



Erste Hilfe

Wenn die Psyche schreit
Seite 6

Erste Hilfe rettet Leben
Seite 14

16

Inhalt

- 04 Leserfrage
- 05 Kurz & bündig
- 06 Wenn die Psyche schreit
- 12 Hausarztpraxis Wynau
- 14 Erste Hilfe rettet Leben
- 21 Gewinnspiel
- 22 Ohne sterilisierte Instrumente kann nicht operiert werden
- 24 Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit
- 30 Peer-Team: Erste Hilfe für Mitarbeitende
- 32 Gut ausgerüstet für alle Fälle
- 34 Agenda
- 35 Vorschau und Impressum

Jeder kann Erste Hilfe leisten

Liebe Leserin
Lieber Leser

Laut einer Studie* hat in der Schweiz jeder Zweite Angst, im Notfall etwas falsch zu machen. Die Bereitschaft, zu helfen, ist zwar vorhanden, jedoch fehlt oft das Wissen oder der Mut. Wichtig ist es, nicht wegzuschauen, sondern frühzeitig über den Notruf Hilfe anzufordern.

Sofortige Erste Hilfe ist dann notwendig, wenn es lebensbedrohlich wird. Erleidet eine Person einen Herzstillstand, erhöhen eine sofortige Alarmierung sowie die Herzdruckmassage durch Ersthelfer das Überleben extrem, denn pro Minute, in der keine Reanimation stattfindet, sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent. In vielen Regionen der Schweiz liegt die Überlebensrate solcher Fälle nur bei etwa 15 Prozent. Anders im Kanton Tessin: Hier liegt sie schon seit mehr als zehn Jahren bei 43 Prozent. Wie kommt dieser Unterschied zustande?

Wiederbelebung macht Schule

Durch die Initiative der Stiftung Ticino cuore macht bereits seit 2008 kein



Schüler seinen Schulabschluss, ohne von Fachleuten in Reanimation unterrichtet und geprüft worden zu sein. Auch wurden im ganzen Kanton über 900 automatisierte externe Defibrillatoren (AED) verteilt – und die jungen Leute wissen damit umzugehen. Das Projekt «Kids-Save-Lives.ch» folgt diesem Beispiel und unterstützt Schulen, die Reanimation neu in ihre Lehrpläne aufnehmen möchten.

Helfen – ohne Angst

Jeder von uns kann vollkommen unerwartet mit einer Notfallsituation konfrontiert werden. Was zu tun ist und wie Sie richtig handeln, erfahren Sie in dieser Ausgabe des SRO.info. Wie reagiert man beispielsweise bei einem psychiatrischen Notfall? Oder wie hilft man sich selbst oder anderen bei einem Unfall im Sport? Und was gehört eigentlich in eine gut sortierte Haus- und Reiseapotheke? Die Antworten auf diese und weitere Fragen geben jedem von uns die Sicherheit, die man braucht, um in solchen Ausnahmesituationen ruhig und besonnen zu handeln. Denn falsch machen kann man nichts – ausser, wenn man nichts tut.

MICHAEL MOENNINGHOFF,
FACHEXPERTE INTENSIVSTATION

Malina (5) fragt:
Wieso hat man bei neuer Haut am Finger trotzdem denselben Fingerabdruck?

PD Dr. med. Christian Spies, Stv. Chefarzt Orthopädie, gibt Antwort.

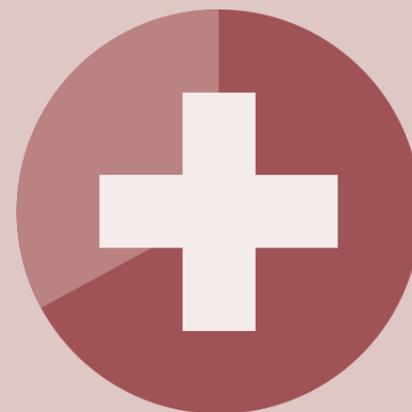
Liebe Malina

Nichts ist so einzigartig wie der Fingerabdruck eines Menschen. Er unterscheidet selbst eineiige Zwillinge voneinander. Das bedeutet: Kein Mensch auf der ganzen Welt hat denselben Fingerabdruck wie du!

Die Linien, Furchen und Kurven, die unsere Fingerkuppen zieren, sind unverwechselbar und werden durch die Gene bestimmt. Wird die Haut an den Fingern erneuert, zum Beispiel nach einem oberflächlichen Schnitt, wächst sie wieder genauso nach, wie sie vorher war. Die neuen Hautzellen orientieren sich an den alten Hautzellen und bilden das gleiche Muster nach. Deshalb hat man trotz neuer Haut wieder den gleichen Fingerabdruck. Ist die Wunde dagegen tiefer und das Fettgewebe verletzt, beispielsweise durch eine starke Verbrennung, kann sich bei der Heilung eine Narbe bilden, welche das ursprüngliche Muster der Haut zerstört: Der Fingerabdruck ändert sich.

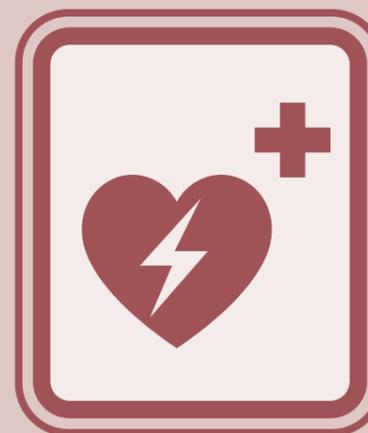
Übrigens werden Fingerabdrücke seit vielen Jahren in der Kriminalistik und zur eindeutigen Identifizierung benutzt. Ebenso selbstverständlich wird heutzutage der Fingerabdruck zum Entsperren des Smartphones gescannt.

Text: Brigitte Meier

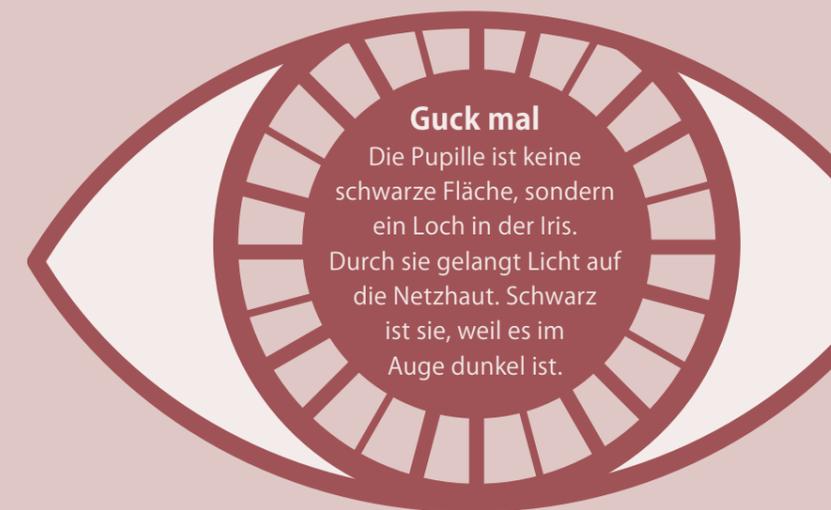


Knapp **zwei Drittel** der Schweizer Bevölkerung haben mindestens einmal einen medizinischen Notfall einer anderen Person direkt miterlebt.

Im Kanton Tessin sind über 900 automatisierte externe Defibrillatoren (AED) verteilt und deren Standort auf Strassenschilder deutlich markiert.



Die Zahlen von **Herzrhythmusstörungen** und **Herzinfarkten** bei jungen Menschen unter 40 Jahren steigen.

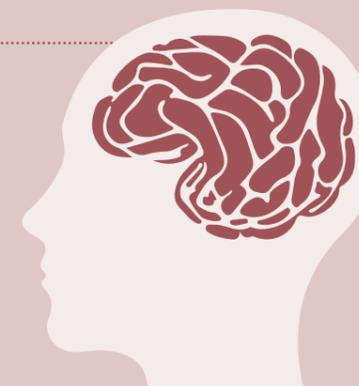


Guck mal

Die Pupille ist keine schwarze Fläche, sondern ein Loch in der Iris. Durch sie gelangt Licht auf die Netzhaut. Schwarz ist sie, weil es im Auge dunkel ist.

Meine Nerven!

Von allen Sinnesorganen zusammen gelangen rund 2,5 Mio. Nervenfasern ins Gehirn. Die Augen liefern davon den grössten Anteil an Nervenfasern, und zwar 2 Mio.



KURZ & BÜNDIG

Wenn die Psyche schreit

Kritische oder gar lebensbedrohliche Situationen können auch bei psychiatrischen Erkrankungen entstehen. Wie man diese erkennt und wie man richtig handelt, erklärt Paula Kunze, leitende Psychologin der Psychiatrischen Dienste Langenthal.

Text: Nathalie Beck



Paula Kunze erklärt, wie man psychiatrische Erkrankungen erkennt und ab wann eine professionelle Behandlung notwendig wird.

Ein Tief hat wohl jeder mal in seinem Leben. Meist geht dieses auch wieder vorbei – manchmal aber eben nicht. Die statistische Wahrscheinlichkeit, jemals in seinem Leben eine psychische Erkrankung zu erleiden, liegt bei etwa 30 Prozent. Die häufigsten Erkrankungen sind Depressionen sowie Angststörungen. Ganz besonders betroffen von psychischen Belastungen sind gemäss einer Selbsteinschätzung junge Erwachsene im Alter von 15 bis 25 Jahren*, wie Paula Kunze weiss: «16 Prozent der jungen Männer schätzen ihre psychische Belastung als mittel oder hoch ein, bei den jungen Frauen sind es sogar 30 Prozent.»

Doch nicht jede Depression und nicht jede Angststörung muss sofort behandelt werden. Paula Kunze erklärt: «Eine psychische Erkrankung liegt dann vor, wenn jemand in seinem Alltag beeinträchtigt ist und leidet. Jemand mit einer Spinnenphobie, was auch eine Angststörung ist, kann damit problemlos leben. Wenn sich aber jemand permanent ängstigt, weil er sich verfolgt fühlt, funktioniert der Alltag irgendwann nicht mehr, und ohne professionelle Unterstützung wird es wahrscheinlich nicht dauerhaft besser.»

Auch leichte depressive Phasen durchleben die meisten von uns mal, und meist weiss man, wie man auch ohne professionelle Hilfe aus diesem Tief wieder herauskommt: Der eine macht vermehrt Sport, einem anderen hilft mentales Training oder einfach genügend Schlaf oder eine Auszeit.

«Man kann es kaum in Worte fassen und fühlt sich hilflos.»



Psychiatrischer Notfall: erkennen und richtig handeln

- Psychische Störung tritt akut auf oder verschlimmert sich drastisch
- Es besteht eine unmittelbare Gefährdung von Leib und Leben des Betroffenen oder des Umfeldes, z. B. durch
 - konkrete Suizidpläne / Suizidversuch
 - extreme Erregungszustände
 - Aggressivität oder Gewalttätigkeit im Zusammenhang mit einer psychischen Störung
 - Angst/Panik
 - paranoide Gedanken, Halluzinationen
 - Delir (Verwirrheitszustand)

In einem solchen Fall immer den Notruf 144 wählen

- Notfall beschreiben
- Betroffene beruhigen und Hoffnung vermitteln
- Zuhören und ernst nehmen
- Auf die eigene Sicherheit achten
- Person nicht allein lassen, bis Hilfe da ist

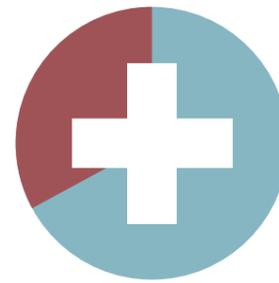
Entstehung und Symptome einer psychischen Störung

Die Auslöser für psychische Störungen sind vielfältig. Stress spielt dabei jedoch fast immer eine Rolle, wie Paula Kunze weiss: «Überforderung am Arbeitsplatz kann genauso Stress auslösen wie der Verlust eines geliebten Menschen. Was genau jemanden belastet, ob überhaupt und wenn ja, wie stark, ist individuell sehr verschieden. Auch körperliche Erkrankungen können psychiatrische Symptome verursachen, beispielsweise Kopfverletzungen, Infektionen oder Vergiftungen. Die allermeisten psychischen Störungen entwickeln sich schleichend. Es kann aber auch vorkommen, dass sich eine Störung in kurzer Zeit deutlich verschlimmert. Generell kann man jedoch sagen, dass sich durch eine akute psychische Störung oftmals Gewohnheiten plötzlich verändern: Der Tag-Nacht-Rhythmus kommt durcheinander, der Appetit verändert sich, man schläft nicht mehr richtig, zieht sich aus dem sozialen Umfeld zurück. Manchmal sind auch Wesensveränderungen sicht- und spürbar oder man verliert einfach die Freude. Einfach gesagt: Betroffene sind ganz anders als sonst.»

Wann braucht es professionelle Behandlung?

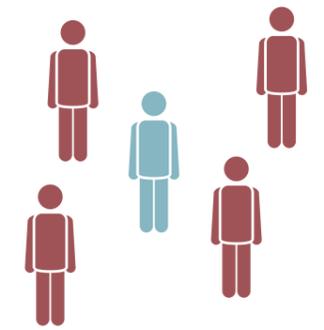
Professionelle Behandlung ist dann notwendig, wenn der Betroffene selbst merkt, dass er aus seinem leidvollen Zustand nicht mehr herauskommt. Da dies jedoch meist ein schleichender Prozess ist, kann es sein, dass man die eigene Situation nicht korrekt erkennt. Mögliche

Anzeichen dafür, dass die eigene Psyche nicht mehr im Gleichgewicht ist, können sein, dass man sich schon über Kleinigkeiten masslos aufregt oder beim kleinsten Missgeschick die Fassung verliert. Oder man zieht sich bewusst aus der Gesellschaft zurück, da einem alles zu viel ist, und im Alltag überfordern einen schon einfache Situationen oder Aufgaben.



Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung gab an, bereits einmal psychische Gesundheitsprobleme gehabt zu haben.

Die Anzahl Personen, die ihr psychisches Wohlbefinden als sehr schlecht einschätzen, hat sich seit Corona mehr als verdoppelt.



Vier von fünf Personen wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist.

* Quelle: Studie der AXA «Mentale Gesundheit und Corona: Auswirkungen der Corona-Krise auf unsere mentale Gesundheit», Oktober 2021

Einen psychiatrischen Notfall erkennen und richtig handeln

Ist es Betroffenen selbst nicht möglich, ihre eigene Situation richtig einzuschätzen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollte das Umfeld reagieren. «Es ist schwierig, einen psychiatrischen Notfall in «normale oder alltagsübliche» Worte zu fassen», sagt Paula Kunze. «Wir haben ein ganzes Buch mit eigenen Fachbegriffen, um solche Zustände zu beschreiben. Aber ich kann versichern, dass man einen psychiatrischen Notfall erkennt, wenn er da ist. Meist umschreiben Angehörige die betroffene Person als «komisch» oder «seltsam verändert» – und genau das ist meist auch der Fall. Man kann es kaum in Worte fassen und fühlt sich hilflos.»

Wichtig ist, in einer solchen Situation besonnen zu handeln. Paula Kunze betont: «Ob als Angehöriger oder als Passant gilt es, Ruhe zu bewahren, die Person ruhig

anzusprechen und sie erzählen zu lassen, wie es ihr geht. Manchmal reagieren Betroffene nicht oder kaum oder sprechen zusammenhanglos, sodass man ihnen inhaltlich nicht folgen kann. Auch dann gilt es, bei ihnen zu bleiben, bis professionelle Hilfe da ist. Man sollte die Person auf jeden Fall ernst nehmen und nach Möglichkeit versuchen, sie zu beruhigen und ihr Hoffnung zu vermitteln, dass Hilfe unterwegs ist. Reagiert eine Person aggressiv, muss man unbedingt auch auf die eigene Sicherheit achten, da sich diese Person in einem absoluten Ausnahmezustand befindet. In einem solchen Fall gilt es, Abstand zu halten und die Person zu beobachten, bis Hilfe eintrifft.»

KONTAKT

Psychiatrische Dienste SRO
Marktgasse 18, 4900 Langenthal
☎ T 062 916 33 50
✉ psychiatrie@sro.ch

Wenn die Psyche nicht mehr im Gleichgewicht ist, können Gespräche mit einer Fachperson helfen.

Hausarztpraxis Wynau: wertvoll für die Region

Mit der neuen Hausarztpraxis Wynau setzt die SRO AG die Arbeit der Praxis von Dr. med. Martin Fuchs in Murgenthal fort. Das erfahrene MPA-Team rund um Murielle Dätwyler sorgt bei den Patienten für eine vertraute Betreuung. Auch das macht die Hausarztpraxis zum wichtigen medizinischen Pfeiler in der Region.

Text: René Moor

Im August 2023 hat die SRO AG die neue Hausarztpraxis Wynau eröffnet. Seither hat sie sich als wichtige medizinische Anlaufstelle in der Region etabliert. Sie setzt das Erbe der Hausarztpraxis von Dr. med. Martin Fuchs in Murgenthal fort und bietet moderne, patientenzentrierte Versorgung. Ein wichtiger Bestandteil dieses Übergangs war die Übernahme des erfahrenen MPA-Teams von Martin Fuchs, samt der Teamleiterin Murielle Dätwyler. Ihre Erfahrung und lokale Verbundenheit sind ein wichtiges Puzzleteil für die kontinuierliche Betreuung.

Herausfordernder Start

Der Start der neuen Praxis war für Murielle Dätwyler nicht ohne. Als MPA-Teamleiterin war sie stark darin involviert. Eine Knacknuss war etwa die Integration ins IT-System des SRO.

Da war sie um den Support des IT-Teams sehr froh. Daneben erinnert sie sich besonders an ein Highlight: «Als MPA-Team hatten wir die Chance, die neue Praxis ganz nach unseren

«Wir sind sehr froh, dass wir mit der Hausarztpraxis Wynau eine medizinische, kompetente und zuverlässige Anlaufstelle für unsere Einwohnerinnen und Einwohner haben.»

Isabel Käser, Verwaltungsleiterin Gemeinde Wynau

Bedürfnissen einzurichten – das war toll.» Diese Einbindung hat zu einer angenehmen Atmosphäre in der Praxis geführt.

In den ersten Monaten hat die Bevölkerung das neue Angebot positiv aufgenommen. «Nach

einer herausfordernden Eingewöhnungsphase wird unsere Dienstleistung zunehmend geschätzt», sagt Murielle Dätwyler. Dazu trägt auch bei, dass immer ein Arzt vor Ort ist. Das gibt den Patienten

ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen und gewährleistet eine umfassende medizinische Versorgung. Das schätzt zum Beispiel auch die Feuerwehr Murgenthal. Sie hat nämlich einen heissen Draht zur Hausarztpraxis und arbeitet



Murielle Dätwyler (rechts) und ihr Team sind freundlich und kompetent für die Bevölkerung in der Region Wynau da.

zum Beispiel bei Tauglichkeitsuntersuchungen eng mit der Praxis zusammen.

Vorteile durch SRO

Die enge Anbindung an das SRO ermöglicht der Hausarztpraxis schnelle Überweisungen zu Spezialisten und trägt zur Entlastung der Notfallabteilung bei. Patienten profitieren von kürzeren Wartezeiten und einer effizienten, auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Versorgung. Zudem haben sie die Möglichkeit, ihre Medikamente direkt über die Hausarztpraxis zu bestellen, was für sie praktisch ist und erst noch einen Spareffekt hat.

Unbedingt Termin vereinbaren

2024 wird es Murielle Dätwyler und ihrem Team weiterhin kaum langweilig werden. Etwas, was ihr die Arbeit dabei

jedoch noch etwas erleichtern könnte, erwähnt sie gleich selber: «Ich würde mich freuen, wenn sich unsere Patienten vermehrt daran halten, sich bei einem Besuch bei uns vorher anzumelden.» Denn eine Terminvereinbarung ist wichtig für eine gezielte Versorgung – und sie vermeidet Wartezeiten. Abgesehen von solchen Details kann die Hausarztpraxis Wynau optimistisch in die Zukunft blicken. Denn sie spielt nicht nur eine entlastende Rolle für das SRO, sondern ist auch eine wertvolle medizinische Anlaufstelle für die Bevölkerung in der Region.

KONTAKT

Hausarztpraxis Wynau
Friedaustasse 5, 4923 Wynau BE
☎ 062 916 46 15
✉ hausarztpraxis-wynau@sro.ch



Dienstleistungen

- Hausärztliche Betreuung
- Individualisierte Reise- und Impfberatung
- Wissenschaftlich fundierte Früherkennungsuntersuchungen
- Notfallbehandlungen inkl. Wundversorgungen
- Ultraschall/Sonografie
- EKG, Spirometrie, 24-h-Blutdruck-Untersuchung
- Laboruntersuchungen
- Medikamentenbezug inkl. Infusionstherapien

Erste Hilfe rettet Leben



Erste Hilfe rettet jedes Jahr unzählige Leben in der Schweiz. Doch was genau bedeutet es, in einer Notfallsituation richtig zu handeln? Wir beleuchten, was Laien und Profis konkret tun können, wie es rechtlich aussieht und welche Rolle die Psyche dabei spielt.

Text: René Moor



Ein Sturz, ein Herzinfarkt oder Atemnot – solche Ereignisse erfordern schnelles und richtiges Handeln. In diesen Situationen kann jeder von uns und dank Erster Hilfe das Schlimmste verhindern. Laut einer Studie von dem Schweizerischen Roten Kreuz und von Helsana gibt es eine hohe Bereitschaft in der Bevölkerung, Erste Hilfe zu leisten. Allerdings reicht das Wissen dazu oft nicht aus, da der letzte Erste-Hilfe-Kurs meist lange zurückliegt. Rund die Hälfte der Befragten ist darum verunsichert über das richtige Vorgehen. Doch bereits kleine Gesten zählen: Den Notruf wählen, jemandem die Hand halten – auch das ist schon Erste Hilfe. Thomas Giger, Co-Leiter Rettungsdienst Emmental-Oberaargau: «Wichtig ist, dass man sich traut, etwas zu tun. Dabei kann man nichts falsch machen. Das beginnt damit, dass man die betroffene Person anspricht.»

Viele Menschen verhalten sich im Notfall vorbildlich, betreuen die Person und leisten lebensrettende Sofortmassnahmen. Andere sind mit so einer Situation jedoch komplett überfordert. Und wieder andere reagieren nur mit Gleichgültigkeit. «Je mehr Menschen in der Nähe sind, desto weniger kümmert man sich», so Thomas Giger.

Die Rettungsdienste der Spital Emmental AG und der Spital Region Oberaargau AG arbeiten seit Beginn des Jahres als Rettungsdienst Emmental-Oberaargau zusammen. Gemeinsam setzen sie so den Leistungsauftrag der Gesundheits-

Das können Sie im Notfall tun

- **Herz-Kreislauf-Stillstand:** Notruf wählen und mit der Herzdruckmassage beginnen oder schalten Sie den Defibrillator ein und befolgen Sie die Anweisungen, bis Hilfe kommt.
- **Verbrennungen:** Sofort mit lauwarmem Wasser kühlen. Eis, Butter oder Öle vermeiden.
- **Schnittwunden:** Leichte Blutungen durch Druck und Hochhalten des betroffenen Bereichs stoppen.
- **Knochenbrüche:** Die betroffene Stelle in einer festen Position halten, fixieren und möglichst nicht bewegen, bis professionelle Hilfe kommt.
- **Vergiftungen:** Giftquelle identifizieren und Notruf wählen. Kein Erbrechen herbeiführen, ausser, es wird vom medizinischen Personal empfohlen.
- **Hitzschlag/Sonnenstich:** Person in kühlen Bereich bringen, enge Kleidung lockern und Wasser reichen.

Mehr unter:
www.samariter.ch/de/erste-hilfe

Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (GSI) um. Im Rahmen des von der GSI geplanten 4+-Regionen-Modells sind die beiden Spitäler die ersten, die ihre Rettungsdienste in diesem Rahmen neu organisieren.



Thomas Giger und sein Rettungsdienst-Team rücken im Notfall sofort aus.

Wer hilft, kann nicht belangt werden

In der Schweiz besteht eine Hilfespflicht, Menschen in Lebensgefahr zu helfen. Ausnahme: Falls die Hilfeleistung den Umständen nach nicht zumutbar wäre (z. B. Wasserrettung für einen Nichtschwimmer). Personen, die in gutem Glauben Erste Hilfe leisten, werden bei Schäden, die dabei entstehen können, nicht haftbar gemacht. Es sei denn, sie handeln grob fahrlässig oder vorsätzlich.

Manchmal kommt es leider auch vor, dass der Rettungsdienst an seiner Arbeit gehindert wird. «Sei es, dass Automobilisten kein Verständnis haben, wenn wir einen Unfallort zu unserer Sicherheit absperren. Oder dass uns Leute im Weg stehen, die ohne Respekt alles filmen. Das ist sehr unangenehm», so Thomas Giger.

Einsätze gehen auch den Profis nahe

Erste Hilfe leisten bedeutet oft, unter Druck zu handeln. Das kann zu Stress und Traumata führen. Wie verarbeiten Rettungsprofis die belastenden Erlebnisse, etwa bei schweren Unfällen? «Abgebrüht sind wir dadurch nicht, Einsätze können auch uns nahegehen. Doch man gewöhnt sich daran, gewinnt an Erfahrung und entwickelt eine professionelle Distanz», sagt Thomas Giger. «Schwierige Einsätze, die zum Glück selten vorkommen, besprechen wir primär im Team.» Zudem kann der Rettungsdienst auf die Hilfe des Peer-Teams des SRO (Artikel Seite 30) zurückgreifen. «Dennoch ist auch in unserem Team nie auszuschliessen, dass man einmal einen Einsatz erlebt oder auf eine Situation trifft, die einen nachhaltig belastet.»



Wie arbeitete der Rettungsdienst der SRO AG im Jahr 2023?



11–12 Uhr
fanden die meisten
Einsätze statt



6668
Einsätze fuhr der
Rettungsdienst



81%
der Patienten wurden
direkt ins SRO gefahren



Am Freitag
wurden die meisten
Einsätze gefahren

Für die Bevölkerung leistet das Care Team Kanton Bern psychologische und seelsorgerliche Erste Hilfe bei traumatisierenden Ereignissen, Katastrophen oder Notlagen. Das Team kann jedoch nur durch die Polizei, die Rettungsdienste oder die Feuerwehren zur Unterstützung angefordert werden.

Jeder kann Rettungssanitäter werden
Im Prinzip kann jeder den Beruf des Rettungssanitäters lernen. Beim Rettungsdienst SRO hat man denn auch – im Gegensatz zu anderen Rettungsdiensten in der Schweiz – zurzeit keine Personalprobleme. Die zentrale Lage und das abwechslungsreiche Einsatzgebiet tragen dazu bei.

Wer nicht selber Rettungssanitäter werden will, kann sich dennoch auf solche Situationen vorbereiten: Ein Kurs in Erster Hilfe gibt Sicherheit und das nötige Wissen. Erste-Hilfe-Apps und Blended Learning, eine Kombination aus Online- und Präsenzkursen, erleichtern das Helfen zusätzlich. Würde das jeder von uns tun, wäre das für Thomas Giger die ideale Situation, wenn er bei einem Einsatz vor Ort eintrifft: «Dann würde bereits jemand die betroffene Person betreuen und erste lebensrettende Sofortmassnahmen leisten.» Wir alle haben es in der Hand, dass diese Vision wahr wird. Denn das nötige Wissen und die Bereitschaft, zu helfen, machen den lebensrettenden Unterschied.

Transport



Eintreffen im Notfallzentrum



Weitere Behandlung

Notfallzentrum: wirksame Hilfe, wenn es zählt

Das SRO ist auch da, wenn es um Erste Hilfe geht: Im eigenen Notfallzentrum leistet ein Team aus Fachpersonen nach Unfällen und plötzlichen Krankheiten wertvolle medizinische Hilfe. Und dies Tag und Nacht – bei über 25 000 Notfällen pro Jahr. Hier erfahren Sie, wie das genau funktioniert und mit welchen Herausforderungen das verbunden ist.

Ein tiefer Schnitt, hohes Fieber, ein Armbruch oder ein Hitzschlag: Kleine oder grössere Unfälle und Krankheiten können jedem passieren. Genau für solche Fälle ist das Team des Notfallzentrums im Spital Langenthal da. Rund um die Uhr – an 365 Tagen im Jahr. Behandelt werden die Notfallpatienten auf der Notfallstation, dem Fast-Track, der Notfallpraxis und dem Notfall-Ambulatorium.

Das Notfallzentrum hilft allen

Das Notfallzentrum gewährleistet die erste medizinische Grundversorgung für die Einwohner des Oberaargaus und von angrenzenden Regionen. Was heisst das konkret? Dazu Dr. med. Damian Rüsches, Chefarzt Notfallzentrum: «Als öffentliches Spital sind wir im Notfall für alle da und weisen niemanden ab.»

Die Notfallpatienten werden entweder durch den Rettungsdienst (etwa jeder sechste) eingeliefert, durch den Hausarzt oder den Spezialisten zugewiesen (etwa jeder fünfte) oder melden sich selber. Dabei stehen auch immer wieder Leute ohne Voranmeldung im Notfall. Florian Schwander, Fachexperte Notfallzentrum: «Wir sind darum dankbar für eine telefonische Voranmeldung. So können wir besser planen und am Telefon gleich eine erste Beratung durchführen. Bei einfachen Fällen lässt sich so oft ein Besuch vermeiden, zum Beispiel bei Halsweh. Da können wir am Telefon Tipps zur Selbstmedikation geben.»

Je schwerer verletzt oder krank eine Person ist, desto schneller wird sie im Notfallzentrum betreut und behandelt.



An die Medikamentenliste denken

Beim Eintreffen eines Patienten auf dem Notfall werden zuerst die Personalien aufgenommen. Florian Schwander: «Wir sind froh, wenn die Patienten ihre Medikamentenliste dabei haben.» Nach der administrativen Aufnahme erfolgt eine Einschätzung der Dringlichkeit (Triage) durch eine erfahrene Pflegefachperson. Sie legt den weiteren Weg der Behandlung fest. Wichtig dabei: Die Behandlung und die Untersuchung erfolgen nicht nach Eintrittszeit, sondern nach Dringlichkeit. Je schwerer verletzt oder krank eine Person ist, desto schneller wird sie betreut und behandelt. Je dringender ein Fall ist, desto schneller kommt ein Arzt.

Leidiges Thema: Wartezeiten

Die Anzahl Patienten auf der Notfallstation ist nicht planbar. Deshalb kommt es immer wieder zu Wartezeiten. Einer von mehreren Gründen dafür ist auch die sinkende Zahl der Hausärzte. Deshalb nutzen immer mehr Patienten den Notfall. 2022 verzeichnete das Notfallzentrum einen Rekordansturm, das hat sich 2023 auf ähnlichem Niveau stabilisiert. Die Erwartungshaltung der Patienten, dass man möglichst sofort behandelt wird, nimmt gleichzeitig zu. Und das Verständnis für Wartezeiten sinkt. Umso wichtiger ist da der Hinweis vom Leitenden Arzt Dr. med. Victor Speidel: «Auch wenn es zu Wartezeiten kommen kann – unser oberstes Ziel ist es immer, alle möglichst schnell zu behandeln.»

Musikalische Merkhilfe



Der Song «Stayin' Alive» von den Bee Gees eignet sich gut für die Herzdruckmassage. Mit seinen etwa 100 Schlägen pro Minute ist er nahe an den 100 bis 120 Kompressionen pro Minute für eine effektive Herzdruckmassage.

Top-Diagnostik vor Ort

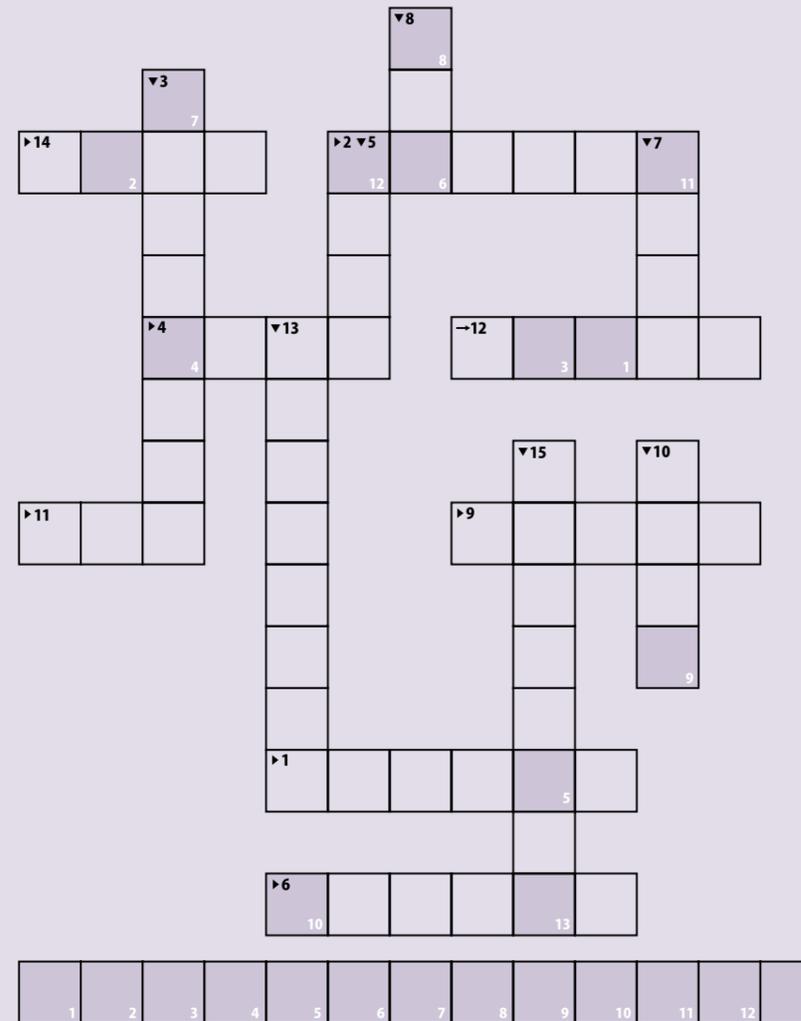
Besonders bei schweren Fällen arbeiten Rettungsdienst und Notfallzentrum bei der Übergabe Hand in Hand. Im Notfall übernehmen dabei immer mindestens eine Pflegefachperson und ein Arzt den Patienten. Es können aber auch bis zu acht Fachpersonen vor Ort sein. Ein Vorteil ist dabei, dass das Notfallzentrum über viele Möglichkeiten in der Diagnostik und Ressourcen verfügt. «Wenn ein Notfall extern passiert, kommen wir im Notfallzentrum oft erst relativ spät dazu. Wir profitieren vom Erstkontakt des Rettungsdienstes, des Hausarztes oder von anderen Helfenden, die schon viel in die Wege leiten», so Damian Rüsge.

Starke Erfolgsbilanz

Nach der Akutbehandlung leiten die Fachleute im Notfallzentrum bei Bedarf weitere Massnahmen und Behandlungen ein. Wie es genau weitergeht, entscheiden Arzt und Patient gemeinsam. Und wie ist die Bilanz des Notfallzentrums? Dazu Chefarzt Damian Rüsge: «Über zwei Drittel unserer Patienten können nach ihrem Besuch bei uns wieder nach Hause – ihr akutes Problem ist dann in der Regel behoben.» Eine starke Leistung, die der ganzen Bevölkerung zugutekommt.

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eines von drei «Erste Hilfe mit Globi»-Büchern



1. Welches Organ filtert das Blut eines Menschen?
2. Ein Genussmittel mit Koffein
3. Gegenwartsform
4. Englisch: Narbe
5. Nicht bewölkt
6. Flagge hochziehen
7. Nachtvogel
8. Jubelwelle im Stadion: La ...
9. Sprühflüssigkeit
10. Sinnesorgan
11. Dativ und Akkusativ von wir
12. Krankheitserreger (Mz)
13. In Übereinstimmung bringen
14. SRO AG, das Spital mit ...
15. Arzneimittelverkaufsstelle



Senden Sie Ihren Reim mit Kontakt und Adresse per E-Mail an sroinfo@sro.ch bis am 20. Juni 2024.

Die besten Reime werden ausgelost. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen

1. Lösen Sie das Kreuzworträtsel, um das Lösungswort zu erhalten.
2. Schreiben Sie einen Reim, in welchem das Kreuzworträtsel-Lösungswort vorkommt. (Globi muss nicht erwähnt sein)

Beispiel

Langeweile schon am Morgen?
Globi macht sich ernstlich Sorgen,
ob ihm dieser müde Tag
etwas Tolles bringen mag.

Ohne sterilisierte Instrumente kann nicht operiert werden

Operationsinstrumente und wiederverwendbare Medizinprodukte werden in der Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte (AEMP) nach höchsten Qualitäts- und Hygienestandards gereinigt, desinfiziert, sterilisiert und bereitgestellt. Mit dem professionellen Aufbereitungsprozess übernimmt die AEMP eine effiziente und verantwortungsvolle Versorgung von Operationssälen und Kliniken.

Interview: Brigitte Meier

Snjezana Vukovic, Sie sind Bereichsleiterin Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte.

Welches sind Ihre Hauptaufgaben?

Unsere wichtigste Dienstleistung ist die qualitätskonforme Aufbereitung des Standard- oder Spezialinstrumentariums sowie von anderen thermostabilen, wiederverwendbaren Medizinprodukten. Das Operationszentrum ist unser grösster Kunde; zudem beliefern wir Praxen wie die Hals-Nasen-Ohren-Medizin oder das Gynäkologische Ambulatorium. Im kleinen Rahmen kommen externe Kunden wie Hausarztpraxen und Altersheime dazu.

Was ist wichtig im sachgerechten Umgang mit Medizinprodukten?

Das benutzte Material ist kontaminiert und wird durch uns gereinigt und desinfiziert. Nach der Pflege, Funktions- und Vollständigkeitskontrolle werden alle

Instrumente und Siebe wieder in den Umlauf zurückgegeben.

Wie wird die Nachverfolgung für jedes Sterilgut gewährleistet?

Dies ist einer der wichtigsten Punkte. Jeder Arbeitsgang muss festgehalten werden, z. B. welcher Mitarbeitende hat kontrolliert und verpackt oder wer hat die Sterilisation freigegeben. Jedes einzelne Instrument wird codiert, in einer Datei erfasst und wieder ins System eingespeist. Zur Optimierung der Kontrolle und zur Erhöhung der Patientensicherheit müssen sämtliche Daten 16 Jahre rückverfolgbar sein.

Was ist besonders faszinierend an Ihrer Tätigkeit?

Die Vielfalt von innovativen Medizinprodukten ist eine Kernaufgabe der Spitäler, obschon dies oft als Sekundärprozess gesehen wird. Einerseits trage ich

als Bereichsleiterin eine grosse Verantwortung den Patienten gegenüber, andererseits ist mir das Teamwork mit meinen sieben Mitarbeitenden sehr wichtig.

Sie sind zuständig für eine bedarfsgerechte und vorausschauende OP-Versorgung.

Kaum jemand, der sich einer Operation unterziehen muss, ist sich bewusst, was es dafür alles braucht. Eindrückliche Zahlen zeigen sich am Beispiel eines Kniegelenkersatzes. Für diesen Eingriff umfasst das bereitgestellte Instrumentarium 266 Einzelteile. Hinzu kommen oft Leihsysteme mit zusätzlichen Sets. Insgesamt werden rund 400 Einzelteile benötigt.

Welches sind spezielle Herausforderungen?

Die Medizinprodukte werden immer komplexer und die Auf-



Die verantwortungsvolle Arbeit als Bereichsleiterin AEMP und das Teamwork sind Snjezana Vukovic sehr wichtig.



Steckbrief

Name: Snjezana Vukovic

Alter: 41 Jahre

Beruf: Bereichsleiterin AEMP

Hobbys: (Blumen-)Garten als Ausgleich, hier darf alles schmutzig werden.

Wunsch für die Zukunft: Wertschätzung für unsere Dienstleistungen sowie Verständnis für die gesetzlichen Vorgaben, die eine AEMP einzuhalten hat.

bereitung entsprechend schwieriger. Es gibt Instrumentarien, die aus drei bis vier Einzelteilen bestehen, die vor der Reinigung auseinandergenommen und danach wieder zusammengestellt werden müssen. Dies stellt uns vor grosse Herausforderungen, da wir diese Instrumente erstmals sehen, ohne genau zu wissen, wie die Aufbereitung zu erfolgen hat.

Weshalb haben Sie sich für die Schaffung einer neuen Ausbildungsstelle für Medizinproduktetechnologen engagiert?

Für diesen Beruf gibt es erst seit 2018 eine dreijährige EFZ-Lehre. Wissen und Erfahrung weiterzugeben, ist bereichernd. Es freut uns, dass wir einen Lernenden anstellen und Fachpersonal ausbilden können. Bildung ist für alle wichtig, die sich beruflich und in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln wollen.

Was schätzen Sie an Ihrem Arbeitsplatz?

Eine moderne Infrastruktur und grosszügige Räume mit Tageslicht ermöglichen es, die Aufbereitung nach den gesetzlichen Vorgaben durchzuführen.

Wie sehen Sie die Zukunft der AEMP?

Eine Option beinhaltet, dass wir weitere externe Kunden, welche Bedarf an der Aufbereitung haben, übernehmen könnten. Die AEMP ist so konstruiert, dass zu den bestehenden Geräten noch zusätzliche Maschinen installiert werden können.

Wie wird die Zertifizierung nach ISO 13485:2016 überprüft?

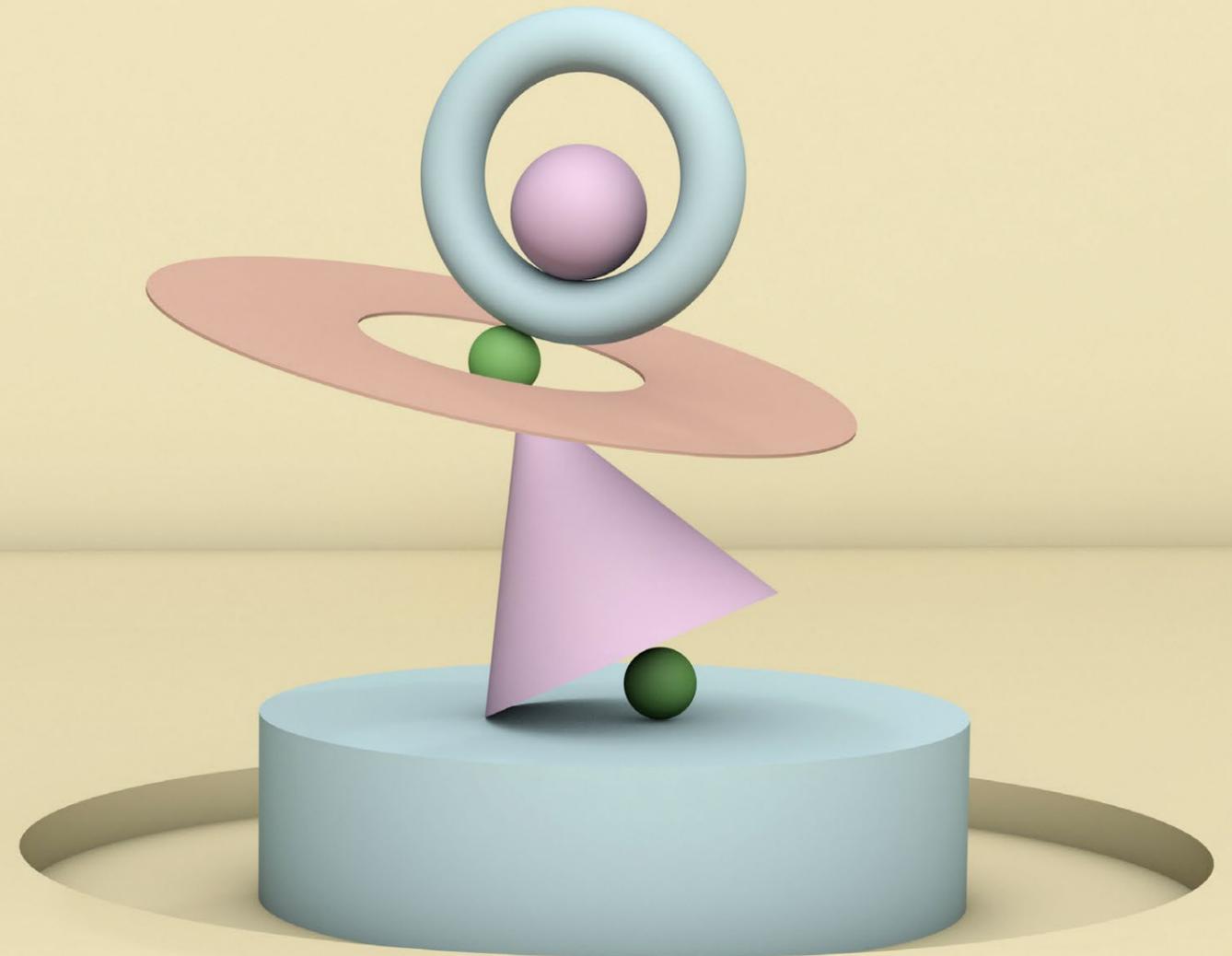
Ist bei der erstmaligen Überprüfung alles korrekt, erfolgt jährlich ein Aufrechterhaltungsaudit durch eine externe Firma und jedes dritte Jahr eine

Rezertifizierung, damit wir wieder ein gültiges Zertifikat erhalten. Definiert werden die Anforderungen für eine fachgerechte Aufbereitung durch Vorgaben von Swissmedic.

Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit

Aufgrund von Schmerzen und Spannungszuständen kommt es oft vor, dass wir uns von unseren Bewegungszielen abhalten lassen. Häufig sind diese Symptome gerade am Rücken spürbar. Erst wenn wir ihn schmerzhaft wahrnehmen, denken wir an diese geniale Konstruktion der Natur, die uns aufrecht hält und Haltung schenkt.

Text: Brigitte Meier



In der Physiotherapie SRO beschäftigt man sich genauso mit Rückenschmerzen wie auch mit Sportverletzungen und kennt Tipps zur Selbsthilfe. Übungen für Kraft und Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination gehören zu einem Training wie das Aufwärmen.

Es gibt nicht «den» Grund für Rückenschmerzen. Während bei jemandem ein Bandscheibenvorfall ursächlich ist, können bei anderen muskuläre Verkrampfungen für Beschwerden sorgen. Sehr schmerzhaft ist der tückische Hexenschuss.

Zuerst die gute Nachricht von Rafael Oberli, Ressortleiter Therapien: «Sehr viele Rückenschmerzen klingen spontan oder mit den richtigen physiotherapeutischen Massnahmen wieder ab. Die meisten Beschwerden sind harmlos und unspezifisch, das heisst ohne eindeutige Ursache. 80 Prozent der Erwachsenen leiden im Verlauf ihres Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen.» Häufig können Rückenschmerzen durch Stress oder emotional belastende Situationen zusätzlich verstärkt werden. Von daher stammt wohl auch die Redewendung «Eine schwere Last auf den Schultern tragen».

Etwas vom Einfachsten und Besten ist Gehen, statt das Auto oder den Lift zu nehmen.

Rafael Oberli

Körperliche Aktivität unterstützt die Selbstheilung

Was tun, wenn man mit Rückenweh oder Hexenschuss aufwacht? Körperliche Alltagsaktivitäten, inklusive Arbeit, möglichst beibehalten, jedoch den tagesaktuellen Schmerzen anpassen. Langes Sitzen oder Bettruhe vermeiden. Gehen, Nordic Walking, Yoga, Wassergymnastik oder Radfahren (Hometrainer), alles bei tiefer Intensität, sollten problemlos möglich sein. «Häufig sind die Leute verunsichert aus Angst vor schlimmen Verletzungen und bewegen sich gar nicht, um den Rücken zu schonen. Das verschlechtert die Situation. Einzig Alarmsymptome wie Lähmungserscheinungen, Sensibilitätsausfälle oder plötzliche Inkontinenzbeschwerden erfordern einen raschen Arztbesuch», erklärt Rafael Oberli.

Viele Faktoren bedingen den Schmerz

Rückenschmerzen sind häufig auf Abnutzung und Muskelverspannungen zurückzuführen, die Fehlhaltungen auslösen können. Einseitige berufliche Belastungen, lang andauerndes Sitzen, schwere körperliche Arbeit, Hektik, Stress, aber auch psychische Probleme sind Faktoren für Rückenschmerzen. Richtiges Sitzen, Stehen, Liegen, Heben und Tragen, im Alltag wie im Sport, lindern oder vermeiden solche Probleme. Ebenso wichtig sind Dehnen und Kräftigen der Rückenmuskulatur.

Die Prävention von Rückenschmerzen beginnt bei der allgemeinen Gesundheit wie einer ausgewogenen Ernährung, normalem Körpergewicht und genügend Schlaf. Vorbeugend wirken stabilisierende Gymnastik, Ausgleichssport und ein «rückengerechtes» Verhalten im Alltag, beispielsweise beim Heben von Lasten. Etwas vom Einfachsten und Besten ist Gehen, statt das Auto oder den Lift zu nehmen.

Freude an der Bewegung

Umso wichtiger sind regelmässige Aktivitäten zwei- bis dreimal pro Woche. Jedoch nicht, weil die Physiotherapeutin es empfiehlt oder weil man weiss, dass man es tun sollte, sondern aus Spass an der Bewegung und dem Austausch mit anderen Betroffenen. Die Gruppendynamik motiviert und hat gleichzeitig etwas Verbindliches.

Gruppenkurse wie z. B. Pilates, Tai-Chi oder Nordic Walking werden an diversen SRO-Standorten angeboten.



Mehr Infos unter:
www.sro.ch/kurse

Wie helfe ich mir selber bei einer Verletzung im Sport?

Als Beispiel geht Physiotherapeutin Ursina Jäggi von kleineren Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen aus. Die ausgebildete Sportphysiotherapeutin erklärt, dass Verletzungen oft bei Kontaktsportarten, aber auch beim Skifahren oder beim Joggen entstehen. Eine Physiotherapie dient sowohl der Rehabilitation wie auch der Prävention. Sie wird ärztlich verordnet bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit nach Verletzungen, Operationen oder chronischer Überbeanspruchung, wie z. B. dem Tennisarm. Bei der Erstversorgung von sogenannten Bagatellen genügen oft einige Selbsthilfetipps wie Ruhigstellung, Hochlagern und eventuell leichte Bandage des jeweiligen Körperteils. Bei Schwellungen kühlen (Eis zurückhaltend anwenden und nicht direkt auf der Haut). So wird der verletzte Körperteil nicht mehr nur stillgelegt, sondern raschmöglich wieder schrittweise belastet.



Physiotherapeutin Ursina Jäggi kennt Sportverletzungen aus eigenen Erfahrungen als Spitzensportlerin.

Mit dem Akronym POLICE lassen sich die Sofortmassnahmen einfach einprägen:

- P** Protection (Schutz, kurz Pause machen)
- OL** Optimal Loading (schrittweise kontrollierte Belastung)
- I** Ice (situationsabhängig, akut eventuell mit Eis, danach nur kühlen)
- C** Compression (situationsabhängig)
- E** Elevation (situationsabhängig, hochlagern)

Akutstationäre Therapie

Frühzeitige Physiotherapie verbessert die spätere gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Auf der Akutstation werden Patienten nach Operationen am Bewegungsapparat, z. B. beim Ersatz einer Hüftgelenkprothese, wenn möglich bereits am Tag des Eingriffes erstmals aus dem Bett mobilisiert, um raschmöglichst wieder eine selbstständige Fortbewegung zu erreichen. Auch bei Patienten an der Beatmungs-

maschine auf der Intensivstation kommt die Physiotherapie zum Einsatz. In interprofessioneller Zusammenarbeit werden die teilweise komatösen Patienten durchbewegt, umgelagert und an den Bettrand oder in einen Sessel gesetzt. Ziel dieser Frühmobilisation ist das Vorbeugen von möglichen Komplikationen aufgrund

langer Liegedauer. «Innert fünf Tagen gehen 30–40 Prozent an Muskelkraft verloren, da sich der komatöse Patient nicht selber bewegt. Durch die passive Bewegung der Muskulatur wird eine deutliche Verlangsamung der Abbaugeschwindigkeit erreicht», betont Rafael Oberli.



In Richtung Erste Hilfe zielen die Sekundärmassnahmen, indem beispielsweise ein verletzter Fuss im schmerzfreien/schmerzarmen Bereich bewegt wird. «Dadurch werden die Blutzirkulation und die Stoffwechselfunktionen gefördert. Wenn bei leichten Schwellungen oder kleinen Blutergüssen eine Belastung der verletzten Stelle möglich ist, kann dies selber behandelt werden. Sollten Schmerzen und Schwellung nicht innert weniger Tage deutlich zurückgehen, ist eine ärztliche Kontrolle notwendig», erläutert Ursina Jäggi, welche als Spitzensportlerin und Schweizer Meisterin im Bike-OL bereits viele Eigenerfahrungen mit Sportverletzungen gemacht hat.

Bei akuten Beschwerden geht es darum, Schwellungen zu reduzieren (manuelle Lymphdrainage), die normale Bewegung anzulernen sowie den Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen. Sobald wieder belastet werden kann, wird die Koordination der einzelnen Muskeln unter anderem mit instabilen Unterlagen, etwa mit Wackelbrettern, trainiert. Praktisch jeder Patient erhält ein Heimprogramm mit Übungen, die man den vorhandenen Ressourcen anpasst und die sich im Alltag einbauen lassen.

«Mit dem erlangten Know-how kann die regelmässige Bewegung wieder aufgenommen werden.»

Ursina Jäggi



Hexenschuss (Lumbago)

Wie aus heiterem Himmel überfällt einen dieser stechende Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule. Als Symbol des Schlechten schießt die Hexe dem Betroffenen unerwartet in den Rücken. Meistens wird der Hexenschuss durch eine eher alltägliche Bewegung ausgelöst. Wichtig ist Bewegung wie Spazieren, sobald der Schmerz dies wieder zulässt.

Prävention gleich Eigenverantwortung

Ein wichtiger Teil des Aufbautrainings ist die Eigenverantwortung. In vielen Fällen ist eine therapeutische Begleitung über längere Zeit nötig und gleichzeitig eine gute Möglichkeit, die Eigenverantwortung des Patienten zu fördern: Was ist in dieser Heilungsphase sinnvoll und was würde überlasten? Das Thema der optimalen Belastung zieht sich durch bis zur vollständigen Regeneration. Mit dem erlangten Know-how kann die regelmässige Bewegung wieder aufgenommen werden. Speziell zu beachten nach einer Verletzung sind der schrittweise Aufbau und die langsame Steigerung des Trainingspensums. Das beinhaltet:

- Gutes Aufwärmen, keine «Kaltstarts» von 0 auf 100, z. B. im Fitness oder beim Joggen
- Vielseitiges Training (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit)
- Individuell, angepasst an Fähigkeiten und Alter, etwas, das man gerne macht

Im SRO Physio-Fit wird Medizinische Trainings-therapie (MTT) angeboten. Das therapeutisch geführte Aufbautraining auf ärztliche Verordnung eignet sich sowohl nach akuten Verletzungen und Operationen als auch bei chronischen Beschwerden. Ziel ist es, die Belastbarkeit für alltägliche und sportliche Aktivitäten zurückzuerlangen oder zu verbessern und den Schritt ins selbstständige Training zu schaffen.

Peer-Team: Erste Hilfe für Mitarbeitende

Im Spital Langenthal steht niemand allein da. Das Peer-Team, bestehend aus Fachleuten verschiedener Abteilungen, bietet nach belastenden Ereignissen Unterstützung und sorgt für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden.

Text: René Moor

Stellen Sie sich vor: Ein Vater betritt den Notfall, sein schwer verletztes Kind im Arm. Eine Situation, die für das Personal des Spitals Langenthal Realität sein kann. Solche Momente hinterlassen Spuren. Hier setzt das Peer-Team des SRO ein.

Das Spital Langenthal hat ein System geschaffen, in dem sich Mitarbeitende gegenseitig unterstützen. Gerade nach dramatischen Ereignissen wie Reanimationen von Kindern, ungewöhnlichen Todesfällen oder Suiziden ist dies essenziell. Dies gilt auch für andere Geschehnisse, die alle Mitarbeitenden im SRO treffen können. Das neunköpfige Peer-Team setzt sich aus Mitarbeitenden aus verschiedenen Bereichen zusammen – vom Rettungsdienst über die Psychologie bis hin zur Seelsorge. Andrea Schüpbach, Dipl. Pflegefachfrau HF Notfall, ist eine davon. So wie sie ist jedes Mitglied not-

fallpsychologisch ausgebildet und qualifiziert, sowohl Einzel- als auch Gruppenbetreuungen zu leiten. Das Angebot des Peer-Teams umfasst die Prävention gegen posttraumatische Belastungsstörungen, strukturierte Gespräche und bei Bedarf die Vermittlung professioneller Hilfe.

Klar strukturierter Ablauf

Bei Bedarf meldet sich das Personal nach einem belastenden Ereignis bei der Spitalzentrale. Danach kommt es zu einer Konferenzschaltung innerhalb des Peer-Teams. «Dabei entscheiden wir über das weitere Vorgehen und wer was macht», so Simone Jenzer, Dipl. Pflegefachfrau HF Notfall und Mitglied des Peer-Teams. In Gruppensituationen sind immer drei Mitglieder des Peer-Teams anwesend. Wichtig ist ein schnelles, aber bedachtes Eingreifen. Die klar strukturierten Gespräche finden in einem

neutralen Raum statt, fernab des Geschehens. Es geht dabei nicht um Fachliches, sondern um das Stabilisieren, die Akzeptanz, die Förderung des Verstehens und die Normalisierung von Reaktionen auf das geschehene Ereignis. Ein solches Erstgespräch dauert meist zwischen 60 und 90 Minuten.

«Unsere Hilfe zu holen, ist ein Zeichen der Stärke und der erste Schritt, um so ein Ereignis zu verarbeiten.»

—
Andrea Schüpbach,
Dipl. Pflegefachfrau HF Notfall,
Mitglied Peer-Team



Das Peer-Team ist nach belastenden Ereignissen für alle Mitarbeitenden des SRO da.

Für alle Mitarbeitenden da

Starke Reaktionen und Gefühle nach dramatischen Ereignissen sind normal. Nervosität, Geiztheit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen – all das sind Reaktionen, die das Peer-Team kennt und auffangen hilft. Es bietet einen geschützten Rahmen, in dem sich die Betroffenen öffnen und gemeinsam einen Weg durch die Krise finden können. Natürlich bei absoluter Diskretion. Eines ist den beiden dabei ganz wichtig: «Das Peer-Team ist für alle Mitarbeitenden im Spital da. Also nicht nur fürs Gesundheitspersonal, sondern auch für die kaufmännischen Mitarbeitenden, das Putzpersonal oder die Mitarbeitenden in der Wäscherei.»

Die Gründung des SRO-internen Peer-Teams erfolgte 2012 nach einem regionalen Zugsunglück, bei dem das betreuende Spitalpersonal stark belastet war. Seitdem hat das Peer-Team eine wichtige Rolle im Spitalalltag. Es leistet 15 bis 20 Betreuungen pro Jahr. Dabei steht das Team im engen Austausch und trifft sich regelmässig zu Supervisionen und Weiterbildungen. Und nach geleisteter Arbeit auch mal zu einem «Peer-Bier» in entspannter Atmosphäre.

Wertvoll für alle Mitarbeitenden

Die Erfahrung zeigt: Das Peer-Team im SRO ist mehr als nur eine Unterstützung. Es ist ein Zeichen der Zusammengehörigkeit und Fürsorge in einem Berufsfeld, das täglich Höchstleistungen fordert. Es zeigt, dass im Spital Langenthal niemand allein gelassen wird – eine wertvolle Ressource für alle Mitarbeitenden.

Ein dramatisches Ereignis erlebt?

Das können Sie danach für sich selbst tun:

- Ausreichend schlafen, essen und trinken
- Gewohnten Tages- und Wochenrhythmus beibehalten
- Verzicht auf Alkohol und Suchtmittel
- Gespräche mit vertrauten Personen führen
- Sich Zeit für die Verarbeitung nehmen
- Tätigkeiten nachgehen, die Freude machen

Mehr unter:

www.samariter.ch/de/erste-hilfe

Gut ausgerüstet für alle Fälle

Ob zu Hause oder unterwegs: Unfälle können passieren und Krankheiten können auftreten – meist dann, wenn man sie am wenigsten erwartet. Eine gut bestückte Notfallapotheke kann in beiden Fällen enorm hilfreich sein.

Text: Nathalie Beck



anderes Verbandsmaterial griffbereit zu haben – zu Hause, auf Reisen und im Auto.»

Gut bestückte Hausapotheke

In eine gut bestückte Hausapotheke gehören aber noch weitere Dinge, wie Jasmine Frei betont: «Mittel gegen Schmerzen und Fieber gehören genauso dazu wie eine Pinzette, eine Zeckenzange und ein Fieberthermometer. Medikamente gegen Halsschmerzen, Schnupfen und Husten sind empfehlenswert, ebenso Mittel gegen Durchfall und Übelkeit.» In Haushalten mit Kindern sollte man zudem darauf achten, dass die Medikamente in der Dosierung auf Kinder abgestimmt und leicht einzunehmen sind – also zum Beispiel lieber Sirup oder Zäpfchen als eine Tablette.

Erste Hilfe für unterwegs

Ob man mit dem Auto, der Bahn oder mit dem Flugzeug verreist:

Man sollte zumindest eine kleine Reiseapotheke mit den wichtigsten Medikamenten sowie Pflaster dabei haben. Zudem empfiehlt Jasmine Frei, Medikamente keinen grossen Temperaturschwankungen auszusetzen: «Im Auto wird es im Sommer schnell über 50 Grad heiss, in den Frachträumen von Flugzeugen herrschen Minustemperaturen. Daher empfehle ich, Medikamente nicht im Auto zu lagern und bei Flugreisen im Handgepäck mitzunehmen.» Ebenfalls sollte man sich im Vorfeld über mögliche Impfungen oder Prophylaxen, die in tropischen Ländern für die Einreise verlangt werden, informieren. Und Patienten, die regelmässig verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen müssen, sollten nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sowohl genügend Vorrat als auch ein Rezept mitnehmen – für alle Fälle.

Wer kennt das nicht: Das Kind kommt mit blutenden Knien nach Hause oder man fängt sich im Urlaub eine dicke Erkältung ein. Kleine Unfälle sind schnell passiert. Genauso schnell sollte man sie aber auch behandeln, wie Jasmine Frei, Ressortleiterin Spitalapotheke im Spital Langenthal, erklärt: «Wunden können sich entzünden, wenn sie nicht zeitnah und richtig behandelt werden. Daher ist es wichtig, stets ein Desinfektionsmittel und Pflaster in verschiedenen Grössen oder auch Kompressen und

Die optimale Reiseapotheke





Grundkurs «Achtsam Essen»

Anhand von Theorieinputs, praktischen Übungen und dem Austausch untereinander erkunden wir, wie wir unsere Mahlzeiten bewusster und genussvoller gestalten können. Genuss erleben, Konzentration auf den Moment und Lebensmittel ohne Wertung mit allen Sinnen erkunden. Als Abschluss lassen wir den Kurs mit einem gemeinsamen achtsamen Abendessen ausklingen und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Abendkurse montags: 17.00–18.15 Uhr
Nächster Kursstart: 21. Oktober 2024

Nachmittagskurse donnerstags: 14.00–15.15 Uhr
Nächster Kursstart: 24. Oktober 2024



SYPOBA® – das vielseitige Trainingsgerät

Unser SYPOBA®-Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und effektives Training, das Spass macht. In verschiedenen Formen trainieren Sie gelenkschonend und einfach den ganzen Körper. Verbessern Sie Ihre Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Der Kurs findet jede Woche statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Jeweils dienstags von 17.00–17.50 Uhr
Nächster Kursstart: 21. Mai 2024
Ort: SRO AG, Langenthal, Haus West, Gymnastikraum



Informationsabend Geburt und Wochenbett

Besuchen Sie unsere Gebärzimmer und unsere Wochenbett-Abteilung! Lernen Sie unsere Räumlichkeiten kennen und stellen Sie anschliessend Ihre Fragen an unsere Fachpersonen.

Jeweils donnerstags von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

23. Mai 2024 **19. September 2024**
20. Juni 2024 **17. Oktober 2024**
18. Juli 2024 **21. November 2024**
22. August 2024 **19. Dezember 2024**

Ort: SRO AG, Langenthal, im Vortragssaal, 1. UG



Familie werden – Familie sein

Unser bewährter Geburtsvorbereitungskurs präsentiert sich im neuen Kleid und ist aufgeteilt in ein vorgeburtliches und ein nachgeburtliches Modul.

Familie werden
Samstags: 09.00–15.30 Uhr (1 Samstag, inkl. Mittagspause)
oder mittwochs: jeweils 19.00–21.00 Uhr (4 Abende)
Nächster Kursstart: 12. Juni 2024

Familie sein
Samstags: 09.30–11.30 Uhr
Nächster Kursstart: 17. August 2024

Anmeldung erforderlich.



Alle Kurse und weitere Infos auf:
www.sro.ch/Kurse

VORSCHAU

Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Leserin, lieber Leser
Ihre Bedürfnisse stehen bei uns im Mittelpunkt. Schreiben Sie uns deshalb Ihre Meinung zum SRO.info-Magazin und teilen Sie uns mit, welche Themen Sie bewegen. Richten Sie Ihr Feedback per E-Mail an sroinfo@sro.ch oder per Post an **SRO AG, Redaktion SRO.info, St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal**. Wir freuen uns darauf! Herzlich, Ihr SRO.info-Redaktionsteam

NÄCHSTE AUSGABE

Integrierte Versorgung

Mehr dazu in der
November-Ausgabe 2024

IMPRESSUM

- **Herausgeber** SRO AG
- **Projektleitung und -koordination** Jacqueline Stampfli / Iris Näf
- **Texte** Brigitte Meier, Aarwangen / Nathalie Beck, Hauenstein, beckwerk.ch / René Moor, Aarau, moortext.ch
- **Fotos** Manuel Stettler, Burgdorf, stettlerphotography.ch
- **Konzept / Grafik / Illustrationen** neuzeichen AG für Kommunikations- und Orientierungsdesign, Lenzburg, neuzeichen.ch
- **Druck** Merkur Druck AG, Langenthal, merkurmedien.ch
- **Auflage** 115 000 Exemplare (Postversand in über 130 Versorgungsgemeinden)
- **Nachdruck** auch auszugsweise nur mit ausdrücklicher Genehmigung der SRO AG
- **Bestellung** Sie wohnen ausserhalb unseres Verteilungsgebiets (Region Oberaargau und angrenzende Gemeinden), möchten das SRO.info-Magazin aber trotzdem gerne erhalten? Melden Sie sich bei uns für ein kostenloses Abonnement unter sroinfo@sro.ch.
- **Hinweis** Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.



**GARTEN
OPER
LANGENTHAL**

Erstmalig und exklusiv in der Ofenhalle Porzi Langenthal, unter neuer Regie wird die sechste Inszenierung der Gartenoper Langenthal in deutscher Sprache gespielt. Grosse Gefühle, gepaart mit farbenreichen Chören und ergreifender Musik werden in «Die verkaufte Braut» auf die Bühne gebracht – verwirrend gut in rasantem Tempo. Über 150 Mitwirkende auf und hinter der Bühne, vorwiegend aus der Region Langenthal, freuen sich auf Ihren Besuch.

Solisten
WOLF LATZEL – Kruschina
KATHRIN HOTTIGER – Marie/Marenka
JUDITH LÜPOLD – Kathinka/Ludmilla
CAROLINE VITALE – Agnes
FLURIN CADUFF – Kezal
STEFANIE FREI – Esmeralda
ERWIN HURNI – Zirkusdirektor
RAIMUND WIEDERKEHR – Hans
ERICH BIERI – Micha
IAN SHERWOOD – Muff
ROBERT MASZL – Wenzel

CHOR DER GARTENOPER – Chor
CAMERATA 49 – Orchester

SIMON BURKHALTER – Inszenierung
BRUNO LEUSCHNER – Musikalische Leitung
EWALD LUCAS – Chorleitung

OFENHALLE PORZI LANGENTHAL
19./21./22./26./28./29. JUNI 2024
1./3./5./6. JULI 2024

WWW.GARTENOPER-LANGENTHAL.CH

VON
BEDŘICH SMETANA

**DIE VERKAUFTE
BRAUT**

JETZT
ONLINE
TICKETS
SICHERN!

Notfallnummern

Rettungsdienst 144

Polizei 117

Feuerwehr 118

Rega 1414

Notruf für alle Fälle (Polizei, Feuerwehr, Sanität) 112

Toxikologisches Institut (Vergiftungsnotfälle) 145

Medizinische Notfallnummer Region Oberaargau 0848 00 49 00

Notfallzentrum Spital Langenthal 062 916 33 19

Zahnärztlicher Notfalldienst 062 922 05 85

SRO AG

Spital Region Oberaargau

St. Urbanstrasse 67

4900 Langenthal

☎ 062 916 31 31

✉ info@sro.ch

www.sro.ch

📘 @sroag

📷 @sro.ag

🌐 SRO AG