

NEWS



NEO macht vieles neu

Ein schöner, funktionaler Bau soll das 121 Jahre alte Gebäude ersetzen.

In den Schlaf finden ...

... ist für viele nicht einfach. Das See-Spital plant ein Schlaflabor.

Auch im Alter zu Hause

Interdisziplinär fürs Wohlfühl im Alters- und Pflegeheim Kilchberg



Grenzen überwinden

Die Rahmenbedingungen für den Betrieb eines Spitals werden immer schwieriger. Doch wir lassen uns nicht beirren. Das See-Spital steht nach wie vor solide da und nimmt seinen Leistungsauftrag wahr. Dies lässt uns mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

Bei unserer Umsetzung geht es um nicht weniger, als um die Erhaltung einer hochstehenden und effizienten Spitalgrundversorgung für die Region des gesamten linken Zürichseeufers. So haben wir uns entschieden, über die Kantons Grenzen hinaus mit dem Spital Lachen Kooperationen einzugehen. Dies kommt in erster Linie Ihnen zugute, weil so unsere Rettungsdienste noch schneller bei Ihnen sind, wenn Sie in Not geraten, unsere Dienstleistungen von Kilchberg bis Lachen noch umfassender für Sie bereitstehen und Sie nicht erst in die Stadt fahren müssen, um medizinisch tadellos und sicher versorgt zu sein.

Unser Glauben an die Zukunft manifestiert sich auch in den Plänen für den Ersatzbau See-Spital NEO, welche dieser Tage konkrete Formen angenommen haben. In vier Jahren soll NEO den 121 Jahre alten Praxistrakt des See-Spitals Horgen ablösen und die Region nachhaltig mit einer topmodernen Spitalinfrastruktur versehen. Wie NEO dereinst aussehen wird und welche Funktionen er erfüllt, zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe der NEWS.

Und wir arbeiten auch noch an vielen anderen Projekten: zum Beispiel an einer Walk-in-Praxis in Kilchberg oder an einem Schlafzentrum in Horgen. Doch davon mehr in der nächsten Ausgabe der NEWS. Viel Spass bei der Lektüre.

Matthias Pfammatter
Direktor

Wenn die Nacht keine Erholung mehr bringt

Augen auf bei Schlaflosigkeit

Er gilt als selbstverständlich, solange er da ist: der ausdauernde, erholsame Schlaf. Ist er weg, wird er zu einem alles dominierenden Thema. Denn Schlafmangel beeinflusst das Immunsystem und den Stoffwechsel. Folge davon können physische und psychische Erkrankungen sein.

Text: Sarah Buob

Im Durchschnitt verbringt ein Erwachsener rund einen Drittel seines Lebens schlafend. Das ist viel Lebenszeit! Es sind zwischen sieben und acht Stunden täglich – Stunden, die oft für anderes fehlen und zugunsten produktiverer Tätigkeiten gerne «angeknabbert» werden. Vor allem in intellektuellen- oder Managerkreisen gilt es gemeinhin als erstrebenswert, nur kurz zu schlafen und die gewonnenen Stunden «wertvoll» zu investieren. Dabei ist Schlafenszeit alles andere als vertane Zeit! Während wir schlafen, ist in unserem Körper eine ganze Menge los.

Physische und psychische Entspannung

Die Anfangsphase des Schlafs verbringen wir im Leichtschlaf. Dieser geht allmählich in einen Tiefschlaf über. Die Atmung wird ruhig, der Herzschlag gleichmässig. Der Körper entspannt sich, Muskeln werden regeneriert, neue Körperzellen gebildet. Jetzt arbeitet auch das Immunsystem auf Hochtouren. Nicht umsonst schlafen wir so viel, wenn wir krank sind.

Der Körper erholt sich aber nicht nur physisch. Die Tiefschlafphasen werden von den Traumphasen abgelöst, in denen das Gehirn sehr aktiv ist, den sogenannten REM-Phasen (Rapid Eye Movement). Den Traumphasen schreibt man die psychische Erholung zu.

Entrückt von den Reizen der Umwelt, werden im Traum Erlebnisse und Erfahrungen des Tages eingeordnet und verarbeitet. Das Gehirn schaltet auf den «Entrümpeln-Modus»: Unwichtiges wird verworfen, Gelerntes im Gedächtnis verankert. Wer gut schläft, lernt leichter.

Zu wenig Schlaf kann krank machen

Wir schlafen uns also Nacht für Nacht gesund, intelligent und schön. Was aber, wenn dem nicht so ist? – Wird in das Regenerationsssystem Schlaf eingegriffen, so kann das der Gesundheit auf Dauer abträglich sein. Fällt der Schlaf regelmässig kürzer aus, so resultiert aus dem Schlafmangel ein allgemeiner Leistungsabfall. Ist der Schlaf nicht aus freien Stücken begrenzt, sondern Folge einer Schlafstörung, so kommt die Komponente der psychischen Belastung hinzu. Der Schlafentzug geht für die Betroffenen mit einem beträchtlichen Leidensdruck einher, oft verbunden mit einer Anfälligkeit für körperliche und psychische Krankheiten.

«Die Feinde des Schlafs»

Viele Menschen klagen über Schlafstörungen. Meist sind diese aber kurzfristig und mit einem schlafabträglichen Verhalten wie bspw. intensivem Sporttreiben am Abend, schwer verdaulichem Essen, zu viel Alkohol

oder Belastungssituationen wie Stress oder Konflikten verbunden. Auch eine ausgiebige Nutzung von Handy, Tablet oder Computer vor dem Schlafengehen kann den Schlaf beeinträchtigen. Dies, weil der hohe Blaulichtanteil die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin reduziert.

Treten Schlafprobleme periodisch auf, sind sie nicht problematisch. Kurzfristiger Schlafmangel ist meist gut verkraftbar. Weiss man um die «Feinde des Schlafs», so hilft oft eine kleine Verhaltensänderung, um das Problem zu beheben und zum gesunden Schlaf zurückzufinden.

Schlafstörungen sind behandelbar

Wer hingegen mehrmals pro Woche nicht ein- oder durchschlafen kann, regelmässig frühmorgens erwacht oder an Tagesmüdigkeit leidet, sollte sich schlafmedizinisch abklären lassen. Denn chronische Schlafstörungen belasten nicht nur die Nacht, sondern zusehends den Tag und werden zu einem 24-Stunden-Problem. Die Betroffenen geraten in eine Abwärtsspirale: Konzentrationsstörungen, konstante Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder Depression führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arbeitsausfällen oder Unfällen.

Dieser Teufelskreis lässt sich mit dem Gang zum Spezialisten unterbrechen. Im Schlafzentrum kann die Ursache der Schlafstörung abgeklärt werden. Dies geschieht anhand vielfältiger, mehrstufer Messverfah-

ren bis hin zur Nacht im Schlaflabor. Beteiligt sind Spezialisten diverser Fachbereiche, sind doch die Ursachen sehr mannigfaltig und reichen von körperlichen über neurologische bis hin zu psychologischen Beschwerden. Ebenso vielfältig sind die Therapien, die individuell angepasst werden. Die Erfolgsaussichten für die Betroffenen sind gut: Für praktisch alle Schlafstörungen gibt es wirksame Behandlungen. ▲

Dr. med. Alexander Turk, Chefarzt Innere Medizin am See-Spital gibt Antwort:

Wie viele Stunden Schlaf sind gesund?

«Der Schlafbedarf ist individuell verschieden und verändert sich mit dem Alter. Der Mensch braucht im Durchschnitt 7 bis 8 Stunden Schlaf. Es gibt aber auch Menschen, die sich nach kürzerer Zeit ausgeruht und fit fühlen, andere benötigen 10 Stunden für den gleichen Effekt.»

Kann ich mit einem Mittagsschlaf verkürzten Schlaf ausgleichen?

«Ein Mittagsschlaf kann kurzfristig Energie liefern, ist aber kein Ausgleich für mehrstündiges Wachliegen in der Nacht. Ein Mittagsschlaf sollte nicht mehr als 15 bis 20 Minuten dauern, da man sonst die Zeit vom Nachtschlaf 'rauben' würde. Der Körper benötigt zur Erholung Tiefschlafphasen. Diese stellen sich erst nach einer geraumen Schlafenszeit ein.»

Welche einfachen Regeln sollte man zuerst befolgen, wenn man nicht einschlafen kann?

«Vermeiden Sie am Abend übermässigen Sport, Alkohol, Koffein und langes Surfen oder Fernsehen. Ein entspannender Abendspaziergang hingegen ist durchaus zu empfehlen. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind. Langes Wachliegen im Bett ist kontraproduktiv. Es ist besser, wieder aufzustehen und einer ruhigen Beschäftigung nachzugehen oder zu lesen (möglichst nichts Aufregendes), bis Sie sich schläfrig fühlen.»

Die Nacht scheint ohne Ende. Alles versucht und dennoch nicht in den Schlaf gefunden ...



Läden auf für die Dorf-Ärztinnen!



V.l.n.r.: Dr. med. Nicole Bahaoui-Schulz, MPA Oriana Mattia, Dr. med. Susanne Künzle und MPA Katharina Pott (bekannt auch als Pilates-Kursleiterin am See-Spital)

Viele gibts wohl nicht mehr davon. Aber in Rüschtikon ist vor erst anderthalb Jahren eine entstanden, die sich auch so nennt: eine echte 'Dorfpraxis' zweier junger Ärztinnen, die sich den Hausarzt-Job für die lokale Bevölkerung teilen. «Wir haben unsere Hausarztpraxis von unserem Vorgänger, Dr. med. Daniel Ort, im Juni 2016 übernehmen dürfen. Er hat diese Praxis über 30 Jahre lang mit Erfolg geführt. So bieten wir wie unser Vorgänger das gesamte Spektrum der Hausarztmedizin an und betreuen unsere Patienten von der Jugend bis ins hohe Alter.

Wir verstehen Hausarztmedizin als ganzheitliches Konzept und möchten denn auch unsere Patienten in ihrem Umfeld, wenn möglich über Jahre hinweg, begleiten und unterstützen.

Einer der Vorteile, die Dorfpraxis als Gemeinschaftspraxis zu führen, besteht darin, dass wir diese zu zweit fast das ganze Jahr über geöffnet haben und jeweils von Montag bis Freitag erste Ansprechpersonen für unsere Patienten sind.

Die Bevölkerung gibt uns immer wieder positive Rückmeldungen. Viele sind dankbar, dass die medizinische Anlaufstelle im Dorf erhalten geblieben ist und die Praxis nun als Dorfpraxis weitergeführt wird.»

«Der Hausarztberuf hat in den letzten Jahren, gerade unter den Medizinstudenten, an Ansehen verloren. Nur ein kleiner Teil von ihnen will sich heute noch dafür entscheiden», stellen die beiden Hausärztinnen, Dr. med. Nicole Bahaoui-Schulz und Dr. med. Susanne Künzle fest.

«Wir beide schätzen die Vielseitigkeit und Abwechslung der Allgemeinmedizin jedoch sehr. Die Patientinnen und Patienten kommen mit unterschiedlichsten Anliegen zu uns. So sind wir täglich gefordert, uns einem breiten Spektrum zu stellen und Lösungen für die verschiedenen Probleme zu finden. Das macht unsere Arbeit täglich von Neuem spannend.»

Bereits vor Eröffnung der Dorfpraxis Rüschtikon, welche sich im alten Dorfkern unterhalb der Kirche befindet, sind die beiden Frauen am linken Zürichseeufer als Hausärztinnen tätig gewesen. Sie leben mit ihren Familien auch in der Region und sind ihrem Umfeld stets verbunden geblieben.

Die beiden Hausärztinnen arbeiten auch mit dem See-Spital zusammen, heben dabei vor allem die Kooperation mit der Radiologie hervor, die sie wegen der kurzen Dienstwege zu schätzen wissen.

www.dorfpraxis-rueschlikon.ch



Hebammen-Visite am Wochenbett: «So können Sie Ihr Baby im Tragetuch stets bei sich haben ...»

Von Hebammen rundum betreut

Kinder zur Welt bringen hat mit Vertrauen zu tun. Kein Wunder, wollen es die Eltern wissen: Monat für Monat strömen Sie in den grossen Saal im See-Spital und informieren sich am «Info-Abend Geburt» über die Möglichkeiten, wie sie ihr Kind sicher und auf natürliche Weise gebären können. An diesem Abend lernen sie das Hebammenteam kennen, welches sie fortan während Monaten begleiten wird, sowie den Chefarzt oder seine Kaderärztinnen, die für ihre medizinische Sicherheit sorgen.

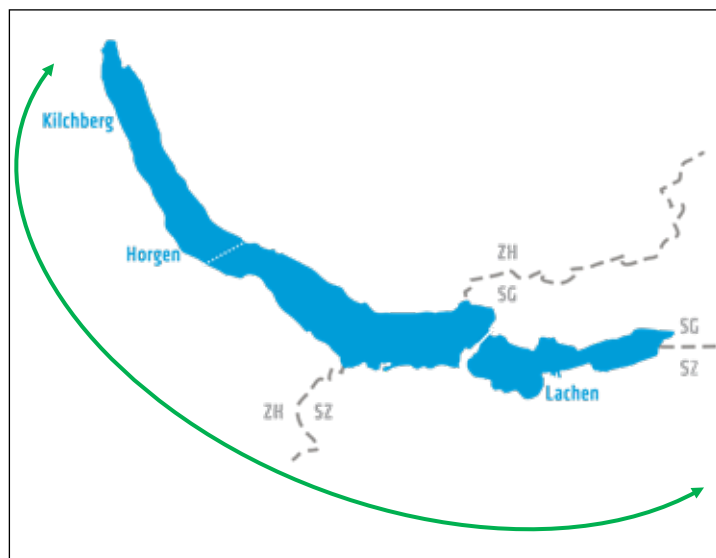
In den Geburtsvorbereitungskursen stärken die schwangeren Frauen das Vertrauen in sich selbst, in die Natur und in ihre betreuenden Hebammen. Bei den Schwangerschaftskontrollen können sie von der Erfahrung der Hebammen profitieren und sich mit ihnen austauschen. Bei einer allfälligen Akupunktur finden sie bei den Hebammen praktische Hilfe gegen ihre Schwangerschaftsbeschwerden. Beim Eintritt in die Geburtsabteilung und erst recht unter der Geburt sind sie froh, auf die persönliche Betreuung von Frauen zählen zu können, die ihnen bekannt und vertraut sind. Hinzu kommt im See-Spital – und das ist wohl einzigartig – dass es die gleichen Hebammen sind, welche die jungen Mütter dann auch im Wochenbett betreuen, sie und ihr Neugeborenes sogar nach dem Spitalaufenthalt zur nachgeburtlichen Kontrolle zu Hause aufsuchen. Das ist Betreuung rundum. Persönliche Betreuung vom Feinsten. ▲

Und manchmal macht der Storch auch vor Hebammen nicht Halt ...



2. See-Symposium und weitere Projekte

Kantonsübergreifende Zusammenarbeit



Das See-Symposium vom 9. November 2017, an welchem sich die medizinischen Kompetenzträger weit über die Region Zürichsee Süd hinaus treffen und fortbilden, ist ein gutes Beispiel dafür, wie sich eine ungewöhnliche Zusammenarbeit zweier Spitäler anbahnen kann.

2016 haben die beiden Spitäler Lachen und See-Spital Horgen Kilchberg beschlossen, das damalige Zimmerberg-Symposium wiederzubeleben und alternierend diese hochkarätige Fortbildungsveranstaltung für die Grossregion Zürichsee Süd zu organisieren. Letztes Jahr war es das See-Spital, welches Referenten zum Thema «Hommage an die Innere Medizin» auftreten liess; in diesem Jahr ist es das Spital Lachen, das den versammelten Ärztinnen und Ärzten mit seiner «Tour de Thorax» wertvolle Einblicke in die neusten Erkenntnisse der medizinischen Wissenschaft vermittelt.

Parallel dazu sind die beiden Spitäler eine Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Apothekenführung eingegangen und haben für ihre Rettungsdienste einen gemeinsamen Notarzt-dienst eingerichtet. Jetzt steht

auch der entsprechende Rahmenvertrag, der solche Kooperationen regelt. «Öffentliche Spitäler mit Grundversorgungsauftrag, die sich im heutigen umkämpften Gesundheitsmarkt behaupten und gut für die Zukunft positionieren wollen, müssen sich gegenseitig unterstützen und stärken, um überleben zu können», versichert Roger Hanhart, der Unternehmensentwickler des See-Spitals. Ungewöhnlich indes ist dieser Schulterchluss in dem Sinne, dass sich hier eine kantonsübergreifende Zusammenarbeit anbahnt, obwohl die Planungshoheit über die Spitäler in der Schweiz bei den Kantonen liegt.

Jetzt gehen Lachen, Horgen und Kilchberg gar noch einen Schritt weiter und bauen die Kooperation auf die Fachgebiete Gastroenterologie und Nephrologie aus. Dabei wollen sie sich gegenseitig unterstützen und den regelmässigen fachlichen Austausch fördern. Geplant sind aber auch gegenseitige ärztliche Vertretungen, damit die Versorgung der Grossregion Linkes Zürichsee- und Oberseeufer, über die Kantons-grenzen hinaus, lückenlos gewährleistet bleibt. ▲

Walk-in-Praxis geplant

Ab Sommer 2018 soll am See-Spital Kilchberg für Patientinnen und Patienten mit leichten Krankheiten oder kleineren Verletzungen ein ambulantes Behandlungszentrum zur Verfügung stehen. Mit dieser Walk-in-Praxis will das See-Spital die bewährte Zusammenarbeit mit den Hausärztinnen und Hausärzten der Region weiter stärken und die medizinische Grund-

versorgung in der Region verbessern. Das bestehende Hausarzt-netzwerk soll unterstützt, punktuell ergänzt und entlastet werden, zum Beispiel für Not-falldienste und Ferienvertretungen. Gleichzeitig wird angestrebt, die Versorgung der stationären Patienten im See-Spital Kilchberg im Bereich der Inneren Medizin zu stärken. ▲



Dürfen wir vorstellen:

Dies ist unsere Zukunft – «See-Spital NEO»

121 Jahre lang hat der Altbau des Spitals im Horgner «Herner» gute Dienste geleistet. Anlässlich der Fertigstellung des Bettentrakts 2005 wurde er noch einmal notdürftig auf die aktuellen baupolizeilichen Erfordernisse angepasst. Heute ist klar, dass dieser Bau einer modernen und umweltgerechten Funktionalität nicht mehr standhalten kann, ein rationeller Spitalbetrieb in diesem veralteten Gebäude je länger desto weniger möglich ist. Jetzt muss der Altbau ersetzt werden. Dürfen wir vorstellen: Das ist unsere Zukunft. Sie heisst See-Spital NEO.

Im Februar 2016 informierte das See-Spital erstmals über sein Vorhaben, den in die Jahre gekommenen Altbau am Standort Horgen durch einen funktionalen Neubau zu ersetzen. Nach intensiver interner Auseinandersetzung und Abklärungen bezüglich Machbarkeit und Wirtschaftlichkeit hat das Vorprojekt inzwischen einige Änderungen gegenüber den ersten Projektstudien erfahren: Die Baulinien rücken gegenüber der im Februar 2016 präsentierten ersten Projektstudie etwas weiter von der Asylstrasse weg, der Besucherverkehr wird noch früher, näher an der Seestrasse abgefangen und in die Unterniveau-Garage geleitet.

Damit verschwinden auch alle offenen Parkplätze vor dem Haus. Die Bauhöhen werden nach wie vor gemäss Zonenplan eingehalten. Zusätzliche Betten sind keine geplant, da der aktuelle Bettenbestand des See-Spitals auch langfristig ausreichen wird.

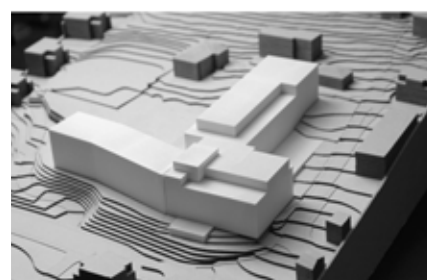
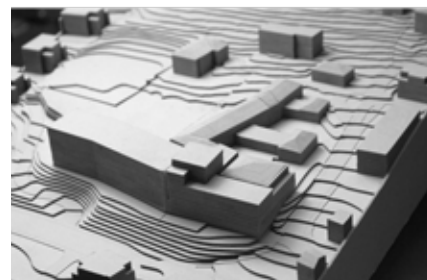
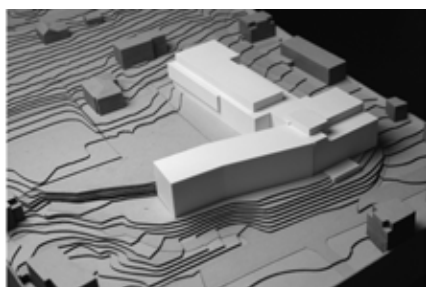
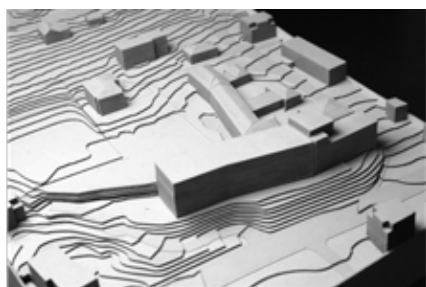
Neu überdacht und in der Folge neu koordiniert werden musste das Terminprogramm des Spital-Projekts NEO. Um den Spitalbetrieb während der Bauzeit lückenlos aufrechterhalten zu können, werden die Ambulatorien und Praxen, die bis anhin im Altbau untergebracht sind, vor Baubeginn in ein schlichtes, modernes, zweistöckiges Provisorium verlegt. Dieses soll im kommenden Jahr – weitestgehend vorgefertigt – in den Park gehoben, dort auf Sockel gestellt und nach kurzer Installationszeit in Betrieb genommen werden. Nach der Bauzeit wird das Provisorium entfernt und der Park wieder seiner ursprünglichen Form zugeführt.

Ambitiöses Terminprogramm

Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieser Ausgabe der NEWS war vorgesehen, bis Ende November dem Bauamt der Gemeinde Horgen

die Baugesuche fürs Provisorium und gleichzeitig für den Neubau NEO einzureichen. Sobald die Bewilligungen erteilt sind, kanns losgehen: Aufstellen des Provisoriums – Umzug in die temporären Räume – Rückbau des Altbaus – Aushub und Errichtung des Neubaus. Wenn alles nach Plan läuft, dürften NEO im Sommer 2021 und die Verbindungsbauten zum Bettentrakt Ende 2022 bezugsbereit sein.

Damit wird im See-Spital eine neue Ära anbrechen, welche eine qualitativ hochstehende und dennoch wirtschaftliche Spitalgrundversorgung der gesamten Region über Jahrzehnte sicherstellen kann. ▲





Jeweils Montagabend um 18.30 Uhr aus erster Hand

Beschwerden auf den Grund gehen

6. November 2017

«Muss ich überhaupt noch zur Frauenärztin?»

Diese Frage stellen sich viele Frauen nach der Menopause. Die Antwort ist eindeutig «Ja». Ab einem gewissen Alter rücken jedoch andere Themen in den Vordergrund, z. B. physiologische Veränderungen, Beschwerden in der Menopause, Organsenkungen oder die Früherkennung von bösartigen Erkrankungen. Die Frauenärztin kann auch Gesprächspartnerin sein bei Themen wie «Sexualität in der Menopause» und «Verbündete» auf der Suche nach Wohlbefinden im eigenen Körper im fortgeschrittenen Lebensalter.

Dr. med. Tina Zodan Otto, FMH Gynäkologie und Geburtshilfe, Fertigkeitenschein Psychosomatik und Psychosoziale Medizin (SAPPM), Leitende Ärztin See-Spital

13. November 2017

Arthrose von Knie- und Hüftgelenk: Behandlungsmöglichkeiten

Wenn die Aktivität durch Schmerzen in Knie oder Hüfte eingeschränkt ist, handelt es sich oft um Arthrose. Erfahren Sie mehr über nicht operative Therapien und wann eine Operation angezeigt ist. Aktuelle Operationsmethoden bedeuten beim Knie einen teilweisen oder ganzen Ersatz der Gelenkoberfläche, bei der Hüfte den Einsatz eines künstlichen Gelenks mittels eines schonenden, kurzen Schnitts, der erstaunlich rasch schmerzfreie Bewegungen ermöglicht.

Dr. med. Daniel Wüst, FMH Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparats, Sportmedizin SGSM

27. November 2017

Saures Aufstossen: Medikamente oder Operation?

Bei gut 25% der Bevölkerung ist das saure Aufstossen nicht nur eine gelegentliche Beschwerde. Sie leiden an der sogenannten Refluxkrankheit und benötigen Medikamente, um unangenehme Komplikationen entgegenzuwirken. Für Menschen, die jahre- oder

sogar lebenslang auf diese Medikamente angewiesen sind, kann eine Operation Abhilfe schaffen. Wir erklären Ihnen diesen minimalinvasiven Eingriff und für wen er geeignet ist.

Dr. med. Mischa C. Feigel, FMH Chirurgie, spez. Viszeralchirurgie

11. Dezember 2017

Jeder hat doch Rückenschmerzen

Praktisch jeder Mensch kennt Episoden von Rückenschmerzen. Sie sind einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch und Arbeitsausfall. Für viele Menschen gehören Rückenschmerzen sogar zum Alltag. Deren Ursachen sind vielfältig: Häufig sind Bandscheibenschäden, Arthrose der Zwischenwirbelgelenke, eine muskuläre Störung, Fehllagerung oder eine Fraktur. Der Vortrag zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf, die das See-Spital bieten kann.

Dr. med. Mathias Fortunati, FMH Neurochirurgie, Intervent. Schmerztherapeut SSIPM

15. Januar 2018

Schwerhörigkeit, Schwindel und Co.

Fast jeder 15. Mensch ist schwerhörig und fast jeder Dritte erlebt in seinem Leben einen Schwindelanfall. Im Alter nimmt die Häufigkeit zu. Das Ärzteteam der ORL-HNO-Seepraxen erklärt Ursachen und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten.

Dr. med. Josef Vavrina, FMH ORL, speziell Hals- und Gesichtschirurgie

Dr. med. Lucia Bortoluzzi, FMH ORL, speziell Hals- und Gesichtschirurgie

med. pract. Bettina Gogos, FMH ORL

29. Januar 2018

Mein Knie tut weh: Warum?

Der Vortrag wird eine Übersicht über die häufigsten Erkrankungen, die zu Schmerzen im Kniegelenk führen, geben. Ausserdem werden die neusten operativen wie nicht operativen Therapiemethoden besprochen. Der Vortrag spricht alle Altersklassen an, da

er unter anderem die modernen Verfahren der Kreuzband- und Knorpelchirurgie zeigt.

PD Dr. med. Oliver Kessler, FMH Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparats

5. März 2018

Wenn der erholsame Schlaf ausbleibt

Die einen können nicht ein-, die anderen nicht durchschlafen. Manche schlafen zwar, aber erholen sich nicht. So vielfältig die Schlafstörungen, so vielfältig deren Ursachen. Zu Schlafstörungen können sowohl körperliche wie auch neurologische oder psychische Beschwerden führen. Wird der Schlaf zur Belastung, so kann eine Analyse im Schlaflabor Aufschluss geben. Dort arbeiten viele Fachspezialisten Hand in Hand.

Dr. med. Alexander Turk, FMH Innere Medizin und Pneumologie, Chefarzt Innere Medizin See-Spital

19. März 2018

Unfallchirurgie und Chinesische Medizin: neues Therapiekonzept

In der Unfallchirurgie behandeln wir Verletzungen und Brüche mit modernsten operativen Techniken. Unfall und Operation bringen für die Betroffenen oft Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen mit sich. Bei derartigen Beschwerden arbeiten wir neu mit der Chinesischen Medizin See-Spital zusammen. Akupunktur, Elektrostimulation und manuelles Weichteilmanagement sind dabei die innovativen Lösungsansätze. Anhand mehrerer klinischer Beispiele präsentieren wir Ihnen die Effizienz unseres neuen Therapiekonzepts.

Dr. med. Erik Grossen, FMH allg. Chirurgie und Traumatologie, Leitender Arzt See-Spital

Dr. med. Thanh Huynh, FMH Innere Medizin, Ärztl. Leiter Poliklinik f. Chinesische Medizin

Wo: Gemeinschaftsraum See-Spital Kilchberg
Wann: jeweils montags, 18.30 Uhr
Die Vorträge sind kostenlos.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kunsttherapie im Pflegealltag

Beitrag an ein neues Zuhause

In einer Wochenend-Aktion renovieren rund 20 angehende Kunsttherapeutinnen das in die Jahre gekommene Balkonwandbild im Wohn- und Pflegeheim des See-Spitals Kilchberg. Die Aktion führt Generationen zusammen und macht auf den verbindenden Beitrag der Kunsttherapie aufmerksam.

von Helena Brom



Oft sind es körperliche und/oder geistige Einschränkungen im Alltag, die dazu führen, dass Angehörige für ihre Nächsten einen Platz in einer Langzeitinstitution suchen. Für viele Betroffene ist der Wechsel vom gewohnten Zuhause in ein Wohn- und Pflegeheim eine belastende Erfahrung. Umso mehr setzen wir am See-Spital alles daran, den Bewohnerinnen und Bewohnern ein vertrautes und gemütliches Umfeld zu bieten. Hier kommt der

Kunsttherapie eine besondere Bedeutung zu: Mit der «Community Art» findet sie einen direkten Zugang zu den Bewohnerinnen und Bewohnern und ebnet ihnen damit den Weg zu einer neuen Lebensqualität.

Katharina Vogel, Kunsttherapeutin am See-Spital, sieht «Community Art als Chance, das Zusammenwirken und Zusammenleben zu erproben und sich mit den individuell vorhandenen Möglichkeiten gestaltend auszudrücken». In den Korridoren der Pflegestation im See-Spital Kilchberg hängen denn auch Werke, die von Bewohnerinnen und Bewohnern gestaltet worden sind. Sie verleihen der Station eine persönliche Note und ermöglichen den Urhebern die Identifikation mit ihrem neuen Lebensumfeld.

Praxiserfahrung sammeln und Freude bereiten

Auch der regelmässige Austausch zwischen den Generationen könne Teil dieser «Community Art» sein, versichert Katharina Vogel. So zum Beispiel, wenn Kilchberger Schülerinnen und Schüler das Wohn- und Pflegeheim besuchen und für die Bewohnerinnen

und Bewohner musizieren oder malen. Zweimal im Jahr werden ihre Werke in den Gängen des Wohn- und Pflegeheims ausgestellt. Auf diese Weise ist auch vor rund 20 Jahren mit Hilfe von Lehrer Beat Ankele und seinen Mittelstufen-Schülern das grosse Wandbild auf dem Balkon entstanden.

Statt nun im Zuge einer Renovation das in die Jahre gekommene Bild zu übermalen, hat Elena Holzheu, eine Praktikantin am See-Spital, vorgeschlagen, dem Bild mit 20 Kolleginnen des Spirit Life Center (Oberwil-Lieli, AG) ein Facelifting zu verleihen. Diesen angehenden Kunsttherapeutinnen wurde zudem in einem begleitenden Rahmenprogramm mit den Bewohnerinnen und Bewohnern auch ein Einblick in den Alltag der Pflegestation vermittelt.

Elena Holzheu schätzt sich glücklich, am See-Spital einen Praktikumsplatz für angehende Kunsttherapeutinnen gefunden zu haben. Der Beruf ist erst seit 2011 eidgenössisch anerkannt. Zudem gibt es nur wenige Institutionen, welche wie das See-Spital Kunsttherapie in ihr Angebot eingebaut haben. ▲



Muthulingam Sivanathan

«Ich bleibe, bis ich im Lotto gewinne»

Man muss ihn einfach mögen, den aufgestellten und im See-Spital für seine Zuverlässigkeit sehr geschätzten Allrounder, Muthulingam Sivanathan, den wir alle einfach «Siva» nennen. Siva ist für fast alles zu haben: schmutzige Wäsche, Transportdienst oder Reinigung – Berührungängste sind ihm fremd. Mit seinem Schalk und Lachen gewinnt er alle. Zeit, den 45-jährigen Schweizer mit tamilischen Wurzeln in den NEWS vorzustellen.

Interview: Manuel Zimmermann

Siva, du hast eine bewegte Geschichte.

Wie bist du in die Schweiz gekommen?

In meiner Heimat Jaffna, im äussersten Norden Sri Lankas, wütete damals der Krieg (seine Miene verfinstert sich nur kurz – schon ist sein Schalk zurück). So habe ich mich im Alter von 19 Jahren nach Singapur abgesetzt. Dort bekam ich Visa für Togo, Benin und Nigeria. Nach 18 Monaten Afrika gings nach Holland, wo ich Asyl beantragte. Ich habe jedoch mein Gesuch gleich selbst abgelehnt (lacht), weil es mir in Holland einfach nicht gefiel. So landete ich kurze Zeit später in Frankreich, wo ein Agent ...

... ein Schlepper?

... nein, nein, ein Agent für uns die Einreise in die Schweiz organisierte. Zusammen mit ein paar Freunden wurden wir bis 200 Meter vor die Schweizer Grenze gefahren, mussten dort aussteigen, durch einen kleinen Fluss waten – und schon waren wir in der Schweiz. Hier stand ein Taxi bereit und brachte uns nach Genf. Dann gings mit dem Zug nach Zürich ...



Ohne Papiere?

Ich hatte keinen Pass, nur ein Taschentuch (lacht). Ich war ein «Sans-Papiers». In Zürich fand ich zunächst Unterschlupf bei meinem Halbbruder, der mir empfahl, mich in Basel um Asyl zu bewerben.

Ein langwieriger Prozess.

Nö! Nach nur einer Woche war damals bereits alles okay und ich wurde nach Chur geschickt, dann 3 Monate nach Flims, wo ich die deutsche Sprache lernte, aber laut Gesetz nicht arbeiten durfte. Als ich erfuhr, dass etliche meiner Bekannten in Davos untergebracht waren, wollte ich unbedingt nach Davos wechseln, was mir dann auch gelang.

Dort arbeitete ich zunächst als Wintersaisonier in einem Hotel, dann, wie so viele meiner tamilischen Freunde in der Gastronomie – im Restaurant, am Buffet und nach zwei Jahren auch im Service.

Dann bist du die Bewilligungsleiter hochgekraxelt ...

Nach fünf Jahren in der Schweiz hatte ich die Bewilligung F, nach 10 Jahren die Bewilligung B und nach 12 Jahren den Schweizer Pass in der Hand.

Um diesen zu beantragen, musste ich bei der Kripo Davos, deren Chef ich mittlerweile schon gut kannte, zu einem Gespräch anfragen. Eigentlich waren für das Aufnahmegespräch 45 Minuten vorgesehen. Doch der Polizist meinte nach 15 Minuten, dass er nun

genug über mich wisse, und dass alles okay sei. Sie liessen mich sogar die Gemeinde aussuchen, die meine Identitätskarte ausstellen würde. Ich wählte Castaneda, weil es dort offenbar am schnellsten ging.

Dann bist du jetzt also Schweizer Bürger aus dem Misoix, der hintersten Ecke der Schweiz?

Ja, aber ich war nur zweimal dort: einmal für den Antrag und einmal, um die Identitätskarte abzuholen (und wieder lacht er herzlich heraus).

Jetzt, da der Krieg in Sri Lanka beigelegt ist, kommt da nicht Heimweh auf?

Doch, schon. Ich verbringe jedes Jahr meine Ferien dort. Als ich 2005 nach Jaffna gereist bin, habe ich dort meine Frau geheiratet. Nach einem halben Jahr ist sie in die Schweiz nachgezogen. Unterdessen habe ich mich in Wädenswil niedergelassen, zuerst in einem Hotel gearbeitet, dann bei Lindt & Sprüngli bevor ich dann im Juli 2014 meine Stelle am See-Spital antreten konnte.

Und: Schon bald das nächste Ziel vor Augen?

(winkt ab) Nein, hier gehe ich nicht mehr weg! Oder nur, wenn ich im Lotto gewinne! (lacht erneut lauthals heraus) Ich bin sehr zufrieden mit meiner Chefin ...

Erst in 20 Jahren, wenn ich dann mal pensioniert bin, plane ich, mit meiner Familie nach Sri Lanka zurückzukehren. ▲

NEUE MITGLIEDER IN STIFTUNGSRAT UND GESCHÄFTSLEITUNG

Jetzt sind die Belegärzte auch in der strategischen und operativen Führung des See-Spitals vertreten. Im Februar 2017 wählte der Stiftungsrat Dr. med. Christoph Riniker zu seinem siebten Mitglied. Und seit Anfang November 2017 ergänzt Dr. med. Enrico Pöschmann, seines Zeichens Präsident des Ärztekollegiums, die Geschäftsleitung des See-Spitals.



Christoph Riniker war selbstständiger Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates und seit 1990 als Belegarzt vormals am Sanitas und heute am See-Spital tätig.



Enrico Pöschmann wurde von den Belegärzten des See-Spitals als deren ärztlicher Vertreter bestimmt. Als solcher wurde er vom Stiftungsrat des See-Spitals zum Mitglied der Geschäftsleitung des See-Spitals gewählt.

DAS SEE-SPITAL DANKT FOLGENDEN MITARBEITENDEN FÜR IHRE LANGJÄHRIGE TREUE

30 Jahre

Dietsche-Christ Monika, Pflege

25 Jahre

Aloise-Perrusi Franca, Ökonomie

Nikolic Ljubisa, Leiter Operationssäle

20 Jahre

Mastelic-Lermajer Sandra, Tagesklinik

15 Jahre

Corrias-Harutiunyan Arevik, Pflege

Habibic Seada, Operationssäle

Panarella Rosalba, Ökonomie

Sager Stephan, Chefarzt Chirurgie

Steinauer Nadine, Pflege excellence

Trösch Priscilla, Ökonomie

von Arx Susanne, Sekretariat Chirurgie

10 Jahre

Berri Susanne, Leiterin Pflege excellence

Borovszky Eleonora, IPS

Davis-Moeck Waltraud, IPS

Dutler Patritya, Operationssäle

Fazelkas Roger, Ökonomie

Hamdiu-Serifi Mukadez, Ökonomie

Hermans Theo, Rettungsdienst

Illi Franziska, Operationssäle

Jelic Hristina, Room-Service

Meister Rosemarie, Sekretariat Chirurgie

Wey Bitterli Regina, Pflege excellence

5 Jahre

Baumann Cornelia, Anästhesie Ärzte

Höner Tanja, Pflege

Jäger Michael, Leitender Arzt Akutgeriatrie

Mehmeti Blerita, Pflege

Meienberg Sandra, Rettungsdienst

Naarden Jeffrey, Radiologie Pflege

Kimakova Natasa, Room-Service

Kutlesa Bozana, Wohn- & Pflegeheim

Kuzhippallil Rosamma, Wohn- & Pflegeheim

Stefanerova Natasa, IPS

Wenzke Edgar, Ausbildung Pflege

Winzeler Christian, Gebäudemanagement

see spital

GALERIE DES ARTS



Doris Kummer, Bilder und Objekte

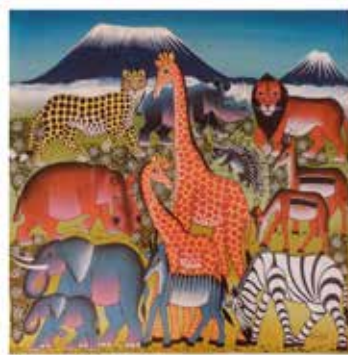
23.11.17 bis 23.02.18

Neu in der Galerie des Arts Kilchberg:

Doris Kummer

«Es sind die kleinen Dinge im Alltag, die mich zum Experimentieren mit verschiedenen Materialien inspirieren. Daraus entsteht eine Geschichte», erzählt die Zürcher Künstlerin. Zur Vernissage dieser «Geschichte» am Donnerstag, 23. November ab 18.30 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

KUNST IM KORRIDOR see spital



Tingatinga, Bilder aus Tansania



Iris Imhof, Fotografien

22.06.17 BIS 05.01.18

Weiterhin in Horgen bis nach Neujahr: Tingatinga und Iris Imhof

Gegensätzlicher könnten die Werke dieser Doppelausstellung nicht sein: Während Iris Imhof einzigartig bearbeitete Fotografien zeigt, erheitern die afrikanisch-naiven Bilder der tansanischen Künstlerkooperative Tingatinga immer wieder die Gemüter der Betrachter.

Gewinnen Sie einen edlen 16-GB-USB-Kristall-Memorystick

IMPRESSUM

Herausgeber

See-Spital Horgen Kilchberg
Asylstrasse 19, 8810 Horgen
Telefon 044 728 11 24
kommunikation@see-spital.ch
www.see-spital.ch

Redaktion

Manuel Zimmermann (zimm)
und Sarah Buob (buos)

Layout

See-Spital Kommunikation

Auflage

6500

Druck

Druckerei Studer AG, Horgen
www.studerdruck.ch

Die nächste See-Spital **NEWS**
erscheint Ende Februar 2018

frz.: Hund	↘	schweiz. Musik-Duo	↘	elektr. geladenes Teilchen	↘	afrik. Kuhantilopen	frei, locker	Abk.: Oklahoma	↘	chilen. Dichter † 1973 (Pablo)	↘	Abk.: Maine	kurz für: in das	Produktstichcode (Abk.)
Unterzuckerung	→										6			
Brennstoff			Abk.: Nord-nord-ost		2			griech. Buchstabe	Manege				3	
	↙	4		reizvoll	Computerbenutzer (engl.)					Kantonshauptstadt		Zch. f. Zinn		13
	→						portug. Stadt in der Algarve	Datenträger (Abk.)				von einem zum anderen	Abk.: zu verkaufen	Goldimitat
Veranstaltung	böser Geist			Hühnerprodukt	Spezialmediziner								11	
behinderten-gerecht		Abk.: Astronom. Einheit			alter dt. Frauenname		Fluss in NW-Deutschland	scharfer Knick			biblische Stamm-mutter			
	↙			1									musikalisch: singend	
Abk. f. imperativ		Veloantrieb		Hauptstadt Italiens (ital.)	5					Stadt am Zugersee				
	↙	7		eingeschaltet			Schweiz. Leichtathletikverband				Kanton US-Normungsinstitut			10
trist, trostlos					kurz für: heran	nord. Gott	Autokz. Trinidad und Tobago		frz.: Freund Papstname					ehem. dt. Airline
	→		ital. Provinz-kennz.: Novara		engl. bei Abk.: Edition			Abk.: Leinen engl. Abk.: PS				Abk.: Orientierungs-lauf		
Binde-wort	Narkose-arzt									8				
hell-haarige Men-schen					9		frz. Land-schaft				12			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

NEWS im Abo?

- Ja, bitte stellen Sie mir die See-Spital **NEWS** gratis zu.
- Nein danke, ich möchte keine See-Spital **NEWS** mehr erhalten.
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Schicken Sie diesen Abschnitt bitte an

See-Spital NEWS
Asylstrasse 19
8810 Horgen

Bestellungen oder Abbestellungen der **NEWS** können Sie auch per E-Mail an info@see-spital.ch richten.

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese bis Freitag, 26. Januar 2018 (Datum Poststempel) an:

See-Spital NEWS
Asylstrasse 19
8810 Horgen

Die richtigen Lösungen nehmen an einer Verlosung teil. Die Namen der drei Erstgezogenen werden in der Februar-Ausgabe der See-Spital **NEWS** publiziert. Sie gewinnen je einen 16-GB-USB-Kristall-Memorystick.

Das Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels der See-Spital **NEWS** heisst:

«**LEANMANAGEMENT**»

Erneut sind viele Karten mit richtigen Lösungen eingegangen. Aus den richtigen Einsendungen sind folgende drei Gewinnerinnen oder Gewinner gezogen worden:

P. Strickler, Wädenswil
Nathalie Schnider, Lachen
Willy Thalmann, Rüslikon

Wir gratulieren herzlich!