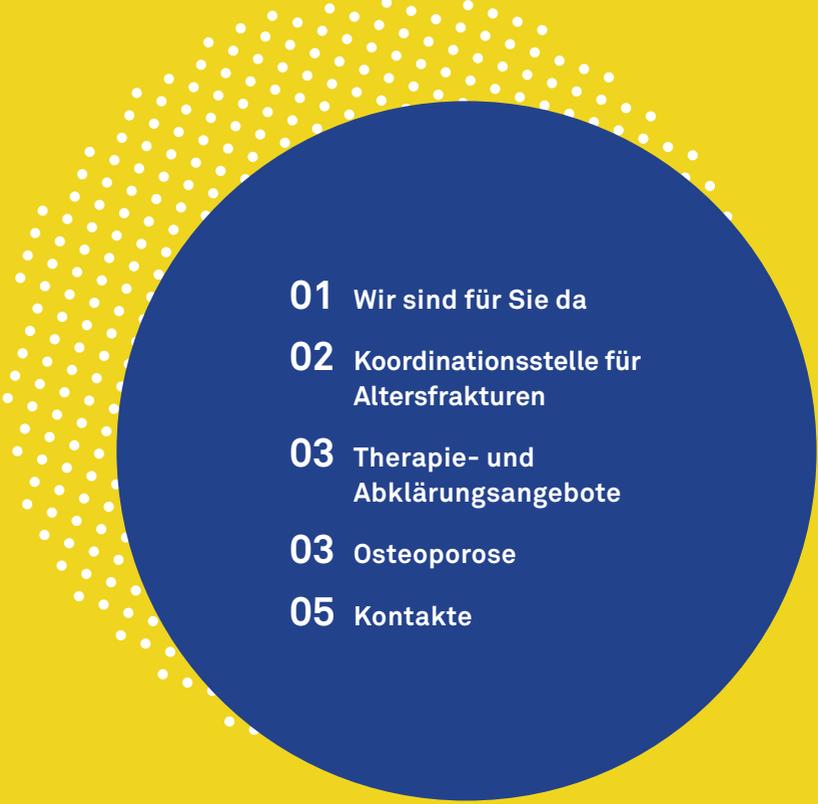




**KOMPETENZ-  
ZENTRUM FÜR  
ALTERSFRAKTUREN  
UND GERONTO-  
ORTHOPÄDIE (KAGO)**

Informationsbroschüre

**KLINIK FÜR  
ORTHOPÄDIE/  
TRAUMATOLOGIE,  
WIRBELSÄULEN-  
CHIRURGIE &  
SPORTMEDIZIN**

- 
- 01** Wir sind für Sie da
  - 02** Koordinationsstelle für Altersfrakturen
  - 03** Therapie- und Abklärungsangebote
  - 03** Osteoporose
  - 05** Kontakte

# WIR SIND FÜR SIE DA

Unsere Lebenserwartung steigt ständig an. Diese erfreuliche Tatsache bringt es allerdings mit sich, dass bei älteren Menschen mehr Knochenbrüche behandelt oder andere orthopädische Eingriffe vorgenommen werden müssen. Im Alter nimmt die Qualität der Knochen ab und die Gefahr eines Sturzes steigt. Die spezifische Versorgung geriatrischer Frakturen ist in der Schweiz oft noch wenig entwickelt. Eine besondere Herausforderung besteht zusätzlich darin, dass neben einem Knochenbruch häufig weitere Begleiterkrankungen existieren. Deshalb ist es in der Behandlung sehr wichtig, nicht nur den Bruch unfallchirurgisch korrekt zu behandeln, sondern auch die Gesamtsituation des Patienten zu berücksichtigen, damit Komplikationen und Folgebrüche verhindert werden können.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, hat sich die Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie & Sportmedizin des Spitals Thun auf ältere Patientinnen und Patienten spezialisiert. Das Kompetenzzentrum für Altersfrakturen und Geronto-Orthopädie (KAGO) hat 2013 als drittes spezialisiertes Zentrum in der Schweiz seine Arbeit aufgenommen.

Wir sind überzeugt, mit unserem koordinierten und interdisziplinären Behandlungskonzept optimal den Bedürfnissen der Patienten während und nach einem Spitalaufenthalt gerecht zu werden.

Dr. med. Rolf Hess, Chefarzt Orthopädie/Traumatologie, und Ihre Behandlungsteams

# KOORDINATIONSSTELLE FÜR ALTERSFRAKTUREN

Neben den Fachärzten und Pflegemitarbeitenden der Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie & Sportmedizin sind folgende Fachbereiche Teil des interprofessionellen und interdisziplinären KAGO-Behandlungsteams:

- **Physiotherapie**
- **Ergotherapie**
- **Ernährungsberatung**
- **Alterspsychiatrie**
- **Anästhesie**
- **Osteoporose**

Bisher stand im traumatologischen Alltag die operative oder konservative Behandlung der akuten Fraktur im Vordergrund. Da jedoch weitere Aspekte bei der Betreuung von Patientinnen und Patienten ab dem 65. Lebensjahr berücksichtigt werden müssen, hat sich die Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie & Sportmedizin bewusst für das Konzept einer «Fracture Liaison Nurse» zur Koordination der einzelnen Themen und Fragestellungen entschieden.

Eine strukturierte Vorgehensweise ermöglicht eine effiziente Koordination der Abläufe während des Spitalaufenthaltes und die rechtzeitige Planung des Spitalaustritts. Wir legen ein grosses Augenmerk auf den Informationsfluss und die Koordination zwischen dem Spital und den nachbehandelnden/-betreuenden Institutionen (Rehabilitation/Spitex/Hausarzt).

Ausserdem unterstützt die Koordinationsstelle Sie als Patienten und Ihren Hausarzt bei Bedarf in Fragen zur weiteren Therapie und möglichen Abklärung im weiteren Behandlungsablauf.

# THERAPIE- UND ABKLÄRUNGSANGEBOTE

Sie finden auf den nachfolgenden Seiten Informationen zu diversen Therapie- und Abklärungsangeboten und entsprechende Kontaktadressen, die nach einem Spitalaufenthalt von grosser Wichtigkeit sind.

# THERAPIE- UND ABKLÄRUNGSANGEBOTE



## PHYSIOTHERAPIE

Ziel des physiotherapeutischen Trainings ist die Prävention von Stürzen. Durch einen gezielten Kraftaufbau und durch die Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit helfen wir Ihnen, weitere Stürze zu vermeiden.

### Das Therapieangebot umfasst:

- Abklärung der Sturzursache mittels standardisierter Tests
- begleitetes Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Informationen über mögliche Sturzursachen und Risikofaktoren
- Instruktion eines persönlichen Heimprogramms

### Kostenübernahme

Die Kosten der Physiotherapie werden bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung von den Krankenkassen übernommen.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ziel der ambulanten Ernährungstherapie ist die positive Beeinflussung des Ernährungszustandes und der Genesung.

### Hauptaufgaben und Ziele der Ernährungsberatung im Überblick:

- Osteoporose-Prophylaxe durch richtige Ernährung
- Therapie bei Mangelernährung, Unterernährung oder Gewichtsverlust
- Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität der Patienten
- Ernährungsberatung für zu Hause für die Betroffenen und ihre Angehörigen

### Kostenübernahme:

Die Kosten der Ernährungsberatung werden bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung in der Regel von den Krankenkassen übernommen.



# THERAPIE- UND ABKLÄRUNGSANGEBOTE

## ERGOTHERAPIE

Die Ergotherapie bietet für Menschen mit einer eingeschränkten Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit verschiedene medizinisch-therapeutische Behandlungsmethoden an.

### Das Angebot in der Übersicht:

- Abklärung der aktuellen Wohnsituation
- Hausbesuche
- Motorisch-funktionelles und/oder alltagsbezogenes Training
- Anpassung von Hand- und Fingerschienen
- Aufklärung, Abgabe und Anpassung von Alltagshilfen sowie Vermittlung möglicher Kontaktstellen

### Kostenübernahme:

Die Kosten der Ergotherapie werden bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung von den Krankenkassen übernommen.



## ALTERSPSYCHIATRIE

Das Älterwerden bringt körperliche, psychische und soziale Veränderungen mit sich. Dadurch treten manche Krankheiten häufiger auf als in jüngeren Jahren, zum Beispiel Depressionen, Alzheimer- und andere Demenzerkrankungen, Verwirrheitszustände, Ängste, Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Frühdiagnostik und Therapie dieser Erkrankungen gehören zu den Kernkompetenzen der Alterspsychiatrie.

Der Alterspsychiatrische Dienst bietet ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Beratungen, Abklärungen und Behandlungen an. Übergänge von einem Lebensabschnitt in einen anderen – etwa die Aufgabe des Berufs oder der Verlust einer nahe stehenden Person – können die psychische Gesundheit älterer Menschen besonders belasten.

Die Fachleute des Alterspsychiatrischen Dienstes analysieren solche Situationen sorgfältig, um ihren Patienten Wege zur Verbesserung aufzeigen zu können. Ebenfalls berücksichtigen sie bei der Behandlung, dass ältere Menschen häufig an mehreren Krankheiten leiden und mehrere Medikamente einnehmen müssen, und sie richten ihre Aufmerksamkeit auf die Wechselwirkungen zwischen psychischen und körperlichen Erkrankungen.

Die Alterspsychiatrie ist ein Spezialgebiet der allgemeinen Psychiatrie. Sie bietet Diagnostik und Therapie für Menschen, die in der Regel das 65. Lebensjahr hinter sich haben. Jüngere Patientinnen und Patienten können ebenfalls behandelt werden, vor allem, wenn sie an Krankheiten leiden, die zum Spezialgebiet der Alterspsychiatrie gehören.



# OSTEOPOROSE

## OSTEOPOROSE (KNOCHENSCHWUND)

Osteoporose kann heute früh diagnostiziert, mit verschiedenen Massnahmen vorbeugend angegangen oder behandelt werden. Wir besprechen mit Ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen und haben im Raum Thun diverse Möglichkeiten für eine Osteoporoseabklärung.

Das Angebot an Abklärung, Beratung, Therapie und Prävention umfasst:

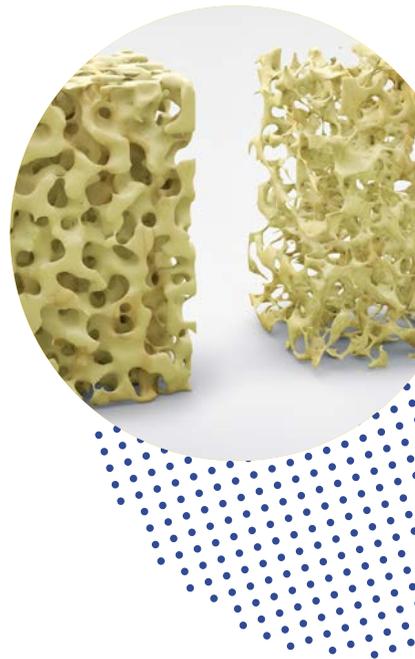
- Hilfestellung bei der Vorbeugung, Diagnose und Behandlung der Osteoporose
- Knochendichtemessung
- Exakte Ganzkörperanalyse zur Bestimmung des Körperfettes und der Muskelmasse

### Was ist Osteoporose?

Unter Osteoporose versteht man einen übermässigen Verlust der Knochensubstanz. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, daran zu erkranken.

### Risikofaktoren

Fehl- und/oder Mangelernährung, z.B. Calciummangel, übermässiger Alkoholkonsum, Nikotinkonsum, sowie Bewegungsmangel. Nur einige dieser Risikofaktoren können wir durch unser Verhalten beeinflussen. Knochenabbau kann auch eine Folge von cortisonähnlichen Medikamenten, hormonellen Veränderungen nach der Menopause, chronischen Darmerkrankungen sein oder es liegt eine vererbte Osteoporose-Neigung vor.



# OSTEOPOROSE

## Diagnose

Da eine Osteoporose keine Schmerzen verursacht, wird die Diagnose häufig zu spät gestellt. Rückenschmerzen, Verkrümmung der Wirbelsäule und Abnahme der Körpergrösse sind Anhaltspunkte. Für eine genaue Diagnose wird eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) durchgeführt.

## Folgen

Durch die verminderte Knochenstärke können Knochenbrüche leichter auftreten. Die folgenschwersten Osteoporosebrüche sind Wirbelkörperfrakturen oder Schenkelhalsfrakturen (Brüche des Oberschenkelhalses), welche meist durch einen Sturz entstehen. Diese Brüche erfordern fast immer einen Spitalaufenthalt mit einer Operation und führen bei betagten Menschen häufig zum Verlust der Selbständigkeit.

## Schlussfolgerung

Man kann bei vielen Menschen einer Osteoporoseentwicklung vorbeugen oder sie behandeln, d.h. die Knochendichte erhalten oder erhöhen.

## Calcium- und Vitamin-D-reiche Ernährung

Die besten Calciumlieferanten sind Milchprodukte, welche zusätzlich auch Eiweiss enthalten und für Knochen und Muskeln wichtig sind, sowie calciumangereichertes Mineralwasser. Die Calciumaufnahme ist Vitamin D-abhängig. Da die Vitamin D-Produktion im Körper vom Sonnenlicht angeregt wird, empfehlen wir mindestens von Oktober bis



März (oder auch ganzjährig), eine Substitution mit Vitamin D3 zu sich zu nehmen.

### **Bewegung und Vorsorge**

Eine regelmässige körperliche Betätigung fördert den Knochenstoffwechsel, stärkt die Muskulatur und zudem werden die Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht verbessert. Geeignet ist Walking, moderates Krafttraining und Methoden wie z.B. Thai Chi und Yoga, bei welchen auf Aspekte wie die Schulung der Körperwahrnehmung und die Verbesserung der Körperhaltung Wert gelegt wird.

Unter den Medikamenten sind die Bisphosphonate der Standard für die Langzeit-Behandlung. Sie hemmen den Knochenabbau, können die Knochendichte sogar leicht erhöhen und stärken die Struktur der Knochen. Dadurch lässt sich das Risiko der Knochenbrüche deutlich herabsetzen.

Bei Osteoporose gilt es auch, harmlose Stürze zu vermeiden. Gutes Schuhwerk, rutschfeste Socken, Beseitigung von Stolperfallen im Haushalt wie z. B. lose Kabel und aufstehende Teppichränder werden empfohlen. Weitere Massnahmen: Beleuchtung verbessern (Bewegungsmelder), rutschfeste Matten für Bad und Dusche anbringen, Rutschschutz für Treppen sowie Handläufe/-griffe in Badezimmern und der Toilette. Medikamente, die den Gleichgewichtssinn beeinflussen, sollten durch den Hausarzt geprüft und gegebenenfalls angepasst werden.



# KONTAKTE

## Spital STS AG Thun

Klinik für Orthopädie/Traumatologie,  
Wirbelsäulenchirurgie & Sportmedizin

Andrea Hess, Koordinatorin Altersfrakturen

Krankenhausstrasse 12

3600 Thun

Tel. 058 636 21 47

[andrea.hess@spitalstsag.ch](mailto:andrea.hess@spitalstsag.ch)

Montag, 8–17 Uhr

Donnerstag, 8–13 Uhr

Für Notfälle: 058 636 21 61

**Dr. med. Christian Warzecha, Leitender Arzt**

Tel. 058 636 21 61

[christian.warzecha@spitalstsag.ch](mailto:christian.warzecha@spitalstsag.ch)

**Dr. med. Rolf Hess, Chefarzt**

Tel. 058 636 21 61

[rolf.hess@spitalstsag.ch](mailto:rolf.hess@spitalstsag.ch)

**Physiotherapie, Haus F**

Tel. 058 636 26 77

[physio.thun@spitalstsag.ch](mailto:physio.thun@spitalstsag.ch)

**Ernährungsberatung, Haus F**

Tel. 058 636 28 66

[ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch](mailto:ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch)

**Alterspsychiatrischer Dienst, Haus D**

Tel. 058 636 47 00

[psychiatrie@spitalstsag.ch](mailto:psychiatrie@spitalstsag.ch)

## Ergotherapiezentrum SRK

**Kanton Bern, Region Oberland**

Bernstrasse 3

3600 Thun

Tel. 033 225 21 00

[info@ergothun.ch](mailto:info@ergothun.ch)

[www.ergothun.ch](http://www.ergothun.ch)



**Klinik für Orthopädie/Traumatologie,  
Wirbelsäulenchirurgie & Sportmedizin**  
Tel. 058 636 21 61  
[orthopaedie@spitalstsag.ch](mailto:orthopaedie@spitalstsag.ch)

**Spital STS AG Thun**  
Krankenhausstrasse 12  
CH-3600 Thun  
Tel. 058 636 26 26  
[info@spitalstsag.ch](mailto:info@spitalstsag.ch)  
[www.spitalthun.ch](http://www.spitalthun.ch)

