

Diese drei Patientinnen beherrschen das richtige Binden bzw. Knoten der Tücher (v.li.): Marion Ufermann, Gisela Cornelissen und Heike Schmidt.



## Das richtige Knoten

Im Eingangsbereich des KK Essen-Steele finden Krebspatientinnen von Hand gefertigte Kopfbedeckungen

Im Foyer des Krankenhauses riecht es gut, eine Mischung aus ätherischen Ölen, Bienenwachs und Ingwer. Viele Kunden gehen einfach der Nase nach und entdecken den „Laden für Gesundheit“, der seit vier Jahren im Eingangsbereich des KK Essen-Steele der Kliniken Essen-Mitte zu finden ist.

Mit Blick auf das Konzept der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am KK Essen-Steele, das darauf ausgerichtet ist, den akut oder chronisch kranken Patienten Anleitung zur Selbsthilfe zu geben, werden in dem „Laden für Gesundheit“ spezielle Produkte für die Wärmetherapie angeboten. Auch ausgewählte Gesundheitslitera-



tur (zum Beispiel zu den Themen mediterrane Vollwerternährung, Fasten, Krebs, Entspannung, Kneipptherapie, Chinesische Medizin, Yoga, Blutegel oder Heilpflanzen) oder Schröpfgläser für die Massage gehören zum Sortiment. Anwendungen, die Patienten während des stationären Aufenthalts als hilfreich erfahren, können zu Hause in Eigenregie fortgesetzt werden. Besonders gefragt ist die eigens für Krebspatientinnen entwickelte Kopfbedeckung „INDI'S be individual“ (s. Foto Puppenkopf) – aus weichem Jersey, per Hand gefertigt, unifarben oder modern gemustert nebst eines bunten Tülltuchs, um Kappe oder Tuch

aufzupeppen. Die Patientinnen kommen häufig noch während der Zeit der Therapieentscheidung in den Laden, um sich nach Kopfbedeckungen umzusehen. Oft bietet der gemütliche Ort Gelegenheit für ein intensives Gespräch, um Sorgen, Hoffnungen und Ängste loszuwerden. Bei Patientinnen, die nicht so gut zu Fuß sind, kommt der Tücherservice auf Wunsch auch ans Bett. Im Herbst können Interessierte im Rahmen eines Kurses das Binden – bzw. das richtigen Knoten – der Tücher erlernen. Außerdem werden Tipps zur Hautpflege und zum Schminken gegeben. Ein Schwerpunkt wird auch die Beratung zu Behandlung von Nebenwirkungen der Chemotherapie mit Hausmitteln sein. Erhältlich ist zudem die 2008 im KVC-Verlag („Karl und Veronica Carstens-Stiftung“) erschienene kleine Broschüre „Was tun bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie“.

## KK Essen-Steele bei den „Steeler Gesundheitstagen“

„Wellness, Fitness und Pflege im Alter“: So lautete das Motto der „Steeler Gesundheitstage 2008“. Das KK Essen Steele der Kliniken Essen-Mitte war zum nunmehr vierten Mal mit einem Info-Zelt vertreten. Das anfänglich eher kühle Wetter lockte die Zielgruppe – die ältere Generation – an, die sich ausgiebig den umfangreichen Tests der Tagesklinik für Geriatrie und des Schlaflabor widmete (Foto). Zufrieden mit dem meist positiven Ergebnis ihrer körperlichen und geistigen Fitness zogen die Besucher/innen später mit ihrem „Testpass“ von dannen. Probiert wurden auch die gesunden Brotstücke mit Olivenöl und Keimlingen bzw. Sprossen aus dem im Knappschaftskrankenhaus beheimateten „Laden für Gesundheit“ (s. Artikel oben). Interessantes gab es zudem zum Thema „Herzgesundheit durch gesunde Ernährung“ zu erfahren, über das die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin und das Institut für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) am KK Essen-Steele informierten. Großer Andrang herrschte in dem Zeltbereich, in dem das Hebammenzentrum zu den Themen Schwangerschaft und Geburt Wissenswertes vermittelte. Ein „Hingucker“ waren wie in jedem Jahr die Produkte der Arbeitstherapie aus der Holzwerkstatt „Pinguin“. Die Demonstration einer Laubsäge-Arbeit zog natürlich besonders viele Interessierte an – vor allem männliche. Dr. Helmut Frohnhofen, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin III: Zentrum für Altersmedizin, nahm an der Podiumsdiskussion zum Thema „Altersmedizin“ teil.





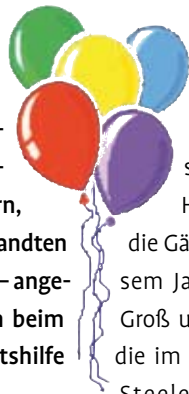
# Ein Haus der offenen Tür

KK Essen-Steele: Geburtshilfe und Hebammenzentrum luden zum jährlichen „Get-Together“

Bei bestem Hochsommerwetter füllte sich am 21. Juni 2008 das Gelände rund um das KK Essen-Steele der Kliniken Essen-Mitte ganz schnell mit Babys, Kindern, Müttern, Vätern, Großeltern, Verwandten und vielen anderen Interessierten – ange-lockt vom vielfältigen Programm beim „Tag der offenen Tür“ in der Geburtshilfe und im Hebammenzentrum.

Wie in jedem Jahr gab es den großen Second-hand-Trödelmarkt – einem Magneten für Aussteller wie Käufer. Auf großes Interesse stießen auch Angebote wie „Bauchtanz für Schwangere“, „Erfahrungsfeld der Sinne“, „Pekip“, „Babymassage“ und vieles mehr. Es öffneten sich die Türen der Mutter-Kind-Station, des OP und der frisch renovierten Kreißsäle. Die familiäre Atmosphäre, warme Farben, liebevolle Dekoration, wohnliche Entbindungszimmer ohne jede sichtbare Technik, Badezimmer mit Entbindungswanne und Kuschelzimmer beeindruckten die Besucher.

Kindern wurde von den Eltern gezeigt, in welchem Zimmer sie einst das Licht der Welt erblickt haben. Großmütter kamen bei dem Vergleich des heutigen Standards mit dem früherer Zeiten aus dem



Staunen gar nicht mehr heraus. Und es warteten Überraschungen und Highlights auf die Gäste: In diesem Jahr waren Groß und Klein, die im KK Essen-Steele geboren sind, eingeladen, sich an einem Stand während der Veranstaltung zu melden. Jede/r Erste eines Jahrgangs bekam ein T-Shirt mit der Aufschrift „Ich bin ein Knappschaftskind“. Er/sie wurde fotografiert und die Aufnahme mit dem Geburtsjahr ausgestellt. An diesem Stand nahm der Andrang gar kein Ende.

Eingeweiht wurde der „Storchenparkplatz“ – der Sonderparkplatz für die Eiligen, wenn es ganz ganz schnell gehen muss. In aller Form

wurde eine Babyflasche, gefüllt mit Sekt, gegen das „Storchenparkplatz“-Schild geschwungen. Die Kliniken Essen-Mitte übernahmen die Patenschaft über ein Storchenbaby aus dem Zoo. Für dieses Storchenbaby wurde im Laufe der Veranstaltung ein Name gesucht – und gefunden: Mit dem Vorschlag „Flora“ gewann die kleine Paula die Ausschreibung, nun darf sie ihren Patenstorch ein Jahr lang kostenlos besuchen und aufwachsen sehen.

Eis, Kaffee und Kuchen, Waffeln und Gegrilltes – alles war noch vor dem offiziellen Ende der Veranstaltung ausverkauft. Gäste wie Gastgeber freuten sich über gelungenen „Tag der offenen Tür“: Im nächsten Jahr wieder!



Ute Grabautzky bietet externe Bauchtanzkurse für werdende Mütter ab dem vierten Schwangerschaftsmonat an.





Auch Dr. Justine Speth (Foto oben li/mit Megaphon) hatte sichtlich Spaß bei der Einweihung des „Storchenparkplatzes“. Auf dem Bild re. daneben ist die Oberärztin mit Chefarzt Dr. Martin Schütte zu sehen, darunter eine Aufnahme der Ausstellungswand der „Knappschaftskinder“. Das große Foto zeigt einen wohnlichen Kreißsaal mit einer kleinen Besucherin, die das von der Decke hängende Tragetuch – eigentlich zur Unterstützung der Wehentätigkeit gedacht – kurzerhand zur Schaukel umfunktioniert hat.

# Schwerpunkt Altersmedizin

## Tagesklinik Geriatrie am KK Essen-Steele schließt Lücke zwischen ambulanter und stationärer Behandlung

Am KK Essen-Steele der Kliniken Essen-Mitte hat sich eine der größten altersmedizinisch ausgerichteten Kliniken in Nordrhein-Westfalen etabliert. Das Zentrum verfügt über 70 vollstationäre Betten, 15 tagesklinische Plätze und sechs Betten auf der Intensivstation. Zehn Ärzte, 40 Pflegekräfte und 15 Therapeuten bilden das Behandlungsteam.

Ein Schwerpunkt des Zentrums für Altersmedizin ist die spezifische altersmedizinische Abklärungsuntersuchung, das geriatrische Assessment. Dort werden einerseits die vorhandenen Potenziale aufgedeckt, andererseits die Fähigkeits- und Funktionsstörungen detailliert erfasst, der Bedarf an Hilfsmitteln geklärt und die Versorgung zu Hause betrachtet. Dazu gehört auch die Beurteilung der psycho-sozialen Situation. Im Alter entstehen bei akuten

oder chronischen Erkrankungen Probleme, die eine besondere, zielgerichtete und individuelle Herangehensweise erforderlich machen.

Weil viele ältere Menschen zwar von der geriatrisch-rehabilitativen Behandlung im Krankenhaus profitieren würden, aber keine vollstationäre Versorgung brauchen, ist im September letzten Jahres die Tagesklinik Geriatrie im Zentrum für Altersmedizin eröffnet worden. Der Vorteil dieser Behandlungsform liegt in der Möglichkeit, dass alle Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten eines speziell eingerichteten Krankenhauses genutzt werden können, die übrige therapiefreie Zeit aber zu Hause verbracht wird.

Die Tagesklinik schließt die Lücke zwischen ambulanter und stationärer Behand-



Chefarzt Dr. Helmut Frohnhofen (li.) und Leitender Oberarzt Dr. Hans-Christoph Heuer.



lung älterer Menschen. Die Aufnahme erfolgt

per Einweisung durch den Haus- oder Facharzt oder als Verlegung aus einer anderen Klinik.

Die individuellen Therapieangebote umfassen Krankengymnastik, Ergotherapie, Logopädie und Schlucktherapie wie auch die Physikalische Therapie. Neben Diagnostik und Therapie sind ein aktivierendes Pflegekonzept, Angehörigen- sowie Ernährungsberatung und Hilfsmittelverordnung weitere Schwerpunkte. Ziel ist die Förderung der Selbständigkeit und die Vermeidung bzw. Verminderung einer Hilfsbedürftigkeit im Alter. Die Dauer der Behandlung ist individuell unterschiedlich – im Durchschnitt beträgt sie drei Wochen.

### Drei Fragen an Dr. Helmut Frohnhofen, Chefarzt des Zentrums für Altersmedizin am KK Essen-Steele

*Was meinen Sie genau damit, wenn Sie sagen, Altersmedizin ist Medizin für Fortgeschrittene?*

**Dr. Frohnhofen:** „Häufig finden sich bei älteren Menschen zahlreiche gleichzeitig vorliegende Erkrankungen. Die daraus entstehenden Beschwerden und Symptome richtig zu deuten, stellt eine große Herausforderung dar. In der Altersmedizin verfügen wir über spezielle Untersuchungsmethoden, um genau

diese Problematik zu lösen. Fortgeschritten meint also den in seinem Lebensalter fortgeschrittenen Menschen, meint aber auch seinen behandelnden Arzt.“

*Wann fängt Altersmedizin an?*

**Dr. Frohnhofen:** „Älter werden ist uns allen in die Wiege gelegt. Wie wir älter werden, ist jedoch von vielen beeinflussbaren Faktoren abhängig. Ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und ausreichende

Aktivität sind solche Faktoren. Damit beginnt im weitesten Sinne die Altersmedizin schon bei den Kindern.“

*Welche Rolle spielen für Sie Seele und Geist bei der Sicht auf den alten Menschen?*

**Dr. Frohnhofen:** „Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Die umfassende Betreuung eines Patienten muss auch auf Seele und Geist Rücksicht nehmen.“





Auch ein Gleichgewichts- und Krafttraining hilft, die Sturzgefahr im Alter zu reduzieren.

— **Laufen zu können bedeutet Mobilität, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Lebensqualität. Der Verlust dieser Fähigkeit erschwert die Bewältigung des Alltags, führt zu Abhängigkeit, Vereinsamung, Einbußen an Lebensqualität und Depression.**

Mit zunehmendem Alter fällt das Laufen schwerer, der Gang wird kleinschrittig und unsicher. Als Folge der Einbußen an Kraft, Ausdauer und Koordination verschlechtert sich die Gehfähigkeit und das Sturzrisiko steigt dramatisch an. So stürzt von den über 65-jährigen jeder dritte einmal pro Jahr und von den über 85-jährigen sogar jeder zweite.

Die Folgen eines Sturzes sind erheblich. Auch wenn nur ein vergleichsweise geringer Prozentsatz der Stürze zu direkten körperlichen Schäden führt, so sind die seelischen Folgen gravierend. Personen, die einmal im Alter einen Sturz erlitten haben, sind verunsichert, reduzieren ihre Alltagsaktivitäten, ziehen sich zunehmend zurück und können so in einen Teufelskreis von Abhängigkeit, Isolation und Depression geraten. Oft nehmen ältere Menschen das ansteigende Sturzrisiko nicht wahr, da dieser Anstieg langsam und schleichend verläuft. Auch werden die bekannten

Risikofaktoren vielfach nicht adäquat wahrgenommen. Somit wird eine Chance vertan, ein bestehendes Risiko bereits im Vorfeld zu reduzieren. Häufig erfolgt, wenn überhaupt, eine entsprechende Abklärung erst nach einem einmal erlittenen Sturz. Stürze im Alter müssen heute aber nicht einfach hingenommen werden, denn das Wissen um die Ursache und das Beheben der Risikofaktoren hilft, das Sturzrisiko zu vermindern. Die Abklärung und Behandlung von Gangstörung und Sturzrisiko ist ein Schwerpunkt der modernen Altersmedizin (Geriatric). Früh lässt sich durch geeignete Untersuchungsverfahren das Sturzrisiko bestimmen. Hierzu gehören die Überprüfung von Sehvermögen, Gleichgewichtsorgan, Muskelkraft, Geh- und Standsicherheit und aktuell verabreichter Medikation.

Durch Herausarbeiten der individuellen Risikokonstellation ergeben sich in der Regel Erfolg versprechende Behandlungsansätze. Zu den Basismaßnahmen gehört eine fachkompetente Wohnraumberatung, um

äußerliche Sturzrisiken zu erkennen und zu beseitigen. Eine adäquate Beleuchtung reduziert das Risiko zu stürzen. Bei inneren Sturzursachen führen Gleichgewichts- und Krafttraining sowie eine Schulung des Gangbildes unter fachlicher Überwachung nachweislich zu einer deutlichen Reduktion des Sturzrisikos. Ebenso wirksam ist die Verhinderung nächtlichen Wasserlassens, das ja mit der Notwendigkeit des Aufstehens verbunden ist.

Trotz aller heute zur Verfügung stehenden wirksamen therapeutischen Maßnahmen bleibt immer noch ein Restrisiko bestehen. Hier gilt es, die Folgen eventueller Stürze zu minimieren. Eine fachkompetente Hilfsmittelberatung hat dabei einen wichtigen Stellenwert. Neben geeigneten Gehhilfen, deren sichere und richtige Handhabung erlernt werden muss, spielen Schutzpolster – so genannte Hüftprotektoren – eine wichtige Rolle, um das Risiko eines Schenkelhalsbruchs so gering wie möglich zu halten.

Der Sturz im Alter ist kein unabwendbares Schicksal. Durch frühzeitige fachkompetente Abklärung lässt sich das individuelle Sturzrisiko bestimmen. Auf der Grundlage einer solchen Abklärungsuntersuchung lassen sich individuelle Therapiepläne erstellen, die das Sturzrisiko und die Sturzfolgen deutlich reduzieren.

Dr. Helmut Frohnhofen  
Chefarzt des Zentrums für  
Altersmedizin am KK Essen-Steele

# Sturzgefahr im Alter

## Hilfe für Senioren durch wirksame therapeutische Maßnahmen