



Titelthema

Wir sind KOSTbar

Seite 7

News & Service

Seite 11

Wie beuge ich Stürze vor?

Nachhaltige Entwicklung am Klinikum: Baumbepflanzung für eine grünere Zukunft

Das Klinikum Osnabrück hat im November die erste Baumbepflanzung auf dem Klinikumsgelände abgeschlossen. Auf zwei Flächen wurden einheimische Baumarten gepflanzt, die die ökologische Vielfalt fördern, die Luftqualität verbessern und zu einer nachhaltigen Umgebung für Patienten, Mitarbeitende und Besucher des Klinikums beitragen.

Mit dem Ziel, die Grünflächen zu revitalisieren und eine gesunde Umgebung im Sinne des „Green Hospitals“ zu schaffen, wurde jetzt die Bepflanzung von zwei Grünflächen gestartet. Die Auswahl der 17 neuen Bäume erfolgte in enger Abstimmung mit Experten für Landschaftsökologie und unter Berücksichtigung regionaler Pflanzenarten. Darunter sind Winterlinden, Esskastanien und Spitzahornbäume. Diese Arten wurden sorgfältig ausgewählt, da sie umweltfreundliche und klimaresiliente Eigenschaften bieten und eine ansprechende Landschaft schaffen.

Dr. Fritz Brickwedde, der Aufsichtsratsvorsitzende des Klinikums, hat sich aktiv für die

Baumbepflanzung eingesetzt. Er betonte bei der Anpflanzung der Bäume die Bedeutung von Grünflächen für die Umwelt und das Wohlbefinden der Gemeinschaft. Brickwedde sagte: „Die Baumersatzbepflanzung ist der richtige Schritt in Richtung nachhaltiger Entwicklung und Umweltschutz. Grünflächen tragen nicht nur zur ästhetischen Verbesserung bei, sondern auch zur Förderung der Biodiversität und des ökologischen Gleichgewichts.“ Der Aufsichtsratsvorsitzende wies darauf hin, dass keine rechtliche Verpflichtung für die Anpflanzung der Bäume für das Klinikum bestehe. Mit den geplanten Anpflanzungen werde eine Überkompensation für vorherige Eingriffe erreicht.

Auch die Geschäftsführer des Klinikums Frans Blok und Rudolf Küster zeigten sich einig, dass die Entscheidung für eine erste Baumbepflanzung am Klinikum das Engagement für Umweltschutz und Nachhaltigkeit betont. „Wir sind davon überzeugt, dass eine grüne Umgebung nicht nur das Wohlbefinden unserer Patienten und Patientinnen fördert, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit unserer Mitarbeiter und

die Lebensqualität in der gesamten Gemeinschaft hat“, sagte Blok. „Die heutige Baumpflanzaktion ist auch Teil des Engagements im Sinne des ‚Green Hospital‘-Projekts und steht für eine grüne und nachhaltige Zukunft. Weitere Bepflanzungen werden folgen“, so Küster.

Nach Fertigstellung der Bauprojekte aus dem Masterplan 3.0 sind noch weitere Baumbepflanzungen in Planung. So soll eine Allee mit

bis zu 100 Bäumen hinter dem Zentrum für Neuromedizin und Geriatrie (ZNG) entstehen, mit der eine Verbindung an den neuen Rehatrakt mit den Würfelgebäuden geschaffen wird (2025). Sie soll ebenfalls die ökologische Balance fördern und neuen Lebensraum für Mensch und Tier sowie für die Flora und Fauna bieten. Auch rund um das neue Parkhaus werden neue Grünflächen mit weiteren Baumbeständen entstehen (2024).



Gemeinsame Baumanpflanzung am Klinikum (v.li.): Geschäftsführer Frans Blok, Prokurist Ingo Mette, Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Fritz Brickwedde, Klinikumsgärtner Torsten Kröhnert, Moritz Gust von der Firma Gust und Geschäftsführer Rudolf Küster

Klinikum setzt Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Zum vierten Mal beteiligt sich das Klinikum an der UN-Kampagne „Orange The World“, bei der weltweit u. a. mit orangefarbenen beleuchteten Gebäuden gegen häusliche Gewalt eingetreten wird. Im Aktionszeitraum vom 25. November bis zum 10. Dezember weisen in der Eingangshalle des Klinikums-Hauptgebäudes eine orangefarbene Sitzbank und weiteres Kampagnenmaterial darauf hin, dass Gewalt an Frauen und Mädchen leider immer noch viel zu häufig vorkommt. Die Bank ist mit Informationen und Hinweisen auf Hilfsmöglichkeiten für Frauen versehen.

Die Geschäftsführung des Klinikums hat die Anschaffung der Bank unterstützt. Sie soll nach Abschluss der Kampagne außen am Notaufnahmезentrum des Klinikums

aufgestellt werden und dort dauerhaft für eine Enttabuisierung des Themas sorgen. „Das Klinikum will sich damit positionieren, dass Gewalt an Frauen und Mädchen nicht hingenommen werden darf“, sagt Christiane Körbel-Peceny, Krankenhaushygienikerin und Fachärztin für Innere Medizin, von der die



Krankenhaushygienikerin Christiane Körbel-Peceny hat die Kampagne gegen Gewalt an Frauen und Mädchen im Klinikum organisiert

Aktion im Klinikum initiiert wurde. „Wir wollen sichtbar machen, dass solche Gewalt leider viel zu häufig vorkommt – in der häuslichen Umgebung ebenso wie in der Öffentlichkeit, beispielsweise wenn Frauen oder Mädchen abends allein in Bussen oder Bahnen unterwegs sind.“ Und für die betroffenen Frauen solle

deutlich gemacht werden, dass das Problem im Klinikum bekannt sei und sie dort eine Anlaufstelle vorfinden, in der sie Hilfe erhalten können.

Das Klinikum ist dem 2012 gestarteten niedersächsischen Hilfsnetzwerk im Oktober des Vorjahres beigetreten. Wie Körbel-Peceny berichtet, wurde es in dieser Zeit bereits von fünf oder sechs Frauen genutzt. Im Notaufnahmезentrum des Klinikums hängen Hinweise auf „ProBeweis“ aus und die Mitarbeitenden weisen bei Verdacht auf die Hilfsmöglichkeit hin. Die „ProBeweis“-Untersuchungsstelle steht rund um die Uhr zur Verfügung. Sie kann von Frauen komplett vertraulich genutzt werden und das Team ist im Umgang mit Gewaltopfern geschult. Wer sichergehen will, besonders geschützt zu sein, kann sich vorher über Tel. 0541 405-7400 bei der Untersuchungsstelle anmelden.

Wir sind KOSTbar!

Wertschätzung, Respekt und Aufmerksamkeit – drei Begriffe, die bei uns im Klinikum Osnabrück nicht nur großgeschrieben, sondern vor allen auch gelebt werden. So entsteht ein Arbeitsumfeld, das zum Wachsen und Besserwerden einlädt und in dem alle wissen, dass sie und ihre Arbeit KOSTbar sind. Wie sich das im Klinikalltag äussert, zeigen die folgenden acht Geschichten aus unserem Team.



Oliver, Koch

„Klinikessen mit Niveau – darum bin ich KOSTbar.“

Ich bin gelernter Koch und habe nach meiner Lehre in der Küche direkt noch eine Ausbildung zum Hotelfachmann gemacht. Bis vor einem Jahr habe ich nur in Restaurants und Hotels gearbeitet, mit allem, was dazu gehört und wie man es aus dem TV kennt: Stress, Druck und Unplanbarkeit.

Seit Oktober 2022 bin ich einer von vier Köchen im Klinikum. Zusammen mit unserem 20-köpfigen Team sorgen wir für die Versorgung all unserer Patienten auf ihren Zimmern und unserer Kolleginnen und Kollegen in der Kantine. Natürlich schmeißen wir auch die Kaffeebar für alle und jeden. Das macht meinen Job im Klinikum auf der einen Seite sehr abwechslungsreich aber auch gut planbar. Wichtig ist mir dabei unser Anspruch an die Qualität unserer Speisen: kein

verkochtes Gemüse, mein Team und ich machen Klinikessen auf höchstmöglichem Niveau. Immer wieder finden wir sogar kleine Zettel auf den abgeräumten Tablett, mit denen sich Patienten für unser tolles Essen bedanken – darauf bin ich stolz!

Wie wir das schaffen? Unser Team will immer das Beste und arbeitet ruhig und gelassen auf Augenhöhe, auch mit unseren Geschäftsführern. Hier wird jeder Vorschlag ernst genommen und besprochen. Und natürlich geht nichts über das gemeinsame Kosten aller Tagesgerichte, bevor diese ausgegeben werden – wie könnte man die Qualität einer Küche besser auf Top-Niveau halten?

Hier habe ich die Möglichkeit, Gutes zu tun, das wahrgenommen wird – das macht mich KOSTbar.

Valeriya, Pflege-Azubi

„Ich bin beeindruckt, wie KOSTbar mein Anteil ist.“

Ich bin vor vier Jahren für ein freiwilliges soziales Jahr nach Deutschland gekommen und mache jetzt meine Ausbildung am Klinikum. Bald startet unsere Schulstation, bei der wir Auszubildenden eine Station komplett übernehmen, natürlich überwacht!

Während der vorherigen drei Jahre meiner Ausbildung hatte ich die Möglichkeit, in vielen unterschiedlichen Bereichen des großen Klinikums tätig zu sein. Noch immer bin ich beeindruckt, wie viel ich hier an nur einem Standort lernen, aber auch schon jetzt einbringen kann – und wie wichtig mein Anteil ist. Ich bin schon immer sehr verantwortungsbewusst gewesen. Wenn ich bei der Arbeit bin, gibt es für mich nichts anderes und ich gebe 100 %. Schließlich würde ich auch gerne

nach meiner Ausbildung weiter hier tätig sein und mich einsetzen. Ich bin fest davon überzeugt, dass das Klinikum Osnabrück nicht umsonst einen herausragenden Ruf genießt. Hier steht die beste Pflege im Mittelpunkt, und der Einsatz aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist außergewöhnlich. Darüber hinaus schätze ich die offene Atmosphäre, die hier herrscht, nicht nur im Team, sondern auch im Kontakt mit den Patientinnen und Patienten. Es sind Momente wie die Dankbarkeit der Menschen, die ich betreue, die meinen Beruf zu etwas Besonderem machen. Jeder Dank, den ich erhalte, ist für mich eine Bestätigung dafür, dass ich hier am richtigen Ort bin und meinen Traumberuf ausübe.

Ich kann meine Stärken schon jetzt einbringen – darum bin ich KOSTbar.





Christian, Intensivpfleger

„Nicht nur als ‚Fels in der Brandung‘ bin ich KOSTbar.“

Als stellvertretende Leitung der internistischen Intensivstation sehe ich meine Rolle irgendwo zwischen „Mutti für alles“ und „Fels in der Brandung“. Ich bin nicht nur in der direkten Patientenversorgung tätig, sondern auch als Leitung für unser Team von etwa 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zuständig.

In unserem Arbeitsumfeld, in dem es oft um Leben und Tod geht, muss unser interdisziplinäres Team aus Ärzten, Physiotherapeuten und uns Gesundheits- und Krankenpflegern jeden Tag Höchstleistungen bringen. Die internistische Intensivmedizin ist ein hochkomplexer Bereich, auf den alle Akteure aus fachlicher Sicht natürlich optimal vorbereitet werden müssen, wie z.B. durch unser eigens entwickeltes Reanimations- und Notfalltraining. Dieses habe ich mit einigen Kollegen zusammen aufgebaut, um einen gemeinsamen Standard für unser Team zu implementieren. Neben der fachlichen Komplexität spielt natürlich auch die emotionale Belastung eine große Rolle. Wir

haben verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen. Einerseits können wir schwierige Situationen in Supervisionen reflektieren, die psychologisch begleitet werden. Andererseits sind meine Kollegen immer für mich, aber natürlich auch füreinander da. Wir reflektieren belastende oder komplexe Situationen intern zeitnah, häufig sogar direkt im Anschluss.

Neben meiner Arbeit auf der Station absolviere ich seit fast zwei Jahren ein Master-Studium und bilde mich kontinuierlich weiter. Hierbei werde ich von meinen Vorgesetzten unterstützt, zum Beispiel durch eine flexible Dienstplangestaltung. Dadurch ist es für mich möglich, Beruf und Studium erfolgreich zu kombinieren. Auch bei meiner Entwicklung als Führungskraft erhalte ich Unterstützung. Anfangs durch eine umfassende Einarbeitung und inzwischen durch Fortbildungen im Rahmen der internen Führungskräftelehre.

Ich werde unterstützt in meiner persönlichen Entwicklung – darum fühle ich mich KOSTbar.

Carsten, Chefarzt

„KOSTbar ist es, gemeinsam immer besser zu werden.“

Es ist schon etwas her, dass ich mein Bewerbungsgespräch im Klinikum Osnabrück hatte. Aus Hamburg bin ich angereist und habe sofort gespürt: „Das passt!“

Auch wenn ich anfangs noch nicht ganz einordnen konnte, woher dieses Gefühl kam, kann ich das inzwischen klar sagen. Im Klinikum herrscht ein Klima aus Wertschätzung, Chancen und Motivation, man spürt, dass wir immer im Aufbruch sind, Innovation zu schaffen. Hier ist Veränderung alltäglich und nur in der Veränderung liegt das Potenzial der Verbesserung.

Als Chefarzt bin ich mir meiner Vorbildfunktion gerade beim Thema Wertschätzung sehr bewusst. Ich weiß auch, dass wir Ärztinnen und Ärzte ohne unser Team nichts wären. Damit meine ich natürlich nicht nur die Ärzteschaft, sondern das gesamte Team des Klinikums Osnabrück, also auch das Management, die Pflege und Support. Überall arbeiten bestens

ausgebildete Menschen daran, unser Haus der Maximalversorgung zum – in meinen Augen – besten der Region zu machen. Das betrifft nicht nur unsere fachliche Expertise, sondern auch ein Umfeld, in dem man gut und gerne arbeitet: flache Hierarchien, Ernsthaftigkeit und Respekt. Nur zusammen und auf Augenhöhe schaffen wir auf der einen Seite Hochleistungsmedizin, auf der anderen Seite aber auch mal verrückte Sachen, die uns alle weiter bringen – zum Beispiel unser Stations-Speed-Dating. Wie beim Vorbild aus der Partnersuche treffen hier die Mitarbeitenden der internistisch kardiologischen Abteilung aufeinander und wechseln alle paar Minuten den Gesprächspartner zum kurzen Austausch. So schaffen wir es, interne Strukturen aufzubrechen und Ressentiments aufzulösen.

Hier kann jeder von jedem lernen, sodass wir gemeinsam immer besser werden. Dass ich diesen Prozess mitgestalten darf, macht mich KOSTbar.





Farina, Pflegefachkraft

„Ich bin KOSTbar fürs Team, das Team ist KOSTbar für mich.“

Seit 2013 arbeite ich im Klinikum Osnabrück. Ich bin hier groß geworden, zur Ausbildung zog es mich in die weite Welt - aber danach auch wieder zurück hierher zu Freunden und Familie. Seit 2015 bin ich in der Orthopädie und Unfallchirurgie, wo ich inzwischen die stellvertretende Stationsleitung übernehme. In dieser Position muss ich natürlich immer wieder den Spagat zwischen Organisation und direkter Pflege schaffen: auf der einen Seite als Moderatorin in unserem Team, auf der anderen Seite als „Rasurschwester“ in der OP-Vorbereitung der Patienten.

Es liegt mir, wenn es stressig wird und wirklich viel auf unserer Station passiert, nicht selten tauschen wir innerhalb eines Tages die halbe Stationsbelegung aus. In diesen Momenten kann ich meine Stärken voll ausspielen: belastbar, konzentriert und immer gut gelaunt. Wenn ich arbeite, kann es gut sein, dass man mich auch am anderen Ende unserer langen Flure noch lachen hört, auch

und gerade, wenn es stressig wird. Ich finde es super, dass hier alle so sein dürfen, wie sie sind. Und auch, wenn ich etwas extrovertierter bin, ich weiß: Ich bin wichtig fürs Team, das Team ist wichtig für mich! So funktionieren wir nicht nur auf unserer Station Ia zusammen, sondern auch mit den OPs, der Anästhesie, den Physios, dem Patientenbegleitedienst - eigentlich allen anderen Stationen und Fachbereichen des Klinikums. Dazu gehört eine Menge Offenheit, Respekt und Freundlichkeit und all das wird hier gelebt. Wie KOSTbar jeder von uns ist, erleben wir jeden Tag, wenn das Klinikum und die Kolleginnen und Kollegen im betrieblichen Gesundheitsmanagement dafür sorgen, dass es uns gut geht. Besonders gefallen hat mir die Aktion „Kleine Pause zwischendurch“, als die Küche unserer Station von Ernährungscoaches gekapert wurde, die uns Rezepte von gesunden Power-Snacks für zwischendurch gezeigt haben, damit wir neue Energie tanken können.

Ich kann sein, wie ich bin - darum fühle ich mich KOSTbar.

Caroline, Physiotherapeutin „Meine ‚goldenen‘ Hände sind KOSTbar.“

Ich bin eine der vier Kolleginnen und Kollegen für Physio- und manuelle Therapie in der Stroke-Unit des Klinikums Osnabrück. Die Stroke-Unit ist die Spezialeinheit für Schlaganfall-Patienten, hier werden die Betroffenen schnell, umfassend und fachübergreifend behandelt. Wichtig ist deshalb, dass wir als Team funktionieren, denn unter unseren Patientinnen und Patienten gibt es immer herausfordernde Fälle. Zu deren Behandlung gehört dann nicht nur der medizinische Blickwinkel von detaillierter Anamnese bis zur individuell besten Therapie, sondern auch soziale Aspekte und der direkte Kontakt zu Angehörigen spielen eine große Rolle. Die interdisziplinäre Power unseres Teams ist meiner Meinung nach der Grund für unsere hohe Erfolgsquote.

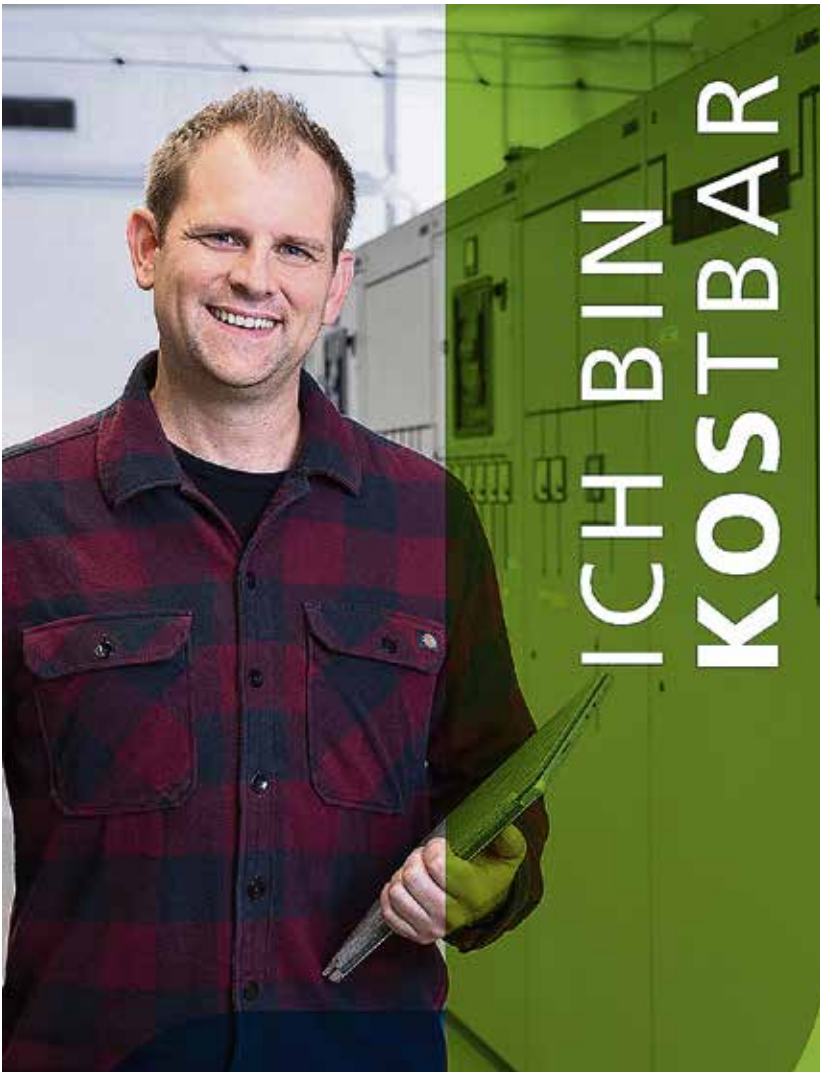
Wie wertvoll meine Arbeit als Physiotherapeutin in der Stroke-Unit ist, erfahre ich nicht nur durch den Erfolg bei Patienten. Auch das ganze Team der Station lässt mich spüren, dass meine „goldenen Hände“ und

ich als Mensch wichtig sind. Wir arbeiten in flachen Hierarchien und pflegen auch über die Arbeit hinaus ein freundschaftliches Verhältnis mit eigener Messenger-Gruppe, in der die Arbeit nur selten Thema ist.

Betrachte ich mein Verhältnis zu meinem „Arbeitgeber“, also dem Klinikum Osnabrück, kann ich nur sagen, dass ich es hier echt gut habe. Schon immer wurden meine Wünsche zur Fortbildung auf ganzer Linie unterstützt und meine Ideen fanden immer offene Ohren. Gleichzeitig merke ich, dass wir Mitarbeitenden auch im Alltag unterstützt werden, z.B. mit dem Resilienz-Tag im Rahmen der KOSTbar-Kampagne. Hier sind wir eben nicht nur eine Nummer, sondern wirklich wichtig. Dass ich hier die Möglichkeit habe, nebenher meine eigene Praxis weiterzuführen, ist so bestimmt einmalig.

Als absoluter Herzensmensch, Therapeutin mit Leib und Seele, bin ich sehr glücklich, hier meinen Platz gefunden zu haben. Ich stehe voll hinter dem Klinikum - darum bin ich KOSTbar!





Tim, Leitung Facility Management „Jedes ‚Zahnrad‘ ist KOSTbar.“

Als ich im Mai 2021 meinen Job als Werkstattleiter in der Industrie aufgab und in das Facility Management des Klinikums wechselte, war ich mir nicht vollkommen im Klaren, was hier auf mich zukommen würde. Schnell habe ich gemerkt, dass „Bock auf Probleme“ und passende Lösungen die wichtigsten Skills an dieser Stelle sind. Mittlerweile bin ich technischer Leiter des Klinikums und denke immer noch so, was aber in erster Linie an den vielen unterschiedlichen Aufgaben liegt, denen sich mein Team und ich widmen.

Neubau, Umbau, Reparatur, Umgestaltung von Bereichen und Räumen, Brandschutz, Gartenbau und Grünpflege – im Facility Management habe ich mit fast allen Abteilungen und Gewerken im Klinikum Osnabrück zu tun und bin immer wieder stolz auf den hohen Standard, den wir als Team ermög-

lichen. Dazu gehört nicht nur die erstklassige Instandhaltung der Substanz, sondern auch die Entwicklung und Realisierung von Zukunftsprojekten wie dem Green Hospital.

Das Klinikum arbeitet dabei wie ein großes Uhrwerk, dessen Rädchen miteinander perfekt laufen müssen. Dieses Miteinander ist in meinen Augen auch eine der unbedingten Stärken des Klinikums – ausgeprägt kollegial, vertrauensvoll, kommunikativ: jede fundierte Meinung ist gefragt, es gibt Lob für Dinge, die gut laufen, Rücksicht auf die Familie. Gerade hier nimmt das Klinikum die Bedürfnisse seiner Mitarbeitenden sehr ernst, denn die Familie läuft nur gut, wenn die Arbeit gut läuft und andersherum.

Wir versuchen immer, besser zu werden – alle zusammen, mit Respekt und auf Augenhöhe, denn jedes „Zahnrad“ ist KOSTbar.

Andrea, Betriebliches Eingliederungsmanagement „Ich bin KOSTbar für das starke soziale Netz.“

Seit 2022 bin ich im Klinikum für das betriebliche Eingliederungsmanagement verantwortlich und Teil des starken sozialen Netzes, das das Klinikum seinen Mitarbeitenden bietet. Ich liebe die Möglichkeiten, die mir dieses große Haus dabei bietet und bin wirklich immer wieder stolz, wenn wir gemeinsam kreative und individuelle Lösungen für meine Kolleginnen und Kollegen gefunden haben.

Viele Jahre beriet ich als Sozialarbeiterin Menschen zum Thema Konfliktlösung. Doch dann wollte ich mich beruflich in Richtung Mitarbeitergesundheit entwickeln. Das Klinikum bot mir 2022 diese Möglichkeit im Team der PE/BGM. Als Koordinatorin für das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) stehe ich unseren Mitarbeitenden nach längerer Arbeitsunfähigkeit unterstützend zur Seite. Damit übernehme ich einen wichtigen Teil der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers. Ich setze mich gerne nachdrücklich für die Ziele und Bedürfnisse der Mitarbeitenden ein. Hierbei machen mich meine einfühlsame, wertschätzende und herzliche Art besonders KOSTbar. Zu mir kann jeder kommen und um ein vertrauliches Gespräch bitten,

denn ich unterliege der Schweigepflicht. Diese bildet die Grundlage für eine vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit. Meine Arbeitsweise ist von einer systemisch-lösungsorientierten Grundhaltung geprägt. Daher ist mir wichtig, dass ich nicht als diejenige wahrgenommen werde, die Arbeit oder Unruhe in die Arbeitsbereiche bringt, sondern konstruktive Lösungsvorschläge macht. Hierdurch möchte ich für (Planungs-) Sicherheit sorgen – nicht nur bei den betroffenen Mitarbeitenden, sondern auch bei den Führungskräften.

Für mich ist das Klinikum durch die breite Vielfalt und große Diversität von Menschen und Berufsgruppen wie eine kleine, eigene Stadt: Die Größe stellt uns nicht nur vor Herausforderungen, sondern bietet uns auch zahlreiche Chancen zur Neuorientierung. Ich bin immer wieder stolz, wenn wir gemeinsam kreative und individuelle Lösungen für den einzelnen Mitarbeitenden zur Wiederherstellung und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit – und damit vor allem der Gesundheit – gefunden haben.

Ich trete für meine Kolleginnen und Kollegen ein und kann wirklich helfen – so fühle ich mich KOSTbar.



Sohn ist rund um die Uhr für die Mutter da

87-jährige nach schwerem Unfall auf bestem Weg der Genesung



Vor der Entlassung: Eva und Petro Oliinyk mit dem Orthopäden-Team um PD Dr. Jan-P. Graßmann (l.), Chefarzt der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie sowie Maria-Elena Vera-Céspedes (r.) und Deborah Schürmann vom Zentrum für Alterstraumatologie und Orthogeriatric

Glück im Unglück ist ein schwieriges Bild, wenn ein Mensch bei einem Unfall schwere oder sogar schwerste Verletzungen davongetragen hat und noch einen langen Weg bis zur Genesung bewältigen muss. Aber auf die 87-jährige Eva Oliinyk trifft es in einer besonderen Weise zu: Nicht nur, weil es überhaupt gelungen ist, ihr Leben zu retten und sie einer erfolgreichen Behandlung zu unterziehen. Nach einem Unfall erlitt sie u. a. eine Fraktur des Beckenrings und offene Brüche am rechten Unterschenkel. Sondern vor allem deswegen, wie sich ihr 47-jähriger Sohn Petro Oliinyk mit in die Behandlung seiner Mutter im Klinikum eingebracht hat.

Obwohl sie noch auf umfassende pflegerische Versorgung angewiesen ist, wurde darauf verzichtet, Eva Oliinyk erst in einer Kurzzeitpflege-Einrichtung unterzubringen. Um ihr eine gewohnte Umgebung bieten zu können, ist sie direkt nach Hause entlassen worden.

Wie Maria-Elena Vera-Céspedes, die Ärztliche Leiterin des Zentrums für Alterstraumatologie und Orthogeriatric (ZATO) am Klinikum Osnabrück, erklärt, kommt es

leider selten vor, dass sich Kinder in einem solchen Umfang und so weitreichend in die Versorgung und Pflege ihrer erkrankten Eltern einbringen. Nach den Worten von Vera-Céspedes und von Pflegefachkraft Deborah Schürmann hat sich Petro Oliinyk alle Kenntnisse angeeignet, die zur weiteren pflegerischen Versorgung erforderlich sind.

„Herr Oliinyk hat uns bei allen pflegerischen Tätigkeiten unterstützt und sich alles von uns zeigen lassen“, sagt Schürmann. „Wir sind überzeugt“, so Vera-Céspedes, „dass die Mutter bei ihnen zuhause super versorgt ist und haben es deswegen so eingerichtet, dass sie an ihrem Wohnsitz alle erforderlichen Hilfsmittel erhalten.“ Im Zweifel sei es die bessere Variante für Eva Oliinyk, weil in einer Pflegeeinrichtung kaum eine so umfassende Betreuung geleistet werden könne und als weiteres Hindernis noch die Sprachbarriere hinzukomme.

Wie Petro Oliinyk berichtet, ist seine Mutter seit 2018 an einer schweren Demenz erkrankt, zu deren Symptomen bei ihr ein ausgeprägter Bewegungsdrang gehört. Sie spreche Ukrainisch und Russisch, nehme aber die Ansprache von Fremden oftmals nicht oder nicht

so gut an, so dass es für ihn außer Frage stand, sich bei dem Krankenhausaufenthalt seiner Mutter mit einzubringen.

„Bei meiner Mutter tritt es häufig auch nachts auf, dass sie sich bewegen will. Oder dass sie unruhig wird und dass jemand da sein muss, um auf sie zuzugehen“, beschreibt Petro Oliinyk. „Im Prinzip ist sie darauf angewiesen, dass 20 Stunden am Tag jemand bei ihr ist. Jetzt im Krankenhaus war es besonders wichtig, dass ich bei ihr war – sie darf ja ihren Fuß nicht belasten und soll nicht aufstehen und laufen, aber versteht es nicht, wenn ihr andere das sagen.“

„Bei Demenzerkrankten muss jede Behandlung so individuell wie möglich auf die Patientin oder den Patienten abgestellt werden. Um ihnen bei uns im Krankenhaus die Orientierung und den Umgang mit unserem Team zu erleichtern, spielt die Einbindung der Angehörigen eine ganz wichtige Rolle“, verdeutlicht die Ärztin. Ein Sohn, der sich so liebevoll um seine Mutter kümmere, sei ihr dabei noch nicht untergekommen. „Herr Oliinyk macht das toll – darin liegt ein großes Glück für die Mutter“, sagt Maria-Elena Vera-Céspedes.

Neuzugang im Ärzteteam der MVZ Zweigpraxis Anikum



Die medizinische Versorgung in Anikum erfährt durch den Eintritt von Benedikt Baumann, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, eine weitere ärztliche Verstärkung. Nachdem Mitte 2023 bereits Katrin Brüggemann, Fachärztin für Innere Medizin und Allgemeinmedizin, in die MVZ-Zweigpraxis eingetreten war, erweitert nunmehr Benedikt Baumann seit November 2023 das bestehende Team um das Ärztee Paar Dr. Thomas Reich und Dr. Cordula Bartels-Reich.

Die Zweigpraxis in Anikum, als Teil des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) des Klinikums Osnabrück, bietet eine umfassende medizinische Betreuung auf höchstem Niveau an. Zu den Schwerpunkten gehören die umfassende hausärztliche Versorgung, das Wundzentrum sowie die orthopädische und chirurgische Versorgung. Mit der Expertise von Benedikt Baumann wird das Leistungsspektrum erweitert, insbesondere im Bereich der Orthopädie und Unfallchirurgie. Baumann wird regelmäßige Sprechstunden in Anikum abhalten und sich dabei auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten konzentrieren. Durch seine fachliche Kompetenz und langjährige Erfahrung im Klinikum Osnabrück wird er einen bedeutenden Beitrag zur qualitativen Patientenversorgung in der Region leisten.

Das Ärzteteam der MVZ Zweigpraxis Anikum freut sich darauf, gemeinsam die medizinische Versorgung in Anikum weiter zu stärken und bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen der Patientinnen und Patienten. Weitere Informationen zu den angebotenen Leistungen und den Sprechstundenzeiten von Benedikt Baumann finden Sie hier:



www.mvz.klinikum-os.de/zweigpraxis-ankum

Darum ist guter Schlaf so wichtig

Schlafen ist wichtig, um sich zu erholen, für den Tag fit zu sein und Energie zu tanken. Bekommt man zu wenig Schlaf, ist man nicht nur müde, auf Dauer kann Schlafmangel auch zu Erkrankungen führen und die Lebenserwartung senken. Was für Ursachen Schlafstörungen haben können und was eigentlich in einem Schlaflabor passiert, haben Dr. Christoph Schenk, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Schlafmedizin und Verkehrsmedizin, sowie Leiter des Ambulanten Schlafzentrums Osnabrück und Achim Lange, Mitarbeiter des Schlaflabors am Finkenhügel, erläutert.



„Im Schnitt schlafen die Deutschen 7 Stunden und 10 Minuten. Diese Schlafdauer ist vollkommen ausreichend. Dauerhaft weniger als sechs Stunden zu schlafen, sollte eher vermieden werden“, erklärt Dr. Schenk. Guter Schlaf hängt aber nicht nur von der Schlafdauer ab. Wichtig ist auch, jeden Tag in etwa um die gleiche Zeit ins Bett zu gehen und eine Routine beizubehalten. Vor allem Personen, die

im Schichtsystem arbeiten, können unter Schlafstörungen leiden, da sie keine Routine in ihrer Schlafenszeit haben. „Auf Dauer können sich bei diesen Personen psychosomatische Beschwerden einstellen, wie Migräne oder Magendruck“, so Dr. Schenk.

Leidet eine Person an Schlaflosigkeit, Sekundenschlaf oder

Atempausen während des Schlafens, sollten diese Symptome ärztlich abgeklärt werden. Auch Schnarchen kann ein Symptom sein, das zu Schlafstörungen führt. Um diese Symptome abzuklären, ist ein Besuch im Schlaflabor sinnvoll.

„Im Vorfeld der Untersuchung ist es wichtig, den Patienten

kennenzulernen, um möglichst viel über die Hintergründe der Schlafstörungen herauszufinden“, erzählt Lange. Schlafstörungen sind in erster Linie ein Symptom von anderen Krankheiten oder Problemen, wie beispielsweise zu viel Stress im Alltag. Schließlich werden im Schlaflabor unterschiedliche Daten gemessen, wie die Hirnstromaktivität, Blutdruck und Sauerstoff. Mittels Videoüberwachung werden auch Bewegungen oder Ruhelosigkeit vermerkt.

„Viele Menschen, die zu uns kommen, machen sich Sorgen, dass sie im Schlaflabor sowieso nicht gut schlafen werden. Beispielsweise wegen der Kabel, die man tragen muss und der Videoüberwachung“, so Lange. „Einige können sich auch gar nicht vorstellen, wie es in einem Schlaflabor aussieht. Aber im Grunde ist es wie ein kleines Hotelzimmer.“ Jeder Patient hat ein eigenes Zimmer, das an ein Hotelzimmer erinnert. Auch ein Badezimmer mit einer Dusche und einer Toilette ist vorhanden. Eine typische Laboratmosphäre kommt dabei definitiv nicht auf.

Zahnärztetag in Osnabrück

Mit einem hochkarätigen Programm wurden jetzt erstmals in Osnabrück die Jahrestagung des Deutsch-Österreichisch-Schweizerischen Arbeitskreises für Tumore des Kiefer-Gesichtsbereichs (DÖSAK) und ein Zahnärztetag ausgerichtet.

Bei der viertägigen Veranstaltung waren insgesamt über 240 Zahnmediziner und weitere Fachkräfte aus dem Bereich der Kopf-Hals-Onkologie aus den drei Ländern dabei. Gastgeber und wissenschaftlicher Leiter war PD Dr. Dr. Kai Wermker, Chefarzt der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG) am Klinikum Osnabrück.

Neben dem in Kooperation mit der Zahnärztekammer Niedersachsen organisierten Zahnärztetag fanden bei der 54. DÖSAK-Jahrestagung u.a.

die Vorstandssitzung der Fachgesellschaft, ein Symposium der Leitenden Krankenhausärzte der DGMKG (Deutsche Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie) und ein Fortbildungstreffen des „Jungen Forums“ statt. Weiter gab es ein umfangreiches wissenschaftliches Programm mit Vorträgen, Diskussionen und Fortbildungs-Workshops mit einem speziellen Segment für Fach-/Oberärzte.

Hauptthemen des wissenschaftlichen Programms waren die „Kaufunktionelle Rehabilitation“ sowie „Ernährung und supportive Therapie“, also ein Schwerpunkt mit relevanten Aspekten für Kopf-, Hals- und Tumorpatienten. Weitere Themen waren die Psyche und die Tumorbio- logie. Außerdem ging es um neue Ansätze aus der Forschung und dem klinischen Alltag.



Zahnärztetag und DÖSAK-Jahrestagung im Ballhaus des Alando: MKG-Chefarzt PD Dr. Dr. Kai Wermker war Gastgeber und wissenschaftlicher Leiter.

Innovative nephrologische Gemeinschaftspraxis am Klinikum Osnabrück eröffnet: Nahtlose Versorgung für Patienten im Fokus

Im Rahmen einer Feierstunde wurde Ende November das Zentrum für Nieren- und Hochdruckkrankheiten offiziell am Klinikum Osnabrück eröffnet. Die neu geschaffene Gemeinschaftspraxis, bereits im September von den Nephrologen Dres. Bücker, Atzeni, Fischer, Köster, Bürkner, Schmihing und Willeke bezogen, steht für eine effiziente und nahtlose Versorgung von Patienten mit Nierenleiden.

Auf einer Fläche von etwa 2000 Quadratmetern umfasst die neue Praxis 59 Dialyseplätze, 11 Behandlungsräume sowie eine Vielzahl von Untersuchungs- und Funktionsräumen, Arzt- und Verwaltungszimmern, eine Werkstatt für Dialysetechnik sowie Sozialräume.

Durch die enge Kooperation zwischen den niedergelassenen Nephrologen der Gemeinschaftspraxis

und dem Klinikum Osnabrück wird eine ganzheitliche Betreuung gewährleistet. Dies sichert den Patienten nicht nur eine optimale Versorgung, sondern bietet auch höchsten Komfort und stellt nahtlose Übergänge zwischen der ambulanten und stationären Versorgung sicher.



Dr. Fritz Brickwedde, Aufsichtsratsvorsitzender der Klinikum Osnabrück GmbH, unterstrich die Bedeutung dieses Schrittes für die medizinische Versorgung in der Region. „Die enge Zusammenarbeit zwischen dem ambulanten und stationären Bereich wird durch die

Eröffnung dieser Praxis auf eine neue Ebene gehoben. Dies ermöglicht nicht nur eine optimale Versorgung der Patienten mit Nierenerkrankungen, sondern stärkt auch die Vernetzung und den Informationsaustausch zwischen dem ambulanten und dem stationären Sektor.“

Die nephrologische Gemeinschaftspraxis bietet montags, mittwochs und freitags je drei Zeitfenster für Dialysen ab 7:30, 13:00 und 18:00 Uhr sowie dienstags, donnerstags und samstags je ab 7:30 Uhr an.

(v. li.) Dr. Ruth Fischer, Dr. Frank Schmihing, Frans Blok, Dr. Marcella Bürkner, Dr. Karen Willeke, Dr. Ludger Köster, Dr. Fritz Brickwedde, PD Dr. Johannes Rey, Dr. Gunnar Bücker, Dr. Andreas Atzeni


 klinikum⁺
OSNABRÜCK


 DIE AKADEMIE
DES KLINIKUMS OSNABRÜCK


Ausbildungsberufe (m/w/d)

- > Pflegefachfrau/-mann
- > Pflegeassistent
- > Operationstechnischer Assistent (OTA)
- > Med. Technologie für Laboratoriumsanalytik (MTL)
- > Med. Technologie für Radiologie (MTR)
- > Physiotherapeut

Neue Berufsperspektiven für Quereinsteiger (m/w/d)

- > Umschulungsmaßnahmen zur/m Pflegefachfrau/-mann
- > Verkürzte Ausbildung für Pflegeassistenten

Studium

- > Pflege dual B.Sc.*
- > Hebammenwissenschaft B.Sc.*
- > Therapie- und Pflegewissenschaft B.Sc.**

*in Kooperation mit der der Hochschule Osnabrück
** in Kooperation mit der Hamburger Fern-Hochschule



Die Akademie des
Klinikums Osnabrück
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück

T + 49(0) 541 405-5908
info@akademie-klinikum.de
Weitere Infos unter
www.akademie-klinikum.de

Einige Highlights des Jahres 2023



• Neujahrsempfang des Osnabrücker Anästhesiekreises

- Klinikum wird Innovationsklinik (s. li.)
- Chefärzte Dr. Jüttner und Dr. Herda werden begrüßt (s. re.)



- Klinikum Osnabrück eröffnet neuen Kreißsaal (s. li.)
- Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion EUREGIO e.V. wird beschlossen (s. re.)
- Klinikum erhält neuen OP-Roboter „Da Vinci Xi“

JAN.

FEBR.

MÄRZ

- Kooperation zwischen Klinikum und dem UKM in der Krebsbehandlung beschlossen (s. li.)
- Erik ist erstes Kind im neuen Kreißsaal (s. re.)



- Neue HNO-Praxis im Ärztehaus wird eingerichtet
- Tag der Pflege (s. li.)
- Heart-Failure-Unit wird zertifiziert (s. re.)

- Start der neuen Vortragsreihe „Klinikum im Dialog“
- Angelika Atrat wird neue Pflegedirektorin



JUNI

MAI

APR.



- Annette Sechelmann wird Demenzbeauftragte (s. o.)
- Rollender OP-Saal „Mobile Lab“ am Klinikum (s. u.)
- Akademie wird für besonders verlässliche Ausbildung geehrt

- Pflegeassistentenausbildung gestartet
- Erste-Hilfe-Kurs für Kinder



- 1.000. Geburt (s. li.)
- Schlaganfall-Bus wieder in Osnabrück (s. re.)
- Gesundheitswoche am Klinikum

JULI

AUG.

SEPT.



- Nikolaus im Klinikum
- Kindergartenkinder schmücken Weihnachtsbaum

- Baumbepflanzung für eine grünere Zukunft (s. li.)
- Nephrologische Gemeinschaftspraxis wird eröffnet (s. re.)



- Klinikum richtet Epilepsieberatungsstelle ein (s. o.)
- Dr. Denter wird in den Ruhestand verabschiedet (s. u.)
- EUREGIO Notfallsymposium am Klinikum

DEZ.

NOV.

OKT.

Bloß nicht sitzen bleiben: Bewegung ist die beste Medizin gegen Stürze und ihre Folgen



Stürze gehören in Deutschland zu den häufigsten Unfallursachen – und mit steigendem Alter nimmt ihr Anteil sogar noch zu: So sind es bei Frauen über 70 Jahren etwa zwei Drittel aller Unfälle und bei Männern über 70 mehr als die Hälfte der Unfälle, die auf Stürze zurückgehen. Gründe sind Einschränkungen der Beweglichkeit, das Nachlassen der Sehfähigkeit und Folgen von Erkrankungen. Im Alter steigt aber nicht nur das Sturzrisiko, sondern auch die Gefahr von schweren Verletzungen. Sturzfolgen gehören häufig zu den Gründen, die Pflegebedürftigkeit auslösen.



Wie Dr. Anja Kwetkat, die Chefärztin der Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin am Klinikum Osnabrück,

schildert, ist es bekannt, dass viele ältere Menschen aus Angst vor Stürzen lieber Bewegung vermeiden. Das sei aber genau der falsche Weg. Ohne Bewegung ließe die Muskelkraft nach und es werde nicht mehr ständig das Gleichgewicht „trainiert“, was das Sturzrisiko und die Verletzungsgefahren erst recht steigen ließe.

Der beste Weg, sich vor Stürzen und ihren Folgen zu schützen, sei es demnach, so beweglich wie möglich zu bleiben und sich so gut wie möglich auch seine Reaktionsfähigkeit und die Gleichgewichtsorientierung zu bewahren. Ein guter Tipp seien Kurse zur Sturzvorbeugung, die u.a. von Sportvereinen, Krankenkassen, Bildungseinrichtungen angeboten werden. Sie umfassen Reaktions- und Gleichgewichtstraining, Übungen zur Kräftigung der wichtigen Muskelpartien und oft auch Falltraining.

Besonders wirkungsvoll sind außerdem, wie Kwetkat rät, einfache Übungen zur Sturzprophylaxe, die ganz bequem zuhause absolviert werden könnten. So könne das Gleichgewicht trainiert werden, indem jeweils einige Sekunden einbeinig gestanden werde, je einige Sekunden lang wechselnd auf beiden Beinen. Dabei solle das gesamte Gewicht auf die Körperseite mit dem Standbein verlagert werden und man dürfe sich festhalten. Eine Variation dieser Übung sei es, das vorgestreckte Bein noch kreisen zu lassen.

Zur Stärkung der Beinmuskulatur könnten Kniebeugen gemacht werden. Bei dieser Übung sollten die Füße hüftbreit auseinandergestellt werden und man sollte sich an einer stabilen Stuhl- oder Tischkante festhalten. Arm- und Oberkörpermuskulatur könnten bei einer Übung im Sitzen gestärkt werden: Dabei rückt man auf einem stabilen Stuhl oder Sessel an die Vorderkante der Sitzfläche vor, setzt seitlich neben dem Po die Hände auf und drückt sich hoch. Die Übung sollte mehrfach täglich mit jeweils fünf Wiederholungen gemacht werden.

Die Körpermitte könnte durch Hüftkreisen gestärkt werden. Dabei sollten die Füße etwa schulterbreit stehen und die Hände auf die Hüften gesetzt werden. Dann sollte jeweils eine Minu-

te lang in beide Richtungen mit der Hüfte gekreist werden. Auch diese Übung sollte mehrfach täglich gemacht werden. Reaktionen und motorische Fähigkeiten ließen sich üben, indem etwa ein Ball oder ein Garnknäuel zwischen den Händen hin- und hergeworfen werden oder durch Hochwerfen/Fangen mit nur einer Hand. Nach diesem Prinzip sei alles nützlich, das Körper und Geist bewegt.

Über körperliches Training hinaus sei es wichtig, Sturzgefahren in der Wohnumgebung wie durch eine schlechte Beleuchtung, durch Stolperfallen wie Kabel, Teppichkanten und Türschwellen oder durch fehlende Haltegriffe an Stufen, Treppen und in Sanitärbereichen zu beseitigen. Auch von glatten Böden könnten Gefahren ausgehen, so dass auf rutschfestes Schuhwerk geachtet werden sollte. Ebenso könnten Badehocker, Toilettensitze und Einstiegs- hilfen in die Wanne/Dusche sinnvoll sein. Überdies wichtig: Hilfsmittel wie einen Rollator, Hüftprotektoren etc. beschaffen und sie konsequent nutzen.

Auch klare Sicht sei entscheidend: Neben einer hellen Beleuchtung und gut erreichbaren Lichtschaltern (ev. Bewegungsmelder ergänzen) sollte darauf geachtet werden, stets die Brille zu tragen. Wenn von Erkrankungen (Blutzucker, Blutdruck) Gefahren ausgehen, sollte besonders achtsam mit Symptomen umgegangen werden und es müsse auf regelmäßige Kontrollen und eine genaue Medikamenteneinnahme geachtet werden. Gegebenenfalls könnte der Hausarzt geeignete Therapieangebote etwa zur Mobilisierung verordnen. Zur Anpassung der Wohnräume und weiteren Hilfen gibt es Infos u.a. bei den Pflege-/Krankenversicherungen. Patienten und ihre Angehörigen können sich vom Sozialdienst des Klinikums beraten lassen.



Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, wie Sie Gefäßerkrankungen vorbeugen.




DER Flexpool
KLINIKUM OSNABRÜCK

ICH BIN KOSTBAR!

AB 10. JANUAR ALLE INFOS UNTER DERFLEXPOOL.DE



Jeden 2. Freitag,
überall wo es
Podcasts gibt



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird teilweise auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Impressum

Herausgeber:

Klinikum Osnabrück GmbH
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
Tel. 05 41 / 4 05-0

Verantwortlich i.S.d.P.:

Frans Blok (Geschäftsführer)
Rudolf Küster (Geschäftsführer)
Redaktionsleitung:
Silvia Kerst (Leitung Marketing
& Unternehmenskommunikation)

Konzeption und Umsetzung:

NOW-Medien GmbH & Co. KG
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück
Redaktion: Larissa Gorskowski

Grafische Gestaltung:

MSO Medien-Service GmbH & Co. KG
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück
Copyright Titelbild: CMP - stock.adobe.com
Fotos: Klinikum Osnabrück, Jacqueline Bosse, Jens Lintel,
iStock, Freepik

Druck:

NOZ Druckzentrum GmbH & Co. KG
Weiße Breite 4, 49084 Osnabrück, Tel. 05 41 / 71 07-0