



Demenz – unter dem Schleier des Vergessens

Seite 14

**Die Nieren:
Ein kleines Organ mit
grossem Nutzen**
Seite 6

**Arthrose –
Ursachen und Therapie
der Volkskrankheit**
Seite 24

05#

Inhalt

Die Nieren: Ein kleines Organ mit grossem Nutzen

Das kleine, unbekannte Klärwerk	6
Dankbarkeit an jedem Tag	10

Demenz – unter dem Schleier des Vergessens

Eben noch da und plötzlich weg	14
Leben mit Demenz – eine Tochter erzählt	19
dahlia Wiedlisbach – ein Dorf am Jurasüdfuss für Menschen mit Demenz	20

Arthrose – Ursachen und Therapie der Volkskrankheit

Arthrose: Gezielte Bewegung für das Gelenk	24
--	----

Kurz und bündig	5, 23
-----------------	-------

 Bildgebende Verfahren – ein wesentlicher Baustein zur richtigen Diagnose	12
 Rezept: Mango-Chutney	21
 Ärztlicher Tipp: Sonnenschutz zahlt sich aus – ein Leben lang	22
Das Wunder des Lebens	30
Ein Tag Medizin am Jurasüdfuss	32
Veranstaltungskalender	34
Vorschau und Service	35



6



14



24

Neue Perspektiven

Das Leben bringt es mit sich, dass wir alle älter werden. Und in aller Regel werden wir nicht nur älter, sondern auch ein bisschen weiser. Wir gewinnen an Lebenserfahrung und gehen mit zunehmendem Alter mit schwierigen Situationen, denen wir begegnen, überlegter und gelassener um.

In meinem Berufsalltag als Leiter der Alterspsychiatrie habe ich vor allem mit älteren Menschen zu tun, die sich in einer Krisensituation befinden, sei dies durch Krankheit, Verlust eines geliebten Menschen oder andere schwierige Lebensumstände.

Krisen können jeden von uns treffen. Schwierig wird es, wenn Krankheiten auftreten, mit denen wir lernen müssen, zu leben. Dies ist nicht nur bei Demenz der Fall, der Krankheit, die in dieser Ausgabe des SRO.info im Zentrum steht. Viele andere Krankheiten können unseren Alltag nachhaltig verändern, so auch Arthrose oder gewisse Nierenerkrankungen. Erfahren Sie, wie Betroffene mit diesen Krankheiten umgehen und was man tun kann, um trotz dieser neuen Lebenssituation ein lebenswertes Leben zu erlangen und zu bewahren.

Wenn ich heute auf mein bisheriges Leben zurückblicke, sehe ich vieles aus einer ganz anderen Perspektive als früher. Und ich weiss, dass es sich lohnt, in schwierigen Lebenssituationen neue Perspektiven für sich selber zu finden. Zwischenmenschliche Beziehungen – alte und neue – stehen hier besonders im Fokus, denn es hilft nicht, mit seinen Problemen alleine zu sein und sich zurückzuziehen.

Johann Wolfgang von Goethe sagte einst: «Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.» Wohl einfacher gesagt als getan. Dennoch möchte ich Sie in diesem Sinne ermutigen, einen Perspektivenwechsel zu wagen. Denn auch unter schwierigen Umständen kann man ein gutes Leben führen – eben nur ein bisschen anders.

Dr. med. Paul Hartman
Leiter Alterspsychiatrie Langenthal



Studium und Karriere kombinieren – Gesundheitsberufe weiterentwickeln

Bachelor of Science

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

Master of Science

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

Weiterbildungen in folgenden Studienrichtungen

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

Für Sie als unsere Partnerinnen und Partner im Gesundheitswesen bieten wir massgeschneiderte Dienstleistungen an. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir in der angewandten Forschung und Entwicklung Projekte zu Ihren Fragestellungen aus der Praxis.

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

gesundheit.bfh.ch



Berner
Fachhochschule

► **Gesundheit**

KURZ UND BÜNDIG

Arthrose: Schmerzen vorbeugen

Hohe Absätze sind ungeeignet, weil diese Knie- und Zehengelenke sowie die Wirbelsäule vermehrt belasten. Also Ladies: High Heels sollten nicht über einen längeren Zeitraum getragen werden, sondern eignen sich für spezielle Gelegenheiten. Bestenfalls hat man stets noch ein paar flache Schuhe wie Sneakers oder Ballerinas dabei, wenn man ausgeht.



lainspiratriz/shutterstock.com



Let's dance: Tanzen als «Gehirn-Jogging»

Anders als bei Ausdauersport sind beim Tanzen Gehirn und Muskulatur gleichermaßen gefordert. Musik, Bewegung, Empathie mit dem Partner, Schrittfolge, Gleichgewicht: Hier wirken viele Reize simultan auf das Gehirn ein und fordern es dadurch maximal.

Eine komplexe Betätigung wie Tanzen, die sowohl die Stimmung positiv beeinflusst als auch den Körper aktiviert, kann ausgedehnte Strukturen im Gehirn, die vorher lange Zeit brachgelegen sind, wiederbeleben.

Der Ginkgobaum ...

... gehört zu den ältesten Pflanzenarten weltweit und wird in Asien als Tempelbaum verehrt. Seine charakteristischen, fächerförmigen Blätter enthalten hoch konzentrierte Flavonoide und Terpenoide. Diese sollen die Durchblutung verbessern und die Arterien erweitern. **Ginkgo wird unter anderem bei Vergesslichkeit sowie bei Demenzerkrankungen eingesetzt.**

Ginkgo und Knoblauch sollen die periphere, Weissdorn speziell die koronare und Rosskastanie die venöse Durchblutung verbessern.

Das kleine, unbekannte Klärwerk

Sie filtern das gesamte Blut eines Menschen etwa 300 Mal am Tag. Insgesamt sind dies im Durchschnitt etwa 1500 Liter Blut. Damit erbringen unsere Nieren eine absolute Höchstleistung im Körper, von der wir in der Regel überhaupt nichts merken.

Text: Nathalie Beck

Die Nieren sind das «Klärwerk» unseres Körpers, denn sie bilden den Urin, filtern Giftstoffe aus dem Blut und führen diese ab. Doch die Nieren haben noch andere wichtige Funktionen, die weit weniger bekannt sind: Sie sind zuständig für die Blutdruckregulation, den Knochenstoffwechsel sowie die Blutbildung. Mit den Nieren beschäftigen wir uns in der Regel erst eingehender, wenn irgendetwas in diesen Prozessen nicht mehr so läuft, wie es sollte. Und oft bereiten die Nieren erst sehr spät Probleme, da es versteckte Organe sind und die Nierenfunktion bei konkreten Beschwerden oft bereits unter 60 Prozent liegt.

Ursachen für Nierenerkrankungen

Dr. med. Thomas Künzi, Stellvertretender Chefarzt Medizin und Ärztlicher Leiter der Abteilung Nephrologie und Dialyse, klärt auf: «Früher traten Nierenerkrankungen in der Schweiz vor allem

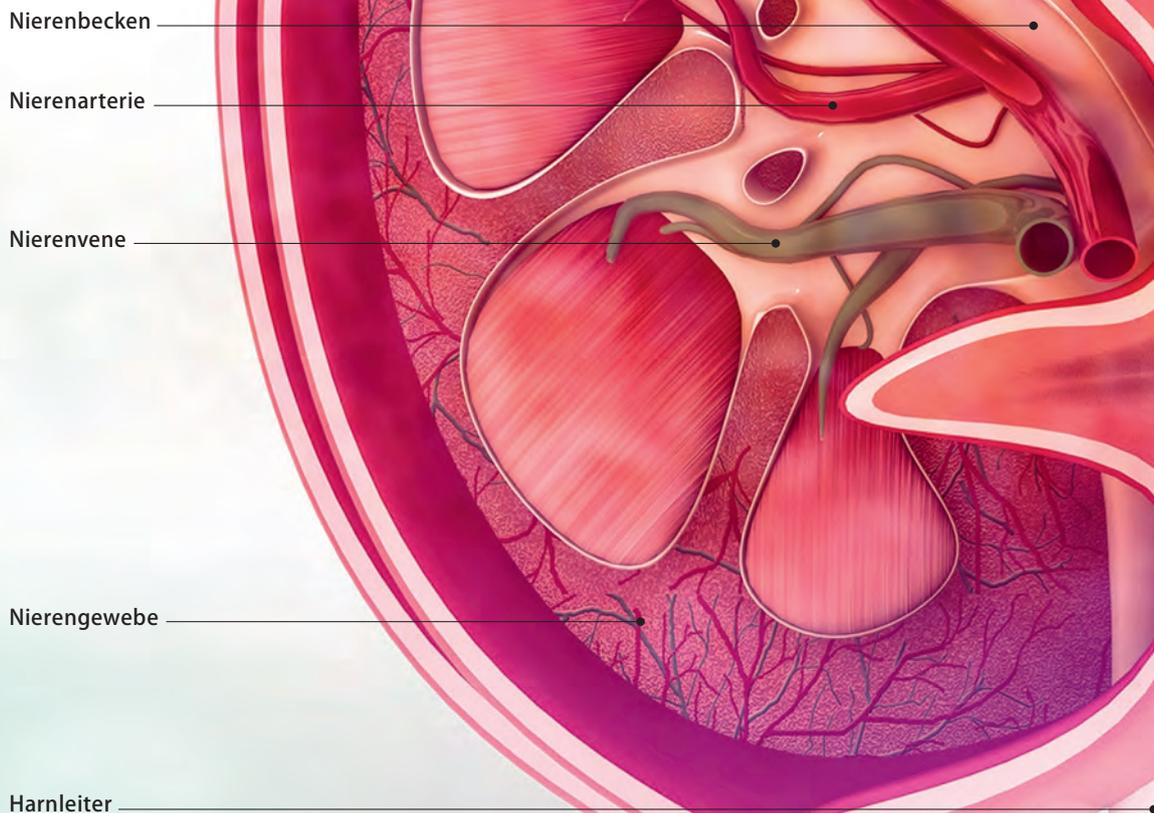
als Nebenwirkung von chronischem Schmerzmittelgebrauch auf, primär bei Arbeitern in der Uhrenindustrie. Heute haben sich die Ursachen verschoben: Vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und hoher Blutdruck sind für Nierenerkrankungen verantwortlich. Durch zusätzlichen Nikotingenuss steigt das Risiko nochmals erheblich an.» Vererbte Nierenerkrankungen oder Entzündungen treten verhältnismässig selten auf.

Ein Organ mit Reserven

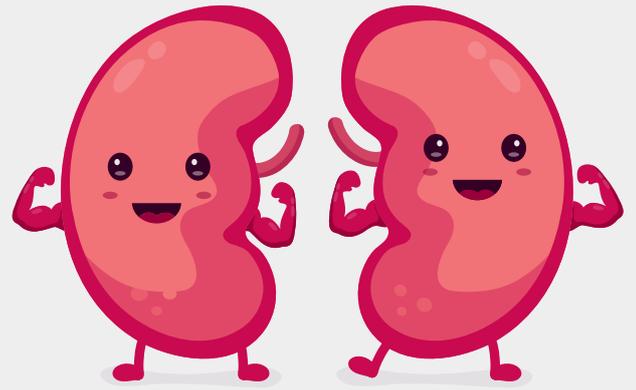
Wenn wir geboren werden, verfügt jede unserer Nieren über etwa eine Million sogenannter Filterkörper. Mit zunehmendem Alter verlieren viele dieser Filterkörper ihre Funktion. Dr. Künzi erklärt: «Es kann sein, dass eine Person mit 85 Jahren nur noch über 60 Prozent an funktionierenden Filterkörpern

verfügt und trotzdem vollkommen gesund ist. Die Natur hat hier einiges an Reserven vorgesehen.» Werden durch zusätzliche Erkrankungen nun deutlich mehr dieser Filterkörper zerstört, kann dies irgendwann zum Problem werden, wenn dieser Prozess nicht mit einer wirksamen Behandlung verlangsamt oder gestoppt werden kann.

«Tief im Inneren unseres Körpers liegen die beiden Nieren, die unser Blut reinigen und es von Giftstoffen befreien.»



«Unsere Nieren mögen einen gut eingestellten Blutdruck, einen gut eingestellten Blutzucker und gut kontrollierte Blutfette.»



Diagnose von Nierenerkrankungen

Sobald der Verdacht auf eine mögliche Nierenerkrankung besteht, wird in der Regel eine Untersuchung von Blut und Urin vorgenommen. Zusätzlich erfolgt ein Ultraschall der beiden Nieren und in manchen Fällen sogar eine Biopsie (Gewebeentnahme). Steht die Ursache für die Nierenerkrankung fest, beginnt man mit der Therapie und der Behandlung der Ursachen, welche dem Patienten dargelegt und mit ihm besprochen werden. Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder gewisse Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden dabei primär mit Medikamenten behandelt.



Dr. med. Thomas Künzi

Therapie und Nierenersatz – was ist passend?

Was passiert jedoch, wenn die Nieren bereits so weit geschädigt sind, dass eine medikamentöse Behandlung nicht mehr ausreicht? Das wohl bekannteste Nierenersatzverfahren ist die Hämodialyse, die Blutwäsche, bei welcher das Blut mit einer Maschine durch einen Filter geführt wird. Hierbei wird der Patient dreimal wöchentlich an die Maschine angeschlossen, welche in etwa vier Stunden die Reinigung des Blutes übernimmt. Es gibt jedoch noch andere Verfahren, die – je nach Krankheitsbild – ebenfalls geeignet sind und dem Patienten mehr Flexibilität ermöglichen. Dr. Künzi: «Die sogenannte Peritonealdialyse, auch Bauchfelldialyse genannt, ist eine weitere Möglichkeit. Dafür müssen jedoch einige gesundheitliche Voraussetzungen gegeben sein, und es braucht eine gewisse Selbstständigkeit und ein gutes technisches Verständnis vonseiten des Patienten.» Bei dieser Art der Dialyse dient das Bauchfell als Dialysmembran, als Filter. Mehrmals täglich wird eine Dialysatlösung über einen Katheter in den

Bauchraum gefüllt und nach ein paar Stunden wieder abgezogen und durch neue Lösung ersetzt. «Vorteil dieses Verfahrens ist, dass es wesentlich schonender ist und dem Patienten erheblich mehr Flexibilität ermöglicht, denn ein Arztbesuch ist nur etwa alle vier bis sechs Wochen erforderlich», erläutert Dr. Künzi.

Nierentransplantation

Für eine mögliche Nierentransplantation müssen diverse Gewebeeigenschaften passen, daher werden meist Familienmitglieder getestet. Findet sich im Umfeld des Patienten kein passender Spender, wird man auf eine Warteliste gesetzt. «Leider gibt es noch immer weitaus mehr Empfänger als Spender», meint Dr. Künzi. «2017 waren gemäss Swisstransplant über 1550 Personen auf der Warteliste und 360 Transplantationen wurden durchgeführt – also ungefähr ein Viertel.»

Wie kann man vorbeugen?

Dr. Künzi empfiehlt: «Ein gesunder Lebensstil ist für unseren Körper das A und O. Und was für den Körper gesund ist, ist auch für die

Nieren gesund. Man sollte pro Tag etwa zwei Liter Wasser trinken, Alkohol nur mässig geniessen und auf Nikotin verzichten.» Bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck sollte ein einfacher Urintest zur Früherkennung gemacht werden. Denn im Urin enthaltene Eiweisse können bereits frühzeitig auf eine Nierenerkrankung hinweisen.

Worauf ist besonders zu achten?

Wenn Sie unter Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck leiden, lassen Sie sich regelmässig von Ihrem Arzt durchchecken. Dazu gehört auch der oben erwähnte Schnelltest, denn im Urin sind die Anzeichen einer Nierenerkrankung früher sichtbar als im Blut. Sobald sich im Körper Wasseransammlungen, sogenannte Ödeme, bilden, der Säure-Basen- und der Mineralstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten oder durch Blutarmut permanente Müdigkeit auftritt, sollten unbedingt detailliertere Untersuchungen vorgenommen werden.

KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
Dr. med. Thomas Künzi, Ärztlicher
Leiter der Abteilung Nephrologie
und Dialyse
T 062 916 31 94

INFO

Nephrologie und Dialyse im SRO

Die Bereiche Nephrologie und Dialyse sind im Haus Süd im Erdgeschoss untergebracht und mit der neusten Technologie ausgestattet. In der Nephrologie findet die ambulante Betreuung von Patienten mit Nierenerkrankungen und Nierentransplantationen statt. In der Dialyseabteilung werden Hämodialysen durchgeführt und Patienten mit Peritonealdialysen betreut.

Dankbarkeit an jedem Tag

Seit fast vier Jahren muss Susanna Waeber (69) regelmässig ins Spital zur Dialyse, da ihre Nierentätigkeit nur noch sehr eingeschränkt funktioniert. Trotzdem ist sie dankbar und geniesst ihr Leben – jeden Tag.

Text: Nathalie Beck

«Anfangen hat es vor 25 Jahren», erzählt Susanna Waeber. Als berufstätige Frau und Mutter hatte sie allerhand um die Ohren. «Fürs Kranksein hatte ich einfach keine Zeit.» Und so ignoriert sie die Signale ihres Körpers, dass irgendetwas nicht mehr stimmt. Die Beine schmerzen und sie kann nur noch kurze Strecken gehen, muss immer wieder stehen bleiben. «Schaufensterkrankheit nennt man das», erzählt sie weiter. Ihre Beinarterien funktionieren nicht mehr richtig und so werden ihr in beiden Beinen Bypässe eingesetzt.

Leben mit Diabetes

Gleichzeitig wird bei ihr Diabetes Typ 2 diagnostiziert. «Damit kann man gut leben, wenn man sich an die Anweisungen der Ärzte hält», erzählt Susanna Waeber weiter. Doch mit den Jahren zeigen sich die Nebenwirkungen der Krankheit und auch ernsthafte Folgen: Vor fünf Jahren müssen ihr Zehen amputiert werden. «Zu diesem Zeitpunkt wurde eine gründliche Untersuchung durchgeführt.

Dabei hat man festgestellt, dass meine Nierenfunktion als Folge der Diabeteserkrankung nur noch bei etwa 25 Prozent lag.»

Neu orientieren

Diese Diagnose war ein Schock für Susanna Waeber: «Ich wollte es einfach nicht wahrhaben und wehrte mich dagegen.» So lange, bis es nicht mehr geht. Denn eines Nachts wacht sie auf und glaubt, zu ersticken. «Das war eine enorm beängstigende Situation. Ich bin sofort aufgestanden, um wieder besser Luft zu kriegen. In meiner Lunge war Wasser, das durch die verminderte Nierentätigkeit nicht mehr abgeführt werden konnte.»

Hämodialyse – um zu überleben

Von da an ist ihr klar, dass sie den Tatsachen ins Auge sehen und regelmässig zur Dialyse muss – dreimal pro Woche. Dazu kommen zahlreiche Medikamente, um den aktuellen Gesundheitszustand zu erhalten. «Mein Mann und mein Sohn waren sofort bereit, mir eine

Niere zu spenden. Leider haben die Tests gezeigt, dass die Gefahr einer Abstossung des gespendeten Organs relativ gross wäre. Daher habe ich darauf verzichtet.» Seither prägt die Dialyse den Alltag des mittlerweile pensionierten Ehepaars.

Neuer Alltag

Jeden zweiten Tag fährt die 69-jährige nun ins Spital Langenthal zur Hämodialyse, die jeweils den ganzen Nachmittag dauert. Personal und Patienten kennen sich und die Dialysestation ist mittlerweile eine Art zweites Zuhause geworden.

.....
«Ich habe hier so etwas wie meine Spital-Familie.»
.....

«Wir kennen uns alle, unterhalten uns und ich fühle mich wirklich rundum gut betreut.» Die neuen

Italien – hierhin möchte Frau Waeber trotz ihrer Krankheit eines Tages wieder reisen können.



Räumlichkeiten sind grosszügig und hell. «Ich liebe es, aus dem Fenster zu schauen oder zu lesen, wenn ich hier bin.»

Die restlichen Tage werden genutzt um einzukaufen, mit dem Hund spazieren zu gehen oder einfach mal einen kleinen Ausflug zu machen. Denn wenn sie nach der Dialyse nach Hause kommt, ist Susanna Waeber so erschöpft, dass sie sich sofort schlafen legt. «Das Gerät übernimmt in vier Stunden die Arbeit, welche gesunde Nieren normalerweise in 48 Stunden machen. Dies ist schon eine Belastung und macht müde.»

Leben mit Einschränkungen

Susanna Waeber und ihr Mann sind früher viel und gern gereist. Das ist heute leider nicht mehr möglich, da sie jeden zweiten Tag zur Dialyse muss. «Das ist die einzige Einschränkung, die mich etwas traurig stimmt, denn grosse Reisen, wie wir sie früher gemacht haben, sind heute so

gut wie unmöglich.» Selbst wenn sie nur für eine Woche verreisen möchte, muss vorher am Zielort ein Dialyseplatz gefunden und reserviert werden. «Das ist meist alles andere als einfach und hat schon oft dazu geführt, dass wir zu Hause bleiben mussten. Ich hoffe sehr, dass es diesen Sommer in Italien klappt.»

Dankbarkeit – jeden Tag

Trotz dieser Einschränkungen ist Susanna Waeber mit ihrem Leben zufrieden: «Mir geht es gut und ich kann in meinem Alltag immer noch fast alles machen, wozu ich Lust habe. Ich bin froh, dass ich einen so lieben Mann habe, der mich in vielem unterstützt und für mich da ist.» Diese bewusste Dankbarkeit ist auch mit ein Grund, warum sie sich nicht auf eine Warteliste für eine Organspende

hat setzen lassen: «Es gibt so viele junge Menschen, die viel dringender auf eine Spenderorgane angewiesen sind und die ihr ganzes Leben noch vor sich haben. Ich würde nie jemandem eine solche Chance wegnehmen wollen.» Ihr Leben ist geprägt von Zufriedenheit, Optimismus, Fröhlichkeit und Zuversicht. Und so träumt sie davon, vielleicht doch noch einmal für ein paar Wochen nach Kanada fliegen zu können – in das Land, das sie schon viermal mit ihrem Mann bereist hat. Es wäre ihr auf jeden Fall zu wünschen.



Mehr Informationen zum Thema
Organspenden finden Sie unter:
www.leben-ist-teilen.ch
www.swisstransplant.org



Bildgebende Verfahren – ein wesentlicher Baustein zur richtigen Diagnose

Je genauer die Diagnose, umso abgestimmter die Behandlung. Dabei sind bildgebende Verfahren ein wesentlicher Beitrag in der ärztlichen Beurteilung. Welche Möglichkeiten heutzutage zur Verfügung stehen, erklärt Dr. med. Philipp Kamm, Chefarzt der Radiologie der SRO AG.

Text: Remo Streit

Herr Dr. Kamm, Sie sind seit dem 1. Februar 2018 Chefarzt Radiologie der SRO AG. Welche Geräte stehen Ihnen und Ihrem Team hier zur Verfügung?

Hier im SRO verfügen wir über alle notwendigen Gerätschaften, um sieben Tage die Woche während 24 Stunden die Diagnostik zu gewährleisten. Wir haben zwei leistungsstarke Hochfeld-MRI-Röhren, ein hochmodernes CT und ein digitales Röntgen. Zudem haben wir spezielle Gerätschaften für die Mammografie, einschliesslich eines hochsensitiven Tomosynthese-Geräts, welches ähnlich wie ein kleines CT funktioniert. Weiter verfügen wir im Haus über zahlreiche Ultraschall- und Durchleuchtungsgeräte der neusten Generation.

Ganz einfach für den Laien erklärt: Was ist der Unterschied zwischen diesen Geräten?

Das konventionelle Röntgen wird heute in zahlreichen Praxen eingesetzt und ist natürlich aus einem Spital nicht mehr wegzudenken. Dabei werden die Untersuchungsregionen mit Röntgenstrahlen durchleuchtet. Knochen absor-

bieren beispielsweise mehr Strahlung als Weichteile. Diese absorbierten Strahlungen werden auf digitaler Basis gemessen und ergeben schlussendlich ein Röntgenbild.

Das CT ist vereinfacht gesagt eine Weiterentwicklung des konventionellen Röntgens. «CT» steht für «Computertomografie» und der Computer ist hier ein elementarer Baustein: Er misst aus verschiedenen Blickwinkeln heraus die absorbierten Strahlungen und wertet diese dreidimensional aus. Wir verfügen gar über ein Dual-Energy-CT. Das heisst, wir arbeiten mit unterschiedlich harter Strahlung, was die Untersuchung dosiseffizienter und dosissparender macht.

Das MRI funktioniert anders als ein konventionelles Röntgen oder CT, es verwendet anstelle von Röntgenstrahlung Radiofrequenzwellen, um unter Einwirkung eines starken Magnetfeldes ein Signal im Körper zu erzeugen. Dabei sind verschieden starke Klopfgeräusche für den Patienten wahrnehmbar, weshalb während der Untersuchung auch ein Hörschutz getragen

werden muss. Um die Situation angenehmer zu gestalten, kann über den Kopfhörer gleichzeitig Musik eingespielt werden. Aufgrund des starken Magnetfeldes ist besondere Vorsicht geboten bei metallischen Fremdkörpern oder medizinischen Geräten, wie zum Beispiel einem Herzschrittmacher. Aus den gewonnenen Signalen kann je nach Programmauswahl und mithilfe komplizierter, computergestützter Berechnungen ein zwei- oder dreidimensionales Bild des gesamten Körpers oder auch nur einer Region erstellt werden.

Die Ultraschalldiagnostik nennt man in der Fachsprache auch Sonografie oder Echografie. Das Gerät sendet über einen Schallkopf harmlose Ultraschallwellen in den Körper und empfängt aus ihm die Echo-signale. Ein Computer setzt daraus ein-, zwei- oder auch dreidimensionale Bilder zusammen. Weichteile wie Muskeln und innere Organe, Flüssigkeiten und Gefässe sind für diese Methode besonders gut geeignet, jedoch setzen Luft und Knochen dieser eleganten Methode leider enge Grenzen.

«Unser Gerätepark steht sieben Tage die Woche während 24 Stunden für Diagnosen zur Verfügung.»

Dr. med. Philipp Kamm, Chefarzt Radiologie



Wie entscheiden Sie, welches Verfahren für den Patienten am sinnvollsten ist?

Klagt ein Patient beispielsweise über Bauchschmerzen, müssen tendenziell eher Weichteile untersucht werden. Wenn die Anamnese eines anderen Patienten auf einen Knochenbruch hinweist, müssen auf dem Bild die Knochen gut sichtbar sein. So wird von Fall zu Fall und gemeinsam mit den behandelnden Ärzten entschieden. Sehr vereinfacht lässt sich aber sagen, dass bei der Darstellung von Gefässen oder Knochen eher ein CT zur Anwendung kommt. Weichteile hingegen schaut man sich besser auf einem MRI-Bild an. Der Ultraschall kommt oft in beiden Fällen zum Einsatz, weil dieser schnell und einfach durchgeführt werden kann und darüber hinaus auch absolut unproblematisch ist. Aus diesem Grund wird er auch gerne bei Schwangerschaftsuntersuchungen eingesetzt.

Sind die Untersuchungen in der Radiologie schädlich?

Grundsätzlich sind wir immer und überall Strahlung ausgesetzt. Vergleiche aus dem Alltag helfen, sich z.B. ein Bild vom Risiko einer Röntgenuntersuchung zu machen. Die Strahlenbelastung eines Brustkorb-Röntgens kann in etwa mit der eines Langstreckenfluges gleichgesetzt werden. Je nach Gerät wird aber auch die normal vorhandene Dosis um ein Mehrfaches überschritten. Unnötige Anwendung von Röntgenstrahlung wird daher vermieden und vor jeder Untersuchung eine Nutzen-Risiko-Abschätzung vorgenommen. Ausserdem hilft der technische Fortschritt, mit immer weniger Dosis zu einer aussagekräftigen Bildgebung zu gelangen. Auch unser Spital fühlt sich dieser Entwicklung verpflichtet und hält entsprechend Geräte der neuesten Generation vor. Und wenn wir aufgrund der Bildgebung eine treffende Diagnose stellen und diese später gezielt behandeln können, hat sich die Strahlenbelastung sicherlich auch gelohnt.

Vielen Menschen wird unwohl beim Gedanken daran «in die Röhre» zu müssen? Wie gehen Sie mit solchen Ängsten um?

Diese Ängste gilt es grundsätzlich ernst zu nehmen. Niemand von uns begibt sich gerne in einen engen Raum. Das Interesse an einer guten Diagnostik und schlussendlich einer treffenden Behandlung wiegt aber auch für solche Patienten oft mehr, als den Gang in die Radiologie zu umgehen.

Wenn die Angst aber zu gross ist, gibt es die Möglichkeit, den Patienten den Stress und die Belastung durch ein Beruhigungsmittel zu nehmen. Zudem kann man während der Untersuchung Musik hören; auch das lenkt viele Patienten ab.

INFO

Wilhelm Conrad Röntgen
Für seine Entdeckung der unsichtbaren Strahlen erhielt er 1901 den ersten Nobelpreis für Physik. Noch heute sprechen wir vom Röntgengerät.

Eben noch da und plötzlich weg

Bei Demenzerkrankungen gehen erworbene kognitive Fähigkeiten des Gehirns, wie beispielsweise die Denkfähigkeit, die Gedächtnisleistung oder auch das Sprachvermögen, verloren.

Text: Brigitte Meier





Eben noch da und plötzlich weg. Ein Name, ein Wort, es fällt uns einfach nicht mehr ein. Das passiert den meisten von uns ab und zu. Denn unser Gehirn kann nicht immer alles sofort abrufen. Bei einer Demenz hingegen dauert das Vergessen an und nimmt stetig zu. Dadurch sind demente Menschen vermindert selbstständig und bei der Alltagsbewältigung vermehrt auf Hilfe angewiesen.



«Bei älteren Menschen ist die Angst, an einer Demenz zu erkranken, gross. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass jemand im Alter an einer Depression denn an einer Demenz erkrankt», weiss Alterspsychiater Dr. Paul Hartman aus Erfahrung. Eine Abklärung beim Spezialisten kann Klarheit schaffen: Das differenzierte Angebot der alterspsychiatrischen Dienste im SRO umfasst das gesamte Spektrum der Alterspsychiatrie, von Depressionen über Angsterkrankungen bis hin zu kognitiven Beeinträchtigungen, insbesondere auch für demente Menschen. «Wir bieten psychotherapeutische sowie medikamentöse Behandlungen für Betroffene an, beraten und unterstützen deren Angehörige».

Früherkennung sehr wichtig

Menschen mit Verdacht auf Demenz werden der Alterspsychiatrie meistens vom Hausarzt zugewiesen, welcher oft ein Demenz-Screening (Mini Mental State MMS) gemacht hat. Im Erstkontakt mit dem Psychiater erfolgt eine psychiatrische Untersuchung. Dabei werden nicht nur psychische Beschwerden erhoben, sondern es wird auch explizit nachgefragt, ob und inwiefern kognitive Defizite vorliegen, welche die Alltagsbewältigung beeinträchtigen. Auch Angehörige werden befragt.

Besonders wichtig ist, herauszufinden, ob die kognitiven Beeinträchtigungen von weiteren körperlichen und psychischen Beschwerden begleitet werden. Dies dient nicht nur der besseren Diagnosestellung, sondern ermöglicht im Fall einer Depression oder Schlafstörung auch gleich eine angepasste Therapie.

Für viele Menschen ist ein Besuch beim Psychiater, besonders wenn der Verdacht auf eine Demenz im Raum steht, mit Ängsten und Scham behaftet und oft braucht es Überwindung, sich für eine Abklärung zu melden. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser. Obwohl man eine Demenz nicht heilen kann, können sich die Betroffenen und ihre Angehörigen dennoch Unterstützung organisieren, Strategien aneignen und lernen, die Beeinträchtigungen im Alltag zu bewältigen.

Neurologische Untersuchung für ausführliche Demenzabklärungen

Eine Demenzerkrankung ist nicht einfach eine Alterskrankheit. Es ist ein Syndrom, d.h. eine Gruppe von Symptomen, welcher unterschiedliche Demenzformen zugeordnet werden können, die nicht nur im Alter auftreten (beispielsweise eine Alzheimerkrankheit). «Wichtig zu wissen ist, dass es auch reversible Demenzformen gibt, als deren Ursache beispielsweise ein Vitaminmangel oder eine Schilddrüsenerkrankung gesehen wird. Neben einer neuropsychologischen Testuntersuchung ist es daher wichtig, auch eine ausführliche Laboruntersuchung und Bildgebung des Gehirns durchzuführen, allenfalls ergänzt durch eine körperliche/neurologische Untersuchung», sagt Paul Hartman.

Memory Clinic: Zusammenarbeit mit anderen Spezialisten im Spital SRO

Eine Demenzabklärung in der Memory Clinic erfolgt immer in enger Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachbereichen. Neben der Psychiatrie sind folgende Disziplinen an der Abklärung beteiligt: Neuropsychologie, Neurologie sowie die spezialisierte Radiologie. Nachdem die Untersuchungsergebnisse zusammengetragen und gemeinsam diskutiert wurden, erfolgt die Diagnosestellung mit Behandlungsvorschlägen.

Nach der Diagnose

«Für die begleitende psychologische Therapie, welche in unserem Dienst von einer spezialisierten Pflegefachfrau angeboten wird,



ist nicht entscheidend, ob es sich um eine Alzheimerdemenz, eine vaskuläre Demenz oder vielleicht eine Parkinson-Demenz handelt», betont Paul Hartman und hält fest: «Entscheidend ist, zu erkennen, was diese Person braucht und welche begleitenden Massnahmen zu ergreifen sind. Es kann durchaus sein, dass jemand mit einer schweren Demenz weniger Probleme im Alltag erfährt als jemand mit einer leichten Demenz, weil er innerhalb der Familie oder in einem Heim gut eingebunden ist. Als Psychiater haben wir den Gesamtüberblick und sind eng vernetzt mit dem Spital Langenthal.» Die Nachbetreuung erfolgt in der Regel in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt, den psychiatrischen Diensten sowie mit der Spitex, der Alzheimervereinigung und Pro Senectute.

Alterspsychiatrie SRO als Anlaufstelle in der Krise

Eine Demenz ist kaum vergleichbar mit anderen Erkrankungen:

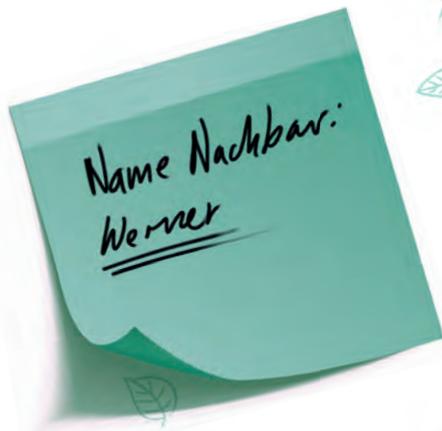
Sie nimmt dem Menschen im Krankheitsverlauf die Fähigkeit, das Kranksein als solches zu erfassen und diese Fähigkeit kann nicht wieder erworben werden. Mit dem unerbittlichen Fortschreiten der Krankheit wissen demente Menschen oft nicht mehr, wer sie waren, was ein Gefühl der inneren Verlorenheit mit sich bringt. Trotzdem bleiben sie Menschen mit äusserst sensiblem Empfinden. Gefühle der Verunsicherung äussern sich beispielsweise in Angst, Unruhe oder Aggressionen. Dies stellt grosse Herausforderungen an die Kommunikation, da demente Menschen logischen Argumenten nicht zugänglich sind.

Den fortschreitenden Verlust erworbener Fähigkeiten zu akzeptieren, ist bei noch vorhandenem Krankheitsverständnis am schwierigsten. In dieser Phase klammern sich demente Menschen oft an das gewohnte Umfeld und bagatellisieren vorhandene Probleme, z.B. den Verlust des Partners, fehlende

soziale Kontakte, Probleme in der Alltagsfunktionalität wie Nahrungszubereitung, Körperpflege und Haushaltstätigkeit. Die Angst vor einer Stigmatisierung verhindert, dass Betroffene und ihre Angehörigen das Angebot der alterspsychiatrischen Dienste SRO in Anspruch nehmen. Um dem entgegenzuwirken ist es notwendig, das vorhandene Angebot in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Auf Wunsch von Betroffenen und Angehörigen bietet eine mobile Equipe, die aufsuchende Alterspsychiatrie, auch Haus- oder Heimbefuche an.

Wie lässt sich Demenz behandeln?

Bis heute gibt es für Demenzerkrankungen keine Heilungsmöglichkeiten. Speziell für die Alzheimerkrankheit gibt es jedoch medikamentöse Therapien, die das Fortschreiten der Erkrankung verzögern und die Symptome mildern können.



Diverse nichtmedikamentöse Therapien können die Erhaltung der Alltagsfähigkeiten positiv beeinflussen und so zu einer möglichst grossen Selbstständigkeit und Zufriedenheit der Erkrankten beitragen. Alzheimerpatienten blühen auf beim Tanzen, Hören von Musik, liebevoller Pflege und einem verständnisvollen Umfeld.

Handfestes Netzwerk

Initiiert von der Alterspsychiatrie SRO und dem Alterszentrum Haslibrunnen wurde 2017 der Verein «Netzwerk Alterspsychiatrie Oberaargau» gegründet mit dem Ziel, die Kommunikation zwischen Heimen, Spital und Alterspsychiatrie zu optimieren. Bereits involviert sind das Alterszentrum am Dorfplatz (Lotzwil), das Alterszentrum Spycher (Roggwil) und die dahlia oberaargau ag, welche einmal monatlich konsularisch besucht werden. Konkret setzt sich das Netzwerk mit der Früherkennung von psychi-

atrischen Krankheiten in den Altersheimen auseinander. Die Fachkräfte an der Front – Alterspflege, Ärzte und Spitex – sollen erste Symptome besser erkennen und einordnen können sowie die Betreuung und Behandlung der betroffenen Menschen optimieren. Dabei ist Demenz keineswegs das einzige Krankheitsbild.

Alzheimerdemenz

Bei etwa 60 Prozent der Demenzerkrankungen handelt es sich um Alzheimerdemenz. Hauptmerkmal dieser Erkrankung ist ein Gedächtnisverlust. Verursacht wird diese häufigste Demenzform durch Eiweissablagerungen im Gehirn, die zu Nervenzellverlust führen und die Verbindungen zwischen den Nervenzellen untereinander zerstören.

Vaskuläre Demenz

Eine vaskuläre Demenz ist auf Verengungen in den Blutgefässen (Arteriosklerose) zurückzuführen. Bei dieser Demenzform können unterschiedliche Beeinträchtigungen beobachtet werden. Die Sprache kann ebenso betroffen sein wie das Gedächtnis oder die

Aufmerksamkeit. Typisch ist ein plötzliches Auftreten der Symptome in Form eines Schlaganfalls. Anders als die Alzheimerdemenz entwickelt sich die Erkrankung nicht kontinuierlich, sondern sprunghaft.

Sekundäre Demenzerkrankung

Als Folge einer anderen Krankheit kann diese Demenzform zum Beispiel nach jahrelangem Alkoholkonsum oder in Zusammenhang mit Infektionen oder entzündlichen Erkrankungen auftreten.

.....
«Was gut ist für das Herz, ist auch gut für den Kopf.»

Wichtig für ein gutes Gedächtnis ist ein gesunder Lebensstil mit regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung (kein Übergewicht) sowie Abstinenz von Nikotin und Alkohol.



Leben mit Demenz – eine Tochter erzählt

Bis vor sieben Jahren wohnten Mutter und Tochter gemeinsam in einem Einfamilienhaus. «Mein Vater ist früh verstorben und so war ich ihre wichtigste Bezugsperson», sagt Esther G. und erinnert sich an ihre Mutter als eine aktive Frau, unternehmungslustig und körperlich fit. Bis sich, fast unbemerkt, über Jahre schleichend eine Demenz entwickelte. Anfänglich waren es vergessene Termine. Als sie mehrmals die regelmässige Jassrunde ausfallen liess, nicht mehr ins Turnen ging oder an geselligen Aktivitäten teilnehmen mochte, wurde die Familie darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmte. Mit der Zeit wurden die Gedächtnislücken grösser, oft stellte sie x-mal dieselbe Frage. Hinzu kamen Probleme mit der örtlichen und zeitlichen Orientierung. Viele Leute und eine unbekannte Umgebung waren für sie ein Stress, dem sie wohl unbewusst auszuweichen suchte. Am traurigsten stimmte Esther G. die Wesensveränderung ihrer Mutter. Dank ihrer Unterstützung konnte sie lange in ihrer vertrauten Umgebung leben.

«Manchmal hatte ich schon Bedenken, meine Mutter allein zu lassen, wenn ich arbeiten ging. Dank des Mahlzeitendienstes der Spitex konnte ich mir auch mal Ferien gönnen. Mir war aber immer klar, dass ich die Pflege und Betreuung meiner Mutter bei einer Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes nicht würde übernehmen können. Dies auch im Bewusstsein, dass ihre Krankheit nicht heilbar ist».

Nach einer Operation verschlechterte sich die Situation. Die Mutter kam ins Altersheim Scheidegg Herzogenbuchsee, wo mit ihrem Einverständnis vor Jahren ein Platz reserviert worden war. «Zunächst war meine Mutter unglücklich und fragte oft, wann sie wieder heimkönnen. Mit der Zeit hat sie es akzeptiert.» Heute lebt die 92-Jährige in der Pflegegruppe im Altersheim Lotzwil. Nach einem Hirn Schlag bekundet sie Mühe beim Sprechen und ihr Erinnerungsvermögen ist stark beeinträchtigt. «Für mich ist es eine grosse Beruhigung, zu wissen, dass meine Mutter

liebvoll betreut wird und dass immer jemand für sie da ist. Sie fühlt sich wohl und freut sich über Besuch – auch wenn sie uns vielleicht nicht mehr erkennt», sinniert Esther G.

.....
«Die immanente Bewahrung der Würde in jeder Situation ist ein hoher Anspruch. Aber sie ist das Richtmass dafür, ob auch ein Leben mit allen Einschränkungen des Alters lebenswert bleibt.»

Zitat Dr. Peter Weibel,
Heimarzt und Autor, Bern

dahlia Wiedlisbach – ein Dorf am Jurasüdfuss für Menschen mit Demenz

Inspiration und Leitlinie für das projektierte Dorf am Jurasüdfuss bildet das niederländische Modell «De Hogeweyk» bei Amsterdam.

Urs Lüthi, Delegierter des Verwaltungsrates der dahlia oberoargau ag, sowie Projekt- und Standortleiter Martin Sommer haben dieses Demenzdorf mehrmals besucht. «Wir passen das Konzept jedoch unseren Verhältnissen und Gegebenheiten an. Mit einer naturnahen, ländlichen Gestaltung betten wir unser Dorf in die schöne Juralandschaft ein», sagt Martin Sommer. Dereinst sollen im Weiler Apfelbäume und Haselsträucher blühen; vielleicht sogar ein Brunnen plätschern. Ebenso ist es möglich, das geliebte Haustier, z.B. ein Kaninchen, zu halten. Der Aussenraum wird grösstenteils durch die Gebäude abgegrenzt. Dies im wesentlichen Unterschied zu einer klassischen Demenzwohngruppe mit eingezäuntem Garten.

Erstellt werden kleine Baugruppen und damit Lebensraum für desorientierte Menschen, die sich in einem vertrauten Umfeld frei bewegen und wohlfühlen können. Insgesamt bietet das Dorf 112 Plätze. Das sind 16 Wohngruppen mit je 7 Bewohnern, die in familiären Verhältnissen leben;

sinnbildlich vergleichbar mit einer Wohngemeinschaft. Auf dem grosszügigen Areal sind unter anderem ein Restaurant und ein Coiffeursalon geplant.



.....
«Unser hauptsächlichstes Ziel besteht darin, dass demente Bewohner bei maximaler Sicherheit mehr Freiheit im Alltag erhalten.»

Wichtige Übergangsphase

Ein Grund für die terminliche Verzögerung war die Aussiedelung des Bauernhofes, eines der grössten Oberoargauer Landwirtschaftsbetriebe, vom heutigen Heimareal in den Bodenacher. Mit der Lösung des Interessenkonflikts zwischen den Anforderungen eines modernen Bauernbetriebs und den Sicherheitsansprüchen des Heimes kann nach dem definitiven Umzug des Bauernhofes mit dem Rückbau der landwirtschaftlichen Bauten begonnen werden. Eng verknüpft ist die Planung mit der Verlegung von rund 40 Plätzen in den dahlia-PanoramaPark nach Herzogenbuchsee.

«Gleichzeitig muss der Betrieb mit den bestehenden Gebäuden und Provisorien aufrechterhalten werden», erläutert Martin Sommer. Im Frühherbst 2018 wird das Baugesuch eingereicht. Baustart ist, sobald die Baubewilligung vorliegt, idealerweise Anfang 2019. Nach Abschluss der Bauarbeiten wird das Dorf Mitte 2021 in Betrieb genommen.

Geeignet ist das Dorf am Jurasüdfuss für demente Menschen mit erhöhtem Betreuungs- und Pflegebedarf infolge Wahrnehmungs-, Orientierungs- und Gedächtnisproblemen. Willkommen sind auch Menschen, die nicht dement sind.



Rezept Mango-Chutney

Zubereitung

Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Zitronenschale, -saft und Zimtstangen mit Wasser dazugiessen, Karamell zugedeckt weiterköcheln, bis er sich aufgelöst hat. Flüssigkeit offen auf die Hälfte einkochen.

Mango und alle restlichen Zutaten begeben, zugedeckt ca. fünf Min. einkochen. Gewürznelke entfernen.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 50 g Zucker
- 1 El Wasser
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und 3 El Saft
- 0,5 dl Wasser
- 1 Mango in Würfeln (400 g)
- 1 roter entkernter Chili in Ringen
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 Gewürznelke
- 1 Prise Salz
- 1 TL Pfefferkörner, zerstoßen
- 2 Stangen Zimt



Geheimtipp:
Passt auch
hervorragend als
Sauce zu grilliertem
Fleisch oder
Käse



Ärztlicher Tipp: Sonnenschutz zahlt sich aus – ein Leben lang

In der Schweiz erkranken jährlich etwa 25 000 Menschen an Hautkrebs, 2700 davon an einem Melanom (schwarzer Hautkrebs) – Tendenz steigend. Damit liegt der Hautkrebs bei uns auf Platz 5 der häufigsten Krebsarten.

Text: Dr. med. Marc Baumgartner, Facharzt für Dermatologie und Venerologie FMH, Herzogenbuchsee



Die meisten Mitteleuropäer haben den sogenannten Hauttyp 2. Dies bedeutet, dass unsere Haut bei direkter Sonnenstrahlung über eine Eigenschutzzeit von 10 bis maximal 20 Minuten verfügt. Danach wird die Haut geschädigt, es gibt einen Sonnenbrand.

Haut vergisst nicht

Unsere Haut merkt sich jeden Sonnenbrand. Wer sich also vermehrt ungeschützt starker UV-Strahlung aussetzt, riskiert nicht nur Hautschäden und eine starke Alterung der Haut, sondern auch Hautkrebs. Dabei schädigt ein Sonnenbrand, den man als Kind oder Jugendlicher erleidet, die Haut weit mehr als mit zunehmendem Alter.

Schutz ist das A und O

Die wichtigste Regel ist, die Haut vor UV-Strahlung zu schützen – entweder mit entsprechender Kleidung oder einem guten Sonnenschutzmittel.

Beim Eincremen mit Sonnenschutzmittel ist darauf zu achten, dass man einen hohen Lichtschutzfaktor verwendet (meine Empfehlung: LPF 50) und die Creme gut einziehen lässt, bevor man sich anzieht. Genügend Creme verwenden und mehrmals täglich wiederholen.

Neue Verordnung für Solarien

Auch Solarien können die Haut schädigen und Hautkrebs verursachen. Gemäss neusten Statistiken erkranken in der Schweiz jährlich 51 Männer und 90 Frauen an Melanomen durch Solarien, 14 Männer und 19 Frauen sterben daran. Die neueste Verordnung des Bundesamtes für Gesundheit vom Februar 2018 regelt diverse Sicherheitsvorkehrungen für die Betreiber von Solarien – u. a. dürfen Solarien erst ab einem Alter von 18 Jahren besucht werden.

INFO

Das sollten Sie über Sonnenschutz wissen:

- Haut mit langer Kleidung vor UV-Strahlung schützen
- Sonnenschutz verwenden
 - Genügend Creme auftragen
 - Creme 5–10 Minuten einziehen lassen
 - Mehrmals täglich wiederholen
 - Kopfbedeckung und Sonnenbrille nicht vergessen
- Bei Vitamin-D-Mangel hilft ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin D kann vom Körper durch die Sonne selbst gebildet oder mit Lebensmitteln und Präparaten zugeführt werden.



Weitere Informationen zum Thema Hautkrebs unter:
www.krebsliga.ch in der Rubrik «Über Krebs»

KURZ UND BÜNDIG

Gut zu wissen

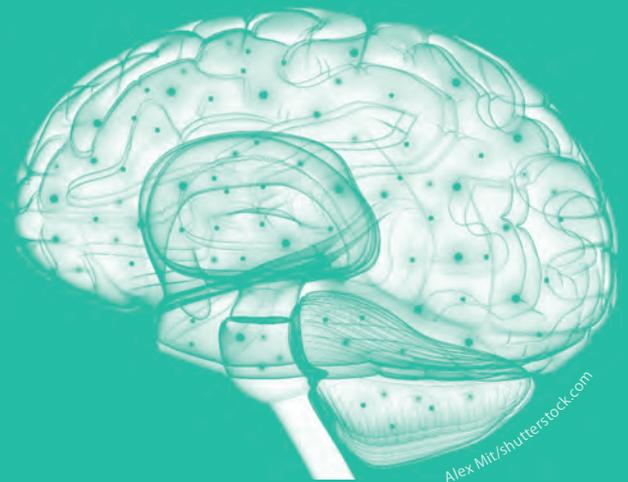
Unser Herz



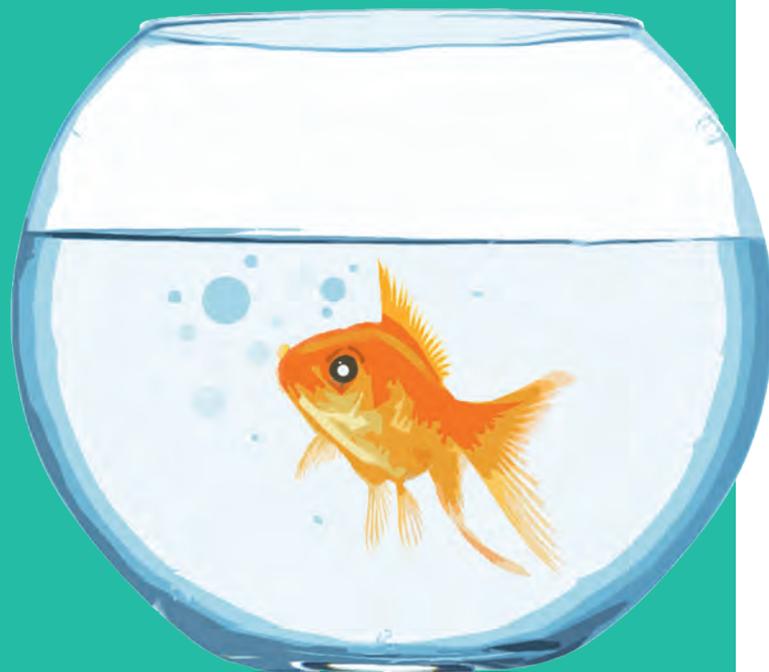
Unser Herz schlägt durchschnittlich **100 000 Mal pro Tag** und presst das Blut mit einer Geschwindigkeit von **1.1 Meter pro Sekunde** durch den gesamten Körper.

Unser Gehirn

Das menschliche Gehirn verfügt über ca. **100 000 000 000 (100 Milliarden)** Nervenzellen.



Das
Erinnerungsvermögen
eines
Goldfischs
beträgt in etwa
3 Sekunden



Gezielte Bewegung für das Gelenk

Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung. In der Schweiz leiden schätzungsweise 1.5 Millionen Menschen an Arthrose.

Text: Brigitte Meier

Gelenkarthrosen entwickeln sich schleichend und verursachen anfangs kaum Beschwerden, oder zumindest merken wir nichts davon. Eines Tages aber machen sich die betroffenen Gelenke unangenehm bemerkbar: Morgens braucht man eine Weile, um sich «warmzulaufen», hat Anlauf- oder Belastungsschmerzen. Besonders die gewichttragenden Gelenke wie Knie- und Hüftgelenk werden ständig stark belastet. Mit Gelenkverschleiss leben praktisch alle, spätestens wenn wir die 40 überschritten haben.

«Die Gründe für den langsam fortschreitenden Abbau von Gelenkknorpel sind ebenso vielfältig wie die Behandlungsmethoden», sagen Dr. med. Alexander Schug, Chefarzt Orthopädie, und Dr. med. Jörg Ottensarendt, Stv. Chefarzt Orthopädie in der SRO AG. Im Gespräch geben die beiden Ärzte umfassend Auskunft zum Thema Arthrose: Durch den medizinischen Fortschritt, die Ernährung

und die Lebensumstände werden die Menschen immer älter. Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit dieser degenerativen Gelenkerkrankung zu. Daher wird die Arthrose auch als Volkskrankheit bezeichnet. Unsere Gelenke sind eigentlich gar nicht gemacht für ein solch hohes Alter. Dies erklärt auch den Verschleiss mit Knorpelabrieb.

Was ist Arthrose?

Der Gelenkknorpel funktioniert als Stossdämpfer mit einer glatten, weissglänzenden Oberfläche und umhüllt die Knochenenden, so dass die Gelenke gleiten. Dies sorgt für einen reibungslosen Bewegungsablauf. Bei der Arthrose wird dieser Knorpel beschädigt, abgenutzt und verschwindet im schlimmsten Fall vollständig. Im Frühstadium beschränkt sich der Knorpeldefekt meist auf kleine Areale und

auf die Oberfläche. Später, wenn die ganze Knorpelschicht zerschissen und abgenutzt ist, reibt bei jeder Bewegung Knochen auf Knochen. Der Gelenkspalt verschwindet zunehmend. Die primäre Arthrose betrifft sämtliche Strukturen des Gelenkes, allen voran den Gelenkknorpel, den angrenzenden Knochen und die Gelenksinnenhaut, die sogenannte Synovialmembran.



Am Ende ist die gesamte Innenauskleidung des Gelenks betroffen. Eigentlich ist Arthrose eine Verschleisserkrankung, welche dazu führt, dass sich die oberste Gleitschicht, die den Knochen überzieht, kontinuierlich abnutzt. Diese ist in etwa vergleichbar mit der Teflonbeschichtung einer Pfanne. Eingeteilt wird die Arthrose in die Grade 1 bis 4. Während Grad 1 nur eine Erweichung des Knorpelgewebes im Anfangsstadium bedeutet, zeigt sich bei Grad 4 ein höchstgradiger Schaden mit freiliegendem Knochen.

Ursachen und Risiken

Neben der normalen Abnutzung im Alter können folgende Faktoren zur Entwicklung einer Arthrose beitragen: Verletzungen und Unfälle, Übergewicht oder Überlastung, starke Fehlstellungen (z.B. ausgeprägte X-Beine), Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes) sowie rheumatische Gelenkerkrankungen. Hinzu kommt die genetische Komponente (familiäre Neigung) und einige Arthroseformen, die vermehrt beim weiblichen Geschlecht auftreten.

.....
«Heute haben schon jüngere Patienten starkes Übergewicht.»

Übergewicht drückt auf die tragenden Gelenke; insbesondere die Knie leiden unter zu hohem Körpergewicht. Dadurch entsteht

ein mechanisch bedingter Knorpelabrieb. Gewichtskontrolle, bzw. das Gewicht zu reduzieren, ist bei Arthrosepatienten eine wichtige und effektive Massnahme, um Schmerzen zu mindern, und kann die Gelenke spürbar entlasten. Bereits eine moderate Gewichtsreduktion führt zu einer geringeren Belastung der Gelenke und einer signifikanten Schmerzreduktion.

Gibt es Warnsymptome?

Schmerzen werden von jedem Patienten sehr unterschiedlich wahrgenommen. Zu Beginn ist es der Anlaufschmerz wenn man aufsteht, dieser nimmt zu bis zum ständigen Belastungsschmerz und im Endstadium hat man auch nachts Schmerzen. Der eigentliche Knorpelabrieb tut nicht weh. Verursacht wird der Schmerz durch die Entzündungsbotsstoffe, die letztlich zu einer Reizung der Gelenkinnenhaut führen.

Alexander Schug und Jörg Ottensarendt informieren über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, die am Spital Langenthal angewendet werden: Die Arthrosebehandlung ist individuell. Was will der Patient selbst? Es gibt kein Standardverfahren. Neben dem Alter des Patienten spielen Ursache und Art des Defektes eine grosse Rolle. Handelt es sich um einen lokalisierten oder einen generalisierten Schaden? Je nach Stadium der Arthrose werden die Therapiemassnahmen eingeleitet. Das erfordert mehrere Zwischenschritte

und geht von konservativen Behandlungen über knorpelregenerative Therapien bis hin zum Teil- und Vollersatz der Gelenke. Massgebend sind der Leidensdruck und die Funktionseinschränkung. Grundsätzlich gilt: Nur im gemeinsamen Gespräch zwischen Arzt und Patient kann entschieden werden, ob und wann der Zeitpunkt für ein künstliches Gelenk gekommen ist. Die Ansprüche an die eigene Mobilität sind individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Patienten mit schwerer Arthritis, entzündeten und geschwollenen Gelenken, die nicht operiert werden können, weil sie zu grosse Nebenerkrankungen haben und die Erfolgsaussichten z.B. bei einer Prothesentransplantation sehr gering sind.



Konservative Therapie (ohne Operation)

Die Arthrose bleibt bis heute unheilbar. Mit einer guten Behandlung lässt sich aber viel erreichen. Diese wird individuell nach den Bedürfnissen des Patienten ausgerichtet. Das heisst, man muss die Ursache und den Grad der Arthrose berücksichtigen. Im Anfangsstadium



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

Dr. med. Alexander Schug,
Chefarzt Orthopädie und
Traumatologie

wird zunächst konservativ therapiert. Gleichzeitig wird auf eine gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und Physiotherapiemöglichkeiten hingewiesen. Falls Begleitkrankheiten wie Stoffwechselstörungen oder Übergewicht vorliegen, müssen diese behandelt werden.

«Mit einer guten Behandlung der Arthrose lässt sich viel erreichen.»

Mit Medikamenten kann man nur die Folgeerscheinungen lindern, nicht die Arthrose heilen. Zur medikamentösen Behandlung stehen verschiedene Präparate zur Verfügung:

Entzündungshemmende Medikamente dämpfen die Entzündung ein und reduzieren Schmerzen. Regelmässig und über längere Zeit eingenommen können sie allerdings Nebenwirkungen erzeugen.

Nahrungsergänzungspräparate mit Knorpel aufbauenden oder nährenden Substanzen scheinen einen schmerzlindernden Effekt zu haben: Ihre Wirkung hingegen ist umstritten und ein neuer Knorpelaufbau nicht möglich.

Cortisonpräparate sind die nächste Stufe der konservativen Therapien. Die stark entzündungshemmenden Medikamente werden direkt ins Gelenk gespritzt, was eine längerfristige Verbesserung bringen kann. Der Verschleiss am Knorpel bleibt bestehen. Wegen Nebenwirkungen sollten solche Injektionen nicht zu häufig erfolgen. Ein Vergleich mit

den Zähnen von Erwachsenen verdeutlicht: ist der Zahn geschädigt, wächst er nicht mehr nach. Der Zahnarzt macht entweder eine Füllung, setzt eine Krone, oder ersetzt das komplette Gebiss mit einer Zahnprothese.

Operative Behandlung

Arthroskopie: Mithilfe der Gelenkspiegelung wird nicht nur der Knorpelschaden ersichtlich; gleichzeitig kann der Defekt mit Mikroinstrumenten auf schonende Weise behandelt werden.

AMIC-Plastik

(Autologe Matrixinduzierte Chondrogenese): Mit diesem Verfahren kann bei lokalisierten Knorpeldefekten von jüngeren Patienten beispielsweise eine knorpelregenerative Therapie durchgeführt werden. Genutzt wird das Selbstheilungspotenzial der Knochenzellen; aus diesen können neue Knorpel wachsen.



Hierbei handelt es sich jedoch um einen qualitativ etwas schlechteren Faserknorpel. Mittels Mikrofrakturierung werden chirurgisch sehr kleine Öffnungen/ Bohrungen im Knochen eingefügt. Dabei werden Stammzellen aus dem Knochenmark frei und bilden im defekten Knorpelbereich ein Blutgerinnsel. Dieses wird durch eine implantierte Kollagenmembran abgedeckt. Das Implantat schützt nicht nur die Stammzellen, sondern stimuliert diese Zellen auch zur Bildung von knorpelartigem Reparaturgewebe. Damit werden gute Ergebnisse erzielt und gleichzeitig ein zweiter Eingriff verhindert. Während der langen Nachbehandlung ist es ganz wichtig, dass der Patient diszipliniert mitmacht. Es handelt sich um ein gängiges Verfahren zur Behandlung von Patienten mit

lokalisierter Schädigung des Gelenkknorpels, die bis auf den Knochen reicht. Dabei spielen Alter, Ausmass und Grad der Schädigung, das betroffene Gelenk, Aktivitätsniveau und andere medizinischen Faktoren eine Rolle.

OCT

(Osteochondrale Transplantation): Bei der Knorpel-Knochenzylinder-Transplantation werden kleine Zylinder aus einer wenig belasteten Fläche des Gelenks ausgestanzt, die sowohl Knochen- als auch gesundes Knorpelgewebe enthalten und dort wieder eingesetzt, wo Knorpelschäden

vorliegen. Diese Methode eignet sich ebenfalls nur bei jungen Patienten mit kleinen, lokal begrenzten Knorpeldefekten. Bei einer grossflächigen, altersbedingten Abnutzung können diese Verfahren nicht angewendet werden.

Künstliche Gelenke (Endoprothesen)

Hat die Arthrose ein Gelenk bereits stark zerstört, kann das Einsetzen eines künstlichen Gelenks helfen, Schmerzen und starke Bewegungseinschränkungen zu lindern. Die Lebensqualität und Selbstständigkeit der Patienten wird erhöht.

Die am häufigsten eingesetzten Endoprothesen sind jene der Hüft-, Knie- und Schultergelenke. Ein erfahrenes Orthopädieteam bietet den Patienten im Spital

Langenthal eine moderne, professionelle und effiziente Behandlung. Das Leistungsangebot umfasst hauptsächlich die primäre Endoprothetik der grossen Gelenke und Revisionsendoprothetik: Gelenkersatz bei alters- oder unfallbedingten Kniegelenkveränderungen durch Implantate unter Anwendung minimalinvasiver Operationstechniken (inklusive Totalprothesen) sowie das Einsetzen und Auswechseln von z.B. lockeren künstlichen Gelenkprothesen. Bei manchen Gelenken, beispielsweise dem Knie, kommen auch Teilprothesen zum Einsatz, wenn nur ein begrenzter Abschnitt des Gelenkknorpels zerstört ist. Bei hohem Leidensdruck und Ausschöpfung aller nicht operativer Therapiemassnahmen erhalten unter Umständen auch schon junge Menschen bei fortgeschrittener Arthrose Kunstgelenke. Die neuen Modelle haben eine Lebensdauer von rund 15–20 Jahren.

Physiotherapie ist ein wichtiger Teil

Wenn man sich aufgrund der Schmerzen schont und weniger bewegt, baut sich die Muskulatur ab. Das wiederum führt zu mehr Instabilität im betroffenen Gelenk und zusätzlichen Schmerzen. Wenn immer möglich, sollten Gelenke in Bewegung bleiben. Dadurch verteilt sich die den Knorpel ernährenden Gelenkflüssigkeit über die Oberfläche des Knorpels, welcher diese wie ein Schwamm aufnimmt.

«Durch vernünftige Bewegung und Belastung kann auch ein Knochenabbau verhindert und Osteoporose vorgebeugt werden.»

Als konservative Massnahme zählt die Physiotherapie zu den wichtigsten Therapiemöglichkeiten. In der Physiotherapie SRO wird die Muskelfunktion mit gezielten Bewegungsübungen koordiniert und trainiert. Eine kräftige Muskulatur kann das Gelenk stabilisieren, ohne dieses zu überlasten. Ebenso angeboten werden verschiedene lokal entzündungshemmende Therapien.

Sport trotz Beschwerden

Die Orthopäden stellen bei Sportlern nicht zwingend mehr Probleme fest. Abgesehen von Gelenkschäden durch Sportverletzungen und Überlastung steht die positive Wirkung von körperlichen Aktivitäten auf die Arthrose und die allgemeine Gesundheit eindeutig im Vordergrund. Hingegen weiss man, dass Jugendliche und junge Erwachsene bei exzessivem

Training tendenziell eher eine Arthrose entwickeln. Kontaktsportarten wie Fussball bergen ein höheres Risiko von Gelenkverletzungen und somit einer sekundären Arthrose. Andererseits führen Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf eher zu einer chronischen Überlastung der Gelenke. Besser sind gelenkschonende Sportarten mit geringer Impulsbelastung und fließenden weichen Bewegungen wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.

Unterstützende Hilfsmittel

Bei Problemen mit den Knie- oder Hüftgelenken sind dämpfende Schuhsohlen oder Einlagen vom Orthopädietechniker eine Option. Sie können auch Fehlstellungen korrigieren wie etwa leichte X- oder O-Beine sowie Knick-Senkfüsse. Ein fachgerechtes Taping der Knie-scheibe kann Schmerzen ebenfalls reduzieren und das Gelenk stabilisieren, zum Beispiel beim Wandern oder beim Skifahren.



Das Wunder des Lebens

Kaum jemand kann sich der Faszination eines neugeborenen Babys entziehen. Das Wunder des Lebens ist Alltag in der Frauenklinik – und trotzdem immer wieder berührend. Wir haben eine junge Familie im Spital besucht.

Text: Nathalie Beck

Friedlich schlummert der Kleine in den Armen seines Vaters, während mich Tanja Gubler (28) strahlend begrüsst. «Ich kann es immer noch nicht richtig fassen, dass dieser kleine Mann jetzt Teil unserer Familie ist», schwärmt sie. Vor drei Tagen hat Lino in der neuen Frauenklinik des Spitals Langenthal das Licht der Welt erblickt.

Keine Angst

Obwohl es ihre erste Geburt war, hatte Tanja Gubler zu keiner Zeit Angst: «Ich habe es einfach auf mich zukommen lassen und war ganz ruhig. Die Hebamme hat sich rührend um mich gekümmert, war nie hektisch und hat grosse Ruhe ausgestrahlt.» Auch die Tatsache, dass stets ein Facharzt vor Ort ist, hat ihr zusätzlich Sicherheit vermittelt. Dr. Daniele Bolla, Chefarzt der Frauenklinik, erläutert: «In der

Frauenklinik ist rund um die Uhr ein Facharzt anwesend und kann die Geburten im Hintergrund betreuen. Sobald Unsicherheiten oder besondere Situationen auftreten, wird er von den Hebammen hinzugezogen.»



Erfahrene Hebammen

Erfahrung ist, was die Hebammen der Frauenklinik auszeichnet. Dr. Bolla bestätigt dies: «Viele unserer Hebammen sind seit vielen Jahren

bei uns und die Zusammenarbeit mit unseren Fachärzten ist sehr gut.» Auch die neu eingeführte Hebammensprechstunde ist eine Dienstleistung, von der werdende Eltern seit Kurzem zusätzlich profitieren können.

Erste Wahl

Für viele Eltern aus der Region ist die Frauenklinik des Spitals Langenthal die erste Wahl, wenn es darum geht, den Ort für die bevorstehende Geburt auszuwählen. So auch für Nicolas und Tanja Gubler: «Wir haben uns die Frauenklinik am Informationsabend für werdende Eltern angeschaut und haben hier auch den Geburtsvorbereitungskurs besucht.» Sehr gefallen haben ihnen die neuen Gebärzimmer: «In jedem Raum gibt es eine Gebärwanne und ein grosses Gebärbett. Die Räumlichkeiten sind derart grosszügig gestaltet, dass auch mein



Mann nie das Gefühl hatte, im Weg zu stehen.» Zudem gibt es die Möglichkeit, Musik zu hören und das Licht in verschiedenen Farbtönen zu gestalten – je nach Wohlbefinden.

Wie im Hotel

Auch die Zimmer der Geburtsabteilung sind grosszügig und erinnern eher an ein Hotel als an ein Krankenhaus. Zudem gibt es Familienzimmer, in welchen die ganze Familie während der Zeit nach der Geburt wohnen kann. Dr. Bolla: «Dies ist eine ganz besondere Möglichkeit, die wir Familien hier anbieten können und von der auch viele bereits bei der Besichtigung begeistert sind.» Auch der Frühstücksraum mit Buffet hat Hotelcharakter, wie Tanja Gubler bestätigt: «Das Frühstücksbuffet ist sehr reichhaltig. Zudem ist es praktisch, dass man während zwei Stunden

frühstücken kann – ganz ohne Hektik und zu dem Zeitpunkt, an dem es einem nebst dem Stillen am besten passt.»

Sich wohlfühlen

Die neuen Räumlichkeiten bieten alles, um sich sowohl während wie auch nach der Geburt wohlzufühlen, und unterstützen das oberste Ziel der Geburtsabteilung: «Wir wollen den Frauen eine selbstbestimmte Geburt ermöglichen», erläutert Dr. Bolla. «Dabei steht die optimale Betreuung der Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen im Zentrum. Dank einer engen Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Bern können auch komplizierte Schwangerschaften optimal betreut werden – vor, während und nach der Geburt.» Sich wohl zu fühlen, war auch für Tanja Gubler das Wichtigste: «Ich empfehle allen werdenden Eltern, sich die

Frauenklinik anzuschauen. Ich habe mich während des gesamten Aufenthalts in der Frauenklinik rundum wohl und gut aufgehoben gefühlt.»

Alexander Mak heisst das erste Neugeborene der frisch eröffneten Frauenklinik. Er kam am 12.01.2018 um 22.46 Uhr zur Welt.



Ein Tag Medizin am Jurasüdfuss

Im Gesundheitszentrum Jura Süd in Niederbipp arbeiten Hausärztinnen Hand in Hand mit Spezialisten aus dem Spital Langenthal. Zusätzlich sind das Alterszentrum dahlia oberaargau ag sowie zahlreiche verschiedene medizinische Praxen im Gebäude anzutreffen. Diese Vielfalt spiegelt sich im Alltag der Medizinischen Praxisassistentin Nadine Bögli wieder. SRO.info hat sie einen Tag lang begleitet.

Text: Remo Streit/Eric Send



Ich treffe Nadine Bögli pünktlich um Viertel vor acht im Gesundheitszentrum Jura Süd. Für heute ziehe auch ich mir Berufskleider an, da ich die Medizinische Praxisassistentin (MPA) einen Tag lang begleiten und ihr über die Schulter blicken werde.

08:00 Laborgeräte und Computer sind hochgefahren, das Team ist komplett. Beim Morgenrapport wird der Tagesablauf vorbesprochen.

08:44 Bereits ruft der erste Notfallpatient an: Er klagt über Atemprobleme und einen Druck auf der Brust. Er wird in den nächsten Minuten in der Praxis eintreffen. Nadine Bögli

informiert sogleich die Ärzte und bereitet im Notfallzimmer alles für den Patienten vor.

08:52 In wenigen Minuten trifft Dr. med. Alexander Schug in Niederbipp ein. Der Chefarzt Orthopädie ist nur einer von vielen Spezialisten aus dem Mutterhaus in Langenthal, welcher hier seine Sprechstunde anbietet. Als Erstes behandelt er heute einen Patienten mit Knieschmerzen. Nadine Bögli legt alle notwendigen Untersuchungsutensilien für den Orthopäden bereit.



09:05 Der angemeldete Notfallpatient ist da. Verdacht: Herzinfarkt. Jetzt ist rasche und routinierte Teamarbeit

gefragt: Im Labor entnimmt eine Kollegin Blut, Nadine Bögli schliesst den Patienten an ein EKG-Gerät an und misst so seine Herzströme. Die Hausärztin Regina Malinic bespricht das Resultat mit dem Herzspezialisten Dr. med. Patrick Hilti, der heute den ganzen Tag in Niederbipp eine Kardiologie-Sprechstunde anbietet. Er wird den Patienten weiterbetreuen.

09:20 Schon startet die nächste Sprechstunde: Markus Lüdi – ein Chirurg aus dem Spital Langenthal – trifft schon bald hier ein. Seine erste Patientin, Judith G., sitzt bereits im Wartezimmer. Man vermutet einen Schlüsselbeinbruch, weshalb Judith G. noch vor der Sprechstunde von Nadine Bögli geröntgt werden muss.

10:05 Das Telefon klingelt ununterbrochen und die Wartezimmer der Hausärztinnen füllen sich nach und nach. Doch auch der Kalender der Gynäkologie füllt sich für diese Woche: Martina G. erkundigt sich für einen Termin zur Schwangerschaftskontrolle.

11:22 Nun springt die gelernte MPA kurzerhand für die Mitarbeiterin am Empfang ein. Da wird Auskunft verlangt, wo im Gebäude sich das Zentrum für Chinesische Medizin befindet, wann das Restaurant am Samstag öffnet und wo man sich für einen Termin in der Physiotherapie melden muss. Plötzlich erscheint eine Pflegende der dahlia obersargau ag und verlangt nach der Hausärztin Dr. med. Barbara Nesti, welche auch für die Bewohnerinnen und Bewohner in den Obergeschossen zuständig ist. Eine ältere Dame klagt über starke Schmerzen beim Wasserlösen. Einige Minuten später betreut Nadine Bögli die Patientin im Labor: Ein Urinstatus wird gemacht.



12:00 Eine Psychiaterin, ein Chirurg und ein Zahnarzt sitzen gemeinsam an einem Tisch. Was sich wie der Anfang eines Witzes anhört ist hier Alltag: Zur Mittagspause treffen sich die Mitarbeitenden im Restaurant. Die Themen am Mittagstisch sind allerdings alles andere als medizinischer Natur: Es herrscht eine kollegiale und humorvolle Stimmung.

12:45 Nach dem Mittagessen ist es auch in der Praxis meist etwas ruhiger. Nadine Bögli nutzt die Zeit und schreibt den Bericht von Judith G., der Patientin, welche sie am Vormittag geröntgt hat. Tatsächlich handelte es sich bei ihr um eine so genannte Clavikula-Fraktur. Ein Operationstermin bei Markus Lüdi in Langenthal wurde bereits vereinbart.

14:00 Eine Patientin von Regina Malinic hat sich beim Sport die Hand verstaucht. Nadine Bögli legt ihr eine Handgelenksschiene an und instruiert sie, wie und wie lange sie die Schiene tragen muss.

15:12 Werner B. wurde in Langenthal von Dr. med. Alexander Schug operiert und hat ein künstliches Hüftgelenk erhalten. Da er in der Region wohnt, kommt er in das nahe gelegene Gesundheitszentrum um die Klammern zu entfernen. Sehr ruhig und routiniert schreitet Nadine Bögli zur Tat, während sie mit Werner B. über Alltagsthemen scherzt.

16:00 In der Praxis ist etwas Ruhe eingekehrt. Zwar ist das Wartezimmer immer noch gut besetzt, aber das Telefon hat im Verlaufe des Nachmittages aufgehört, ständig zu klingeln. Per Fax kommt das Aufgebot einer anderen Hausarztpraxis. Deren Patient soll für eine Sprechstunde beim Handchirurgen Dr. med. Roman Blazek aufgebeten werden. Der Verdacht: Karpaltunnelsyndrom.

16:22 Nachdem eine Patientin über extreme Müdigkeit geklagt hat, wurde ein zu tiefer Eisenwert im Blut gemessen. Dem Mangel soll nun mit einer Eiseninfusion Abhilfe geschaffen werden. Immer wieder geht Nadine Bögli bei der Patientin vorbei, um nach dem Rechten zu schauen. Parallel dazu wird der Medikamentenbestand überprüft – auch solche Routineaufgaben gehören zum Job dazu.



16:45 Simon F. kommt pünktlich zu seinem Termin. Er ist beruflich bei der Feuerwehr tätig und muss routinemässig einen Lungenfunktionstest machen. Alles im grünen Bereich, beurteilt Dr. med. Christiane Cordero. Den Termin verbindet er gleich mit einer medizinischen Abklärung für die Motorfahrzeugkontrolle. Da er einen Lkw-Schein besitzt, muss er regelmässig zum Check bei der Hausärztin.

17:30 Der letzte Patient hat die Praxis verlassen. Nun wird alles gereinigt, die Geräte und Computer heruntergefahren und die Kinder-ecke aufgeräumt. Feierabend für Nadine Bögli.

Veranstaltungen

Veranstaltungsreihe «Faszinierende Medizin»

Gesundheitszentrum Huttwil, Sonnensaal
Dienstag, 28. August, 19.00 Uhr

Ist STILLEN wirklich nur Ernährung?

Referenten: Ärzteteam der Frauenklinik

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Gesundheitszentrum Jura Süd, Niederbipp
Montag, 29. Oktober, 19.00 Uhr

Blasenproblem – Reden wir darüber

Referenten: Ärzteteam der Frauenklinik

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Informationsabende für werdende Eltern 2018

Jeweils donnerstags, 19.00 Uhr,
Vortragssaal, Spital Langenthal

21. Juni

19. Juli

16. August

20. September

18. Oktober

15. November

20. Dezember

Mehr Veranstaltungen unter www.sro.ch

Sommerfest der Stiftung WBM Madiswil

Samstag, 23. Juni, 10.00 – 18.00 Uhr

Stiftung WBM – 50 Jahre in Bewegung

- Festakt 14.00 Uhr Podiumsdiskussion mit Vertretern aus Wirtschaft und Politik sowie Angehörigen von WBM-Mitarbeitenden
- Diverse Verpflegungsmöglichkeiten sowie Kaffeestube
- Markt mit zahlreichen regionalen Produkten

- Bastel- und Malecke, Kinderspiele mit Hüpfburg, Ballonwettbewerb
- Bärenspital (Kinder können aktiv bei der «Teddybär-Rettung» mithelfen, 11.00, 13.30 und 15.00 Uhr)
- Musikalische Unterhaltung
10.00 Uhr Swissalphorns Herzogenbuchsee
11.00/12.30 Uhr Schülerband Aarwangen
15.00 Uhr Dorfbachschränzer Madiswil
16.30 Uhr Tschäppeli Band



**GARTEN
OPER
LANGENTHAL**

DER WILDSCHÜTZ
ALBERT LORTZING

ROSENGARTEN ALTE MÜHLE LANGENTHAL
20./22./23./25./27./29./30. JUNI 2018
4./6./7. JULI 2018

WWW.GARTENOPER-LANGENTHAL.CH

JETZT
TICKETS
IM STADT-
LADEN!

ODER
ONLINE
TICKETS
SICHERN!

«Hier
wird auch die
Arbeit geschätzt,
die hinter den Kulissen
geschieht»

**Jagoda Josipovic, seit 26
Jahren im Hausdienst
Niederbipp**



Vorschau und Service

Impressum

Herausgeber
SRO AG

Projektleitung und -koordination:
Remo Streit, Stefan Huber

Texte

Brigitte Meier, Aarwangen
Nathalie Beck, Hauenstein, www.beckwerk.ch
Remo Streit, Solothurn
Eric Send, Solothurn, www.sendkommunikation.ch

Fotos

Manuel Stettler, Burgdorf
www.manuelstettler.ch
Titelseite: Lightspring/shutterstock.com

Konzept/Grafik

neuzeichen AG für Kommunikations-
und Orientierungsdesign, Lenzburg
www.neuzeichen.ch

Druck

Merkur Druck AG, Langenthal
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 Abonne-
ment unter sroinfo@sro.ch.

Nächste Ausgabe

Schmerz – der ungewollte Begleiter

Mehr dazu in der Novemberausgabe

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 oder per Post an SRO AG, Redaktion
SRO.info, St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal

Wir freuen uns darauf!

Herzlich, Ihr SRO.info-Redaktionsteam

Notfallnummern

Notfallarzt Region Oberaargau 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

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