

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DIE REGION

• **mensch** **joseph!**

AUSGABE 3 | 2024

Konzentration –

Höchste Patientensicherheit
im Zentral-OP

S. | 06

Dreifache Kompetenz –
neue Chefärzte für Warendorf

S. | 04

Endometriose –
wirksame Hilfe bei Beschwerden

S. | 14

Hat die
Technik im Griff:
Simon Aundrup
S. | 18



JOSEPHS-HOSPITAL
WARENDORF

JUNGES. HOSPITAL. WARENDORF.

Verstaubt? Von gestern? Veraltet?
Finde jetzt heraus, warum wir im
JHW ganz anders sind, als Du
vielleicht denkst. **Schau rein!**

www.junges-hospital.de



Peter Goerdeler und Michael von Helden

„Auf uns können Sie sich
rund um die Uhr verlassen!“

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Klinik ist wie ein Uhrwerk. Und auf eine Uhr sollten Sie sich zu jeder Sekunde verlassen können. Deshalb tragen wir im Josephs-Hospital die wichtige Verantwortung, dass sämtliche Fachbereiche und medizinische Kompetenzen präzise aufeinander abgestimmt sind. Denn dass alle Zahnräder perfekt zusammenpassen, ist für eine funktionierende Uhr unerlässlich. Sichtbar wird dieses Uhrwerk zum Beispiel in unserem Zentral-OP. Erfahren Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 6 mehr darüber, wie viele Menschen hinter einer Operation stehen und für einen reibungslosen Ablauf vollen Einsatz zeigen. Ziel ist es im OP und darüber hinaus, Ihnen in Warendorf ein zuverlässiges Leistungsspektrum für die bestmögliche Patientenversorgung anzubieten – und das rund um die Uhr.

Doch nicht nur im OP dreht sich alles um Patientinnen und Patienten. Damit Sie im JHW einen angenehmen Aufenthalt haben, ist das zentrale Aufnahme- und Belegungsmanagement von entscheidender Bedeutung. Hier geht es vor allem um Zeit und Effizienz: Wussten Sie, dass wir die Vorbereitung zur Aufnahme von Patientinnen und Patienten von rund vier Stunden auf 90 Minuten reduzieren konnten? Bereichsleiter Matthias Joppek erklärt in unserer Serie „Hinter den Kulissen“ auf Seite 17, wie es gelingt, die

Zeit in der Klinik für Sie so kurz und gleichzeitig so entspannt wie möglich zu gestalten.

Ganz besonders freuen wir uns auch über drei neue Chefsärzte, die das Josephs-Hospital in der Anästhesiologie, Geriatrie und orthopädischen Chirurgie um wichtige Zahnräder erweitern. Im Interview ab Seite 4 sprechen Priv.-Doz. Dr. Tim Kampmeier, Dr. Peter Schürmann und Dr. Philipp Ronstedt über ihre leitenden Positionen und ihre Ziele, die Abteilungen sowie den Standort Warendorf langfristig weiterzuentwickeln.

Liebe Leserin, lieber Leser, wir sorgen dafür, dass das Uhrwerk im Josephs-Hospital jetzt und Zukunft auf den Punkt genau funktioniert. Darauf können Sie sich verlassen. Die Uhr tickt stetig weiter, bis zum neuen Jahr ist es nicht mehr weit. Wir wünschen Ihnen an dieser Stelle im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein frohes Weihnachtsfest und einen gesunden Start ins Jahr 2025!

Peter Goerdeler *M. von Helden*
Ihr Peter Goerdeler Ihr Michael von Helden

INHALT

04 | IM INTERVIEW
Drei neue Chefsärzte

06 | ZENTRAL-OP
Teamwork für
erfolgreiche Operationen



10 | JHW INTERN
· Pflegeattraktiv im JHW
· Wissen zum Mitnehmen
· Golfen für den guten Zweck
· Erfolge mit Herz

12 | FIT-TIPP
Einfach einschlafen

13 | MENSCH, SAG MAL
Was ist Ihre schönste Kindheits-
erinnerung an Weihnachten?

14 | GYNÄKOLOGIE
Volkskrankheit Endometriose



16 | HAPPYMED
Audiovisuelle Entspannung
für Patienten

17 | HINTER DEN KULISSEN
Zentrales Aufnahme- und
Belegungsmanagement



18 | IM GESPRÄCH MIT ...
Simon Aundrup, Technischer Dienst

19 | SCHLUSSENDLICH
· Wortfuchs-Gesundheitsrätsel
· Impressum

Drei Chefärzte ziehen an einem Strang

Aller guten Dinge sind drei: Erstmals in der Geschichte des Josephs-Hospitals hat die Klinik drei neue Chefärzte auf einmal benannt. Ein wichtiges Zeichen für die Region, denn im JHW werden damit auch weiterhin die Weichen für höchste medizinische Qualität gestellt. Im Gespräch erklären Priv.-Doz. Dr. Tim Kampmeier, Dr. Peter Schürmann und Dr. Philipp Ronstedt, was ihre neuen Rollen für das Krankenhaus bedeuten – und warum Patienten in Warendorf von der erweiterten Kompetenz nur profitieren können.

Herr Dr. Kampmeier, Sie sind neu im Ärzteteam des JHW und leiten als Chefarzt die Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie. Wie ist Ihr Eindruck von Warendorf?

Priv.-Doz. Dr. Tim Kampmeier (TK): Sehr gut! Ich habe mich vorab intensiv mit dem Standort beschäftigt und hatte schnell das Gefühl, dass die Chemie stimmt. Ich

bin von Herzen Intensivmediziner, habe vorher als leitender Oberarzt gearbeitet und mir immer das Ziel gesetzt, den nächsten Schritt zu gehen. Daher freue ich mich, die Nachfolge von Dr. Alexander Reich in der Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie antreten zu dürfen. Die Zusammenarbeit im Team funktioniert reibungslos und ich spüre, dass alle motiviert sind, etwas zu bewegen.

Herr Dr. Schürmann, Sie kennen das JHW bereits seit 2,5 Jahren. Was hat den Ausschlag für Ihre Berufung als Chefarzt in der Geriatrie gegeben?

Dr. Peter Schürmann (PS): Ich bin mit der Perspektive nach Warendorf gekommen, eine eigene Abteilung für Geriatrie gründen und aufbauen zu können. Das ist gelungen, sowohl die Geriatrie als auch ein zertifiziertes Alterstraumazentrum gehören mittlerweile zum festen Repertoire des JHW. Als Team haben wir aber noch mehr erreicht. Seit über einem Jahr sind wir zum Beispiel Mitglied im Bundesverband Geriatrie, was dem JHW auch überregional eine außergewöhnliche Qualität bescheinigt. Jetzt Chefarzt des Departments zu sein, ist eine schöne Bestätigung.

Herr Dr. Ronstedt, Sie arbeiten ebenfalls seit mehreren Jahren in Warendorf. Welche Entwicklungen haben zu Ihrer neuen Rolle als Chefarzt geführt?

Dr. Philipp Ronstedt (PR): Im Verlauf der letzten dreieinhalb Jahre haben wir das Leistungsspektrum der Orthopädie im JHW deutlich ausgebaut. Der Bedarf an elektiven Operationen, Gelenkersatz und endoprothetischen Behandlungen ist in der Bevölkerung hoch. Das hat uns

bestärkt, diesen Kernbereich als eigene Abteilung neben der Hand- und Unfallchirurgie zu etablieren.

Was verändert sich in der Position eines Chefarztes?

TK: Wir übernehmen mehr Verantwortung und stellen sicher, dass in unseren Abteilungen alles läuft. Neben der medizinischen Komponente kommen jetzt auch wirtschaftliche und organisatorische Schwerpunkte dazu.

PS: Genau, es gibt mehr administrative Aufgaben zu erfüllen – sei es die gesamte Teamleitung, Abteilungscoordination oder die interdisziplinäre Arbeit mit den anderen Chefärzten. Das macht es so spannend!

PR: Auch die Personalplanung, von der Sekretärin bis zum Transfusionsbeauftragten, liegt jetzt in unserer Verantwortung. Dazu haben wir noch mehr Möglichkeiten, unsere medizinischen Fachbereiche weiterzuentwickeln.

Weiterentwicklung ist ein guter Punkt. Was möchten Sie als Chefärzte im JHW voranbringen?

TK: Geplant ist es, die intensivmedizinischen Strukturen langfristig auszubauen. Darüber hinaus möchte ich die Früherkennung von Sepsis im JHW stärker in den Fokus rücken, genauso wie die Aus- und Weiterbildungschancen für junge Kollegen und Studenten. Im Mittelpunkt steht aber natürlich immer der Patient: Für uns drei ist es selbstverständlich, für höchste Patientensicherheit und beste Behandlungserfolge eng zusammenzuarbeiten.

PS: Die Lebenserwartung wird immer höher, damit steigt auch die Zahl der älteren Patienten. Daher ist es mein Ziel, die geriatrische Expertise in alle Bereiche und Abteilungen zu bringen und das Therapieangebot zu erweitern. Gleichzeitig haben wir auch einen gesellschaftlichen Auftrag, die Bevölkerung über gesundheitliche Themen im Alter aufzuklären. Entscheidend aber ist vor allem, dass wir als Chefärzte auch weiterhin ganz nah an der Patientenversorgung bleiben.

PR: Wichtige Ziele wie die Zertifizierung zum Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung und den voraussichtlichen Zuspruch des Landes NRW für Revisionseingriffe haben wir bereits erreicht. In der orthopädischen Chirurgie können wir also auch zukünftig das komplette Behandlungsspektrum anbieten. Diese Qualität gilt es in allen Bereichen hochzuhalten. Es ist außergewöhnlich, dass wir am Standort Warendorf eine so breite Spezialisierung anbieten können. Das ist ein echtes Alleinstellungsmerkmal für die Region und etwas, das wir gemeinsam weiter nach außen tragen werden. 🍷

Sie verstehen sich untereinander bestens: Dr. Philipp Ronstedt, Dr. Peter Schürmann und Priv.-Doz. Dr. Tim Kampmeier (v. l.)



Ein Tag im Zentral-OP

Fünf Operationssäle. Bis zu 20 Operationen täglich. Und noch mehr Mitarbeiter, die sicherstellen, dass die Patienten in guten Händen sind. Im Zentral-OP des Josephs-Hospitals greifen dafür viele Zahnräder ineinander. Jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde – rund um die Uhr für den optimalen Behandlungserfolg. Wie das gelingt? Ein Blick hinter die Kulissen mit Dirk Schnaars, OP-Koordinator im JHW, verrät: durch höchste Konzentration für jeden Patienten.



Der Tag im Zentral-OP beginnt für Ärzte, OP-Leitung und Fachkräfte mit der Frühbesprechung des OP-Plans und der kommenden Patienten.

Es ist noch früh, Tageslicht durch die Fenster noch nicht zu sehen. Auf den Gängen des Zentral-OPs aber herrscht bereits reges Treiben. Die ersten Patienten werden gleich erwartet. Am Ende des Flurs öffnet sich eine Tür, Dirk Schnaars kommt aus der täglichen Frühbesprechung. „Als Allererstes besprechen wir im Team die heutigen Operationen und begutachten jeden Patienten im Detail.“ Grundlage dafür ist ein offizieller OP-Plan, den der 62-Jährige bereits seit fünf Jahren als OP-Manager des Zentral-OPs erstellt. In enger Abstimmung mit dem Belegungsmanagement und den operierenden Ärzten gewährleistet dieser Plan reibungslose Übergänge von einer Operation zur nächsten – und zwar in bis zu fünf OP-Sälen gleichzeitig.

Bevor der erste Patient in den OP geschoben wird, prüfen Dirk Schnaars und seine Kollegen die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene OP-Sicherheits-Checkliste. „Die Liste muss für jeden Patienten sowohl vor, während als auch nach der OP sorgfältig abgehakt werden“, erklärt der OP-Manager. Die Punkte reichen von der Einwilligung zur OP über den gründlichen Test aller notwendigen Geräte bis hin zur Überprüfung, dass Instrumente, Nadeln, Tücher und Kompressen vollständig sind.



Der erste Schnitt: Im OP-Saal IV behandeln Ärzte der orthopädischen Chirurgie einen Oberschenkelhalsbruch.



Die Mitarbeiter in der Anästhesie versetzen die ersten Patienten des Tages in Vollnarkose oder bereiten regionale Betäubungen vor.

Behutsamer Aufenthalt

Der erste Schritt führt Patienten durch die „Schleuse“: Vom Patientenbett werden sie vorsichtig auf einen bereitgestellten Operationstisch gelagert. Im gesamten Zentral-OP gelten strenge Hygienerichtlinien und Sicherheitsstandards, um die Patientensicherheit nicht zu gefährden. Kopfhaut, Mundschutzmaske und sterile grüne Arbeitskleidung gehören daher zur ständigen Ausstattung jedes Mitarbeiters. So grüßt auch Stephanie Rütten, die das Team der Anästhesiepflege anführt. Unter ihrer Leitung gelangen Patienten nach der Schleuse zu einem Einleitungsplatz, an dem sie von Anästhesisten in eine Voll- oder Teilnarkose versetzt werden. „Dadurch verkürzen wir die Wartezeit im OP, schaffen kürzere Laufwege und können das Herz-Kreislauf-System des Patienten schon vorab überwachen“, sagt sie. Befindet sich der Patient erst einmal im kontrollierten Tiefschlaf oder ist seine zu operierende Körperstelle ausreichend betäubt, ist er bereit für den OP-Saal.

Vorbereitung ist alles

Ein paar Türen weiter, zwischen gefüllten Lager- und Geräteraum, sind die Operationstechnischen Assistenten (OTA) im Sterilgutlager dabei, den OP-Tisch für den operierenden Arzt zusammenzustellen. Kittel, Tupfer, Handschuhe, Katheter, Siebe, Spritzen, Instrumente, kurz: Alles, was für die spezifische OP benötigt wird, gelangt hier über einen hoch sterilen Weg auf den Behandlungstisch. „Die Instrumente kommen direkt aus der anliegenden Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte (AEMP)“, sagt Dirk Schnaars. Dass alles vorhanden ist, darum kümmert sich Sabine Otmar, Leiterin der OP-Pflege: „Neben der Personalplanung für den OP gilt es, notwendige Medizinprodukte ebenso wie eventuelle Leihinstrumente für spezifische Eingriffe pünktlich zum OP-Termin parat zu haben.“



Noch bis zum
späten Nachmittag
werden Patienten
nach Plan operiert.
Danach beginnt
der Bereitschafts-
dienst für die
Notfallversorgung.



Im benachbarten OP-Saal vollzieht Chefarzt Dr. Lothar Biermann (links) einen laparoskopischen Eingriff an einem Patienten. In allen fünf Sälen wird zu diesem Zeitpunkt bereits operiert.

OP-Manager Dirk Schnaars (oben) geht während der mittäglichen OP-Besprechung mit seinem Team den weiteren Behandlungstag durch.

Kompetenz in einem Saal

Im OP-Saal IV wird an diesem Vormittag ein Oberschenkelhalsbruch operiert. Um die narkotisierte Patientin herum – zwischen Röntgengeräten und sterilen Instrumententischen – kommen alle Beteiligten zusammen: Der operierende Arzt Christian Wegmann aus der orthopädischen Chirurgie setzt zum ersten Schnitt an, mit im Raum helfen ein Assistenzarzt, OTA, Anästhesieassistenten und Anästhesisten. Insgesamt sechs Experten, die nichts dem Zufall überlassen, perfekt organisiert sind und jeden einzelnen Schritt der OP genauestens im Blick haben. „Es ist der professionellen Teamarbeit aus sämtlichen Fachbereichen und der guten Stimmung zu verdanken, dass wir den bestmöglichen Behandlungserfolg sichern“, sagt Dirk Schnaars. Die moderne Technik im Saal und schonende Operationsmethoden im JHW tragen ebenfalls entscheidend dazu bei, dass die Patientin schon nach kurzer Zeit wieder aufwachen kann.

Wachsam in die Nachsorge

Der Aufwachraum bildet die letzte Haltestelle im Zentral-OP: An neun Plätzen werden Patienten nach dem Aufwachen überwacht. Krankenpfleger Björn Zahl behält auf seinen Monitoren den Überblick und kontrolliert Atmung, Blutdruck sowie Liegeposition jedes einzelnen



Patienten. „Wir können schnell reagieren und sorgen für eine angenehme Aufwachphase“, sagt er. Erst wenn der Wachheitsgrad hoch genug ist und wichtige gesundheitliche Kriterien erfüllt sind, wird der Patient vom Zentral-OP auf seine Station gebracht.

„Alles läuft nach Plan“, zeigt sich Dirk Schnaars zufrieden. Sein Team im Zentral-OP aber weiß, dass es jederzeit zu unvorhergesehenen Notfällen kommen kann. „Als Akutklinik sind wir im JHW darauf eingestellt und so organisiert, dass wir auch kurzfristige Operationen einplanen können.“ Gleichzeitig kennt er die Regel: Nach der OP ist vor der OP. Der 62-Jährige macht sich deshalb sogleich auf zur nächsten OP-Besprechung. Bis zur Abenddämmerung durchlaufen noch einige weitere Patienten Schleuse, Einleitung, OP-Saal und Aufwachraum. Der Zentral-OP schläft nie: Im Jahr sind es bis zu 7.000 Menschen, die im JHW operiert werden. Eine große Aufgabe, die das Team um Dirk Schnaars, Stephanie Rütten und Sabine Otmar gemeinsam mit den Ärzten verantwortet. Tag und Nacht ist im Zentral-OP vor allem eines spürbar: Jeder einzelne Patient steht im Mittelpunkt – und seine Sicherheit immer an erster Stelle. ■

AUS DER PFLEGE FÜR DIE PFLEGE

Den Pflegejob attraktiver machen. Das ist ein Ziel, für das im JHW alle Beteiligten eng zusammenarbeiten. Das Zertifikat „Pflegeattraktiv“, verliehen durch die Zertifizierungsgesellschaft Pflegezert, hat der Klinik im vergangenen Jahr bestätigt, ein attraktiver Arbeitgeber in der Pflege zu sein. Ein Jahr später zeigt ein erstes Überwachungsaudit erneut: Das JHW setzt sich engagiert für seine Pflegefachkräfte ein.



Wie lassen sich die Arbeitsbedingungen noch weiter verbessern? Was macht die Klinik zu einem Ort, an dem sich Pflegefachkräfte wohlfühlen? Antworten auf diese Fragen erarbeiten mehrere Projektgruppen im JHW. Das Zertifikat „Pflegeattraktiv“ unterstreicht die bereits umgesetzten Maßnahmen, dank denen Pflegenden ein angenehmes Arbeitsumfeld vorfinden, Wertschätzung erfahren, aktiv mitgestalten und sich weiterentwickeln können. Gleichzeitig

verpflichtet das Siegel dazu, diese Maßnahmen einzuhalten und geeignete Schritte auf den Weg zu bringen. Das erste Überwachungsaudit hat dem JHW jetzt bescheinigt, dass der Pflegeberuf in Warendorf auch ein Jahr nach der Zertifizierung auf gesunden Beinen steht. „Wir dokumentieren alle Projekte sorgfältig und binden unsere Pflegefachkräfte in die damit verbundenen Prozesse ein“, sagt Projektleiterin Elisabeth Tiebing. Transparenz und

Verantwortung werden großgeschrieben, die Qualität in der Pflege und die Arbeitsbedingungen eines jeden Pflegers im JHW genauestens unter die Lupe genommen. Auch in Zukunft wird deshalb intensiv daran gearbeitet, die Qualitätsstandards von „Pflegeattraktiv“ zu erfüllen – und über die Region hinaus einen außergewöhnlichen Arbeitsstandort in der Pflege anzubieten. 🍷

WISSEN ZUM MITNEHMEN: DIESE TERMINE STEHEN SCHON FEST

- 15.01.2025** – Vortragsreihe Pflegewissen: Hautpflege (im JHW)
- 22.01.2025** – Vortrag Endometriose (im Haus der Familie)
- 18.02.2025** – Hinter den Kulissen: Führung durch das JHW (Anmeldung über VHS Warendorf)
- 19.02.2025** – Vortragsreihe Pflegewissen: Blutzuckermessung (im JHW)
- 12.03.2025** – Vortrag Diabetes (im Haus der Familie)
- 10.04.2025** – Vortragsreihe Pflegewissen: Der Koffer fürs Krankenhaus (im JHW)

Und das ist noch nicht alles: In der nächsten Zeit erwarten Sie weitere informative Veranstaltungen, die hier noch nicht aufgeführt sind. Alle Termine zu allen Veranstaltungen finden Sie jeweils circa zwei Wochen vorher online unter:
www.jhwaf.de/das-jhw/aktuelles/termine



GOLFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Die Fahne ist ins Visier genommen. Mit Schwung folgt der erste Abschlag. Der Ball rollt ins Loch. So besonders wie ein Hole-in-one war auch der traditionelle Palliativ-Cup im Golfclub Schloss Vornholz. Bereits zum siebten Mal wurden die Schläger geschwungen, um Spenden für die Palliativstation des JHW zu sammeln.

Zum Abschluss des Turniers konnte eine Rekord-Spendensumme von fast 12.000 Euro erzielt werden. „Das ist ein großartiges Ergebnis für diesen immer wieder besonderen und schönen Tag“, sagt Dr. Hans-Joachim Hilleke, stellvertretender Kurator der Stiftung Josephs-Hospital und Organisator des Palliativ-Cups. Zu verdanken ist dieser Erfolg den 82 Golfbegeisterten und Interessierten, die nicht nur sportlich, sondern auch karitativ Großes geleistet haben. Neben dem Sport stand in diesem Jahr aber auch die Kunst auf dem grünen Platz: Zwei Werke des renommierten Künstlers Klaus Jüdes sind im Rahmen des Turniers versteigert worden. Der gesamte Spendenerlös kommt der Palliativstation des JHW zugute, auf der sich um Patienten mit unheilbar fortgeschrittenen Erkrankungen gekümmert wird. 🍷



v. l.: Peter Goerdeler (Vorstandsvorsitzender), Wilhelm Linnenbank (Präsident Golfclub Schloss Vornholz), Dr. Hans-Joachim Hilleke (stellvertretender Kurator), Doris Kaiser (Kuratorin) und Tobias Christof Dierker (Leiter Kommunikation und Fundraising) sind stolz auf den Spendenrekord.

500-mal erfolgreich



Sie freuen sich über den Behandlungserfolg: Chefarzt Dr. Jürgen Biermann, Patientin Katharina Johanterwage und Dr. Lukas Clasen (v. l.)

Erfolgsgeschichten sind die schönsten Geschichten. Ganz besonders bei Herzproblemen, die in der Kardiologie, Rhythmologie und Angiologie des JHW mit hoher medizinischer Expertise behandelt werden. Das Team um Chefarzt Dr. Jürgen Biermann und Dr. Lukas Clasen, Leiter des Departments Radiologie, setzt dafür auf zwei moderne Herzkatheterlabore. Zum Einsatz kommt darin in aller Regel die Katheterablation, über die Herzmuskelgewebe bei Herzrhythmusstörungen gezielt und minimalinvasiv verödet wird. Für die Behandlung hat das Department zuletzt ein weiteres innovatives Verfahren eingeführt (wir berichteten in der letzten Ausgabe der mensch joseph!). Die sogenannte „pulsed field ablation“ (PFA) nutzt Stromimpulse für eine besonders schonende Ablation des Gewebes – und das nachweislich mit Erfolg: Im JHW hat das Ärzteteam jetzt die 500. Katheterablation mit dem PFA-Verfahren durchgeführt. Ein wichtiges Signal für die Region, dass im JHW das Herz jedes Patienten in guten Händen ist. 🍷

Einfach einschlafen

Der Tag darf gerne anstrengend und lang sein. Doch was, wenn die Nacht so weitergeht? Bis zu fünf Millionen Menschen in Deutschland wälzen sich regelmäßig im Bett umher, nehmen Sorgen und Probleme mit ins Schlafzimmer und finden einfach keine Ruhe. Oft mit schwerwiegenden Folgen, denn Einschlafprobleme können Körper und Psyche stark belasten. Mit den richtigen Methoden lassen sich Einschlafprobleme effektiv bekämpfen. Und falls nicht, ist nach spätestens vier Wochen ohne guten Schlaf der Hausarzt die richtige Adresse, um sich helfen zu lassen!

Ciao, Smartphone

Ob Fernseher, Tablet oder Smartphone: Moderne Displays strahlen Blaulicht aus. Dieses spezielle Licht kann die Bildung des Schlafhormons Melatonin hemmen und so Einschlafprobleme begünstigen.

Tipp: Mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde vor dem Schlafen nicht mehr auf den Bildschirm schauen. Stattdessen kann ein gutes Buch beim Abschalten helfen.

Zeit für Zeitlosigkeit

Der Körper braucht ruhigen Schlaf, um sich zu erholen. Doch negative Gedanken und Sorgen sind nicht immer sofort aufzuhalten, das braucht Übung und Geduld. Sofort ändern lässt sich aber, stressige Gedanken nicht noch zu verstärken, etwa durch eine gut sichtbare Uhr im Schlafzimmer. Die erhöht lediglich den Einschlafdruck, zeigt aber eigentlich nur, was sowieso bekannt ist: Die Zeit bleibt nicht stehen.

Tipp: Die Minuten vor dem Schlafen zur Wohlfühlzeit machen, etwa mit entspannter Musik und einem Körnerkissen. Einschlafen macht Spaß und ist kein Wettkampf!

Gute Bewegung, gute Nacht

Ein aktiver Lebensstil ist entscheidend für guten Schlaf. Regelmäßiger Sport und viel Bewegung sorgen für Ausgeglichenheit von Geist und Körper. Allerdings: In den Stunden vor dem Schlafengehen sollte es nicht um Höchstleistungen gehen, da sonst der Kreislauf angekurbelt wird.

Tipp: Yoga, Qigong und andere entspannende Bewegungsformen sind ideal geeignet, um anschließend gut einzuschlafen.

Lecker einschlafen

Essen und Trinken wirkt sich unmittelbar auf das Einschlafen aus. Wenig überraschend ist, dass Getränke mit Koffein am Abend gemieden werden sollten, wenn das Ein- oder Durchschlafen Probleme macht. Auch Alkohol ist keine gute Wahl, da er erholsamen Schlaf verhindert. Genauso wie schwere, fettige Mahlzeiten.

Tipp: Fisch und Gemüse am Abend sind eine gute Wahl, damit auch der Verdauungstrakt Ruhe findet. Und auch Omas Hausmittel, eine warme Milch mit Honig, kann nachweislich beim Einschlafen helfen. 🍯



Daran kann ich mich noch gut erinnern. Als ich acht Jahre alt war, bekam ich an Heiligabend meine erste Eisenbahn geschenkt. Das war mein größter Kindheitswunsch, den mir meine Eltern erfüllt haben.

Herbert Daut, Warendorf

Da sind wir uns einig: Am schönsten war und ist bis heute die Bescherung gemeinsam mit der Familie. Das Überraschungsmoment beim Auspacken der Geschenke ist immer am spannendsten!

Ute Ranft, Dissen / Marion Möhring, Borcheln



Zwar feiere ich selbst kein Weihnachten, aber schon als Kind hat mich die besondere Atmosphäre der besinnlichen Jahreszeit fasziniert. All die funkelnden Lichter und die liebevolle Dekoration schaffen ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit.

Duygu Topcuoglu, Telgte

Der erste Schneefall.
Geschenke unter dem Tannenbaum.
Gemütliches Beisammensein. Wir alle verbinden mit der besinnlichen Zeit des Jahres ganz persönliche Momente.

WAS IST IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG AN WEIHNACHTEN?

Wir haben nachgefragt.



Ganz klar mein erstes Fernlenkauto, genauer gesagt ein Modell des Porsche 356! Ich habe mir soeben einen neuen Wagen gekauft, aber bis heute ist das damalige Geschenk mein Traumauto.

Robert Füchtenhans, Sassenberg

Hilfe bei Endometriose

Sie ist eine Volkskrankheit. Jede achte Frau im gebärfähigen Alter leidet darunter. Mehr als 30.000 Neuerkrankungen zählt Deutschland jedes Jahr. Die Rede ist von Endometriose, einer chronisch-entzündlichen Unterleibserkrankung. In der zertifizierten Endometrioseklinik des JHW finden betroffene Frauen Hilfe, um ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.



Oberärztin
Anabel Frye
ist Spezialistin für
Endometriose im
Josephs-Hospital.

Dass es in der Gynäkologie des JHW ein eigenes Zentrum gibt, das sich auf Endometriose spezialisiert hat, ist kein Zufall. „Es handelt sich um ein komplexes, hormonell getriggertes und chronisches Erkrankungsbild, das viele Frauen in ihren reproduktiven Jahren – also etwa zwischen dem 15. und 45. Lebensjahr – betrifft“, sagt Anabel Frye. Sie ist leitende Oberärztin in der Warendorfer Gynäkologie und Koordinatorin der Endometrioseklinik, die für ihre besonders hohe Behandlungs- und Prozessqualität inklusive operativer Expertise zertifiziert ist. Gemeinsam mit dem gynäkologischen Team behandelt sie die Erkrankung seit vielen Jahren und kennt ihre Tücken. „Bei Endometriose setzen sich Zellen, die der Gebärmutter Schleimhaut ähneln, außerhalb der Gebärmutterhöhle an.“ Daraus bilden sich gutartige, aber chronische Wucherungen, die im Laufe der Zeit zu schwerwiegenden Entzündungen führen können. Und das nicht nur an der Muskulatur der Gebärmutter, sondern potenziell auch an Eierstöcken, am Bauchfell, am Darm und an anderen Organen.

Gefahr im Inneren

Unbehandelt können sich die Wucherungen ausbreiten, auf Organe übergehen und die Fruchtbarkeit der Frau einschränken. Vor allem aber kann Endometriose zu Schmerzen führen, wie Anabel Frye anhand der „vier D's“ erklärt: Die Dysmenorrhoe (Schmerzen während der Periodenblutung), die Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr), die Dysurie (zyklische Schmerzen beim Wasserlassen) und die Dyschezie (zyklische Schmerzen beim Stuhlgang) sind genauso wie eine ungewollte Kinderlosigkeit ernste Symptome, die auf Endometriose hindeuten können. Treten die Schmerzen wiederholt über einen längeren Zeitraum auf, sollte ein Frauenarzt aufgesucht werden. Dieser kann die Patientin daraufhin an die Experten im JHW überweisen.

„In unserer Klinik verfügen wir über moderne Technik, um eine zuverlässige Diagnostik durchzuführen“,

sagt die Oberärztin. Nach einem persönlichen Gespräch mit der Patientin lassen sich die entzündlichen Zellen in der Regel über einen Ultraschall erkennen. Sollte sich

während der Untersuchung herausstellen, dass weitere Organe betroffen sind, arbeiten die Ärzte der Endometrioseklinik interdisziplinär mit den jeweiligen Fachabteilungen des JHW zusammen, um für die Patientin den bestmöglichen Behandlungsplan zu erstellen.

Individueller Weg zur Besserung

„Endometriose ist auch psychisch belastend, weshalb wir uns viel Zeit für jede Patientin nehmen und sie mit einem festen Ansprechpartner betreuen“, sagt Anabel Frye. Denn die passende Therapie ist abhängig vom Alter, Kinderwunsch und von der individuellen Lebenssituation. „Möglich kann beispielsweise eine medikamentös-hormonelle Therapie sein, die Schmerzen lindert und die Endometriose austrocknet, aber auch eine Schwangerschaft verhindert.“ Eine weitere Option: die Sanierung, also die operative Entfernung der Endometrioseherde. Die Zertifizierung zur Endometrioseklinik belegt, dass die Gynäkologen im JHW durch minimalinvasive Eingriffe besonders gewebeschonend operieren.

Klar ist aber auch: Endometriose ist derzeit noch nicht heilbar und kann in den reproduktiven Jahren immer wiederkehren. „Für die Rundumversorgung stehen wir deshalb unter anderem im engen Kontakt zu Selbsthilfegruppen, Kinderwunschpraxen, der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. und der Multimodalen Schmerztherapie im JHW“, betont die Oberärztin. Nach- und Vorsorge seien bei Endometriose ganz entscheidend, um die Erkrankung einzudämmen: „Bei anhaltenden Menstruationsbeschwerden sollten sich Frauen vorsorglich immer untersuchen lassen.“ Im JHW stehen sie und ihr Team dann im Ernstfall mit viel Vertrauen, individuellen Therapieansätzen und schonenden Operationsverfahren bereit, um betroffenen Frauen sicher zu helfen. 🍀



Ihr Kontakt:
Gynäkologie
Endometrioseklinik
Tel.: 02581 20-1510
endometrioseklinik@jhwaf.de

HappyMed: Entspannung im OP

Weniger Angst haben? Weniger nervös sein? Eine Operation ist für viele Menschen keine einfache Angelegenheit. Um die Hürde leichter zu nehmen, können Patienten im JHW in andere Welten eintauchen: Die Videobrille HappyMed lenkt ab, beruhigt – und hilft, den OP um sich herum ganz einfach zu vergessen.



Ein aktueller Film aus Hollywood, meditative Szenen aus dem Weltall oder sanfte Klänge aus der Natur: Sitzt HappyMed mitsamt Kopfhörer erst einmal auf dem Kopf, ist der Szenenwechsel komplett. Bei der Videobrille handelt es sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt, das im JHW problemlos und störungsfrei mit anderen Geräten im OP genutzt werden kann. Sie spricht die audiovisuellen Sinne der Patienten an und lenkt vom medizinischen Geschehen ab. Dadurch vergeht die Zeit nicht nur schneller, auch Ängste und Stress werden durch die Unterhaltung spürbar reduziert. Und das in vielen Fällen sogar so effektiv, dass keine weitere Medikation zur Beruhigung notwendig ist. Denn 80 Prozent der Umwelt nimmt der Mensch über seine Augen und Ohren wahr: Wenn sich statt OP-Tisch und grünem Kittel die Weiten des Universums auftun, sieht die Welt gleich ganz anders aus – und positive Gedanken, ein besseres Wohlbefinden sowie eine ruhigere Herzfrequenz sind die Folge. Ganz abgeschirmt werden Patienten durch HappyMed aber nicht. Im Gegensatz zu einer Virtual-Reality-Brille ist es im unteren Sichtfeld weiterhin möglich, die reale Umgebung wahrzunehmen.

HappyMed wird in der Klinik vielfältig eingesetzt und im Vorfeld mit den Patienten abgestimmt – von der Sedierung über Operationen bei Bewusstsein bis hin zum Aufwachraum nach einer Vollnarkose. Das Team um OP-Koordinator Dirk Schnaars achtet dabei stets auf einen sorgfältigen Reinigungsplan. Die Brille ist komplett desinfizierbar, die Ohrpolster der Kopfhörer lassen sich austauschen, um höchste Hygienestandards zu erfüllen. Zudem können sowohl die Mitarbeiter im JHW als auch die Patienten selbst die Videoinhalte bequem über eine Fernbedienung steuern. Die von Psychologen ausgewählten, medizinisch lizenzierten Filme garantieren mit HappyMed dann vor allem eines: einen entspannten Rückzugsort in psychisch belastenden Situationen – ermöglicht durch moderne Technik für die bestmögliche Patientenversorgung. ■

Alles vor Augen: Patienten können sich mit HappyMed im OP durch Filme und Melodien beruhigen.

Unverzichtbar unsichtbar

Digitalisierung und der Gesundheitssektor passen nicht zusammen? Wer das denkt, sollte die Arbeit des Zentralen Aufnahme- und Belegungsmanagements im JHW kennenlernen. Hier können Bereichsleiter Matthias Joppek und sein Team mit wenigen Klicks komplexe Aufgabenketten in Gang setzen, die Patienten, Pflegepersonal und Ärzte spürbar entlasten.

„Unsere Aufgaben sind vielseitig“, sagt Matthias Joppek, der den Bereich seit 2018 leitet. „Wir sorgen vor allem dafür, den Aufnahmeprozess für Patienten so komfortabel und kurz wie möglich zu gestalten sowie die Ressourcen des Krankenhauses ideal zu nutzen.“ Tatsächlich gehen einer geplanten Aufnahme in ein Krankenhaus zahlreiche medizinische und administrative Schritte voraus. „Ein fester Ansprechpartner prüft unter anderem, ob alle Befunde zum Patienten vorliegen, organisiert die Gespräche mit Behandler und Anästhesisten sowie alle Materialien für den OP.“ Zudem klärt er, ob während der Behandlung sämtliche Ressourcen für die optimale Therapie zur Verfügung stehen. Selbstverständlich bleiben Sonderwünsche wie zum Beispiel für private Zusatzleistungen ebenfalls nicht unberücksichtigt. „Eine solche zentrale Behandlungsorganisation ist vielerorts für das Krankenhauspersonal und den Patienten ein zeitaufwändiger und nerviger Prozess, den wir im Hinblick auf die besonderen Bedürfnisse sehr smart gestalten.“ So konnte die Zeit, die ein Patient für die Vorbereitung seines Aufenthalts im JHW aufbringen muss, von durchschnittlich vier Stunden auf 90 Minuten reduziert werden.

Das Zentrale Aufnahme- und Belegungsmanagement bildet die ideale Schnittstelle zwischen Behandlungspersonal und Patienten. So lässt sich durch digitale Lösungen die Bettenbelegung optimal planen und es müssen selbst bei überdurchschnittlich vielen akuten Notaufnahmen nur selten Eingriffe verschoben werden. „Dabei hilft auch die Struktur im Haus, die wir implementiert haben“, sagt Matthias Joppek. Gemeint ist die Symbiose seiner Abteilungen mit der Holding Area, in der Patienten am Tag ihrer Aufnahme ankommen. Dort werden sie in angenehmer Atmosphäre freundlich empfangen und sorgfältig auf alle notwendigen Maßnahmen vorbereitet, ehe es in den OP-Saal oder auf die Station geht. „Damit konnten wir das Pflegepersonal auf den Stationen von einer Menge administrativer und logistischer Tätigkeiten entlasten.“



Matthias Joppek leitet das Zentrale Aufnahme- und Belegungsmanagement im JHW.



Teamwork: Matthias Joppek mit Tanja Schmuck aus der Zentralen Patientenaufnahme

Und auch wenn etwas nicht wie geplant läuft, hilft das Team weiter. Zum Beispiel, wenn ein Patient kurzfristig einen Eingriff krankheitsbedingt absagen muss. Dann koordiniert das Team einen neuen OP-Termin, übernimmt die Abstimmung mit der Station sowie den Kontakt zum Sozialdienst, um eine anschließende Reha passgenau zu verschieben. Oder, wie Matthias Joppek es auf den Punkt bringt: „Wir übernehmen alle Planungen, damit sich der Patient voll auf seine Genesung konzentrieren kann.“ ■



Ihr Kontakt:
**Zentrales Aufnahme- und
Belegungsmanagement**
Tel.: 02581 20-3000
Fax: 02581 20-1003
zbm@jhwaf.de

IM GESPRÄCH MIT ...

Heimat. Für Simon Aundrup heißt sie Warendorf. Umso mehr freut sich der 32-Jährige, seit diesem Jahr im Josephs-Hospital zu arbeiten. Sein Aufgabengebiet: die Technik. Im Interview erzählt der Mitarbeiter des Technischen Dienstes von den vielen Facetten seines Jobs – und warum das JHW für ihn nicht nur heimisch, sondern auch familiär ist.

Herr Aundrup, Sie sind erst seit Kurzem im JHW tätig. Was hat Sie hierhergeführt?

Den Weg ins Josephs-Hospital habe ich dank meines Bruders gefunden, er arbeitet hier in der Anästhesie. Von ihm habe ich schon oft gehört, wie angenehm unter anderem das Arbeitsklima im JHW sein soll. Als ich dann im Dezember letzten Jahres die Stellenausschreibung gelesen hatte, habe ich sofort die Chance ergriffen – und sie glücklicherweise auch bekommen.

Seit 2024 arbeiten Sie nun im Technischen Dienst. Wie dürfen wir uns Ihren Arbeitsalltag vorstellen?

Mein Tag beginnt um 06:30 Uhr. Zunächst verteilen wir die Aufgaben im Team. Zwei meiner Kollegen sind unter anderem im Gas- und Wasserbereich unterwegs, ich bin mit drei weiteren Mitarbeitern für die Elektrik zuständig. Wir reparieren zum Beispiel Patientenrufanlagen, wechseln Glühbirnen aus, kontrollieren regelmäßig die Brandschutzanlagen, überprüfen die Lüftungsanlagen und vieles mehr. Ob kleine oder große Arbeiten, die Technik im Krankenhaus muss rund um die Uhr reibungslos funktionieren. Für die Ärzte, Patienten und das gesamte Personal. Meistens habe ich um 16 Uhr Feierabend. Aber natürlich folgt danach die Rufbereitschaft, im Krankenhaus gehen schließlich nie die Lichter aus. Was mich morgen oder übermorgen erwartet, kann ich noch nicht sagen. Jeder Tag ist anders, genau das macht meinen Job aus.

Das klingt auf jeden Fall sehr abwechslungsreich.

Das ist es auch! Erfüllend nehme ich aber auch die Work-Life-Balance im JHW wahr. Zwar habe ich feste Arbeitszeiten, allerdings kann ich private Termine wie Arztbesuche oder Ähnliches flexibel in meinen Tag einplanen. Dank meines Teams. Und dank der Nähe zu meinem Geburtsort Warendorf.



Erfüllend ist ein gutes Stichwort. Was gefällt Ihnen bisher besonders gut am JHW?

Jeder hilft jedem. Das finde ich hier im Haus sehr bewundernswert. Auch mein Team hat mich herzlich in Empfang genommen, ich habe mich direkt wohlfühlt und bin super eingearbeitet worden. Außerdem werden Fortbildungen großgeschrieben: Ich habe bereits an einer Schulung für LED-Technik teilgenommen und die nächsten sitzen auch schon in den Startlöchern. Man steht niemals still und bekommt kontinuierlich Angebote, um sich weiterzuentwickeln.

Sie haben eben schon einmal die Work-Life-Balance angesprochen. Abseits der Arbeit, wie verbringen Sie am liebsten Ihre Freizeit?

Ich kann endlich wieder meinem Hobby, dem Bogenschießen, nachgehen. Vorher fehlte mir aufgrund meiner Arbeitszeiten die Zeit, denn ich war oft die ganze Woche auf Montage unterwegs. Dank meines neuen Jobs im JHW habe ich diese Zeit zurückgewonnen. Nach der Arbeit kann ich zum Ausgleich auch mal wieder ins Fitnessstudio gehen. Oder meine Familie sehen – und das nicht nur im JHW, sondern auch zu Hause.

WORTFUCHS

Stellen Sie Ihr Allgemeinwissen auf die Probe, finden Sie das gesuchte Wort und schicken Sie uns die Lösung unter dem Kennwort „Wortfuchs“ per E-Mail an menschjoseph@jhwap.de oder postalisch an das Josephs-Hospital, Am Krankenhaus 2, 48231 Warendorf (Namen und Anschrift nicht vergessen!). Einfach Lösung einsenden und einen von drei Stadtgutscheinen für Warendorf im Wert von jeweils 50 Euro gewinnen. Einsendeschluss ist der 31. März 2025.

LÖSUNGSWORT der letzten Ausgabe: SCHULTERPFANNE. Die drei Gewinner eines Einkaufsgutscheins für die Buchhandlung Ebbeke in Warendorf heißen M. Luetke-Glanemann aus Ennigerloh, K. Wessel aus Warendorf und J. Fieber aus Telgte.



Gemütsbewegung	Fluss z. Rhein, von der Eifel	Zauberwesen; Zauberwurzel	Ansprache, Vortrag	betonte Silbe eines Wortes	Fragewort	kurz gebratene Fleischschnitte	Pferdegangart	mit Geröll durchsetzt	Zierstrauch	dünnes Einwickelmaterial								
Zier-, Heilpflanze			Mediziner, Dermatologe		10			Wunddesinfektionsmittel										
Sinnesorgan	4	Abkürzung für doctores	19		eingelegtes Hühnerprodukt	seemännisch: Windseite	einerlei; gleichartig		14	unverfälscht								
			Triumphbogen	Gewürz-, Arzneipflanze				9	persönl. Fürwort (dritte Person)									
Vergeltung für Unrecht	Nervenzentrum	von gefrorenem Wasser befreien	Zahlenrätsel				Hafenstadt in Jemen	deutscher Schauspieler (Miroslav)		3								
sowieso			2	weiblicher Adelstitel	ein Elternteil (Koseform)	17		Feuerkröte	Disney-Figur (... und Strolch)									
		8	die Ackerkrume lockern		5	freundlich	Wohlfühlen		12									
auf den Beinegelenken kauern	Grünfläche im Dorf	Abschnitt der Woche		Ruder (Seemannssprache)			eine Wunde schließen	die Position ermitteln		männlicher Nachkomme								
			griechischer Buchstabe		Korankapitel	medizinische Betäubung												
Zahnarztwerkzeug	je, für (lateinisch)	Abk.: International Space Station		ein Balte	13	anfanglich	poe-tisch: Irland	18										
Verbandmaterial			11	Nahrungsmittel aus Sojabohnen		Stille; Erholung		Schwur	Abkürzung für Hawaii (USA)									
ein Sternbild	Stadt in Nevada (USA)			Regenbogenhaut des Auges		1	Mono-gamie											
	6		germanisches Schriftzeichen		15	wertloses Zeug		16	afrikanischer Strom									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Alle persönlichen Daten werden von uns nur für die Durchführung des Gewinnspiels erhoben. Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass ihr Name im Gewinnfall in der mensch joseph! veröffentlicht wird.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Josephs-Hospital Warendorf
Am Krankenhaus 2
48231 Warendorf
Telefon: 02581 20-0
Telefax: 02581 20-1003
info@jhwap.de
www.jhwaf.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Tobias Christof Dierker
Leitung Unternehmenskommunikation

Konzept, Redaktion und Design:
KIRCHNER Kommunikation
und Marketing GmbH
www.kirchner-kum.de

Bildnachweise:
Tobias Christof Dierker (S. 3)
Matthias Rethmann (S. 1, 3, 4–5, 6–9, 13, 16, 17, 18)
Manuela Mertens (S. 10, 11, 14)
Kai Senf (S. 20)
iStock (S. 12)

In unseren Texten verwenden wir häufig die männliche Form – für einen besseren Lesefluss. Wir meinen natürlich immer alle Menschen des weiblichen, männlichen oder nicht-binären Geschlechts.

Ihre Meinung zählt!

Wie fanden Sie unsere aktuelle Ausgabe? Wir sind dankbar für Kritik, Lob und Anregungen – schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an **menschjoseph@jhwaf.de**

Wir freuen uns, Sie schon bald wieder mit spannenden Gesundheitsthemen aus dem Josephs-Hospital Warendorf informieren zu dürfen.



Kontakt: Josephs-Hospital Warendorf

Am Krankenhaus 2 · 48231 Warendorf · Tel.: 02581 20-0 · Fax: 02581 20-1003

E-Mail: info@jhwaf.de · www.jhwaf.de · www.mehrwerden.net

facebook.com/jhwarendorf · instagram.com/josephs_hospital_warendorf



JOSEPHS-HOSPITAL
WARENDORF