

Rega-Führung in Luxusvariante

Der Gewerbeverein Walenstadt hat die Rega-Einsatzzentrale im Flughafen Zürich sowie die Rega-Basis in Dübendorf besucht. Beziehungen muss man haben.

von Guido Städler

Die Bezeichnung Luxusvariante bekam der «Sarganserländer»-Korrespondent spontan von einem begeisterten Insider zu hören, als er diesem von der bevorstehenden Führung bei der Rega im Flughafen Zürich sowie in Dübendorf erzählte. Da darf sich der Gewerbeverein Walenstadt bestimmt ein wenig stolz fühlen.

Ein Tschler bei der Rega

Die Rega ist in Walenstadt keine Unbekannte. Mehrmals in der Woche landen ihre Helikopter auf dem Dach des Spitals und auch auf dem Exerzierplatz. Oder sie sind bei Such- und Rettungsflügen in den Churfürsten zu beobachten. Wenn die rotweissen Helikopter am Tag oder auch in der Nacht zu hören und zu sehen sind, geht es immer um die Leistung Erster Hilfe für Menschen und Tiere. Manch ein Walenstadter war auch schon auf diese Hilfe angewiesen und froh, Rega-Mitglied zu sein.

Patrick Sieber, Tschler, ist Leiter der Partnerausbildung bei der Rega. Logischerweise war er dem Gewerbeverein bei der Organisation der Exkursion behilflich. Die zweiteilige Führung umfasste im Rega-Center auf dem Flughafen Zürich Einblick in die Organisation, die Einsatzzentrale, den Helikopter- sowie den Jetunterhalt. Besonderen Höhepunkt bildete der Einstieg in den Swiss-Air-Ambulance-Jet, der kurz zuvor von einem Repatriierungsflug aus Griechenland zurückgekehrt war. In Dübendorf, bzw. dem dortigen Armeeflugplatz, besichtigen die Walenstadter die Helikopterbasis.

Grosses Interesse

Dass der Besuch der Rega auf grosses Interesse stiess, war von Gewerbeverein-Coprapäsident Carlo D'Agostino zu erfahren. Innert Kürze waren die 55



Gerade zurück aus dem Ausland: Der Rega-Ambulance-Jet steht den Walenstadter Gewerblern zur Besichtigung frei.

Bild Guido Städler

Plätze im Giger-Car ausgebucht und es musste eine Warteliste erstellt werden. Nach den Infos über Rettung, Flugzeu-

ge und Fliegerei genossen die Gewerbler und Gewerberinnen in der bekannten Juckerfarm in Seegräben den kuli-

narischen Schlusspunkt nicht nur mit Kürbissuppe. Weitere Infos unter: www.rega.ch.

Hilfe aus der Luft – verteilt auf zwölf Basen

Gemäss Patrick Sieber, Tschler, Leiter Partnerausbildung für den Raum Ostschweiz-Zürich-Tessin, unterhält die **Rega in der Schweiz zwölf Basen, in Walensee-Nähe für Helikopter ganzjährig in Untertenz und in der Sommersaison in Mollis**. 17 Helikopter und drei Jets stehen zur Verfügung. Sicherheit und Wartung der Flug- und Rettungsgeräte

sowie Personalrekrutierung und -ausbildung haben oberste Priorität. Der äusserst informative Rundgang in Zürich zeigte sehr anspruchsvolle und verantwortungreiche sowie gleichzeitig faszinierende Arbeitsplätze inmitten von Helikoptern und Flugzeugen. Die Rega beschäftigt 399 Mitarbeitende. Sämtliche Einsätze im In- und Ausland werden von Zürich

aus koordiniert. Die Rega-Basis 1 in Dübendorf wird laut Patrick Sieber wie die Zentrale in Zürich im 24-Stunden-Betrieb unterhalten. Sie unterscheidet sich aber stark von der Zentrale, denn hier werden die Helikoptereinsätze für den Raum Zürich und weite Teile der Ostschweiz geflogen. Die Wartung erfolgt für die ganze Schweiz in Zürich. Mit Blick auf das Spital Wa-

lenstadt hob Sieber seine zentrale Lage in der Region Sarganserland-Walensee vor allem bei Einsätzen während der Wintersaison hervor. Die Rega engagiert sich ohne staatlichen Auftrag und Finanzen. Sie ist daher auf solidarische Gönner angewiesen. (sg)

Rega-Notruf Schweiz
1414, Ausland +41 333 333
333 oder Rega-App

Hüftschmerz verstehen und behandeln

Am Gesundheitstag der Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein stand für einmal die Hüfte im Mittelpunkt. Praxisnahe Referate, persönliche Beratung und praktische Tipps bei schmerzenden Hüften stiessen beim Publikum im Pfalz Keller auf grosses Interesse.

von Doris Averkamp-Peters

St.Gallen/Sarganserland.– Bei Hüftschmerzen denken die meisten in erster Linie an Arthrose. Und in der Tat ist die Hüftarthrose ein häufiges Krankheitsbild. Oft beginnt der Gelenksverschleiss schon vor dem 50. Lebensjahr. Zu Problemen mit der Hüfte kommt es jedoch nicht nur durch Abnutzung.

Abgenützt und überlastet

Um über die verschiedenen Ursachen und Behandlungsmethoden von Hüftschmerzen aufzuklären, organisierte die regionale Rheumaliga den Gesundheitstag «Hüftschmerzen verstehen und behandeln». Drei Fachreferate und verschiedene Informationsstände beleuchteten Ursachen, Diagnose, Therapiemöglichkeiten, Hilfsmittel und Präventionsmassnahmen. Ausserdem informierte die Rheumaliga über ihre Angebote im Kanton, die von Bewegungskursen über unentgeltliche Sozialberatung bis hin zu Informations- und Hilfsmittelbeschaffung reichen. Eröffnet wurde der Gesundheitstag vom Generalsekretär des Gesundheitsdepartements, Donat Ledergerber.

Einfache Übungen und Bewegungen zu Hause können der Hüfte viel Gutes tun.

«Hüftschmerzen sind häufig und die Ursachen vielfältig», liess Dr.med. Peter Wiedersheim, Facharzt für Innere Medizin, die Anwesenden wissen. Wichtig sei es, die genaue Ursache des Schmerzes zu lokalisieren. «Denn nicht immer ist es das Hüftgelenk selber, das für Probleme sorgt», so Wiedersheim. Schmerzen bereiten können auch die das Gelenk umgebenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Ausserdem können Erkrankungen des Rückens oder des Knies schmerzhaft in die Hüfte ausstrahlen.

Regelmässige Bewegung hilft

Wenn die Ursache des Schmerzes erkannt und eine Behandlung nötig ist, stehen verschiedene Therapien zur Auswahl. Sie reichen von physiotherapeutischen Massnahmen, über das Ver-

abreichen von Schmerzmitteln bis hin zur Operation. «Nicht vergessen dürfen wir die nicht medikamentösen Behandlungen rheumatischer Schmerzen», betonte der Rheumatologe einmal mehr. Es sind das Bewegung, Gewichtsreduktion sowie der sinnvolle Einsatz verschiedener Hilfsmittel.

Bewegung ist das Fachgebiet der zweiten Referentin des Gesundheitstages, Karin Uffer. Die Physiotherapeutin zeigte anschaulich, was die Hüfte jeden Tag leistet und wie man Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Kugelgelenks verbessern und erhalten kann. Mit einfachen Übungen, die Uffer gleich vor Ort mit dem Publikum durchführte, kann viel erreicht werden. Wer sie regelmässig zu Hause ausführt, tut sich und der Hüfte viel Gutes. Empfehlenswerte Sportarten, so Uffer, seien Fahrrad fahren, Walking und Nordic Walking, Krafttraining, Schwimmen, Wassergymnastik, wie sie die Rheumaliga anbietet, Wandern, Langlauf und Qi Gong.

Operation ja oder nein?

Welche Operationen an der Hüfte durchgeführt werden können, und

wann sie sinnvoll sind, darüber referierte Dr.med. Thomas Wiesner, Facharzt für orthopädische Chirurgie. Eingriffe an Sehnen und Muskeln, gelenkerhaltende Operationen, sowie gelenkeretzende Operationen gehören ebenso in diesen Themenbereich wie das Auswechseln von Kunstgelenken, beziehungsweise von einzelnen Teile eines Kunstgelenks. «Auf diesem Gebiet hat die Chirurgie in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht», so Wiesner, «sowohl was die Operationstechnik als auch die Materialien angeht».

Ob eine Operation sinnvoll ist oder nicht, lässt sich im Austausch zwischen Arzt und Patient erarbeiten. Bei starken Einschränkungen und Schmerzen und wenn konservative Methoden ausgeschöpft sind, ist die Operation eine sinnvolle Option: Die Erfolgsquote ist in der Regel hoch und der Grossteil der Patienten ist mit dem Resultat zufrieden. Dennoch sollte der Entscheid für die Operation nicht leichtfertig getroffen werden. Wie jeder Eingriff birgt auch diese Operation Risiken. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die nachfolgende Reha-Phase.

Leserbrief

Wenn Pflegende Unterschriften sammeln...

...dann bleiben fast alle Passanten und Passantinnen stehen. So jedenfalls haben es die beiden Sammlerinnen erfahren am letzten Samstag im Eingang zum Spital Walenstadt. Eindrückliche verbale Bremsaktionen wie «Pflegenotstand», «Bedrohung der professionellen Pflege», «brachliegende Kompetenzen der Pflegenden», «Chance zur Kosteneinsparung» «Vermeidung von unnötig erbrachten Leistungen» zeigten Erfolg. Das Anliegen leuchtete ein, meinten nahezu 100% der Besucher und Besucherinnen, und sie unterschrieben. «Viel Erfolg» wünschten sie beim Weitergehen, und «alles Gute» – oder: «Hoffentlich nützt's öppis!»

Was soll sie denn nützen, diese nationale Aktion der Schweizer Pflegefachpersonen?

Sie soll Bund und Kanton in einem Verfassungsartikel verpflichten, für eine ausreichende, allen zugängliche Pflege von hoher Qualität zu sorgen. Dazu gehören eine Topausbildung und Weiterbildungen, die nicht allein auf die Krankheiten, sondern auch auf das Krankheitserleben ausgerichtet sind und der demografischen Entwicklung der Bevölkerung Rechnung tragen.

Sie soll die Arbeitsbedingung für Pflegende verbessern oder dort, wo sie gut ist, auf diesem Niveau halten. Aus unseren eigenen Reihen vorgeschlagene Arbeitsmodelle sollen unterstützt werden, Modelle, die zum Beispiel familienfreundliche Strukturen anbieten.

Diese Volksinitiative soll mehr Effizienz im Gesundheitswesen schaffen, indem sie zum Beispiel den Pflegefachpersonen erlaubt, Leistungen wie Bedarfsabklärungen, Beratungen oder die Anwendung eindeutiger pflegerischer Angebote direkt mit der Krankenkasse abzurechnen, ohne den Beizug eines Arztes zu veranlassen. Leerläufe sollen vermieden werden, die pflegerische Verantwortung soll so klar wie möglich von jener der ärztlichen Berufsgruppe abgegrenzt und definiert werden.

bleibt noch eine Frage zu beantworten, die ein älterer Herr mit einem Schmunzeln um die Augen aufgeworfen hat: «Und jetzt – was wönd si genau vo mier?»

Die Profession Pflege braucht vorerst einfach Unterschriften, damit eine Volksabstimmung lanciert werden kann. Auf längere Sicht aber braucht sie urteilsfähige und kritische Empfänger und Empfängerinnen ihrer Leistungen, Menschen also, die erkennen, dass Gesundheitsversorgung zu einem grossen Teil Pflegeversorgung meint.

Vreni Frei Blatter und Heidi Stäheli im Namen des SBK (Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner)

Einbruchdiebstahl in Einfamilienhaus

Walenstadt.– In der Nacht auf Donnerstag ist gemäss Mitteilung der Polizei am Töbelweg in Walenstadt in ein Einfamilienhaus eingebrochen worden. Der Dieb verschaffte sich über ein Fenster gewaltsam Zutritt zum Haus und versuchte, einen Korpus aufzubrechen. Als dies misslang, stahl er Schmuck. Als eine Bewohnerin des Hauses den Täter bemerkte, floh er. Beim Täter soll es sich nach Aussagen der Hausbewohnerin um einen Mann mittlerer Statur handeln, der in etwa 175 bis 180 cm gross ist. Er soll dunkel gekleidet gewesen sein und eine Mütze getragen haben. (sl)