

# Gesund + gepflegt

DAS MAGAZIN DES LANDKREISES WÜRZBURG

Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg



Pflege und Wohnen



Gemeindeporträt



Landratsamt



Beratung



Gesundheit



# Liebe Leserinnen und Leser,

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Dieser Satz von Arthur Schopenhauer will uns daran erinnern, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Auch wir wollen unseren Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden und zu einer hervorragenden Pflege im Alter leisten und informieren Sie ab sofort mit unserem neuen Landkreismagazin *gesund + gepflegt*.

Der Landkreis Würzburg ist in den Themenfeldern ‚Gesundheit und Pflege‘ vielfältig und Vorreiter! Auf 20 Seiten stellen wir Ihnen deshalb unsere Main-Klinik in Ochsenfurt, unsere Wohn- und Pflegeberatung sowie unsere Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg mit ihren Pflegeheimen und Service-Wohnanlagen vor. Außerdem präsentiert sich in dieser Ausgabe ab Seite 8 die Gemeinde Waldbrunn und zeigt, wie *gesund + gepflegt* es im westlichen Landkreis zugeht.

Komplettiert wird unser Magazin mit Informationen aus dem Landratsamt. Hier klären wir Sie beispielsweise ab Seite 10 über eine „Work-Life-Ehrenamts-Balance“ auf.

Selbstverständlich stecken hinter allen Beiträgen nicht nur Gesundheitstipps, Gesetzesänderungen sowie Informationen für Jung und Alt, sondern vielmehr auch authentische Menschen und echte Emotionen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und vor allem beste Gesundheit in jedem Alter! Über Rückmeldungen, Anregungen, Lob und Kritik würden wir uns sehr freuen.

Eberhard Nuß  
Landrat

Prof. Dr. Alexander Schraml  
Vorstand  
Kommunalunternehmen

## Inhalt

### Pflege und Wohnen

Ein neues Zuhause .....Seite 3  
Das Blick-Punkte-Modell .....Seite 4  
In Würde leben .....Seite 6

### Gemeindeporträt

Gemeinde Waldbrunn: „Keiner darf an den Rand rutschen“ .....Seite 8

### Landratsamt

Work-Life-Ehrenamts-Balance .....Seite 10  
Den Mitarbeitern den Rücken stärken .....Seite 11  
Depressionen im Alter .....Seite 12  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Würzburg .....Seite 12

### Beratung

Pflegegrade neu sortiert .....Seite 13  
Barrierefrei umbauen mit Rat vom Profi .....Seite 14

### Gesundheit

Gut für Ochsenfurt und das Umland...Seite 16  
Wir operieren keine Röntgenbilder.....Seite 17  
Hektik hat hier Hausverbot.....Seite 18  
Termine.....Seite 20



Waltraud und Rolf Kupfernagel sind von Kassel nach Würzburg in die Miravilla (Betreutes Wohnen/Service-Wohnen) umgezogen. Michaela Zinecker (oben, Mitte) ist Ansprechpartnerin für alle Bewohner.

Senioren-gymnastik in der hauseigenen Physiotherapie-Praxis, ausgesuchte Theater- und Konzertbesuche sowie diverse Sommer- und Weihnachtsfeste: Das sind nur einige Termine von Waltraud und Rolf Kupfernagel, die die beiden in der Miravilla, ihrem neuen Zuhause, regelmäßig wahrnehmen.

Das Ehepaar wohnt seit 2015 in der Service-Wohnanlage am Hubland, die für Bewohner ab 55 Jahren konzipiert und von der Bayerischen Stiftung für Qualität im Betreuten Wohnen ausgezeichnet wurde. Um ihren Lebensabend in einer senioren-gerechten, sicheren und service-orientierten Wohnung und Umgebung verbringen und vor allem genießen zu können, hatten sie sich dazu entschlossen, ihr Haus in der Nähe von Kassel zu verkaufen und nach Würzburg in die Miravilla zu ziehen.

Das 2002 erbaute Haus hat insgesamt 49 Wohnungen, mehrere Aufenthaltsräume und sogar ein Gästeapartment, das Angehörige während eines mehrtätigen Aufenthalts nutzen können. Die Wohnanlage bietet nicht nur die Möglichkeit,



## Ein neues Zuhause

Erfreulich schnell hat sich das Ehepaar Kupfernagel im neuen Umfeld eingewöhnt und sich die Lebensfreude bewahrt

die Freizeit mithilfe vielfältiger Angebote abwechslungsreich zu gestalten, sondern bei Bedarf ganz individuelle Wahlleistungen in Anspruch zu nehmen. „Unsere Bewohner können zum Beispiel von unserer Essensversorgung im benachbarten Pflegeheim profitieren und sich nach Wunsch ihre Speisen in die Wohnung liefern lassen“, sagt Michaela Zinecker, Ansprechpartnerin in der Miravilla. Die Bewohner können aber auch eine hauswirtschaftliche Versorgung oder diverse technische Hilfeleistungen in Anspruch nehmen.

In Notfallsituationen ermöglicht eine Rufanlage in jeder Wohnung sofort eine Verbindung zum Rettungsdienst. Überhaupt erleichtert das Baukonzept des Hauses den Alltag der Bewohner nachhaltig: Nicht nur beidseitige Handläufe, ebenerdige Duschen und unterfahrbare Waschbecken, breite Türen und bodentiefe Fenster sowie ein Aufzug, der von der Garage bis in die obersten Stockwerke fährt, zeichnen das komfortable und senioren-gerechte Wohnkonzept aus. „Betreutes Wohnen eben“, sagt Rolf Kupferna-

gel. „Wir bleiben selbstständig, aber nie allein“, ergänzt seine Frau Waltraud. „Ob es der Literaturkreis, die Gymnastik-Gruppe oder unser Stammtisch ist – zwischen uns Bewohnern hat sich eine Gemeinschaft gebildet, ein kleiner Kreis von ungefähr 15 Leuten, mit denen man sich treffen und die gleichen Interessen teilen kann.“ Ihren Alltag und die lebenslangen Freundschaften in ihrer Heimat aufzugeben, ist Waltraud Kupfernagel sehr schwer gefallen. Dass sie sich hier in der Miravilla langsam einen Bekanntenkreis aufbauen kann, hilft ihr sehr, um sich an das neue Zuhause gewöhnen zu können. „Unsere Tochter ist überglücklich, dass wir von Kassel zu ihr nach Würzburg gezogen sind, obwohl ich das eigentlich überhaupt nicht wollte“, erzählt die 80-Jährige. „Wir haben uns aber von Anfang an sehr wohl gefühlt hier.“ Ihre Möbel sind mit dem Ehepaar von Kassel nach Würzburg gezogen –

sogar ihre Ölbilder, an denen die beiden so sehr hängen, schmücken das neue Zuhause: „Die haben wir genauso angeordnet und aufgehängt wie in unserem alten Wohnzimmer“, strahlt Waltraud Kupfernagel. Langsam aber sicher fühle sich die neue Umgebung vertraut und einfach heimelig an, dafür Sorge auch Michaela Zinecker, die Ansprechpartnerin der Miravilla-Bewohner. „Für mich stehen die Begnungen mit den Bewohnern an erster Stelle“, sagt sie. „Durch diesen direkten Austausch miteinander entwickelt sich ein beständiger Kontakt, ein fast familiäres Verhältnis zwischen den Bewohnern und mir.“

„O, welche Zauber liegen in diesem kleinen Wort: Daheim.“

Emanuel Geibel

### Weitere Infos:

Miravilla – Service-Wohnen  
Hubland  
Telefon: 0931 8009-276  
info@miravilla.de  
www.miravilla.de



## Das Blick-Punkte-Modell

Biografie-Arbeit in der Altenpflege mit dem „Gedächtnis des Herzens“



Mit ihrem selbstentwickelten Blick-Punkte-Modell hat Psychotherapeutin Angelika Kraus ein Instrument zum besseren Umgang mit Demenzkranken geschaffen.

Soziale Betreuung ist heute integrativer Bestandteil der Pflege. Senioren mit Demenz sollen ein hohes Maß an Lebensqualität erleben dürfen. In den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg spielt deshalb Biografiearbeit eine bedeutende Rolle. Angelika Kraus, Psychotherapeutin, Ethikerin und Palliativbeauftragte für die stationäre Altenpflege, hat auf Basis ihrer Erfahrungen aus 20 Jahren Arbeit mit demenziell erkrankten Senioren ein inzwischen preisgekröntes Konzept entwickelt. Das Blick-Punkte-Modell soll es auch den Pflegekräften ermöglichen, Lebensthemen, Antriebe, Fähigkeiten und Gefühle der Bewohner wertzuschätzen und so optimal wie möglich darauf einzugehen.

Kraus geht von zwei Dimensionen aus, die den Lebensweg des Menschen bestimmen – der zeitlichen und der persönlichen Biografie. Erstere meint die Kindheit, Jugend und frühes Erwachsenenalter, die sogenannte Präzeit der Senioren. Es ist die Zeit, in der Lebensthemen formuliert, Werte geformt und Glaubensgrundsätze hervorgebracht wurden. Die zweite Dimension ist die für Kraus in der Arbeit mit Senioren noch wertvollere – die persönliche Biografie, der „ureigene Daumenabdruck“ des Menschen. In ihr vereinen sich die individuellen Erlebnisse und Erfahrungen aus dieser besonderen Zeit.

Bei Senioren mit Demenz verflüchtigt sich die Erinnerung an kürzlich Geschehenes schnell. Doch das Langzeitgedächtnis – also die Erinnerung an die Präzeit – funktioniert meist tadellos. Aus ihrer Erfahrung heraus hat Angelika Kraus ein sogenanntes „Gedächtnis des Herzens“ erstellt, das losgelöst von Logik und Verstand, spürbar verankert ist. Für ihre Arbeit in der Praxis hat die Therapeutin 31 Kategorien und entsprechende

Symbole dafür entwickelt. Seit geraumer Zeit prägen diese Symbole neben Fotos der Bewohner die Türen im Lindenhof und Brunnenhof der Seniorenwohnanlage am Hubland in Würzburg. Die beiden Wohngruppen sind speziell auf Demenzkranke ausgerichtet.

Den Mitarbeitern soll damit der Umgang mit den Bewohnern erleichtert werden. Die Handlungen sind deutlich strukturierter, z. B. steht die „Schleife“ als Symbol für Höflichkeit/Respekt/Manieren. Mit dem Bewohner muss man also höflich umgehen, z. B. „Sind Sie bitte so freundlich ...“ oder „Es wäre schön, wenn ...“.

Beim Bundeskongress des Verbandes kommunaler Senioren- und Behinderteneinrichtungen (BKSBB) hat Psychotherapeutin Angelika Kraus mit ihrem Blick-Punkte-Modell den ersten Preis auf Bundesebene gewonnen. Besonders der Praxisbezug wurde gewürdigt. Für Kraus Motivation und Verpflichtung zugleich.



### Wohngruppen

Die Wohngruppen Lindenhof und Brunnenhof in der Seniorenwohnanlage am Hubland heben sich bewusst von Einrichtungen mit geschlossenen Wohnbereichen ab. Demenziell erkrankten Senioren wird durch das Konzept offener Wohngruppen ein Leben „fast wie Zuhause“ ermöglicht. Die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg begegnen ihnen respektvoll in dem Wissen, dass auch Menschen mit Demenz weitgehend ein selbstbestimmtes Leben führen können. Auf der Grundlage von Menschlichkeit, Zuwendung und Verständnis wirken alle zusammen: Bewohner, Mitarbeiter, Angehörige, Ehrenamtliche und Besucher. Mit den beiden Wohngruppen wurde das Wohnangebot für Menschen mit Demenz erweitert. Hier unterstützen Offenheit, Respekt, Menschlichkeit und eine individuelle Förderung die Lebensqualität jedes Einzelnen. Im Mittelpunkt stehen nicht abstrakte therapeutisch-pädagogische Konzepte, sondern das aktuelle Wohlfühlen des Menschen. Bei der Gestaltung der Räumlichkeiten, wie Gemeinschafts- und Aufenthaltsräumen, Therapieraum mit Küche und selbstverständlich auch der einzelnen Zimmer, wurde insbesondere darauf geachtet, durch Materialien, Farben und Ausstattung eine wohliche, angenehme Atmosphäre entstehen zu lassen. Von den Aufenthaltsräumen gelangen die Bewohner direkt auf die Terrassen bzw. die geschützten Innenhöfe. Der Garten des Lindenhofs wurde nach neuesten Erkenntnissen der Gerontologie/Altenforschung angelegt.

#### Weitere Infos:

Seniorenwohnanlage am Hubland  
Telefon: 0931 8009-464  
kontakt@senioreneinrichtungen.info  
www.seniorenwohnanlage-am-hubland.de

Die beiden Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg, Prof. Dr. Alexander Schraml und Matthias Rüth, blicken zurück auf die letzten Jahre und erzählen, warum sie ihre Arbeit so sehr schätzen und wo sie die Pflege in zehn oder gar 50 Jahren sehen.



Prof. Dr. Alexander Schraml



Matthias Rüth



Wer als älterer Mensch über einen Umzug in eine Senioreneinrichtung nachdenkt, oder als Angehöriger nach einem neuen Zuhause für einen nahe stehenden Menschen sucht, sieht sich mit einer Fülle an Fragen konfrontiert. Die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg bieten Dauer- und Kurzzeitpflege und in Würzburg und Aub auch eingestreute Tagespflege. Neben der Versorgung von Senioren aller Pflegestufen und Schwerstpflegebedürftiger kümmern sie sich auch um demenziell erkrankte Menschen. Die hohen Qualitätsstandards und fachlich qualifizierte Mitarbeiter sorgen dabei jederzeit für eine liebevolle Betreuung.

Aber auch selbständiges Wohnen in den eigenen vier Wänden ist möglich. Im Service-Wohnen (Betreutes Wohnen) lebt man in einer barrierefreien 2- oder 3-Zimmer-Wohnung und nimmt nur gezielt die Leistungen in Anspruch, die man benötigt – z. B. die Essenslieferung oder hauswirtschaftliche Leistungen. Auf Wunsch kann man dann seine Zeit alleine oder in Gesellschaft verbringen. Auf der Landkreiskarte sind die sieben Standorte abgebildet. Alle Einrichtungen befinden sich unter der Obhut des Landkreises Würzburg.

**Weitere Infos:**

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg  
 Telefon: 0931 8009-0  
 kontakt@senioreneinrichtungen.info  
 www.senioreneinrichtungen.info

# In Würde leben

**Was macht für Sie persönlich die Tätigkeit eines Geschäftsführers der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg aus?**

**Matthias Rüth:** Ursprünglich komme ich aus der Industrie und war als Betriebswirt im Finanzbereich eines Energieversorgers beschäftigt. Der Wechsel aus der Industrie zu einem kommunalen Sozialunternehmen war vor 15 Jahren eine große Veränderung und Herausforderung. Statt Gewinnausschüttung und Aktionärsbefriedigung standen nun andere Ziele und insbesondere Wertevorstellungen im Vordergrund. Sicherlich war meine Entscheidung, die Industrie zu verlassen, nicht nur eine Kopf-, sondern auch eine Bauchentscheidung. Mein Ziel war, dass ich als Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg andere Prioritäten setzen kann. Und genauso ist es: Ich trage letztendlich die Verantwortung für unsere Bewohner in deren letzten Lebensphase – das gibt meiner Arbeit und mir persönlich einen ganz besonderen Sinn. Dass wir sukzessiv auch Wohn- und Versorgungsangebote für die sogenannte Generation 55+ anbieten konnten, z.B. das Service-Wohnen, runden das Unternehmensangebot und meinen Verantwortungsbereich ab. Das Spannungsfeld zwischen Qualität in der Versorgung der Bewohner und Angehörigen, Mitarbeiterführung und -entwicklung, Immobilienmanagement und Wirt-

schaftlichkeit im Wachstumsmarkt Gesundheitswesen ist herausfordernd und prägend.

**Prof. Dr. Alexander Schraml:** Ich bin seit der Gründung des Kommunalunternehmens im Jahr 1998 im Vorstand und als Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg tätig und war zuvor als Jurist fürs Landratsamt, genauer gesagt für diverse unternehmensartige Einrichtungen wie Pflegeheim, Klinik und Nahverkehr aktiv. Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte, die Geschäftsführung der Senioreneinrichtungen zu übernehmen, gab es natürlich einen großen, bunten Strauß an Motivationen und Beweggründen, die mich dazu gebracht haben, sofort zuzusagen.

Der soziale Aspekt hat mit Sicherheit eine große Rolle gespielt. Denn als Geschäftsführer einer solchen Einrichtung hat man die große Chance, mit Leuten zusammenzuarbeiten, die etwas bewegen und verändern möchten und können. Hier geht es nicht nur um Gewinne, hier geht es in erster Linie um das Wohl unserer Bewohner – und das hat mich von Anfang an gereizt. Unser Arbeitsalltag bleibt auch nach über 18 Jahren spannend, weil es so viele verschiedene Aspekte gibt, zwischen denen wir abwägen müssen: Ob es die wirtschaftliche Komponente, die bauliche Perfektion oder eben das Bewohnergefühl

ist, wir müssen stets ein Gleichgewicht schaffen, das vor allem die Menschen – Mitarbeiter, Bewohner und Angehörige – zufriedenstellt.

**Wie hat sich die Pflege in den letzten Jahren verändert und entwickelt?**

**Prof. Dr. Alexander Schraml:** Der Stellenwert der Seniorenarbeit des Landkreises hat sich vor allem verändert. 1998 gab es nur zwei Pflegeheime in der Region, am Hubland und in Aub, mehr nicht. Weil der Landkreis aber die Dringlichkeit zur richtigen Zeit erkannte und sich für die Senioren aber auch für die Angehörigen engagiert hat, konnten wir wachsen, auf den Bedarf der Bevölkerung reagieren und aktiv werden. Zeitgemäße und wichtige Aspekte wie zum Beispiel das Thema Service-Wohnen oder unsere Beratungskonzepte konnten ebenfalls realisiert werden.

**Matthias Rüth:** Das Thema Pflege ist heute mitten in der Gesellschaft angekommen. Als ich im Unternehmen angefangen habe, war das noch eine ganz andere Sichtweise. Das schlechte Gewissen, das viele Angehörige beim Gedanken an ein Pflegeheim hatten, ist dem Wunsch gewichen, den Senioren die bestmögliche Pflege bieten und eine würdevolle Lebenszeit ermöglichen zu können. Da die Fachlichkeit der Pflege und Betreuung, das wohnliche Um-

feld und das Öffnen der Häuser in die Gesellschaft hinein weiterentwickelt wurden und werden, wird auch künftig die nicht immer einfache Entscheidung für ein Pflegeheim positiver beeinflussen.

**Prof. Dr. Alexander Schraml:** Früher hat man sich primär auf die medizinische Versorgungsbedürftigkeit in einem Pflegeheim konzentriert. Heutzutage wird ebenso viel Wert auf die Pflege gesetzt, aber ein abwechslungsreicher und anregender Alltag steht unseren Bewohnern genauso zu. Sie sollen nicht nur gepflegt werden, sie sollen sich auch wohlfühlen bei uns. Und ich finde, man sieht es unseren Bewohnern an, dass sie sich wohlfühlen, dass sie zufrieden sind. Ob es eine Weihnachtsfeier oder ein Sommerfest, ein Konzert oder ein Bastelnachmittag ist: Aus dem Pflegeheim ist ein heimeliger Ort geworden, der sich an den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohner und Angehörigen orientiert.

**Wo sind die Senioreneinrichtungen in zehn oder 50 Jahren? Wie wird sich die Pflege weiter entwickeln?**

**Prof. Dr. Alexander Schraml:** Blickt man zurück, so ist ein Pflegeheim eigentlich ein Pflegeheim geblieben. Die Grundidee, ich ziehe um in eine Einrichtung und werde dort umfassend versorgt, ist die gleiche geblieben. Auf Dauer wird sich an dieser Versorgung auch

nicht viel ändern. Wir leben immer länger – auch immer länger pflegebedürftig und medizinisch versorgungsbedürftig. Die Grenzen zwischen Krankenhaus und Pflegeheim oder Hospiz sind jetzt schon ziemlich verschwommen. Ich glaube, dass diese drei Einrichtungen immer mehr zu einer Gesamteinrichtung verschmelzen werden. Grundsätzlich denke ich, dass wir auch in 50 Jahren auf Versorgungseinrichtungen angewiesen sein werden – wahrscheinlich immer mehr. Unsere Aufgabe ist allerdings, dass wir darauf achten, diese letzte Zeit für alle Beteiligten so angenehm wie möglich zu gestalten. Zum Beispiel durch kleinere Wohngruppen, durch mehr Betreuung und individuelle Alltagsbeschäftigungen. Würdig leben bis zuletzt, das sollte unser Ziel sein.

**Matthias Rüth:** Pflege hat insbesondere die Aufgabe, sich am Wohl des Bewohners zu orientieren. Dies wird wesentlich davon beeinflusst werden, wie viel sich Politik und Gesellschaft für pflege- und hilfebedürftige Menschen leisten können und insbesondere leisten wollen. Die demografische Entwicklung zeigt, dass Pflegeheime auch künftig gebraucht werden, um insbesondere demente und schwerstpflegebedürftige Menschen würdevoll zu pflegen – aber auch ein Zuhause sind, das unseren Grundbedürfnissen nach Respekt und Wertschätzung Rechnung trägt, heute und in 50 Jahren.



## „Keiner darf an den Rand rutschen“

Im Waldbrunner Mehrgenerationenhaus WABE fühlen sich Senioren pudelwohl

Besonders ältere Menschen besuchen gerne das Mehrgenerationenhaus in Waldbrunn. Der Nähtreff und die Angebote der Lesepaten für Kinder führen die Generationen zusammen.



Fußball? Nein, ein glühender Fan ist keiner der vier betagten Herren, die sich alle zwei Wochen im Waldbrunner Mehrgenerationenhaus WABE treffen. Aber wandern! Das taten sie früher immer mit großer Freude. Schöne Touren machten sie damals, als sie noch jung waren, mit Freunden oder der Familie. Jetzt geht es nicht mehr ganz so gut mit dem Laufen. Aber Spaziergänge und kleine Ausflüge sind immer noch drin. Die werden auch bei fast jedem Treffen gemeinsam unternommen.

Die WABE ist eine Besonderheit im Landkreis. Nirgendwo sonst gibt es ein Mehrgenerationenhaus. Wie der Name sagt, treffen sich hier Bürger ganz unterschiedlichen Alters. Man lernt zusammen Französisch, begegnet sich beim Nähtreff, ist als Lesepate aktiv oder tauscht

sich in der Krabbelgruppe „Heizelmännchen“ mit anderen Müttern und Vätern aus.

Ein besonderes Augenmerk gilt betagten Mitbürgern. Die haben laut Bürgermeister Hans Fiederling inzwischen einen hohen Anteil: „Unter unseren 2.700 Einwohnern sind fast 100 mindestens 80 Jahre alt.“ Das hat Konsequenzen für das Gemeindeleben. Untersuchungen zufolge leidet ein Viertel aller Senioren jenseits des 65. Lebensjahres an mentalen Störungen. Demnach ist davon auszugehen, dass in Waldbrunn mindestens um die 30 Menschen leben, die an einer Demenz leiden oder bei denen erste Demenzanzeichen erkennbar sind. „Gerade bei diesen Menschen müssen wir darauf achten, dass sie nicht an den Rand der Gesellschaft rutschen“, betont der Bürgermeister.

Festzuhalten bleibt: Die meisten Senioren in Waldbrunn sind noch fit, aktiv und engagiert. Bei zahlreichen Vereinen finden sie reiche Betätigungsfelder. Waldbrunn hat beispielsweise einen Sport-



verein und einen Tischtennisclub; auch im Verein für Gartenbau und bei der Schützengilde tummeln sich betagte Damen und Herren.

### Wenn's im Alltag schwierig wird

Die Seniorenangebote der WABE richten sich an jene Mitbürger, für die es schwierig geworden ist, etwas ohne Unterstützung zu unternehmen. Den Alltag zu bewältigen, stellt für sie eine von Jahr zu Jahr größere Herausforderung dar. Einige von ihnen haben einen Schlaganfall zu verkraften. Andere leiden an Parkinson. Wieder andere stellen fest, dass sie mit ihrem Gedächtnis Probleme bekommen und manchmal sogar Schwierigkeiten haben, sich an unbekanntem Orten zurechtzufinden.

Für diese Menschen ist die Aktivierungsgruppe der WABE gedacht. Hier kommen Senioren zusammen, um Erinnerungen auszutauschen. Zum Beispiel über einst beliebte Hobbys wie Wandern. Sie gehen gemeinsam spazieren, trinken Kaffee und spielen zusammen. Momentan nehmen vier Männer und eine Frau teil. Der jüngste Teilnehmer ist noch unter 70, der älteste über 90 Jahre alt.

Angela Franz leitet das dreistündige Angebot, das sich von herkömmlichen „Betreuungsgruppen“ in mancherlei Weise unterscheidet. So gibt es genauso viele Jüngere, die sich ehrenamtlich engagieren, wie ältere Teilnehmer. Das Ganze hat Stammtischcharakter. Die Erkrankung steht nicht im Vordergrund, sondern vielmehr das, was jeder noch kann und woran jeder noch Spaß hat. Franz: „Oft geht es sehr lustig zu, wir lachen viel zusammen.“

### Alle bringen ihre Stärken ein

Gerade weil sich nicht alles um ihre Defizite dreht, fühlen sich die Teilnehmer pudelwohl. Manche sind seit dem Start Anfang 2014 dabei. „Zu Hause werden sie oft genug mit ihren Schwächen konfrontiert“, erläutert Patricia Nennstiel-Tischler, hauptamtliche Koordinatorin der WABE. So können Ehefrau, Kin-

der oder Enkel manchmal ganz schön genervt reagieren, weil etwas, was bereits einmal erklärt wurde, nicht im Gedächtnis haften blieb. Oder weil ein Gegenstand, der oben in den Schrank gehört, plötzlich unten im Kühlschrank liegt.

Fähigkeiten zu verlieren, die jahrzehntelang selbstverständlich vorhanden waren, ist nicht nur für die Betroffenen bitter. Auch Angehörige werden dadurch belastet. Vor allem eine Demenzkrankheit beansprucht sie enorm. Suchen Angehörige keine Entlastung, ist ein „Pflege-Burnout“ programmiert. Denn auf die Dauer kann kein Mensch rund um die Uhr für einen anderen Menschen da sein.

„Viele Angehörige haben zu wenig Zeit für sich“, bestätigt Angela Franz. Sie schlafen nachts nicht mehr gut. Schwer zu schaffen macht ihnen auch häufig, dass sich ihr Partner, der Vater oder die Mutter aufgrund einer sich schleichend fortentwickelnden Demenz allmählich verändern. Ein Gatte, der immer sanftmütig war, kann plötzlich aggressiv werden: „Oft deshalb, weil er sich nicht verstanden fühlt.“

### Neues Angebot: Pflegeberatung

Und doch liegt vielen Angehörigen der Gedanke lange fern, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die WABE hat es sich zur Aufgabe gemacht, hier aufklärend gegenzusteuern. Patricia Nennstiel-Tischler und Angela Franz möchten die Haltung von Angehörigen sowie von Patienten, die von einer Alterskrankheit betroffen sind, schrittweise verändern.

Dafür sorgen die vierzehntägige Aktivierungsgruppe, das wöchentliche Gedächtnistraining für gesunde Menschen und solche mit beginnender Gedächtnisschwäche sowie der Besuchsdienst für Betagte. Außerdem gibt es ab Oktober eine monatliche Pflegeberatung, die Angehörigen Wege zur Entlastung aufzeigt. Auch dafür ist Angela Franz ehrenamtlich verantwortlich.

## Gemeinde Waldbrunn

Einwohner: 2.700

Entfernung zu Würzburg: 12 km

Gute Infrastruktur: Verkehrsanbindung an das Fernstraßennetz, Taktverkehr der öffentlichen Verkehrsmittel nach Würzburg

Bürgermeister: Hans Fiederling

Vereine und Gruppierungen: Freiwillige Feuerwehr, Gesangverein „Liederkrantz“, Musikverein Waldbrunn, KAB-Gemeinschaft, Kindergartenverein „St. Norbert“, 1. „Opel-Club Waldbrunn“, Schützengilde, Tischtennisclub, Verein für Gartenbau und Blumenfreunde, Waldbrunner Carneval-Club, Bund Naturschutz, Waldbrunner Bürgerengagement (WABE), Sportverein, Politische Parteien, Seniorengruppen u. v. m.

Sporteinrichtungen: eine Turnhalle, zwei Fußballplätze, vier Tennisplätze, ein Beach-Volleyballfeld, mehrere Nordic Walking Parcours und Radwanderwege

Einkaufsmöglichkeiten: ein Lebensmittelgeschäft mit Metzgerei, eine Bäckerei

Ärztliche Versorgung: Allgemeinmediziner, Zahnarzt

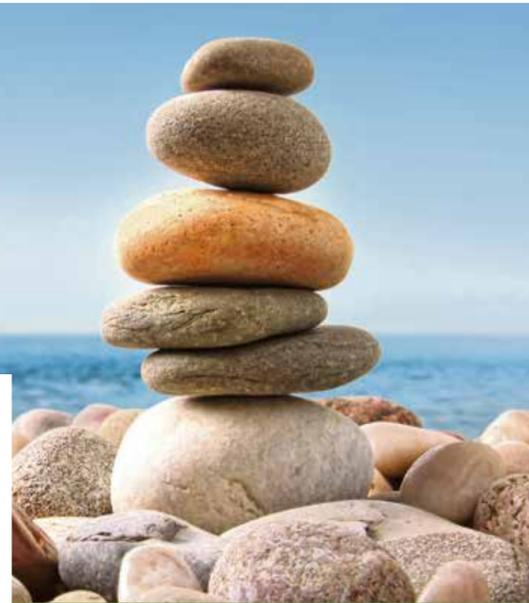
Für Kinder: Kindertageseinrichtung mit Gruppen für Kindergarten- und Kleinkinder, Grundschule mit Mittagsbetreuung, vier Spielplätze

### Weitere Infos:

Gemeinde Waldbrunn  
Hauptstr. 2  
97295 Waldbrunn  
Telefon: 09306 9858-0  
Telefax: 09306 9858-10  
www.gemeinde-waldbrunn.de

# Work-Life-Ehrenamts-Balance

Das richtige Zeit- und Selbstmanagement finden



Ehrenamtliches Engagement nimmt in der heutigen Gesellschaft einen immer höher werdenden Stellenwert ein. Doch die gemeinnützige Arbeit erfordert viel Zeit. Da kann die zeitliche Balance von Beruflichem, Privatem und Ehrenamtlichem aus dem Ruder laufen. Anja Oschmann, Systemische Therapeutin und Gestalttherapeutin für Familien, Paare und Einzelne, bietet seit mehreren Jahren Workshops zum Thema „Work-Life-Ehrenamts-Balance“ an: „Der Begriff bezeichnet den Umstand, dass sich der erwerbstätige Mensch aktiv um einen Ausgleich zwischen Arbeit und den übrigen Bereichen des Lebens bemühen muss, um im Gleichgewicht zu leben.“ Gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet sie in den Kursen, die im Auftrag des Landratsamtes Würzburg durchgeführt werden, Ideen und Möglichkeiten, um die Balance zu halten bzw. wieder herzustellen.

Wie die zunehmenden Erkrankungen durch Stress in der heutigen Gesellschaft vermuten lassen, ist eine gute Work-Life-Balance offenbar nicht immer einfach umsetzbar. „Die Herausforderungen

und die eigenen Ansprüche sind in der heutigen Zeit immens gestiegen“, so Oschmann.

Welches Ergebnis es haben kann, die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit auf Dauer zu überschätzen, erklärt Oschmann anhand eines Stressmodells. „Bei pausenlosem Stress, ohne den Fokus auf die wichtigen Werte zu legen, sinkt die Leistungskurve ab und körperliche Beschwerden können auftreten“, so die Therapeutin. Psychisch, aber auch physisch kommen Signale auf, die zeigen, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Häufig wirkt sich dies in Magenproblemen, über Schlaflosigkeit bis hin zur totalen Erschöpfung oder auch Burnout aus.

Mit einem geeigneten Zeitmanagement können Betroffene ein ausgeglichenes Verhältnis erreichen. Denn oft ist es nicht die Menge der Zeit, die einen zum Burnout führen lässt, sondern die Zeit, die für Dinge aufgewendet wurde, die nicht zu den eigenen Werten passen. Auch Anja Oschmann legt das Hauptaugenmerk bei ihren Workshops auf das richtige Zeit- und Selbstmanagement: „Jeder soll-

te anfangen, den Blick auf sich zu richten und sich zu fragen, welche Werte sind mir am wichtigsten?“ Auf diese Frage hat natürlich jeder seine eigene Antwort. Abhängig von der jeweiligen Lebensphase setzt jeder Mensch in seinem Leben unterschiedliche Prioritäten. Sinn der Übungen ist für jeden Einzelnen herauszufinden, welche Werte Priorität haben und auf diese das Hauptaugenmerk zu legen.

Festzuhalten ist: Oft ist u. a. der persönliche Gewinn der Grund, warum ehrenamtlich Engagierte die zusätzlichen Mühen auf sich nehmen. Sie sähen ihn als Teil des Lebens, als „meinen Beitrag zum Gemeinwohl“, so Oschmann. Wenn man die Erfahrungen macht, etwas mit seiner Arbeit bewirken zu können, wirkt sich dies positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.



Therapeutin Anja Oschmann berät ehrenamtliche Helfer.

## Beratungs- und Informationsservice der Servicestelle Ehrenamt des Landratsamtes Würzburg

Die Servicestelle Ehrenamt des Landratsamtes Würzburg berät und unterstützt ehrenamtlich aktive Menschen. Sie erhalten Informationen über aktuelle Entwicklungen zum Thema und zu Formen und Möglichkeiten im sozialen und bürgerschaftlichen Engagement. Egal ob Verein, Initiative oder Privatperson: die Freiwilligenmanagerin Kerstin Gressel bietet eine ausführliche Beratung zum Organisationsmanagement und unterstützt bei der Suche nach engagierten Helferinnen und Helfern. Aktive Hilfe bei der Nachwuchsgewinnung bietet zudem das Projekt FEEL FR.E.E., ein freiwillig ehrenamtliches Schuljahr, welches interessierte Schüler in ein Engagement vermittelt. In den zahlreichen kostenlosen Fort- und Weiterbildungsangeboten können sich die Engagierten aktiv informieren und in Sachen Ehrenamt weiterbilden. Ein besonderes Angebot des Landratsamtes Würzburg ist die Bayerische Ehrenamtskarte. Als Zeichen des Dankes und der Anerkennung für ein langjähriges bürgerschaftliches Engagement erhält der Bürger die Ehrenamtskarte mit zahlreichen Vergünstigungen und Vorteilsangeboten in ganz Bayern. Weitere Informationen rund um das Thema Ehrenamt in Würzburg gibt es unter [www.ehrenamt-im-landkreis-wuerzburg.de](http://www.ehrenamt-im-landkreis-wuerzburg.de), per E-Mail unter [ehrenamt@lra-wue.bayern.de](mailto:ehrenamt@lra-wue.bayern.de) oder per Telefon 0931 8003-448.



Rückenschule beim 1. Gesundheitstag am Landratsamt Würzburg.



Beim Firmenlauf 2016.

# Den Mitarbeitern den Rücken stärken

Betriebliches Gesundheitsmanagement im Landratsamt

„Rückengesundheit“ wählten die mehr als 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Landratsamt Würzburg als Gesundheitsthema für 2016. Kaum verwunderlich, denn das tagtägliche Sitzen im Büro und die ständige Arbeit am Computer sind nun einmal die Regel in einer Behörde wie dem Landratsamt.

Heute weiß jeder Arbeitgeber, dass gesunde Mitarbeiter das höchste Gut eines Unternehmens, einer Behörde sind. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist in aller Munde und wird in großen Betrieben längst umgesetzt.

Im Landratsamt Würzburg startete der „Arbeitskreis Gesundheit“ im Juni 2014. Hier engagieren sich Vertreter des Personalrates und der Personalstelle, die Sportreferentin des Landkreises, eine Referentin für Gesundheitsförderung und Prävention aus dem Gesundheitsamt sowie weitere interessierte Mitarbeiterinnen.

Eine erste Bestandsanalyse förderte zutage, dass schon viel für die Gesundheit der Beschäftigten getan wird: Angebote wie der Start beim Würzburger Firmenlauf als Team „Landkreis Würzburg“, die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ oder die Sport- und Freizeitgemeinschaft sind seit vielen Jahren etabliert und werden gut angenommen. Auch berät die Betriebsärztin zu Fragen rund um einen ergonomischen Arbeitsplatz und prüft, ob zum Beispiel eine Bildschirmbrille Nackenverspannungen lindern kann.

Trotz der zahlreichen positiven Ansätze zeigte eine Bedarfsanalyse, wo noch Handlungsbedarf besteht, um die übergeordneten Ziele des BGM zu erreichen. Dazu gehört es, die Gesundheit der Be-

„Die Gesundheit meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist mir ein großes Anliegen. Ich freue mich sehr, dass wir so viele bewegungs- und sportbegeisterte Frauen und Männer im Landratsamt haben, die die Angebote zur Gesundheitsvorsorge und zum gemeinschaftlichen Sporterlebnis nutzen.“

Landrat Eberhard Nuß



Großes Interesse am 1. Gesundheitstag am Landratsamt Würzburg.

schäftigten zu erhalten und zu fördern, Fluktuation, Unfälle und Fehlzeiten zu reduzieren, die Mitarbeiterzufriedenheit, die Motivation sowie die physische und psychische Gesundheit zu steigern und auch betriebswirtschaftliche Effekte zu erzielen.

Der erste Gesundheitstag im Juli 2015 weckte das Interesse aller Mitarbeiter für das BGM. Gesundheitschecks, ein Quiz zum Thema Gesundheit und Gesundheitstipps, Vorträge und praktische Übungen, etwa zu Entspannungstechniken, luden die Mitarbeiter ein, sich aktiv mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen. Eine Umfrage ergab dann als Schwerpunktthema für 2016 „Rückengesundheit“.

Das Landratsamt Würzburg nimmt nun auch im Arbeitsalltag seinen Slogan auf den Firmenlauf-T-Shirts „Landkreis Würzburg in Bewegung“ wortwörtlich. Neben halbjährlich erscheinenden Newslettern mit Informationen z.B. zum richtigen Sitzen am Arbeitsplatz findet jeden Mittwoch die „bewegte Pause“ mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen statt. Auch das „Outdoor-Firmenfitnessstraining“, das eigentlich nur zur Vorbereitung auf den Firmenlauf gedacht war, wird weitergeführt.

Ab Herbst werden zwei Wirbelsäulenkurse für Mitarbeiter angeboten. Damit stärkt das Landrats-

amt seinen Mitarbeiter den Rücken. Gefördert werden aber nicht nur Kurse im Amt selbst. Wer sich privat fit hält, wird ebenfalls belohnt und erhält bei regelmäßiger Teilnahme an einem Volkshochschulkurs einen Kostenzuschuss. Neben Bewegungsangeboten, die immer nur einen Teil der Mitarbeiter erreichen können, wird es im Herbst einen weiteren Gesundheitstag zur „Rückengesundheit“ geben.

Damit endet das Jahr der Rückengesundheit im Landratsamt und trotzdem begleitet es uns weiter, denn eine „Verstetigung“ ist gelungen. Angebote wie „die bewegte Mittagspause“ sowie das „Outdoor-Firmenfitnessstraining“ werden selbstständig von Mitarbeitern weitergeführt. Und überhaupt – das Thema „Gesundheit“ ist immer aktuell. Lediglich der Schwerpunkt wird im nächsten Jahr ein anderer sein.

## Weitere Infos:

Magdalena Schlereth, Referentin für Gesundheitsförderung und Prävention am Gesundheitsamt Würzburg  
Telefon: 0931 8003-663  
[m.schlereth@lra-wue.bayern.de](mailto:m.schlereth@lra-wue.bayern.de)  
[www.lra-wue.bayern.de](http://www.lra-wue.bayern.de)



## „Depressionen im Alter“

Fachtag am 27. Oktober 2016

Schon im vergangenen Sommer war Herrn M. aufgefallen, dass sich seine Ehefrau verändert hatte. Frau M. wirkte ernster und in sich gekehrt. Sie lachte nicht mehr, als die Enkelinnen zu Besuch kamen und lehnte auch die täglichen Mittagsspaziergänge ab, die ihr sonst viel Freude bereitet hatten. Herr M. führte die Wesensveränderung seiner Frau zunächst auf deren starke Kniebeschwerden zurück. Doch auch eine Knie-Operation brachte keine Besserung. Frau M. kümmerte sich immer weniger um den Haushalt und saß zuletzt nur noch im Sessel. Herr M. fühlte sich rat- und hilflos. Seine Tochter, eine Pflegefachkraft, vermutete, dass ihre 80-jährige Mutter vielleicht an einer Depression leidet.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko deutlich an, eine Depression zu entwickeln. Während in der Gesamtbevölkerung durchschnittlich fünf Prozent an einer Depression erkranken, liegt laut Angaben von Fachgesellschaften für Psychiatrie allein der Anteil der Patienten über 65 Jahren bei etwa 20 Prozent. Damit ist die Depression neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.

Die Altersdepression kann eigenständig oder in Verbindung mit anderen Erkrankungen auftreten, egal ob physischer oder psychischer Natur. Anders als bei jüngeren Patienten sind die Hauptsymptome im Alter anfänglich oft von körperlichen Beschwerden überlagert, was Diagnose und Behandlung erschwert.

Die Ursachen und Auslöser einer Altersdepression sind vielfältig. Die oft hohen emotionalen Anforderungen im Alter, wie beispielsweise der Renteneintritt, stellen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Depression dar. Im Hinblick darauf, dass die Menschen immer älter werden und das Suizidrisiko mit zunehmendem Alter ansteigt, ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema dringend erforderlich. Deshalb veranstaltet das Gesundheitsamt Würzburg Stadt und Landkreis am Donnerstag, 27. Oktober 2016 einen Fachtag zu „Depressionen im Alter“. Eingeladen sind Fachkräfte, Fachdienste, ehrenamtliche Helfer und alle, die sich für dieses Thema interessieren.

Ziel des Fachtages ist es, anhand von Vorträgen für die Problematik der Altersdepression zu sensibilisieren und Fachdiensten sowie Hilfesuchenden Ansprechpartner und Unterstützungsmöglichkeiten im Raum Würzburg vorzustellen. Inhalte der Vorträge sind Erscheinungsformen, Besonderheiten und Behandlungsmöglichkeiten von Altersdepressionen; Suizidalität und Suizidprävention im Alter; regionale Hilfsangebote im Raum Würzburg; die Vorstellung der Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik als bundesweit einmalige Modellklinik und Präventionsmöglichkeiten von Depressionen im Alter.

**Fachtag „Depressionen im Alter“, Donnerstag, 27. Oktober 2016, 09:00 bis 15:15 Uhr.**

Veranstaltungsort: Franz-Oberthür-Schule, Zwerchgraben 2, 97074 Würzburg. Veranstalter: Gesundheitsamt Würzburg Stadt und Landkreis. Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen sind noch bis zum 14. Oktober 2016 unter [fachtagung-spdi@lra-wue.bayern.de](mailto:fachtagung-spdi@lra-wue.bayern.de) möglich. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 25 Euro inkl. Verpflegung wird vor Ort erhoben. Ansprechpartner: Wibke Schmidt, Tel. 0931 8003-650 und Stephanie Scheckenbach, Tel. 0931 8003-647.



## Starkes Netz für gesundheitliche Chancengleichheit

Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Würzburg

In dem interkommunalen Projekt Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Würzburg wird nach neuen Wegen und Ideen gesucht, wie die Gesundheitsförderung und -vorbeugung gestärkt und ausgebaut werden kann. Zudem geht es darum, die Gesundheitsversorgung für die Bürgerinnen und Bürger in der Region zu sichern. Dabei bilden



Christian Kretzschmann,  
Geschäftsführer der  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt  
und Landkreis Würzburg

den Stadt und Landkreis Würzburg eine von 32 Regionen in Bayern, welche durch das Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege als Gesundheitsregion<sup>plus</sup> ausgezeichnet wurden.

Als oberstes Entscheidungsgremium wurde das Gesundheitsforum mit den wichtigsten Akteuren und Entscheidungsträgern aus dem Gesundheitsbereich, unter Vorsitz des Landrates bzw. Oberbürgermeisters, eingerichtet. Die regionalen Netzwerke sollen auf kommunaler Ebene zur Gesundheit der Bevölkerung beitragen und zur gesundheitlichen Chancengleichheit der Menschen in Stadt und Landkreis führen.

Bisher wurden z.B. Informationsveranstaltungen zum Präventionsgesetz, zur psychischen Kindergesundheit und zu Krisen nach der Geburt eines Kindes mit verschiedenen Partnern aus der Region umgesetzt. Aktuell befindet sich u. a. ein eigener Auftritt im Internet mit integrierter Anbieter- und Angebotssuche der Akteure vor Ort in Aufbau.

**Nähere Informationen**

finden Sie unter [www.landkreis-wuerzburg.de/gesundheitsamt](http://www.landkreis-wuerzburg.de/gesundheitsamt)

## Pflegegrade neu sortiert

Ab 2017 ersetzen fünf Pflegegrade die bisherigen drei Pflegestufen. Begutachtet wird nicht mehr, was ein Mensch nicht mehr kann, sondern, wobei er Unterstützung braucht.

Ab dem 1. Januar 2017 wird Pflegebedürftigkeit völlig neu betrachtet. Mit den Änderungen des PSG II (Pflegestärkungsgesetz zwei) wird ein komplett neuer Weg für pflegebedürftige Menschen eingeschlagen. Neben einer deutlichen Verbesserung der Leistungen wird auch der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff neu definiert. Pflegebedürftig nach dem Gesetz (§ 14 SGB XI) sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkung dauerhaft (mindestens 6 Monate) auf Hilfe angewiesen sind.

Mit der Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs ändert sich auch das Begutachtungssystem, mit dem die Krankenkasse bis jetzt eine Pflegestufe festgestellt hat. Von einer defizitorientierten Begutachtung, also was der Mensch alles nicht mehr kann, wird jetzt betrachtet, in welchen Bereichen der Mensch Unterstützung benötigt. Wo früher Minuten gezählt wurden, um eine Pflegestufe zu erreichen, wird ab 1. Januar ein ausgeklügeltes Begutachtungssystem zum Einsatz kommen, welches viele Bereiche abdeckt, die bis jetzt gar nicht zum Tragen gekommen sind.

Die Gesetzesänderung löst die alten drei Pflegestufen mit neuen fünf Pflegegraden ab. Die Erweiterung der Pflegegrade ermöglicht eine noch differenziertere und passgenauere Leistung für jeden einzelnen Pflegebedürftigen. Wer heute schon eine Pflegestufe besitzt, muss keinen neuen Antrag bei der Kasse stellen. Man wird automatisch zum 1. Januar 2017 in die neuen Pflegegrade übergeführt. Die Tabelle zeigt die Regelung, die der Gesetzgeber dafür vorgesehen hat:

Neben den Leistungen für die Pflegebedürftigen zahlt die Pflegeversicherung auch weiterhin Rentenversicherungsbeiträge. Eine Pflegeperson muss hierfür ihren Angehörigen ab dem Pflegegrad 2 mindestens 10 Stunden in der Woche pflegen, verteilt auf mindestens zwei Tage. Mit zunehmendem Pflegegrad steigt der Anteil der Rentenbeiträge und kann auf mehrere Pflegepersonen verteilt werden.

Gültiges Verfahren		Pflegegrad
Keine Pflegestufe	mit EA* →	Pflegegrad 2
Pflegestufe 1	ohne EA →	Pflegegrad 2
Pflegestufe 1	mit EA* →	Pflegegrad 3
Pflegestufe 2	ohne EA →	Pflegegrad 3
Pflegestufe 2	mit EA* →	Pflegegrad 4
Pflegestufe 3	ohne EA →	Pflegegrad 4
Pflegestufe 3	mit EA* →	Pflegegrad 5
Härtefälle	→	Pflegegrad 5

\* EA = eingeschränkte Alltagskompetenz

Auch die Pflegeberatung wird gestärkt. Schon seit Januar 2016 haben nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch die Angehörigen ein Anrecht auf Beratung, wenn es um die Organisation der Versorgung der Betroffenen geht.



### Einzelne Module im Überblick:

#### Modul 1 Mobilität:

Es beschäftigt sich mit der Beweglichkeit des Menschen, beispielsweise wie gut jemand noch Treppen steigen oder aus dem Bett aufstehen kann.

#### Modul 2 Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:

In diesem Modul wird erfasst, wie gut jemand kommunizieren kann und Anweisungen versteht. Weiß der Pflegebedürftige beispielsweise noch, welcher Tag heute ist und wo er sich befindet? Kann er Gefahren einschätzen?

#### Modul 3 Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:

Die Frage, wie weit eine Person ihr Handeln und Verhalten steuern kann, ist der Kernpunkt dieses Moduls. Zeigt die Person Aggressionen gegenüber sich selbst oder anderen Menschen, ist sie nachts unruhig?

#### Modul 4 Selbstversorgung:

In diesem Modul geht es um alltägliche Dinge des Pflegebedürftigen. Kann er sich noch selbst an- und ausziehen? Braucht er Unterstützung beim Essen und Trinken?

#### Modul 5 Umgang mit krankheits-/therapiebedingten Anforderungen und Belastungen:

Mit dem Gutachter wird gemeinsam geklärt, wie gut der Betroffene mit seiner Erkrankung zurecht kommt. Kann er beispielsweise selbst seine Medikamente richten, können therapeutische Anweisungen umgesetzt werden?

#### Modul 6 Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte:

In diesem Modul wird erfragt, wie selbstständig eine Person ihren Alltag gestalten kann. Kann beispielsweise eine Aktivität geplant und umgesetzt werden? Können Kontakte aufrechterhalten werden?

Diesen Anspruch erhalten ab 2017 auch Personen, die in den Pflegegrad I eingestuft werden.

Durch die Umsetzung des Pflegestärkungsgesetzes II und des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs werden viele neue Weichen gestellt, die von Experten und Angehörigen seit Jahren gefordert werden. Die Begutachtungen laufen zukünftig viel differenzierter und ganzheitlicher ab.

### Weitere Infos:

Informationen zum PSG II erhält man bei seiner Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt für die Region Würzburg. Die neutrale Beratungsstelle ist von Montag bis Mittwoch und am Freitag von 8–12 sowie am Donnerstag von 14–18 Uhr unter 0931 20781414 erreichbar, per E-Mail unter [kontakt@pflgestuetzpunkt-wuerzburg.info](mailto:kontakt@pflgestuetzpunkt-wuerzburg.info). [www.pflgestuetzpunkt-wuerzburg.info](http://www.pflgestuetzpunkt-wuerzburg.info)



## Barrierefrei umbauen mit Rat vom Profi

*Tobias Konrad hilft Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderung im Landkreis dabei, ihr Zuhause neu anzupassen. Die Vor-Ort-Beratung ist kostenlos.*

Im Wohnzimmer von Familie Watzlawik flattert eine Blaustirnamazone durch den ausladenden Käfig, immer wieder kreischt der Ziervogel aufgeregt. Der Raum ist gemütlich eingerichtet und in nur wenigen Schritten erreicht man das Badezimmer. Dort glänzen silberne Haltegriffe an der Wand. Eine geräumige, rundum verglaste Dusche, bodengleich und mit einem weißen Hocker. Die Außenseite des unterfahrbaren Waschbeckens wölbt sich halbrund nach innen. Zwischen den Armaturen und dem Becken ist viel Platz: „Ich kann vom Rollstuhl aus den Kopf unter den Wasserhahn halten“, erzählt Walter Watzlawik. Den Rollstuhl braucht er seit einem Unfall vor sieben Jahren. Der ehemalige Berufssoldat ließ das Badezimmer behindertengerecht umbauen. Dafür holte er sich Unterstützung vom Amt. Tobias Konrad ist zertifizierter Wohnberater vom Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg. Er hilft Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderung dabei, bauliche Veränderungen zu planen. Kosten für die Beratung entstehen keine.

### Unterwegs im ganzen Landkreis

Konrad legt oft weite Wege zurück, um sich die Privatwohnungen anzuschauen. Seine wichtigsten Werkzeuge sind ein Zollstock und vor allem Unterlagen zur DIN 18040-2. An diese Standards müssen Umbaumaßnahmen nämlich zumindest angelehnt sein, wenn man Zuschüsse beantragen möchte. Zwei Termine pro Woche schafft der 36-Jährige, der ansonsten als Pflegeberater tätig ist. „Seit der Einführung der Wohnberatung ist der Andrang ungebrochen. Die Leute müssen sich auf etwa ein- bis eineinhalb Monate Wartezeit einstellen“, berichtet Konrad. Der gelernte Heilerziehungspfleger berät Hilfesuchende im ganzen Landkreis. „Meistens werde ich wegen eines Badumbaus angefragt; da haben die Leute die meisten Schwierigkeiten. Danach folgt die Überwindung von Ebenen in oder vor der Wohnung. Umbauten in Schlafzimmern und Küchen sind eher selten“, so Konrad. Viele Barrieren nähmen die Bewohner vorher gar nicht wahr. „Ich deute manchmal auf eine Stufe, und erstaunt stellen die Leute dann erst fest, dass die wirklich stört.“ Gemeinsam mit den Ratsuchenden überlegt er sich alltagstaugliche Lösungen.

Walter Watzlawik war einer der ersten Fälle: Im Herbst 2014 las der Frührentner einen Zeitungsartikel über das neue Angebot der Wohnberatung und vereinbarte einen Termin mit Tobias Konrad. Watzlawik erinnert sich: „Ich habe mir schon davor genau Gedanken gemacht. In einem Badstudio probierte ich zum Beispiel, welche bodengleiche Duschkabine für mich passt.“ Er entschied sich für eine Rundverglasung. Eigentlich problematisch: Laut der DIN-Standards

eignet sich für Rollstuhlfahrer ein Duschvorhang. Doch Wohnberater Konrad, den der 55-Jährige schnell vom individuellen Nutzen der Rundverglasung überzeugte, unterstützte den Sonderfall. Watzlawik ist dafür noch heute dankbar: „Er hat mir diese Dusche ermöglicht, denn die wollte das Landratsamt anfangs nicht bezuschussen.“

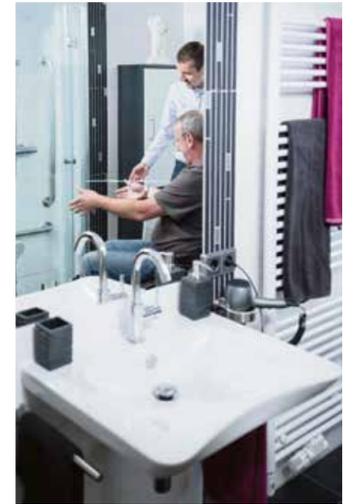
### Finanzielle Unterstützung erhalten

Solche Anpassungen des Wohnraums schlagen ordentlich auf das Portemonnaie. Um die 15.000 Euro solle man laut Konrad für eine Badsanierung mindestens einplanen. Finanzielle Hilfe gibt es zum einen von der Pflegekasse: Die zahlt bis zu 4.000 Euro. Um subventioniert zu werden, müssen die Umbaumaßnahmen pflegeerleichternd sein. Das kann beispielsweise eine hohe Duschtasse sein, die im Zuge der baulichen Veränderungen bodengleich abgesenkt wird, oder ein Waschbecken, das so konstruiert ist, dass es mit einem Rollstuhl unterfahren werden kann. Außerdem gibt es noch Fördergelder vom Freistaat Bayern. Das sogenannte leistungsfreie Darlehen (zins- und tilgungsfrei) beträgt bis zu 10.000 Euro und muss in der Regel nicht zurückgezahlt werden. Hier ist eine fünfjährige Belegungsbindung zu beachten. Um die Finanzspritze zu bekommen, müssen einige Voraussetzungen stimmen, zum Beispiel muss eine körperliche Einschränkung vorliegen, und bestimmte Einkommensgrenzen dürfen nicht überschritten werden. „Das hängt auch immer von der individuellen Situation ab“, weiß Konrad. Er konstatiert: „Man muss sich mit den baulichen Gegebenheiten arrangieren und daraus das Beste machen.“

### „Jeden Tag eine Erleichterung“

Walter Watzlawik ist sehr glücklich über sein neues Badezimmer: „Vorher waren zwei Waschbecken nebeneinander und es gab noch eine Badewanne. Den Rollstuhl konnte ich kaum manövrieren. Ich konnte mich nicht drehen, es war viel zu eng“, resümiert er. „Das umgebaute Badezimmer ist jeden Tag eine Erleichterung.“ Den bürokratischen Aufwand findet er allerdings nicht unerheblich: Anträge ausfüllen, Unterlagen besorgen, Informationen bekommen.

Und in Zukunft? Laut Tobias Konrad werden sogenannte AAL-Systeme (AAL: Ambient Assisted Living) eine immer wichtigere Rolle spielen. Dieses „umgebungsunterstützte Leben“ basiert auf neuen Techniken, vor allem Robotik oder Automatisierung. Diese reichen von Fernsteuerungsfunktionen, zum Beispiel um Elektrogeräte oder Beleuchtungen zentral auszuschalten, über Gefahrenmeldungs-systeme bis Selbstreinigungsmechanismen.



*Tobias Konrad ist zertifizierter Wohnberater. Er besucht ratfragende Menschen zuhause, um mit ihnen die behindertengerechte Umgestaltung einer Wohnung zu besprechen. Bei Walter Watzlawik ging es vor allem ums Badezimmer.*

### Weitere Infos:

Tobias Konrad  
Zeppelinstraße 67  
97074 Würzburg  
Telefon: 0931 80442-58  
tobias.konrad@  
kommunalunternehmen.de  
www.kommunalunternehmen.de



## Gut für Ochsenfurt und das Umland

*Main-Klinik Ochsenfurt: Über 50 Jahre stationäre und ambulante Versorgung der Bevölkerung auf dem Greinberg.*

Für den Landkreis Ochsenfurt war es 1958 ein weitreichender Beschluss, auf dem Greinberg bei Ochsenfurt ein Krankenhaus zu errichten. Das Gesundheitswesen verlangt immer wieder Anpassungen, denen die Main-Klinik stets zeitnah folgte. 1998 wurde die Zuständigkeit für die Klinik in einem zukunftsweisenden Beschluss dem neu gegründeten Kommunalunternehmen übertragen. Gleich geblieben ist in all dieser Zeit die Aufgabe: Die Main-Klinik garantiert die stationäre medizinische Versorgung im südlichen Landkreis und jenseits der Kreis-Grenzen.

### Stark sein mit starken Partnern

Natürlich leistet die Ochsenfurter Klinik diese Aufgabe nicht alleine; sie arbeitet eng vernetzt zusammen mit niedergelassenen Ärzten, benachbarten Kliniken und zahlreichen anderen Dienstleistern im Gesundheitswesen. Der behandelnde Arzt am Krankenbett ist nur der erste in einer langen Reihe; er holt Rat ein von Radiologen und Laborärzten; er konsultiert die Experten aus anderen Abteilungen oder gar in anderen Kliniken und

fügt schließlich alle Informationen zu einem individuellen Behandlungsplan zusammen.

Dieses kooperative Grundverständnis von Medizin wurde an der Main-Klinik Ochsenfurt von Anfang an gepflegt. Neben den fest zum Haus gehörenden Abteilungen für Innere Medizin, Chirurgie, Urologie und Anästhesie betreibt die Main-Klinik seit jeher Belegabteilungen für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO), Augenheilkunde und Gynäkologie. Für die Belegabteilungen stellt die Klinik den Pflegedienst und alle medizinischen Einrichtungen bereit; das medizinische Fachwissen wird eingebracht von niedergelassenen Ärzten aus der Umgebung.

Auf dieser Basis wurde schon sehr früh begonnen, über die medizinische Grundversorgung hinaus mit externen Spezialisten zu kooperieren. Heute bieten mehr als 60 Ärztinnen und Ärzte unter dem Dach der Main-Klinik Ochsenfurt ein breites Spektrum teilweise hochspezialisierter, in jedem Fall aber qualitativ hochwertiger Leistungen an. Ergänzt wird die stationäre Versorgung mit ambulanten Leistungen der „Praxis am Greinberg“ bei

kompletter Versorgung in Chirurgie, Orthopädie und Innerer Medizin mit Kardiologie und Rheumatologie. Ein zusätzlicher Schwerpunkt ist dabei die Versorgung von Schul- und Arbeitsunfällen jeglicher Art.

Die Bereitschaftspraxis auf dem Klinikgelände hält zusätzlich für die Bevölkerung Ochsenfurts, des südlichen Landkreises Würzburg sowie der Region Marktbreit die Pforten geöffnet. Dort übernehmen abwechselnd rund 50 niedergelassene Ärzte in den Räumlichkeiten der Klinik den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst.

### Menschlichkeit berühren

„Wir bewegen uns im Spannungsfeld zwischen wirtschaftlichen Zwängen, medizinischen Notwendigkeiten und den Ansprüchen, die wir selbst und unsere Patienten an uns stellen“, so die beiden Geschäftsführer Prof. Dr. Alexander Schraml und Christian Schell. Die Klinik bietet zu jeder Zeit eine Behandlung auf dem neuesten Stand der Medizin. Ärztinnen und Ärzte, Schwestern, Pfleger und viele andere Mitarbeiter sind an jedem Tag, zu jeder Stunde und in jeder Situation

für die Patienten im Einsatz. Doch die Fundamente, auf denen all dies aufbaut, gründen viel tiefer.

Ein Krankheitsfall, ein Aufenthalt im Krankenhaus, dies ist eine zutiefst private, intime, menschliche Situation. Und trotz aller Zwänge unserer Zeit – nur an wenigen Orten berührt man das Wesen des Menschlich-Seins intensiver als im Krankenhaus. Christian Schell: „Wir versuchen jeden Tag unser Bestes, damit dies heute und in Zukunft möglich sein kann!“



Main-Klinik Ochsenfurt

140 Betten  
6.500 stationäre Patienten/Jahr  
15.000 ambulante Patienten/Jahr  
Über 400 Mitarbeiter  
Mitglied der „Klinik-Kompetenz-Bayern (KKB)“, ein Verbund kommunaler Krankenhäuser  
www.main-klinik.de



Dr. Philipp Blanke (50) ist Facharzt für Allgemein- und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie, Fußchirurgie und Notfallmedizin. Seine Spezialgebiete liegen in der Wirbelsäulenchirurgie, der Fußchirurgie sowie der Knie- und Hüftendoprothetik. Seit einem Jahr leitet er als Chefarzt die Unfallchirurgie/Orthopädie der Main-Klinik.



## „Wir operieren keine Röntgenbilder“

*Wann ein Kniegelenk durch ein Implantat ersetzt werden muss, das entscheiden mehrere Faktoren. Knie-Experte Dr. Philipp Blanke berät und begleitet seine Patienten von der Diagnose bis zur regelmäßigen Nachsorge.*

Wenn Dr. Philipp Blanke mit einem Patienten spricht, dann hört er ganz genau zu. Denn Röntgenbilder oder Schmerzen allein sind für ihn kein ausschlaggebendes Kriterium für eine Knie-Operation. „Ich sehe Röntgenbilder, da möchte ich sofort operieren, aber der Patient empfindet das gar nicht so schlimm und kommt gut zurecht. Dann therapieren wir konservativ, denn wir operieren ja Menschen und keine Röntgenbilder.“ Andere Aufnahmen zeichnen erst ein Vorstadium des Verschleißes durch die Arthrose, aber der Patient kann vor Schmerzen kaum noch laufen.

Laut Blanke ist es daher wichtig, im Dialog mit dem Patienten zu entschei-

den, wann der optimale Zeitpunkt für die Knie-OP gekommen ist: „Wir untersuchen die Patienten, die in unsere Praxis am Greinberg in Ochsenfurt selbst kommen oder vom Hausarzt überwiesen werden, zunächst eingehend. Wir hören uns an, wie hoch der Leidensdruck ist. Wie relevant der Verlust an Lebensqualität zurzeit wirklich ist. Wir klären über Nutzen und Risiken der OP auf und entscheiden gemeinsam mit unseren Patienten.“

Wenn ein Implantat nötig wird, planen die Ärzte jede Prothese individuell am Computer. Blanke: „Wir verwenden für alle unsere Patienten nur in Deutschland hergestellte Implantate. Bei dieser deutschen Firma haben wir eine hohe Qualität und eine sehr große Auswahl an verschiedenen Ober- und Unterschenkel-Komponenten. Das ist für die Passgenauigkeit und Stabilität enorm wichtig.“ Auch wenn zu 80 Prozent Standardmodelle verwendet werden, braucht man für die restlichen 20 Prozent möglichst viele Kombinationsmöglichkeiten. So funktionieren eine optimale Modulzusammenstellung fast wie eine persönlich angefertigte Prothese. Für Allergiker (z. B. Nickel) gibt es eine Sonderbeschichtung mit Gold.

Die Operation dauert in der Regel eineinhalb bis zwei Stunden. Blanke: „Dabei versuchen wir, so wenig Knochen wie möglich zu entfernen und setzen das Implantat ein.“ Auch wenn die Prothese gleich nach der OP schon mechanisch stabil und tragfähig ist, beginnt die hauseigene Physiotherapie zunächst mit der Mobilisation im Bett. Meist kann der Patient am nächsten Tag auch schon das erste Mal aufstehen. Eine elektrische Bewegungsschiene unterstützt den Mobilisierungsprozess. Je nach Allgemeinzustand des Patienten beginnt die drei- bis vierwöchige Reha etwa zehn bis 14 Tage nach der Operation.

Zurück in der Heimat kontrolliert Dr. Blanke den Genesungsprozess in der Praxis. Der große Vorteil der Praxis am Greinberg, so der Experte, sei die stringente Versorgung der Chirurgie-Patienten am Ort: „Von der Erstbehandlung, über die OP bis hin zur Nachsorge, zum Beispiel mit den erforderlichen Rezepten, und jährlichen Kontrolluntersuchung können wir alles aus einer Hand bieten.“ Wer Beschwerden habe, könne in die tägliche Sprechstunde kommen.

„Wir versorgen unsere Patienten, wie es die medizinische Situation erfordert – nicht nach wirtschaftlichen Zwängen. Schwere Fälle können wir in die Obhut einer orthopädischen Spezialklinik in Würzburg übergeben. Wir kennen unsere Grenzen und halten diese auch ein. Das trägt ebenso zu unserem guten Ruf bei“, sagt Blanke. Die Main-Klinik punkte in seinen Augen nicht nur mit einer persönlichen, fast schon familiären Betreuung der kurzen Wege durch Fachärzte und engagiertem Pflegepersonal, sondern auch dadurch: „Parkplätze finden unsere Patienten sowie ihre Besucher direkt vor der Tür – garantiert!“ Nicht ganz unwichtig, wenn Knieprobleme plagen.

### Praxis am Greinberg Bereich Chirurgie

Main-Klinik  
Ochsenfurt  
Am Greinberg 25  
97199 Ochsenfurt  
Telefon:  
09331 80253-10



Dr. Blanke

# Hektik hat hier Hausverbot

Main-Klinik Ochsenfurt:  
Die Notaufnahme ist immer da und immer nah



Die Sachen gepackt, nur noch frühstücken und dann ab in den Urlaub nach Finnland. Doch statt in den hohen Norden ging es für Anna Walther an diesem Morgen per Notarzt direkt in die Notaufnahme der Main-Klinik Ochsenfurt.

Nach dem Essen hatte sie plötzlich unter Atemnot und Kreislaufproblemen gelitten. Vom Notarzt nach Verdacht auf eine allergische Reaktion mit den nötigen Akutmedikamenten versorgt, konnte die 28-Jährige stabil in die Ochsenfurter Main-Klinik transportiert werden. Nun liegt sie ruhig atmend in der Notaufnahme. Die Infusion ist gelegt, Blut wurde abgenommen, Herz, Kreislauf und Blutsauerstoff werden überwacht. In der Ochsenfurter Notaufnahme

stehen Tag und Nacht Ärzte aus der Chirurgie, der Inneren Medizin und der Urologie bereit. Zu jeder Zeit kann ein Notfallmediziner aus der Anästhesie die aufnehmenden Ärzte unterstützen, ein komplettes OP- und Endoskopie-Team steht bei Bedarf jederzeit zur Verfügung.

An diesem Morgen befragt Dr. Manfred Knof, Chefarzt der Abteilung für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, Anna Walther zügig und ruhig nach Vorerkrankungen. Sie leidet seit längerem an Allergien.

## Adrenalin ohne Luftsprünge

Hektik ist hier fehl am Platz. Als ausgebildete Notfallmediziner beset-

zen die Anästhesisten der Main-Klinik auch den Rettungshubschrauber "Christoph 18". Dr. Knof und Kollegen haben also schon (fast) alles gesehen, ihr Adrenalin macht so schnell keine Luftsprünge: „Wir stellen uns den täglichen Herausforderungen, da wir nie wissen, mit welchen Beschwerden der nächste Patient kommt.“

Die Notaufnahme der Main-Klinik ist für lebensbedrohliche Fälle da: Schlaganfall, Herzinfarkt oder Unfälle. Rund 8000 Patienten pro Jahr werden dort medizinisch versorgt. Etwa 3000 sind so schwer erkrankt, dass sie unmittelbar stationär aufgenommen werden müssen. Hier müssen rasch medizinische Entscheidungen getroffen werden: „Warum hatte

Frau Walther Luftnot? Und Organisationstalent ist gefragt, denn eine Notaufnahme funktioniert nicht wie die Schlange an der Supermarktkasse. Ärzte und Pflegekräfte richten sich bei der Reihenfolge der Versorgung vor allem nach medizinischer Dringlichkeit: „Frau Walther geht es jetzt besser. Gerade wird ein 65-Jähriger mit Verdacht auf Herzinfarkt vom Rettungshubschrauber gebracht.“ Die Aufmerksamkeit des Teams gehört jetzt dem lebensbedrohlichen Zustand des Neuzugangs.

Der zuständige Fachinternist bekommt gerade vom Notarzt die notwendigen Details über den Akutzustand: Blutdruck, Puls, EKG, die Umstände der Erstversorgung vor Ort: „Der Mann ist in Goßmanns-

dorf auf der Straße zusammengebrochen. Passanten haben mit Wiederbelebnungsmaßnahmen begonnen, die wir fortgesetzt haben.“ Da der Patient nicht stabil ist, also nicht ohne Lebensgefahr weiter transportiert werden kann, bleibt er erst einmal in sicherer Obhut der Intensivmediziner der Main-Klinik.

## Nicht ohne Not in die Notaufnahme

Statistisch gesehen ist jeder vierte Bundesbürger einmal im Jahr in der Notaufnahme. Und die Zahlen steigen stetig. Auch die Ochsenfurter Klinik, die den Bereich Ochsenfurt, den südlichen Landkreis Würzburg sowie die Region Marktbreit abdeckt, spürt das. In den letzten sechs Jahren hat sich die Zahl der ambulanten Patienten in der Notaufnahme nahezu verdoppelt.

Dabei gibt es für leichtere Erkrankungsfälle drei sinnvollere Alternativen.

Das ambulante Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) „Praxis am Greinberg“ betreut in enger Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Hausärzten seine Patienten in vollem Umfang chirurgisch und internistisch.

Wer am Mittwochnachmittag, am Wochenende oder am Feiertag, zum Beispiel an Fieber, Grippe oder Erbrechen erkrankt und nicht bis zur regulären Sprechzeit seines Arztes warten möchte oder kann, für den halten insgesamt 50 niedergelassene

Ärzte im Wechsel die Pforten der Bereitschaftspraxis auf dem Klinik-Gelände geöffnet. Außerdem kann man den Hausbesuchsdienst unter der Rufnummer 116 117 rufen.

Patientinnen wie Anna Walther geht es in Obhut der Main-Klinik schnell wieder besser: „Die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit wirken bei einem allergischen Schock Wunder“, freut sich Krankenpfleger Stefan Gerhard über die deutliche Besserung bei Anna Walther. Sie soll noch 24 Stunden zur routinemäßigen Überwachung in der Klinik bleiben.



## Familien über Jahre begleiten

Als Chefarzt der Anästhesie organisiert Dr. Manfred Knof die Intensivstation und die Notaufnahme. Nach seinem Dienstbeginn um 6.30 Uhr steht das allmorgendliche Treffen mit seinem Team und den Operateuren aus Chirurgie und Urologie an. Genesungsfortschritte der Patienten sowie Operationspläne werden besprochen. Gegen 8 Uhr beginnen die Anästhesisten mit den Narkoseeinleitungen, damit die Operationen gegen 8.30 Uhr beginnen können. Zwischen Patientengesprächen, geplanten Operationen, Notfällen und Visiten gibt es für Dr. Knof tagsüber viel Schriftliches am Schreibtisch zu erledigen. Gegen 17 Uhr freut er sich auf seinen Feierabend. Entspannen kann er am besten beim Nordic Walking in der Oberbreiter Flur oder beim Rudern auf dem Main. Dr. Knof: „Ich habe meinen Traum-



beruf in einer Traumgegend gefunden. Die Lebensqualität hier an der Mainschleife stimmt einfach.“ Auch die Größe der Main-Klinik sei perfekt, so dass der Wiedererkennungseffekt und das Vertrauensverhältnis von Patient und Arzt sehr hoch seien: „Wir begleiten ganze Familien über Jahre hinweg. Man kennt sich, und das tut beiden Seiten gut. Für die Größe des Hauses können wir gemeinsam mit den Kollegen der chirurgischen; urologischen und internistischen Abteilung ein enormes Spektrum auf sehr hohem Niveau anbieten.“ Trotzdem kenne man die eigenen Grenzen und arbeite zum Beispiel eng mit der Uniklinik in Würzburg zusammen.

So ist auch die Main-Klinik an das Schlaganfall-Projekt TRANSIT-Stroke angeschlossen, bei dem der diensthabende Arzt per telemedizinischem Netzwerk (Videokonferenz, Austausch von Untersuchungsbildern, Laborwerten etc.) mit dem nächsten größeren Schlaganfallzentrum verbunden ist, um den Patientenfall mit dem Spezialisten zu besprechen. Nachdem die Erstversorgung gesichert ist, erfolgt - je nach Lage des Falles - entweder die Versorgung auf der Intensivstation, oder - falls nötig - die Verlegung für weitergehende Spezialprozeduren.

Wie bei dem Goßmannsdorfer Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt: Gegen 22 Uhr ist der Patient nach intensivmedizinischer Behandlung so weit stabilisiert, dass die zwischenzeitlich hinzugezogenen kardiologischen Kollegen den Transport mit dem Notarztwagen ins Herzkatheter-Labor der Würzburger Uni-Klinik veranlassen können.

Kurz zuvor gegen 21.30 Uhr kommt noch ein schwerkranker Patient mit nicht mehr auszuhaltenden Bauchschmerzen und Erbrechen in die Notaufnahme. Internist und Chirurg werden gerufen und nach Ultraschall, Röntgen, CT sowie Laborwerten steht die Diagnose fest: Akuter Darmverschluss. Sofort muss der Patient auf der Intensivstation mit Hilfe von Herz-Kreislauf- und Schmerzmitteln, Infusionen, Blutkonserven und Antibiotika für den Eingriff vorbereitet werden. Um 6.30 Uhr kann die Operation beginnen.

Anna Walther kann am gleichen Morgen nach Hause gehen. Jetzt beginnt mit dem niedergelassenen Allergologen die Suche nach dem Schock auslösenden Nahrungsmittel. Die Reise nach Finnland wird sie dennoch antreten - nur ein paar Tage später als geplant.

## Weitere Infos:

### Praxis am Greinberg

Bereich Innere Medizin

Telefon: 09331 80253-20

### Bereich Chirurgie

Telefon: 09331 80253-10

### Bereitschaftspraxis

Mittwoch und Freitag: 17 – 19 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag:

09 – 12 und 17 – 19 Uhr

### Adresse für beide:

Main-Klinik Ochsenfurt

Am Greinberg 25

97199 Ochsenfurt

# Termine

## *Hämorrhoiden, Fisteln und Abszesse – Was kann man tun?*

Obwohl Enddarmkrankungen sehr häufig vorkommen, zählen sie zu den Leiden, über die am wenigsten gesprochen wird. In den letzten Jahren haben sich auch auf diesem Gebiet viele neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden etabliert. In diesem Vortrag spricht Dr. Andrea Dietl über die Therapiemöglichkeiten auf ihrem Spezialgebiet der Proktologie (Lehre von den Enddarmkrankungen).

**Montag, 07.11.2016, 19.00 Uhr im Veranstaltungssaal der Main-Klinik, Referentin: Dr. Andrea Dietl, Oberärztin der Allgemein- und Viszeralchirurgie**

## *Herz in Gefahr: Diagnose und Therapie der koronaren Herzkrankheit*

Viele Patienten glauben nach einer Stentimplantation oder einer Bypass-Operation, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie noch immer an einer chronischen Herzerkrankung leiden und deshalb ihren Lebensstil ändern und auf Dauer ihre Medikamente einnehmen müssen. Hier besteht großer Aufklärungsbedarf. Informieren Sie sich über die Prävention, Diagnostik und Therapie der Koronaren Herzkrankheit.

**Montag, 05.12.2016, 19.00 Uhr im Veranstaltungssaal der Main-Klinik, Referentin: Dr. Lotte Possler, Oberärztin der Inneren Medizin und Kardiologin**

## *Herz unter Stress*

Im Rahmen der bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung können alle Interessierten sich im November wieder in der Main-Klinik informieren. Im Mittelpunkt steht dieses Jahr die Behandlung der Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

**Mittwoch, 09.11.2016, 17 Uhr im Veranstaltungssaal der Main-Klinik, Referenten: Dr. Joachim Stenzel, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Inneren Medizin, Dr. Lotte Possler, Oberärztin der Inneren Medizin und Kardiologin**

## *Wenn die Schulter schmerzt...*

Die Häufigkeit von chronischen Schulterschmerzen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Etwa jeder dritte Erwachsene entwickelt im Leben länger anhaltende Schmerzen, die meist durch die Weichteile und nicht das Gelenk an sich verursacht werden. Im Vortrag werden sowohl die Ursachen als auch die konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten aufgezeigt.

**Montag, 09.01.2017, 18.00 Uhr im Veranstaltungssaal der Main-Klinik, Referent: Dr. Peter Jonczyk, Sportmediziner und Oberarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie**

## *Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Fallstricke in der Umsetzung*

Im Vortrag werden anhand von Fallbeispielen die Schwierigkeit des Themas aufgezeigt und die Aussagekraft von Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten in der praktischen Arbeit hinterfragt sowie Praxistipps gegeben, um möglichst zielgenau den Willen im letzten Lebensabschnitt zu ermitteln und sicher umzusetzen. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich Gedanken zum Thema Therapiebegrenzung am Lebensende gemacht haben oder im Begriff sind, eine Patientenverfügung zu erstellen bzw. bereits eine Verfügung verfasst haben.

**Montag, 06.02.2017, 18.00 Uhr im Veranstaltungssaal der Main-Klinik, Referent: Dr. Joachim Stenzel, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Inneren Medizin**

## *Ausstellung zum Thema „Leben mit Demenz“*

Eine Wanderausstellung des Bayerischen Gesundheits- und Pflegeministeriums informiert vom 17.10. bis 04.11.2016 im Foyer der Main-Klinik Ochsenfurt über das Leben mit Demenz. Die Ausstellung soll dazu beitragen, Menschen mit Demenz besser zu verstehen. Sie gibt auch Tipps zum Umgang mit Demenzkranken. Die Wanderausstellung findet im Rahmen der KKB-Info-Woche statt.

**17.10. – 04.11.2016 im Klinik-Foyer**

[www.main-klinik.de](http://www.main-klinik.de)

### IMPRESSUM

**Herausgeber** Landkreis Würzburg | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, vertreten durch Vorstand Prof. Dr. Alexander Schraml, Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg, Telefon: 0931 80442-0, E-Mail: info@kommunalunternehmen.de, www.landkreis-wuerzburg.de | www.kommunalunternehmen.de, Vorsitzender des Verwaltungsrates: Landrat Eberhard Nuß, Zuständige Aufsichtsbehörde: Regierung von Unterfranken, **Redaktionsleitung** Julia Fröhling (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg), **Texte und redaktionelle Mitarbeit** Andrea Bala, Kerstin Gressel, Christian Kretschmann, Tobias Konrad, Katharina Mann, Stephanie Scheckenbach, Magdalena Schlereth, Eva-Maria Schorno, Daniela Thorwarth (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, Landratsamt Würzburg). Anke Faust, Svenja Gelowicz, Sophia Scheder, Pat Christ, Rainer Greubel (MainKonzept), **Konzept und Umsetzung** MainKonzept, Berner Straße 2, 97084 Würzburg, www.mainkonzept.de, Gestaltung: Lisa-Maria Götz, **Fotos und Abbildungen** Michael Ehlers, Anke Hartenstein-Stryjski, Bernhard Häfner, Daniel Peter, Fotolia © bilderstoeckchen, Thinkstock, Norbert Schmelz, **Druck** Main-Post GmbH, Berner Str. 2, 97084 Würzburg.