

Gesund:heidjer

Jan '21
Ausgabe 10 (Print)

Neuigkeiten & Gesundheitsthemen aus dem Heidekreis-Klinikum



Wie sicher bin ich als Patient im HKK?

Covid-19 – Hygiene im Krankenhaus



Depression & Essstörung

Kathrin* (40) erzählt, wie sie ihre depressive Krise bewältigt hat

Teilzeitausbildung

Bildungszentrum für Pflege

IMPRESSUM, INHALT & EDITORIAL

Heidekreis-Klinikum gGmbH
Krankenhäuser Soltau und Walsrode
vertreten durch Geschäftsführer
Dr. med. Achim Rogge
Tel.: 05161 602-1201
Fax: 05161 602-1281

Standort Soltau:
Oeninger Weg 30
29614 Soltau
Tel.: 05191 602-0
Fax: 05191 602-3280

Standort Walsrode:
Robert-Koch-Str. 4
29664 Walsrode
Tel.: 05161 602-0
Fax: 05161 602-1280

Sitz der Gesellschaft:
29683 Bad Fallingbommel
Registergericht:
Amtsgericht Walsrode
Registernummer: HRB: 5287
St.-Nr.: 41/210/05510
Vorsitzender des Aufsichtsrates:
Hermann Norden

Verantwortlich für den Inhalt:
Geschäftsführer
Dr. med. Achim Rogge

Ansprechpartnerin:
Nina Bernard
Unternehmenskommunikation
Tel.: 05191 602-3202
Fax: 05161 602-1281
nina.bernard@heidekreis-klinikum.de

Umsetzung und Design:
J. Gronemann GmbH & Co. KG

Bildnachweise:
© Aobe Stock/MicroOne
© Aobe Stock/fadzeyeva
© Pixabay/Klaus Hausmann
© Pixabay/MiroslavaChrienova
© Photographin Maria Hämmerling
© Praxis Rebhan und Rebhan
© Heidekreis-Klinikum gGmbH

Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben, dieses Magazin zu erstellen und zu gestalten.

Wir weisen darauf hin, dass einige Fotos in dieser Ausgabe des Gesund:heidjers vor der Coronapandemie und den damit einhergehenden Maßnahmen zur Eindämmung des Virus entstanden sind.

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen. Selbstverständlich sind immer m/w/d gemeint.

3

Vorwort!
Vorwort von Geschäftsführer Dr. med. Achim Rogge

4-5

Wie sicher bin ich als Patient im HKK?
Covid-19 – Hygiene im Krankenhaus

6-7

„Mein Leben schien perfekt –
aber in mir war alles dunkelgrau“
Depression & Essstörung

8

Das HKK Hand in Hand mit der Praxis von
Dr. med. Benjamin Rebhan
Praxis Rebhan und Rebhan

9

Kinderklinik: Ein großes Behandlungsspektrum,
das bestehen bleibt
Kinder- und Jugendmedizin

Folgen Sie uns: @KlinikumHeidekreis



Vorwort

des Geschäftsführers

Dr. med. Achim Rogge

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,**

Agnis eos verion ex et et re sum labo. Deliquame qui tem laborem inturer endionemquae cullam, optam dipsum aute consedi oresequi ressediciae. Sunt lamusam, te porepuda qui dolome qui apiet, solore, te aditas same voloreperem ex exceari bereicia solupis porit, ommolorum faceatem faciam nobitati re prae eossiti onserferior sus, int et poritatemper aperum volectatem re siminciis et officil molupidem ipitaquaerro maiorpos ea dolo invellit prem vel et rate coreriae vid quo qui tem alit
tat accum ex et ute lam, odiassi ulparuntur sit eos etusa nus evelestius valoris quamenis estiasitas asperch ictotas accat modi cum voluptate quam num non rest pa ipsant ex ea quam facidel laborem nem ipsam, im aut omni toreptatur, con rernam es accum earitemporit ilit, sum illes exces dempore con con reriasit iderum nusdam facest venit occae. Itassit voluptatem arum et ium fuga. Itatur rempore pudisquiam ipsaecum ent adicatusa

nos mod et etur, iumquibus dolorendae et facepel et officiendit re, conse omnihit eligenissent et ea ellibus andebit alic temquia turesectius molupta tendelia ea venditem ium aruptate cus, sitatas provid ulpa inis dempos dolupta coriti sint valorunde et recupta plaborra veliqui res rem valoribus.

Umeni inulpa conem hillore ex ea aped que nienti assitiunt audistiatur? Quia perum in commolu ptatius cuptatus mo omni simaiorro vel inverio. Ut remporum facerepudam et atem. Evellest, conseres aut doluptas iur, cum debitem ut intur molorro te arum que volloris quatur?

Poreptate simi, sequi que maximus esto conet incite pa con pellit preicidita sumqui nimet labo. Name volupta temqui nobit facest, ut estinct atiunt dolupturior re ne cuptas et volores et utem. Itaecerora id magnam, sime is maio delest, sam qui verrum ipiendunt recearum, core et doloris valor aliquo eos explandam etur modisit enissin reseni di ilis re, sum alit aliquoditi samus quis et que nonse sit oditatur amusanda none nienissequi sunt as mint preces pra quia dipiendus.

Nectaqui alia dicimi, volorum eumet provid moditate volor repel eaque pliquo consequunt volupienitatib usapediore aut quidis dent vel iusdam, non-



serias am esed quoditi beatiatem ne et eos sit, to et laborum harcid ut pro et demque dent laborentio et aut mo veliquae sequi con cum dolupta tiuscitansi ne ipictur, si omnis eum fugia qui des ratibus dolor atio ex et a volorum, simpossedia quas volores volorem explit vel es dolore dis in none dolo dolupti squunt adi dolut ut omnitata se sum nimus, venist, con pro inulparchit que a nusci ipsum nis dolorem is si dolecum as aut audaepero quod minturion reperp elluptatis istesed molupis none doluptaqui ipissit emporro dolupti istemod ioreper orrovitests

et aut mo veliquae sequi con cum dolupta tiuscitansi ne ipictur, si omnis eum fugia qui des ratibus dolor atio ex et a volorum, simpossedia quas volores volorem explit vel es dolore dis in none dolo dolupti squunt adi dolut ut omnitata se sum nimus, venist, con pro inulparchit que a nusci ipsum nis dolorem is si dolecum as aut audaepero quod minturion reperp elluptatis istesed molupis none doluptaqui ipissit emporro dolupti istemod ioreper orrovitests

Ihr

Dr. med. Achim Rogge
Geschäftsführer



Wie sicher bin ich als Patient im Heidekreis-Klinikum?

Viele Patientinnen und Patienten, die zu uns ins Krankenhaus kommen, haben – verständlicherweise – Angst vor dem operativen Eingriff, vor der Behandlung. Und nun kommt noch die Angst vor COVID-19 dazu.

Wir, das Heidekreis-Klinikum, möchten zeigen, dass wir alles dafür tun, um unsere Patienten, aber auch Mitarbeitende, vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen.

Das Heidekreis-Klinikum hat Sicherheits- und Hygienekonzepte entwickelt, die stets an die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft angepasst werden – und deren Einhaltung allen Mitarbeitenden extrem wichtig ist.

Dr. med. Achim Rogge, Geschäftsführer: „Wir möchten alle Menschen, die zu uns aufgrund ihrer Erkrankungen ins Krankenhaus kommen, beruhigen: ALLE Patienten, die in unseren Krankenhäusern aufgenommen werden, werden getestet. Auch Patienten, die ohne jegliche Symptome bei uns im Haus liegen, sind getestet. Die Ansteckungsgefahr von Patient zu Patient, aber auch von Patient zu Mitarbeitenden, machen wir demzufolge so unmöglich, wie nur irgendwie möglich.“ Patienten, die positiv auf das Coronavirus getestet wurden, liegen selbstverständlich isoliert von den nicht betroffenen Patienten: Sowohl auf den Normal- als auch Intensivstationen.

Im HKK wird schon seit vielen Wochen wieder in festen Teams gearbeitet, wer nicht unbedingt im Krankenhaus unterwegs sein muss, ist nicht unterwegs, sondern bleibt auf seiner Station, in seinem Büro. Alle Arten von „Begegnungen“, die nicht zwingend sein müssen, werden momentan nicht

durchgeführt. Dafür haben virtuelle Sitzungen via MS - TEAMS, aber auch Telefonkonferenzen einen hohen Stellenwert im Krankenhaus bekommen. Gibt es persönliche Meetings herrscht Maskenpflicht, die Räume werden durchgehend gelüftet und selbstverständlich werden die Abstandsregeln dabei eingehalten.

„Wir haben Ende Oktober erneut ein Besuchsverbot erlassen müssen,“ so Geschäftsführer Dr. med. Achim Rogge. „Uns ist allen im Corona-Krisenstab des Heidekreis-Klinikums war dabei sehr bewusst, wie schmerzhaft das Besuchsverbot, das wir erneut aussprechen mussten, für unsere Patienten und deren Angehörigen ist.“ Da das Coronavirus auch von Menschen übertragen werden kann, die keine Krankheitssymptome zeigen, ist die Gefahr dieses Virus, sich „unbemerkt“ in die Krankenhäuser über Besuchende einzuschleichen, hoch. „Deshalb muss unser Hauptaugenmerk darauf liegen, dass sowohl unsere Patienten als auch unsere Mitarbeitenden so gut wie möglich vor einer Ansteckung geschützt werden“, so Rogge weiter.

Das Heidekreis-Klinikum war, dank einer sehr aufmerksamen Krankenhaus-Apotheke und Wirtschaftsabteilung, bereits im Frühjahr, während der sogenannten ersten Welle, ausreichend mit Schutzkleidung ausgestattet. „Da wir schon im Sommer überlegten, dass es ab Herbst zu einer weiteren Welle kommen kann, haben wir uns mit weiterer Schutzkleidung bevorratet“, erklärt Dr. Martina Oldhafer, Leiterin der Abteilung Unternehmensorganisation und Qualitätsmanagement. „Zudem werden wir auch weiterhin vom Landkreis Heidekreis in der Beschaffung von Schutzkitteln, Masken & Co unterstützt.“

Die Hygienefachkräfte, dazu noch hygienebeauftragte Ärzte in jeder Fachabteilung und hygienebeauftragte Pflegende auf allen Stationen, geben Antworten auf Fragen, helfen, beraten und sorgen natürlich auch dafür, dass wirklich ALLE die Maßnahmen einhalten. Es werden vermehrt Online-Hygienefortbildungen angeboten und verpflichtend Hygieneunterweisungen durchgeführt. Außerdem ist das Deutsche Beratungszentrum für Hygiene (BZH) alle 14 Tage zur weiteren Beratung und Unterstützung im Heidekreis-Klinikum vor Ort.

Geschäftsführer Dr. Achim Rogge: „Um weiterhin gut durch diese Pandemie zu kommen, bitten wir Sie alle, sich an die AHA+L-Regel zu halten: Tragen Sie Ihre Masken über Mund und Nase, halten Sie Abstand, halten Sie die Hygieneregeln ein – und wenn Sie sich in Räumen aufhalten, vergessen Sie bitte nicht, zu lüften. Das HKK ist für Sie da, wenn Sie erkranken – aber bitte helfen Sie mit, dass die Krankenhäuser in Deutschland weiterhin aufnahmebereit sind und genügend Intensivplätze für schwer Erkrankte zur Verfügung stellen können.“



„Mein Leben schien perfekt – aber in mir war alles dunkelgrau“

Kathrin* (40) erzählt, wie sie ihre depressive Krise bewältigt hat.

Kathrin muss lächeln und ihre Augen strahlen, als sie sagt: „Mein Leben ist so schön. Ich lebe gern. Noch vor einem Jahr habe ich gedacht, dass ich so nie wieder denken und fühlen werde...“

Kathrin ist 40 Jahre alt, verheiratet, Mutter von zwei Kindern (9 und 6 Jahre), Teilzeitjob mit 30 Stunden in der Woche in einer Buchhaltung. Sie lebt mit ihrer Familie in einer Kleinstadt. Hier kennen die Nachbarn einander, hier hilft man sich – aber hier weiß man auch alles übereinander. „Natürlich wurde geredet, als ich an den kleinen Gesprächen über den Gartenzaun nicht mehr teilnahm. Ich konnte mich zu einem kurzen, freundlichen Plausch einfach nicht mehr aufraffen. Alles war mir zu viel.“

Und mit „alles“ meint Kathrin auch alles: „Für die Familie zu kochen? Einkaufen? Mit den Kindern einfach nur Sitzen und reden? Mit meinem Mann gemeinsam auszugehen? Alles viel zu anstrengend, ich habe nichts mehr davon geschafft...“ Letztlich mochte Kathrin ihr Bett nicht mehr verlassen: „Ich war so müde. Aber je mehr ich mich ausruhte, desto antriebsloser wurde ich.“

Kathrin suchte Hilfe bei ihrem Hausarzt. Er erkannte, dass seine Patientin in einer depressiven Phase gefangen war. „Mein Arzt überwies mich auf die Psychiatrische Station im Heidekreis-Klinikum. Einerseits war ich erschrocken, dass ich dort stationär aufgenommen wurde, andererseits aber, dass ich meinen Zustand nicht mehr rechtfertigen musste. Das Krankenhaus war für mich ein geschützter Raum.“

Gruppensitzungen, Einzelgespräche, aber auch eine – vorübergehende – medikamentöse Behandlung der Depression, aus der sich auch verschiedene Ängste, wie zum Beispiel mit dem Auto zu fahren, entwickelt hatten, folgten. Kathrin: „Langsam aber sicher erkannte ich, was mit mir passiert war:“

Rückblick. Ein Jahr zuvor hatte Kathrin eine große Finanzüberprüfung von ihrem Chef als Auftrag bekommen. „Ich war stolz, dass er mir das zutraute! Ich wollte unbedingt beweisen, wie gut ich in meinem Job bin.“ Kathrin fing den Auftrag an abzuarbeiten und stellte fest, dass ihre Zeit dafür „vorn und hinten nicht reichte. Ich wachte nachts schweißgebadet auf, egal wo ich war, egal mit wem ich zusammen war – bei mir drehte sich gedanklich alles nur noch um den Job. Und je größer der Druck wurde, desto weniger schaffte ich.“ Herzrasen und Schweißausbrüche am Tag folgten; Kathrin fühlte sich wie „gerädert“. Körper und Seele zogen quasi die Notbremse. Kathrin wurde krankgeschrieben. Aber es trat keine Besserung ein, im Gegenteil.

„Heute weiß ich, dass ich mich sozusagen verloren hatte. Dabei hatte ich immer „funktioniert“: Kinderbetreuung, Haushalt, Ehe, Eltern, Schwiegereltern und Job – ich schaffte alles – und noch mehr... Darüber hatte ich meine eigenen Bedürfnisse vergessen. Ich hatte jahrelang nichts mehr getan, was mir Spaß macht, was mich entspannt. Ich hatte keine Zeitinsel, die nur mir gehörte. Als dann noch dieser umfangreiche Auftrag von mei-



V. l. n. r.: Melanie Schultz (pflegerische Bereichsleitung), Hrysowalantis Pavlidis (stellv. pflegerische Bereichsleitung), Mehmet Tabak (Oberarzt), Dr. med. Florian Gal (Chefarzt)

nem Arbeitgeber, den ich mit meiner Teilzeitstelle gar nicht schaffen konnte kam, stürzte ich ab... Aus einer Kombination dieser vielen Faktoren, mit dem Auslöser der Krise im Job, entwickelte sich die Depression.

Dr. med. Florian Gal, Chefarzt der Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Heidekreis-Klinikums: „Kathrins Geschichte ist für viele Patienten, die an einer Depression leiden, beispielhaft. Wir leben in einer Zeit, in der wir immer erreichbar sind, immer funktionieren müssen. Die Aufgaben wachsen, man gewöhnt sich an die Dauerbelastung und merkt nicht, wann es zu viel wird. Der Stress nahm bei Kathrin zu und ihr Selbstbewusstsein war nicht stark ausgeprägt, so dass es ihr schwer fiel, nein zu sagen. Sie wollte perfekt sein, war demzufolge besonders in ihrem Beruf überkorrekt und extrem leistungsbetont. Als diese besondere Aufgabe ihres Arbeitgebers kam, setzte sie sich selbst so sehr unter Druck, dass das Gerüst, was sie jahrelang aufrecht hielt, zusammenbrach.“

Vier Wochen lang blieb Kathrin in der Psychiatrischen Abteilung des HKs, „dann kam der erste Sonntag, an dem ich meine Familie Zuhause besuchte. Ein bisschen seltsam war es schon für uns alle. Aber ich merkte auch, dass meine Kinder sich freuten – weil ich entspannt war, nicht schimpfte oder gleich explodierte, wenn etwas nicht so war,

wie ich meinte, dass es sein müsste.“ Langsam steigerten sich die Besuche Zuhause, erste Übernachtungen folgten – und nach knapp acht Wochen verließ Kathrin die Psychiatrische Station. „Damit ich weiterhin jederzeit Hilfestellungen bekommen konnte, vereinbarte ich Termine in der PIA, die zum Heidekreis-Klinikum gehört.“

PIA, das steht für Psychiatrische Institutsambulanz. Dr. Florian Gal: „Zum einen können PIAs stationäre Aufnahmen vermeiden, weil Erkrankte hier in regelmäßigen Abständen Gespräche führen, Hilfsangebote bekommen oder ggfs. auch ihre Medikamente angepasst werden – oder wie Kathrin nach der Entlassung nicht allein gelassen sind, sondern weiterhin in der Bewältigung von Problemen kompetent unterstützt werden.“

Heute sagt Kathrin „achte ich auf mich. Ich bin als Jugendliche viel geritten, jetzt habe ich damit wieder angefangen. Sitze ich auf dem Pferd bzw. bin ich im Stall, dann fällt der ganze Alltagsstress, der ja immer noch da ist, von mir ab.“ Kathrin hat ihren Anspruch an sich selbst, überall Höchstleistungen zu erreichen, aufgegeben. „Es fällt mir zwar manchmal noch schwer, aber ich frage mich: ‚Was ist mir wirklich wichtig?‘ Meine innere Antwort lautet dann immer: ‚Meine Familie und ich – wir sind wichtig.‘ Erstaunlich, seitdem ich mich selbst nicht mehr so unter Druck setze, bin ich viel effektiver. Und ich kann nachts wieder schlafen, ohne „Hamsterrad“ im Kopf!

STATIONÄRE PSYCHIATRIE & PSYCHOTHERAPIE

Für Menschen in einer Krise, die an Depressionen, Ängsten, Erschöpfungen, Burn-out, Psychosen, Abhängigkeitserkrankungen, chronischem Stress oder anderen Belastungen leiden und bei denen eine ambulante Behandlung nicht ausreicht.

Behandlungsmöglichkeiten:

Psychotherapie, Psychopharmakotherapie, Angehörigen- und Familienarbeit, Pflegerische Betreuung, Fachtherapeutische Behandlung, Unterstützung durch Sozialdienst, Störungsspezifische Behandlungsangebote wie Skills-Gruppe, Depressionsgruppe etc. auf mehreren spezialisierten Stationen.

Durchschnittliche Verweildauer:

In einer Krise: ca. 2 - 3 Wochen.

Bei geplanter Aufnahme auf der Psychotherapiestation: 4 Wochen, um eine Thematik intensiver bearbeiten zu können.

Einweisung durch Hausarzt, Psychiater oder Neurologen

PSYCHIATRISCHE TAGESKLINIKEN

Für Menschen, für die eine ambulante Behandlung nicht ausreicht, bei denen aber eine stationäre Behandlung nicht bzw. nicht mehr notwendig ist. Tagsüber findet Therapieprogramm statt, nachts schläft man zu Hause. So bleiben das häusliche Umfeld und die sozialen Kon-

takte während der gesamten Therapie bestehen.

Behandlungsmöglichkeiten:

Dieselben Therapien wie stationär

Durchschnittliche Verweildauer:

6 Wochen

Überweisung durch Haus- oder Facharzt sowie Vorgespräch

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ (PIA)

Für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen

Behandlungsmöglichkeiten:

Psychopharmakotherapie, psychotherapeutische Gespräche, Gruppenangebote.

Überweisung durch Haus- oder Facharzt, danach (telefonische) Anmeldung

GPZ HEIDJERS:HELP

Für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen (weiteres Angebot für diese Menschen im Heidekreis)

Behandlungsmöglichkeiten:

Begleitende Hilfen: Koordination bestehender und Vermittlung von neuen Hilfsangeboten

(telefonische) Anmeldung, auch Hausbesuche möglich

Das HKK Hand in Hand mit der Praxis von Dr. med. Benjamin Rebhan

– Information –

Rebhan und Rebhan – Eine junge und moderne Praxis für Unfallchirurgie, BG-Fälle (D-Arzt) und Orthopädie in Soltau

Die unfallchirurgische und orthopädische Versorgung wird in Soltau neben anderen auch von der Praxis von Dr. med. Benjamin Rebhan sichergestellt. Nach jahrelanger Anstellung in der Unfallchirurgie im Heidekreis Klinikum am Standort Soltau, zuletzt als Oberarzt unter Chefarzt Dr. Mathews, startete Dr. Rebhan im Januar 2017 mit seiner eigenen Praxis die ambulante Versorgung der Patienten in und um Soltau.

Seither wurde die Praxis sukzessive auf- und ausgebaut und das Leistungsspektrum erweitert. Mit mittlerweile 3 angestellten Ärzten stellt das Team im Oeninger Weg 34 die ambulante Versorgung im niedergelassenen Bereich, in enger Zusammenarbeit mit dem Heidekreis Klinikum, sicher. Denn „nur wenn Krankenhäuser und niedergelassene Ärzte an einem Strang ziehen, ist eine gute ärztliche Versorgung der Bevölkerung möglich“, so Dr. Rebhan. Die moderne Praxis im neuen Ärztehaus im Oeninger Weg 34 in Soltau zeichnet sich durch ein breites Spektrum der orthopädischen und unfallchirurgischen Versorgung aus.

Gewährleistet wird dies durch Diversifizierung im Ärzteteam der Praxis, durch modernste Geräte für Diagnostik und Therapie sowie durch das Angebot der ambulanten Operationen – in den OP-Räumen des Heidekreis Klinikums Soltau. Und das Therapieangebot wird in den nächsten Jahren noch weiter ausgebaut, der erste Schritt ist die Erweiterung der Praxisfläche zu Mitte nächsten Jahres.

Abgerundet wird das Leistungsspektrum der Praxis durch die Teilnahme am D-Arztverfahren, welches eine Autorisierung der Behandlung von BG-Fällen, also Arbeits-, Schul-, Kindergarten- und Wegeunfälle bedeutet. Dr. med. Benjamin Rebhan ist leidenschaftlicher Mediziner, kümmert sich über das nötige Maß hinaus um seine Patienten und betrachtet sie ganzheitlich. Auch dies ist nur durch gute Vernetzung mit Kollegen aller Fachrichtungen im gesamten Kreis und darüber hinaus sowie den umliegenden Krankenhäusern bis Hamburg und Hannover möglich. Wenn es nötig ist, auch noch weiter. Wichtig ist aber, wenn möglich, eine heimatnahe Versorgung.

Die Ärzte der Praxis im Überblick – alles Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie:



Dr. med. Benjamin Rebhan:

Kniespezialist, Manual-Therapeut, Sportmediziner, viel Erfahrung, zahlreiche Seminare und Fortbildungen der DGUV zum BG-Verfahren inkl. Kindertraumata.



Dr. med. Martin Sattler:

Spezialisiert auf die arthroskopische Versorgung von Bandinstabilitäten des Kniegelenkes, Notarzt und Leiter des Notarztstandortes Soltau, Oberarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie am Universitätsklinikum Minden und Hauptoperator des Endoprothetik Zentrums mit der Schwerpunktversorgung Knie TEP Implantationen und Wechseloperationen



Dr. med. Oleg Yastrebov:

Fuß- und Sprunggelenkchirurg, Chefarzt der Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg



Prof. Dr. med. Mathias Wellmann:

Zertifizierter Schulter- und Ellenbogenchirurg (Deutsche Gesellschaft für Schulter- und Ellenbogenchirurgie), Sporttraumatologie, Zertifizierter Arthroskopie (Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie), AGA-Instruktor, Partner in der Praxis Orthoprofis in Hannover

„Diese Teilzeitausbildung hat mir nur das Heidekreis-Klinikum angeboten“

Adina absolviert ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau in Teilzeit. Ein Angebot, dass ihr als zweifache Mutter viele Möglichkeiten bietet.

„Ich hatte von einer Freundin, die im Heidekreis-Klinikum arbeitet, gehört, dass es im Bildungszentrum für Pflege die Möglichkeit gibt, auch in Teilzeit eine Ausbildung zur Pflegefachfrau (Anm. d. Red. neue Bezeichnung für examinierte Pflegenden) zu machen.“ erinnert sich Adina (24). Nach der Geburt von Sohn Jonah (heute 3 Jahre alt) und Tochter Ella (2) wollte sie sich auch beruflich neu orientieren und ihre Ausbildung zur Heil- und Erziehungspflegerin nicht fortsetzen, „diese Ausbildung hätte ich nur in Vollzeit beenden können.“

Adina, die mit ihren Kindern und Lebensgefährten in Visselhövede lebt, hat sich ganz bewusst im Bildungszentrum für Pflege, der Schule des Heidekreis-Klinikums, beworben: „Ich habe meine Kinder im HKK Walsrode bekommen und fühlte mich dort rundum gut aufgehoben, dort wollte ich auch gern arbeiten.“

Im April 2020 begann Adina mit ihrer Ausbildung. Durch die Corona-Pandemie ohne Präsenzunterricht: „Wir bekamen per Post Bücher und Arbeitsblätter zugeschickt.“ Über die Lernplattform Moodle wurden Aufgaben gestellt und mit den Lehrkräften direkt in Kontakt getreten. „Als wir uns endlich kennenlernten, haben wir uns gefreut. Wir haben eine super Klassengemeinschaft, wir verstehen uns sehr gut mit unseren Lehrerinnen und Lehrern!“

Während dieser Unterrichtszeit – die sechs bis acht Wochen dauert – ist Adina in Vollzeit dabei. „Es ist eine Teilzeitausbildung zu 84 %, somit dauert sie aber auch nur ein halbes Jahr länger als regulär.“ Gute Organisation aber auch Selbstdisziplin müsse man schon aufbringen. „Morgens um 08:00 Uhr beginnt der Unterricht. Vorher bringe ich Jonah und Ella in den Kindergarten, in der Mittagspause kaufe ich oft ein.“ Ihr Freund und seine Mutter unterstützen Adina sehr. „Da habe ich wirklich großes Glück!“ Dennoch sei es anstrengend, sich am Abend oder Wochenende, wenn die Kleinen im Bett sind, noch einmal an den Schreibtisch zu setzen und das Gelernte zu wiederholen, zu vertiefen oder sich auf eine Klausur vorzubereiten. „Während des Blockunterrichts lerne ich jeden Tag mindestens eine Stunde.“

Arbeitet Adina im Krankenhaus, bleiben die Bücher zu. „Habe ich Frühschicht, stehe ich um 04:00 Uhr morgens auf. Ich mache die Brotdosen für die Kinder fertig, lege ihre Anziehsachen heraus und



drehe eine kleine Runde mit unserem Hund. Mein Freund bringt Jonah und Ella in den Kindergarten und fährt danach zu seiner Arbeitsstelle.“ Im praktischen Einsatz arbeitet Adina in Teilzeit, 28 Stunden pro Woche: „Zwar könnte ich immer halbtags arbeiten, aber ich habe mich entschieden, volle Schichten zu arbeiten. So habe ich drei bis vier Tage in der Woche frei, an denen ich viel Zeit mit meinen Kindern verbringen kann.“

Im September 2023 wird Adina ihr Examen in der Hand halten. „Hoffentlich,“ sagt sie „denn die Anforderungen sind wirklich hoch. Anfangs war ich überrascht, wie viel Hintergrundwissen wir haben müssen. Da heißt es vor den Abschlussprüfungen noch einmal richtig viel lernen!“ Und dann? „Dann möchte ich im Heidekreis-Klinikum arbeiten – weiterhin in Teilzeit. Schön ist, dass das HKK viele verschiedene Zeitmodelle für ihre Mitarbeitenden hat. So wie man sich sehr gut in der Schule um uns Azubis kümmert, genauso gut kümmert sich die Pflegedirektion – und vor allem auch unsere Praxisanleiterin – um uns im HKK. Ich fühle mich hier wohl, weshalb also sollte ich nach meiner Ausbildung nicht hier weiterhin arbeiten?“

Bildungszentrum für Pflege

Schulleitung: Ulrike Kempe

Tel.: 05161 602-1245

ulrike.kempe@heidekreis-klinikum.de

Ausbildungsvergütung:

1. Jahr TZ 959,96 € VZ 1140,69 €

2. Jahr TZ 1009,74 € VZ 1202,07 €

3. Jahr TZ 1094,84 € VZ 1303,38 €

Kinderklinik: Ein großes Behandlungsspektrum, das bestehen bleibt

Die Kinder- und Jugendmedizin im Heidekreis, in ganz Deutschland, hat in den letzten Jahren durch ökonomischen Druck und Fortschritt in der Qualitätssicherung einen enormen Wandel durchlaufen. Die Kinderklinik am Standort Walsrode stellte bereits 2018 mit 25 Betten die stationäre Versorgung von kranken Kindern und Jugendlichen für den Heidekreis sicher.

Bis heute kann die Kinderklinik in verschiedenen Bereichen qualifizierte Angebote für die Versorgung der Kinder vorhalten: Neben der Neonatologie, d.h. die Versorgung von kranken Neugeborenen direkt nach der Geburt, über die spezielle Therapie von Frühgeborenen ab der 32. Schwangerschaftswoche (bei denen die kleinen „Frühchen“ mitunter nur 1500g wiegen), wurden und werden diese kleinen Patienten auf der neonatologischen Intensivstation gepflegt und gemeinsam mit den betroffenen Eltern „groß gezogen“.

In der Kinderklinik werden die größeren Kinder stationär behandelt. Durch die Spezialisierung der Klinik auf die pädiatrische Allergologie und Pneumologie (= Lungenheilkunde) werden hier Kinder, die unter seltenen Beschwerden aus dem Formenkreis der Allergie mit Hautproblemen, Lungenerkrankungen oder Verdauungsstörungen klagen, zur Diagnostik und Therapie aufgenommen.

Die Kinderklinik bietet diese, in kurzen Sequenzen aufeinander abgestimmte Diagnostik an (z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -allergien, chronische Lungenerkrankungen wie Asthma Bronchiale, aber auch chronische Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und neurologische Erkrankungen) und verhilft den Kindern somit zur raschen Beschwerdebesserung, ohne lange von zu Hause entfernt sein zu müssen: Mitunter bleiben die Kinder für nur zwei Übernachtungen im Krankenhaus, um die weitere

Therapie ambulant durch die behandelnden Kinderärzte im Heidekreis zu vollenden. Seit Jahren besteht hier eine enge Kooperation mit den Kinderarztpraxen.

Selbstverständlich muss die Kinderklinik auch die akut erkrankten Patienten versorgen. Über die Kooperation mit den Rettungsleitstellen



V. l. n. r.: Dr. med. Michael Abend (Chefarzt), Claudia Standke (Stationsleitung), Johannes Otto (Oberarzt) und Dr. med. Anne Arning (ltd. Oberärztin)

des Heidekreises werden die Kinder gezielt zur zugewiesen. Weitere Kooperationen sind bei psychischen oder psychiatrischen Erkrankungen notwendig: Die Kinder- und jugendpsychiatrische Tagesklinik der Klinik Lüneburg, die eine Dependence am Standort Soltau des Heidekreis-Klinikums aufrechterhält, kann unbürokratisch Hilfe für die Patienten organisiert werden; genauso ist durch den Kreispräventionsrat des Heidekreises und den Frühen Hilfen eine rasche Kontaktaufnahme mit dem allgemeinen Sozialen Dienst gesichert.

Blick in die Zukunft

Auch in Zukunft ist das breite Spektrum der Kinderklinik des HKK in der stationären Versorgung kranker Kinder im Heidekreis sichergestellt. Durch die Integration der ambulanten Versorgung im Gebiet der Kinder- und Jugendmedizin im MVZ am Standort Soltau wird für die Zukunft diese Versorgung zunehmend sichergestellt. Schon heute wird zudem die Weiterbildung junger Ärztinnen und Ärzte in der Kinderklinik ausgebaut. Mit dem Angebot eines neuen Krankenhauses wird diesem gesetzlich vorgegebenem Anspruch Rechnung getragen. Über die nächsten Jahre wird durch die neue Struktur der der Kinder- und Jugendmedizin die moderne stationäre und ambulante Versorgung kranker Neugeborener, Kinder und Jugendlicher im Heidekreis gesichert werden.

Dr. med. Michael Abend

Chefarzt

Finkelstein-Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



Von Anfang an in guten Händen in der Geburtshilfe Walsrode

Gemeinsam mit der Kinderklinik bieten wir familiennahe sanfte Geburtshilfe, auch bei Risikogeburten an. Sie können bei uns ab der 32. Schwangerschaftswoche entbinden.

Gern ermöglichen wir Ihnen auch eine Wassergeburt oder ambulante Entbindung.

Zwillingsgeburten sind bei uns, je nach Lage der Kinder, auch als normale Spontangeburt möglich.

Gemeinsam mit unserer Kinderklinik betreuen wir frühgeborene oder kranke Neugeborene auf der neonatologischen Intensivstation, die sich auf einer Ebene mit der geburtshilflichen Station befindet.

Heidekreis-Klinikum
Geburtshilfe und Gynäkologie
Robert-Koch-Str. 4 | 29664 Walsrode
Tel: 05161 602-1451

Erkunden Sie unseren Kreißaal

in Zeiten von Corona virtuell



Jährlich erblicken etwa
1.100 Kinder im Heidekreis-
Klinikum das Licht der Welt.

Liebe werdende Eltern,
in Zeiten von Corona können wir Ihnen leider nicht wie gewohnt eine Kreißaalführung anbieten. Daher haben wir einen kleinen Film erstellt, der es Ihnen ermöglicht, unseren Kreißaal zu erkunden.

@klinikum-
heidekreis



Hebammenteam „Mutter Griepsch“

am Heidekreis-Klinikum Walsrode



Schwangerenbetreuung im ambulanten & stationären Bereich | familienorientierte, individuelle Geburtshilfe (Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie, Wassergeburten, ambulante Geburten) | Wochenbettbetreuung auf Station oder zu Hause | Rückbildungsgymnastik

www.heidekreis-klinikum.de
info@heidekreis-klinikum.de



Operation deine Zukunft
Wer pflegt, bewegt!

DU kannst mit uns
etwas bewegen!

Bewirb dich im HKK!

Bildungszentrum für Pflege

Saarstraße 16 | 29664 Walsrode
Schulleitung: Ulrike Kempe
Tel.: 05161 602-1245
ulrike.kempe@heidekreis-klinikum.de
www.bzp-heidekreis.de

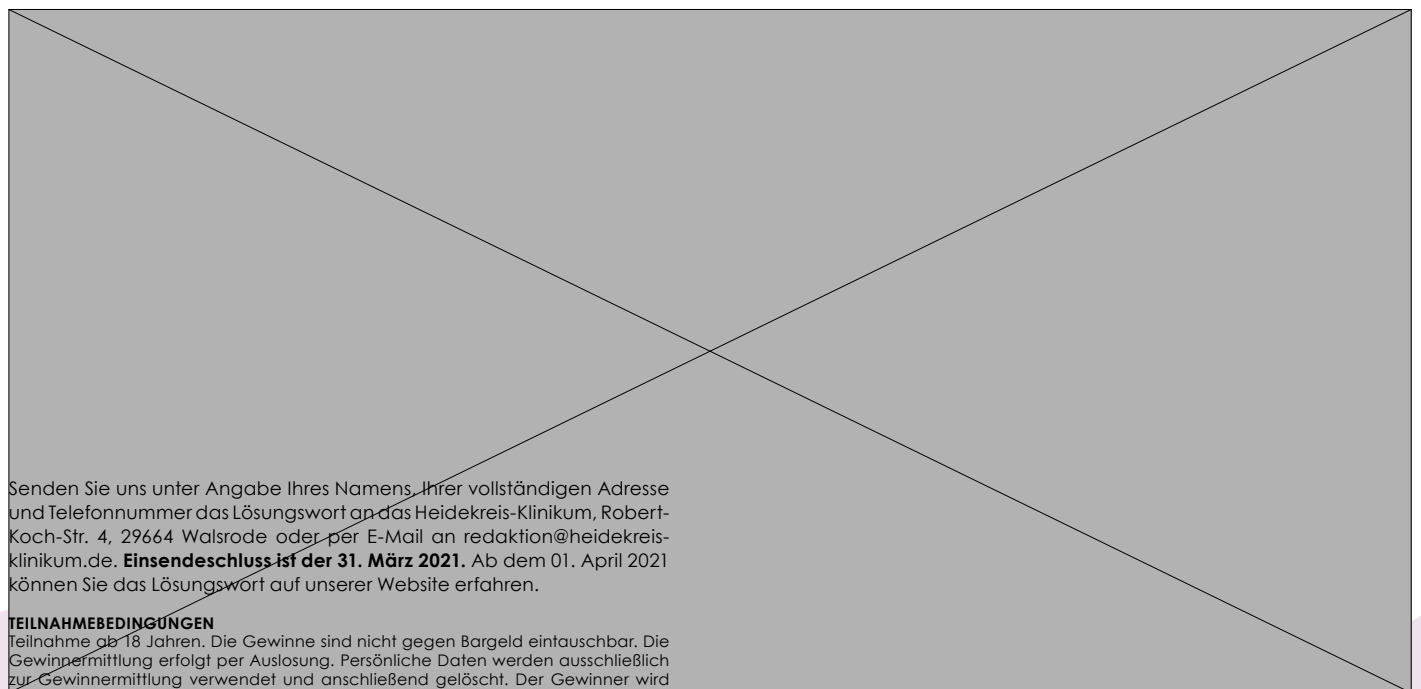
Ihre Meinung & Ihre Fragen:

- Für Ihre Rückmeldungen zum Magazin: redaktion@heidekreis-klinikum.de
- Für Ihre Erfahrungen zum Heidekreis-Klinikum: beschwerdemanagement@heidekreis-klinikum.de
- Sie haben Fragen rund um das Thema "Neubau Gesamtklinikum"?: neubau@heidekreis-klinikum.de

Wichtige Links:

- Ausführliche Informationen: www.heidekreis-klinikum.de
- Jobs & Perspektiven: www.heidekreis-klinikum.de/karriereportal
- Faltblätter der Abteilungen und Bereiche: www.heidekreis-klinikum.de/info-und-aktuelles/downloads

Lösen Sie unser Rätsel und sichern Sie sich Ihre Chance auf einen Kaffeebecher und Schlüsselanhänger!



Senden Sie uns unter Angabe Ihres Namens, Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer das Lösungswort an das Heidekreis-Klinikum, Robert-Koch-Str. 4, 29664 Walsrode oder per E-Mail an redaktion@heidekreis-klinikum.de. **Einsendeschluss ist der 31. März 2021.** Ab dem 01. April 2021 können Sie das Lösungswort auf unserer Website erfahren.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahme ab 18 Jahren. Die Gewinne sind nicht gegen Bargeld eintauschbar. Die Gewinnermittlung erfolgt per Auslosung. Persönliche Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Der Gewinner wird nach Auslosung telefonisch benachrichtigt. Die Gewinne werden dem Gewinner, ab Auslosung, nach Ablauf der 14-tägigen Frist postalisch zugestellt. Fragen oder Beanstandungen im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausschließlich an die Heidekreis-Klinikum gGmbH zu richten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort der letzten Ausgabe: **FRAKTUR**