

## DAS THEMA: Abendsprechstunde "Senioren im Krankenhaus"

## INFO

## Beratung und Kontakt

◆ Die Abteilung für Geriatrie / Neurologie des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen wird geleitet von Chefarzt Dr. Thomas Günnewig.  
E-Mail: dr.guennewig@ekononline.de  
Sekretariat: Frau Benning-Basse, ☎ 023 61 / 601-286, Frau Walther und Frau Biehlig-Schäfer ☎ 023 61 / 601-289  
Bürozeiten: 8 bis 17 Uhr  
E-Mail: geriatrie-neurologie@ekononline.de

◆ Die Abteilung für Geriatrie / Neurologie ist für die Behandlung von Erkrankungen der zweiten Lebenshälfte spezialisiert, sodass bei einer im Ruhrgebiet einmaligen Kombination der medizinischen Fächer Geriatrie und Neurologie Krankheiten des Nervensystems unter Berücksichtigung des Alters der Patienten speziell behandelt werden. In der Abteilung werden Krankheiten des Gehirns, des Rückenmarks, der Nerven und der Muskulatur untersucht und behandelt. Darunter fallen z. B. Schlaganfälle, Hirnhautentzündungen, Parkinson, Demenzen, Bandscheibenvorfälle, Epilepsie, Muskelerkrankungen, Nervenveränderungen bei Diabetes mellitus und andere Stoffwechselerkrankungen.

◆ Die Unfallchirurgie des Elisabeth-Krankenhauses wird geleitet von Chefarzt Dr. Ulrich Schneider.  
Kontakt:  
☎ 023 61 / 601-254,  
E-Mail: ulrich.schneider@ekononline.de

**Sprechstunden:** Für akute Notfälle und Unfälle ist die chirurgische Ambulanz ganztägig besetzt.  
Sprechstunde nach Terminvereinbarung: Dienstag und Donnerstag, 9 Uhr bis 12 Uhr.  
Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung.

◆ Die Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen wird geleitet von Chefarzt Dr. Oliver Müller-Klönne.  
Kontakt:  
☎ 023 61 / 601-200  
E-Mail: oliver.muellerkloenne@ekononline.de  
Sekretariat: Manuela Katzmarsik ☎ 023 61 / 601-204,  
E-Mail: manuela.katzmarsik@ekononline.de

◆ Das Elisabeth-Krankenhaus Recklinghausen ist eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster. Adresse: Röntgenstr. 10, 45661 Recklinghausen  
☎ 023 61 / 601-0  
@ www.ekononline.de

## BEI UNS IM NETZ

## Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de



„Senioren im Krankenhaus“ – unter diesem Titel ging es bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag um Stürze, Knochenbrüche und die Selbstständigkeit danach.

—FOTOS: TORSTEN JANFELD (4)

## Selbstständigkeit sichern

## Komplextherapie für Senioren nach der Operation eines Bruches

VON HEIDI MEIER

Wenn Senioren ins Krankenhaus müssen, sind häufig Knochenbrüche durch Stürze die Ursache – auch für eine Operation. Besonders gefährdet in fortgeschrittenem Alter sind dann Mobilität und Selbstständigkeit. Wie können sie gesichert bzw. wiedererlangt werden? Das war eine zentrale Frage bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer mit dem Elisabeth-Krankenhaus Recklinghausen am vergangenen Montag.

Unachtsamkeit, unpassendes Schuhwerk, ungünstige Witterungsverhältnisse können Ursachen sein, wenn Senioren stürzen. Häufig können sie beim Gehen die Füße nicht mehr so hoch heben, haben Probleme mit dem Gleichgewicht und schnellen Reaktionen. Allerdings kön-



Dr. Thomas Günnewig.

nen Stürze auch Folge anderer Erkrankungen sein: Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, epileptische Anfälle oder Schlaganfallvorzeichen listete Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie / Neurologie des Elisabeth-Krankenhauses, beispielhaft auf. „Daher müssen

wir bei Stürzen immer klären, was die Ursache war und neuen Stürzen durch deren Beseitigung oder Behandlung vorbeugen“, konstatierte der Fachmediziner. So könne

manches Mal ein Herzschrittmacher nicht nur den Herzschlag, sondern auch die Gangsicherheit stabilisieren.

Fit oder nicht fit? – Im Alter hänge das auch vom Seh- und Hörvermögen, der Muskelkraft, von Vergesslichkeit, Unter- oder Übergewicht, Gangsicherheit und Gelenkerkrankungen sowie der Einnahme vieler verschiedener Tabletten und Schlaftabletten ab. All dies untersuchen die Mediziner bei Patienten, die nach einem Sturz ins Krankenhaus landen, um sie auch über eine Operation des Bruches hinaus durch entsprechende Behandlungen und Therapien wieder fit für einen selbstständigen Alltag zu machen. „Bei der Aufnahme ins Krankenhaus gehen wir eine ausgearbeitete Checklis-

te durch, um zu klären, welcher Patient welche Therapie zur Stabilisierung braucht“, erläuterte Günnewig.

So könnten beispielsweise Herzprobleme und eine Entgleisung des Blutzuckers bei Diabetikern nicht nur Stürze verursachen, sondern auch

## Defizite behandeln, Muskelkraft stärken

Verwirrtheit nach der Operation. Bei der Behandlung richte man daher auch darauf ein besonderes Augenmerk.

Wer vor einer Operation fit war, der könne danach meist zur ambulanten Therapie nach Hause entlassen werden. Wer vorher schon nur eingeschränkt leistungsfähig war, werde nach einer Operation mittels Frühtherapie aber auch bei einem Aufenthalt in einer Rehaklinik so weit wie möglich mobilisiert.

Schon im Krankenhaus beginnt ein Team aus Therapie-

ten und Ärzten damit, gesundheitliche und körperliche Defizite zu behandeln, Muskelkraft aufzubauen, Gleichgewicht, Koordination und Reaktion zu schulen. Wege vom Bett zum Tisch werden ebenso trainiert wie z. B. das Anziehen ohne Hilfe. Und auch der Gangparcours des Zentrums für Gangstörungen am Elisabeth-Krankenhaus Recklinghausen wird intensiv genutzt.

Unter fachlicher Anleitung werden in dieser Komplextherapie (ca. 20 Mal je 30 Minuten über zwei Wochen) bestimmte Alltagstätigkeiten trainiert, es findet eine Beratung über richtiges Schuhwerk und geeignete Hilfsmittel statt, und, wo nötig, wird auch die Wohnberatung der Stadt hinzugezogen, um die häusliche Umgebung auf die Fähigkeiten des Patienten abzustimmen. Man wolle keinen Patienten entlassen, der zu Hause vor unüberwindbaren Schwierigkeiten steht.

## „Turne bis zur Urne“

(-hm-) Mangelnde Fitness kann nicht nur zu Stürzen führen, sie erhöht auch das Risiko seine Selbstständigkeit zu verlieren oder nach einer Operation nicht wiederzuerlangen. „Wenn Sie fünfmal die Woche 30 Minuten auf den Beinen sind, tun Sie schon viel für die Vorbeugung vieler Krankheiten. Suchen Sie sich frühzeitig etwas aus, das Ihnen Spaß macht“, appellierte Dr. Thomas Günnewig bei unserer Abendsprechstunde.

Fitnessstraining, regelmäßiger Sport, auch belastungsangepasster Seniorensport, Tanzen, Tai Chi – all das trage zu Gesundheit und Selbstständigkeit bei. Und: „Sehen Sie zu, dass Sie schlank bleiben“, mahnte der Mediziner. Ein bis zwei Kilo zu viel, das sei im Alter normal, weil der Mensch etwas schrumpft. Doch viel mehr sollte es nicht sein. Sein Motto: „Turne bis zur Urne!“ Das gelte auch nach Operationen. Nur allzu oft würden ältere Patienten durch das Training im Krankenhaus relativ fit nach Hause entlassen, ihr Eifer lasse dann aber nach, bis sie das Trainieren manchmal ganz einstellen. Ein Fehler, der fatal sein könne.

## Fitness-Check

(-hm-) Sind Sie einigermaßen fit, oder muss man sich um Sie sorgen? – Eine Antwort finden die Mediziner des Elisabeth-Krankenhauses durch einen Fitness-Check, dem sie ältere Patienten unterziehen, um herauszufinden, ob jemand besonderes Training braucht, um weiterhin ein selbstständiges, mobiles Leben zu Hause führen zu können.

Denn: „Mobilität ist Lebensqualität“, konstatiert Dr. Thomas Günnewig. Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer gab er den älteren Besuchern diese Aufgaben als Test für Ihre Gefährdung auf den Weg:

- Steigen Sie Treppen über zwei Stockwerke in einem Zug. Wer öfter stehen bleiben muss, sollte seinen Hausarzt aufsuchen.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stehen Sie mit verschrankten Armen auf: fünfmal in elf Sekunden. Wenn Sie das schaffen, sind Sie nicht sturzgefährdet.
- Stellen Sie sich, z. B. beim Zähneputzen, für mindestens fünf Sekunden nur auf ein Bein. Wenn es nicht geht: trainieren. Dr. Günnewig: „Ein gutes Gleichgewicht brauchen Sie, wenn Sie nachts allein zur Toilette wollen. Außerdem senkt es das Demenzrisiko.“

## Der Unfallchirurg muss es richten

## ... mit Platten, Schrauben und Nägeln

(-hm-) Der Unfallchirurg sieht ihn als erstes, den Patienten im Seniorenalter, der nach einem Sturz mit gebrochenen Knochen ins Krankenhaus kommt. Und das nun wahrlich nicht selten, wie Christoph Holland, Oberarzt der Unfallchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses, bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer berichtete.

70000 gebrochene Speichen, 130000 gebrochene Hüften, 200000 gebrochene Wirbelkörper, 36000 Brüche im Schulterbereich pro Jahr in Deutschland zeugen von der hohen Gefährdung.

Brüche im Bereich des Handgelenks (z. B. der Speiche) werden mit winkelstabilen Platten, die auch minimalinvasiv, also über wenige kleine Schnitte, eingesetzt werden können, „repariert“. Vier bis fünf Wochen dauert es, bis das Gelenk wieder be-



Christoph Holland.

lastet werden kann, die Platten werden nach drei Monaten entfernt.

Bei Brüchen des Oberarms bzw. der Schulter sei das Ergebnis der fast immer notwendigen Operationen, bei denen Schrauben, Nägel, Platten und manchmal auch Prothesen zum Einsatz kom-

men, meist nicht so optimal. Die ursprüngliche Beweglichkeit und Einsatzfähigkeit des Arms könne in der Regel nicht wieder hergestellt werden, da die Schulter ein sehr kompliziertes Konstrukt aus Knochen, Muskeln und Sehnen ist. Dennoch, so Holland, versuche man immer zu erreichen, dass der Patient den Kopf mit der Hand noch erreichen kann.

Bei Brüchen im Bereich des Hüftgelenks versuche man immer zu erreichen, dass der Patient wieder voll auftreten und sehr früh mobilisiert werden kann. Je nach Verlauf des Bruches werden dazu Schrauben und Nägel eingesetzt. Kann der Oberschenkelhalskopf nicht erhalten werden, auch Prothesen.

Ziel dieser Operationen und der therapeutischen Nachbehandlung ist es, die Mobilität und Selbstständigkeit des Patienten wieder herzustellen.

## Keine OP ohne Narkose

## Risiko ist stark gesunken

(-hm-) Keine Operation ohne Narkose. Vor der aber fürchten sich viele ältere Patienten. Bei unserer Abendsprechstunde beruhigte Dr. Oliver Müller-Klönne, Chefarzt der Anästhesie des Elisabeth-Krankenhauses: „Alter allein birgt kein höheres Risiko, wohl aber verschiedene Begleiterkrankungen.“

So erhöhten z. B. Herzerkrankungen, Diabetes oder Niereninsuffizienz das Narkoserisiko, aber auch der Schweregrad der Operation. Gleichwohl käme heute auf 200000 Anästhesien nur ein Todesfall – gegenüber einem auf 3000 im Jahr 1950. Das läge sowohl an der besseren Ausbildung der Mediziner als auch an der besseren Vorbereitung der Patienten, technischen Weiterentwicklungen der Narkosegeräte und besser steuerbaren Medikamenten.

Aufgabe des Anästhesisten sei es, Hochrisikopatienten



Dr. Oliver Müller-Klönne.

auszufiltern, aber auch, das individuelle Risiko jedes Einzelnen zu ermitteln und die Narkosemethode darauf abzustimmen. Er präsentierte denn auch eine Fülle verschiedener Verfahren, mit deren Hilfe sich Narkosen auch auf die besonderen Erfordernisse des vorekrankten, alten Patienten abstimmen lassen.

## Training gegen die Angst

(-hm-) Nach einem Sturz, haben viele Patienten – die allermeisten davon Frauen – Angst vor dem nächsten. Sie verlassen das Haus nicht mehr, halten sich überall fest, ziehen sich zurück von sozialen Kontakten.

Ihnen rät der Geriatriker des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen, Dr. Thomas Günnewig, zu einer speziellen Trainingstherapie – am besten kombiniert mit einem Hausnotrufsystem. Gleichzeitig sollte bei Gangunsicherheit eine Risikoberatung zu Hause erfolgen. Betroffene sollten sich mit zusätzlichem Vitamin D versorgen, evtl. Kurse zur Sturzprophylaxe besuchen und gut passendes Schuhwerk tragen.

Wo nötig, solle auch an einen Herzschrittmacher gedacht oder ein grauer Star operiert werden. Außerdem riet er zu weitestgehendem Verzicht auf Schlaftabletten und zu möglichst geringer Medikamenteneinnahme.