

Für Patientinnen und Patienten da sein

Der Besuchs- und Freiwilligendienst der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) ist eine wertvolle Bereicherung im Klinikalltag.



Freiwillige entlasten die Mitarbeitenden und verbessern die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten.

Bild: zvg

Daniel Zimmermann

Für Susanne Dietiker zählen oft die kleinen Gesten, die sie beim Nachtkaffee erfährt. Die anerkennend klopfende Hand einer älteren Patientin zum Beispiel; oder wenn Patientinnen und Patienten beim gemeinsamen Singen nach und nach leise mit einstimmen. Dann fühlt sich Dietiker, die seit gut vier Jahren für den Besuchs- und Freiwilligendienst der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) arbeitet, beschenkt und für ihre Hilfe bestätigt.

Gemeinsam mit fünf weiteren Ehrenamtlichen sorgt Dietiker mit ihren regelmässigen Einsätzen bei den PDAG dafür, dass Patientinnen und Patienten mit psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel einer Demenz, wichtige soziale Kontakte knüpfen und aufrechterhalten können. Denn für Betroffene und ihre Angehörigen stellt die neue Situation eine grosse Belastung dar. Oft fallen über Nacht viele soziale Bezugspunkte weg. Durch gemeinsam organisierte Aktivitäten wie das zweimal wöchentlich stattfindende Nachtkaffee auf einer Demenzstation der Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie (KAN) oder die Begleitung beim sonntäglichen Gottesdienst leistet der Besuchs- und Freiwilligendienst wertvolle Unterstützung und bietet konkrete Hilfe, die von Mitarbeitenden der Klinik im Alltag so nicht geleistet werden kann.

Entlastung auch für die Mitarbeitenden

Oft sind es ehemalige Pflegefachpersonen, die nach dem Ausscheiden aus dem

aktiven Dienst mit ihren Einsätzen weiterhelfen, die Mitarbeitenden auf den Stationen zu entlasten. Das Gros der Freiwilligen besteht aber aus Menschen, denen es Freude macht, den meist älteren Patientinnen und Patienten mit ihrer Anwesenheit ein Stück Lebensqualität zurückzugeben – gelegentlich mit tierischer Unterstützung. «Ich komme regelmässig mit meinem Therapiehund Heaven vorbei», erzählt Helferin Cris Krebser aus Döttingen, deren Vater selbst lange Zeit an Demenz litt. «Es ist schön zu sehen, wie sich die Patientinnen und Patienten über den Hund freuen und er ihnen ein Lachen entlockt.»

Nicht immer finden die Freiwilligen so einfach Zugang zu den Patientinnen und Patienten. Das sei jedoch auch nicht das oberste Ziel, erklärt Susanne Spring. Die Leiterin der Pflege im Zentrum für Alterspsychiatrie organisiert den Dienst seit einigen Jahren zusammen mit dem Klinikseelsorger Martin Schaufelberger. Manchmal, sagt sie, reiche es schon aus, einfach nur da zu sein und zuzuhören.

«Eine Bereicherung für alle Beteiligten»

Gemeinsame Aktivitäten wie Singen oder Musizieren dienen oft als Türöffner, fährt Spring fort. Begegnungen auf Augenhöhe und die Nähe seien wichtige und wertvolle Momente. Sie könnten die Menschen einen Moment aus der Situation als Patientin/Patient mit der Krankheit ablenken. «Damit leisten die Freiwilligen eine enorme Unterstützung und sind eine Bereicherung nicht nur für die Patientinnen und Pa-

tienten, sondern auch für das gesamte Pflgeteam», sagt Spring.

«Die Freiwilligen haben eine andere Perspektive als die Mitarbeitenden, die mit den Patienten schematisch arbeiten», ergänzt Martin Schaufelberger. «Wir versuchen, die Bedürfnisse, die diese Menschen haben, so weit wie möglich zu berücksichtigen.»

Festgesetzte Zeiten für die Einsätze gibt es nicht; jede und jeder Freiwillige entscheidet selbst, wie oft und wie lange er oder sie Zeit für die Patienten aufwendet. Im Durchschnitt kommen die meisten wöchentlich. Für Neulinge gibt es die Möglichkeit, für einige Zeit in den Dienst hineinzuschnuppern. Zweimal im Jahr organisieren die Freiwilligen ein Treffen, um sich über gute und schwierige Momente sowie kommende Anforderungen auszutauschen. «Ausserdem informieren wir mit regelmässigen Veranstaltungen die Öffentlichkeit», sagt Spring. So möchte man über die wertvolle Arbeit der Freiwilligengruppe aufklären. An der letzten Veranstaltung in Windisch im Juni 2023 nahmen über 30 Interessierte teil. Spring: «Auch wenn sie oder er vielleicht nicht so regelmässig dabei sein kann – wir freuen uns über jede neue Freiwillige und jeden neuen Freiwilligen!»

Für weitere Informationen zum Besuchs- und Freiwilligendienst der PDAG wenden Sie sich an Susanne Spring, Tel. 056 462 27 89, susanne.spring@pdag.ch, oder Martin Schaufelberger, Tel. 056 462 22 57, martin.schaufelberger@pdag.ch.

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Andreas Thueler,
Chef Rehabilitation & Rheumatologie
Kantonsspital Baden



Verkalkte Sehnen – was tun?

Ich (42) habe schmerzhafte Verkalkungen in den Sehnenansätzen an den Ellbogen und Schultern. Was könnte die Ursache sein? Und welche Behandlungsformen gibt es?

Herr R. L. aus E.

Verkalkungen im Bereich von Sehnenansätzen sind keine Seltenheit. Sie werden meistens zufällig beim Anfertigen von Röntgenbildern festgestellt und sind in der Regel schmerzfrei.

Druck- oder Zugbelastung können die Ursache sein. Zum Beispiel kann eine wiederholt kniende Tätigkeit zur Verkalkungen der Sehnenansätze um die Kniescheiben führen. Bei chronischer Belastung des Ellbogens kommt es eher zu Schleimbeutelentzündungen, die allerdings ebenfalls Verkalkungen bilden können. Häufig finden sich Kalkansammlungen in der Schulter; diese können sehr schmerzhafte Entzündungen bewirken.

Ein weiterer häufiger Grund von Verkalkungen an Sehnen ist die diffuse idiopathische skeletale Hyperostose (DISH). Sie kann im ganzen Körper zu Verkalkungen an Knochen, Sehnen und Bändern führen. DISH ist in der Regel harmlos, kann aber Schmerzen bereiten.

Es gibt eine Reihe von entzündlich-rheumatischen Krank-

heiten, die ebenfalls Verkalkungen an Sehnen machen. Nicht selten sind sie die ersten Symptome einer solchen Krankheit. Dazu gehören die Chondrokalzinose (Pseudogicht) und die seronegativen Spondylarthritiden (M. Bechterew, Psoriasis-Spondylarthritis u.a.). Sie sind oft schwierig zu diagnostizieren. Insbesondere bei Menschen, die jünger als 50 Jahre alt sind, sollte an solche Krankheiten gedacht und sorgfältig klinisch abgeklärt werden.

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Schmerzfreie Verkalkungen müssen nicht behandelt werden. Schmerzen der Sehnenansätze, kann lokal mit Ruhigstellung, Analgetika, Ultraschalltherapie, Lasertherapie und Ähnlichem behandelt werden. Weiter gibt es die Stosswellentherapie und die lokale Bestrahlung mit Röntgenstrahlen.

Grundsätzlich gibt es auch die Möglichkeit, Kortison zu injizieren. Bei Sehnen ist aber äusserste Zurückhaltung geboten, da sie nach (wiederholten) Injektionen reissen können. Ist eine chronische entzündlich-rheumatische Krankheit die Ursache, soll diese adäquat behandelt werden. Für solche Krankheiten stehen gut erprobte Medikamente zur Verfügung.



Je nach Ursache ist eine andere Behandlung der verkalkten Sehne nötig.

Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten