

Ausgabe
N° 1/2025

ksw live

DAS MAGAZIN DES KANTONSSPITALS WINTERTHUR

Für Sie
zum
Mitnehmen

Asthma

Mehr Luft zum Leben

Seite 4

Altersmedizin

Gestärkt zurück
in den Alltag

Seite 12

Prostatakrebs

Wann macht der neue
Stockholm3-Test Sinn?

Seite 16

KSW
Kantonsspital
Winterthur

Lili hatte zunehmend Mühe beim Sport,
und beim Querflötenspielen fehlte ihr der Atem.
Heute kennt sie den Grund dafür:
Lili leidet unter schwerem Asthma. ↪ Seite 4



4

Pädiatrische Pneumologie
**Mehr Luft zum Leben –
Lilis Alltag mit Asthma**

10

Spots/News

12

Altersmedizin
Gestärkt zurück in den Alltag

16

Prostatakrebs
**Wann macht der neue
Stockholm3-Test Sinn?**

18

Antibiotikaresistenzen
Die stille Pandemie

Impressum

Herausgeber: Kantonsspital Winterthur | Projektleitung und Gestaltung: Simone Sievers-Denk, Senior Brand Managerin, Marketing und Kommunikation, KSW |
Fotografie: Marcus Gyger, Fotograf, Marketing und Kommunikation, KSW; es sind Archivbilder enthalten; AdobeStock | Text: Erica Sauta, Thalwil, Zürich;
Melanie Frei, Tabea Karrer, Thomas Meier, Marketing und Kommunikation, KSW | Lektorat: Sawitext, Sylvia Sawitzki, Uster; textmaker.ch, Daniel Dubouloz, Untersiggenthal |
Druck: Schellenberg Gruppe, Schweiz | Auflage: 3100 Exemplare | Nachdruck auch auszugsweise nur mit Erlaubnis der Redaktion

Liebe Leserin, lieber Leser

20

KSW-Mitarbeitende
ganz privat

«Am Anfang spickt es dich
in alle Richtungen.»

22

Blick hinter die Kulissen

**Berufsbekleidung: praktisch,
hygienisch und professionell**

23

Rätsel

**Zeitvertreib –
mitmachen und gewinnen**



Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz – etwa jedes 10. Kind ist betroffen.

Wie gelingt es einem zwölfjährigen Mädchen, trotz schwerem Asthma ihre Leidenschaft für die Musik auszuleben und frei durchzuatmen? Lassen Sie sich von Lilis inspirierender Geschichte berühren und entdecken Sie, wie gezielte Unterstützung und moderne Therapieansätze einen grossen Unterschied machen können.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Beste Grüsse

Guido Speck

CEO
Kantonsspital Winterthur

Gestärkt zurück in den Alltag

↪ Seite 12



Mehr Luft zum Leben – Lilis Alltag mit Asthma

Die zwölfjährige Lili hatte zunehmend Mühe beim Sport, und beim Querflötenspielen fehlte ihr der Atem, um einen ganzen Takt zu spielen. Heute kennt sie den Grund dafür: Lili leidet unter schwerem Asthma. Am KSW erhielt sie die Diagnose und eine auf sie abgestimmte Behandlung.

Seit der ersten Klasse spielt Lili Querflöte. Jeden Tag übt die Zwölfjährige 20 bis 30 Minuten lang. Ihr Lieblingskomponist ist Mozart. «Den Türkischen Marsch spiele ich besonders gern», sagt sie und ihre Augen strahlen. Ein anspruchsvol-

les Stück, das Fingerfertigkeit voraussetzt und – einen langen Atem. «Um einen ganzen Takt zu spielen, muss man gut atmen können», erklärt die aufgeweckte Sechstklässlerin. Noch vor zwei Jahren fehlte ihr diese Fähigkeit und sie wusste nicht, warum.

Lili wollte nicht ausgelacht werden

Ihre Mutter, Karin U., erinnert sich: «Damals beschwerte sich Lili immer öfter über Atemnot beim Querflötenspielen und bei anstrengendem Sport in der Schule.» Obwohl es in ihrer eigenen Familie Asthmatiker gibt, kam Karin U. nie auf den Gedanken, dass ihre Tochter an der verbreiteten Atemwegserkrankung leiden könnte. «Asthma verband ich immer mit Allergien und Anfällen. Diese Symptome hatte Lili nicht», sagt sie. In der Schule waren für Lili vor allem der Sporttag und der Schwimmunterricht schlimm. Schwimmen, weil man unter Wasser den Atem anhalten muss, und der Sporttag wegen des Kilometerlaufs, an dem sie über ihre Grenzen hinausging, selbst wenn sie vor Erschöpfung fast zusammenbrach. «Ich wollte nicht ausgelacht werden, wenn ich als Letzte ins Ziel komme», gibt sie als Grund dafür an. Lili bewegt sich gern und ist ein lebhaftes Mädchen. Doch die unerklärlichen Atembeschwerden machten ihr zunehmend zu schaffen. Zudem befürchtete sie, als Simulantin abgestempelt zu werden. Schliesslich war der Leidensdruck so gross, dass Karin U. mit Lili die Kinderärztin aufsuchte. Diese überwies das Mädchen nach einer kurzen Beobachtungsphase im März 2023 mit Verdacht auf Long Covid ans KSW.



«Asthma verband ich immer mit Allergien und Anfällen. Diese Symptome hatte Lili nicht.»

Karin U.



«Um einen ganzen Takt zu spielen, muss man gut atmen können.»

Lili



«Kindliches Asthma ist eine Erkrankung, die oft ein dauerhafter Begleiter wird und das Familienleben stark beeinflussen kann.»

Dr. med. Andreas Jung



Lili konnte beim Lungenfunktionstest die Atmung ohne und mit Inhalator vergleichen.

Viele Kinder haben Asthma



Interview mit

Dr. med. Andreas Jung

Leitender Arzt

Pädiatrische Pneumologie

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Diagnose: schweres Asthma

In der Abteilung für Kinderpneumologie führten die Spezialisten zunächst verschiedene diagnostische Abklärungen und Lungenfunktionstests durch. Lili erinnert sich: «Das war spannend. Unter anderem musste ich mich auf einen Stuhl setzen, tief einatmen und dann kräftig in ein Rohr blasen. Als Hilfe waren auf dem Bildschirm Dinge abgebildet. Zum Beispiel eine Kerze, die ich ausblasen musste.» In einem weiteren Test durfte Lili die Atmung ohne und mit Inhalator vergleichen. Das anschliessende Gespräch mit Dr. med. Andreas Jung, Leitender Arzt Pädiatrische Pneumologie, fand Lili angenehm. «Vor dem Gespräch dachte ich, dass es sicher seltsam wird», sagt sie und ihre Mutter bestätigt: «Wir fühlten uns von Anfang an gut aufgehoben.» Die Ergebnisse aller Untersuchungen liessen für den Spezialisten keinen Zweifel zu: «Es war ganz offensichtlich, dass Lili unter Asthma leidet. Zudem zeigten die Tests Sensibilität gegenüber Katzenhaaren, Hausstaubmilben und Pollen an.» Von der Diagnose überrascht, liess Karin U. Lilis Zwillingsschwester Sophie und die drei Jahre jüngere Lena auf Asthma testen, zumal die beiden ebenfalls Symptome gezeigt hatten. Tatsächlich haben auch Lilis Schwestern eine schwächere Form von Asthma.



«Mit einer angepassten Therapie unterstützen wir die kleinen Patientinnen und Patienten dabei, ein weitgehend normales Leben zu führen.»

Dr. med. Andreas Jung

Kommt Asthma bei Kindern häufig vor?

Ja. Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. In der Schweiz sind in diesen Altersgruppen rund 10 Prozent betroffen.

Was sind die Ursachen für die Atemwegserkrankung?

Wahrscheinlich gibt es genetische Faktoren, die das Risiko für Asthma erhöhen. Diese sind aber noch nicht so gut untersucht. Zu den häufigsten Triggern für Asthma gehören Allergien, körperliche Belastungen oder Atemwegsinfekte. Die Ursachen sind bei allen Betroffenen unterschiedlich.

Mit welchen Symptomen wurde Ihnen Lili im März 2023 vorgestellt?

Die Kinderärztin überwies mir Lili wegen anstrengungsabhängiger Atembeschwerden bis hin zu Atemnot, Beschwerden beim Musizieren und unklarer Hustenepisoden.

Bei Lili hat sich die Diagnose Asthma klar bestätigt. Welche Therapie leiteten Sie ein?

Wir starteten mit einer konventionellen Inhalationstherapie mit dem Ziel, die Symptome im Alltag unter Kontrolle zu bringen sowie die Lungenfunktion zu normalisieren und die Bronchialentzündung zu behandeln. Im Verlauf der Behandlung stellte sich heraus, dass Lili eine schwere Form von Asthma hat. Auch mit einer relativ hoch dosierten kombinierten Inhalationstherapie mit verschiedenen Wirkstoffen haben wir keine vollständige Symptomkontrolle erreicht. Lilis Lungenfunktion war weiterhin eingeschränkt. Kurzzeitig brauchte sie sogar Kortison-tabletten.

Was unternahmen Sie, um Lilis schweres Asthma in den Griff zu bekommen?

Im Juni 2024 haben wir eine zusätzliche Therapie mit einem sogenannten Biologikum gestartet. Biologika sind moderne Medikamente, die auf ganz spezifische Asthmaphänotypen ausgelegt sind. Sie werden in regelmässigen Abständen injiziert. Die Therapie hat zum Ziel, die starke Entzündungsreaktion zu blockieren und das Asthma zu lindern. Unsere Erfahrung zeigt, dass mit dieser Therapie viele Kinder und Jugendliche das Erwachsenenalter relativ beschwerdefrei und mit einer guten Lungenfunktion erreichen.



Typische Asthmasymptome

Häufiges Husten – vor allem nachts und bei Anstrengung.

Giemen – ein pfeifendes Geräusch beim Ausatmen.

Kurzatmigkeit, besonders bei körperlicher Aktivität/Anstrengung.

Engegefühl in der Brust.

Müdigkeit oder Erschöpfung als Folge der Anstrengung, genug Luft zu bekommen.

Längeres Anhalten der Krankheitssymptome nach Atemwegsinfektionen.



Häufige Trigger von Asthma bei Kindern und Jugendlichen

Atemwegsinfektionen

körperliche Anstrengung

aerogene Allergene, z. B. Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare



«Seit dem Test im Kantonsspital weiss ich, dass ich sofort wieder besser atmen kann, wenn ich den Inhalator benutze.»

Lili

Die Erkrankung scheint also bei der Familie U. teilweise genetisch bedingt zu sein, und Lili ist am stärksten betroffen.

Inhalieren und dann Zähne putzen

Mit dem Ziel, Lilis Lungenfunktion und damit ihre Lebensqualität möglichst schnell zu verbessern, leiteten Dr. Jung und sein Team eine sofortige Inhalationsbehandlung ein. «Kindliches Asthma ist eine Erkrankung, die oft ein dauerhafter Begleiter wird und das Familienleben stark beeinflussen kann. Mit einer angepassten Therapie unterstützen wir die kleinen Patientinnen und Patienten dabei, ein weitgehend normales Leben zu führen.» So begann Lili, morgens und abends vor dem Zähneputzen einen Wirkstoff gegen Asthma zu inhalieren.

Notfallspray gibt Sicherheit

Zur Sicherheit hat Lili zudem von Dr. Jung einen Notfallspray bekommen. Ob sie den schon einmal benutzt habe? Schon sprudelt es aus ihr heraus: «Oh ja. Zum Beispiel einmal während eines Mattenlaufs in der Schule. Mattenlauf ist anstrengend, weil man so viel rennen muss. Als ich wieder auf der Matte ankam, fühlte ich mich plötzlich seltsam. Ich setzte mich hin, sah nur noch verschwommen und hörte die Stimmen der anderen wie von weit her.» Eine Mitschülerin brachte ihr den Notfallspray, und nach rund sieben Minuten ging es Lili zum Glück besser. Ob sie in dieser Situation Angst gehabt habe? «Nein, Angst hatte ich keine»,



Film ab
Die ganze Story im Film
– scannen und anschauen
www.ksw.ch/lili



sagt Lili, «denn seit dem Test im Kantonsspital weiss ich, dass ich sofort wieder besser atmen kann, wenn ich den Inhalator benutze.»

Biologika als Chance für weitere Besserung

Die Diagnose Asthma war für Lili und die ganze Familie sicher eine Hiobsbotschaft, aber gleichzeitig auch eine Entlastung. Dank der Therapie, des Notfallsprays und der fachlichen Beratung können alle besser mit der Atemwegserkrankung umgehen. Die Lehrerin hat zudem ihre Mitschülerinnen und Mitschüler über Asthma aufgeklärt. Das ist wichtig, denn Lili braucht viel Energie, um den Alltag zu bewältigen. Die Sechstklässlerin bereitet sich nämlich zurzeit aufs Gymnasium vor. Schliesslich will sie einmal Ärztin werden. Im Juni 2024 hat Lili am KSW zusätzlich eine Biologika-Therapie angefangen. Bei dieser Behandlung gegen schweres Asthma erhalten Betroffene regelmässig eine Spritze mit biotechnologisch

hergestellten Antikörpern. Biologika wirken im Körper mehrere Wochen lang; mit ihnen können bestimmte Entzündungstypen bei Asthma gezielt und äusserst wirksam behandelt werden. Alle vier Wochen bekommt Lili an der Tagesklinik der Kinder- und Jugendmedizin am KSW das Biologikum unter die Haut gespritzt. Obwohl sich die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert hat, wurde die Therapie aufgrund der Lungenfunktion und der Restsymptomatik erneut angepasst. Die leichte Verbesserung macht Lili schon glücklich. «Heute kann ich auf der Querflöte ganze Takte spielen», sagt sie fröhlich und stellt ihr beachtliches Können mit einer kleinen Kostprobe unter Beweis.



Auf unserer Website
www.ksw.ch/kinder-pneumo
finden Sie weitere Informationen

Die beliebtesten Vornamen 2024 am KSW

2152 Kinder sind im Zeitraum vom 29. November 2023 bis zum 29. November 2024 im KSW zur Welt gekommen. Das sind 178 Geburten mehr als ein Jahr zuvor.

Bei den Mädchen liegt der Name Elina ganz vorn. Bei den Jungen belegt wie letztes Jahr Matteo den ersten Platz.



Elina

15-mal als erster Name



Matteo

13-mal als erster Name



Wenn auf einmal alles anders ist

Wenn Eltern schwer verunfallen oder erkranken, betrifft das die ganze Familie. Ziel des Projekts «Octopus» ist es, Eltern und Kinder in dieser schwierigen Situation zu unterstützen.

Gemeinsam mit der Familie suchen wir nach den passenden Worten für den Umgang mit der Erkrankung oder den Folgen des Unfalls. Den Kindern und Jugendlichen bieten wir Raum, damit sie über ihre Ängste und Sorgen sprechen können. Es dürfen Fragen gestellt werden, und wir unterstützen die Familie dabei, ihre Ressourcen zu nutzen.



Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
octopus.spz@ksw.ch
Tel. 052 266 37 13



Ein Denkmal für alle, die Organe spenden

Eine Organspende ist ein besonderer Akt des Gebens. Ein Kunstwerk vor dem KSW rückt dies ins Bewusstsein der Betrachtenden: Die Skulptur «Three Puzzle Pieces» des 26-jährigen Daniel Drabek steht für die Verbindung, die eine Organspende zwischen zwei Menschen schafft.

Etwa 1500 Menschen warten in der Schweiz auf eine Organspende. Prof. Dr. Cornel Sieber hofft, dass das Kunstwerk zum Dialog anregt: «In erster Linie setzen wir den Spenderinnen und Spendern ein Denkmal. Vielleicht ermutigt die Skulptur aber auch, mit Angehörigen über Organspende zu sprechen und Wünsche festzuhalten.»



Schweizer «Future Foods» am KSW

Reis, Mais und Weizen machen mehr als die Hälfte unserer pflanzenbasierten Ernährung aus. Viel seltener essen wir Lupine, Federkohl oder Winterrettich. Das ist bedauerlich, denn fehlende Abwechslung auf dem Teller wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Zudem schaden Monokulturen der Artenvielfalt und laugen die Böden aus.

Kürzlich haben ZHAW und WWF eine Liste mit 30 besonders nachhaltigen Lebensmitteln veröffentlicht – den Future Foods. Weil diese zu einer gesunden Ernährung beitragen, hat das KSW vier Wochen lang Future-Foods-Spezialmenüs und -Snacks angeboten.

www.wwf.ch/de/futurefoods

Eine neue Vorfahrt für Kurzzeitparkierende

Seit Anfang November 2024 führt eine neue Vorfahrt von der Haldenstrasse direkt vor den Haupteingang des KSW.

Besucherinnen und Besucher, die nur kurzzeitig parkieren wollen, müssen nicht mehr extra ins Parkhaus fahren. **Die ersten 10 Minuten sind gratis, anschliessend kostet jede angebrochene Minute CHF 1.–.** Zusammen mit dem neuen Parkleitsystem, das seit Sommer 2024 in Betrieb ist, soll der Verkehr im Parkhaus so verflüssigt werden.



Gut zu erkennen: die neue Zu- und Wegfahrtroute zum KSW mit den rot markierten Flächen für Kurzzeitparkierende direkt vor dem KSW-Haupteingang.

Gestärkt zurück in den Alltag

Ältere Menschen brauchen mehr Zeit, um sich von einer Erkrankung oder einem Unfall zu erholen. Mit einem bedürfnisorientierten und massgeschneiderten Rehabilitationsprogramm hilft das interprofessionelle Team der Klinik für Akutgeriatrie am KSW Betroffenen, ihre Selbständigkeit und Mobilität wiederzuerlangen und ihre Lebensqualität zu verbessern.





Herr W., 83, ist auf dem vereisten Trottoir gestürzt und hat sich Verletzungen zugezogen. Er wurde mit der Ambulanz zum KSW gefahren und sofort medizinisch versorgt. Seit der erfolgreichen Operation liegt er auf der unfallchirurgischen Bettenstation des zertifizierten Alterstraumazentrums. Eigentlich könnte er zuversichtlich sein. Doch er ist niedergeschlagen. Herr W. leidet auch an Herzrhythmusstörungen und ist schwerhörig. Er ist überzeugt, nicht mehr auf die Beine zu kommen und nach dem Spitalaustritt ins Pflegeheim wechseln zu müssen.

Gemeinsam zum Wohl betagter Menschen

Doch Herr W. hat Glück im Unglück. Am KSW profitiert er von der Kooperation zwischen der Unfallchirurgie und der Altersmedizin im Rahmen des Alterstraumazentrums. Das Konzept der gemeinsamen Behandlung sieht vor, dass ältere Menschen ab dem Eintritt ins Spital gemeinsam betreut werden, unabhängig davon, auf welcher Abteilung sie liegen.

Nach einem Beratungsgespräch wird der Senior zur weiteren Behandlung auf die Akutgeriatrie verlegt. Hier absolviert er ein zweiwöchiges Rehabilitationsprogramm, das auf ihn zugeschnitten ist. Diese spezielle Form der Behandlung im Akutspital nennt sich geriatrische Akutrehabilitation. Sie vereint die Akutbehandlung mit rehabilitativen Massnahmen. Regelmässig kommen die Unfallchirurgen vorbei und prüfen die Wundheilung. Mit zunehmender Freude stärkt Herr W. unter Anleitung einer Physiotherapeutin seine Mobilität und steigert seine Selbständigkeit. Schon bald kann er sich wieder selbst anziehen und pflegen. Nach zwei Wochen kehrt er nach Hause zurück.

«Wir können uns die erforderliche Zeit nehmen, um unseren betagten Patientinnen und Patienten eine ganzheitliche Betreuung anzubieten.»

Dr. med. Dimitrios Iliakis

Pflegebedürftigkeit möglichst lange verhindern

Dank medizinischer Fortschritte werden wir immer älter. Doch mit zunehmendem Alter hat der menschliche Organismus weniger Reserven und wird verletzlicher. Zudem leiden betagte Menschen häufig an mehreren Erkrankungen wie beispielsweise Herzschwäche oder Demenz. Eine akute Erkrankung oder eine Verletzung kann das bin anhin gerade noch ausbalancierte Organsystem des alten Menschen zum Kippen bringen. Dr. med. Dimitrios Iliakis, Leiter der Klinik für Akutgeriatrie, erklärt: «Manchmal braucht es nur einen Auslöser, wie bei Herrn W. einen Sturz, und das Organsystem fällt zusammen wie ein Kartenhaus. Betroffene sind dann gefährdet, dauerhaft pflegebedürftig zu werden. Im akuten Krankheitsfall brauchen betagte Menschen im Spital eine auf sie spezialisierte Betreuung, wenn sie ihre Selbständigkeit nicht dauerhaft verlieren wollen.» Die Geschichte von Herrn W. unterstreicht die Wichtigkeit zeitgemässer altersmedizinischer Angebote.

Der ältere Mensch im Zentrum

Die Klinik für Akutgeriatrie am KSW ist darauf spezialisiert, Erkrankungen und Verletzungen bei älteren Menschen abzuklären und zu behan-



Länger im angestammten Umfeld bleiben



Interview mit
Dr. med. Dimitrios Iliakis
Leiter der Klinik für Akutgeriatrie

Herr Dr. Iliakis, weshalb haben Sie sich auf Altersmedizin spezialisiert?

Die Altersmedizin ist ein sehr spannendes Gebiet. Wir Geriater befassen uns mit der ganzen Palette von allgemeinmedizinischen Erkrankungen. Dabei fasziniert mich vor allem der rehabilitative Gedanke. Bei uns stehen von Anfang an Themen wie Mobilität, Funktionalität, Selbsthilfe, Lebensqualität und Autonomie im Fokus. Es ist schön, zu sehen, wie die betagten Menschen Fortschritte machen und sich anstrengen, die gemeinsam definierten Ziele zu erreichen. Aus persönlicher Sicht schätze ich den täglichen Kontakt mit betagten Menschen sehr. Sie bringen etliche Jahrzehnte an Lebenserfahrung mit, viele haben unvorstellbare Dinge erlebt wie den Zweiten Weltkrieg und schwierige Situationen gemeistert. Mich beeindruckt immer wieder, wie tapfer und stoisch sie Schicksalsschläge hinnehmen. Ich kann viel von unseren Patientinnen und Patienten lernen.

Wie helfen Sie den betagten Patientinnen und Patienten wieder auf die Beine?

Neben der Akutbehandlung steht bei uns ab dem ersten Tag auch die Akutrehabilitation im Fokus. Die Rehabilitation beginnt mit einem geriatrischen Assessment. Das heisst, wir verschaffen uns durch etablierte einfache Tests einen Überblick über den Gesundheitszustand der Patientin oder des Patienten. Dabei tragen wir verschiedene Werte zusammen zur Kognition (geistige Aktivität),

zu Mobilität, Muskelkraft, Funktionalität, Selbsthilfe, psychischer Verfassung, sozialer Situation und zum Ernährungszustand. In diese Untersuchungen sind verschiedene Spezialistinnen und Spezialisten involviert: Ärztinnen und Ärzte sowie Fachleute aus Pflege, Ergo- und Physiotherapie, Ernährungstherapie, dem Sozialdienst, der Logopädie und andere. Nachdem wir uns einen Überblick verschafft haben, erstellen wir gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten und oft auch mit den Angehörigen einen individuellen Behandlungsplan.

Wie setzen Sie und Ihr Team den Behandlungsplan um?

In den patientenbezogenen Behandlungsplan beziehen wir nebst den medizinisch angezeigten Therapien auch die Ziele und Wünsche der Betroffenen mit ein. Dabei geht es in erster Linie darum, die Lebensqualität zu verbessern und die grösstmögliche Autonomie wiederzuerlangen. Generell geht es in der Altersmedizin nicht primär um die Verlängerung der Lebenserwartung, sondern um die Verlängerung der gesunden Lebensspanne. Mit viel Einfühlungsvermögen und Fachkompetenz motivieren wir die Patientinnen und Patienten zum Mitmachen. Auch Humor ist auf unserer Abteilung wichtig. So schaffen wir eine positive und lebensbejahende Atmosphäre und vermitteln Zuversicht. Die involvierten Fachleute treffen sich wöchentlich, um die Fortschritte zu beurteilen und allenfalls die Behandlung anzupassen. Das Programm endet mit dem Austrittsgespräch. Es ist für uns jedes Mal eine grosse Freude, wenn die älteren Menschen dank der geriatrischen Akutrehabilitation wieder selbständiger werden, an Lebensqualität gewinnen und länger in ihrem angestammten Umfeld bleiben können.

Altersmedizinisches Angebot am KSW



Weitere Informationen
finden Sie unter
www.ksw.ch/akutgeriatrie





deln. Die Zuweisung erfolgt von der Notfallstation, von Hausarztpraxen oder aus Alters- und Pflegeheimen der Umgebung. Die Abteilung bietet 28 Betten für Patientinnen und Patienten an, die bedarfsabhängig von einem 7- oder einem 14-tägigen stationären Programm profitieren können – im Laufe des aktuellen Jahres werden 12 weitere Betten dazukommen. Dr. Iliakis ist glücklich über die Ausweitung des Angebots: «Wir setzen alles daran, die Phase der Abhängigkeit von Pflege und Therapie so kurz wie möglich zu halten. Je früher wir rehabilitative Massnahmen einleiten, desto grösser sind die Chancen, Mobilität und Selbständigkeit der Betroffenen zu erhalten.»

Zeit für die Patientinnen und Patienten

Ältere Patientinnen und Patienten brauchen mehr Zeit, um sich zu erholen. Die geriatrische Akutrehabilitation erfolgt nach einem definierten Prozess, der betagten Menschen innerhalb des Spitalsystems mehr Zeit und spezifische Therapien zur Verfügung stellt. «Wir können uns die erforderliche Zeit nehmen, um unseren betagten Patientinnen und Patienten eine ganzheitliche Betreuung anzubieten», bestätigt Dr. Iliakis.

Zu Hause bleiben oder ins Pflegeheim?

Manchmal gefährdet kein akuter Anlass, sondern eine fortschreitende Verschlechterung des gesundheitlichen Zustands die Alltagskompetenz von älteren Menschen. Für sie und ihre Angehörigen ist es dann schwierig, den richtigen Zeitpunkt für einen Eintritt ins Pflegeheim zu finden. Auch für solche Abklärungen eignet sich das Angebot der Akutgeriatrie am KSW, wie das Beispiel von Frau B. zeigt.

Frau B., 85, lebt allein zu Hause, und das soll ihrem Wunsch nach auch so bleiben. Doch ihre Angehörigen machen sich zunehmend Sorgen. Die erwachsenen Kinder sind beruflich stark eingespannt und leben in einem anderen Kanton. Deshalb können sie die betagte Mutter nicht regelmässig besuchen. Der Hausarzt von Frau B. rät zu einer akutgeriatrischen Abklärung am KSW, um die Situation richtig einschätzen und danach gemeinsam entscheiden zu können.

Während des siebentägigen stationären Aufenthalts verschafft sich das interprofessionelle Fachteam der Akutgeriatrie durch Beobachtungen und Untersuchungen eine Faktengrundlage zum Gesundheitszustand sowie zu den Fähigkeiten von Frau B. Auf dieser Basis geben die Spezialistinnen und Spezialisten nach eingehender Beratung eine Empfehlung ab. Bei Frau B. kommt das Team zum Schluss, dass die geistig fitte Frau mit spezifischer Unterstützung durchaus noch in ihrer vertrauten Umgebung leben kann. Die Physiotherapeutin hilft ihr, ihre Mobilität zu verbessern und dadurch ihre Lebensqualität zu steigern. Die Angehörigen sind beruhigt und Frau B. ist glücklich.

«Je früher wir rehabilitative Massnahmen einleiten, desto grösser sind die Chancen, Mobilität und Selbständigkeit der Betroffenen zu erhalten.»

Dr. med. Dimitrios Iliakis

Wann macht der neue Stockholm3-Test Sinn?

Prostatakrebs – die häufigste Krebsdiagnose bei Männern – muss früh erkannt werden, um Leben zu retten. Im KSW setzt das Team der Urologie dabei neu auch in ausgewählten Fällen auf den innovativen Stockholm3-Test. Doch wann wird dieser eingesetzt und welche Vorteile bietet er?

Seit seinem 50. Lebensjahr lässt Erwin H., 69 Jahre, regelmässig seine Prostata beim Hausarzt checken, wie es die urologischen Fachärzte empfehlen. Bei der letzten Bestimmung des PSA-Wertes (PSA = prostataspezifisches Antigen) im Blut wurde mit 11 ng/ml ein erhöhter Wert festgestellt.

Prof. Dr. med. Hubert John, Chefarzt an der Klinik für Urologie am KSW, erklärt: «Ein PSA-Wert über dem Normalwert von 3 ng/ml kann, muss aber nicht zwingend auf eine Krebserkrankung hinweisen. Denn auch eine Vergrösserung oder Entzündung der Prostata drüse kann zu einer Erhöhung des PSA-Werts führen.»

Früherkennung ist wichtig

In der Schweiz erkranken jährlich etwa 7400 Männer an einem Prostatatumor. Etwa 1400 Männer sterben daran. Die Früherkennung ist wichtig und ausschlaggebend für den weiteren Verlauf der Erkrankung respektive für die Heilung. Bei Verdachtsfällen können nur weitere Abklärungen das Vorhandensein eines Prostatakrebses ausschliessen oder bestätigen. Selbst wenn ein Tumor bestätigt wird, kann er «insignifikant», also unbedeutend resp. nicht aggressiv sein. Statt einer Therapie reicht in solchen Fällen eine aktive Überwachung mit regelmässigen



«Mit dem Stockholm3-Test können wir in ausgewählten Fällen die Zahl unnötiger Biopsien und MRIs senken.»



Prof. Dr. med. Hubert John
Chefarzt und Klinikleiter
Klinik für Urologie

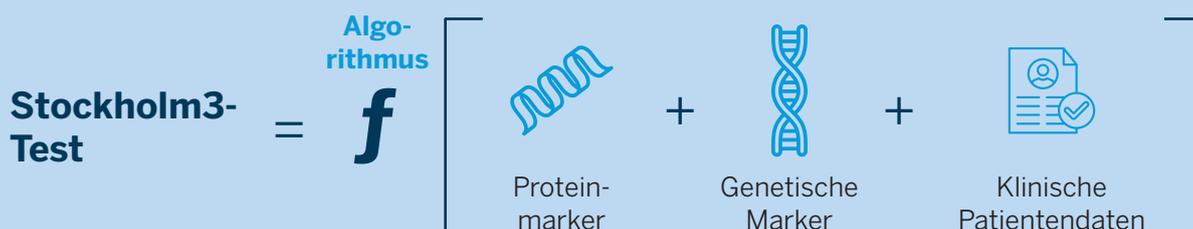
Vorteile und Kosten des Stockholm3-Tests

Vorteile

Verbessert die Risikoeinschätzung bei mittlerem Risiko für das Vorliegen von Prostatakrebs.
Reduziert unnötige MRIs und Prostata-Biopsien (Gewebeentnahme aus der Prostata).

Kosten

Der innovative Stockholm3-Test kostet 640 Franken (die Ermittlung des PSA-Werts ca. 30 Franken) und wird aktuell von den Krankenkassen nicht übernommen. In indizierten Fällen kümmert sich die Klinik für Urologie darum, eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse zu erhalten. Entsprechend ist die korrekte Indikation zum Test wichtig, um die Früherkennung des Prostatakrebses nicht unnötig zu verteuern.



PSA-Kontrollen und MRI-Untersuchungen, um ein Fortschreiten der Erkrankung nicht zu verpassen.

Risiko für Prostatakrebs ermitteln

Zur genaueren Abklärung überwies der Hausarzt Erwin H. deshalb an die Klinik für Urologie am KSW. Prof. John schildert das weitere Vorgehen: «Wir berechnen die Drüsengrösse mittels Ultraschall, klären familiäre Vorbelastungen ab, untersuchen die Prostata und wenden den Risikokalkulator an.» Mit dem Kalkulator wird die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen von Prostatakrebs berechnet.

Stockholm3-Test bei Grenzfällen

Bei Erwin H. war die Prostata deutlich vergrössert, was die Ursache für die Erhöhung des PSA-Wertes miterklären konnte. Dennoch ergab der Risikokalkulator ein leicht erhöhtes Risiko für das Vorliegen eines Prostatakarzinoms an. «Erwin H. ist ein klassischer Grenzfall. Bei einem hohen Risiko hätten wir ein MRI, also eine Magnetresonanztomographie, in die Wege geleitet, allenfalls mit anschliessender Prostatabiopsie. Bei einem unauffälligen Resultat hätten wir nichts unternommen. Mit seinen Werten befand sich Erwin H. aber irgendwo dazwischen. Und in

solchen Fällen wenden wir neu den Stockholm3-Test an.» Trotz des erhöhten PSA-Wertes ergab der Stockholm3-Test bei Erwin H. ein unauffälliges Resultat. Somit konnte beim 69-jährigen Mann Entwarnung gegeben werden und es waren keine weiteren Abklärungen erforderlich.

Was ist der Stockholm3-Test?

Der Test berechnet aus einer Kombination von Protein- und genetischen Markern sowie klinischen Daten (digital-rektale Untersuchung, Prostataavolumen, Patientenalter und Familienanamnese) das Risiko für das Vorliegen eines Prostatakarzinoms. «Unserer Meinung nach eignet sich der Test nur in Grenzfällen, also bei Patienten mit leicht erhöhtem Risiko, wie das bei Erwin H. der Fall war», erklärt Prof. John und ergänzt: «Der Stockholm3-Test hat das Ziel, die Zahl nicht notwendiger MRI und Biopsien zu senken, im Sinne einer individuellen Diagnostik gemäss spezifischem Risikoprofil.»



Wenn Sie mehr zum Thema Prostatakrebs wissen wollen, finden Sie alles Wichtige dazu auf unserer Webseite:

www.ksw.ch/prostatakrebs

Die stille Pandemie

Aus der modernen Medizin sind sie nicht mehr wegzudenken: Antibiotika. Sie retten Leben, ermöglichen komplexe chirurgische Eingriffe und riskante Tumorbehandlungen. Leider werden jedoch immer mehr Bakterien gegen Antibiotika resistent. Um Resistenzen zu bekämpfen, arbeiten am KSW die Infektiologie, das Mikrobiologielabor und die Spitalhygiene eng zusammen.

Seit der Entdeckung des Penicillins durch Alexander Fleming im Jahr 1928 haben Antibiotika das Leben vieler Menschen stark verbessert. Krankheiten wie Lungenentzündung oder Blutvergiftung, die früher oft tödlich verliefen, können heute meist geheilt werden. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte: Immer mehr Bakterien werden gegen Antibiotika resistent. Das ist ein globales Phänomen. Deshalb spricht man auch von einer «stillen Pandemie». Selbst in der Schweiz müssen wir wachsam sein, denn wirksame Antibiotika sind keine Selbstverständlichkeit mehr.

Unkritische Verschreibung

Eine wichtige Ursache für Resistenzen ist, dass Antibiotika oft unkritisch verschrieben werden; zum Beispiel bei einer Bronchitis, obwohl nur fünf Prozent aller Fälle auf Bakterien zurückzuführen sind. Am KSW setzen wir Antibiotika deshalb so zurückhaltend wie möglich ein: so viel wie nötig, aber so wenig, so gezielt und so kurz wie möglich. Zudem investieren wir sehr viel in die Prävention von Infektionen, denn jede verhinderte Infektion benötigt keine Antibiotika. Hier hat unter anderem die Händehygiene einen hohen Stellenwert, denn die Händedesinfektionsmittel, die wir benutzen, sind auch gegen antibiotikaresistente Erreger sehr effektiv.

Was sind Antibiotikaresistenzen?

Entdeckt wurden Antibiotika in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts. Antibiotikaresistente Bakterien existieren hingegen schon viel länger, Studien zufolge seit mindestens vier Millionen Jahren. Bakterien nutzen seit je antibiotikaähnliche Substanzen, um sich gegen andere Bakterien in ihrer Umgebung zu wehren. Selber müssen sie gegen diese Stoffe natürlich resistent sein. Bakterien sind sozusagen Expertinnen in biologischer Kriegsführung und Anpassung. Sie können sich alle 20–30 Minuten durch Teilung verdoppeln und durch zufällige Mutationen verändern. Werden Antibiotika eingesetzt, setzen sich jene Bakterien durch, die das Antibiotikum am besten «vertragen». Jeder Einsatz von Antibiotika führt deshalb zu einer Steigerung der Resistenz von Bakterien. Oft «horten» Bakterien Resistenzgene gegen unterschiedliche Antibiotika. Mittlerweile gibt es Bakterien, die gegen alle zugelassenen Antibiotika resistent (= panresistent) sind.



VIEL BESUCH? DAS GÖNN ICH MIR!



Selbstverständlich erhalten bei uns alle Patientinnen und Patienten eine hochstehende medizinische Behandlung.

Als privat oder halbprivat Versicherte geniessen Sie zusätzliche Aufmerksamkeit. Auf Ihre individuellen Wünsche wird besonders Rücksicht genommen. Sie haben fixe Ansprechpersonen, die sich extra viel Zeit für Ihre Fragen und Bedürfnisse nehmen.



Weitere Informationen
finden Sie unter
www.ksw.ch/premium

Vorteile auf einen Blick (Auszug)

- Bestmögliche Zimmerkategorie
- Behandlung durch Kaderärztinnen und -ärzte
- Prioritäre Terminvergabe
- Individueller Service

KSW
premium





«Am Anfang spickt es dich in alle Richtungen.»

KSW-Mitarbeiter Jonas Pfisterer hat sich der jungen Wassersportart Foil Pumping verschrieben. Der ehemalige Kitesurfer ist so begeistert, dass er seinen Lenkdrachen mittlerweile an den Nagel gehängt hat.

Du bist ein leidenschaftlicher Foil Pumper. Was hat dich zu dieser Sportart gezogen?

Ich bin ursprünglich Kitesurfer gewesen, aber Foil Pumping hat mich wirklich begeistert, weil man es unabhängig von Wind und Wellen ausüben kann. Es gibt nichts Schöneres, als über das Wasser zu gleiten und das Gefühl von Leichtigkeit zu erleben.

Kannst du genauer erklären, was Foil Pumping ist und wie es funktioniert?

Foil Pumping ist eine Wassersportart, bei der man auf einem speziellen Surfbrett mit einem Tragflügel, dem Foil, fährt. Man startet in der Regel von einem Floss oder Steg und bringt das Brett durch pumpende Bewegungen und das Vor- und Zurückschwingen der Arme zum Gleiten. Das Foil sorgt dann unter Wasser für den Auftrieb.

Das klingt nach einer interessanten Technik. Wie schwer ist es, damit anzufangen?

Es erfordert auf jeden Fall einiges an Übung. Man spricht von 300 bis 600 Starts, bis man wirklich ins Pumpen kommt und nicht mehr ins Wasser fällt. Die richtige Technik und Körperhaltung sind extrem wichtig. Wer es schafft, eine Minute zu gleiten, hat die grösste Hürde genommen!

Gibt es besondere Tipps für Anfänger?

Es ist hilfreich, Tipps von erfahrenen Pumpern zu bekommen und deren Technik zu beobachten. Geduld ist auch wichtig; man sollte nicht entmutigt sein, wenn es anfangs nicht sofort klappt.

Du hast erwähnt, dass Foil Pumping aus dem Surfsport entstanden ist. Wie hat sich die Sportart entwickelt?

Es hat mit dem Experimentieren mit Tragflügeln im Surfsport angefangen. Besonders durch die Katamarane

von Alinghi beim America's Cup hat Foil Pumping richtig Fahrt aufgenommen. Diese Entwicklung hat viele inspiriert, es selbst auszuprobieren.

Wie ist es für dich, mit der Ausrüstung auf Reisen zu gehen? Ist das unkompliziert?

Die Ausrüstung ist sehr platzsparend, was es einfach macht, sie für Familienferien mitzunehmen. Das macht Foil Pumping noch attraktiver, da man an fast jedem Gewässer Spass haben kann.

Was ist dein persönliches Highlight beim Foil Pumping?

Oh, das ist schwer zu sagen! Das Gefühl, wenn man das Brett im Gleiten hat und einfach nur über das Wasser schwebt, ist unvergleichlich. Ich denke, es ist die Freiheit und Leichtigkeit, die diesen Sport so besonders macht.

Berufsbekleidung: praktisch, hygienisch und professionell

Über 4000 Mitarbeitende stehen mit Herz, Fachwissen und vollem Einsatz rund um die Uhr für Sie im Dienst. Dafür ist die passende Berufsbekleidung unverzichtbar. Hier einige Zahlen und Fakten dazu.



22

Kleiderartikel haben wir im Sortiment:
z. B. Kasacks, Hosen, Poloshirts,
Mäntel, Blusen, Kochjacken
etc.



3

Minuten dauert die
durchschnittliche
Umziehzeit.



43'000

Kleidungsstücke sind
etwa im Umlauf.



80-100

Wäschezyklen hält eine Hose.



ZWZ

(Zentralwäscherei Zürich)
reingt die Berufsbekleidung
für das KSW.



3'055

Zippsafe-Garderoben
gibt es am KSW, verteilt auf
7 Zentralgarderoben.

Bild: Zippsafe-Garderoben

Zeitvertreib

Mitmachen und gewinnen

Sinfonie Beet-hovens	span. gefüllte Teig-taschen	↙	japan. Roh-fisch-speise	franz.: nötig	↘	17	Kinder-krank-heit	↙	engl. Artikel	↘	folglich, somit	↙	Flug-hafen-code: Basel	franz.: Sommer
↘	↘		11			Sprach-störung	↘					2		
↘				Abk.: Bundes-anwalt-schaft			engl: Muschel			10			Holz-raum-mass	
desto	15	4	rotes Wurzel-gemüse (dt.)					kleine, unbe-stimmte Menge	Init. von alt Bun-desrat Aubert †			franz.: sich		
↘			russ. Herr-scher-titel	9		Bericht					12			feier-liches Festlied
ge-mauer-tes Ufer (dt.)		plötz-licher Stoss		Vorn. der Schau-spielerin Berger		16				span. Appetit-häpp-chen (Ez.)		Abk.: Erste Hilfe		8
paläst. Politiker (Jasir) †						3	engl.: aber		engl. Konser-vativer					14
↘				Initialen Lincolns			tschech. Schuh-unter-nehmen		1			Abk.: Euro-päische Norm	röm. Zahl-zeichen: zwei	
eine Tonart (Grund-ton D)	6		britan-nischer Sagen-könig							Leid, Kummer	7			
Knochen-gerüst								13	Be-sessen-heit		5			

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Sudoku – mittelschwer

		4	9		5	6		
	9			4			2	
3			2		6			1
9		2				5		7
	6						9	
8		5				2		4
7			5		9			2
	3			2			8	
		1	8		3	4		

Mit freundlicher Unterstützung der



Zu gewinnen
Sonnenschutz-Paket
von La Roche-Posay
und Weleda



Wir verlosen ein Sonnen-schutzpaket von La Roche-Posay und Weleda

Teilnehmen

Senden Sie das Lösungswort an:

- KSW, Stichwort «KSW-Live-Rätsel», Marketing, Brauerstr. 15, Postfach, 8401 Winterthur
- marketing@ksw.ch; Stichwort «KSW-Live-Rätsel»

Einsendeschluss: 30. April 2025

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

Möchten Sie mehr Gesundheitswissen?

Besuchen Sie am KSW Vorträge zu verschiedensten Gesundheitsthemen. Bei diesen kostenlosen Veranstaltungen erhalten Sie von Spezialistinnen und Spezialisten aktuelle Informationen und können Fragen stellen. Nehmen Sie vor Ort oder online teil, ganz so, wie es für Sie am besten passt.

Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, vertiefen Sie Ihr Gesundheitswissen!

Aktuelle Informationen und die Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite:

www.ksw.ch/publikum-event



25. Januar
22. Februar
29. März
26. April
24. Mai

Informationsmorgen
für werdende Eltern

6. Januar
Cardio-Reha
Herz und Psyche

13. Januar
Cardio-Reha
Durchblutungsstörungen
der Beine (PAVK)

29. Januar
Augenklinik
Altersbedingte
Makuladegeneration

15. April
Forum Urologie

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**
Brauerstrasse 15
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch



KSW – so geht miteinander.



Jetzt bewerben auf
miteinander.ksw.ch

KSW Kantonsspital
Winterthur