

share *for* care

PATIENTENGESCHICHTE

Erleben Sie die Reise eines Mannes vom Nierenversagen zur Transplantation

KOCHREZEPT

Leichte, köstliche Sommerküche, die im Handumdrehen zubereitet ist

REISEBERICHT

Der Stadtteil Viseu bietet Besuchern einen faszinierenden Einblick in die portugiesische Kultur

GESUNDE LEBENSWEISE

EINEN SPAZIERGANG MACHEN

Regelmäßige Spaziergänge sind eine sanfte und natürliche Art, aktiv und fit zu bleiben

share for care

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben steckt oft voll von Überraschungen – und was sie für uns bereithalten, wissen wir oft anfangs nicht. Gut daher, ihnen erst einmal grundsätzlich positiv zu begegnen. So wie Pavel Mikš aus Lovosice in der Tschechischen Republik, den wir Ihnen in dieser aktuellen Ausgabe von Share for Care vorstellen möchten. Als Pavel eine chronische Nierenerkrankung entwickelte, schulte der gelernte LKW-Fahrer auf das Fahren von Bussen um. Als seine Dialyse-Ergebnisse nicht wie erhofft ausfielen, eröffnete sich ihm der Weg der Heimdialyse. Und dann nahm sein Leben noch einmal eine überraschende Wendung. Aber lesen Sie selbst ...

Nicht nur für PatientInnen, sondern auch für ihre Familienmitglieder und Angehörigen ist die plötzliche Umstellung auf ein Leben mit chronischer Nierenerkrankung eine Herausforderung. In kurzer Zeit ändert sich sehr viel, vom regelmäßigen Arztbesuch über die Aufgabenverteilung in der Familie bis zum täglichen Speiseplan. Was es dabei unter anderem zu beachten gibt und wie man es trotzdem schaffen kann, den gemeinsamen Alltag genussvoll, entspannt und offen für positive Überraschungen zu gestalten, zeigen wir Ihnen in unserem aktuellen Schwerpunktthema.

Unsere Reiseempfehlung führt Sie diesmal nach Zentralportugal, in die zauberhafte Stadt Viseu, in der sich die langen Tage der warmen Jahreszeit zum Beispiel mit stimmungsvollen Spaziergängen durch die historische Altstadt und entspannten Ausflügen ins Umland genießen lassen.

Noch etwas in eigener Sache: Wir berichten in dieser Ausgabe über das B. Braun via medis Nierenzentrum in Hagenow. Ein kleines, aber feines Dialysezentrum, das durch eine sehr familiäre Atmosphäre und einen starken Zusammenhalt besticht.

Wir freuen uns über Ihr Feedback zu dieser Ausgabe via E-Mail dialysis@bbraun.com und wünschen Ihnen viel Freude beim Durchlesen der Lektüre!

Ihr Redaktionsteam von B. Braun

04

NEUIGKEITEN

Bleiben Sie auf dem Laufenden: Informieren Sie sich über die neuesten Entwicklungen in der Nephrologie.

06

SCHWERPUNKT-THEMA

Alles in der Familie – Finden Sie heraus, wie Sie Unterstützung innerhalb Ihrer Familie aufbauen. Normalerweise sind alle mehr als bereit zu helfen.

10

PATIENTENGESCHICHTE

Ein ehemaliger Lkw-Fahrer aus der Tschechischen Republik beschreibt seine erschütternde Reise von der chronischen Nierenerkrankung zur Dialyse und dann zu einer erfolgreichen Transplantation.

14

TIPPS

Im Takt bleiben – Gehen ist vielleicht die natürlichste und gesündeste Form der Bewegung.

18

REISEBERICHT

Eine pulsierende Stadt, gefüllt mit faszinierender Geschichte, schönen Sehenswürdigkeiten und einer einladenden Kultur: Viseu ist ein großartiger Ort für den Beginn Ihres portugiesischen Abenteuers.

22

KOCHREZEPT

Reich an Proteinen, ist dieses leichte und erfrischende Gericht kombiniert mit gesunden Quark mit frischen Kräutern und herzhaften Streifen vom Rind.

24

SCHWERPUNKT-THEMA

Ein eingeschworenes Team – unser Nierenzentrum Hagenow

7.000 bis 12.000 Schritte täglich

Tägliche Bewegung kann auch bei chronischer Nierenerkrankung ein wichtiger Teil der Therapie sein.

Bekannt ist bereits aus verschiedenen Studien, dass körperliche Aktivität sich positiv auf Herz-Lungen-Funktion, Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Blutfettwerte sowie Lebensqualität auswirken kann. Eine chinesische Studie hat nun den Zusammenhang von täglicher Schrittzahl und gesundheitsbezogener Lebensqualität bei Erwachsenen mit chronischer Nierenerkrankung untersucht. Die Ergebnisse der Studie, an der 558 Probanden und Probandinnen mit einem Durchschnittsalter von 40,2 Jahren, die noch keine Dialyse erhielten, beteiligt waren, deuten darauf hin, dass eine tägliche Schrittzahl zwischen 7.000 und 12.000 Schritten bei PatientInnen mit chronischer Nierenerkrankung mit einer hohen physischen und psychischen Lebensqualität verbunden ist. Um spezifischere „Geh-Dosen“ je nach Altersgruppe und körperlichem Zustand zu ermitteln, sind jedoch weitere Untersuchungen notwendig.

KREBSBEKÄMPFUNG MIT MINI-MAGNETKUGELN

Bisher wird die MRT-Technik (Magnetresonanztomographie) erfolgreich als Diagnoseinstrument von Krankheiten, unter anderem auch von Krebs, angewendet. Zukünftig könnte sie auch in der Behandlung von Krebs Anwendung finden. Britischen Forschenden ist es im Tierversuch gelungen, mit einem MRT-Scanner eine winzige magnetische Kugel durch ein Gehirn zu leiten und damit Krebszellen zu erhitzen und zu zerstören. Die neue Technologie namens „MINIMA“ könnte zukünftig dabei helfen, ohne große Operation schwer zugängliche Hirn- oder auch Prostata-Tumore zu bekämpfen. Sollte es sogar gelingen, die Struktur der winzigen Magnetkugel so umzuformen, dass sie wie ein winziges Schneidmesser funktioniert, wären noch gezieltere ferngesteuerte Operationen möglich. Dies könnte eines Tages die nicht-invasive Chirurgie revolutionieren.

BLUTARMUT: ORALES MEDIKAMENT SO GUT WIE KONVENTIONELLE THERAPIE?

PatientInnen mit chronischer Nierenerkrankung (CKD) leiden häufig an Blutarmut, weil die Bildung des Hormons Erythropoietin (EPO) gestört ist. EPO regt die Produktion der roten Blutkörperchen an. Bisher ist eine Standardtherapie gegen Anämie bei PatientInnen mit chronischer Nierenerkrankung die Gabe von EPO-stimulierenden Mitteln, sogenannten ESAs, als subkutane oder intravenöse Injektion. Bei PatientInnen, die noch nicht an der Dialyse sind, werden diese Injektionen meist von medizinischem Fachpersonal in spezialisierten Arztpraxen durchgeführt.

Mit dem Wirkstoff Daprodustat, der zu einer neuen Klasse oral zu verabreichender Arzneimittel gehört, lassen sich nach aktuellen Studien wohl genauso wirksame Ergebnisse in der Behandlung einer Anämie erreichen wie mit der bisherigen Standardtherapie. Auch die Nebenwirkungsraten waren in den untersuchten Studiengruppen (Daprodustat/Darbepoetin alfa) ähnlich. Eine orale Therapie könnte die Behandlung vereinfachen, da die PatientInnen ihre Medikamente zu Hause einnehmen könnten.

Daprodustat könnte daher einen Beitrag zu einer besseren PatientInnenversorgung leisten.

COVID-19-IMPfung KÖNNTE DIALYSE-PATIENTINNEN VOR SCHWEREN VERLÄUFEN SCHÜTZEN

Obwohl DialysepatientInnen durch COVID-19-Impfstoffe selbst nur einen begrenzten Immunschutz aufbauen, profitieren sie von der Impfung. Nach Studien eines französischen Forschungsteams beeinflusst neben der individuellen Immunität insbesondere der Anteil der geimpften Personen in der Bevölkerung, wie viele DialysepatientInnen wegen einer COVID-19-Infektion im Krankenhaus behandelt werden müssen. Das bedeutet konkret: Je mehr Menschen geimpft sind, umso weniger DialysepatientInnen erkranken schwer an COVID-19.

Für die Studien analysierte das Forschungsteam Daten zu den COVID-19-bedingten Krankenhausaufenthalten von DialysepatientInnen in der ersten, zweiten und dritten Infektionswelle. Dabei zeigte sich, dass in der ersten Welle der Anteil der DialysepatientInnen mit Krankenhausaufenthalten etwa dem der Allgemeinbevölkerung entsprach. In der zweiten und dritten Welle, in denen Impfstoffe zur Verfügung standen, war die Inzidenz der Krankenhausaufenthalte von DialysepatientInnen jedoch niedriger als bei der Allgemeinbevölkerung.

Ihre Ergebnisse deuten darauf hin, dass sowohl die individuelle als auch die durch die Herdenimpfung hervorgerufene Immunität eine schützende Wirkung gegen schwere Formen von COVID-19 bei DialysepatientInnen haben könnte, sagen die AutorInnen der Arbeit.

NEUIGKEITEN



ZUSAMMEN HALT

UND SELBSTFÜRSORGE

Eine chronische Nierenerkrankung mit Dialysepflicht verändert nicht nur den Alltag der Betroffenen. Auch für Familienangehörige beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Am besten bewältigt man die Herausforderungen gemeinsam.

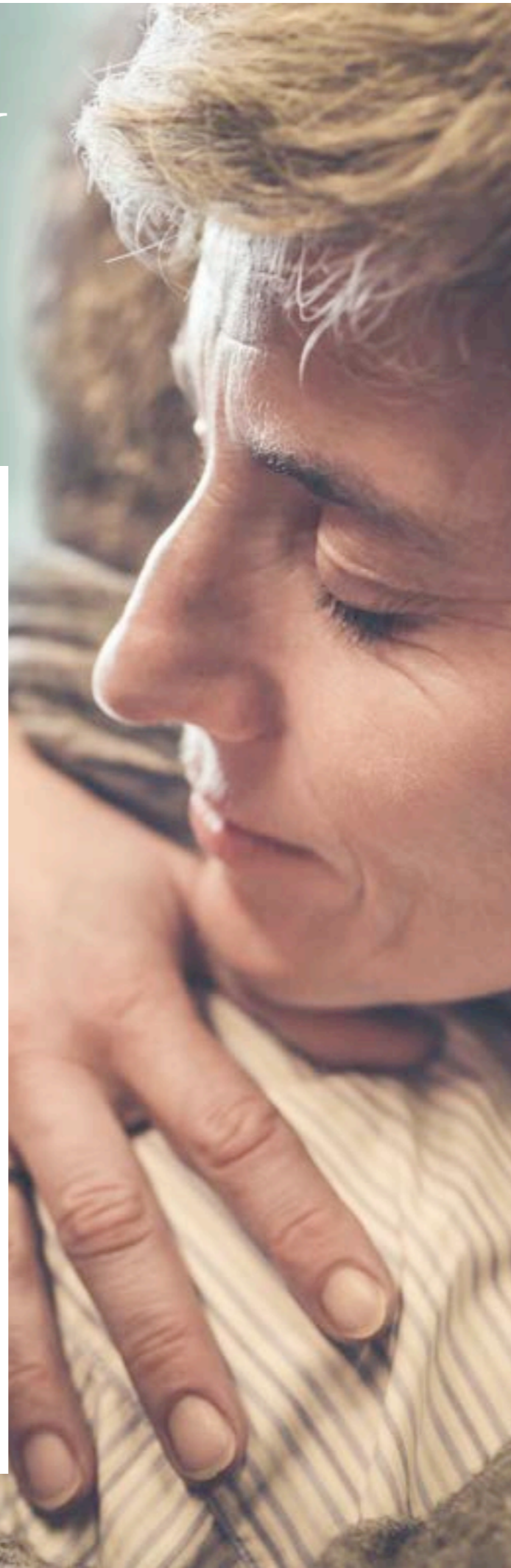
Wie kann ich am besten unterstützen? Das ist vermutlich die drängendste Frage für viele Angehörige, wenn ein Familienmitglied dialysepflichtig wird. Die Antwort liegt auf der Hand: Angehörige übernehmen für die erkrankte Person eine immens wichtige Rolle und können auf vielfältige Weise unterstützen – praktisch, psychologisch und auf zwischenmenschlicher Ebene.

Angehörige können auf viele verschiedene Arten Unterstützung leisten.

Sollte das erkrankte Familienmitglied länger an Niedergeschlagenheit, vielleicht sogar an Depressionen leiden, ist es ratsam, sich rechtzeitig psychotherapeutische Unterstützung zu holen. Helfen Sie hier aktiv beim Vereinbaren von Terminen und der Vorbereitung von therapeutischen Gesprächen, etwa indem Sie Fragen und Sorgen gemeinsam aufschreiben.

Nach der Diagnose beginnt bei Betroffenen oft eine Phase der Unsicherheit, bei vielen auch der Niedergeschlagenheit und Ängstlichkeit. Als Angehörige bzw. Angehöriger sollten Sie die aufkommenden Sorgen ernst nehmen und sich aktiv damit auseinandersetzen. Vertrauensvolle Gespräche und gemeinsam besuchte Informationsveranstaltungen sind wichtig, um gezielt Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Versuchen Sie, als unterstützendes Familienmitglied auch möglichst bei allen anderen medizinischen Terminen dabei zu sein. So signalisieren Sie nicht nur Solidarität und vermitteln Ihrem Familienmitglied das Gefühl, die Krankheit nicht allein durchstehen zu müssen. Sie erhalten außerdem wichtige Informationen über die Erkrankung und können Ihre Angehörige bzw. Ihren Angehörigen so im Alltag bei vielen praktischen Themen besser unterstützen.



EIN WICHTIGER PUNKT: DIE ERNÄHRUNG

Mit dem Beginn der Dialysetherapie verändern sich für die Betroffenen auch die empfohlene Ernährung und das Trinkmanagement, um den Verlauf der Erkrankung gezielt positiv zu beeinflussen. Beides sind herausfordernde Umstellungen, die sie gemeinsam angehen sollten.

Zu beachten ist: Eine klassische „Dialyse-Diät“ gibt es heute nicht mehr. Sie werden stattdessen individuell von Ihrem behandelnden Dialyseteam beraten und finden so sicher eine passende Strategie für das gemeinsame Essen in Ihrer Familie. Nehmen Sie das gemeinsame Essen als Ritual mindestens genauso wichtig wie vor der Diagnose. Achten Sie auf einen liebevoll gedeckten Tisch und eine schöne Atmosphäre beim Essen, um den Zusammenhalt in Ihrer Familie zu stärken und probieren Sie die köstlichen Rezeptideen in diesem Heft oder auch auf unserer Internetseite (<https://www.bbraun.de/content/dam/b-braun/de/website/patient/dialyse/Rezepte.pdf>). Laden Sie auch Freunde und Verwandte zum Essen nach Hause ein. So sorgen Sie dafür, dass Ihr erkranktes Familienmitglied weiter sozial eingebunden bleibt.

Ihr Familienmitglied erhält außerdem vom Dialyseteam Angaben darüber, wieviel Getränke und wasserhaltige Lebensmittel es täglich aufnehmen darf, damit sich nicht zu viel Flüssigkeit im Körper ansammelt. Haben Sie diese Empfehlungen im Alltag mit im Blick, unterstützen Sie bei der Führung des Flüssigkeitsprotokolls und entlasten dadurch Ihre Angehörige bzw. Ihren Angehörigen. Vieles wird mit der Zeit zur Routine, doch für die Phase der Umstellung ist es wichtig, die Aufmerksamkeit und die Kräfte für wichtige Umstellungen zu bündeln.



GUTE ORGANISATION IST ALLES

Gerade, wenn die erkrankte Person noch voll in Job und Familienleben eingebunden ist, ist es mit Beginn der Dialyse nötig, über Organisatorisches zu sprechen und einige tägliche Routinen umzustellen. Verteilen Sie Aufgaben bei Bedarf neu, denn die oder der Betroffene ist möglicherweise nicht mehr belastbar genug, um alltägliche Pflichten wie bisher zu erledigen. Bedenken Sie, dass die Dialysezeit fortan den Tages- und Wochenrhythmus wesentlich mitbestimmt. Entlastung im Alltag kann Hilfe von außen bieten.

Scheuen Sie sich nicht, befreundete Personen und Familie um Hilfe zu bitten. Sie sind oft gerne bereit, beispielsweise die Kinderbetreuung oder Einkäufe zu übernehmen.

In einigen Ländern ist es außerdem möglich, über die Kranken- und Pflegekassen zusätzliche praktische und finanzielle Unterstützung zu erhalten.

KINDER MIT EINBEZIEHEN

Kinder sind häufig verunsichert über die neue Situation. Je klarer Sie ihnen die neuen Gegebenheiten schildern, desto besser können sie diese annehmen. Beantworten Sie auch Fragen möglichst altersgerecht. Schweigen und Leugnen dagegen verunsichert Kinder enorm und schürt Ängste. Wenn Sie unsicher sind, helfen Selbsthilfegruppen mit Erfahrungen aus der Praxis weiter.



SO KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZEN

- Nehmen Sie Sorgen und Ängste ernst.
- Gehen Sie gemeinsam zu ärztlichen Terminen und Informationsveranstaltungen.
- Organisieren Sie Ihren gemeinsamen Alltag neu.
- Wenden Sie sich an Selbsthilfegruppen für DialysepatientInnen und ihre Angehörigen.
- Stellen Sie mit ärztlicher Unterstützung einen neuen Familienspeiseplan auf.
- Binden Sie Ihr Umfeld ein und helfen Sie Ihrer Angehörigen bzw. Ihrem Angehörigen dabei, weiter am sozialen Leben teilzunehmen.



SELBSTFÜRSORGE

- Planen Sie Auszeiten für eigene Interessen ein.
- Wenden Sie Entspannungstechniken an.
- Nehmen Sie an Selbsthilfegruppen für Familienmitglieder teil.
- Erkennen Sie Ihre eigenen körperlichen und psychischen Grenzen und suchen Sie frühzeitig ärztlichen Rat.

EIGENE KRÄFTE EINTEILEN

Nur wer auch gut für sich selbst sorgt, kann sich um andere kümmern. Regelmäßige Auszeiten für eigene Interessen sollten Sie für sich daher fest einplanen. Dafür eignen sich zum Beispiel die Behandlungstage, die Ihr Familienmitglied im Dialysezentrum verbringt. Auch der abendliche Spaziergang, das Treffen mit Personen aus dem Freundeskreis oder das geliebte Hobby helfen beim Abschalten und Kraft tanken. Mit Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenem Training stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft.

ÜBERLASTUNG ERKENNEN

Doch was, wenn die Sorgen um das Familienmitglied dauerhaft auf die Psyche schlagen? Vielleicht haben Sie Angst, dass etwas passieren könnte, sich zum Beispiel der Shunt verschließt oder weitere gesundheitliche Probleme entstehen? Suchen Sie in diesem Fall unbedingt das Gespräch mit dem behandelnden ärztlichen Fachpersonal. Sie können die Situation am besten einschätzen und in vielen Fällen für Beruhigung sorgen.

Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr allein aus einem seelischen Tief herauszufinden und eventuell auch unter körperlichen Symptomen leiden, sollten Sie sich unbedingt selbst Hilfe holen. Lassen Sie sich ärztlich dazu beraten, was Ihnen dabei helfen könnte, Ihre Ängste oder Ihre Depression zu überwinden und wieder neue Kraft aufzubauen.

Denken Sie daran, dass Sie nicht perfekt und immer stark sein müssen. Pflegen Sie eine möglichst offene Gesprächskultur in Ihrer Familie und sprechen Sie ruhig auch über schwierige Gefühle. Auch wenn Ihr Familienmitglied krank ist, wünscht es sich vermutlich, ganz normal behandelt und nicht mit allem verschont zu

werden. Seien sie gegenseitig füreinander da und öffnen Sie sich auch immer wieder bewusst für Hilfe von außen. Das stärkt Sie als Familie – auch in schwierigen Momenten.

Unbedingt empfehlenswert sind nicht zuletzt die Vernetzung mit anderen Betroffenen und der Besuch von Selbsthilfegruppen. Hier erfährt man, wie andere Betroffene und ihre Angehörigen mit den vielgestaltigen Herausforderungen durch eine Dialysebehandlung, vom Trinkprotokoll bis zur Realisierung der lang geplanten gemeinsamen Traumreise, umgehen. Tauschen Sie sich mit Menschen in einer ähnlichen Lebenslage aus.

Sie werden sehen, dass Ihnen das nicht nur Kraft gibt und für neue Freundschaften sorgt, sondern auch viele gute Ideen liefert, wie das Leben auch mit Dialyse Spaß machen und gut funktionieren kann.

Denken Sie daran, dass Sie nicht perfekt und immer stark sein müssen.



Immer für eine Überraschung gut **Pavel Mikš**

Der 65-jährige kommt aus Lovosice in der Tschechischen Republik. Hier lebt er mit seiner Frau und der Familie seines Sohnes gemeinsam in einem Haus. Er ist bereits Großvater und freut sich darauf, sich bald noch um ein weiteres Enkelkind kümmern zu können.



Pavel Mikš ist ein sehr optimistischer und positiv denkender Mensch. Früher war er Kraftfahrer – er fuhr erst Lastwagen und später Busse. Heute lebt er aufgrund einer Kombination von Nierenerkrankung und Diabetes mellitus von einer Vollzeit-Invalidenrente, verbringt viel Zeit mit seiner Familie, kümmert sich um seinen Garten und genießt das Leben ohne Dialyse. Denn letztes Jahr konnte er sich erfolgreich einer Nierentransplantation unterziehen.

DIE DIAGNOSE ERHIELT ER, ALS ER EINE KOLLEGIN ZUM ARZT BEGLEITETE

Seit 1998 weiß Pavel von seiner Erkrankung an Diabetes mellitus. Als er Symptome wie starkes Durstgefühl und häufiges Wasserlassen bei sich beobachtete, schenkte er ihnen zunächst keine große Aufmerksamkeit. Erst als er eines Tages eine erkrankte Kollegin zum Arzt begleitete und bei diesem Besuch auch einen Bluttest machte, erhielt er die Untersuchungsergebnisse, die ihm klar machten, dass er Diabetes hat.

DER BEGINN DER NIERENSCHWÄCHE

Im Jahr 2013 bekam Pavel große Probleme mit seinen Augen und seine Ärzte mussten seine Medikamente umstellen. Heute glaubt er, dass zu diesem Zeitpunkt die Nierenschwäche begann. Wegen seines verschlechterten Gesundheitszustands musste er sei-

nen Beruf als Lastwagenfahrer aufgeben. Pavel hatte einfach nicht mehr die Kraft für die zeit- und energieintensive Arbeit, die oft mit längeren Aufenthalten im Ausland verbunden war.

Er ließ sich jedoch nicht entmutigen und begann, als Busfahrer zu arbeiten. Leider bekam Pavel bald noch größere Probleme mit den Nieren und musste dann auch diesen Beruf aufgeben.

Im Jahr 2018 erlitt Pavel ein chronisches Nierenversagen und musste sich einer Peritonealdialyse unterziehen. Dabei handelt es sich um eine Art der Dialyse, bei der eine sterile Reinigungsflüssigkeit in die Bauchhöhle eingebracht wird. Anschließend wird ein Peritonealkatheter in diesen Bereich des Körpers gelegt. Zunächst besuchte Pavel das Dialysezentrum in Litoměřice. Er erinnert sich, dass er viel Flüssigkeit zu sich nahm, damit die Dialyse ihn nicht so erschöpfte. Anfangs hatte er keine Probleme beim Wasserlassen, doch die Dialyse funktionierte nicht so effektiv wie gewünscht und es blieben zu viele Schadstoffe in seinem Körper.

Pavel Mikš kann seit 2020 ein Leben ohne Dialyse genießen.



Die Heimdialyse spart Zeit und gibt das Gefühl von Freiheit zurück

Nach einiger Zeit machte man Pavel ein Angebot, die Dialyse selbst zu Hause durchzuführen. Er dachte über diese Möglichkeit nach und stimmte schließlich zu. Zwei Gründe sprachen aus seiner Sicht eindeutig dafür: die häusliche Umgebung und die Zeitersparnis. Pavel musste bisher jedes Mal auf den Krankenwagen warten, der ihn ins Zentrum fuhr und nach der Behandlung wieder nach Hause brachte. Eine Prozedur, die viele Stunden benötigte und sich mehrmals pro Woche wiederholte.

Die Dialyse zu Hause bedeutete für Pavel, endlich nicht mehr so viel warten zu müssen. Und sie bot ihm die Sicherheit und Vertrautheit der häuslichen Umgebung. Ein weiterer Grund, warum Pavel sich für die Heimdialyse entschied, waren seine häufigen Radtouren mit Freunden durch die Tschechische Republik. Während dieser Reisen musste er zuvor überall im Land Dialysezentren aufsuchen. Dank der Heimdialyse entfiel dies und er konnte eine größere Unabhängigkeit genießen.

Zu dem Zeitpunkt, als Pavels Arzt in Litoměřice ihm die Heimdialyse angeboten hatte, kam gerade ein ganz neues Gerät aus Frankreich, das Physidia S3, zum Einsatz. Es funktionierte ebenfalls nach dem Prinzip der austauschbaren Beutel mit Dialyseflüssigkeit, war aber bis zu diesem Zeitpunkt noch von niemandem in der Tschechischen Republik ausprobiert worden.

Nach einer Einführungsveranstaltung, in der Pavel das Physidia S3 vorgestellt wurde, entschied er sich für diese Therapieform. Er wurde nun zu einem Pionier der neuen Dialysetechnik. Es folgte eine ganze Reihe von organisatorischen Schritten, von Vereinbarungen mit seinen Krankenkassen bis hin zu der Sicherstellung, dass Pavel über angemessene Bedingungen für eine Injektion in die arteriovenöse Fistel verfügte. Pavel absolvierte dann das notwendige Schulungsprogramm im Zentrum in Litoměřice. Auch seine Frau nahm daran teil, damit die Ärzte sicher sein konnten, dass sie ihm im Notfall helfen könnten. Unter Anleitung des behandelnden Dialyseteams lernte Pavel rasch, mit den Bedienelementen umzugehen, und entwickelte eine sichere Routine.

DIE CORONAVIRUS-PANDEMIE UND EINE ERFOLGREICHE TRANSPLANTATION

Obwohl es Pavel gelang, das Dialysegerät zu benutzen, verzögerte sich seine Behandlung. Pavel blieb trotzdem am Ball und nach einiger Zeit gelang es ihm, die gesamte notwendige Ausrüstung für die Heimdialyse zu beschaffen: unter anderem Nadeln, Beutel und einen bequemen Stuhl. Er schaffte es sogar, während des pandemiebedingten Ausnahmezustands regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei einem Mitarbeiter des Dialysezentrums in Litoměřice zu organisieren.

Als es Pavel endlich gelungen war, seine gesamte Ausrüstung zu besorgen, erhielt er eines Tages die Mitteilung, dass er für eine Nierentransplantation vorgesehen war. Welch überraschende Wendung des Schicksals! Im Juni 2020 konnte ihm dann erfolgreich eine Spenderniere transplantiert werden.

Heute lebt Pavel wieder zu Hause. Die Transplantation liegt erst sechs Monate zurück. Er hat immer noch Probleme mit seinen Augen und kann daher nicht in seinen alten Beruf als Fahrer zurückkehren.

Doch in seinem Haus mit Garten gibt es immer etwas für ihn zu tun. Er hat sogar einen Kamin und eine Räucherkerze aus Natursteinen gebaut, die er eigenhändig mit einem Hammer in kleinere Stücke zerschlagen hat. Wegen der Transplantation muss Pavel jetzt allerdings eine Pause bei schweren körperlichen Arbeiten einlegen. Gartenarbeit und leichte Tätigkeiten rund ums Haus sind nun seine Lieblingsbeschäftigungen. Außerdem holt er jeden Tag seine Frau von der Arbeit ab, die als Lehrerin in der örtlichen Vorschule tätig ist. Sie gehen gemeinsam von der Schule nach Hause und erledigen auf dem Weg die Einkäufe.

Pavel versucht, täglich spazieren zu gehen, mal weiter, mal kürzer. Entscheidend ist, wie er sich fühlt. Aber jeden Tag raus, zumindest für eine kurze Runde, das gehört zu seinen Grundsätzen.

Magdalena Bamboušková / Petr Radovič



SO KOMMEN SIE IN BEWEGUNG

SPAZIEREN,
WALKEN,
WANDERN:
WAS IST IHR
FAVORIT?

Fitness muss nicht immer das große Trainingsprogramm bedeuten. Wichtig ist, sich immer mal wieder zwischendurch zu bewegen und etwas für Kreislauf, Stoffwechsel und Beweglichkeit zu tun. Praktischerweise braucht man für zwei der effektivsten Trainings – Gehen und Stretching – keine extra Trainingsgeräte und kann jederzeit loslegen.

Bewegung gehört zu unserer Natur und das Gehen ist ein Grundbedürfnis unseres Körpers. Unsere Vorfahren waren oft viele Kilometer täglich auf ihren Füßen unterwegs, um zu jagen oder nach Nahrung zu suchen. Heute leiden wir jedoch oft unter lebensstilbedingtem Bewegungsmangel und den daraus folgenden Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck.

Nutzen Sie daher die Kraft der Mini-Trainings und schaffen Sie sich gesunde Gewohnheiten, die Ihnen guttun und nicht viel Zeit und Mühe machen. Bereits der tägliche Spaziergang und ein paar Minuten Dehnübungen pro Tag können sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken (siehe News) und dafür sorgen, dass Sie sich aktiver und wohler in Ihrer Haut fühlen.

SPAZIEREN, WALKEN, WANDERN: WAS IST IHR FAVORIT?

Jeder und jede hat seine bzw. ihre eigenen Vorlieben, wenn es darum geht, eine Runde an der frischen Luft zu drehen. Was macht Ihnen persönlich am meisten Freude? Der tägliche

Spaziergang mit dem Hund, die wöchentliche Verabredung mit einem Freund oder einer Freundin zum Nordic Walking, die Wanderung am Wochenende oder in den Ferien?

Gesund sind alle Formen des Gehens, allerdings variiert die Trainingsintensität abhängig von der Geschwindigkeit. Stark aus der Puste kommen müssen Sie nicht, ideal ist eine Geschwindigkeit und Belastung, die Sie leicht fordert, aber nicht überfordert. Am besten lassen Sie sich dazu ärztlich beraten und steigern Ihre Aktivität langsam.

Nordic Walking mit Stöcken ist zum Beispiel eine besonders schonende und effektive Form des Ausdauertrainings, denn dabei wird der Bewegungsapparat zu 30 Prozent entlastet und zusätzlich die Oberkörpermuskulatur trainiert.

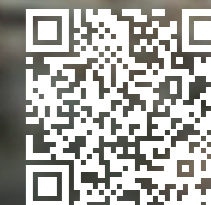
Nutzen Sie einen Schrittzähler. So behalten Sie jeden Tag im Auge, wie viele Schritte Sie aktuell täglich schaffen. Wenn ein Tag nicht viel Bewegung erlaubt hat, können Sie abends zum Beispiel mit ein paar extra Minuten Treppensteigen Ihr Bewegungsdefizit etwas ausgleichen.

Finden Sie Ihre Lieblingsform des Gehens heraus und planen Sie sie fest in Ihren Alltag ein. Routinen und Verabredungen helfen dabei, auch dann am Ball zu bleiben, wenn das Wetter mal etwas ungemütlich ist oder man ein Motivationstief hat.

Nach dem Gehen: Stretching!

Ideale Ergänzung zum täglichen Spaziergang oder zur Walkingrunde sind leichte Dehnübungen, die sie mühelos in Ihren Alltag einbauen können. Sie dauern nur wenige Minuten, fördern Ihre Beweglichkeit und sorgen für ein rundum gutes Körpergefühl.

Probieren Sie doch einfach einmal unsere Übung für die Wadenmuskulatur. Sie finden Sie auch im Internet: Übung für die Wadenmuskulatur – B. Braun – YouTube



Wichtig: Halten Sie vor der Durchführung dieser Übung bitte Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.

Und so geht's:

- 1 Stellen Sie sich gerade vor einer Wand auf. Achten Sie dabei auf einen sicheren Stand und tragen Sie rutschfeste Socken oder festes Schuhwerk.
- 2 Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen die Wand.
- 3 Stellen Sie einen Fuß leicht nach hinten.
- 4 Strecken Sie das hintere Bein und drücken Sie langsam die hintere Ferse auf den Boden.
- 5 Schieben Sie die Hüfte sanft nach vorn und halten Sie die Anspannung für 10 bis 15 Sekunden. Das vordere Knie ist dabei leicht gebeugt.
- 6 Entspannen und in die Ausgangsposition zurückkehren.
- 7 Stellen Sie den anderen Fuß leicht nach hinten und wiederholen Sie die Übung mit diesem Bein.
- 8 Eine Minute Pause.
- 9 Übung auf beiden Seiten wiederholen.



Wenn Sie die Intensität der Übung steigern möchten, können Sie auch eine weitere Wiederholung durchführen. Oder den belasteten Fuß noch ein Stück weiter nach hinten setzen und eine größere Schrittstellung einnehmen. Die Dehnung sollte spürbar sein, aber immer angenehm bleiben. Sollten Sie bei der Übung Schmerzen verspüren, brechen Sie die Dehnübung bitte ab.

WIE LANGE GIBT ES DIE DIALYSE BEREITS?

Die erste erfolgreiche Hämodialyse beim Menschen wurde bereits 1924 von dem Gießener Internisten Georg Haas durchgeführt. Das Verfahren wurde in den folgenden Jahrzehnten von verschiedenen Wissenschaftlern weiterentwickelt. Etwa von dem niederländischen Internisten Willem Kolff, der mit dem von ihm entwickelten Gerät 1945 erstmals einer Patientin mit akutem Nierenversagen das Leben retten konnte, oder von dem schwedischen Mediziner Nils Alwall, dessen Dialysegerät nicht nur das Blut reinigen konnte, sondern auch ein Ausschwemmen von Ödemflüssigkeit ermöglichte. Als reguläre Behandlung gibt es die Dialyse jedoch erst seit 1960. Heute ist sie als Standardbehandlung auf der ganzen Welt verbreitet. Seit 1976 gibt es außerdem die ambulante Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse/CAPD). Die Dialyse ist heute ein bewährtes Verfahren, mit der sich weltweit tausende PatientInnen behandeln lassen.

WIRD DIE DIALYSE MEIN WOHLBEFINDEN ERHALTEN?

Dass Sie sich unter der Dialyse genauso wohl fühlen werden wie vor dem Nierenversagen, können wir nicht versprechen. Es gibt leider noch keinen vollständigen Ersatz für Ihre gesunden Nieren. Doch mit der Behandlung, die aus den drei Elementen Dialyse, Ernährung und Medikamenten besteht, lässt sich dafür sorgen, dass es Ihnen so gut wie möglich geht.

Die Hämodialyse-Diät verlangt eine gewisse Eingewöhnung, denn Sie müssen fortan noch intensiver auf Ihre Flüssigkeitszufuhr und Lebensmittel mit hohem Natrium- und Kaliumgehalt achten. Mit etwas Kreativität sind aber trotz dieser Begrenzungen sehr genussvolle Mahlzeiten möglich. Einige Rezeptvorschläge finden Sie zum Beispiel unter <https://www.bbraun.de/content/dam/b-braun/de/website/patient/dialyse/Rezepte.pdf>.

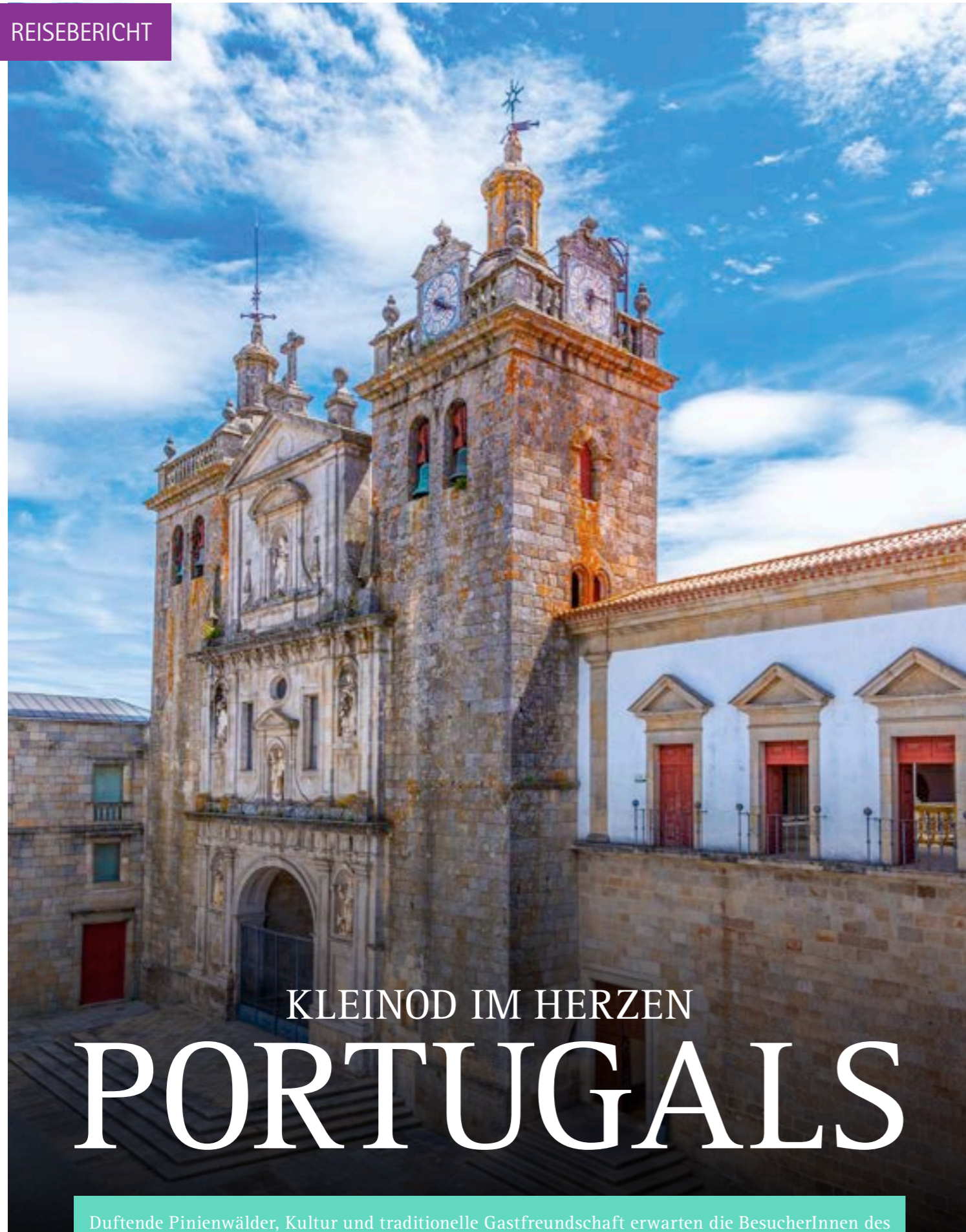
Wie bei jeder chronischen Erkrankung wird es Zeiten geben, in denen Sie sich müde und ausgelaugt fühlen. Doch wenn Sie achtsam sind und die Ratschläge Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes befolgen, können Sie auch mit der Erkrankung die meisten normalen Tätigkeiten ausüben.

DARF ICH LESEN, ARBEITEN UND MEINE DIGITALEN GERÄTE WÄHREND DER BEHANDLUNG BENUTZEN?

Die Zeit, die man im Dialysezentrum verbringt, aktiv zu gestalten, ist auf jeden Fall eine gute Idee. Schließlich handelt es sich um mehrere Stunden an gleich mehreren Wochentagen. Lesen und die Nutzung digitaler Geräte während der Dialyse sind grundsätzlich erlaubt und möglich. Bedenken Sie jedoch, dass Sie Geräte wie Tablet und Laptop während der Dialyse nur mit einer Hand bedienen können. Auch ist es ratsam, Ihre digitalen Geräte zu Hause vollständig aufzuladen, bevor Sie zu Ihrer Behandlung kommen, da dies aus Sicherheitsgründen während der Dialysebehandlung nicht möglich ist. Wenn Sie sich das Behandlungszimmer mit anderen Personen teilen, kommt es außerdem darauf an, sich möglichst rücksichtsvoll abzustimmen, wie man die gemeinsame Zeit gut gestaltet. Denken Sie daran, dass lange und laute Telefonate andere im Zimmer stören könnten. Auch Videos und Musik sollten Sie grundsätzlich mit Kopfhörern abspielen.

WELCHES INFORMATIONSMATERIAL GIBT ES FÜR DIALYSEPATIENTINNEN?

Dank des Internets sind inzwischen sehr viele Informationen über das Thema Dialyse und Nierenerkrankungen verfügbar. Achten Sie jedoch darauf, sich nur auf vertrauenswürdige Quellen zu verlassen – wie zum Beispiel die Webseiten der nationalen Organisationen für NierenpatientInnen. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall am besten in Ihrem Dialysezentrum, wo in Ihrem Land und in Ihrer Sprache die verlässlichsten Informationen für Sie bereitstehen.



KLEINOD IM HERZEN PORTUGALS

Duftende Pinienwälder, Kultur und traditionelle Gastfreundschaft erwarten die BesucherInnen des portugiesischen Distrikts Viseu und seiner gleichnamigen Hauptstadt. Lassen Sie sich verzaubern.



Große und kleine Flüsse, bewaldete Hügel und namhafte Weingüter prägen die Landschaft des Distrikts Viseu in Zentralportugal.

Im Westen grenzt er an die Gebirgskette Serra do Caramulo, die berühmt ist für ihre klare Luft und pittoreske Bergdörfer. Im Frühling überziehen üppige Blumentepiche diese malerische Landschaft fernab des Küstentrubels. Auch Viseu, die Hauptstadt des Distrikts, bietet die Chance, ein Stück unverfälschtes Portugal zu erleben. Die pulsierende Stadt verwöhnt ihre etwa 100.000 EinwohnerInnen und Gäste mit besonders hoher Lebensqualität. Schattenspendende Parks, eine beeindruckende historische Kulisse, kleine Plätze, Märkte, Straßencafés und Restaurants laden zu kulturellen Erkundungen und genussvollen Spaziergängen ein.

Archäologische Funde lassen eine erste Besiedlung des Gebietes bereits Ende der Bronzezeit vermuten. Später erfolgte die Eroberung durch die Römer, von der heute noch einige erhaltene Meilensteine zeugen. Besondere kulturelle Bedeutung wurde Viseu im 16. Jahrhundert zuteil. Damals gründete der Künstler Grão Vasco die nach der Stadt benannte Malerschule, die bis zum 18. Jahrhundert zahlreiche Meister hervorbrachte. Einige ihrer Werke können Sie heute im Museum Grão Vasco in Viseu besichtigen.

Die Kathedrale Sé de Viseu auf dem Largo da Sé, dem Domplatz, ist das bekannteste Bauwerk der Stadt. Ihre beiden mittelalterlichen Türme prägen bis heute die Silhouette von Viseu. Im Inneren erwarten Sie opulente Gewölbe, vergoldete Schnitzereien und Fliesenmalereien. Auf der oberen Ebene befindet sich das Museum für sakrale Kunst.



Wer es gemütlich angehen möchte, nutzt am besten die elektrische Seilbahn Funicular de Viseu. Sie transportiert ihre Fahrgäste halbstündlich von der Stadtmitte bis zum hoch gelegenen Domplatz an der Kathedrale. An mehreren Standorten stehen auch Kutschen für besonders stimmungsvolle Erkundungsfahrten bereit.



AUF INS UMLAND

Für Tagesausflüge in die reizvolle Umgebung ist die Stadt eine hervorragende Basis. Die Küste, das pulsierende Porto und die weltberühmte Universitätsstadt Coimbra erreicht man mit dem Auto oder dem Bus (Rede Expressos) in rund eineinhalb Stunden.



Auch das nahegelegene Caramulo-Gebirge und das Naturschutzgebiet Cambarinho, das den größten Bestand an Rhododendren in Europa aufweisen kann, sollte man sich nicht entgehen lassen. Und selbst Wellness-Begeisterte kommen in dieser Region auf ihre Kosten: Die Thermalquellen von São Pedro do Sul (etwa 45 Minuten mit dem Auto entfernt), die eine lindernde Wirkung unter anderem bei Atembeschwerden und Rheuma haben sollen, haben eine lange Geschichte und wurden schon von den Römern geschätzt.

WISSENS- WERTES



IHR DIALYSEZENTRUM VOR ORT:

Renal Care Center Viseu | Rua Palácio do Gelo no4, 3500-606 Viseu | +351 232 446 140

WEBSITE:

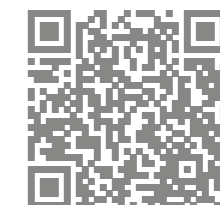


WISEU

Für Ihre persönliche Reise- und Terminplanung kontaktieren Sie bitte das Zentrum unter:
Telefon: +351 232 446 140
E-Mail: geral-dialise.pt@bbraun.com



WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE Z. B. UNTER



ANREISE:

Viseu erreichen Sie über den Internationalen Flughafen von Porto. Von dort fährt ein Bus mehrmals täglich, Fahrzeit etwa 90 Minuten.

REISEZEIT:

Die beste Reisezeit ist von Mai bis Oktober, dann herrscht eine Durchschnittstemperatur von 21 bis 30 Grad. In den Wintermonaten ist es häufig regnerisch und kühl bei rund 3 bis 14 Grad.



Quark und Eier sind hier die Eiweißquellen. Alternativen zum Quark: saure Sahne oder Frischkäse. Achtung: Das Trockenfleisch kann sehr salzig sein und sollte daher nur für den Geschmack verwendet werden.

GRÜNER QUARK

MIT EI UND TROCKENFLEISCH

DER GRÜNE QUARK

Die Kräuter mit dem Quark, Senf, Honig und Knoblauch in den Mixer geben und glatt rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

DAS TROCKENFLEISCH

Das Trockenfleisch in feine Scheiben schneiden und die Eier 5–6 Minuten kochen. Das Baguette in Butter goldbraun braten.

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bd. Grüne-Soße-Kräuter
- 250 g Quark
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- ½ Knoblauchzehe
- Pfeffer aus der Mühle
- einige Spritzer Zitronensaft
- 60 g Trockenfleisch
- 5 Eier
- 4 Scheiben Baguette
- Butter zum Braten



Nährwerte (Alle Nährwertangaben gelten pro Portion. Dies entspricht 1/4 des Gesamtrezeptes.)

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
306 kcal	9 g	0,7	27 g	18 g	404 mg	365 mg	231 mg	126 ml

Hierbei handelt es sich um durchschnittliche Nährwerte, die in bestimmten Fällen abweichen können. Sie sollten nur als Orientierung dienen und ersetzen keine ärztliche oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

Ein eingeschworenes

Team



So lange schon kommt Delia Greßler ins Nierenzentrum Hagenow, dass sie sich mit den Schwestern ganz selbstverständlich duzt. „Du gehörst hier ja schon zum Inventar“, scherzt Stefanie Guhl, Fachkrankenschwester für Dialyse und Nephrologie, als sie die 42-Jährige an diesem Morgen zur Dialysebehandlung begrüßt.

Vor mehr als 20 Jahren kam Greßler, die seit Kindesbeinen mit einer chronischen Nierenerkrankung lebt, zum ersten Mal zur Blutwäsche. Mittlerweile ist sie zwar nur noch einmal im Monat da, weil sie sich während der Coronapandemie zur Heimhämodialyse entschlossen hat. Doch wenn sie, wie heute, wieder einmal zur Behandlung ins Zentrum kommt, damit auch Blut abgenommen und Eisen gegeben werden kann, wird sie immer noch wie ein Familienmitglied willkommen geheißen. „Sie ist wirklich eine besondere Patientin für uns“, sagt Guhl.

Hagenow liegt im westlichen Mecklenburg-Vorpommern, rund 30 Kilometer südlich der Landeshauptstadt Schwerin, eine Kleinstadt mit hübschen Ziegelhäusern, die die Straßen um die mächtige Stadtkirche säumen. Auch das Nierenzentrum ist ein Gründerzeitbau, 1901 als städtisches Krankenhaus errichtet, doch dafür schon bald zu klein geworden. Lange fristete das zwei-stöckige Gebäude, gelegen etwas versteckt in einem Park am Rande der Innenstadt, ein Schattendasein, ehe es im Jahr 2000 von Dr. Bernd Gohlke und seinen damaligen Mitgesellschaftern entdeckt und wiederbelebt wurde. Der aus Kiel stammende Mediziner und seine Kollegen verwandelten das abbruchreife Haus in ein modernes Nierenzentrum mit Dialysestation und nephrologischer Ambulanz. Seit 2016 gehört es zum Netz der B. Braun via medis Gesundheitszentren.



„Wir haben mit zwei Schwestern und zwei Patienten angefangen“, erinnert sich Dr. Gohlke, der das Zentrum nach wie vor leitet. Heute sind es 15 Pflegefachkräfte und 60 DialysepatientInnen, Tendenz steigend. Eine Erfolgsgeschichte, von der der ärztliche Leiter mit berechtigtem Stolz berichtet. Aber wenn man ihn fragt, was das Hagenower Nierenzentrum vor allem ausmacht, dann antwortet er ohne Zögern: „Das Familiäre, das Team. Ohne Team bist du nichts.“

Seine ärztliche Kollegin Dr. Kristin Schikora, die vor zwei Jahren zu diesem Team stieß und vorher in einer großen Hamburger Klinik gearbeitet hat, sieht das ganz ähnlich. Sie lobt die flachen Hierarchien und die enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen ärztlichem und pflegerischem Personal. „Das Zentrum ist sehr klein, man kennt alle Patientinnen und Patienten persönlich, oft über viele Jahre“, sagt die 39-Jährige. „Wenn mir eine Schwester sagt, dass bei einem Patienten etwas nicht stimmt, dann ist da auch was. Darauf kann ich mich verlassen.“



Delia Grebler, die besondere Patientin, die das Zentrum länger kennt als fast die gesamte Belegschaft, hat jetzt auf einer Liege am Fenster Platz genommen, der Blick geht hinaus auf die Baumwipfel des umliegenden Parks. „Ich fühle mich hier einfach gut aufgehoben“, sagt sie. „Man kennt sich, da ist die Hemmschwelle weg, Fragen zu stellen. Ich kann immer anrufen, wenn irgendwas ist.“ Auch vor ihrer Entscheidung, auf Heimdialyse umzusteigen, hat sie sich mit den vertrauten AnsprechpartnerInnen im Zentrum beraten. „Ich habe lange überlegt, ob

ich das mache, das ist ja ein großer Schritt“, erzählt sie. Stefanie Guhl war eine von denen, die ihr die Angst vor diesem Schritt nahmen.

Die 38-jährige Fachkrankenschwester ist versiert in allen Fragen der Dialyse. Sie kümmert sich nicht nur um die Behandlung im Nierenzentrum, sondern bietet auch Ernährungsberatung für die PatientInnen an und arbeitet als Mentorin neue Kolleginnen ein. Und sie gehört zum Team von B.Braun, das Heimdialyse-PatientInnen bundesweit begleitet und ihnen per Rufbereitschaft



bei Schwierigkeiten zur Seite steht. Wer solche Kompetenzen besitzt, kann sich dieser Tage den Arbeitsplatz frei aussuchen. Doch für Guhl wäre ein Weggang aus Hagenow widersinnig: „Ich kann mir kein besseres Arbeiten vorstellen als hier“, sagt sie.

Was Guhl und ihre Kolleginnen tun, ist so wichtig wie anspruchsvoll. Ihr Tag beginnt frühmorgens mit dem Check der Dialysegeräte und dem Vorbereiten der Medikamente. Kurz darauf kommen die ersten PatientInnen, die für die Blutwäsche mit zwei Nadeln durch den Shunt punktiert werden. Vier Behandlungsräume mit jeweils fünf bis sechs Plätzen gibt es im Zentrum, dazu einen Isolationsraum für Menschen mit ansteckenden Krankheiten. Für jeden Raum ist eine Schwester zuständig – und die ist auch dann weiter gefordert, wenn die eigentliche Dialysebehandlung

„Das Zentrum ist sehr klein, man kennt alle Patientinnen und Patienten persönlich, oft über viele Jahre“

von üblicherweise vier bis fünf Stunden Dauer begonnen hat. „Unsere Patientinnen und Patienten sind chronisch krank, da ist immer was zu tun“, sagt Guhl.

Manches nehmen den Schwestern heutzutage die Dialysemaschinen ab, die sich rotleuchtend und mit einem lauten Warnsignal melden, wenn sie etwa einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck bemerken, wenn die Nadeln nicht richtig liegen oder es Schwierigkeiten mit dem Katheter gibt. Doch die Erfahrung der Fachkräfte ist durch nichts zu ersetzen. „Man muss den Rundumblick haben“, so drückt Guhl es aus. Sie und ihre Kolleginnen sehen gleich, wenn ein Patient blass um die Nase wird oder wenn neben einem Shunt Blut austritt. „Man braucht viel theoretisches Wissen und viel praktische Erfahrung“, sagt die Fachkrankenschwester, die seit 2006 zum Team in Hagenow gehört.

Die große Verantwortung, die ihre Arbeit mit sich bringt, trägt sie gerne. Denn sie weiß: „Ohne uns wäre für Nierenkranke kein langes Überleben möglich.“ Stefanie Guhl liebt ihren Job. Dass sie ihn auch als Mutter von zwei Kindern noch machen kann, verdankt sie einem Arbeitszeitmodell, das im Nierenzentrum Hagenow vor einigen Jahren eingeführt wurde und liebevoll „Mutti-Schicht“ genannt wird. Nur noch zwei Schwestern müssen in der Frühschicht um 5.30 Uhr anfangen, die anderen können erst um 7 Uhr kommen – und haben damit die Möglichkeit, ihre Kinder noch in den Kindergarten zu bringen.

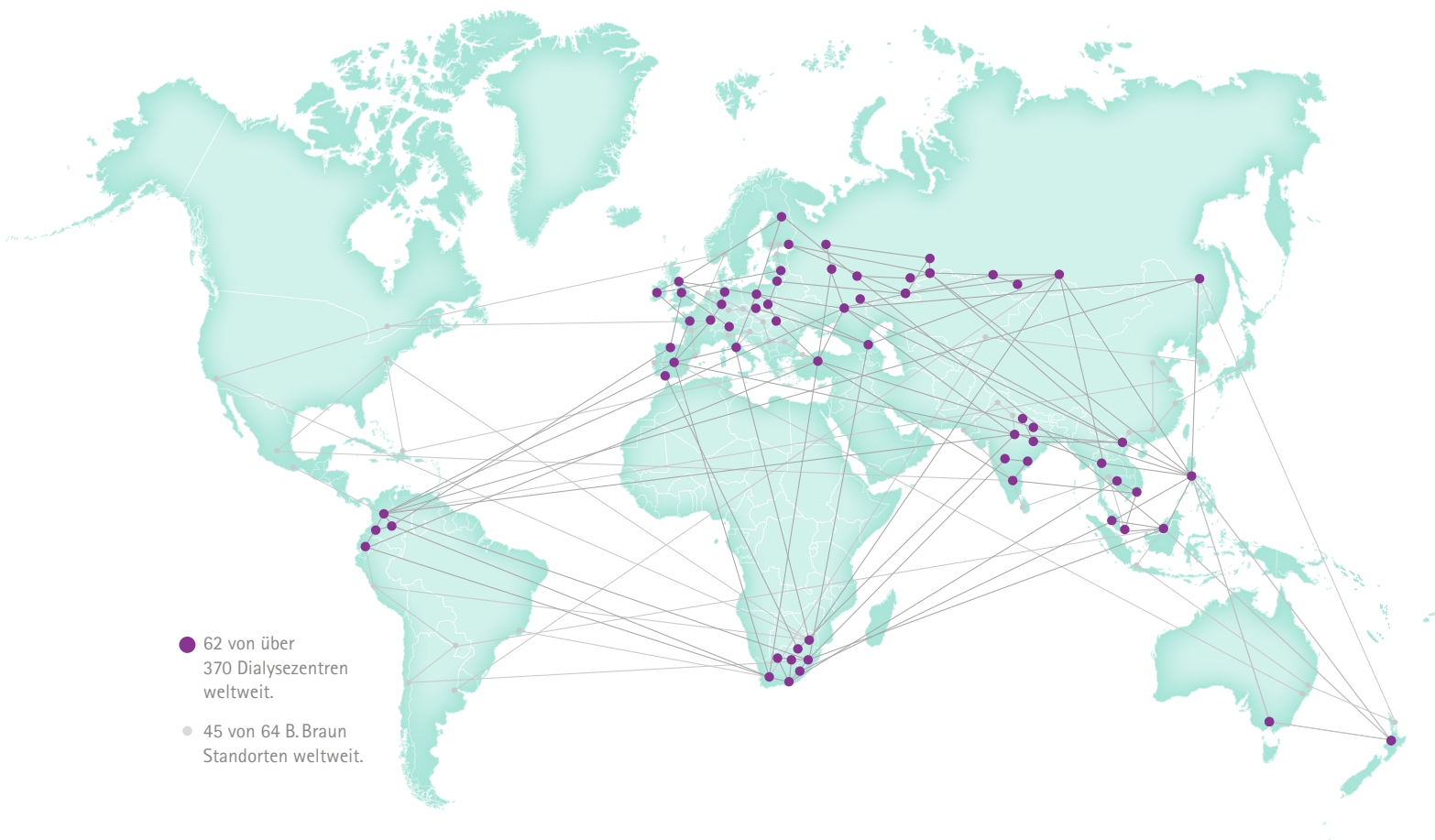
Für diese flexible und familienfreundliche Dienstplangestaltung ist Anne Groth zuständig. Allzu große Worte will die Pflegedienstleiterin dazu aber gar nicht machen. „Das organisieren wir uns dann eben“, sagt sie, als gehe es um die einfachste Sache der Welt. Wie fast alle im Schwesternteam ist auch die 39-Jährige, die seit 2003 in Hagenow arbeitet, irgendwann Mutter geworden. Wie wichtig die Erfindung der „Mutti-Schicht“ war, weiß deshalb niemand besser als sie: „Wenn ich nicht um 7 Uhr anfangen könnte“, sagt sie, „könnte ich hier nicht arbeiten.“

Dass sie in der Corona-Pandemie den Dienstplan wegen der vielen Krankheits- und Quarantäneausfälle nicht so verlässlich gestalten konnte, wie das ihre Kolleginnen sonst von ihr gewohnt sind, wurmt Groth. Doch es ist das vielleicht deutlichste Zeichen für den Zusammenhalt im Hagenower Nierenzentrum, dass niemand in dieser anstrengenden und fordernden Zeit das Haus verließ: „Wir haben das als Team durchgestanden“, sagt die Pflegedienstleiterin. Und das sind nicht nur schöne Worte. Wie eine eingeschlossene Gemeinschaft wirkt dieses Team, auch im Alltag, wenn die Schwestern etwa beim täglichen gemeinsamen Frühstück zusammensitzen, im vertrauten und freundschaftlichen Plausch.

Die Stimmung ist gut in Hagenow, und das merken auch die PatientInnen. Von einer älteren Dame erzählt Anne Groth, der sie vorgeschlagen hätten, wegen ihrer medizinischen Vorgeschichte und ihres schlechten Allgemeinzustands statt dreimal nur noch zweimal pro Woche zur Dialyse ins Zentrum zu kommen – um ihr so etwas mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Die Frau lehnte jedoch ab: „Sie hat gesagt, sie fühlt sich wohler und sicherer, wenn sie herkommen kann.“

EIN NETZWERK AN KOMPETENZEN

DIE WELT ENTDECKEN MIT B. BRAUN



B. Braun Deutschland GmbH & Co. KG | Tel. (0 56 61) 9147-70 00 | E-Mail: info.de@bbraun.com | www.bbraun.de
Betriebsstätte: Melsungen | Carl-Braun-Straße 1 | 34212 Melsungen



www.bbraun.de/gesundheitszentren