

# IN FORMA

WINTER 2023/24

Das Informationsmagazin der  
Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO)

## **GEBALLTE KOMPETENZ IM NOTFALLZENTRUM OBERENGADIN**

Ein neuer Leitender Arzt und zwei Mentoren

Seite 11

## **DER EINTRITT INS PFLEGEHEIM**

Eine bedeutende Veränderung

Seite 21

## **SPITEX FÜR FERIENGÄSTE**

Die Unterstützung für sorgenfreie Ferientage

Seite 26

## **VORSORGE IM ALTER VON GESUNDHEIT BIS FINANZEN**

Seite 32



# EDITORIAL VON SUSANNE STALLKAMP



Es ist nun ein Jahr her, seit ich die Führung der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) im Dezember 2022 übernehmen durfte. Mein Ziel ist es, die SGO mit ihren verschiedenen Betrieben als «medizinischen Sicherheitsgurt» der Region, sowohl für die Einheimischen im Tal als auch für die Touristen, zu stärken und die integrierte Gesundheitsversorgung weiter auszubauen. So soll die Qualität der Versorgung stetig verbessert und die Zufriedenheit unserer Patientinnen und Patienten, Bewohnenden sowie Klientinnen und Klienten weiter gesteigert werden.

Das Spital Oberengadin ermöglicht für das Tal eine hohe Versorgungssicherheit – ganzjährig und rund um die Uhr – sei es bei Unfällen, Notfällen oder Krankheiten. Mit der Fertigstellung des Ambulanten Zentrums im ersten Obergeschoss wird zum Jahresende hin die letzte grosse Etappe des Masterplans «Il Futur» abgeschlossen. Für unsere Patientinnen und Patienten werden zukünftig die chirurgischen und medizinischen ambulanten Behandlungen konzentriert an einem Ort angeboten – in einer modernen, hellen und freundlichen Infrastruktur.

Mit dem Umbau des Alterszentrums Promulins in Samedan (Eröffnung Neubau Sommer 2024) und dem Neubau des Alterszentrums Du Lac in St. Moritz (Neueröffnung Ende 2024) wird eine den heutigen Bedürfnissen angepasste Infrastruktur geschaffen – für Menschen aller Altersgruppen, die eine Langzeitpflege, Behandlung oder Betreuung benötigen. Unser Ziel ist eine hochstehende und am Menschen orientierte Versorgung der Betagten und Pflegebedürftigen.

Mit der Spitex Oberengadin haben pflegebedürftige Einheimische die Möglichkeit, möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld im Oberengadin zu bleiben (Tipps zur Vorsorge im Alter ab Seite 32). Darüber hinaus ermöglicht die Spitex auch pflegebedürftigen Angehörigen einen sorgenfreien Aufenthalt in unserer schönen Region (mehr dazu ab Seite 26).

Unsere Mitarbeitenden sind unser wichtigster Erfolgsfaktor. Die SGO setzt deshalb auf innovative Lösungen, um sicherzustellen, dass sie ihre Arbeit bestmöglich erledigen können: Mit dem Mentoring der chirurgischen Assistenzärztinnen und -ärzte im Notfallzentrum des Spitals (mehr dazu ab Seite 11) oder mit der Entlastung unserer Pflegefachkräfte im Pflegeheim Promulins dank der effizienten und sicheren Medikamentenverteilung, sodass sie ihre wertvolle Zeit unmittelbar bei den Bewohnenden einsetzen können (Artikel dazu auf Seite 24). Als grösste Ganzjahres-Arbeitgeberin im Tal nimmt die SGO eine wichtige Ausbildungsfunktion wahr, indem sie rund 40 Menschen in 13 verschiedenen Berufen ausbildet und somit auch den Nachwuchs sichert, beispielsweise in der Pflege (mehr dazu auf den Seiten 38 bis 41).

Durch die engmaschige Zusammenarbeit und dem engagierten Einsatz der Mitarbeitenden aller Betriebe wird eine integrierte Gesundheitsversorgung umsetzbar und spürbar. Daher ein grosses «Grazcha fich» allen SGO-Mitarbeitenden, welche sich tagtäglich für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten, Bewohnenden sowie Klientinnen und Klienten engagieren!

Besten Dank auch all unseren Partnern, in der Region und darüber hinaus, aus den Bereichen Gesundheitswesen, Wirtschaft, Tourismus und Politik, für die stets konstruktive und freundschaftliche Zusammenarbeit. Wir freuen uns auf die weiteren gemeinsamen Projekte und Schritte in die Zukunft!

Dr. med. Susanne Stallkamp, MBA  
CEO

## INHALT

05 **AKTUELLE MELDUNGEN**

11 **GEBALLTE KOMPETENZ IM NOTFALLZENTRUM OBERENGADIN**  
EIN NEUER LEITENDER ARZT UND ZWEI MENTOREN

16 **UROLOGIE IN DER SGO**  
IHRE GESUNDHEIT IN KOMPETENTEN HÄNDEN

18 **HINTER DEN KULISSEN DER WÄSCHEREI**  
HYGIENE, RICHTLINIEN UND REIBUNGSLOSE ABLÄUFE

20 **DER (BEFRISTETE) PFLEGE- BERUF IN DEN BERGEN**  
EIN ABENTEUER FÜR ALLE SINNE

21 **DER EINTRITT INS PFLEGEHEIM**  
EINE BEDEUTENDE VERÄNDERUNG

24 **NEUE WEGE FÜR MEHR EFFIZIENZ UND SICHERHEIT**  
MEDIKAMENTENBLISTERUNG IM PFLEGEHEIM PROMULINS

26 **SPITEX FÜR FERIENGÄSTE**  
DIE UNTERSTÜTZUNG FÜR SORGENFREIE FERIENTAGE

28 **HINTER DEN KULISSEN DER RETTUNG**  
EIN BLICK AUF DIE AUFGABEN UND INNOVATIONEN DER RETTUNG OBERENGADIN

32 **VORSORGE IM ALTER**  
VON GESUNDHEIT BIS FINANZEN

38 **SPANNENDE PERSPEKTIVEN BEI DER SGO**  
PFLEGEBERUFE IM ÜBERBLICK

42 **RATGEBER - GESUND DURCH DEN WINTER**  
ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

44 **IFFAUNTS**  
MALSEITE FÜR KINDER

45 **SERVICE**  
NOTFALLNUMMERN & KONTAKTE

## AKTUELLE MELDUNGEN

### #01

#### Masterplan «IL FUTUR»

Im Zentrum der Arbeiten des laufenden Jahres stand das erste Obergeschoss. Im Bereich der früheren Radiologie wurden multifunktionale Untersuchungs- und Behandlungsräume geschaffen. Damit können nun alle ambulanten Leistungen der Chirurgie an einem Ort erbracht werden. Dies verkürzt die Wege und verbessert die Prozesse.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Anpassung der Aufbereitung der Endoskope an den heutigen Standard. Dies stellt sicher, dass die Gastroskopie auch künftig auf einem hohen Niveau angeboten werden kann.

Weiter wurden die Büros und Untersuchungsräumlichkeiten im ersten Geschoss renoviert und dem neuen Erscheinungsbild angepasst. Parallel dazu wurden auch im vierten Obergeschoss entsprechende Massnahmen vorgenommen. Mit der Umsetzung des Teilprojekts 1. OG findet die erhöhte Bautätigkeit im Spital ihren Abschluss. Das Spital Oberengadin ist damit gut für die Zukunft gerüstet und verfügt neben modernen und dem heutigen Komfort entsprechend ausgerüsteten Pflegestationen über ein zeitgemässes Notfallzentrum und eine moderne Radiologie. Zudem wird mit der neuen Struktur der gewachsenen Bedeutung des ambulanten Behandlungsbereichs angemessen Rechnung getragen.

**Lucian Schucan**, lic. oec. HSG, MHA



### #02

#### Neubauten Alterszentren Promulins und Du Lac



#### Stand der Bauarbeiten

Die Fenster sind eingesetzt, die Böden werden vorbereitet und in beiden Neubauten zeigen sich die Räumlichkeiten und deren Grösse immer deutlicher. In beiden Häusern hat es bereits jetzt viel Leben auf allen Stockwerken. Um ein möglichst reibungsloses Fortschreiten der Bauarbeiten zu ermöglichen, leisten unsere Bauleitungen hervorragende Arbeit. Das Organisieren und Koordinieren aller Handwerker und Bauleute ist eine riesige Herausforderung, welcher sie sich Tag für Tag mit grossem Einsatz stellen. Wir sind weiterhin gut im Zeitplan und streben die Bezüge der Neubauten per Juni 2024 (Promulins) und November 2024 (Du Lac) an.

**Gabriela Busslinger**, Leiterin Alterszentren

## #03

**Dr. med. Paul-Martin Sutter**  
Leitender Arzt Chirurgie und Traumatologie  
seit April 2023

Dr. med. Paul-Martin Sutter ist in Basel aufgewachsen und absolvierte dort sein Medizinstudium. Seine klinische Tätigkeit begann er als Assistenzarzt am Universitätsspital Basel, wo er verschiedenste chirurgische Abteilungen durchlief. Von 1992-93 war er im Spital Davos tätig und hatte so erstmals Kontakt mit Verletzten der Bündner Bergregionen. Zurück von Davos wurde Sutter am Universitätsspital Basel zum Oberarzt befördert, machte in der Folge einen zweijährigen Zwischenaufenthalt im Ospedale Civico in Lugano. Nach weiteren fünf Jahren in Basel wechselte er schliesslich 2002 als Leitender Arzt ans Spitalzentrum Biel, wo er die Leitung der Traumatologie innehatte.

Zudem ist Dr. Sutter seit über 20 Jahren Präsident von ATLS Switzerland (Advanced Trauma Life Support) und immer noch als Instruktor an vorderster Front tätig. Ebenso hat er als langjähriges AO Faculty Mitglied (Arbeitsgemeinschaft für Osteosynthesen) seit über 35 Jahren aktiv die Davoser AO-Kurse mitgestaltet. Es ist ihm ein grosses Anliegen, sein Wissen den jungen Chirurginnen und Chirurgen vermitteln zu können. Auch standespolitisch hat sich Sutter vielseitig eingebracht, unter anderem als Vorstandsmitglied der SGACT (Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinchirurgie und Traumatologie).



## #04

**Nadine Wilhelm**  
COO und Mitglied der Geschäftsleitung  
seit Mai 2023



Nadine Wilhelm hat am 1. Mai 2023 als Chief Operations Officer (COO) und Mitglied der Geschäftsleitung in der SGO angefangen. Als COO führt Wilhelm den Bereich Betrieb & Operations, welcher die Abteilungen Technischer Dienst, IT, Hauswirtschaft, Küche, Einkauf & Logistik, Apotheke sowie die Immobilien umfasst. Zudem wird sie den neugeschaffenen Bereich Planung & Performance aufbauen, sodass die knappen, geteilten Ressourcen innerhalb der SGO konsequent geplant und gesteuert werden können.

Seit 2000 ist Nadine Wilhelm im Gesundheitswesen tätig und konnte viele verschiedene Abteilungen durchlaufen und so wertvolle Erfahrungen sammeln. Zuletzt war Wilhelm in der Hirslanden-Gruppe tätig. Als Fachexpertin Center of Excellence OP-Betriebe & Interventionsräume im Hirslanden Corporate Office war sie zunächst für Projekte und gruppenweite Policies sowie Interims-Einsätze über alle 18 verschiedenen Hirslanden Kliniken in der Schweiz hinweg zuständig. 2020 erfolgte der Wechsel in die Hirslanden Klinik Aarau, wo Wilhelm ihre breiten Kenntnisse erfolgreich als Leiterin OP & Interventionsräume einbringen konnte.

## #05

**Dr. Krisztina Slavei**  
Chefärztin Anästhesie und Intensivmedizin  
seit Juni 2023

Dr. Krisztina Slavei hat am 1. Juni 2023 als Chefärztin die Leitung des Instituts für Anästhesie und Intensivmedizin übernommen. Slavei überzeugt als Fachärztin für Anästhesiologie sowohl mit ihrer umfassenden fachlichen Expertise als auch mit ihren Erfahrungen in Transformations- und OP-Projekten (Auf- und Ausbau OP-Betrieb, Management verschiedener OP-Plattformen). Aus Ungarn nimmt sie zehn Jahre universitäre Erfahrung mit, welche sie in Österreich und schliesslich in der Schulthess Klinik in Zürich als Leitende Ärztin mit Managementenerfahrung anreicherte. Seit April 2020 war Slavei am Schweizer Paraplegiker Zentrum (SPZ) als Leitende Ärztin tätig und dort für die Leitung der OP-Plattform zuständig. Zudem absolvierte Slavei einen MBA in Gesundheitsmanagement und einen CAS in OP-Management.



## #06

**Dr. med. Edith Fässler**  
Ärztliche Leitung IPS  
seit Juli 2023



Mitte Juli 2023 hat Dr. med. Edith Fässler die ärztliche Leitung der Intensivpflegestation (IPS) des Spitals Oberengadin übernommen. Sie ist Fachärztin für Intensivmedizin und Innere Medizin und war zuvor am Universitätsspital Genf (HUG) sowie am Kantonsspital St. Gallen tätig. Das Spital Oberengadin kennt Fässler aus ihrer Zeit als Oberärztin für Innere Medizin in den Jahren 2005/2006. Seit 2019 leitet sie zudem das Netzwerk Organspende Ostschweiz. Mit Edith Fässler stösst eine fachlich ausgezeichnete, vielseitig erfahrene und bestens vernetzte Ärztin zur SGO.

## #07

**Prof. Dr. Gian A. Melcher**  
Präsident des Verwaltungsrates  
seit August 2023

Der Stiftungsrat der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin hat an seiner Sitzung vom 25. August 2023 Prof. Dr. Gian A. Melcher als Präsident des Verwaltungsrates gewählt. Nach dem Rücktritt von Frau Dr. Gabriela Payer Ende Juli hatte er als Vizepräsident bereits die Leitung des Verwaltungsrates übernommen. Christian Brantschen, Stiftungsratspräsident, ist überzeugt, dass Melcher die richtige Person ist, um die bereits eingeleiteten Veränderungsprozesse am Spital Oberengadin fortzusetzen.



## #08

**Kurt Weber**  
Leitender Arzt in der Frauenklinik  
seit August 2023



Kurt Weber ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und war während mehrerer Jahre als Chefarzt am Spital Thusis tätig. Er ist mit der Gesundheitsversorgung im Kanton Graubünden bestens vertraut und kennt die Bedürfnisse der Patientinnen in unserer Region. Weber hat für das Luzerner Kantonsspital (LUKS) am Standort Wolhusen gearbeitet und war in Deutschland als Chefarzt in den Kliniken Nordoberpfalz in Tirschenreuth und als Leitender Arzt im Krankenhaus Craillsheim tätig.

## #09

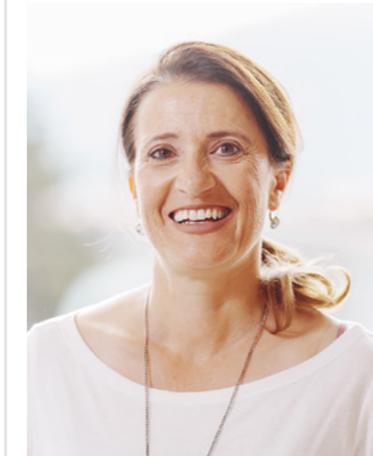
**Dr. med. Iris Neumann**  
Belegärztin Urologie  
seit September 2023

Dr. med. Iris Neumann ist eine erfahrene Fachärztin für Urologie, die im Jahr 2012 die Doktorwürde erlangt hat. Nach ihrer Facharztausbildung in Deutschland zog sie in die Schweiz. Sie arbeitete am Kantonsspital Graubünden (KSGR) sowie im Spital Thun als Oberärztin, bevor sie sich 2016 als selbstständige Urologin in der Praxis CHURO in Chur niederliess. Seit 1. September arbeitet Neumann auch als Belegärztin Urologie im Spital Oberengadin.



## #10

**Gabriela Busslinger**  
Leiterin Alterszentren  
seit November 2023



In dieser neuen Funktion verantwortet Gabriela Busslinger die strategische Führung und Ausrichtung der Langzeitpflege entsprechend den regulatorischen Vorgaben und entlang der Umsetzung der integrierten Versorgung der SGO. Zudem fungiert sie als zentrale Ansprechperson und wichtige Schnittstelle zu Gemeinden und Politik.

Gabriela Busslinger verfügt über langjährige Führungserfahrung in der Pflege und Kenntnisse in Transformationsprozessen und Lean Management. Ihre Karriere startete sie als diplomierte Pflegefachfrau und war zuletzt während 17 Jahren am Kantonsspital Aarau (KSA) tätig. Davor hatte sie eine kurze Familienpause und Einsätze im Alters- und Pflegeheim und in der Spitex. Busslinger besuchte die Weiterbildung Management/Leadership SVF und absolvierte nach der Ausbildung zur eidg. dipl. Teamleiterin den Bereichsleitungslehrgang.

Gabriela Busslinger ist seit Oktober 2022 als Projektverantwortliche Betriebskonzept Alterszentren und Pflegedienstleitung Promulins in der SGO tätig. Durch ihre Arbeit als Projektleiterin Alterszentren konnte sie sich bereits bestens mit den Anforderungen der regionalen Gesundheitsversorgung vertraut machen und wertvolle Kontakte zu Politik, Gemeinden und Bevölkerung knüpfen.

## #11

### **Dr. med. Michael Schneider** Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe per März 2024

Dr. med. Michael Schneider ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe mit Schwerpunkttiteln in Operativer Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Gynäkologischer Senologie (Brustchirurgie). Zudem verfügt er über den Fähigkeitsausweis für Schwangerschaftsultraschall SGUM, ein Senologie-Diplom SGS und einen CAS in Medical Leadership der Universität Zürich. Auch hat er Erfahrung in der Myom-Behandlung mittels Sonata-Technik.

Schneider ist seit drei Jahren als Leitender Arzt an der Frauenklinik des Kantonsspitals Schaffhausen tätig, seit Juli als Stellvertretender Chefarzt. Zuvor arbeitete er während mehreren Jahren am Spital Uster in leitender Funktion. Als Oberarzt war Schneider am Ospedale Regionale in Bellinzona, im Spital Schaffhausen und in einer gynäkologischen Praxis in Winterthur tätig. Bereits als Assistenzarzt arbeitete er im Tessin und spricht – nebst Deutsch und Englisch – fließend Italienisch.

Schneider wird seine Stelle am 1. März 2024 antreten. In der Zwischenzeit unterstützt er das Team vom Spital Oberengadin mit einzelnen Operationen und Sprechstundentagen.



## #12

### **Roman Grossrieder** CFO und Mitglied der Geschäftsleitung per März 2024



Gestartet hat die Karriere von Roman Grossrieder als kaufmännischer Angestellter in einem Architekturbüro in Freiburg. Er absolvierte die Weiterbildung zum Betriebsökonom HWV/FH und 2011 einen Executive MBA an der HTW Chur. Zuletzt schloss er, nach einer Reihe von Weiterbildungen im Finanzbereich, den CAS in Digital Controlling an der FHNW ab.

Grossrieder verfügt über fundierte Kenntnisse im Bereich Finanzen und langjährige Erfahrung in strategischen Projekten, welche er zuletzt während zehn Jahren als Leiter Finanzen & Dienste und Mitglied der Schulleitung im Lyceum Alpinum Zuoz einbrachte. Zuvor war er als Projektleiter beim Beratungsunternehmen grischconsulta in Chur und in der Geschäftsleitung der Tourismusorganisation Engadin St. Moritz (ESTM) tätig.

Zudem engagiert sich Grossrieder als Vize-Präsident der regionalen Begleitgruppe für die Standortentwicklung der Region Maloja, als Mitglied des Verwaltungsrates in der Promulins AG sowie als Vorstands- und OK-Mitglied des Langlaufevents Engadin La Diagonela.

## GEBALLTE KOMPETENZ IM NOTFALLZENTRUM OBERENGADIN

# EIN NEUER LEITENDER ARZT UND ZWEI MENTOREN



**Die Situation des Fachkräftemangels in der Schweiz hat überproportional zugenommen, was vor allem im Oberengadin zu spüren ist. Dies veranlasste Dr. med. Michel Conti, Chefarzt Chirurgische Klinik, nach anderen Lösungen zu suchen und damit auch etwas Innovation ins Spital Oberengadin zu bringen.**

Seit einigen Jahren arbeitet das Spital Oberengadin im Notfallzentrum mit dem Mentoring-System. Die Integration von zwei emeritierten Chefarzten und eines Facharztes, die als Mentoren für Assistenzärztinnen und -ärzte dienen und Kaderärztinnen und -ärzte entlasten, öffnet dem Spital die Tür zu einer Reihe von Vorteilen. In diesem Jahr ist Dr. med. Paul-Martin Sutter zum Team gestossen. Sein Wissen und seine Erfahrung auf dem Gebiet der Traumatologie sind bemerkenswert. Er ist zudem ATLS-Ausbilder und verstärkt das Chirurgie-Team und den Notfall.



Es ist kein Geheimnis – der Schweiz fehlt es an ausgebildeten und erfahrenen Fachkräften im Gesundheitswesen. In den Spitälern fehlt den Kaderärztinnen und -ärzten oft die Zeit, sich um die Assistenzärztinnen und -ärzte zu kümmern. Die Folge sind lange Wartezeiten für Patientinnen und Patienten sowie überbelastete Kaderärztinnen und -ärzte. Eine innovative Antwort auf die Herausforderungen der Ausbildung im Gesundheitswesen bietet das Spital Oberengadin mit seinem Mentoring-Projekt. Dieses führte zwei pensionierte Chefärzte und ein Facharzt ein, die als Mentoren für Assistenzärztinnen und -ärzte wirken und so die Ausbildungsqualität steigern.

### Ein vielversprechendes Konzept

Das Konzept ist einfach und effektiv: Zwei emeritierte Chefärzte und ein Facharzt, die über langjährige klinische Erfahrung verfügen, bieten an zwölf Tagen im Monat Unterstützung und Anleitung für die Assistenzärztinnen und -ärzte im Notfall der Chirurgie an. Dieser Ansatz hat gleich mehrere Vorteile. Die jungen Ärztinnen und Ärzte profitieren von der Kontinuität und der direkten Erreichbarkeit erfahrener Kollegen während des gesamten Tages. Dies führt zu einem stressfreieren Arbeitsumfeld und zu einer konzentrierteren und produktiveren Arbeitsweise. Die Patientinnen und Patienten wiederum profitieren von kürzeren Wartezeiten und einer besseren klinischen Beurteilung. Die betreuenden pensionierten Chefärzte und der Facharzt sind auch bei kleinen notfallmässigen Eingriffen involviert.

**«Our job as educators is to continue evolve our teaching methods in the hope, that our students become more efficient and more accurate problem solvers and make fewer cognitive errors.»**

Jerome P. Kassirer, MD Tufts university school of Medicine Boston, US

Das Mentoring-Projekt basiert auf grundlegenden eigenen Erfahrungen im Gebiet der «General Surgery» eines Regionalspitals und einem bei uns wenig bekannten Ansatz aus den Niederlanden. Die Erprobung mit Anpassungen an unsere Realität fand in Regionalspitalern im Tessin statt (initiiert durch Dr. Paul Biegger, langjähriger Chefarzt Chirurgie La Carità, Locarno). Diverse Publikationen (SAEZ, NZZ) beschreiben die Methode und die Resultate. Denn junge Assistenzärztinnen und -ärzte erhalten professionelle Unterstützung, um ihr theoretisches Wissen praktisch effizient anwenden zu können. Speziell geeignet dafür ist die Notfallstation, wo bedrohliche Zustände und auch sogenannte Bagatellen umgehend erkannt und möglichst zügig behandelt werden müssen. Mentoring erweist sich als ideal, nicht nur für Akademikerinnen und Akademiker, sondern entspricht auch der heute üblichen Art des Umgangs zwischen verschiedenen Generationen. Neben professionellem Input wird zudem grosser Wert auf eine partizipative Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten gelegt. Eine autoritäre Instruktion wird vermieden. Es wird in einem kollegialen interaktiven Setting gearbeitet. Diese Methodik scheint zukunftsfruchtig und speziell für Regionalspitäler geeignet.

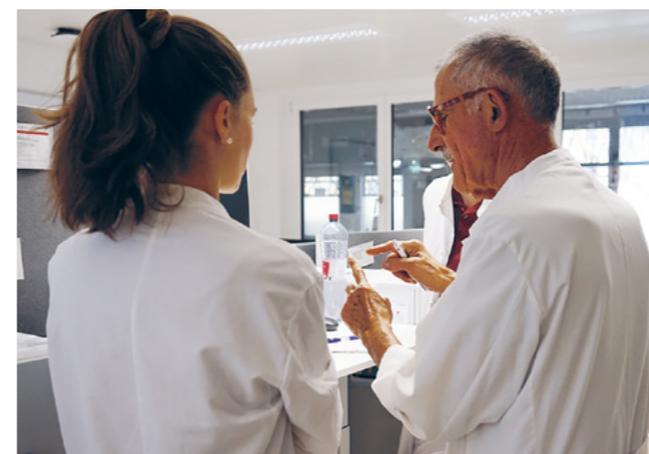
### Bessere Patientenversorgung auf der Notfallstation

Die Ausbildung von Assistenzärztinnen und -ärzten ist nicht nur für die jungen Mediziner von entscheidender Bedeutung, sondern auch für die Qualität der Patientenversorgung. Im Spital Oberengadin werden alle Patientinnen und Patienten unmittelbar von den verantwortlichen Assistenzärztinnen und -ärzten und ihren Mentoren beurteilt. Dies gewährleistet eine qualitativ hochwertige Betreuung. Der enge Austausch zwischen den Assistenzärztinnen und -ärzten und den Mentoren fördert die Sicherheit und das Vertrauen der jungen Mediziner in ihrer täglichen Arbeit.

Für die Spitalführung sind die Qualität der medizinischen Versorgung und die Ausbildung ihrer Ärztinnen und Ärzten von zentraler Bedeutung. Das hochdynamische Gesundheitswesen erfordert zukunftsorientiertes Denken und Handeln. Das Spital Oberengadin geht diesem Anspruch nach, indem es innovative Bildungsansätze entwickelt, um die Bedürfnisse nach hochwertiger Weiterbildung zu erfüllen.

### Eine Win-Win-Situation

Die pensionierten Chefärzte, Dr. Paul Biegger und Prof. Dr. Hans-Peter Simmen, und der erfahrene Facharzt Dr. med. Bernd Gächter (u.a. auch Leitender Arzt Chirurgie im Regionalspital La Carità, Locarno) tragen wesentlich zur erfolgreichen Umsetzung des Mentoring-Projekts bei. In einem Spital in einer Tourismusregion, das saisonalen Schwankungen und erhöhten Frequenzen ausgesetzt ist, bietet ihre Tätigkeit eine beruhigende und motivierende Wirkung und entlastet die Notfallstation stark. Ihre Anwesenheit wird von Kaderärztinnen, Assistenzärzten, Pflegefachpersonal und den Patientinnen und Patienten gleichermaßen begrüsst.



Biegger, Simmen und Gächter betonen die Wichtigkeit der Lehre in der Chirurgie und die Faszination, junge Menschen für dieses Fach zu begeistern. Sie schätzen die Möglichkeit, ihre langjährige Erfahrung und Menschenkenntnis an die nächste Generation weiterzugeben und dadurch einen wertvollen Beitrag zur medizinischen Ausbildung zu leisten.

**«Es muss gelingen, junge Menschen für die Chirurgie zu faszinieren, nicht nur verbal, sondern durch Begleitung im Alltag.»**

Prof. Dr. Hans-Peter Simmen, Mentor, ehemaliger Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie, Universitätsspital Zürich

### Unterstützung durch Spitalleitung

Im Laufe der Jahre baute Conti ein starkes chirurgisches Team auf: Als Leitende Ärzte traten in die Reihen Dr. med. Cesare Marazzi, Dr. med. Samuel Haupt und zuletzt in diesem Jahr Dr. med. Paul-Martin Sutter. Das Team befürwortet dieses Mentoring-Projekt, das für alle beteiligten Parteien eine Bereicherung im Alltag ist.

Wir stellen Ihnen noch den neuesten Mitarbeiter im Team vor: Dr. med. Paul-Martin Sutter. Er ist neben seiner Funktion als Leitender Arzt am Spital Samedan auch Chef und Präsident von «Advanced Trauma Life Support Switzerland» (ATLS Schweiz). Schon in jungen Jahren war für ihn klar, dass seine Berufung in der Chirurgie liegt. Die menschliche Anatomie, Pathophysiologie und die Möglichkeit, Leben zu retten und Menschen zu heilen, faszinierten ihn von Kindesbeinen an. Seitdem hat sich viel getan.



### HAPPY CLIENT

«Ich möchte mich nochmals herzlich bedanken für den Aufenthalt im Spital Samedan. Es geht mir nun sehr gut. Ich war sehr überrascht über die sehr freundliche und sehr gute Betreuung aller Mitarbeitenden im Spital.»

Die Welt der Chirurgie und Traumatologie hat sich im Laufe der Jahre dramatisch weiterentwickelt. Sutter erinnert sich an eine Zeit, in der laparoskopische Eingriffe noch unbekannt waren und Operationen wie die Entfernung der Gallenblase, Blinddarmoperationen und Dickdarmeingriffe mit grossen Schnitten durchgeführt wurden. Patientinnen und Patienten verbrachten nach einer Gallenblasenoperation bis zu zehn Tage im Krankenhaus. Heutzutage sind viele dieser Eingriffe dank minimalinvasiver Techniken ambulant möglich. Dabei ist Teamwork wichtig.

### Die Bedeutung des Teams

In der heutigen komplexen und hochspezialisierten Welt der Medizin ist die Teamarbeit von entscheidender Bedeutung. Sutter hebt hervor, dass die Zeiten, in denen ein einzelner Arzt alles allein erledigen konnte, vorbei sind. Mit der Reduzierung der Arbeitszeiten ist es für junge Mediziner schwierig geworden, eine breite Ausbildung zu erhalten, da sie sich auf spezielle Teilbereiche ihrer Fachrichtung konzentrieren müssen. Dies erhöht die Notwendigkeit einer engen Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachgebieten, um sicherzustellen, dass Patientinnen und Patienten die bestmögliche Versorgung erhalten. Das Engagement von Sutter geht aber noch weiter.

### Die Verschmelzung von Erfahrung und Leidenschaft

Er engagiert sich leidenschaftlich für ATLS Switzerland (Advanced Trauma Life Support Schweiz), ein Programm zur Schulung von Ärztinnen und Ärzten zur Versorgung von Schwerverletzten in den entscheidenden Minuten und Stunden auf der Notfallstation. Dieses weltweit anerkannte Programm wurde 1978 in den USA entwickelt und wird mittlerweile in über 100 Ländern unterrichtet. Sutter ist seit 2002 Präsident von ATLS Switzerland und hat dazu beigetragen, über 9'000 Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz in der Traumaversorgung auszubilden.

Das Spital Oberengadin hat einen innovativen Ansatz für die medizinische Ausbildung und die Patientenversorgung entwickelt, der auf breiter Ebene positive Auswirkungen hat.

Die Verbindung eines kompetenten Leitenden Arztes mit einem bahnbrechenden Mentoring-Projekt, bei dem pensionierte Chefärzte als Mentoren fungieren und eine grosse Stütze in der Notfallstation sind, ist wegweisend für die zukünftige Entwicklung des Gesundheitswesens. Dieses Projekt verbessert nicht nur die Qualität der Ausbildung junger Mediziner, sondern steigert auch die Versorgungsqualität und Sicherheit der Patientinnen und Patienten im Spital Oberengadin. In einer Zeit, in der das Gesundheitswesen immer komplexer wird, ist diese Innovation ein Hoffnungsschimmer für die Zukunft der medizinischen Versorgung in der Schweiz. Zudem gewinnt dadurch die Weiterbildungsstelle für Chirurgie zusätzlich an Attraktivität. ■



**Dr. med. Paul-Martin Sutter,**  
Leitender Arzt der Klinik für Chirurgie



«Wir danken Herrn Burkhard für die Einladung aller SGO-Mitarbeitenden zum Kinoabend im Scala in St. Moritz. Wir durften an insgesamt vier zur Wahl stehenden Vorstellungen einen schönen Abend in Gesellschaft unserer Kolleginnen und Kollegen geniessen.»



### ADVANCED TRAUMA LIFE SUPPORT SWITZERLAND (ATLS SCHWEIZ)

ATLS Switzerland ist ein Programm für Ärztinnen und Ärzte, das ein systematisches und präzises Training zur frühzeitigen Versorgung von Traumapatientinnen und -patienten bietet. Es vermittelt den Teilnehmenden eine sichere und zuverlässige Methode zur unmittelbaren Behandlung von verletzten Patientinnen und Patienten sowie das grundlegende Wissen, um:

1. den Zustand der Patientin / des Patienten schnell und präzise einzuschätzen.
2. die Patientin / den Patienten je nach Dringlichkeit zu reanimieren und zu stabilisieren.
3. festzustellen, ob die Bedürfnisse der Patientin / des Patienten die Möglichkeiten eines Krankenhauses überschreiten.
4. geeignete Vorkehrungen für den Transfer der Patientin / des Patienten in ein grösseres Spital zu treffen.
5. die bestmögliche Versorgung sicherzustellen.

Das ACS ATLS-Programm wurde in der Schweiz vom ATLS Switzerland Committee der Swiss Surgical Society (SGC/SSC) gemäss den Richtlinien des American College of Surgeons (ACS) entwickelt.

### Kurse für Ärztinnen und Ärzte

- Für Ärzte, die nur selten Traumapatientinnen und -patienten behandeln, bietet der ATLS-Kurs eine leicht merkbare Methode zur Bewertung und Behandlung von Unfallpatientinnen und -patienten.
- Für diejenigen, die häufig traumatische Erkrankungen behandeln, bietet der ATLS-Kurs einen Rahmen für Evaluation, Behandlung, Ausbildung und Qualitätskontrolle – kurz gesagt: ein System der Traumaversorgung, das messbar, reproduzierbar und umfassend ist.

## UROLOGIE IN DER SGO

# IHRE GESUNDHEIT IN KOMPETENTEN HÄNDEN

Die Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) deckt mit ihrem Angebot viele medizinische Fachgebiete ab. So auch die Urologie, die sich mit der Diagnose und Behandlung von Erkrankungen der Nieren, der Blase, der Harnröhre sowie der Geschlechtsorgane befasst. Bei der erfahrenen Fachärztin für Urologie Dr. med. Iris Neumann sind Patienten wie auch Patientinnen in den besten Händen.

Ein verbreiteter Irrtum ist, dass Urologinnen und Urologen ausschliesslich für Männeranliegen zuständig sind. In Wirklichkeit behandeln sie Männer und Frauen und können insbesondere bei Harnwegserkrankungen auch Frauen eine grosse Hilfe sein. Die Urologie steht allen offen.

### HÄUFIGE BESCHWERDEN BEI MÄNNERN Beschwerden beim Wasserlassen

Männer konsultieren Neumann oft aufgrund von Beschwerden beim Wasserlassen. Diese können Symptome wie ein abgeschwächter Harnstrahl, nächtliches Wasserlassen oder Drangsymptomatik umfassen. Häufig liegt eine Prostatavergrösserung vor, die primär medikamentös, aber auch operativ behandelt werden kann. Neumann empfiehlt Männern ab 50 eine Prostata-Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs.

### Erkrankungen des äusseren männlichen Genitals

Weitere häufige Gründe für einen Besuch in der Praxis sind Erkrankungen des äusseren männlichen Genitals, wie Wasserbrüche, Zysten des Nebenhodens oder Nebenhodentzündungen. Diese können je nach Fall antibiotisch – mit Medikamenten, die dazu dienen, schädliche Bakterien im Körper zu bekämpfen und zu zerstören – oder operativ behandelt werden.

### Erektionsstörungen

Erektionsstörungen sind ein weiteres Anliegen männlicher Patienten. Diese können durch geringere Durchblutung, Diabetes

mellitus oder hormonelle Ursachen verursacht werden. Oft kann eine medikamentöse Unterstützung helfen, um die erektile Funktion wieder herzustellen.

### HÄUFIGE BESCHWERDEN BEI FRAUEN Wiederkehrende Harnwegsinfektionen

Frauen konsultieren Neumann oft wegen rezidivierender Harnwegsinfektionen, also aufgrund von immer wiederkehrenden Blasenentzündungen. Diese können auf Ursachen wie Östrogenmangel, Blasenentleerungsstörungen und andere Faktoren zurückzuführen sein. Die Symptome umfassen Schmerzen beim Wasserlassen und häufiges Wasserlassen. Die Behandlung erfolgt in der Regel mit Antibiotika. Auch werden präventive Massnahmen wie ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Phytotherapeutika empfohlen.

### Reizblase

Ein weiteres häufiges Anliegen von Frauen ist die Reizblase, bei der die genauen Ursachen oft unbekannt sind. Faktoren wie hormonelle Veränderungen, Kälte- und Nässeereize sowie psychische Belastungen und Stress können eine Rolle spielen. Die Symptome umfassen plötzlichen Harndrang und häufiges, aber nur geringes Wasserlassen. Die Therapie umfasst physiotherapeutische Massnahmen und Medikamente. ■

### DAS LEISTUNGSANGEBOT DER UROLOGIE

Mit ihrer Fachexpertise und ihrer Hingabe zur Patientenversorgung bieten Dr. med. Neumann und Dr. med. Rampa eine breite Palette von urologischen Leistungen für die lokale Bevölkerung an: Dies umfasst wöchentliche Sprechstunden und alle vor Ort durchführbaren ambulanten und stationären Operationen sowie konsiliarische Sprechstunden für zuweisende Ärzte aller Fachgebiete.

- Ultraschall Harnwege und äussere Geschlechtsorgane
- Harnflussmessung mit Restharnbestimmung
- Blasenspiegelung (starr und flexibel)
- Abklärung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Abklärung von Potenz- und Erektionsstörungen



#### Niere und ableitende Harnwege

- Nieren- und Harnleitersteine
- Nieren- und Harnleitertumor
- Entzündungen der Niere



#### Prostata

- Prostatavergrösserung
- Vorsorgeuntersuchung der Prostata
- Prostata tumor
- Entzündungen der Prostata



#### Blase

- Entzündungen der Blase
- Blasentumor
- Blasenstein
- Harninkontinenz



#### Äusseres männliches Genital

- Vorhautverengung
- Wasserbruch
- Hodentumor
- Entzündungen der Vorhaut
- Erektionsstörungen
- Fruchtbarkeitsstörungen



### ZUR PERSON

**Dr. med. Iris Neumann** ist eine erfahrene Fachärztin für Urologie, die im Jahr 2012 die Doktorwürde erlangt hat. Nach ihrer Facharztausbildung in Deutschland zog sie der Liebe wegen in die Schweiz. Sie arbeitete am Kantonsspital Graubünden (KSGR) sowie im Spital Thun als Oberärztin, bevor sie sich 2016 als selbstständige Urologin in der Praxis CHURO in Chur niederliess. Seit 1. September arbeitet Neumann auch als Belegärztin Urologie im Spital Oberengadin.

## HINTER DEN KULISSEN DER WÄSCHEREI

# HYGIENE, RICHTLINIEN UND REIBUNGSLOSE ABLÄUFE

In der heutigen Zeit, in der Hygiene und Sauberkeit an oberster Stelle stehen, ist die ordnungsgemässe Pflege von Wäsche in Krankenhäusern und Alterszentren von entscheidender Bedeutung. Rui Paulo Cardoso Vieira, Mitarbeiter der Wäscherei, nimmt seine Aufgabe sehr ernst. Er ermöglicht uns einen spannenden Blick hinter die Kulissen, wo Tag für Tag gewaltige Wäschemengen den Weg in seine Waschmaschinen finden, während er uns gleichzeitig Einblicke in die strengen Hygienestandards gewährt.



Die Bedeutung von Hygiene in einem Spital oder in einem Alterszentrum kann nicht genug betont werden – und das schliesst die Wäscherei natürlich mit ein. Für Rui Paulo Cardoso Vieira ist es selbstverständlich, dass er wo immer nötig Einweghandschuhe trägt und auch die Händedesinfektion ist für ihn eine Selbstverständlichkeit – insbesondere beim Entladen der Maschinen. Dies ist entscheidend, da Hände eine Hauptquelle für die Verbreitung von Infektionserregern darstellen. Ein intaktes

Hautbild ist dabei wichtig, um effektiv waschen und desinfizieren zu können. Deshalb schenkt er der eigenen Handpflege besondere Beachtung. Die Hände werden entweder gewaschen oder desinfiziert, wobei die Händedesinfektion bevorzugt wird, da sie jederzeit und unabhängig von einer Wascheinheit möglich ist. Zudem geht das Desinfizieren der Hände schneller als das Waschen und wirkt effektiver.

### ABLÄUFE: EFFIZIENT UND PRÄZISE

- 6.00 Uhr** Erste Waschgänge
- 7.00 Uhr** Sammlung der schmutzigen Wäsche aus allen Stockwerken und Kliniken
- 8.00 Uhr** Wäschesortierung\*
- 11.30 Uhr** Weitere Waschrunde über alle Stockwerke und Kliniken
- 12.30 Uhr** Wäschesortierung\*
- 16.00 Uhr** Letzte Waschrunde über alle Stockwerke und Kliniken
- 17.00 Uhr** Wäschesortierung\*

\*besondere Flecken, spezielle Farben und besondere Materialien

Die Wäsche aus dem Pflegeheim Promulins wird täglich morgens per Lieferwagen in die Wäscherei des Spitals gebracht. Einmal pro Woche, immer donnerstags, erfolgt die Rücklieferung der frisch gewaschenen Wäsche direkt ins Promulins.

### Waschprogramme und spezielle Anforderungen

Die Wäscherei verfügt über eine breite Palette von Waschprogrammen, die den unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden. Sogar spezielle Programme für Bewohnende des Pflegeheims Promulins sind vorhanden, da Privatwäsche anders behandelt wird. Die Kleider der Bewohnenden werden mit dem Namen gekennzeichnet und nach der Aufbereitung in die ebenfalls persönlich beschrifteten Wäscheboxen einsortiert. Dies gewährleistet nicht nur eine eindeutige Zuordnung, sondern auch eine individuelle Pflege und Hygiene.

Besonders hervorzuheben ist ein spezielles Waschprogramm, welches bei hartnäckigen Flecken wie Blutflecken oder anderen Verunreinigungen eingesetzt wird und eine einwandfreie Reinigung gewährleistet. Die richtigen Resultate der Hygiene und Desinfektion werden durch den gezielten Einsatz von Waschmitteln und Temperaturen erzielt. Bei Wäsche, welche mit Infektionserregern kontaminiert sein könnte, wird ein besonders strenges Verfahren angewandt. Diese Wäsche wird direkt in gelben Plastiksäcken gesammelt und verschlossen, um eine Kontamination zu vermeiden. Diese Säcke werden anschliessend in den speziellen Bereich der Wäscherei transportiert, wo sie direkt in die Waschmaschinen gefüllt und mit den entsprechenden Waschprogrammen gewaschen werden. Damit wird sichergestellt, dass auch bei kontaminierter Wäsche höchste Hygienestandards eingehalten werden.

Die Vielfalt der Waschprogramme und die sorgfältige Beachtung individueller Anforderungen gewährleisten in der Wäscherei eine effiziente und präzise Wäschepflege, die den hohen Ansprüchen an Hygiene und Sauberkeit gerecht wird.

### Sicherheit und Nachhaltigkeit

Die Sicherheit im Wäschereibetrieb hat oberste Priorität und unterliegt strengen Kontrollen und Standards. Eine entscheidende Sicherheitsmassnahme betrifft die Dosierung der Waschmittel. Insgesamt stehen zwölf verschiedene, möglichst umweltschonenden Produkte zur Auswahl, die sorgfältig und gemäss den nationalen Normen ausgewählt werden müssen. Um sicherzustellen, dass keine Produktrückstände auf der Wäsche verbleiben, wird dieser Prozess alle zwei Monate von externen Experten geprüft.

Ein weiterer Sicherheitsaspekt betrifft die Gewichtsbelastung der Waschmaschinen. Alle Programme sind stark vom maximalen Gewicht abhängig, um sicherzustellen, dass die Maschinen effizient und sicher arbeiten können. Zudem werden Materialien und Farben sorgfältig getrennt, um mögliche Verfärbungen oder Schäden zu vermeiden. Die Anwendung der Programme erfolgt einheitlich für alle Maschinen, und die Art des Waschmittels, das den Normen entsprechen muss, wird von einem externen Programmierer festgelegt. Dies gewährleistet die Einhaltung höchster Qualitäts- und Sicherheitsstandards. Die Wäscherei berücksichtigt auch die Ansprüche und Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten sowie Bewohnenden und Mitarbeitenden. Besondere Rücksicht wird auf Allergien und individuelle Bedürfnisse genommen. Dabei wird darauf geachtet, dass die verwendeten Materialien den Standards entsprechen und die gewaschene Wäsche stets sauber, angenehm zu tragen und frei von Defekten ist. Das Wohl und die Sicherheit aller Beteiligten stehen immer an erster Stelle. ■

**«Sauberkeit ist für mich nicht nur Pflicht, sondern Berufung. Mein Einsatz gilt der Gesundheit und dem Wohl unserer Patientinnen und Patienten sowie Bewohnenden und Mitarbeitenden.»**

Rui Paulo Cardoso Vieira, Mitarbeiter der Wäscherei

## DER (BEFRISTETE) PFLEGEBERUF IN DEN BERGEN

# EIN ABENTEUER FÜR ALLE SINNE

Die Bergwelt des Engadins zieht nicht nur Touristen an, sondern auch Fachkräfte, z. B. aus der Pflegebranche. Nadine Lüdi, eine 22-jährige, diplomierte Pflegefachfrau HF, wagte den Schritt und entschied sich, für eine Sommersaison bei der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) zu arbeiten. Im Interview spricht sie über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und die einzigartige Zeit im schönen Oberengadin.



### Wie sieht dein Werdegang aus?

Ich habe meine obligatorische Schulzeit im Baselland absolviert. Nach der Schule habe ich eine Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ mit Berufsmatura in einem Akutspital in Basel absolviert. Direkt im Anschluss habe ich die verkürzte Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF ebenfalls in einem Akutspital

erfolgreich abgeschlossen. Nach meinem Abschluss im September 2022 habe ich ein halbes Jahr lang in einem Akutspital in Basel gearbeitet, bevor ich im April 2023 bei der SGO im Engadin gestartet bin.

### Warum hast du dich für eine Saison im Engadin entschieden?

Ich wollte eine ausgedehnte Zeit in den Bergen verbringen und neue Erfahrungen sammeln. Die interdisziplinäre Akutstation für Erwachsene im Spital Oberengadin hat mich besonders angesprochen.

### Was waren die grössten Herausforderungen zu Beginn?

Das Dokumentationssystem war für mich komplett neu. Auch hatte ich grossen Respekt vor der Arbeit in für mich neuen Gebieten wie der Orthopädie, insbesondere bei Traumapatientinnen und -patienten.

### Welche neuen Erfahrungen und Erlebnisse konntest du sammeln?

Während meiner Arbeitszeit bei der SGO durfte ich in völlig neue Fachgebiete eintauchen, darunter Orthopädie, Traumatologie und Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO). Diese Erfahrungen haben mir wertvolle Einblicke in verschiedene medizinische Disziplinen ermöglicht. In meiner Freizeit im Engadin konnte ich die atemberaubende Bergwelt in vollen Zügen geniessen. Ich nutzte diese Zeit, um in den Bergen zu wandern, zu spazieren und zu lesen. Die kurzen Wanderungen und Spaziergänge vor und nach meinen Diensten verliehen meinem Leben eine ganz andere Qualität.

### Was nimmst du aus dieser Erfahrung persönlich mit?

Diese Erfahrung hat für mich persönlich einen unschätzbaren Wert. Ich durfte während meiner Zeit im Engadin viele wunderbare Menschen kennen lernen, die mein Leben bereichert haben. Ihre Offenheit, Herzlichkeit und die gemeinsamen Erlebnisse in dieser einzigartigen Umgebung haben bleibende Eindrücke hinterlassen. Ein wichtiger Aspekt, den ich aus dieser Erfahrung mitnehme, ist die Bedeutung von Freiräumen für mich selbst. Hier im Engadin, umgeben von der Natur und den Bergen, habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Insgesamt hat diese Zeit mich daran erinnert, wie wichtig es ist, neben beruflichen Verpflichtungen auch auf das persönliche Wohlbefinden zu achten und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. ■

QR-Code einscannen und gesamtes Interview auf IN FORMA Online lesen!



## DER EINTRITT INS PFLEGEHEIM

# EINE BEDEUTENDE VERÄNDERUNG

Der Schritt in ein Pflegeheim ist eine Lebensveränderung, die eigentlich eine sorgfältige Planung und Vorbereitung erfordert. Oft geschieht der Eintritt jedoch nicht aus freiem Willen, sondern als Reaktion auf ein unerwartetes Ereignis wie z. B. einen Spitalaufenthalt. Dabei ist es der Wunsch vieler älterer Menschen, so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Doch wenn umfassende Pflege unumgänglich wird, bietet ein Pflegeheim die notwendige Unterstützung an.



Die meisten älteren Menschen ziehen in ein Pflegeheim, wenn sie «pflegebedürftig» werden, sei es aufgrund von Demenz, wiederholten Stürzen, Depressionen oder anderen altersbedingten Herausforderungen. Doch wie gestaltet sich dieser Übergang? Der Prozess beginnt oft mit dem Case Management im Spital oder mit der Beratungsstelle für Alter und Gesundheit, die emotionalen Beistand und Unterstützung bieten.

### Vorurteile vs. Realität

Viele Menschen haben Vorurteile gegenüber dem Leben in Pflegeheimen. Doch oft erfahren zukünftige Bewohnende, dass ihre Befürchtungen unbegründet sind, wenn sie andere Bewohnende treffen, die sich gut eingelebt haben und die sie vielleicht

schon kennen. Solche Begegnungen sind unterstützend und bieten die Möglichkeit zur Teilnahme an täglichen Aktivitäten und sozialen Interaktionen. Die anfängliche Anpassung kann zwar herausfordernd sein, doch das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert sich normalerweise innerhalb von Wochen. Für die Mitarbeitenden des Pflegeheims bedeutet der Eintritt eines/einer neuen Bewohnenden den Einzug einer weiteren Lebensgeschichte. Dabei ist es wichtig, nicht nur die Bewohnenden, sondern auch deren Angehörige in die «neue Heimat» einzubeziehen. Die Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft und externen Partnerorganisationen sind wichtige Puzzleteile, um ein komplettes Bild zu erhalten.



## WICHTIGE SCHRITTE VOR DEM EINTRITT INS PFLEGEHEIM

### Institution auswählen

Kontaktieren Sie Alters- und Pflegeheime in Ihrer Region, besichtigen Sie diese und prüfen Sie, ob ein Testaufenthalt möglich ist. Ein ärztliches Attest kann erforderlich sein.

### Spezialfälle

Wenn Sie auf Einrichtungen angewiesen sind, die von Gemeinden oder Regionen getragen werden, könnte ein umfangreiches Gesuch oder die Anmeldung über die Gemeinde notwendig sein.

### Mietvertrag kündigen

Abhängig von Ihrem Wohnkanton kann der Eintritt in ein Heim den Auszug aus Ihrer aktuellen Wohnung zur Folge haben.

### Adressänderung mitteilen

Informieren Sie Freunde, Bekannte und alle relevanten Institutionen, um sicherzustellen, dass Ihre Post Sie erreicht.

### Telefonanbieter

Melden Sie Ihren Umzug rechtzeitig Ihrem Telefonanbieter, um Ihre Festnetznummer zu behalten.

### Versicherungen

Überprüfen Sie bestehende Versicherungspolice, um sie an die neue Wohnsituation anzupassen.

### Finanzielle Beratung

Ein Aufenthalt in einem Alters- oder Pflegeheim ist kostenintensiv. Prüfen Sie die Finanzierung und beantragen Sie gegebenenfalls Unterstützung.

### Gesuch für finanzielle Unterstützung

Falls Sie private Kostenanteile nicht tragen können, stellen Sie ein Gesuch. Die Institution hilft Ihnen beim Ausfüllen der erforderlichen Formulare.

## Der Eintrittsprozess

Der Eintritt in ein Pflegeheim erfordert eine gründliche Planung. Alle Abteilungen, einschliesslich Sekretariat, Hausdienst, Reinigung, Wäscherei, Arztdienst, Apotheke, Pflege und Aktivierung sind vollständig in den Prozess involviert. Dabei wird auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Bewohnenden geachtet, um eine sichere und unterstützende Umgebung zu schaffen. Zudem können Angehörige aktiv dazu beitragen, die Bedürfnisse ihrer Lieben zu ermitteln und gemeinsam mit dem Pfltegeteam zu planen.

## Anmeldung und organisatorische Schritte vor dem Eintritt

Vor dem Eintritt sollte man sich direkt beim gewünschten Alters- oder Pflegeheim anmelden. Ein Gespräch mit der Heimleitung oder einem Verantwortlichen der Institution kann Klarheit über den Eintrittsprozess und die Anmeldeformalitäten schaffen. Je nach Kanton bestehen unterschiedliche Regelungen, und die Einrichtungen sind gut ausgestattet, um die Vorbereitungen zu unterstützen.

## Rechte und Pflichten im Heimvertrag

Der Heimvertrag ist vergleichbar mit einem Mietvertrag, mit dem Unterschied, dass nicht der Auszug aus dem Heim, sondern das Versterben des Bewohnenden den Vertrag beendet. Die Ausgestaltung von Heimverträgen kann variieren, aber sie dürfen nicht gegen geltendes Recht verstossen. Es gelten ähnliche Regelungen wie bei Mietverträgen, mit Kündigungsfristen im Falle des Todes oder eines Umzugs. CURAVIVA bietet dazu Muster-Pensionsverträge an, die alle notwendigen Punkte für den Vertragsabschluss abdecken.

## Was man ins Pflegeheim mitnehmen kann

Viele Alters- und Pflegeheime erlauben persönliche Gegenstände wie z. B. Bilder und kleine Möbel aus dem bisherigen Zuhause. Die Zimmer verfügen immer über ein Pflegebett, einen Nachttisch, Notfall-einrichtungen und eine Basismöblierung.

## Beratung und finanzielle Aspekte

Alters- und Pflegeheime sind die zentralen Anlaufstellen im Eintrittsprozess. In vielen Fällen wird dieser Prozess anhand standardisierter Abläufe gestaltet, die auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohnenden ausgerichtet sind. Die Einrichtungen bieten umfassende Beratung und Unterstützung an, und eine frühzeitige Planung spielt eine entscheidende Rolle, um den Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten.

Für Fragen zum Eintritt ins Pflegeheim stehen das Case Management des Spitals Oberengadin sowie das Pflegeheim Promulins, die Beratungsstelle Alter und Gesundheit und die pro senectute gerne zur Verfügung. ■



## HAPPY CLIENT

«Die letzten Jahre ihres Lebens durfte unsere Schwester in Ihrer Pflegeabteilung verbringen. Von Anfang an hat sie sich bei Ihnen wohl gefühlt. Dies dank Ihrer liebevollen und umsichtigen Pflege, die meine Schwester bei Ihnen erfahren durfte. Ihnen allen möchten wir an dieser Stelle für Ihren unermüdlichen Einsatz ganz herzlich danken. Stets haben wir Ihre Bemühungen geschätzt und auch bewundert. Da wir ja im Unterland wohnen, war es für uns immer eine grosse Beruhigung zu wissen, dass sie dank Ihnen immer gut umsorgt war.»



NEUE WEGE FÜR MEHR EFFIZIENZ UND SICHERHEIT

# MEDIKAMENTENBLISTERUNG IM PFLEGEHEIM PROMULINS

Die reibungslose und korrekte Verwaltung von Medikamenten ist von entscheidender Bedeutung, natürlich auch in Pflegeheimen, wo die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bewohnenden oberste Priorität haben. Wir werfen einen Blick auf eine innovative Methode, die im Pflegeheim Promulins neuerdings zur Anwendung kommt, um die Medikamentenverteilung effizienter, sicherer und nachhaltiger zu gestalten.

Die traditionelle Medikamentenverwaltung in Alterszentren ist eine aufwändige und wichtige Aufgabe, die oft unterschätzt wird. Eine Pharmaassistentin bzw. ein Pharmaassistent oder eine Pflegefachperson muss im Pflegeheim Promulins für jeden Bewohnenden die richtige Medikation zusammenstellen. Dies erfolgt wochenweise, was im Schnitt etwa vier Halbtage für 70 Bewohnende in Anspruch nimmt. Dieser Prozess wiederholt sich wöchentlich für jeden Bewohnenden, und eine andere Pflegefachperson muss die korrekte Zusammenstellung kontrollieren. Diese monotone Arbeit erfordert hohe Konzentration und ist fehleranfällig. Nach der Arztvisite müssen Veränderungen sowohl schriftlich als auch im gerichteten Dosette gemäss der neuesten Verordnung angepasst werden. Da dies eine Vielzahl von Einzelschritten beinhaltet, kann einer dieser Schritte vergessen gehen. Auch führt es zu aufwändiger, manueller Mehrarbeit. Idealerweise wird diese Arbeit in einem separaten Raum durchgeführt, um ungestört arbeiten zu können, dieser steht aber häufig nicht zur Verfügung. Diesem grossen Aufwand wollte das Pflegeheim Promulins entgegenwirken.

## Medikamentenblister: eine innovative Lösung

Um diesen komplexen Prozess zu optimieren und die Sicherheit der Bewohnenden weiter zu erhöhen, wurde im Pflegeheim Promulins eine innovative Lösung eingeführt: die bewohnerindividuelle Medikamentenblisterung. Ein Medikamentenblister kann man sich vorstellen wie eine Filmrolle, die in einer Box aufbewahrt wird. Diese Rolle enthält die tägliche Medikamentendosierung für jeden Bewohnenden für eine Woche.

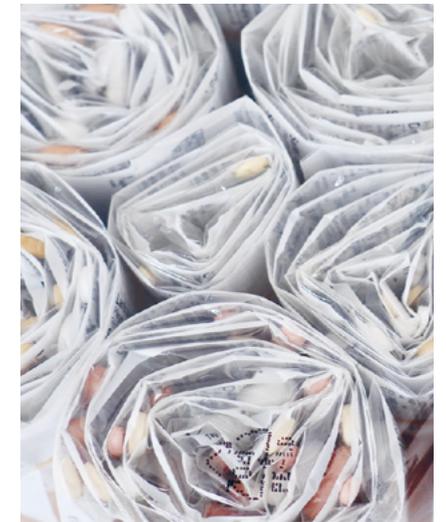
Diese Blisterpackung wird von der Firma mydose AG automatisiert verpackt und anschliessend durch Computer und Menschenauge kontrolliert. Die administrativen Aufgaben wie Veränderungen und Bestellungen werden von der Piz Ot Apotheke in Samedan abgewickelt. Ausnahme: Medikamente, die sich nicht verblistern lassen, wie z. B. Antibiotika, Betäubungsmittel oder Medikamente mit einer speziellen Konsistenz, werden durch eine Fachperson bei der letzten Medikamentenprüfung vor Ort hinzugefügt. Der ausschlaggebende Faktor für den Wechsel zur Medikamentenblisterung war der enorme Zeitaufwand, den das Pflegefachpersonal für den althergebrachten Prozess betreiben musste. Die Einführung der Blisterung erwies sich als äusserst erfolgreich und problemlos.

## Effizienz und Sicherheit durch Blisterung

Der Aufwand für das Fachpersonal wurde erheblich reduziert, da die Medikamentenblister extern automatisch erstellt werden und Zeit gespart wird, die für das manuelle Zusammenstellen und Kontrollieren benötigt wurde. Dies führt zu einer effizienteren Nutzung der Ressourcen und ermöglicht es dem Fachpersonal, sich verstärkt auf andere wichtige Aufgaben zu konzentrieren. Darüber hinaus wird das Risiko von Fehlern minimiert, da die Medikamente bereits vorab korrekt dosiert und verpackt sind.

**«Am Anfang schwingt bei grossen Veränderungen immer etwas Skepsis mit. Rückblickend bin ich jedoch dankbar, dass wir diesen Schritt gewagt haben. Ich kann die Umstellung nur empfehlen.»**

Marion Barandun, Leiterin Pflege und Betreuung im Pflegeheim Promulins



## Klare Vorteile

Der neue Ablauf der Medikamentenblisterung ist gut strukturiert. Die benötigten Medikamente werden für jeden Bewohnenden ins System eingegeben. Änderungen, die nach Arztbesuchen auftreten, werden direkt im System aktualisiert. Die Medikamentenlisten werden aus dem elektronischen Dossier an die Apotheke übermittelt, dort werden die Anpassungen ins System eingefügt und die Bestellungen ausgelöst. Die Blisterpackungen werden daraufhin automatisch erstellt. Bei dringenden Änderungen werden manuelle Anpassungen vorgenommen. Die Zustellung der Medikamentenblätter an die Apotheke erfolgt bis Dienstag, und die Blisterfirma bereitet die Lieferungen vor, die jeweils freitags für die Medikamentenversorgung der kommenden sieben Tage eintreffen. Diese klare Struktur hat den Prozess stark vereinfacht und beschleunigt. Die maschinelle Verblisterung und Fotokontrolle gewähren ein Maximum an Sicherheit. Die Produktionsräume von mydose wurden von Swissmedic abgenommen und erfüllen höchste Standards an Hygiene und Dokumentation. Die Einführung der Medikamentenblisterung wurde von den Teams im Promulins sehr positiv aufgenommen. Die Fachkräfte schätzen die Zeitersparnis und die geringere Fehleranfälligkeit. Selbst Skeptiker erkannten die Vorteile, da sie nun flexibler arbeiten können. Die Kooperation mit den Hausärzten gestaltet sich ebenfalls effizient und einheitlich. Es sind keine Anrufe für Rezeptbestellungen, E-Mails für Medikamentenbestellungen etc. im bisherigen Umfang mehr nötig.

## Ein Fortschritt für Bewohnende, Pflegepersonal und Umwelt

Die Medikamentenblisterung hat auch positive Auswirkungen auf die Nachhaltigkeit. Durch die Verwendung von Medikamentenblister werden weniger Einzelverpackungen und Plastikbecher benötigt, was den Abfall reduziert. Die Plastiksäckli werden recycelt, und somit wird ein Beitrag zur Schonung der Umwelt geleistet. Die Umstellung auf die bewohnerindividuelle Medikamentenblisterung zeigt eindrucksvoll, wie Innovation und moderne Technologien den Pflegealltag optimieren können. Dieser Fortschritt bringt nicht nur Effizienzgewinne für das Fachpersonal, sondern steigert auch die Sicherheit und Zufriedenheit der Bewohnenden. Die Verbindung von Nachhaltigkeit und innovativer Lösung macht diesen Ansatz zu einem wegweisenden Beispiel für eine moderne Medikamentenverteilung in Alters- und Pflegeheimen. ■

**«Diese Umstellung hat zu einer deutlichen Verbesserung unseres Alltags beigetragen. Wir müssen die Medikamente nicht mehr vorbereiten, sondern nur noch kontrollieren, ob sie richtig sind. Wir verbrauchen auch viel weniger Material und können dadurch systematischer und schneller arbeiten.»**

Ligia Maria Lopes Rodrigues Alves, Gruppenleiterin Pflegeheim Promulins

SPITEX FÜR FERIENGÄSTE

# DIE UNTERSTÜTZUNG FÜR SORGENFREIE FERIENTAGE

Ferien im bezaubernden Oberengadin - für viele ein Traum, der in Erfüllung geht. Doch was, wenn Feriengäste während ihres Aufenthalts zusätzliche Betreuung oder die Angehörigen Unterstützung benötigen? Die Spitex Oberengadin ist dafür da, Menschen, die ihre Ferien in dieser malerischen Region verbringen, einen sorgenfreien und entspannten Aufenthalt zu ermöglichen. Mit einem gebündelten Paket an Leistungen, einer reibungslosen Organisation und weiterer hilfreicher Unterstützung. Für eine wohlverdiente Auszeit - auch für die Begleitung der pflegebedürftigen Feriengäste.



Das Oberengadin ist bekannt für seine atemberaubende Landschaft und ein beliebtes Tourismusziel. Die Schönheit dieser Gegend möchte man auch geniessen, wenn man nicht mehr so mobil ist. Da kann die Spitex Oberengadin helfen. Egal, ob allein gereist wird oder Familienangehörige entlastet werden sollen, die Spitex Oberengadin bietet die nötige Unterstützung.



## DIE VORTEILE

**Flexible Betreuung:** Ob im Hotel, auf dem Campingplatz oder in einer Ferienwohnung.

**Umfassende Entlastung:** Grund- und Behandlungspflege, Betreuung und Hauswirtschaft, individuell auf die Bedürfnisse zugeschnitten.

**Anpassung an Tagesplanung:** Die Betreuung wird, wenn immer möglich, an den jeweiligen geplanten Ferientag angepasst.

**Kontinuität:** Wenn immer möglich werden die Feriengäste während des Aufenthalts von einer fixen Ansprechperson betreut.

## Das Grundangebot

Die Spitex Oberengadin erbringt eine breite Palette an Dienstleistungen. Damit die Feriengäste auf eine schöne, unbeschwerte Zeit zurückblicken können.

Die **Grundpflege** umfasst Leistungen wie Körperpflege, Unterstützung beim An- und Ausziehen, Hilfe bei den Mahlzeiten sowie bei Bewegungsübungen. Ebenso sorgen die Mitarbeitenden der Spitex dafür, dass das Aufstehen am Morgen und das Zubettgehen am Abend reibungslos verläuft. Im Bereich der **Behandlungspflege** übernehmen die speziell ausgebildeten Fachkräfte ärztlich verordnete Massnahmen. Dazu gehören das Messen von Puls und Blutdruck, die sorgfältige Versorgung von Wunden, das Verabreichen von Infusionen und Injektionen, die Kontrolle des Blutzuckerspiegels sowie die Vorbereitung und Verabreichung von Medikamenten. Auch psychiatrische Pflegeleistungen können in Anspruch genommen werden. Darüber hinaus bietet die Spitex umfassende **Betreuungs- und Hauswirtschaftsdienste** an. Dies schliesst die Begleitung ausserhalb des Hauses mit ein, um Spaziergänge oder andere Aktivitäten zu ermöglichen. Sollten Angehörige zeitweise nicht verfügbar sein, bietet die Spitex ebenfalls Hand an. Wenn es um den Aufenthalt in einer Ferienwohnung im Engadin geht, hilft die Spitex auch bei dem Haushalt. Wenn immer möglich versucht die Spitex Oberengadin alle Feriengäste zu betreuen, die es wünschen. Je nach Saison und



## ABLAUF DER FERIENBETREUUNG

1. Telefonische Anmeldung mindestens 14 Tage vor Ankunft unter **+41 81 851 17 00**
2. Gemeinsame Klärung der Bedürfnisse und Informationen zur Unterkunft und Infrastruktur
3. Organisation und Vorbereitung des Ablaufs während des Aufenthalts
4. Die Zeit im schönen Oberengadin sorgenfrei geniessen

Auslastung kann es aber zu personellen Engpässen kommen, die eine Betreuung im gewünschten Zeitraum nicht möglich machen. Aus diesem Grund ist die frühzeitige, genaue Abklärung der benötigten Dienstleistung im Vorfeld so wichtig. Die Planung ist das A und O.

## Kosten und Abrechnung

Die Kosten für die Spitex-Leistungen werden in der Schweiz vom Wohnkanton, der Wohngemeinde, der Krankenkasse und den Klientinnen und Klienten gemäss den aktuellen Tarifblättern der Spitex Oberengadin getragen. Bei Bedarf übernimmt die Spitex Oberengadin auch die Bedarfsabklärungen für die Feriengäste. Die Dienstleistungen der Spitex sind darauf ausgerichtet, den Aufenthalt der Feriengäste so angenehm wie möglich zu gestalten und ihnen die Freiheit zu geben, ihre Zeit im Oberengadin in vollen Zügen zu geniessen. Die Ferien im Oberengadin können kommen! ■

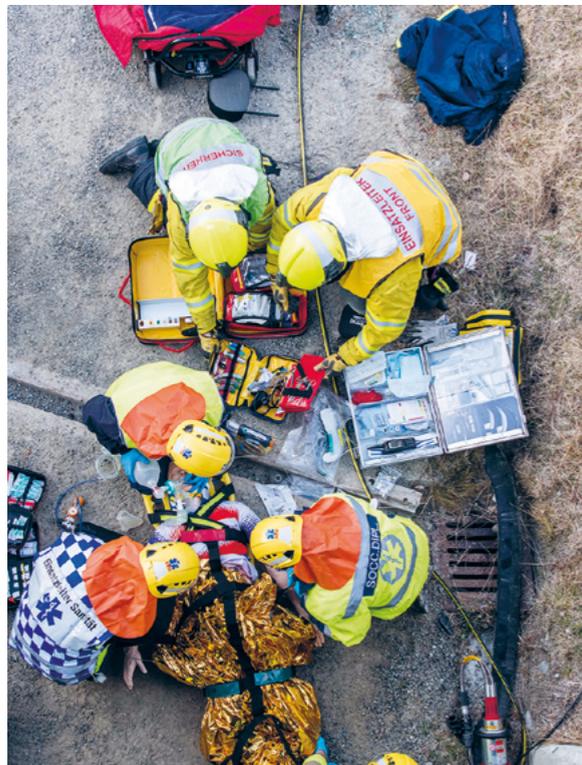
**Kontakt:** Spitex Oberengadin, Suot Staziun 7/9, 7503 Samedan, +41 81 851 17 00, [info@spitex-oberengadin.ch](mailto:info@spitex-oberengadin.ch), [spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)

**Betreuungszeiten:** Montag-Freitag: 7 bis 22 Uhr, Wochenende: 7 bis 22 Uhr, nur Pflege- und Betreuungsaufgaben

## HINTER DEN KULISSEN DER RETTUNG

# EIN BLICK AUF DIE AUFGABEN UND INNOVATIONEN DER RETTUNG OBERENGADIN

Von der malerischen Berglandschaft des Oberengadins aus agiert die Rettung Oberengadin zur medizinischen Absicherung von Notfällen in der Zivilbevölkerung unter der Leitung von Gerald Kurtz. Dieser Artikel gewährt Einblicke in ihre vielfältigen Aufgaben und die neuesten Innovationen, darunter den neuen Rettungswagen. Erfahren Sie mehr über die wichtige Rolle dieser Organisation bei der Gewährleistung von Sicherheit und Rettung in Notfallsituationen.



Die Rettung Oberengadin, eine tragende Säule der bodengebundenen Notfallrettung in der schönen Bergregion, erfüllt eine entscheidende Rolle bei der Gewährleistung von Sicherheit und Rettung in Notfallsituationen. Die Bandbreite ihrer Aufgaben ist beeindruckend, von der raschen Reaktion auf Notfälle bis hin zu vorangemeldeten Krankentransporten. Das Team operiert in Kooperation mit dem Spital Oberengadin und der Klinik Gut in einem ausgedehnten Gebiet, das sich von Cinuos-chel bis Maloja und vom Berninapass bis zum Albula- und Julierpass erstreckt.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeitsphilosophie steht die 90/15-Regel, die besagt, dass sie sich bei Notfällen mit vitaler Bedrohung verpflichtet hat, in 90 Prozent der Fälle innerhalb von 15 Minuten am Einsatzort zu sein. Deshalb überprüft die Rettung Oberengadin regelmässig ihre Ziele nach Möglichkeiten der Verbesserung, um zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Im Jahr 2023 konnte die Rettung Oberengadin, dank struktureller Anpassungen, im Durchschnitt bisher beeindruckende 92 Prozent erreichen, was ihre Effizienz und ihr Engagement für die Sicherheit der Gemeinschaft unterstreicht.

### Zusammenspiel in der Rettungskette

Der präklinische Anteil der Rettungskette, die bei medizinischen Notfällen zum Tragen kommt, besteht aus drei Hauptkomponenten: Ersthelferinnen und -helfer aus der Zivilbevölkerung, die First Responder Plus der Alpinen Rettung und die Rettung Oberengadin selbst. Die Interaktion dieser Elemente ermöglicht eine nahtlose Abwicklung der Notfallsituationen. Die Wichtigkeit der ersten Massnahmen durch die Ersthelferinnen und -helfer aus der Zivilbevölkerung sowie die der First Responder kann nicht genug betont werden. Sie unternehmen die ersten zum Teil lebensrettenden Schritte, bevor die professionellen Rettungssanitäterinnen und -sanitäter eintreffen.

### Innovationen im neuen Rettungswagen: ein rollendes medizinisches Zentrum

Ein neuer Meilenstein wurde mit dem Erhalt eines sehr modernen Rettungswagens erreicht. Die «rollende Notfallstation» ist mit allem ausgestattet, was zur Gewährleistung einer professionellen Patientenversorgung erforderlich ist. Dabei wurde der Arbeitsprozess im Einsatz sehr stark einbezogen. Da das Fahrzeug aufgrund der topographischen Begebenheiten wesentlich kompakter ist als gewöhnliche Rettungsmittel, wie sie beispielsweise in der Stadtrrettung eingesetzt werden, wurde es nach dem cleveren IKEA-Designansatz «Viele Optionen auf kleinem Raum» eingerichtet.

Von Notfallmedikamenten bis hin zu wichtigen medizinischen Geräten ist jeder Aspekt durchdacht. Die Schränke sind geschlossen, wodurch Ordnung und Hygiene gewährleistet sind. Der Rettungswagen verfügt über Allradantrieb, eine vielseitige Signal- und Arbeitsbeleuchtung und eine Rückfahrkamera, die das Navigieren in anspruchsvollen Umgebungen erleichtert. Die modulare Einrichtung ermöglicht dem Team zudem, den Wagen an die spezifischen Anforderungen jedes Notfalls anzupassen.

### Ein frischer Blick: das neue Fahrzeugdesign

Das Äussere des Rettungswagens präsentiert sich in einem neuen, markanten Farbschema von Rot und Blau. Dieser erfrischende Farbwechsel ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch ein Zeichen einer Veränderung in der Organisation. Das Team der Rettung Oberengadin hat eine Phase der Neustrukturierung und Neuausrichtung durchlaufen, und das neue Design des Rettungswagens spiegelt diesen Wandel wider.

Das frühere Design, das Blau und Orange vereinte, wurde von einem anderen Rettungsdienst übernommen. Das Team fühlte jedoch, dass es an der Zeit war, ein eigenes, individuelles Design zu entwickeln, welches die Identität und Werte der Rettung Oberengadin besser repräsentiert. Bei einem internen Designwettbewerb standen reflektierende Farben, Sicherheitsvorgaben und die Verbindung zur Region im Fokus. Die Wahl fiel auf die majestätischen Gipfel der Region, aktuell auf den Piz Palü, der stolz auf dem Wagen prangt. Dieses Design spiegelt nicht nur die Bergwelt wider, die oft eine Herausforderung für ihre Einsätze darstellt, sondern verleiht dem Team auch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

### Nahtloser Übergang zur Notfallabteilung: der Weg der Patientinnen und Patienten

«Wir führen bei unseren Rettungseinsätzen kein ganzes Spital mit uns mit, sondern eine bestens ausgerüstete Ambulanz», sagt Gerald Kurtz. Eine strukturierte Übergabe der Patientinnen und Patienten an die Notfallabteilung ist ein wichtiger Moment, der im Rettungsprozess kritisch sein kann. Eine klare und strukturierte Kommunikation untereinander ist daher zentral. Hierbei spielt ein durchdachter Ablauf eine entscheidende Rolle, um eine reibungslose und effiziente Fortsetzung der Versorgung sicher zu stellen. Dieser Prozess wurde unter Einbeziehung aller beteiligten Parteien entwickelt, angefangen bei den Rettungsteams bis hin zu den Notfallstationen des Spitals und der Klinik.

**«Wir führen bei unseren Rettungseinsätzen kein ganzes Spital mit uns mit, sondern eine bestens ausgerüstete Ambulanz.»**

Gerald Kurtz, Betriebsleiter Rettung Oberengadin

Bei instabilen Patientinnen und Patienten erfolgt eine schnelle Übergabe, die den Fokus auf die aktuell bestehende, vitale Bedrohung setzt. Diese Übergabe ist in der Regel innerhalb von 60 Sekunden abgeschlossen, damit seitens Notfallstation bereits erste erweiterte Massnahmen durchgeführt werden können. Bei stabileren Patientinnen und Patienten wird mehr Zeit für die Übergabe aufgewendet, um einen umfassenden Bericht zu erstellen. Dieser effiziente Prozess gewährleistet eine nahtlose Koordination zwischen den Rettungssanitäterinnen bzw. -sanitätern und dem medizinischen Personal in den Einrichtungen, um sicher zu stellen, dass die Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung erhalten.



**Wie jeder von uns helfen kann**

Die Unterstützung durch die Ersthelferinnen und -helfer aus der Zivilbevölkerung ist von entscheidender Bedeutung, um die Arbeit der Rettung Oberengadin zu erleichtern. Indem jede und jeder von uns einige einfache Schritte unternimmt, können wir dazu beitragen, dass die Rettungsteams ihre Aufgaben effektiver erfüllen können. Dazu gehört das frühzeitige Alarmieren über die Notrufnummer 144, das regelmässige Auffrischen der eigenen Erste-Hilfe-Kenntnisse und das Wissen über den Standort von Defibrillatoren in der Umgebung.

Auch von Bedeutung ist das Verhalten, wenn sich im Strassenverkehr eine Ambulanz von hinten nähert. Die Rettungsteams sind dankbar, wenn Sie Ihre Geschwindigkeit verringern, mit dem Blinker signalisieren, dass Sie sie erkannt haben und, wenn möglich, durch Benutzung des Fahrbahnrandes Raum zur sicheren Durchfahrt der Ambulanz gewähren. Im Kreisverkehr bietet es sich an, eine Runde mehr zu fahren, um so die Ambulanz passieren zu lassen.



**GUT ZU WISSEN!**

Die Übernahme der Kosten für Krankentransporte bei Rettungseinsätzen in der Schweiz ist wie folgt geregelt:

**Unfall**

Im Fall eines Unfalls übernimmt die Unfallversicherung in der Regel sämtliche Kosten.

**Krankheit / medizinischer Notfall**

Bei einer Krankheit oder einem medizinischen Notfall übernimmt die Krankenkasse je nach Versicherungsdeckung nur einen Teil der Kosten für den Krankentransport. Es ist ratsam, die Versicherungsbedingungen und Leistungen Ihres Versicherungsplans zu überprüfen, um ein besseres Verständnis davon zu haben, wie viel die Krankenkasse für Krankentransporte übernimmt. Bei Unsicherheiten sollten Sie sich direkt mit Ihrer Krankenversicherung in Verbindung zu setzen, um genaue Informationen zu erhalten und Ihre Versicherungsdeckung allenfalls anzupassen. Ein solcher Transport kann schnell kostenintensiv werden.



**WIE SIE IN EINEM NOTFALL RICHTIG HANDELN**

In einer Notfallsituation kommt es darauf an, rasch und angemessen zu handeln. In der Schweiz können Sie den Rettungsdienst unter der Nummer **144** erreichen. Um keine wertvolle Zeit zu verlieren und das Rettungsteam bestmöglich auf die Gegebenheiten vor Ort vorzubereiten, befolgen Sie am besten die folgende Anleitung:

**1. Bleiben Sie ruhig und klar**

Dies hilft der Notrufzentrale, die Situation besser zu verstehen und die benötigte Hilfe einzuschätzen.

**2. Stellen Sie sich vor**

Teilen Sie zuerst Ihren Namen und Ihre Telefonnummer mit. So kann der Rettungsdienst bei Bedarf zurückrufen.

**3. Beschreiben Sie die Situation**

Und zwar kurz und präzise. Geben Sie an, ob es sich um einen Unfall oder einen medizinischen Notfall handelt und machen Sie klare Angaben.

**4. Beantworten Sie die Fragen**

Die Disponentinnen und Disponenten in der Notrufzentrale gehen nach einem standardisierten Abfrageschema vor, um alle wichtigen Daten zu sammeln und geben, falls notwendig, telefonisch Unterstützung zur ersten Hilfe.

**5. Geben Sie Ihren Standort an**

Geben Sie eine Adresse, eine Kreuzung, markante Örtlichkeiten (Gebäude, Geschäfte etc.) oder bei einem Einsatz in der Natur GPS-Koordinaten an, sollten sie diese zur Hand haben. So findet der Rettungsdienst schnell zu Ihnen.

**6. Folgen Sie den Anweisungen**

Gegebenenfalls bittet Sie die Disponentin bzw. der Disponent weiter, Anweisungen zu befolgen, wie beispielsweise auf den Einsatzort aufmerksam zu machen. Befolgen Sie diese möglichst genau.

**7. Bleiben Sie am Telefon**

Bleiben Sie am Apparat oder stellen Sie es auf laut, damit Sie allfällige weitere Anweisungen der Zentrale erhalten können.

**8. Warten Sie auf die Rettung**

Versuchen Sie, die betroffene Person so gut wie möglich zu unterstützen, bis professionelle Hilfe eintrifft.



**VON DER FASZINATION ZUR REALITÄT - DER BERUF RETTUNGSSANITÄTER/IN**

Die Arbeit als Rettungssanitäterin bzw. Rettungssanitäter ist von einer einzigartigen Faszination geprägt, die sich aus der Verbindung von eigenständiger Verantwortung, medizinischem Know-how und menschlicher Unterstützung für Patientinnen und Patienten ergibt. Mit seinen 26 Jahren Erfahrung teilt Gerald Kurtz Perspektiven auf den Beruf und zeigt auf, welche Qualitäten und Voraussetzungen notwendig sind, um eine erfolgreiche Rettungssanitäterin bzw. ein erfolgreicher Rettungssanitäter zu sein.

**QR-Code einscannen und den ganzen Artikel auf IN FORMA Online lesen!**



## VORSORGE IM ALTER

# VON GESUNDHEIT BIS FINANZEN

Das Oberengadin ist nicht nur ein malerisches Reiseziel, sondern auch ein Ort mit hoher Lebensqualität im Alter. Ein im September 2023 im Spital Oberengadin abgehaltener Vortrag von diversen Expertinnen und Experten bot wertvolle Einblicke und Ratschläge zur Vorsorge im Alter. Dabei ging es nicht allein um die medizinische und psychische Gesundheit, sondern auch um soziale und finanzielle Aspekte. Dieser Artikel gewährt einen Einblick in die wichtigsten Themen, die behandelt wurden.



### 1. Medizinische Vorsorge: frühzeitig und gezielt

In einer Welt, in der Gesundheit oberste Priorität hat, sind medizinische Check-ups ein entscheidendes Instrument zur Früherkennung und Prävention von Krankheiten. Dr. med. Patrick Egger, Chefarzt der Medizinischen Klinik am Spital Oberengadin, beleuchtete die wichtigen Aspekte von Vorsorgeuntersuchungen und teilte wertvolle Informationen darüber, wie diese die Gesundheit schützen können.

Ein zentraler Aspekt von Check-ups ist das Screening, das darauf abzielt, Risikofaktoren oder Krankheiten in einem frühen Stadium zu erkennen, so dass Krankheiten verhindert, resp. erfolgreichere Behandlungen eingeleitet werden können.

Das Screening hat vor allem für die Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine grosse Bedeutung.

#### Herzinfarkt und Hirnschlag

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten und gefährlichsten Gesundheitsproblemen weltweit. Zu dieser Kategorie zählen unter anderem Herzinfarkt und Hirnschlag, die oft ernste Folgen für Betroffene haben. Sie können unerwartet zuschlagen und sind oft lebensbedrohlich. Daher ist es entscheidend, die Risikofaktoren zu kennen und zu verstehen.



### KREBS-SCREENING-EMPFEHLUNGEN

Krebsart	Empfehlung	Interessant/gut zu wissen
Dickdarmkrebs	<ul style="list-style-type: none"><li>· Dickdarmspiegelung</li><li>· Zwischen 50 und 75 Jahren</li><li>· Alle 5-10 Jahre</li></ul>	2 von 100 Personen sterben vor dem 80. Lebensjahr an Dickdarmkrebs, durch Vorsorgeuntersuchungen stirbt 1 Person von 100
Prostatakrebs	<ul style="list-style-type: none"><li>· Bestimmung Prostata-spezifisches Antigen (PSA)</li><li>· Zwischen 55 und 70 Jahren</li><li>· Alle 2 bis 4 Jahre</li></ul>	Mögliche Nebenwirkungen des Screenings: <ul style="list-style-type: none"><li>· Überdiagnose lokalisierter Krebserkrankungen</li><li>· Inkontinenz- und Erektionsprobleme nach Prostataentfernung</li></ul>
Lungenkrebs	<ul style="list-style-type: none"><li>· Screening in CH generell nicht empfohlen</li><li>· Allenfalls Thorax-CT für (ehemalige) Raucherinnen und Raucher zwischen 50 und 80 Jahren</li></ul>	Ohne Screening versterben 3 von 100 Personen an Lungenkrebs, mit Screening versterben 2 von 100 Personen



### RISIKOFAKTOREN FÜR HERZKREISLAUFERKRANKUNGEN

#### Bluthochdruck

Ein hoher Blutdruck ist einer der Hauptverdächtigen bei kardiovaskulären Erkrankungen. Die regelmässige Messung des Blutdrucks ist daher von entscheidender Bedeutung.

#### Hypercholesterinämie

Ein überhöhter Cholesterinspiegel, insbesondere das sogenannte «böse» LDL-Cholesterin, ist ein weiterer wichtiger Risikofaktor.

#### Diabetes mellitus

Diabetes erhöht das Risiko von Herzinfarkt und Hirnschlag erheblich. Es ist daher entscheidend, den Blutzucker regelmässig zu überwachen und – falls nötig – zu behandeln.

#### Rauchen

Der Tabakkonsum ist nicht nur schädlich für die Lunge, sondern auch ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung von Herzinfarkt und Hirnschlag. Raucherinnen und Raucher sollten unbedingt bei jedem Hausarztbesuch motiviert werden, mit dem Rauchen aufzuhören.

#### Familiäre Vorbelastung

Eine familiäre Vorgeschichte von Herzinfarkt und/oder Hirnschlag vor dem 60. Lebensjahr kann das eigene Risiko erheblich erhöhen. In solchen Fällen ist eine besonders sorgfältige Überwachung und Vorbeugung erforderlich.

Eine zentrale Rolle nimmt auch die Beratung der Patientinnen und Patienten ein. Dabei werden die Lebensgewohnheiten besprochen und individuelle Ratschläge zu Themen wie Rauchen, Alkohol, Drogen, körperliche Aktivitäten, Ernährung sowie zum sexuellen Verhalten erteilt.

Abschliessend betonte Egger, dass eine umfassende medizinische Check-up-Strategie eine Kombination aus Prävention, individuellen Ratschlägen und gezieltem Screening darstellt. Dieser Ansatz ermöglicht es jedem Einzelnen, aktiv zur eigenen Gesundheit beizutragen und potenzielle Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und zu managen.



**Dr. med. Patrick Egger,**  
Chefarzt der Medizinischen Klinik  
im Spital Oberengadin

## 2. Mehr Lebensqualität - auch bei postmenopausalen Beschwerden

Die Zeit der Wechseljahre, medizinisch als Menopause bekannt, markiert eine bedeutende Phase im Leben einer Frau. In Westeuropa tritt sie im Durchschnitt im Alter von etwa 51 Jahren auf, aber dies kann zwischen 40 und 57 Altersjahren variieren. Während dieser Zeit kommt es zu einem Absinken der weiblichen Sexualhormone im Blut. Dr. med. Jürg P. Müller, Chefarzt a.i. der Frauenklinik im Spital Oberengadin sprach in einem ersten Teil über diesen besonderen Abschnitt im Leben jeder Frau sowie dessen Herausforderungen und mögliche Therapien bei Beschwerden.

In einem zweiten Teil sprach Müller über die auch im Alter empfohlenen, präventiven Untersuchungen zur Früherkennung von Brust- und Unterleibskrebs. Die Anzeichen und Beschwerden der Wechseljahre können stark variieren. Einige Frauen bemerken nur kürzere Menstruationszyklen oder unregelmässige Blutungen, während andere mit starken Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen zu kämpfen haben. Es ist entscheidend zu verstehen, dass die Intensität dieser Beschwerden nicht von der persönlichen Einstellung zum Alter oder zur Fruchtbarkeit abhängt. Frauen erfahren diese Phase auf sehr individuelle Weise.

## Östrogenmangel und seine Auswirkungen

Der Hauptgrund für die unangenehmen Symptome in den Wechseljahren ist der Östrogenmangel. Dieser Mangel kann zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockener Haut, Gewichtszunahme, verändertem Haarwuchs und erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Die Auswirkungen des Östrogenmangels sind nicht auf den Körper beschränkt. Sie können auch das emotionale und sexuelle Wohlbefinden beeinflussen. Viele Frauen erleben eine Abnahme des Selbstwertgefühls, was sich negativ auf ihre Sexualität und die Lebensqualität allgemein auswirken kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wechseljahre auch als Chance gesehen werden können. Viele Paare erleben eine Befreiung, da die Verhütung wegfällt und der Geschlechtsverkehr offener und befreiter erlebt wird.

## Vorsorge in den Wechseljahren und im Alter

In den Wechseljahren ist die Vorsorge und Früherkennung besonders wichtig, da in dieser Lebensphase das Risiko für einige gesundheitliche Probleme ansteigt. Frauen sollten daher besonders achtsam sein und auf mögliche Symptome wie postmenopausale Blutungen, auffälligen Ausfluss, unerklärliche Gewichtsveränderungen und wiederkehrende Unterleibsschmerzen achten. Eine regelmässige Durchführung des Krebsabstrichs (Pap), sicher alle drei Jahre, ist bis und mit 70 Jahren weiterhin empfohlen.

Brustkrebs ist eine weitere gesundheitliche Herausforderung, die Frauen in den Wechseljahren im Blick behalten sollten. Regelmässige Selbstuntersuchungen der Brust und Mammographie-Screenings (Donna-Präventions-Programm) alle zwei Jahre, erstmals mit 50 Jahren und danach bis und mit 70 Jahren, können dazu beitragen, Brustkrebs frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln.

Des Weiteren sind Blasen- und Beckenbodenprobleme in den Wechseljahren und im Alter keine Seltenheit. Dies ist heutzutage kein Tabu mehr. Die betroffenen Frauen sollten nicht leiden und sich professionelle Hilfe suchen, da es in den meisten Fällen effektive Behandlungsmöglichkeiten gibt.



## THERAPIEANSÄTZE UND VORSORGE IN DEN WECHSELJAHREN

Um mit den Wechseljahresbeschwerden umzugehen, gibt es verschiedene Therapieansätze:

### Alternative Therapien

Dazu gehören Phytotherapien mit Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und Bryophyllum, sowie die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Beckenbodentraining, Yoga und Pilates.

### Menopausale Hormontherapie (MHT)

Diese kann bei Frauen unter 60 Jahren in Erwägung gezogen werden, solange sie bestimmte gesundheitliche Bedingungen erfüllen. Es ist wichtig zu beachten, dass MHT, wenn immer möglich, transdermal (durch die Haut) verabreicht werden sollte, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Thrombosen zu minimieren.

### Vaginale Trockenheit

Hierfür gibt es lokal anwendbare Östrogene in Form von Cremes, Zäpfchen und Gels, welche nur minim systemisch wirken, nicht mit einer MHT vergleichbar sind und kaum Risiken bergen.

## Aktiv und informiert durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau, die mit Veränderungen einhergehen, welche unterschiedlich intensiv und belastend erlebt werden können. Indem Frauen körperlich aktiv bleiben, sich informieren, gegenseitig austauschen und sich gegebenenfalls therapeutische Unterstützung holen, können sie diese Phase erfolgreich durchlaufen. Wichtig ist dabei der Austausch mit dem Partner oder der Partnerin, denn die Wechseljahre betreffen beide. Abschliessend betonte Müller während seines Vortrags, wie wichtig es ist, offen über die Erfahrungen, Ängste und Bedenken zu reden. Kommunikation ist der Schlüssel zur Bewältigung und erfolgreichen Therapie von möglichen, belastenden Beschwerden sowie zur Optimierung der Lebensqualität in dieser speziellen Lebensphase.



**Dr. med. Jürg P. Müller,**  
Chefarzt a.i. für Gynäkologie und  
Geburtshilfe im Spital Oberengadin

## 3. Für eine gesunde Psyche im Alter

Das Alter bringt viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich, welche die psychische Gesundheit beeinflussen können. Um psychischen Erkrankungen im Alter vorzubeugen und die Lebensqualität zu erhalten, ist es entscheidend, Lebenskompetenzen zu stärken und sich auf die existenzielle Situation vorzubereiten. Dr. med. Dr. phil. Manfred Bruns, Chefarzt Psychiatriezentrum Engadin/Südbünden, ging auf die häufigsten Erkrankungen ein und gab praktische Tipps zur Vorbeugung.

### Existenzielle Situation im Alter

Das Alter ist mit vielfältigen existenziellen Belastungen verbunden. Dazu gehören der Verlust des Berufs und damit der Zugehörigkeit und Anerkennung, der Verlust von Partnerschaften und die Beeinträchtigung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Diese Veränderungen können zu einem geringeren Selbstwertgefühl und einer gesteigerten Ängstlichkeit führen.

### Schreckgespenst Demenz

Eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter ist Demenz, wobei die Alzheimer-Erkrankung die Hauptursache darstellt. Neben Demenz sind auch Depressionen, Angststörungen und Alkohol- bzw. Medikamentenmissbrauch verbreitete psychische Probleme im Alter.

Die Vorbeugung von Demenz und anderen altersbedingten kognitiven Erkrankungen erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise. Schutzfaktoren, die dazu beitragen können, das Risiko zu reduzieren, sind vielfältig. Kognitive Aktivitäten wie das Lesen von Zeitungen, Büchern, das Lösen von Rätseln wie Sudoku und das Erlernen neuer Fähigkeiten wie Sprachen oder das Spielen eines Musikinstruments fördern konzentriertes Problemlösen und stimulieren das Gehirn. Soziale Aktivitäten, sei es im Kreise der Familie, mit Nachbarn, in der Gemeinde oder durch ehrenamtliche Tätigkeiten, stärken die geistige Gesundheit. Darüber hinaus sind körperliche Aktivitäten wie Ausdauersport, Krafttraining und Koordinationstraining in Gruppen wie Tanzgruppen, Wandergruppen oder das Fahrradfahren förderlich. Eine ausgewogene Ernährung, die bekannte mediterrane Küche, kann ebenfalls dazu beitragen, das Demenzrisiko zu reduzieren. Ansonsten ist die Minimierung von Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System (Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes) auch geeignet, um das Demenzrisiko zu reduzieren. Es zeigt sich, dass die Kombination dieser Faktoren einen ganzheitlichen Ansatz zur Vorbeugung von Demenz im Alter bietet.

Die Behandlung von Demenz hat sich in den letzten Jahrzehnten weiterentwickelt. Cholinesterasehemmer, die den Verlauf der Krankheit verlangsamen können, sind seit über 20 Jahren im Einsatz, auch wenn sie keine Heilung bieten. Aktuell wird eine vielversprechende neue Methode erforscht: monoklonale Antikörper, die spezifisch gegen Beta-Amyloid wirken, und damit in einen pathophysiologischen Prozess eingreifen, der der Alzheimer-Erkrankung zugrunde liegt. Diese Medikamente könnten in der Zukunft einen bedeutsamen Fortschritt in der Demenzbehandlung darstellen.

Laut Bruns ist es entscheidend, Lebenskompetenzen zu stärken, um psychischen Erkrankungen im Alter vorzubeugen. Eine von Akzeptanz und Gelassenheit geprägte Einstellung, soziale Unterstützung und die Bereitschaft zur Weiterentwicklung sind Schlüssel, um die psychische Gesundheit und Lebensqualität im Alter zu erhalten.



**Dr. med. Dr. phil.  
Manfred Bruns,**  
Chefarzt Psychiatrische Dienste  
Graubünden



#### **Stärkung von Lebenskompetenzen**

Um psychischen Erkrankungen im Alter vorzubeugen und die psychische Gesundheit zu stärken, spielen Lebenskompetenzen eine entscheidende Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die dieses Jahrzehnt zum Jahrzehnt des gesunden Alterns erklärte, betont die Bedeutung von Lebenskompetenzen, um die psychische Gesundheit im Alter zu schützen.

#### **Kommunikation**

Im Alter kann die Verminderung von Seh- und Hörvermögen die Kommunikation erschweren. Es ist wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren. Die Förderung digitaler Kompetenz kann die Teilhabe erleichtern.

#### **Soziale Kompetenz**

Die Qualität, nicht die Quantität von Beziehungen, ist entscheidend. Beziehungspflege und das Vermeiden konfliktreicher Begegnungen können dazu beitragen, soziale Kompetenz zu stärken.

#### **Emotionsregulation**

Eine positivere Deutung und Bewertung von Situationen sowie die Akzeptanz von Trauer und Verlust gehören zu den Kompetenzen, die im Alter verstärkt werden können. Selbstmitgefühl spielt hierbei eine wichtige Rolle.

#### **Stressbewältigung**

Die Reduktion stressauslösender Situationen, die Anpassung eigener Ziele und die Neubewertung stressauslösender Situationen sind Teil der Stressbewältigung im Alter. Entspannungsverfahren können ebenfalls hilfreich sein.

#### **Selbstreflexion**

Die Akzeptanz des Rollenwechsels am Ende des Berufslebens und die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte fördern die Selbstreflexion. Es geht darum, die eigene Biografie zu verstehen und Akzeptanz für das Gelebte und Ungelebte zu finden.

## **4. Finanzielle und soziale Vorsorge im Alter**

Für viele von uns ist das Älterwerden eine Zeit der Veränderung. Damit diese Lebensphase so angenehm wie möglich gestaltet werden kann, ist eine umfassende Vorsorge entscheidend. Dies betrifft nicht nur finanzielle, sondern auch soziale Aspekte. Jeanin Büchi, Leiterin Beratungsstelle Alter und Gesundheit Oberengadin, gewährte einen Einblick in die wichtigsten Aspekte, die im Alter zu berücksichtigen sind.

### **Wohnen im Alter**

Eine grundlegende Frage, die sich stellt, betrifft die zukünftige Wohnsituation im Alter. Möchten Sie in Ihrem eigenen Haus oder Ihrer eigenen Wohnung bleiben? Oder ziehen Sie in Erwägung, in eine speziell auf die Bedürfnisse des Alters ausgerichtete Alterswohnung umzuziehen? Wenn Sie sich dafür entscheiden, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, ist es von grosser Bedeutung, frühzeitig zu prüfen, ob bauliche Anpassungen notwendig sind, um möglichst lange zu Hause bleiben zu können.

Das Engadin bietet eine Vielzahl von Unterstützungsdiensten, die Ihnen zu Hause zur Verfügung stehen. Hierzu gehören Dienste wie Pflege, Betreuung, Mahlzeitservice, Fahrdienst und Hilfsmittel wie Notrufahren, Rollatoren etc.

Sollte es dennoch erforderlich werden, Ihre häusliche Umgebung zu verlassen, stehen Ihnen die Alterszentren Promulins (Eröffnung Neubau im Sommer 2024) und Du Lac (Eröffnung Neubau Ende 2024) als Optionen zur Verfügung. Die Wahl des Alterszentrums liegt ganz bei Ihnen und Ihren individuellen Präferenzen.

### **Soziale Einbindung**

Die soziale Integration im Alter spielt eine bedeutende Rolle und hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Es gibt viele Möglichkeiten, seine Freizeit im Alter zu gestalten, z. B. durch freiwilliges Engagement, das Erlernen neuer Fähigkeiten, körperliche Aktivitäten, Reisen oder die Teilnahme an Veranstaltungen. All diese Aktivitäten können dazu beitragen, das Leben im Alter zu bereichern.

### **Finanzielle Absicherung**

Die finanzielle Situation im Ruhestand hängt massgeblich von Ihren persönlichen Bedürfnissen und den Plänen ab, die Sie nach der Pensionierung verfolgen. Eine sinnvolle Vorgehensweise wäre, ein detailliertes Budget zu erstellen, um alle finanziellen Aspekte zu berücksichtigen. Auf der einen Seite sollten Sie die erforderlichen Ausgaben zur Umsetzung Ihrer Ruhestandsziele einplanen, wobei Sie nicht vergessen sollten, regelmässige Kosten wie Miete, Krankenversicherung, Lebensmittel,

Steuern und dergleichen zu berücksichtigen. Auf der anderen Seite sollten Sie Ihre Einnahmen sorgfältig aufschlüsseln. Informationen über die Höhe Ihrer möglichen Altersrente erhalten Sie direkt von Ihrer AHV-Ausgleichskasse. In Ihrem Pensionskassenausweis finden Sie ebenfalls Angaben zu Ihrer voraussichtlichen Pensionskassenrente. Möglicherweise verfügen Sie auch über Ersparnisse, die als zusätzlicher monatlicher «Zustopf» dienen können.

Wenn Ihre Einkünfte und Ihr Vermögen nicht ausreichen, um das Existenzminimum zu gewährleisten, besteht die Option, Ergänzungsleistungen zu beantragen. Hierfür gelten bestimmte Voraussetzungen: Sie müssen in wirtschaftlicher Not sein, in der Schweiz Ihren Wohnsitz und Aufenthalt haben sowie eine AHV-Rente beziehen. Des Weiteren darf Ihr Vermögen CHF 200'000 (Ehepaare) und CHF 100'000 (Einzelpersonen) nicht übersteigen.

Wenn Sie seit mindestens einem Jahr dauerhaft auf Hilfe bei alltäglichen Aktivitäten angewiesen sind, können Sie eine Hilflosenentschädigung (HE) beantragen. Als «hilflos» gilt, wer für das Aufstehen, An- und Ausziehen, die Körperpflege, das Fortbewegen, die Pflege sozialer Kontakte, das Essen und die Notdurft auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Die Höhe der HE hängt nicht von Ihrem Einkommen ab, sondern von der Schwere Ihrer Einschränkungen. Sie müssen jedoch eine AHV-Rente beziehen und in der Schweiz wohnen.

### **Vorsorgedokumente**

Vorsorgedokumente sind ein weiterer wichtiger Aspekt der Vorsorge. Unterlagen wie eine Patientenverfügung, ein Testament, ein Vorsorgeauftrag oder eine Anordnung für den Todesfall sollten frühzeitig erstellt werden, um sicherzustellen, dass die eigenen Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Die richtige Vorsorge für das Alter kann zu einem erfüllten und sorgenfreien Lebensabend führen. Laut Jeanin Büchi ist es nie zu früh, um damit zu beginnen. Die Türen der Beratungsstelle Alter und Gesundheit in der Region Oberengadin stehen offen, um Menschen in diesem Prozess zu unterstützen. ■



**Jeanin Büchi,**  
Leiterin Beratungsstelle Alter  
und Gesundheit Oberengadin

## SPANNENDE PERSPEKTIVEN BEI DER SGO

# PFLEGEBERUFE IM ÜBERBLICK



Die Auswahl des beruflichen Werdegangs gehört zu den bedeutendsten Entscheidungen unseres Lebens. Insbesondere für Jugendliche, die sich noch in der Orientierungsphase befinden, ist die Wahl des richtigen Berufsweges von enormer Bedeutung. In diesem Zusammenhang bietet die Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) eine breite Palette an Pflegeberufen und Ausbildungsmöglichkeiten an. Doch wie lässt sich herausfinden, welcher dieser Berufe wirklich zu einem passt? Beatrice Trüb, Ausbildungsverantwortliche Pflege, hat die Antworten und stellt interessante Möglichkeiten bei der SGO vor.

«Wie möchte ich meine berufliche Zukunft gestalten?» Einige haben postwendend die Antwort auf diese Frage, anderen treibt sie die Schweißperlen auf die Stirn. Beatrice Trüb rät dringend dazu, in verschiedene Berufe hineinzuschnuppern, die einen spontan ansprechen. So lässt sich der Berufsalltag hautnah erleben, es können Fragen an Fachleute und Auszubildende gestellt werden und die Interessierten bekommen ein Bild davon, ob der Beruf zu ihren Vorstellungen und Fähigkeiten passt. Die Möglichkeiten in der Pflege bei der SGO sind vielfältig.

## PFLEGEBERUFE UND WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN BEI DER SGO

### AUSBILDUNGEN

#### • Assistent/in Gesundheit und Soziales (AGS) EBA

Zweijährige Basisausbildung, vermittelt grundlegende Kompetenzen in den Bereichen Hauswirtschaft, Alltagsgestaltung, Pflege und Betreuung. Absolventinnen und Absolventen betreuen Bewohnende, Patientinnen und Patienten sowie Klientinnen und Klienten in stabilen Situationen unter Aufsicht von Pflegefachkräften. Sie haben die Möglichkeit, sich in den Bereichen Fachfrau/-mann Gesundheit (FaGe) oder Fachfrau/-mann Betreuung (FaBe) weiterzubilden.

#### • Fachfrau / Fachmann Gesundheit EFZ (FaGe)

Erstreckt sich über drei Jahre\* und umfasst Hauswirtschaft, Pflege, Ausführen medizinischer Verrichtungen und Administration. Absolventinnen und Absolventen arbeiten selbstständig in Zusammenarbeit mit diplomierten Pflegefachkräften und betreuen Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten sowie Bewohnende in stabilen Situationen.

#### • Diplomierte/r Pflegefachfrau / -mann HF

Zwei- bis vierjährige Ausbildung\*. Absolventinnen und Absolventen tragen die Hauptverantwortung für die Pflege ihrer Patientinnen und Patienten, Bewohnenden sowie Klientinnen und Klienten. Sie planen, organisieren und koordinieren Pflegemassnahmen im interdisziplinären Team, leiten Auszubildende an und begleiten sie während der gesamten Ausbildungsdauer in der Berufspraxis. Dieser Beruf beinhaltet die Managementrolle im Pflegealltag.

\* Ausbildungsdauer ist von Vorbildung/Berufserfahrung abhängig. Berufsbegleitende Nachholbildung für Erwachsene bei der SGO möglich.

### WEITERBILDUNGEN

Berufsprüfung mit Eidg. Fachausweis:

#### • Fachfrau / Fachmann Langzeitpflege und -betreuung

Nachdiplomstudium NDS HF:

#### • Expert/in Notfallpflege

### PRAKTIKA

#### • Für Studierende Bachelor of Science FH in Pflege (OST, BFH, ZHAW)

#### • Für Fachmatura Gesundheit



Weitere Informationen zu den verschiedenen Gesundheitsberufen unter [www.puls-berufe.ch/graubunden/gesundheitsberufe](http://www.puls-berufe.ch/graubunden/gesundheitsberufe)



Die SGO legt grossen Wert auf die Begleitung und Unterstützung ihrer Auszubildenden. In jedem Betrieb gibt es Berufsbildnerinnen und -bildner, die die Lernenden und Studierenden in der Praxis begleiten, anleiten und coachen. Dafür gestalten sie ein positives und lernförderndes Umfeld für die Berufspraxis und führen regelmässig SGO-interne Lerntage durch, die den Lernenden und Studierenden die Möglichkeit bieten, ihr Wissen zu vertiefen und mit der Berufspraxis zu verbinden.

Jede und jeder Auszubildende hat in jedem Dienst eine Tagesbezugsperson, die für Fragen zur Verfügung steht. Diese Person arbeitet mit den Auszubildenden zusammen, gibt Anleitungen, überwacht die Pflege an den Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten sowie Bewohnenden und gibt konstruktives Feedback. Diese Begleitung bedeutet Sicherheit für die Lernenden und Studierenden.

Die Ausbildung bei der SGO ist breit und macht die integrierte Versorgung erlebbar. Durch die Rotation während der Lehre bzw. dem Studium in den Arbeitsfeldern Akut, Langzeit und Spitex gestaltet sich die Ausbildung vielfältig und zukunftsorientiert.

### Geschnuppert? Geeignet? Bewerben!

Wie kommt man nun an eine dieser spannenden Stellen? Trüb empfiehlt unbedingt, vor einer Bewerbung Schnuppertage zu absolvieren, um sicherzustellen, dass der Pflegeberuf den persönlichen Vorstellungen und Fähigkeiten entspricht. Zudem erhalten Interessierte Einblick in den Betriebsalltag, lernen Berufsbildnerinnen und -bildner persönlich kennen

und können Auszubildende zu ihren Erfahrungen und Anforderungen in der Pflegeausbildung und im Ausbildungsbetrieb befragen.

Beatrice Trüb hält fest: «Von grosser Bedeutung ist eine hohe Sprachkompetenz in Deutsch, sowohl mündlich als auch schriftlich. Dazu kommen neben der Kommunikationsfähigkeit weitere Eigenschaften wie gute Sozialkompetenz und Teamfähigkeit, körperliche sowie psychische Gesundheit und Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit und eine gute Beobachtungsgabe, Durchhaltevermögen und Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität sowie Geduld.» Für die Berufspraxis ist zudem die manuelle Geschicklichkeit wichtig. Interesse für Naturwissenschaften und vernetztes Denken sind für das Verständnis der Humanbiologie von Vorteil, während Mathematik weniger relevant ist.

Stimmen Motivation, Beruf und Betrieb nach dem Schnuppern überein, ist es Zeit, das Bewerbungsschreiben zusammen mit Lebenslauf, Schulzeugnissen, Zertifikaten, Eignungstests und Schnupperberichten einzureichen. Bewerbungen sind bei der SGO in digitaler oder analoger Form willkommen.

Die Durchlässigkeit der Bildungssystematik der Gesundheitsberufe ermöglicht Einstiege in die Pflege auf individuellem Bildungsniveau. Jeder Abschluss hat einen Anschluss: So ist es beispielsweise möglich, mit der EBA-Ausbildung Assistent/in Gesundheit und Soziales zu starten und sich über die Fachfrau/den Fachmann Gesundheit EFZ bis zur Dipl. Pflegefachfrau/zum Dipl. Pflegefachmann HF oder zum Bachelor of Science FH in Pflege weiterzubilden. ■

### SIEBEN SEHR GUTE GRÜNDE FÜR EINE AUSBILDUNG IN DER PFLEGE

- Die Pflegeausbildung verknüpft vielfältiges Wissen und praktische Fähigkeiten für den Alltag.
- Jeder Tag ist dank abwechslungsreichen Aufgaben einzigartig.
- Die Pflege ist eine sinnstiftende, herausfordernde Arbeit, die Freude bereitet.
- Man erlebt unterschiedliche Bereiche der Pflegeberufe in den diversen Betrieben und begleitet dabei Menschen jedes Lebensabschnitts.
- Man wird zu einem unverzichtbaren Teil des interdisziplinären Teams im Gesundheitssystem.
- Die Pflege bietet einen sicheren Job mit zahlreichen Entwicklungsmöglichkeiten.
- Die Arbeit erfordert Engagement von Kopf, Herz und Hand.



### ZUR PERSON

**Beatrice Trüb** arbeitet seit über 30 Jahren im Spital in Samedan in diversen Bereichen und Funktionen der Pflege. Sie hat ursprünglich die Ausbildung zur Diplomierten Krankenschwester für Integrierte Krankenpflege (IKP) absolviert und danach diverse Aus- und Weiterbildungen abgeschlossen. Seit 2011 in der Funktion als Ausbildungsverantwortliche Pflege SGO tätig, begleitet sie mit Freude und Engagement die Lernenden und Studierenden Pflege in der Ausbildung.

### HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir gratulieren unseren Lernenden und Studierenden herzlich zur erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung. Es freut uns sehr, dass die meisten von ihnen auch in Zukunft für die SGO arbeiten werden.



v.l.n.r.: **Lara Maria Nugnes**, Fachfrau Gesundheit / **Lena Last**, Fachfrau Gesundheit (Abschluss im Rang) / **Manuela Riedo**, dipl. Pflegefachfrau HF / **Rafael Silva Teixeira**, Kaufmann EFZ / **Mona Riatsch**, Fachfrau Gesundheit (Abschluss im Rang) / **Carolina Pereira Sorriha**, Assistentin Gesundheit und Soziales / **Alexia Städler**, Assistentin Gesundheit und Soziales. Nicht auf dem Bild: **Tobias Polinelli**, Unterhaltungspraktiker EBA

## RATGEBER - GESUND DURCH DEN WINTER

# ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Die Winterzeit bedeutet gemütliche Abende vor dem Kamin, verschneite Landschaften und natürlich eine leckere Tasse Tee. Doch die kalte Jahreszeit stellt auch besondere Anforderungen an unser Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung spielt hier eine entscheidende Rolle. Im Gespräch mit Flurina Pitsch, Dipl. Ernährungsberaterin HF, seit zehn Jahren bei der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin (SGO) und parallel in der Praxis für Ernährungsberatung nudrescha't tätig, erfahren wir, wie wichtig eine gesunde Ernährung im Winter ist und was wir unternehmen können, um unser Immunsystem in Topform zu halten.



## TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

### 1. Vitamine einbauen

- **Vitamin A:** farbiges Gemüse, Eier, Leber und Milchprodukte
- **Vitamin D:** In der Nahrung kaum enthalten. Daher kann im Winter eine Ergänzung mit Vitamin D-Tropfen sinnvoll sein. Konsultieren Sie dazu vorab eine Fachperson.
- **Vitamin E:** Nüsse und Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl
- **B-Vitamine:** Milchprodukte, Eier, Fleisch, Vollkornprodukte, grünes Gemüse wie Salat, Brokkoli, Spinat oder Grünkohl
- **Vitamin C:** Beeren, Peperoni, Zitrusfrüchte, Kiwi und Kohlgemüse

### 2. Mineralstoffe und Spurenelemente nicht vergessen

- Zink:** Käse, Milch, Fleisch und Hülsenfrüchte
- Eisen:** Spinat, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Tofu, Fleisch, Nüsse, Samen, Eier, Erbsen und Kefen. Zur besseren Aufnahme vom pflanzlichen Eisen ist eine Kombination mit Lebensmitteln, die Vitamin C enthalten, ratsam, z. B. Orangensaft und Beeren.
- Selen:** Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Eier, Paranüsse, Sesamsamen, Haferflocken, Weizenkleie und Hülsenfrüchte

### 3. Darmflora unterstützen

- Nahrungsfasern:** dienen als Nahrung (Präbiotika) für die Darmbakterien und sind reichlich in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten
- Probiotika:** unterstützen den Aufbau der Darmflora und sind in Milchprodukten, Kefir, Sauermilchprodukten und Sauerkraut enthalten

### 4. Sekundäre Pflanzenstoffe - erfreuen nicht nur das Auge

- Haben eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung
- Kommen als Farb-, Duft- und Aromastoffe und als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde in den Pflanzen vor
- Enthalten in Gemüse, Früchten, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Gewürzen, Nüssen, Kaffee, Samen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide wie z. B. Haferflocken

### 5. Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

- Bei einer ausgewogenen Ernährung ist keine Nahrungsergänzung nötig.
- Eine Überdosierung bestimmter Mikronährstoffe wie Selen oder Eisen kann dem Immunsystem schaden.
- Konsultieren Sie eine Fachperson, wenn Sie Lebensmittelgruppen meiden müssen oder spezielle Nahrungsergänzungsmittel benötigen.

### 6. Genug trinken

- Die trockene Luft im Engadin macht Schleimhäute anfälliger für Erkältungen.
- Achten Sie darauf, mindestens 20 bis 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu trinken.



### INGWERTEE-REZEPT

Ingwer hat nicht nur eine wärmende Wirkung, sondern wirkt auch antibakteriell und entzündungshemmend. Er unterstützt das Immunsystem durch die enthaltenen Antioxidantien.

1. Frischen Ingwer schälen (Bio-Ingwer kann mit Schale verwendet werden) und in dünne Scheiben schneiden
2. 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen
3. Die Ingwerscheiben in das kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Den Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen, den Ingwer absieben und den Tee geniessen.

**Tipp:** Mit Zitronen- oder Orangensaft, Thymian oder Honig verfeinern.

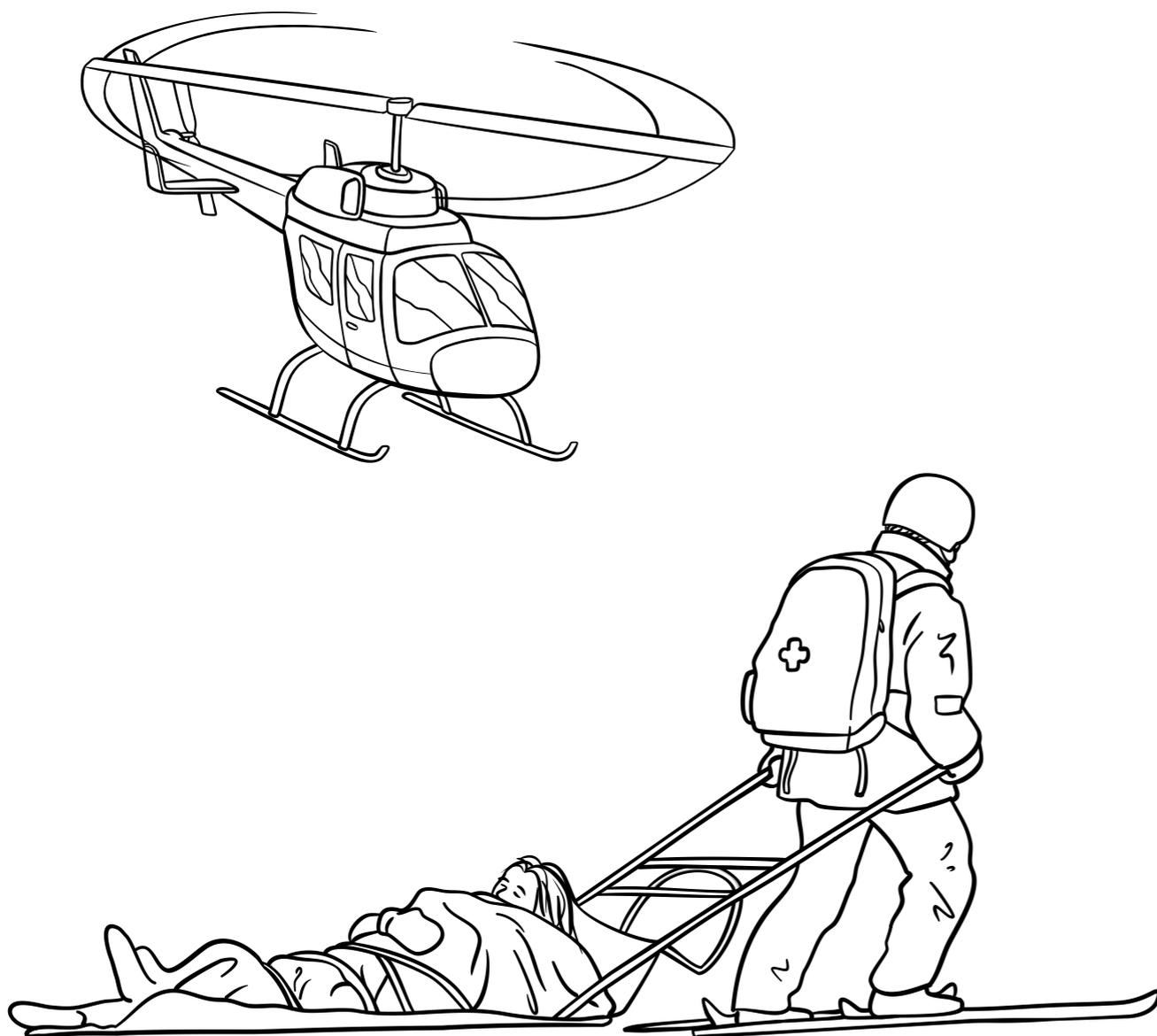
Geniessen Sie die kalte Jahreszeit in vollen Zügen und bleiben Sie gesund! ■

### FLURINA PITSCH

Dipl. Ernährungsberaterin HF im Spital Oberengadin  
Terminvereinbarung per E-Mail möglich:  
[ernaehrung@spital.net](mailto:ernaehrung@spital.net)

MALSEITE

# IFFAUNTS



## SERVICE: NOTFALLNUMMERN & KONTAKTE

### NOTFALLZENTRUM

Tel. +41 81 851 81 11 (Empfang Spital)

### NOTRUFE

Sanitätsnotruf: Tel. 144

Schweizerische Rettungsflugwacht REGA: Tel. 1414

Gesundheitsportal Südbünden:

[www.medinfo-engadin.ch](http://www.medinfo-engadin.ch)

### CHIRURGISCHE KLINIK

Chirurgie, Traumatologie &

Unfallchirurgie, Viszeralchirurgie, Urologie

### Sekretariat

Tel. +41 81 851 85 68 oder +41 81 851 85 69

[chirurgie@spital.net](mailto:chirurgie@spital.net)

### MEDIZINISCHE KLINIK

Angiologie, Endokrinologie, Diabetologie, Gastro-  
enterologie, Hepatologie, Kardiologie, Pneumologie &  
Schlafmedizin (Lungen- und Atemwegkrankheiten)

### Medizinisches Untersuchungszentrum (MUZ)

Tel. +41 81 851 80 56

[anmeldungmuz@spital.net](mailto:anmeldungmuz@spital.net)

### ONKOLOGIE

In Kooperation mit dem Kantonsspital Graubünden

Tel. +41 81 851 80 76

[onkologie@spital.net](mailto:onkologie@spital.net)

### DIALYSEZENTRUM OBERENGADIN

Spital Oberengadin, 4. Stock

Tel. +41 81 851 87 77

[dialyse@spital.net](mailto:dialyse@spital.net)

### FRAU-MUTTER-KIND

**Sekretariat Gynäkologie Spital  
und Geburtshilfe**

Tel. +41 81 851 87 30

[gynaekologie@spital.net](mailto:gynaekologie@spital.net)

### HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Tel. +41 81 851 86 74

[gebs@spital.net](mailto:gebs@spital.net)

### GEBURTSHILFE

Tel. +41 81 851 86 74

[gebs@spital.net](mailto:gebs@spital.net)

### KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Tel. +41 81 851 88 02

[kinderarztpraxis-engadin@spital.net](mailto:kinderarztpraxis-engadin@spital.net)

### INTENSIVSTATION

Tel. +41 81 851 85 89

[stationIPS@spital.net](mailto:stationIPS@spital.net)

### Besuchszeiten

Montag bis Sonntag 13.00 - 20.00 Uhr  
oder nach Absprache

### RADIOLOGIE

Tel. +41 81 851 86 66

[radiologie@spital.net](mailto:radiologie@spital.net)

### HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE

Praxis Dr. med. Daniel Fanconi

Tel. +41 81 833 07 70

### DERMATOLOGIE, NEUROLOGIE, PSYCHIATRIE, OPHTHALMOLOGIE, ZAHNMEDIZIN

Für Notfälle

Tel. +41 81 851 11 11 (Empfang Spital)

### PHYSIOTHERAPIE

Tel. +41 81 851 85 11

[physiotherapie@spital.net](mailto:physiotherapie@spital.net)

---

## BERATUNGSDIENSTE

### Alter und Gesundheit

Tel. +41 81 850 10 50  
info@alter-gesundheit-oberengadin.ch

### Case Management

Tel. +41 81 851 85 23  
ineichen.margrit@spital.net

### Diabetesberatung

Tel. +41 81 851 85 24  
sutter.christine@spital.net

### Elternberatung

Tel. +41 851 85 58  
elternberatung@spital.net

### Ernährungsberatung

Tel. +41 81 851 80 75  
Tel. Praxis +41 81 850 07 90  
ernaehrungsberatung@spital.net

### Hygieneberatung

Tel. +41 81 851 81 51  
boenicke.elke@spital.net

### Logopädie

Tel. +41 81 851 80 78  
salathe.carmen@spital.net

### Stillberatung

Tel. +41 81 851 87 84  
fliridacunha.silviarita@spital.net

### Wundambulatorium

Tel. +41 81 851 87 91  
wundambulatorium@spital.net

---

## PERSONAL/AUSBILDUNG

personal@spital.net

---

## SPITAL OBERENGADIN

Tel. +41 81 851 81 11  
direktion@spital.net

## PFLEGEHEIM PROMULINS

Tel. +41 81 851 01 11  
info@promulins.ch

## SPITEX OBERENGADIN

Tel. +41 81 851 17 00  
info@spitex-oberengadin.ch

## BERATUNGSSTELLE ALTER UND GESUNDHEIT

Tel. +41 81 850 10 50  
info@alter-gesundheit-oberengadin.ch

---

## IMPRESSUM

### IN FORMA

Das Informationsmagazin  
der Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin  
7. Jahrgang / Ausgabe 01

### Herausgeber

Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin

### Gestaltung

SPOT Werbung, St. Moritz

### Texte / Redaktion

Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin  
LS Konzept & Text GmbH, Planken

### Druck

Gammeter Media AG

### Auflage

16`400 Exemplare

---

## IN FORMA ONLINE

Das IN FORMA erscheint auch als  
Online-Ausgabe unter

[spital-oberengadin.ch/informa](http://spital-oberengadin.ch/informa)

**SGO** Stiftung  
Gesundheitsversorgung  
Oberengadin

---

**SPITAL OBERENGADIN**

Via Nouva 3  
7503 Samedan

T +41 81 851 81 11

[spital-oberengadin.ch](http://spital-oberengadin.ch)

---

**PFLEGEHEIM PROMULINS**

Suot Staziun 7/9  
7503 Samedan

T +41 81 851 01 11

[promulins.ch](http://promulins.ch)

---

**SPITEX OBERENGADIN**

Suot Staziun 7/9  
7503 Samedan

T +41 81 851 17 00

[spitex-oberengadin.ch](http://spitex-oberengadin.ch)

---

**BERATUNGSSTELLE  
ALTER UND GESUNDHEIT  
OBERENGADIN**

c/o Promulins, Suot Staziun 7/9  
7503 Samedan

T +41 81 850 10 50

[alter-gesundheit-oberengadin.ch](http://alter-gesundheit-oberengadin.ch)