

## Grippe: Was Sie darüber wissen sollten

Seite 14

**Bandscheibenvorfall:  
Genauere Abklärungen  
lohnen sich**

Seite 6

**Ausbildungsspital:  
Fachkräfte  
für die Zukunft**

Seite 24

04#

# Inhalt

## Bandscheibenvorfall: Genaue Abklärungen lohnen sich

Wieder in Bewegung  
Bandscheibenvorfall – was nun?

6  
9



6

## Grippe: Was Sie darüber wissen sollten

Im Winter haben angriffslustige Grippeviren  
Hochkonjunktur

14



14

## Ausbildungsspital: Fachkräfte für die Zukunft

Wenn ich mal gross bin ... 24

Ausbildung ist unsere Zukunft – 4 Kurzinterviews 27

Kurz und bündig 5, 23

Notfalldienst Region Oberaargau 12

Rezept: Flammkuchen mit Sauerkraut 21

Ärztlicher Tipp: Blasenentzündung 22

Bewährte Hausmittel gegen Erkältung 30

Ausbau mit Zukunft 32

Veranstungskalender 34

Vorschau und Service 35

24



# Gesunder Weitblick

Gesundheit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Sie zu erhalten, sollte unser aller Ziel sein. In vielen Bereichen lohnt es sich, vorzubeugen und mit gesundem Weitblick durchs Leben zu gehen.

Insbesondere in der kalten Jahreszeit erkältet man sich leicht oder kann von der Grippe welle erwischt werden. Beim täglichen Kontakt mit vielen Menschen steigt dieses Risiko erheblich an.

Im Bereich der Akutpflege arbeiten in unserem Haus rund 400 Mitarbeitende. Der tägliche direkte Patientenkontakt fordert unser Pflegepersonal auf verschiedensten Ebenen – körperlich und mental. Umso wichtiger ist Prävention, um gesund und fit zu bleiben. Händedesinfektion, Mundschutz bei Erkältung oder die Gripeschutzimpfung sind nur ein paar Massnahmen, die Mitarbeitende und Patienten gleichermaßen schützen.

Damit sie auch körperlich fit bleiben, erlernen unsere Pflegenden spezielle Techniken, um bei der Lagerung oder Mobilisation von Patienten rückschonend und kraftsparend vorgehen zu können. Zudem haben alle Angestellten der SRO AG die Möglichkeit, in unserem Physio-Fit zu günstigen Konditionen zu trainieren.

Weitblick lohnt sich auch bei der Ausbildung, denn die Lernenden und Studierenden von heute sind unsere Fachkräfte von morgen. Daher bietet die SRO AG auch in diesem Bereich einen sehr professionellen und qualitativ hochstehenden Standard.

All diese Aspekte finden Sie in der vorliegenden Ausgabe des SRO.info. Mit einem gesunden Weitblick durchs Leben zu gehen, lohnt sich in jedem Fall. Auch für Sie.

In diesem Sinne: Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit!

Igor Paganoni  
Leiter Akutpflege, SRO AG



## Studium und Karriere kombinieren – Weiterentwicklung im Gesundheitsberuf

### Bachelor of Science

- Pflege (Vollzeit)
- Pflege für dipl. Pflegefachpersonen
- Pflege für FaGe und FaBe [neu]
- Physiotherapie
- Ernährung und Diätetik
- Hebamme
- Hebamme für dipl. Pflegefachpersonen

### Master of Science

- Pflege
- Physiotherapie
- Life Sciences – Food, Nutrition and Health
- Hebamme [neu]

Telefon: +41 31 848 35 00  
gesundheit@bfh.ch

### Weiterbildungen in folgenden Studienrichtungen

- Spezialisierte Pflege
- Psychische Gesundheit und Krankheit
- Physiotherapie
- Ernährung und Diätetik
- Hebammenkunde und Geburtshilfe
- Management im Gesundheitswesen

Angewandte Forschung und Entwicklung sowie Dienstleistungen für und mit unseren Partnern im Gesundheitswesen.

gesundheit.bfh.ch

# KURZ UND BÜNDIG

## Let it snow: Schneekugeln selbst gemacht

### Material

- Leere Gläser mit Schraubverschluss
- Kleine Figuren oder andere Objekte
- Kunstschnee, Glitzer, Pailletten o. Ä.
- Destilliertes Wasser
- Silikon
- Babyöl

### Anleitung

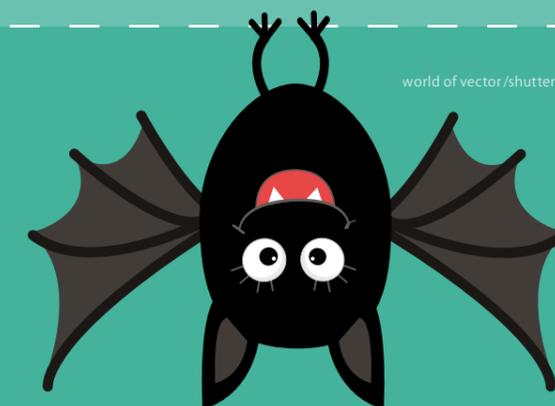
1. Gläser gut reinigen. Mit Silikon Figuren/Objekte auf der Innenseite der Deckel befestigen. Etwa 24 Stunden trocknen lassen.
2. Destilliertes Wasser und Kunstschnee/Glitzer/Pailletten o. Ä. in die Gläser füllen. Ein paar Tropfen Babyöl dazugeben (verhindert das Verkleben).
3. Deckel mit Figur/Objekt aufs Glas setzen und festschrauben. Ergebnis überprüfen und gegebenenfalls nochmals Wasser, «Schnee» und/oder Babyöl nachfüllen.
4. Abschliessend auf der Deckelinnenseite am Rand Silikon auftragen, sodass beim anschliessenden Verschliessen des Deckels die Schneekugel abgedichtet wird.



Lerbank/shutterstock.com

## Schon gewusst ...?

Bei der Sanierung des Hauses Süd wurden **2.5 km Kupferröhrchen** verbaut. Dies entspricht einer Runde auf dem **Vita-Parcours in Langenthal.**



world of vector/shutterstock.com

Die beim **Niesen** ausgestossene Luft kann eine Geschwindigkeit von über **160 km/h** erreichen. Die gleiche Geschwindigkeit erreicht auch eine **Fledermaus.**

# Wieder in Bewegung

Fred H. (65) ist jemand, der sich gern bewegt, spazieren geht und Sport treibt. Durch einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule war ihm all dies nicht mehr möglich. Heute ist er wieder in Bewegung – mit viel Elan und Lebensfreude.

Text: Nathalie Beck

**Mit einem strahlenden Lächeln werde ich von Fred H. empfangen. Nichts erinnert mehr an die Schmerzen, die ihm noch vor ein paar Monaten das Arbeiten und sogar einfachste Dinge im Alltag unmöglich gemacht haben. Wir setzen uns und Fred H. beginnt zu erzählen.**

«Vor etwa zehn Jahren hat es angefangen», berichtet er. «Da hatte ich erstmals diese Schmerzen, die in die rechte Schulter und in den Arm ausstrahlten.» Er ging damals zum Hausarzt, der ihm Schmerzmittel verschrieb. Diese halfen und die Schmerzen kamen nicht mehr zurück – bis zum Dezember 2016. «Da waren sie schlagartig wieder da, genau die gleichen Schmerzen wie damals», schildert er diesen Moment.

Wieder ist sein Hausarzt die erste Anlaufstelle. Und wieder versucht man es mit Tabletten. Diesmal jedoch ist das Ergebnis ein anderes: Die Tabletten wirken nicht, auch

nicht die zweiten, die ihm vom Hausarzt verschrieben werden. «Ich musste noch nie in meinem Leben so viele Tabletten schlucken und wirklich geholfen haben sie nicht», erinnert sich Fred H. So wird Anfang Januar 2017 eine MRT (Magnetresonanztomographie) zur genaueren Abklärung gemacht, da der Hausarzt aufgrund der Symptome einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule vermutet.

Als sich diese Diagnose bestätigt, wird Fred H. von seinem Hausarzt zu Dr. Oliver Schmidt, Chefarzt Wirbelsäulenmedizin, ins Spital Langenthal geschickt. «Es folgten Gespräche und Untersuchungen. Ich wurde zur genaueren Abklärung an den Neurologen im Haus weitergeleitet.» Durch verschiedene Tests wird untersucht, welche Nerven die Schmerzen verursachen. Als dies feststeht, beschliessen Fred H. und Dr. Schmidt, es in einem nächsten Schritt mit einer Schmerztherapie zu versuchen.

So bekommt Fred H. im Februar zum ersten Mal eine Spritze an den betroffenen Nerv an der Halswirbelsäule. «Die Schmerzen waren weg, kamen aber nach etwa drei Tagen wieder zurück», erinnert sich Fred H. Eine frustrierende Situation, denn seine Lebensqualität ist stark eingeschränkt. «Ich war immer sehr aktiv und nun konnte ich kaum etwas machen, da ich ständig von diesen Schmerzen geplagt wurde. Meine Hände kribbelten und ich verlor mehr und mehr das Gefühl in zwei Fingern.»



Fred H. und seine Frau Heidi geniessen es, gemeinsam zu kochen.

«Ich schätze es sehr, mich wieder schmerzfrei bewegen zu können.»



Arm und Schulter schmerzen und ans Arbeiten ist nicht zu denken. «Inzwischen bin ich pensioniert, aber damals habe ich noch als Maschinenmonteur gearbeitet, was oft mit dem Heben von schweren Lasten verbunden war.»

.....  
**«Da alle anderen Therapien ohne Erfolg geblieben sind, habe ich mich schliesslich für eine Operation entschieden.»**  
 .....

Die Schmerzen sind nach wie vor da, als man sich im März für eine zweite Spritze entscheidet – doch auch diese Therapie wirkt nur drei Tage. So werden im April 2017 erneut Gespräche geführt und es erfolgen noch einmal neurologische Untersuchungen. «Da alle anderen Therapien ohne Erfolg geblieben sind, habe ich mich schliesslich für eine Operation entschieden. Ich wollte mich einfach wieder normal bewegen können, wieder spazieren und arbeiten gehen können», erinnert sich Fred H.

Und so wird er Anfang Mai 2017 operiert. Zwei Bandscheiben werden entfernt und die Wirbelkörper durch Implantate miteinander verbunden. «Sofort nach der Operation waren die Schmerzen und Ausstrahlungen in den Arm besser und das Gefühl in den beiden Fingern kam nach und nach zurück.» Die Betreuung vor und nach der Operation durch Ärzte, Pflegepersonal und Physiotherapeuten ist sehr gut und persönlich. Nach sechs Tagen im Spital darf er nach Hause und schon zwei Tage später unternimmt er wieder den ersten Spaziergang mit seiner Frau. «Es war ein wunderbares Gefühl, sich wieder ohne diese Schmerzen bewegen zu können und einen Spaziergang zu machen – auch wenn er nur kurz war», erzählt er strahlend.

Sechs Wochen nach der Operation kann Fred H. wieder anfangen zu arbeiten, zuerst 50%, nach weiteren sechs Wochen 100%. Inzwischen ist er pensioniert und geniesst seinen neuen Alltag mit Spaziergängen, Sport und wertvollen sozialen Kontakten: «Für mich war die Entscheidung für diese Operation richtig. Ich schätze es sehr, mich wieder schmerzfrei bewegen zu können, mit meiner Frau Heidi zu kochen und überall, wo Not am Mann ist, zu helfen.»



.....  
**«Für mich bedeutet Bewegung Lebensqualität.»**  
 .....

Er geniesst die schönen Dinge im Leben, achtet auf eine ausgewogene, gesunde Lebensweise und ist vor allem wieder in Bewegung: «Für mich bedeutet Bewegung Lebensqualität. Und ich liebe es, anderen, die Hilfe nötig haben, ein Stückchen davon weiterzugeben.»



v.l.: Prof. Dr. med. Wieland Hermann, Chefarzt Neurologie, Dr. med. Christian Wölfel, Leitender Arzt Anästhesiologie und Schmerztherapie, Andreas Thönnessen, Oberarzt Wirbelsäulenmedizin

# Bandscheibenvorfall – was nun?

Wird ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert, stellt sich für die Patienten oft die Frage nach der optimalen Behandlung: Medikamente? Physiotherapie? Schmerztherapie oder am Ende gar eine Operation? Spezialisten klären auf.

Text: Nathalie Beck

## Volkskrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gelten in der Schweiz heute als Volkskrankheit, denn etwa 80 Prozent der Bevölkerung haben diese selber schon erlebt. In den meisten Fällen verschwinden Rückenschmerzen nach einer Weile von allein wieder. Bleiben die Schmerzen oder werden sie stärker, müssen weitere Abklärungen durch den Facharzt vorgenommen werden, um die Ursache dieser Beschwerden zu finden und behandeln zu können.

## Diagnose Bandscheibenvorfall

In einem von zehn Fällen, die bei andauernden oder stärker werden den Schmerzen weiter abgeklärt werden, wird ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert. Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule und bestehen aus einem Ring aus Bindegewebe



und einem weichen, gallertartigen Kern. Dieser sorgt dafür, dass die Wirbelsäule beweglich bleibt, und dient zugleich als Stossdämpfer. Wird das Bindegewebe nun beschädigt, kann der weiche Kern austreten und auf das Rückenmark oder die Nervenwurzeln drücken. Sichtbar werden diese Veränderungen bei einer MRT-Untersuchung (Magnetresonanztomographie).

## Ursachen

Dr. med. Oliver Schmidt, Chefarzt Wirbelsäulenmedizin im Spital Langenthal, erklärt: «Mit zunehmendem Alter kommt es bei jedem Menschen zu Verschleisserscheinungen der Wirbelsäule und in den meisten Fällen ist die Lenden- oder Halswirbelsäule von solchen Bandscheibenproblemen betroffen. Diese Beschwerden, die oft mit Ausstrahlungen in Arme oder Beine einhergehen können, treten häufig nach Belastungen wie beispielsweise einer unglücklichen Drehbewegung oder nach Anheben einer Last auf. Oft spielt eine Fehl- oder Überbelastung der Wirbelsäule im Vorfeld ebenfalls eine entscheidende Rolle.»

### Art der Beschwerden

Je nach Ort und Schwere des Bandscheibenvorfalls können auch die Beschwerden sehr unterschiedlich sein. Oliver Schmidt: «Manche Patienten haben lediglich leichte Rückenschmerzen, bei anderen treten sogar Lähmungen auf. Starke Schmerzen in Armen oder Beinen, verbunden mit einem Gefühl von Taubheit oder Kribbeln, sind relativ klare Anzeichen für einen Bandscheibenvorfall.»

### Weitere Abklärungen

Selbst bei einem eindeutigen Befund durch eine MRT und korrelierenden Schmerzen empfiehlt es sich, weitere Abklärungen in Form von neurologischen Tests durchzuführen. Prof. Dr. Wieland Hermann, Chefarzt Neurologie, klärt auf: «Oft drückt eine Bandscheibe bzw. der ausgetretene Kern auf die Nervenwurzel, die sich rechts und links zwischen den Wirbeln befindet. Um sicherzustellen, dass der Schmerz mit der Höhe der Bandscheibe bzw. der Nervenwurzel übereinstimmt, werden mittels elektrischer Impulse Messungen durchgeführt und ausgewertet. Auf diese Art und Weise kann man den Nerv, der vom Bandscheibenvorfall betroffen ist, eindeutig lokalisieren.» Oft gibt es auch Beschwerden, die ähnliche Schmerzen verursachen wie ein Bandscheibenvorfall, jedoch eine andere Ursache haben. Auch hierfür sind diese neurologischen Untersuchungen notwendig. Wieland Hermann erläutert: «Gerade Fälle, die nicht eindeutig sind, werden im sogenannten Spine-Board besprochen.

In diesem Gremium sitzen Spezialisten aus der Wirbelsäulenmedizin, der Neurologie und der Schmerztherapie sowie ein Vertreter der Psychiatrie. Diese zusätzliche Dienstleistung bietet eine breitere Basis, um die optimale Therapie für unsere Patienten zu definieren.»

### Therapie gegen die Schmerzen

Wenn keine schweren Lähmungserscheinungen oder Probleme bei der Ausscheidung vorliegen, kann mit einer konservativen Behandlung begonnen werden. «In der Regel beginnen wir mit Schmerzmitteln und Medikamenten gegen Entzündungen, um die Symptome zu lindern», erklärt Dr. med. Christian Wölfel, Leitender Arzt Anästhesiologie und Schmerztherapie im Spital Langenthal. «Der Erfolg einer solchen Medikation kann höchst unterschiedlich ausfallen – bei manchen Patienten verschwinden die Schmerzen ganz.»

Effizienter wirken Medikamente, wenn sie gezielt an die betroffene Stelle der Wirbelsäule gespritzt werden. Auch können starke Nebenwirkungen so oft vermieden werden. Christian Wölfel erläutert: «Bei vielen Patienten reicht diese Interventionelle Schmerztherapie aus, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Diese Behandlung verursacht nahezu keinen Schaden am Muskel- und Bandapparat, also auch keine Vernarbungen. Sie kann daher mehrmals wiederholt werden.»

Nur in seltenen Fällen bleiben trotz allen konservativen und operativen Massnahmen Nervenschmerzen bestehen. Wölfel: «In diesen Fällen führen wir spezielle Schmerztherapien durch. Dies geht bis zur Implantation von Rückenmarksstimulatoren.»

.....  
**«Wichtig ist, auf seinen Körper zu hören und sich möglichst regelmässig zu bewegen.»**  
 .....

In Kombination mit einer gezielten Physiotherapie und der sogenannten Rückenschule können auch langfristig sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Lukas Meier, Standortleiter der Physiotherapie im Spital Langenthal: «Der Patient muss verstehen, was er hat und was er selber machen kann, um seine Situation durch die gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur und eine Veränderung seiner Verhaltens- und Bewegungsmuster zu verbessern.»

## KONTAKT

SRO AG  
 Spital Langenthal  
 Wirbelsäulenmedizin/Spine-Board  
 Dr. med. Oliver Schmidt, Chefarzt  
 St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal  
 T 062 916 44 00

### Operation als Option

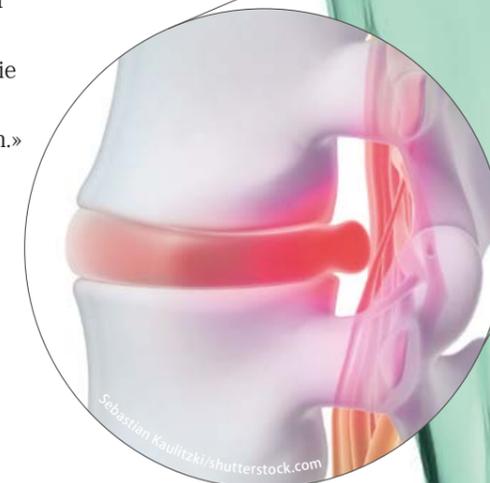
Ist die Wirkung einer Schmerztherapie nicht ausreichend, treten Lähmungserscheinungen auf oder wird der Leidensdruck des Patienten zu gross, bleibt als letzte Option die Operation. «Dies ist jedoch immer die letzte Stufe der Therapie», sagt Oliver Schmidt, da Bandscheibenvorfälle als gutartige Erkrankungen meistens unter den genannten Behandlungen von allein ausheilen. «Lediglich bei Patienten mit auffälligen Lähmungen oder Störungen der Blasen- und Darmschliessmuskulatur ist eine möglichst baldige Operation notwendig. Glücklicherweise treten solche Fälle relativ selten auf.» Die vollständige Erholung bzw. das Wiedererlangen der vollen Arbeitsfähigkeit nach einer Operation ist individuell unterschiedlich und dauert meist zwischen drei und sechs Monaten.

### Vorbeugen kann jeder

Bewegung ist wichtig und hält uns gesund – auch unseren Rücken. Lukas Meier empfiehlt: «Wichtig ist, auf seinen Körper zu hören und sich möglichst regelmässig zu bewegen. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder nach einer Therapie wieder in den Alltag zu finden, sollten sowohl das Training wie auch die erlernten Bewegungsabläufe konsequent weitergeführt werden.»

Na denn – auf eine rückengesunde Zukunft!

**Die Bandscheiben bestehen aus einem Ring aus Bindegewebe und einem weichen, gallertartigen Kern. Wird das Bindegewebe nun beschädigt, kann der weiche Kern austreten und auf das Rückenmark oder die Nervenwurzeln drücken.**





## Reorganisation Notfalldienst Region Oberaargau

Fünf Fragen an Dr. med. Rita Fankhauser, Beauftragte der Notfalldienstgruppe Oberaargau

(Text: Nathalie Beck)

### Was ist der Notfalldienst Region Oberaargau?

Hausärzte sind verpflichtet, Notfalldienste zu leisten – zum einen auf der Notfallstation des Spitals Langenthal und zum anderen in einem Pikettdienst als Notfallarzt, der direkt zu den Patienten fährt.

### Warum wurden Veränderungen notwendig?

Die Region Oberaargau reicht von Huttwil bis Niederbipp und ist damit relativ gross. Ein Arzt im Pikettdienst hat unter Umständen lange Wege zurückzulegen, um von einem zum anderen Patienten zu kommen. Entsprechend gross können die Wartezeiten für die Patienten sein. Zum anderen gibt es immer weniger Hausärzte, die diesen Dienst abdecken. Daher haben wir, sechs Ärzte aus der ganzen Region, als Kerngruppe nach einer Lösung gesucht, die diese Situation im Sinne der Patienten und Ärzte verbessern kann.

### Was bleibt unverändert?

Unverändert bleiben die Dienste im Notfall des Spitals Langenthal. Diese Dienste werden weiterhin

von unseren Hausärzten abgedeckt und Patienten können diese Dienstleistung unverändert in Anspruch nehmen.

### Was verändert sich ab dem 1. Januar 2018 für die Region Oberaargau?

Der Pikettdienst wird ab Januar von den «Mobilen Ärzten» übernommen. Diese verfügen im Gegensatz zu uns Hausärzten über eine mobile Hausarztpraxis mit kleinem Labor, Ultraschall, EKG etc. und haben die Möglichkeit, vieles gleich vor Ort abzuklären und zu behandeln. Zudem haben sie ein wesentlich grösseres Spektrum an Medikamenten zur Hand, welche sie den Patienten direkt abgeben können. Da die «Mobilen Ärzte» über mehrere Fahrzeuge verfügen, werden unter Umständen auch die Wartezeiten der Patienten kürzer.

### Wie kann man diesen mobilen Notfalldienst erreichen und für wen ist er da?

Dieser Dienst ist über eine zentrale Telefonnummer erreichbar (siehe Infokasten) und steht grundsätzlich jedem zur Verfügung, der notfallmässig einen Arzt braucht, aber nicht ins Notfallzentrum im Spital kann bzw. muss. Die «Mobilen Ärzte» versorgen den Patienten und senden dem zuständigen Hausarzt einen Bericht für die entsprechende Nachbehandlung. Dieser Dienst behandelt alle Altersgruppen und alle ambulanten Notfälle wie bisher.

## INFO

### Notfalldienst Region Oberaargau

- Notfallzentrum im Spital Langenthal bleibt unverändert:  
T 062 916 33 19
- Notfallarzt Region Oberaargau:  
T 0900 57 67 47 (bis 31.12.2017)  
T 061 485 90 00 (ab 1.1.2018)
- Rettungsdienst bei schweren Fällen und bei Lebensgefahr:  
T 144

# Eine sinnvolle Institution für Menschen im Oberaargau

Die Stiftung SRO und dahlia oberaargau ist eine unabhängige Institution, die Projekte finanziert, welche über die Spital- und Pflegeheimversorgung im engeren Sinn hinausgehen.

Text: Brigitte Meier

Die Stiftung SRO und dahlia oberaargau unterstützt patientenorientierte Projekte. «Dabei handelt es sich ausnahmslos um Leistungen, die über die eigentlichen Grundaufgaben einer Spital- und Pflegeheimversorgung hinausgehen», erklärt Geschäftsführerin Ursula Beutler. Von aktuellen Angeboten profitieren Spital-, Reha- und Psychiatriepatienten ebenso wie Bewohner der dahlia-Standorte in Herzogenbuchsee, Huttwil, Niederbipp und Wiedlisbach.



### Neues Logo

Grün steht für die SRO AG und Rot für die dahlia oberaargau ag. Die Farben im neuen Logo der Stiftung SRO und dahlia oberaargau symbolisieren die Verbindung zweier eigenständiger Betriebe. Das neue Signet soll Herkunft, Zusammengehörigkeit und die Beziehung zum Oberaargau verdeutlichen. Es wurde bewusst eine schlanke elegante Linie gewählt. Wichtig sei ein eigenständiger, professioneller und moderner Auftritt, der gemeinsam mit der Langenthaler Agentur P'INC entwickelt wurde.

### Breite Palette an Förderprojekten

Neben vielen kleineren Projekten und regelmässigen Unterstützungsbeiträgen wurden innovative und zukunftsorientierte Projekte wie die neue rollstuhlgängige Gartenanlage in Niederbipp realisiert, welche dahlia-Bewohnende, Mitarbeitende wie auch Besucher gleichermaßen erfreut. Mit der Beschaffung von Elektrovelos wird beispielsweise das «Reha-Programm» der Herzpatienten abwechslungsreicher und einfacher.



### Begegnung mit der Kunst

Vor dem neuen Haupteingang des Spitals Langenthal beeindruckt die filigrane Skulptur mit dem Titel «Der Verletzlichkeit Raum geben». Geschaffen von Schang Hutter, einem der bedeutendsten Schweizer Künstler, dessen Werke gerade im öffentlichen Raum markante Zeichen setzen, nun

auch vor dem Portal zum Spital. Ermöglicht wurde dies unter anderem auch dank der Mitfinanzierung durch die Stiftung, welche im Übrigen auch die Kunstkommission des Spitals mit jährlichen Beiträgen unterstützt.

Finanziert werden die vielfältigen Projekte vorwiegend mit Beiträgen aus Spenden, Schenkungen oder Legaten. Der Stiftungsrat, zusammengesetzt aus Vertretern der vier Standortgemeinden (Langenthal, Huttwil, Herzogenbuchsee, Niederbipp), der SRO AG sowie der dahlia oberaargau ag, entscheidet gemeinsam, welche Projekte jeweils berücksichtigt werden. Angestrebt wird eine stiftungszweckkonforme, ausgewogene und faire Verteilung zwischen der SRO AG und der dahlia oberaargau ag.

## KONTAKT

Stiftung SRO und dahlia oberaargau  
St. Urbanstrasse 67  
4900 Langenthal  
T 062 916 41 41  
stiftung@sro.ch





Kennen Sie das? Sie wachen morgens mit einem Kratzen im Hals auf. Schleichend entwickelt sich daraus eine Erkältung, die schliesslich in einen Schnupfen und Husten übergeht. Anders verhält es sich bei einer «echten» Grippe: Fast schlagartig setzen Symptome wie ein starkes Krankheitsgefühl mit hohem Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen ein. Im weiteren Verlauf kommen häufig Halsschmerzen und trockener Husten hinzu. Dann ist Bettruhe angesagt!

#### Bloss Erkältung oder echte Grippe?

Im Volksmund werden sowohl Influenzainfektionen als auch Erkältungen oft generell als «Grippe» betitelt, was so nicht korrekt ist. Beides sind virale Infektionen, allerdings werden sie durch unterschiedliche Erreger ausgelöst. Bei der Grippe sind es Influenzaviren, bei der Erkältung sind es eine Vielzahl von Viren, z.B. Rhinoviren. Der Unterschied liegt in dem Beginn der Symptome und

dem Schweregrad des Krankheitsverlaufs. Die Grippe (Influenza) tritt akut (innerhalb von wenigen Stunden) mit hohem Fieber, Glieder-, Gelenk-, Kopf- und Halsschmerzen sowie einer verstopften Nase auf: Das starke Krankheitsgefühl dauert fünf bis sieben Tage und erfordert Bettruhe. Danach dauert es nochmals zwei bis vier Wochen, bis man sich körperlich wieder richtig erholt hat.

Auslöser für eine Erkältung (grippaler Infekt) sind gegen 300 verschiedene Viren, die lediglich grippeähnliche Symptome hervorrufen. «Bei einem langsamen Krankheitsbeginn mit Schnupfen, Halsschmerzen und laufender Nase sowie etwas erhöhter Temperatur handelt es sich nicht um eine Grippe, sondern um einen grippalen Infekt – sprich Erkältung», betont Dr. med. Reto Laffer, Leitender Arzt Innere Medizin und Infektiologie.

#### Übertragung mittels Tröpfchen

Grippeviren übertragen sich leicht von einer Person auf die andere.

«Durch Niesen, Husten und Sprechen gelangen Tröpfchen in die Luft und werden von gesunden Menschen in der Umgebung eingeatmet. Sie können auch indirekt über den Kontakt mit Oberflächen, auf denen sie eine gewisse Zeit überleben können (z.B. Türgriffe, Touchscreens), verbreitet werden», informiert Reto Laffer. Da eine infizierte Person bereits 24 Stunden vor Symptombeginn anfängt, Viren auszuschleiden, können wir uns vor einer Übertragung kaum schützen. In der Regel werden so pro erkrankte Person weitere zwei Personen angesteckt. Umso wichtiger ist das konsequente Einhalten von einfachen Hygieneregeln als Präventionsmassnahme für gesunde wie auch grippeerkrankte Personen.

#### Wann ist ärztlicher Rat angezeigt?

Bei der Grippe handelt es sich um ein ernstes Krankheitsbild. Schätzungsweise sterben jährlich bis zu 1500 Personen an einer Grippeerkrankung. Besondere Vorsicht ist bei älteren Menschen, Kleinkindern, Schwangeren und bei Menschen mit chronischen Erkrankungen geboten. Bei diesen Risikogruppen entwickeln sich überproportional häufig ernste Komplikationen.

Bei folgenden Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden:

- Stark anhaltender Husten mit zunehmender Atemnot
- Auftreten von atemabhängigen Brustschmerzen
- Fieber, welches über fünf Tage anhält, oder sieben Tage nach Beginn der Grippesymptome erneut auftritt
- Vermehrte Schläfrigkeit und Verwirrtheit
- Flüssigkeitsmangel aufgrund unzureichender Flüssigkeitsaufnahme



## Standardhygiene reduziert das Ansteckungsrisiko



Bereits mit einfachen Regeln lässt sich die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung von Grippe- wie auch Erkältungsviren verringern und die Infektionsrate um 45 Prozent senken!



- Hände regelmässig und gründlich waschen: mit Wasser und Seife.



- In Papiertaschentuch husten oder niesen: Papiertaschentuch vor Mund und Nase halten! Gebrauchtes Papiertaschentuch sofort im Abfallimer entsorgen. Kein Stofftaschentuch benutzen.



- In Armbeuge husten oder niesen: Bei fehlendem Papiertaschentuch in Armbeuge husten oder niesen. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten.
- Zu Hause bleiben: bis die Erkrankung vollständig auskuriert ist. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder und verhindert weitere Übertragungen. Die Ansteckungsgefahr geht parallel mit den Symptomen zurück.



**Ausgelöst wird die infektiöse Erkrankung der Atemwege durch Influzaviren, die regelmässig, meist während der Wintermonate, zirkulieren. «Eine Übertragung der Influzaviren wird begünstigt durch geschädigte Schleimhäute aufgrund von Kälte und trockener Heizungsluft; zudem hält man sich im Winter häufiger in überfüllten Räumen auf, wo man sich gegenseitig an Husten kann», sagt Dr. med. Reto Laffer, Leitender Arzt.**

In der Schweiz werden jedes Jahr 112 000 bis 275 000 Arztbesuche infolge eines Grippeverdachts registriert. Jährlich führen grippebedingte Komplikationen zu 1000 bis 5000 Hospitalisationen. Bei rund 5 Prozent der Patienten wird eine Lungenentzündung diagnostiziert. Der Anteil von teilweise schwerwiegenden Verläufen liegt bei älteren und abwehrgeschwächten Menschen bei 16 Prozent.

#### Behandlung

Warum verschreibt der Arzt bei einer Grippe nicht einfach ein Antibiotikum? Diese häufige Patientenfrage beantwortet Reto Laffer folgendermassen: «Bei einer Grippe handelt es sich um eine virale Infektion. Antibiotika hingegen wirken nur bei bakteriellen Erkrankungen und nicht gegen Viren. Es kann versucht werden, diese symptomatisch zu behandeln: Fieber senken, Halsschmerzen reduzieren. Dadurch werden die Beschwerden zwar erträglicher, aber mit einem Medikament wird man nicht schneller gesund.»

Zudem kann gerade das Fieber den Körper dabei unterstützen, die Viren zu bekämpfen. Die erhöhte Körpertemperatur beschleunigt die Stoffwechselfvorgänge und sorgt dafür, dass sich die Krankheitserreger nicht weiter vermehren. «Das Fieber unterstützt die Heilung: Also das Bett hüten, für Wärme und Ruhe sorgen und viel trinken», erklärt Katharina Matter, Bereichsleiterin Medizinisches Ambulatorium, und betont «Eine Grippe dauert mit Medizin eine Woche und ohne Medizin sieben Tage.»

#### Impfung: der Grippe zuvorkommen

Eine sinnvolle Massnahme, um sich vor einer Grippeinfektion zu schützen, ist die Impfung. Bei der Grippeimpfung werden keine lebenden Viren, sondern bloss Bestandteile (Oberflächenproteine) der Virushülle gespritzt. Reto Laffer erklärt: «Da sich die Viren der saisonalen Grippe von Jahr zu Jahr verändern, muss der Impfstoff jährlich angepasst und verabreicht werden. Dabei werden jeweils die vier häufigsten Influenzasubtypen der vorangegangenen Grippe-saison berücksichtigt.» Der ideale Zeitpunkt für die Impfung sind die Monate Oktober und November, um zu gewährleisten, dass der Impfschutz während der ganzen Grippe-saison anhält.

Nach der Impfung kann es zu einer lokalen Entzündungsreaktion mit Schwellung, Rötung, Überwärmung und Schmerzen kommen. Einzelne Symptome wie Fieber, Muskelschmerzen und Übelkeit werden bei 5 bis 10 Prozent der Geimpften beobachtet. Diese harmlosen Nebenwirkungen klingen ohne Therapie spätestens nach zwei bis drei Tagen ab.

Nur in ganz seltenen Fällen können Komplikationen auftreten. Durch die Stimulation des Immunsystems kann der Geimpfte allerdings vorübergehend empfänglicher für Erkältungsviren sein; deshalb sollte die Standardhygiene zwei bis drei Wochen nach der Impfung besonders berücksichtigt werden.

«Das Risiko ernsthafter Komplikationen bei einer Grippe-erkrankung ist um ein Vielfaches höher als die Wahrscheinlichkeit schwerer Nebenwirkungen nach der Impfung.»



Zu bedenken ist zudem, dass der Impfstoff nur Schutz vor den geimpften Influzaviren bietet, nicht aber vor all den übrigen Krankheitskeimen, die sich im Laufe des Winters ausbreiten und andere Erkältungskrankheiten verursachen. Da nicht alle Menschen gleich gut auf die Impfung ansprechen, können vereinzelte Personen trotzdem an der Grippe erkranken. Normalerweise sind in einem solchen Fall die Symptome allerdings weniger ausgeprägt und das Risiko für Komplikationen ist geringer.

#### Wer soll geimpft werden?

Eine Grippe verläuft nicht immer harmlos. Im Gegenteil: Manchmal kann die Krankheit lebensbedrohlich werden und zu schweren Komplikationen führen. Während sich junge und gesunde Erwachsene im Allgemeinen gut erholen, können die Folgen für gewisse Risikogruppen schwerwiegend sein. Diesen Personen empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die Grippeimpfung als sinnvolle Prophylaxe. «Als Risikogruppe gelten grundsätzlich Menschen ab 65 Jahren, schwangere Frauen, Personen mit chronischen Erkrankungen, Säuglinge und frühgeborene Kinder bis zwei Jahre.

## INFO

**Grippe – eine teure Angelegenheit**  
Die jährlichen durch die Grippe verursachten Kosten für das Schweizer Gesundheitssystem werden nach wissenschaftlichen Modellrechnungen auf etwa 100 Millionen Schweizer Franken geschätzt. Bezieht man alle für die Gesellschaft anfallenden Kosten, wie zum Beispiel Arbeitszeitausfall, mit ein, so beläuft sich der volkswirtschaftliche Schaden auf etwa 300 Millionen Franken. Quelle: Bundesamt für Gesundheit (BAG)



Dr. med. Reto Laffer, Leitender Arzt, Innere Medizin und Infektiologie, SRO AG

Dazu gehören auch Patienten, die Chemotherapien erhalten oder Medikamente zur Unterdrückung des Immunsystems (Immunsuppressiva) einnehmen», informiert Reto Laffer.

Junge Gesunde können nach der Impfung eine besonders gute Immunantwort aufbauen. Personen, die zur Risikogruppe gehören, haben allerdings einen geringeren Immunschutz als Gesunde. Daher ist es wichtig, dass alle, die mit diesen Menschen in nahem Kontakt stehen, sich sowohl impfen lassen als auch die Hygieneregeln einhalten. Die Impfung schützt nicht nur das Individuum, sondern auch sein privates und sein berufliches Umfeld – denn nur erkrankte Personen können weitere Mitmenschen anstecken. Die jährliche Impfung wird auch dem medizinischen- und Pflegepersonal im

Spital Langenthal empfohlen. Es besteht allerdings in der ganzen Schweiz, somit auch in der SRO AG, kein Impfblogatorium. «Wir propagieren, dass sich die Mitarbeitenden aus Eigeninitiative schützen, indem sie sagen, so wie der Bauarbeiter seinen Helm trägt, lasse ich mich impfen», sagt Katharina Matter.

#### Weshalb ist eine Grippeimpfung bei Schwangeren sinnvoll?

Das BAG empfiehlt die Grippeimpfung schwangeren Frauen ab dem vierten Monat, um Influenzainfektionen, die besonders während der Schwangerschaft auftreten, vorzubeugen.

Die Impfung hat keine negativen Auswirkungen auf das Ungeborene. Durch die Antikörper der Mutter wird das Baby noch mehrere Wochen nach der Geburt vor einer Grippeerkrankung geschützt. Schädliche Folgen der Impfung auf das Stillen sind keine bekannt. Um das Übertragungsrisiko zu minimieren, wird zusätzlich empfohlen, auch das nähere Umfeld zu impfen.

## KONTAKT

SRO AG  
Spital Langenthal  
Innere Medizin und Infektiologie  
Dr. med. Reto Laffer, Leitender Arzt  
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal  
T 062 916 31 66



# Rezept Flammkuchen mit Sauerkraut für 2 Personen

#### Zubereitung

Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit Mehl, Öl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt in einer Schüssel ca. auf das Doppelte aufgehen lassen. Zwiebel in Ringe schneiden. Sauerkraut leicht ausdrücken. Apfel in Stifte und Schinken in Streifen schneiden. Teig in vier Portionen teilen und

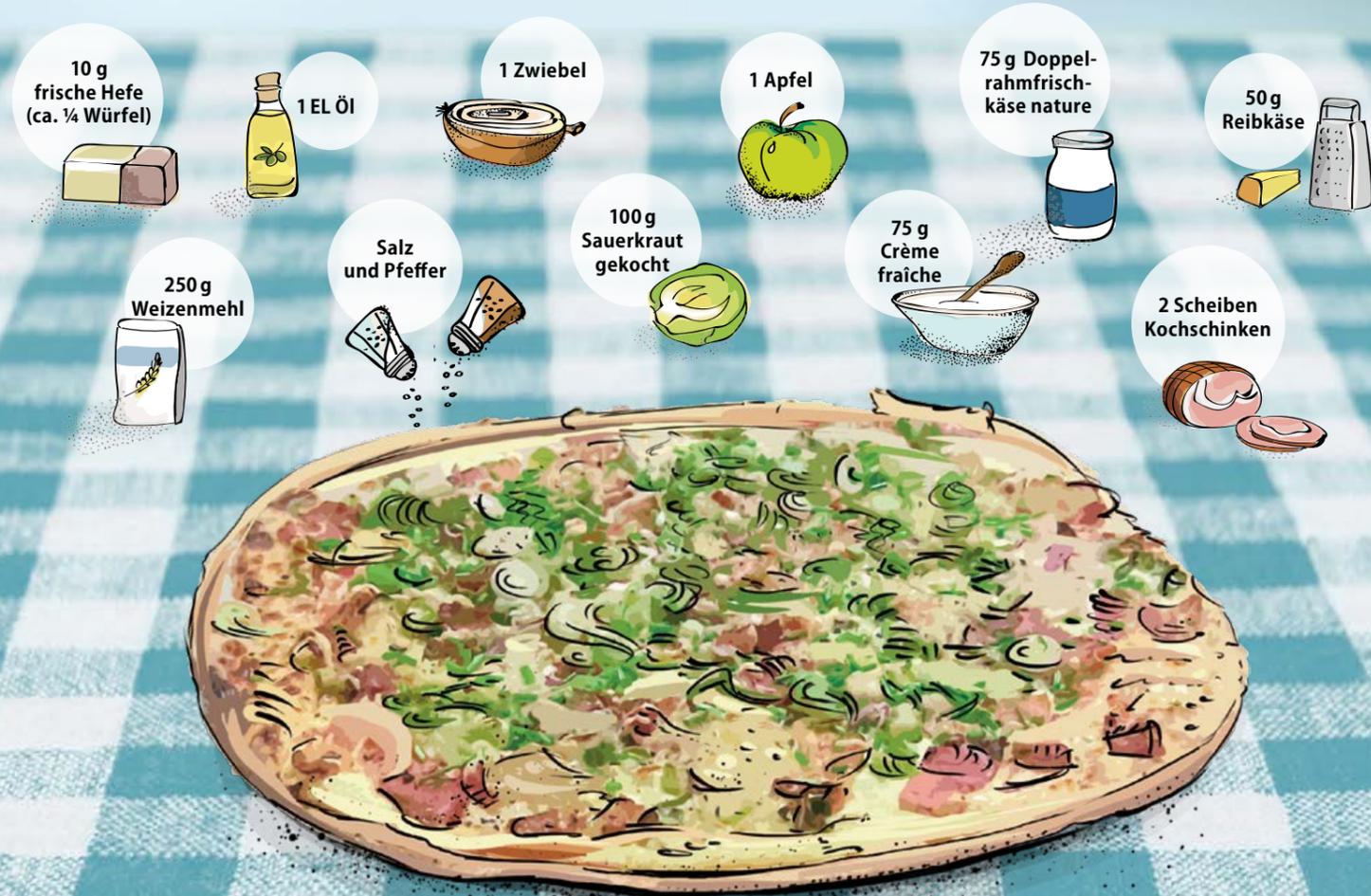
zu dünnen Fladen ausrollen. Doppelrahmfrischkäse und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer gut würzen. Diese Käsemasse auf die Teigfladen streichen. Zwiebel, Sauerkraut, Apfel und Schinken gleichmässig darauf verteilen. Reibkäse darüber streuen. Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen für ca. 12–15 Minuten backen.

## Sauerkraut: ein echtes Powerkraut

Früher schützten sich Seeleute damit vor dem gefürchteten Skorbut. Aber auch heute noch bekommt uns Sauerkraut sehr gut – vor allem im Winter, wenn frisches Gemüse und frische Früchte aus der Region eher rar sind. Neben einer grossen Portion Vitamin C enthält es wertvolle Milchsäurebakterien und ist sehr kalorienarm.



**Tip:**  
für eine ausgewogene Mahlzeit mit einem kleinen Beilagensalat ergänzen.



# Ärztlicher Tipp: Blasenentzündung

Jede zweite Frau erleidet mindestens einmal in ihrem Leben eine Blasenentzündung bzw. einen Harnwegsinfekt. Wie entsteht dieser und wie kann er behandelt werden? Gibt es vorbeugende Massnahmen, die helfen?

Text: Dr. med. A. Steinmann, Stadthofpraxis, Wangen an der Aare



## Ursachen und Symptome

In ca. 90% aller Fälle wird eine Blasenentzündung oder Harnwegsinfektion durch im Darm vorkommende Bakterien ausgelöst. Grund dafür sind meistens Schmierinfektionen aus dem Darm mit Aufsteigen der Bakterien via Harnröhre in die Blase, wo sie sich an der Schleimhaut festsetzen und so eine Entzündung verursachen. In sehr seltenen Fällen sind Viren oder Parasiten die Ursache.

Die typischen Symptome sind Brennen oder Stechen beim Wasserlösen sowie häufiger oder veränderter, zum Teil unkontrollierbarer Harndrang. In vielen Fällen riecht der Urin unangenehm, sieht dunkler aus und es kann auch Blut enthalten sein.

## Wie diagnostiziert man eine Blasenentzündung?

Man führt einen Schnelltest durch, den sogenannten Urinstreifentest. Dabei wird ein spezieller Streifen in möglichst frischen Urin eingetaucht und es zeigt sich, bei einer bestehenden Entzündung, eine entsprechende Verfärbung auf dem Teststreifen.

## Mögliche Behandlung

In der Regel sind Antibiotika das Mittel der Wahl, teilweise sogar eine Kurzzeittherapie von nur einem Tag. Auch entzündungshemmende Schmerzmittel sowie krampflösende Medikamente können die Symptome lindern.

Eine weitere Möglichkeit zur Therapie ist D-Mannose, ein einfacher, natürlicher Zucker (Fertigpulver), den man in Apotheken und Drogerien erhält. Er bindet die Bakterien, sodass sich diese nicht mehr in der Schleimhaut festsetzen können. Sie werden mit dem Urin ausgeschieden. Viel trinken!

## Vorbeugen – aber wie?

- D-Mannose kann auch als Prophylaxe eingesetzt werden
- Cranberry-Saft (Preiselbeersaft) hat eine ähnliche Wirkung wie D-Mannose (täglich trinken oder Dragées einnehmen)
- Viel trinken, Unterkühlung des Unterleibes vermeiden
- Nach sexueller Aktivität immer die Blase entleeren, da auch diese ein Auslöser für wiederholte Infekte bei Frauen sein kann
- Frauen in oder nach den Wechseljahren können auf ärztliche Verordnung eine Hormonsalbe zum Aufbau und zur Stärkung der genitalen Schleimhäute verwenden

## Wichtig

Bei vermehrtem Auftreten von Blasenentzündungen sollten vom Arzt weitere Abklärungen vorgenommen werden. Immer speziell zu betrachten sind Harnwegsinfekte bei Kindern, Schwangeren und Senioren.

# KURZ UND BÜNDIG

## Unsere Top-3-Wintergewürze

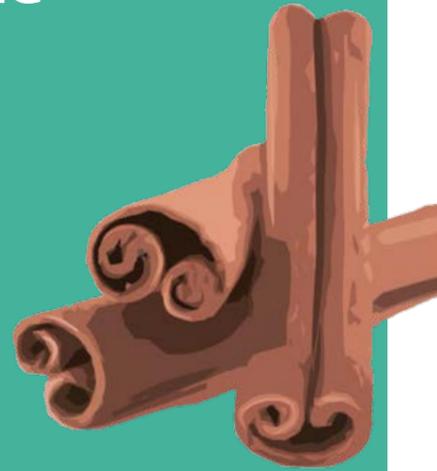


### Chili

- regt die Durchblutung an und wärmt somit von innen
- entzündungshemmend

### Ingwer

- wirkt antibakteriell
- hemmt die Vermehrung von Viren
- regt die Durchblutung an
- ist reich an Vitamin C



### Zimt

- wirkt antibakteriell
- ist durchblutungsfördernd, schleimlösend und wärmend

## Weihnachtsweg Ochlenberg



Der Weihnachtswanderweg auf dem Ochlenberg ist eine gute Gelegenheit, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Auf dem 1.5 km langen Rundweg wird in acht Holzhäuschen die Weihnachtsgeschichte erzählt. Besonders stimmungsvoll ist der Spaziergang am Abend, wenn die Häuschen beleuchtet sind.

**Ort:** Beginn/Ende Rundweg, Jordi-Hof Ochlenberg, Dorf 3, 3367 Ochlenberg

**Daten:** 10. Dezember 2017 bis 6. Januar 2018

**Zeit:** Dienstag bis Samstag 18–22 Uhr, Sonntag 13–18 Uhr, Montag/Feiertage geschlossen

**Kontakt:** Nelly und Daniel Jordi, T 062 961 72 44, [www.jordihof.ch](http://www.jordihof.ch)

**Tipp:** warme Kleidung und gutes Schuhwerk nicht vergessen sowie bei abendlichen Besuchen eine Taschenlampe mitnehmen.



# Wenn ich mal gross bin ...

Im Jahr 2001 fand der erste Nationale Tochtertag statt, an welchem Mädchen ihre Väter während eines Arbeitstages begleiten durften, mit dem Ziel, für Mädchen untypische Berufe kennen zu lernen. Heute steht am Nationalen Zukunftstag Mädchen wie Jungs offen, ihre Eltern oder Bekannte einen ganzen Tag in ihrem Berufsalltag zu begleiten – so auch im Spital Langenthal im November 2016.

Text: Nathalie Beck

## Ein Blick hinter die Kulissen

Luisa und Lena (beide 12 Jahre) kennen sich seit vier Jahren und begleiten am Zukunftstag 2016 Lenas Vater, Rainer Hoppe, der seit über vier Jahren als Leiter der Arzt Orthopädie in der SRO AG arbeitet. Dafür stehen sie schon um 6 Uhr auf und sind bereits um 7 Uhr im Spital Langenthal – bereit, an diesem Tag vieles über den Alltag von Herrn Hoppe zu erfahren. «Am spannendsten ist es im OP-Bereich, wo man sonst nicht hinkommt», sind sich die beiden einig. «Wir mussten spezielle Kleidung anziehen und dann haben wir gelernt, wie man sich die Hände richtig desinfiziert.»

Sie machen einen Rundgang durch den ganzen OP-Bereich und dürfen sich alles ganz genau ansehen. Da Rainer Hoppe als Unfallchirurg und speziell in den Bereichen Hand- und Fusschirurgie tätig ist, dürfen die beiden Schülerinnen später noch einen Blick in die Ergotherapie werfen. Dort treffen sie den Patienten Marcel S., der nach einer Operation an seiner Hand wieder lernen muss, seine Finger richtig zu bewegen.



Luisa weiss schon ganz lange, dass sie einmal Ärztin werden möchte: «Ich möchte anderen Menschen helfen. Fachärztin für Herzchirurgie zu werden, wäre toll.» Lena dagegen weiss das noch nicht so genau: «Den Beruf der OP-Schwester finde ich interessant. Aber da ich auch sehr gerne reite, wäre Turnierreiterin auch ein ganz grosser Berufswunsch.» Doch in einem sind sich die beiden Mädchen einig: «Das war ein ganz toller und interessanter Tag!»

«Es war ein ganz toller Tag und alles, was ich gelernt habe, war interessant, weil alles neu war.»

#### Intensive Erfahrung

Die zehnjährige Elena begleitet ihre Mutter Susanne Althaus, Expertin für Intensivpflege. Elena ist das erste Mal im Spital und der Tag beginnt schon um 7 Uhr. «Es ist toll, zu wissen, was meine Mutti im Spital alles macht, mit wem sie arbeitet und wo. Sie kennt alle Medikamente im grossen Schrank und weiss genau, welches wofür gut ist», erzählt Elena. Besonders lustig findet sie das Desinfizieren der Hände, weil man das in einer ganz bestimmten Reihenfolge und nicht einfach irgendwie machen muss. Natürlich darf sie nicht überall hin, aber zum Blutdruckmessen und zum EKG darf sie mit.

Mutter Susanne erklärt Elena alle Werte, die bei den Patienten gemessen werden, und was sie bedeuten. «Die Patienten sind sehr nett und ich helfe gerne Menschen, die Hilfe brauchen.» Was sie werden möchte, wenn sie gross ist, weiss sie noch nicht genau: «Menschen zu helfen, wäre toll. Aber ich schreibe auch gerne Geschichten und lese viel.» Über den heutigen Tag hat sie jedoch eine ganz klare Meinung: «Es war ein ganz toller Tag und alles, was ich gelernt habe, war interessant, weil alles neu war.»

#### Immer schön den Überblick behalten

Lena (12) begleitet ihre Cousine Nadine Bühler, die heute als Medizinische Praxisassistentin im Sekretariat arbeitet. Lena lernt die acht Ärzte kennen, die sie heute zusammen mit Nadine unterstützen soll. Und schon nach einer kurzen Einführung ist Lena eine gute Hilfe im Sekretariat: Sie darf die Anmeldung von Patienten entgegennehmen, einfache Dinge erklären und sogar am Computer arbeiten. Natürlich schaut Cousine Nadine ihr dabei immer über die Schulter und ist sehr zufrieden mit ihr: «Sie macht das wirklich sehr gut und gewissenhaft, auch wenn es manchmal grad ein bisschen viel ist und mehrere Patienten gleichzeitig an der Theke stehen.»

Lena, die im Turnverein ist und gerne Leichtathletik macht, weiss noch nicht, was sie einmal werden möchte: «Vielleicht irgendetwas im medizinischen Bereich.» Da gibt es ja auch im Spital Langenthal viele Möglichkeiten – und Lena hat ja noch ein wenig Zeit, um sich zu entscheiden.

#### Fragen über Fragen

Um 8 Uhr beginnt der Arbeitstag für Leandro (10) und seine Mutter Denise Hug, Fachfrau für Medizinisch-Technische Radiologie. Alles ist neu und interessant für Leandro und es dauert auch nicht lange, bis er die ersten Fragen stellt. Im Lauf des Tages erlebt er mehrere MRT- und CT-Untersuchungen, darf den Patienten die Kleidung für die Untersuchungen und die Kopfhörer für die Musik während des MRT abgeben. «Die Bilder sind interessant und ich finde es toll, einen Einblick in die grosse Arbeitswelt zu bekommen», meint Leandro.

Geduldig erklärt ihm Mutter Denise, wie das Röntgen funktioniert, wie man alles einstellt und beantwortet seine tausend Fragen. Leandro ist sehr wissbegierig und aktiv: «Ich spiele viel im Wald, baue Hütten und lese sehr viel.» Was er einmal werden möchte, weiss er aber noch nicht so genau: «Landschaftsarchitekt würde mir gefallen. Oder etwas mit Computern oder eine gute Beschäftigung im Spital wäre auch toll.» Aber eines ist sicher: Auf seinem Weg dorthin wird er weiter viele Fragen stellen.

## INFO

Der Nationale Zukunftstag findet jeweils am zweiten Donnerstag im Monat November statt.

Weitere Informationen zu diesem Anlass finden Sie hier:

[www.nationalerzukunftstag.ch](http://www.nationalerzukunftstag.ch)

# Ausbildung ist unsere Zukunft – 4 Kurzinterviews

Das Spital Langenthal ist im Bereich der Aus- und Weiterbildung sicherlich einer der attraktivsten Betriebe in der Region Oberaargau. Durch das vielfältige Spektrum an Ausbildungen kann die für das Gesundheitswesen so wichtige und notwendige Fachkompetenz aufrechterhalten und ausgebaut werden.

Text: Nathalie Beck



#### Ausbildung mit Zukunft

Kaytano Krause (19), im 3. Lehrjahr als Informatiker

#### Warum haben Sie sich für eine IT-Ausbildung in der SRO AG entschieden?

Ich habe hier einen Schnuppertag absolviert, der mir sehr gut gefallen hat. Darauf habe ich mich für diese Lehrstelle beworben und eine Zusage erhalten, worüber ich mich sehr gefreut habe. Die Arbeit ist sehr interessant. Bereits im ersten Lehrjahr durfte ich in den OP-Bereich, denn dort laufen ebenfalls PCs. Auch das gesamte Monitoring von Anästhesie, Aufwachstation, Intensivstation usw. betreut unser IT-Team. Das ist schon etwas Besonderes.

#### Was unterscheidet die Ausbildung zum Informatiker in der SRO AG von anderen Unternehmen?

Wir arbeiten hier, wie viele andere Unternehmen auch, mit der neusten und modernsten Technologie. Wenn etwas nicht funktioniert, ist es bei uns aber enorm wichtig, dass das Problem schnell behoben wird, denn es könnten Menschenleben davon abhängen. Zudem ist die Arbeit hier sehr vielfältig, weil man viele Bereiche auch hinter den Kulissen kennen lernt. Das Team in der IT ist toll und die Mitarbeitenden schätzen unsere Arbeit.

«Ich habe die Entscheidung, meine Ausbildung in der SRO AG zu machen, noch nie bereut.»

#### Welche Pläne haben Sie nach dem Abschluss Ihrer Ausbildung?

Ich würde gerne die Berufsmittelschule und die Berufsmatura machen und später vielleicht Wirtschaftsinformatik studieren. Dafür bietet mir die Ausbildung hier die ideale Grundlage. Ich habe die Entscheidung, meine Ausbildung in der SRO AG zu machen, noch nie bereut.



Weiterbildung auf solider Basis Sarah Steiner (27), Pflegefachfrau, Weiterbildung zur Dipl. Expertin Anästhesiepflege

**Sie sind Pflegefachfrau mit zwei Jahren Berufserfahrung. Was hat Sie zu einer Weiterbildung zur Dipl. Expertin für Anästhesiepflege bewogen?**

Für mich war immer klar, dass ich mich weiterbilden will und irgendwann in einen Bereich mit mehr Kompetenzen und Verantwortung wechseln möchte. Als diese Weiterbildung hier im Spital Langenthal angeboten wurde, habe ich mich nach einem Schnuppertag beworben und habe die Stelle erhalten.

**Wussten Sie, was mit dieser Weiterbildung auf Sie zukommt?**

Ja. Mir war klar, dass ich in einen Bereich wechsle, wo ich noch einmal an der Basis anfangen muss, da am Anfang alles neu war. Das Team hat mich jedoch von Beginn an perfekt begleitet und so konnte ich Schritt für Schritt selbst Verantwortung übernehmen. Irgendwann merkt man selber, dass man Fortschritte macht und wie damit auch die Sicherheit im Berufsalltag wächst.

«Das Team hat mich von Beginn an perfekt begleitet.»

**Können Sie diese Weiterbildung empfehlen?**

Wer sich für Anästhesie interessiert und gerne im Team mit den Anästhesieärzten arbeitet, ist hier genau richtig. Wichtig ist, dass man eine gewisse Berufserfahrung und Reife mitbringt.

Und man muss sich bewusst sein, dass man während der zwei Jahre dieser Weiterbildung nebst der praktischen Arbeit auch wieder die Schulbank drücken muss. Wichtig ist, nicht stehen zu bleiben und sich laufend neues Wissen anzueignen. Das kann ich jedem nur empfehlen.



**Von den Besten lernen**

Daniela Peier, Assistenzärztin  
Allgemeine Innere Medizin

**Als Assistenzärztin stehen Ihnen viele Kliniken und Spitäler zur Wahl. Wie kamen Sie auf das Spital Langenthal?**

Das Spital Langenthal wurde mir von einem Kollegen empfohlen, der hier ebenfalls als Assistenzarzt gearbeitet und die besten Erfahrungen gemacht hat. Ein gutes Ausbildungsspital wird gerne weiterempfohlen.

**Wie sieht diese Ausbildung im Detail aus?**

Zweimal wöchentlich werden wir Assistenzärzte von dem/der zuständigen Kaderarzt/-ärztin auf der Patientenvsitede begleitet und lernen direkt am Patientenbett. Auch an allen anderen Tagen werden die Patienten im Gespräch detailliert besprochen. Durch diese

intensive Betreuung ist der Lerneffekt sehr hoch und man fühlt sich als Assistenzarzt in seiner Tätigkeit sicher und auch nie allein gelassen.

**Gibt es auch einen Blick über den Tellerrand einer Abteilung hinaus?**

Ja, ganz sicher. Es gibt von vielen verschiedenen Fachgebieten Spezialisten im Haus, mit denen man ebenfalls ins Gespräch kommt. Auch von ihnen kann man viel lernen und jeder ist gerne bereit, uns Fachwissen weiterzugeben. Dies ist auch der Grund, warum ich das Spital Langenthal auf jeden Fall wieder als Ausbildungsort wählen würde.



**Mehr Verantwortung und Kompetenz**

Sheena von Allmen (24),  
Fachfrau Gesundheit, Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau HF

**Sie sind Fachfrau Gesundheit (FaGe) und machen nun die Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau HF. Was hat Sie dazu bewogen?**

Nach ein paar Jahren Arbeit als FaGe in einem Altersheim und im Spital Langenthal hatte ich eine gewisse Berufserfahrung und fühlte mich reif für den nächsten

Schritt. Ich wollte mehr Verantwortung und Kompetenz in meiner täglichen Arbeit und dafür hat sich diese Ausbildung angeboten. Ich war übergelukkig, als ich die Zusage erhalten habe, und bin motiviert, diese Ausbildung auch gut abzuschliessen. Auch eine daran anschliessende Ausbildung als Wundexpertin könnte ich mir im Moment vorstellen.

**Wie gross war die Herausforderung, wieder die Schulbank drücken zu müssen?**

Nach einigen Jahren im Berufsleben ist es schon eine Umstellung, zumal man das erste halbe Jahr am Stück zur Schule geht und vieles, was man als FaGe gelernt hat, noch einmal kurz repetiert. Viel Neues an Schulstoff kommt dazu und man lernt in praktischen Übungen an den Kolleginnen und Kollegen in der Schule,

mit der Nadel Zugänge zu legen, Wunden korrekt zu versorgen etc. Im zweiten halben Jahr, in welchem ich nun gerade bin, kann man dann all das Gelernte anwenden. Dass man dabei von den Ausbildnern angeleitet und begleitet wird, gibt einem insbesondere am Anfang Sicherheit.

**Würden Sie anderen FaGes diese Ausbildung empfehlen?**

Ja, denn es lohnt sich, im Berufsleben weiterzukommen und stets am Ball zu bleiben. Man sollte jedoch für diese Ausbildung eine gewisse Reife mitbringen und auch etwas Berufserfahrung ist hilfreich. Und man sollte sich vor allem dazu bereit fühlen, mehr Verantwortung im Job zu übernehmen.

**2017  
schlossen  
15 Auszubildende  
erfolgreich eine  
Lehre bei der  
SRO AG ab.**

**Die SRO AG bietet folgende Ausbildungen an:**

**Grundausbildungen**

- Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ
- Fachfrau/-mann Betriebsunterhalt EFZ
- Fachfrau/-mann Hauswirtschaft EFZ
- Informatiker/-in Systemtechnik EFZ
- Kauffrau/-mann EFZ
- Köchin/Koch EFZ
- Diätköchin/-koch EFZ
- Logistiker/-in EFZ
- Fachfrau/-mann Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ
- Medizinische Praxisassistentin/-assistent EFZ

**Ausbildungen Höhere Fachschule (HF)/ Fachhochschule (FH)**

- Dipl. Pflegefachfrau/-mann HF/FH
- Dipl. Fachfrau/-mann Operationstechnik HF
- Dipl. Rettungssanitäter/-in HF
- Dipl. Biomedizinische/-r Analytiker/-in HF
- Dipl. Fachfrau/-mann für Medizinisch-Technische Radiologie HF
- Dipl. Expertin/Experte Anästhesiepflege NDS HF
- Dipl. Hebamme FH
- Dipl. Physiotherapeut/-in FH

**Ärztliche Aus- und Weiterbildung**

Aus- und Weiterbildung für Unterassistenten und Assistenzärzte in folgenden Fachgebieten:

- Medizinische Klinik
- Frauenklinik
- Chirurgische Klinik
- Orthopädische Klinik
- Psychiatrie und Psychotherapie
- Anästhesiologie

Interessiert an einer Ausbildung in der SRO AG? Dann melden Sie sich bei uns: T 062 916 35 41



Offene Stellen in der SRO AG unter:  
[www.sro.ch/Stellen](http://www.sro.ch/Stellen)

# Bewährte Hausmittel gegen Erkältung



Wie schnell hat man sich eine Erkältung geholt! Die Nase läuft, der Hals tut weh, man fühlt sich schlapp und müde. Wir haben die Oberaargauer gefragt, welche bewährten Hausmittel sie gegen Erkältung kennen und anwenden.

Text: Nathalie Beck



## Zwiebeln mit Honig

«Ich hacke Zwiebeln und begiesse sie mit Honig, bis sie ganz bedeckt sind. Dann lasse ich sie ziehen. Vom Saft, der daraus entsteht, nehme ich jede Stunde einen Kaffeelöffel. Das hilft wunderbar gegen Halsschmerzen.» [Cornelia Schaller, Pfaffnau](#)



## Salzwasser und Salbei

«Bei Halsschmerzen gurgle ich mit Salzwasser oder kaue Salbeiblätter. Das schmeckt zwar nicht jedem, hilft aber wunderbar.» [Annemarie Beyeler, Aarwangen](#)



## Vorbeugen ist besser als heilen

«Das beste Mittel gegen Erkältung ist Prävention. Wenn man friert, nicht einfach sitzen bleiben, sondern aufstehen und eine Jacke holen oder das Fenster schliessen.»

[Philippe Tardent, in Langenthal aufgewachsen](#)



## Ein Rezept für Sommer und Winter

«Ingwer raspeln oder klein schneiden und mit wenig Wasser aufkochen. Im Winter mit heissem Wasser auffüllen und trinken, im Sommer schmeckt es mit kaltem Wasser sogar richtig erfrischend und öffnet die Atemwege.»

[Ramona P., Madiswil](#)



«Seit vielen Jahren kochen wir in unserer Familie bei einer Erkältung Wasser mit Zitronenschnitzen zehn Minuten auf, süssen es mit Honig und das wird dann getrunken. Kann auch mit Ingwer verfeinert werden.»

[Antonia und Corina Zwygart mit William, Langenthal](#)



## Holundersirup und Rum

«Holundersirup in Wasser geben und erhitzen. Dann einen Esslöffel Rum und etwas Zitronensaft dazugeben und möglichst heiss trinken.»

[Beat Mathys, Bleienbach](#)



## Zimt – für den besonderen Geschmack

«Ich nehme einen Teelöffel Zimt, einen Esslöffel Honig und den Saft einer halben Zitrone und übergiesse diese Mischung mit 2 dl heissem Wasser. Umrühren und heiss trinken. Der Zimt gibt dem ganzen einen ganz besonderen Geschmack.»

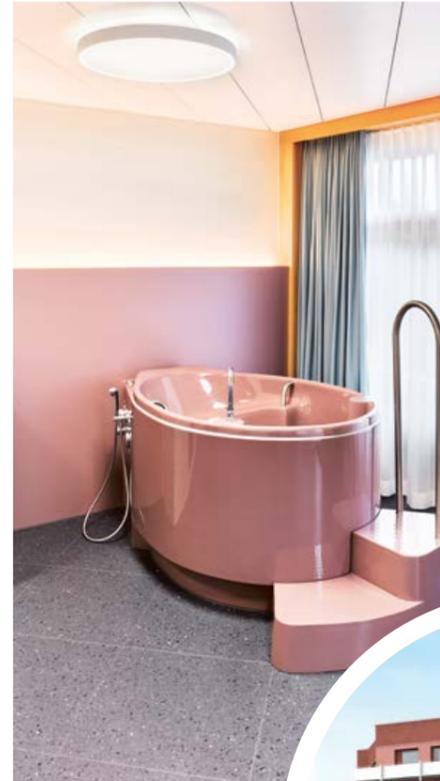
[«Kraboff», Langenthal](#)



## Hustensirup selbst gemacht

«Wenn's schnell gehen muss, mache ich Thymiantee gemischt mit Salbei. Das öffnet die Atemwege. Seit vielen Jahren mache ich auch Spitzwegerich-Hustensirup. Er schmeckt leicht nussig, ein wenig nach Champignons und Wald. Ich schneide Spitzwegerich und lege ihn schichtweise abwechselnd mit Rohrzucker in einen Glasbehälter und verschliese diesen. Dann grabe ich im Garten ein etwa 50 cm tiefes Loch und stelle das Glas dort hinein. Die Temperatur ist dort immer gleich, wodurch sich die ätherischen Öle aus den Blättern gut lösen. Nach etwa zwei Monaten grabe ich das Glas wieder aus und erhitze diese Masse bei maximal 70 Grad. Danach sieben und in kleine Flaschen abfüllen – fertig. Der Sirup hat eine Haltbarkeit von einem Jahr.»

[Susanne F., Ursenbach](#)



# Ausbau mit Zukunft

Das Haus Süd des Spitals Langenthal wird renoviert und modernisiert. Durch ein gut durchdachtes Konzept profitieren die Patienten schon ab November 2017 von mehr Platz, hellen Räumlichkeiten und modernster Technologie.

Text: Nathalie Beck

## Neue Räumlichkeiten für Nephrologie und Dialyse

Am 27. November 2017 ist es so weit: Im Erdgeschoss Haus Süd werden die neuen Räumlichkeiten der Nephrologie und Dialyse in Betrieb genommen. Hell sind sie, gross und nach modernstem Standard. «Wir verfügen nun über 19 Plätze für Hämodialyse. Davon befinden sich zwei Plätze in der Isolationskoje», erklärt Dr. med. Thomas Künzi, Stv. Chefarzt Innere Medizin und Leiter der Abteilung Nephrologie und Dialyse. «Wir freuen uns, unseren Patienten, die regelmässig und mehrmals wöchentlich zur Hämodialyse bei uns im Haus sind, in den neuen Räumen eine Behandlung mit deutlich mehr Komfort bieten zu können, als dies bisher der Fall war.»

## Onkologie und Hämatologie im 1. OG

Die Onkologie und Hämatologie kehrt an ihren früheren Standort im 1. OG des Hauses Süd zurück und bezieht dort ab Ende November die renovierten und leicht erweiterten Räumlichkeiten. Ein ansprechendes Farbkonzept und die moderne, schöne Gestaltung der Räume verleihen diesem Bereich Wärme und Charme und sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

## Familienfreundliche Frauenklinik

Die neue Frauenklinik im 2. OG öffnet ihre Tore Anfang Januar 2018 und verfügt über 18 Betten. Nebst einem Baby- und Stillraum für Wöchnerinnen bietet die Frauenklinik auch zwei Familienzimmer

mit einem grossen Doppelbett und einem Zusatz- oder Pflegebett. Im 3. OG stehen drei moderne Gebärdzimmer mit speziellen Badewannen und grossen Entbindungsliegen zur Verfügung. Hier bleiben für werdende Eltern kaum Wünsche offen.

## Moderne Intensivstation

Mit zehn Einzelzimmern bietet die neue Intensivstation eine individuelle Betreuung und Überwachung nach höchstem und modernstem Standard. Hebe- und Überwachungssysteme der neusten Generation ermöglichen dem Personal ab Ende Januar 2018 eine patientenschonende Lagerung und Detailüberwachung.

Bild links:  
Neue Räumlichkeiten der  
Nephrologie und Dialyse

Bild Mitte:  
Badewanne im Gebärdzimmer

Bild rechts: 2-Bett Zimmer  
für Wöchnerinnen

Bild im Kreis:  
Visualisierung Haus Süd

## INFO

### Neues Haus Süd im Überblick

- Nephrologie und Dialyse (EG): ab Ende November 2017
- Onkologie und Hämatologie (1. OG): ab Ende November 2017
- Frauenklinik (2./3. OG): ab Anfang Januar 2018
- Intensivstation (4. OG): ab Ende Januar 2018



Besichtigung der neuen Räume für die Öffentlichkeit

Merken Sie sich dieses Datum schon heute vor:  
Tag der offenen Tür am 1. und 2. September 2018

# Veranstaltungen

## Faszinierende Medizin – öffentliche Arztvorträge

Erfahren Sie mehr über aktuelle Themen der modernen Medizin.

### Langenthal

14. November 2017

Moderne Verhütungsmethoden

Dr. med. Daniele Bolla, Chefarzt Frauenklinik

12. Dezember 2017

Schmerzen an Hüfte und Knie – brauche ich schon ein künstliches Gelenk?

Dr. med. Jörg Ottensarendt,  
Stv. Chefarzt Orthopädie/Traumatologie

9. Januar 2018

Der chronische Schulterschmerz im Alltag und beim Sport – konservative und aktuelle minimalinvasive Therapieverfahren

Dr. med. Wolfgang Wegener,  
Leitender Arzt Orthopädie/Traumatologie

13. Februar 2018

Nierensteine – steinreich und doch nicht froh ...

Dr. med. Peter Berthold,  
Leitender Arzt Innere Medizin/Nephrologie  
Dr. med. Niklas Pelzer, Facharzt Urologie

13. März 2018

Schlafstörungen im Alter

Dr. med. Grischa Marti,  
Leitender Arzt Innere Medizin

24. April 2018

Warum Knochenschwund zu Rückenschmerzen führen kann

Dr. med. Oliver Schmidt,  
Chefarzt Wirbelsäulenmedizin  
Andreas Thönnessen,  
Oberarzt Wirbelsäulenmedizin

Die Vorträge finden jeweils dienstags von 20 bis 21.30 Uhr im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt.

### Niederbipp

28. November 2017

Varizen – Abklärung und Therapie bei Krampfadern  
Markus Lüdi, Leitender Arzt Chirurgie

29. November 2017

Diabetes/Übergewicht: Tipps und Tricks zur Ernährung  
Maja Angermeier, Ernährungsberaterin

30. November 2017

Blasenentzündung – was hilft?

Dr. med. Christiane Cordero,  
Hausärztin und Urologin

Die Vorträge finden jeweils von 19 bis 20.30 Uhr im Seminarraum Antere des Gesundheitszentrums Jura Süd in Niederbipp statt.

Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

## Erlebnis Geburt – Informationsabende für werdende Eltern 2017/18

Lernen Sie uns persönlich kennen. Das Geburtshilfeteam lädt Sie ganz herzlich zum Informationsabend mit Besichtigung der Geburtsabteilung ein.

14. Dezember 2017

18. Januar 2018

15. Februar 2018

15. März 2018

19. April 2018

Die Informationsabende mit anschliessendem Apéro finden einmal im Monat jeweils donnerstags um 19 Uhr im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

## Mehr Veranstaltungen unter [www.sro.ch](http://www.sro.ch)



«Die Auszubildenden von heute sind unsere Fachkräfte von morgen.»

Stana Vranjic,  
Berufsbildnerin Pflege

## Vorschau und Service

### Nächste Ausgabe

#### Demenz

Wenn Vergesslichkeit zum Problem wird – mehr dazu in der Maiausgabe.

### Ihre Meinung interessiert uns!

#### Liebe Leserin, lieber Leser

Ihre Bedürfnisse stehen für uns im Mittelpunkt. Schreiben Sie uns deshalb Ihre Meinung zum SRO.info und teilen Sie uns mit, welche Themen Sie bewegen. Richten Sie Ihr Feedback per E-Mail an [sroinfo@sro.ch](mailto: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

#### Impressum

Herausgeber  
SRO AG

Projektleitung  
Karin Baer Lüdi

Projektkoordination  
Karin Baer Lüdi  
Andrea Deschermeier

Texte  
Brigitte Meier, Aarwangen  
Nathalie Beck, Hauenstein  
[www.beckwerk.ch](http://www.beckwerk.ch)

Fotos  
Manuel Stettler, Burgdorf  
[www.manuelstettler.ch](http://www.manuelstettler.ch)  
Roland Spring  
[www.fotospring.ch](http://www.fotospring.ch)  
Titelseite: 32 pixels/shutterstock.com,  
VectorBand/shutterstock.com,  
KittyVector/shutterstock.com

Konzept/Grafik  
neuzeichen AG für Kommunikations- und Orientierungsdesign, Lenzburg  
[www.neuzeichen.ch](http://www.neuzeichen.ch)

Druck  
Merkur Druck AG, Langenthal  
[www.merkurdruck.ch](http://www.merkurdruck.ch)

Auflage  
106 000 Exemplare (Postversand in über 130 Versorgungsgemeinden)

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der SRO AG.

Bestellung  
Sie wohnen ausserhalb unseres Verteilgebiets (Region Oberaargau und angrenzende Gemeinden), möchten das SRO.info aber trotzdem gerne erhalten? Melden Sie sich bei uns für ein kostenloses Abonnement unter [sroinfo@sro.ch](mailto:sroinfo@sro.ch).

# Notfallnummern

Notfallarzt Region Oberaargau

**bis 31.12.2017: 0900 57 67 47 (CHF 1.98/Min.)**

**ab 1.1.2018: 061 485 90 00**

Hausarztpraxis Jura Süd Niederbipp

(kleine Notfälle, tagsüber) 032 633 71 71

Notfallzentrum Spital Langenthal 062 916 33 19

Rettungsdienst 144

Zahnärztlicher Notfalldienst 062 922 05 85

Toxikologisches Institut (Vergiftungsnotfälle) 145

Polizei 117

Feuerwehr 118

Rega 1414

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

## Hauptsponsor

# cosanum

Der Gesundheitslogistiker.

Cosanum AG  
Brandstrasse 28  
8952 Schlieren  
Tel. 043 433 66 66  
info@cosanum.ch

**Erleben Sie atemberaubende**

## GESUNDHEITSLOGISTIK

[cosanum.ch/magic](http://cosanum.ch/magic)

SRO AG  
**Spital Region Oberaargau**  
St. Urbanstrasse 67  
4900 Langenthal  
T 062 916 31 31  
info@sro.ch  
www.sro.ch