
[www.klinikum-nf.de/
aktuelles/
erste-hilfe-kurse/
anmeldeformular](http://www.klinikum-nf.de/aktuelles/erste-hilfe-kurse/anmeldeformular)



KLINIKUM Nordfriesland

Klinik Husum

Erichsenweg 16, 25813 Husum, Tel. 04841 660-0
E-Mail: husum@klinikum-nf.de

Klinik Niebüll

Gather Landstraße 75, 25899 Niebüll, Tel. 04661 15-0
E-Mail: niebuell@klinikum-nf.de

Inselklinik Föhr-Amrum

Rebelstieg 24, 25938 Wyk/Föhr, Tel. 04681 48-0
E-Mail: wyk@klinikum-nf.de

Regionales Gesundheitszentrum Tönning

Selckstraße 15, 25832 Tönning, Tel. 04861 611-0
E-Mail: toenning@klinikum-nf.de

www.klinikum-nf.de



[klinikum_nf](#)



[klinikumnordfriesland](#)



Wichtige Rufnummern im Notfall

Im Notfall wählen Sie:

112 (Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei)

Ärztlicher Notdienst der KVSH:

116 117 (Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein)

Gift-Informationszentrum Nord: 0551 19240

Apotheken-Notdienst Auskunft: 0800 0022833

Notdienst der Zahnärzte Husum/Eiderstedt: 04841 2777

Impressum

Herausgeber:

Klinikum Nordfriesland gGmbH
Geschäftsführer: Stephan W. Unger
Erichsenweg 16, 25813 Husum
Tel. 04841 660-0

Redaktion:

Ilka Kunisch, Michael Mittendorf

Konzept und Umsetzung:

MSM Werbeagentur & Verlag GmbH
Geschäftsführer: Dirk Müller
Büro: Otto-Hahn-Str. 31, 25813 Husum
Tel. 0 48 41 9 38 89 10

Gestaltung:

Claudia Wichert

Fotos und Abbildungen:

Klinikum Nordfriesland, Marvin Thomsen, Lars Franzen, Reinhard Witt, Archiv Lena Jessen, Adobe Stock

Auflage: 33 200 Druckexemplare



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11287-2406-1001

Jobs in der *Region*



KLINIKUM
Nordfriesland



**Für unsere Standorte suchen wir
Mitarbeiter (m/w/d) in den Bereichen:**

- „Café Düneneck“ Husum
- Küche Husum
- Küche Niebüll

- Reinigungsdienst Husum
- Reinigungsdienst Niebüll
- Reinigungsdienst Wyk/Föhr

- Zentraleinkauf Husum
- Dienstplanmanagement Husum
- Rechnungswesen Husum

Weitere Informationen unter
www.klinikum-nf.de/karriere



klinikum-nf ■ de

Klinik Husum · Erichsenweg 16 · 25813 Husum · Tel. 04841 660-0

Klinik Niebüll · Gather Landstraße 75 · 25899 Niebüll · Tel. 04661 15-0

Inselklinik Föhr-Amrum · Rebbelstieg 24 · 25938 Wyk/Föhr · Tel. 04681 48-0