

## Ich wünsche Gesundheit – mit Herz und Kompetenz

Das Regionalspital Surselva ist ein vielfältiger Ort. Ein Ort, an dem viele Menschen mit unterschiedlichen Aufgaben, Hintergründen und Erfahrungen zusammenarbeiten, verbunden durch ein gemeinsames Ziel, nämlich eine gute und verlässliche Versorgung für unsere Patientinnen und Patienten anzubieten.

In dieser Ausgabe des Sanadad geben Mitarbeitende Einblick in ihren Berufsalltag. Sie erzählen, was sie antreibt, wofür sie Verantwortung übernehmen und weshalb ihre Arbeit für das Funktionieren unseres Spitals zentral ist. Diese persönlichen Perspektiven zeigen, wie viel Engagement und Fachwissen in unserem Haus täglich gelebt werden.

Besonders beeindruckt hat mich die Haltung unserer Auszubildenden und Studierenden. Ihre Aufmerksamkeit für kleine, aber entscheidende Momente, ihr respektvoller Umgang mit Patient\*innen, ihr Anspruch, Dinge nicht einfach abzuarbeiten, sondern zu verstehen, weshalb sie wichtig sind. Sie kommen in dieser Ausgabe selbst zu Wort.

Ebenso sichtbar wird die Arbeit von Bereichen, die oft im Hintergrund wirken, aber unverzichtbar sind, wie etwa die der Arztsekretariate und des Pools. Sie sorgen dafür, dass die Patientenabläufe funktionieren, Dokumentationen sorgfältig und zeitnah erledigt werden und Informationen an Patient\*innen sowie an Hausärzt\*innen und an verschiedene zuweisende Stellen übermittelt werden.

Auch die Hebammen zeigen eindrücklich, was unser Spital ausmacht: Nähe, Professionalität und Zeit für individuelle Bedürfnisse vor, während und nach der Geburt – dies gilt für Frauen aus der Region, ebenso auch für Gäste.

Gute Gesundheitsversorgung entsteht dort, wo Fachkompetenz auf Menschlichkeit trifft und wo Menschen ihre Arbeit mit Verantwortung und Unterstützung ausüben können. Die Geschichten in dieser Ausgabe des Magazins «Sanadad» stehen exemplarisch für das, wofür wir als Regionalspital Surselva eintreten: Gesundheit – mit Herz und Kompetenz.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und eine gesunde Zeit.

Makus Fisch, CEO



**SANADAD**  
das Magazin

# EINMAL MALAWI UND ZURÜCK

## VOM ENGAGEMENT ALS BERUFS- BILDNERIN UND WELTOFFENHEIT ABSEITS AUSGETRAMPELTER PFADE

**Deborah Naujoks, Berufsbildnerin, im Gespräch mit der Redaktion**

### **Von Hühnern und Schülern**

Nach fast zwölf Jahren am Regionalspital Surselva auf der Leistungsintensiven Pflegestation (LIPS) wollte Deborah Naujoks mal etwas ganz anderes machen. Sie und ihr Mann entschlossen sich 2023, die schöne Schweiz zu verlassen um ein Jahr in Malawi auf einer landwirtschaftlichen Trainingsfarm mitzuarbeiten. Weg von Luxus und all den Annehmlichkeiten. Die Hände schmutzig machen, hart arbeiten, etwas Sinnvolles tun und in eine ganz andere Welt eintauchen, war ihre Idee. Mit Malawi, ein Staat im Südosten Afrikas auf der Höhe von Madagaskar, sahen sie ihren Wunsch abgedeckt.

«Dass ich auf dieser Farm unter anderem für die Aufzucht von 200 Legehennen zuständig sein würde, hatte ich allerdings nicht erwartet. Ich hatte keinerlei Erfahrung mit solchem Federvieh!», erzählt Deborah.

Doch die gesetzte Aufgabe meisterte sie mit einer Prise guten Improvisationstalents. Die gelben, flauschigen Küken schloss sie sofort in ihr Herz.

«Die Entwicklung von diesen kleinen Küken zu ausgewachsenen Hennen war unglaublich spannend zu sehen. Der Tag, an dem eines meiner Hühner ihr erstes Ei legte, werde ich nie vergessen! Ich liebe Entwicklung und Veränderung mitzuerleben. Bei Hühnern – jedoch noch viel mehr bei Menschen!»



Teambildung der besonderen Art. Deborah mit Hennen-Kollegin

Nicht nur beliebt  
als Berufsbildnerin und  
bei Patient\*innen



Nach knapp anderthalb Jahren kam das Paar zurück. Die Malawi-Erfahrung wollen sie niemals missen. Die Surselva aber auch nicht.

Als ihr vor knapp einem Jahr die Stelle als Berufsbildnerin am Regionalspital Surselva angeboten wurde, musste sie nicht lange überlegen.

Berufsbildnerin sein heisst im Zahlenumfang: Pro Ausbildungsjahr zwei «FaGe's» – die Kurzversion für Fachfrau\*mann Gesundheit EFZ (Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis) – und zwei «HF'ler», was für Pflegefachfrau\*mann der Höheren Fachschule steht.

«Wir sind ein Dreier-Team. Carla Duff ist Ausbildungsverantwortliche für die HF-Studierenden, Corinna Tvein für Fachpersonen Gesundheit FaGe. Sie sind meine Vorgesetzten. Ich begleite die Auszubildenden in der Praxis.»

**Jemand, mit dem man Äpfel von den Bäumen stehlen kann – «aber ich habe auch die strenge Seite».**

Nun sitzt sie vor mir: Eine zierliche, unvoreingenommene Person, zu der man sofort Anschluss findet. Wenn sie lacht, ist es echt und reichlich.

Erste Einschätzung: Jemand, mit dem man Äpfel von den Bäumen stehlen kann. Locker, unkompliziert – eben eine Person mit Charisma.

«Aber ich habe auch die strenge Seite. Das ist mir wichtig. Ich verlange einiges von meinen Auszubildenden und habe hohe Anforderungen was Qualität und Professionalität anbelangt», entgegnet Deborah auf diesen Eindruck.

«Das ist wichtig, weil es später im Beruf ja auch nicht anders ist. Es wird viel abverlangt von Pflegekräften.»

**«Wie handle ich – das ist matchentscheidend»**

Wenn junge Menschen die Möglichkeit erhalten, sich entfalten und entwickeln zu können, trifft das Deborahs Motivation: «Es ist so schön zu sehen, wie sie Erfolgserlebnisse haben und Rückmeldungen umsetzen, manchmal auf die Nase fallen, dann aber wieder aufstehen. In dieser kurzen Zeit reifen sie von Jugendlichen zu kompetenten jungen Erwachsenen heran. Ich habe eine Position, in der ich die Auszubildenden stark prägen darf.»

Für die Berufsbildnerin zählen nicht nur die fachliche Ausbildung, sondern auch Softskills: «Oft sind es die kleinen Details, die für einen Patienten den Unterschied machen. Ich lege zum Beispiel grossen Wert darauf, dass meine Schüler vorbereitet ins Zimmer gehen und die Patientinnen und Patienten mit ihren Namen ansprechen. Das macht den ersten Kontakt gleich viel sympathischer. Mit welcher Haltung ich Pflege, ist dabei matchentscheidend.»

 **Fachfrau\*mann Gesundheit FaGe**

«Die Fachfrau oder der Fachmann Gesundheit absolviert eine dreijährige Grundausbildung im Pflegebereich mit dem Abschluss eines EFZ, Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis. FaGe arbeitet direkt mit Patientinnen und Patienten, unterstützt sie im Alltag und führt Pflege- und Behandlungstätigkeiten aus. Die Auszubildenden haben 2 x pro Woche Berufsschule, sind dem Bildungszentrum für Gesundheit in Chur zugewiesen und über den Betrieb RSS AG angestellt.»

Statements zur Ausbildung von Lara, Alessia, Noemi und Samuele im Folgekapitel Seite 7

 **Pflegefachfrau\*mann HF**

«Die Höhere Fachschule ist eine weiterführende Ausbildung, die ebenfalls etwa drei Jahre dauert und oft nach der FaGe-Ausbildung oder einer anderen medizinischen Grundausbildung (z. B. Rettungssanitäter\*in oder MPA Medizinische Praxisassistentin) besucht wird. Fachleute HF Gesundheit übernehmen Verantwortung in der Planung der Pflege. Sie können Teams anleiten, komplexe Situationen einschätzen und tragen die fachliche Verantwortung für den Pflegeprozess.»

Im Regionalspital Surselva gibt es seit 2025 zusätzlich einen Platz zum Studium der technischen Operationsassistent\*in (= TOA's).

Die Studierenden kommen praktikumsweise für einige Monate ins Regionalspital Surselva. Danach haben sie wieder einen Block Schule mit reiner Theorie. Sie absolvieren alle Praktika im Regionalspital Surselva, bis auf eins. Das eine Fremdpraktikum machen sie in einer anderen Institution wie in der Spitex, Psychiatrie oder Langzeitpflege.

Statement zum Studium von Janina im Folgekapitel Seite 6



Liana Candinas: geübt  
in der Dokumentation am  
Computer

Deborah empfiehlt: «Nach FaGe ein bis zwei Jahre Geld verdienen und etablieren, was man kann. Wenn man dann spürt, dass man mehr Verantwortung übernehmen möchte, bietet sich das HF-Studium an.»

Nach der Höheren Fachschule kann die Spezialisierung folgen. Auf Intensivpflege, Notfall, Anästhesie. Also voll verdienen und berufsbegleitend die Weiterbildung absolvieren. Bietet das Regionalspital Surselva aktuell aber leider nicht an.

Nach Ausbildung oder Studium übernimmt die RSS AG gerne die Personen, die im Haus gelernt haben, wann immer Stellen zu besetzen sind. «Sie sollen aber ruhig auch Erfahrung in einem grösseren Spital sammeln», so Deborahs Empfehlung.

#### **Wie sieht denn so ein Tag als FaGe oder HF-Auszubildende aus, Deborah?**

«Ein bis drei Patienten werden der oder dem Auszubildenden zugeteilt. Stations- und Tagesleitung achten darauf, dass die Auswahl der zu Pflegenden auf das Ausbildungsjahr angepasst ist. Es wird sich intensiv in die Patientenakte eingelest. Dann gehen wir die erste Runde: Begrüssung, Vitalzeichenkontrolle, Tagesablauf gemeinsam mit den Patienten planen.

Im Anschluss daran folgt das Vorgespräch, in dem wir die Diagnosen und Medikamente anschauen und Prioritäten und Ziele für den Tag setzen.

Je nach Ausbildungsstand, arbeiten die FaGe's und HF'ler sehr selbständig und werden von mir begleitet.

Am Ende des Tages führen wir ein Nachgespräch: Hier geht es vor allem um die Reflexion des Tages. Fragen wie «Hast du deine Ziele erreicht?», «Was ist gut gelaufen?» oder «Wo könntest du dich verbessern?» werden aufgearbeitet.»

#### **Welche Soft Skills sollte man haben?**

«Vorteilhaft als Charaktertyp sind diese Eigenschaften: Offen, lernbereit, Interesse am Beruf, ohne Berührungängste, gerne Kontakt zu Menschen. Bereitschaft, Neues dazuzulernen. Gute körperliche Konstitution. Wobei, im Vergleich zu früher gibt es heutzutage zum Heben technische Hilfestellungen und rückschonendes Schaffen wird gelehrt.»

#### **«Sie haben im Fall wirklich gute Schüler!»**

Mich interessiert, wie Patient\*innen auf die Auszubildenden oder Studierenden im Regionalspital Surselva reagieren. Deborah grinst: «Sehr gut. Patient\*innen geben gerne Feedback zu den Schülern. Oft höre ich: Sie haben wirklich gute Schüler\*innen. Ich werde super betreut.»

Solches Feedback nimmt Deborah mit Stolz entgegen und leitet es gerne an ihre Schüler\*innen weiter – und für die Berufsbildnerin ganz persönlich, die ehrlichste Wertschätzung, die den Kreis zur Frage nach der Sinnhaftigkeit im Pflegeberuf schliesst.

# AUSZUBILDENDE UND STUDIERENDE DES REGIONALSPITALS SURSELVA KOMMEN SELBST ZU WORT



Janina Janka beim Verbandswechsel, unter den wachsamen Augen der Berufsbildnerin

## **Janina Janka, HF-Studierende, 2. Ausbildungsjahr**

### **Was hat dich dazu inspiriert, eine Ausbildung im Gesundheitsbereich zu beginnen?**

Die Arbeit mit den Menschen und ihnen helfen und etwas geben, damit es ihnen besser geht. Sie auch dabei unterstützen, woran sie selbst nicht mehr ohne zusätzliche Kraft teilhaben können. Aber auch etwas über den Menschen zu erfahren und verstehen, weshalb etwas so ist, wie es ist.

### **Was gefällt dir am Pflegeberuf besonders gut?**

Dass ich Menschen unterstütze - und dies mit einem Kompliment wie ein Lächeln oder «Danke» wertgeschätzt wird. Dass kleine Dinge manchmal etwas ganz Grosses sein können.

### **Erzähl uns ein schönes Erlebnis aus deinem Pflegealltag.**

Da gibt es einige... wie das gemeinsame Lachen, ein kleines Danke, aber auch einfach ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Aber ein spezielles Erlebnis, was mich berührt hat war, als ich einer an Demenz erkrankten Person das Mittagessen brachte und darauf achtete, dass sie das Essen einnehmen kann. Sie zeigt sich überall desorientiert und es gibt oft auch Gespräche ohne Zusammenhang. Ich bin also, während sie ass, neben ihr gesessen und habe sie unterstützt, als sie plötzlich meine Hand nimmt, mir in die Augen schaut und klar sagt: «Du bist mein Engel». Ich fand das schön zu hören und dies so klar.

### **Warum hast du dich für das Regionalspital Surselva entschieden?**

Weil es ein familiäres kleines Team ist, in dem es Spass macht zu arbeiten. Auch viel unterschiedliches Wissen kann aufgrund der interdisziplinären Abteilung gesammelt und verbessert werden. Man lernt immer Neues dazu. Auch die Medizinaltechnik zu erlernen interessiert mich und das aufzufrischen, was gut gelinkt, dank der guten Ausbildungsbetreuung.

**Lara Carigiet, FAGE, 1. Lehrjahr**

**Was hat dich dazu inspiriert, eine Ausbildung im Gesundheitsbereich zu beginnen?**

Überzeugt und beeinflusst hat mich, wie die Pflegepersonen meine Grossmutter betreut haben, bevor sie im Spital verstarb. Ich habe gesehen wie wichtig es ist, für Menschen da zu sein und ihnen zu helfen.

**Was gefällt dir am Pflegeberuf besonders gut?**

Mir gefällt das Helfen, der Zusammenhalt im Team und dass man jeden Tag Neues lernt. Es ist schön, etwas Sinnvolles und Nützliches zu lernen, was man auch im Privaten brauchen kann.

**Erzähl uns ein schönes Erlebnis aus deinem Pflegealltag.**

Ein schönes Erlebnis ist, wenn ich merke, dass meine Arbeit geschätzt wird, sei es durch Komplimente von Patienten oder vom Team. Dann sieht man, dass man motiviert ist, etwas bewirkt und dass die Menschen, die man betreut, in guten Händen sind.

**Warum hast du dich für das Regionalspital Surselva entschieden?**

Ich habe mich für dieses Spital entschieden, weil meine Grossmutter hier verstorben ist und ich eine persönliche Verbindung dazu habe. Ausserdem ist der Zusammenhalt im Team sehr schön.

**Alessia Spescha, FAGE, 1. Lehrjahr**

**Was hat dich dazu inspiriert, eine Ausbildung im Gesundheitsbereich zu beginnen?**

Im Januar 2023 hatte ich einen Skiunfall und war selbst Patientin im Regionalspital Surselva. Während dieser Zeit erhielt ich einen intensiven Einblick in den Pflegeberuf, der mich sehr reizte, eine Lehre als Fachfrau Gesundheit zu absolvieren.

**Was gefällt dir am Pflegeberuf besonders gut?**

Der direkte Kontakt zu Patientinnen und Patienten. Es erfüllt mich, sie in schwierigen Situationen zu unterstützen und ihnen mit kleinen Aufmerksamkeiten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

**Erzähl uns ein schönes Erlebnis aus deinem Pflegealltag.**

Im Pflegealltag gibt es viele schöne Momente. Besonders die Dankbarkeit der Patientinnen und Patienten motiviert mich jeden Tag aufs Neue und bestärkt mich in meiner Berufswahl.

**Warum hast du dich für das Regionalspital Surselva entschieden?**

Weil es ein kleines und familiäres Spital ist. Das Team ist sehr engagiert und ich habe mich von Anfang an herzlich aufgenommen und wohl gefühlt.



Erklären von Theorie: Lara Carigiet (links) und Alessia Spescha (Mitte) sind konzentriert bei der Sache

**Noemi Iannotta, FAGE, 3. Lehrjahr**

**Was hat dich dazu inspiriert, eine Ausbildung im Gesundheitsbereich zu beginnen?**

Mich motiviert vor allem, dass ich im Gesundheitsbereich direkt helfen, handeln und einen Unterschied im Alltag der Menschen machen kann. Der Pflegeberuf vereint Fachwissen, Einsatzbereitschaft und die Möglichkeit, täglich Neues zu lernen. Besonders gefällt mir, dass ich für Menschen direkt da sein und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen kann. Kein Tag gleicht dem anderen, die abwechslungsreichen Aufgaben, die Verantwortung und die enge Zusammenarbeit im Team machen den Beruf für mich spannend und erfüllend.

**Was gefällt dir am Pflegeberuf besonders gut?**

Ich arbeite gerne im Regionalspital Surselva, weil die familiäre Atmosphäre hier einzigartig ist. Wir kennen uns alle, arbeiten eng zusammen, unterstützen uns gegenseitig und lernen täglich voneinander. Das motiviert mich, jeden Tag mein Bestes zu geben.

**Erzähl uns ein schönes Erlebnis aus deinem Pflegealltag.**

Besonders schön ist, dass ich hier auch Rätoromanisch sprechen kann, wodurch der persönliche Kontakt zu den Patient\*innen noch wertvoller wird.

**Warum hast du dich für das Regionalspital Surselva entschieden?**

Die Ausbildung bietet mir die Möglichkeit mich fachlich weiterzuentwickeln, Verantwortung zu übernehmen und meinen Beruf mit Freude auszuüben. Genau diese Mischung aus Teamarbeit, individueller Betreuung und qualitativ hochwertiger Ausbildung hat mich überzeugt, meine Lehre hier zu beginnen.

Medikamentenkontrolle  
gemeinsam mit Noemi Iannotta





Betten frisch beziehen:  
Samuele Iannotta in Aktion mit  
Berufsbildnerin Debrah

### **Samuele Iannotta, FAGE, 2. Lehrjahr**

#### **Was hat dich dazu inspiriert, eine Ausbildung im Gesundheitsbereich zu beginnen?**

Schon seit der Primarschule interessiert mich der Pflegeberuf. Ich habe früh gemerkt, dass mir der Umgang mit Menschen viel Freude bereitet. Besonders gerne helfe ich älteren Patient\*innen, da sie oft viel Zuwendung, Geduld und Verständnis brauchen. Es motiviert mich, sie im Alltag zu unterstützen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Wertschätzung zu geben.

#### **Was gefällt dir am Pflegeberuf besonders gut?**

Besonders gefällt mir die Nähe zu den Menschen und dass kein Tag gleich ist. Man arbeitet im Team, übernimmt Verantwortung und kann Patientinnen und Patienten nicht nur medizinisch, sondern auch menschlich unterstützen. Es ist schön zu sehen, wenn kleine Taten und gute Pflege einen grossen Unterschied machen.

#### **Erzähl uns ein schönes Erlebnis aus deinem Pflegealltag.**

Ich hatte bereits viele schöne Momente im Pflegealltag. Ein besonderes, schönes Erlebnis war im Sommer, als wir eine ruhige Woche hatten und ich mir Zeit nehmen konnte um mit einer Patientin Memory zu spielen. Sie hat sich sehr darüber gefreut und war sehr dankbar. Es hat mir gezeigt, dass es nur wenig Unterschied und ein bisschen mehr Zeit braucht um Patient\*innen eine grosse Freude bereiten zu können.

#### **Warum hast du dich für das Regionalspital Surselva entschieden?**

Ich habe mich für das Regionalspital Surselva entschieden, weil mir die persönliche Atmosphäre und das freundliche Team sehr wichtig sind. Der gute Zusammenhalt im Team gefällt mir besonders. Ausserdem ist mir eine gute Begleitung während der Ausbildung wichtig, damit ich mich fachlich und persönlich weiterentwickeln kann. Zusätzlich schätze ich die schöne Umgebung und die Region sehr.

# GANZHEITLICHE BETREUUNG VOR, WÄHREND UND NACH DER GEBURT

## MIT SELBSTBESTIMMTHEIT PERSÖNLICH BEGLEITET VOM HEBAMMEN-TEAM



Warmherzige Atmosphäre:  
Kuscheltiergruppe auf  
der Geburtshilfeabteilung

### **Stefanie Litscher, Hebamme**

Das Regionalspital Surselva in Ilanz bietet werdenden Eltern einen sicheren und einfühlsamen Raum während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Start als Familie. Anhand eines ganzheitlichen Betreuungskonzeptes begleiten unsere Hebammen die Frauen während all dieser drei Phasen.

Unser Team aus neun Hebammen setzt sich gemeinsam mit den Ärztinnen und Ärzten des Spitals dafür ein, dass jede Frau mit Respekt und Fürsorge begleitet wird.

Die Geburtshilfe ist familienzentriert, persönlich und individuell auf die Bedürfnisse der Familien abgestimmt.

Als regionales Spital übernimmt die Abteilung eine wichtige Rolle in der wohnortnahen geburtshilflichen Versorgung. Familien aus Randregionen können von den kurzen Anfahrts-

wegen profitieren. Zusätzlich ermöglicht es schwangeren Touristinnen, ihre Ferien entspannt in der Region zu genießen.

Weil es wichtig ist, wie ein neues Leben beginnt.

Weil es wichtig ist, wie die Familien in der Schwangerschaft begleitet werden.

Weil es wichtig ist, dass die werdenden Mamas selbstbestimmt und gestärkt gebären können.

Weil es wichtig ist, dass die werdenden Papas mit gutem Gefühl nach Ilanz fahren können, weil sie ihre Frau und das Kind gut versorgt wissen.

Wenn man an Hebammenarbeit denkt, denkt man oft erst an die Geburt selbst. Die Betreuung kann jedoch viel früher beginnen.

Die Schwangerschaft ist eine spannende und herausfordernde Zeit mit grosser Veränderung, in welcher viele Fragen und Unsicherheiten auftreten können. Wir sind von Beginn an für die werdenden Mütter und Väter da und bieten ihnen die Möglichkeit, die Schwangerschaftsvorsorge in Zusammenarbeit mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin, bei uns in der Hebammensprechstunde wahrzunehmen.

Während der Kontrollen nehmen wir uns, neben den routinemässigen Checks, bewusst Zeit für individuelle Themen. Wir klären offene Fragen oder beraten zu diversen Themen.

Die Hebammensprechstunde ist jedoch nicht nur für die Vorsorgeuntersuchungen gedacht, sondern bietet auch Raum für ein Kennenlerngespräch. Hier können sich werdende Eltern informieren, ihre Wünsche äussern und Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett stellen.

Wir empfehlen in der 36. Schwangerschaftswoche einen Termin zu machen, da es ein grosser Vorteil ist, wenn Wünsche und Anliegen rechtzeitig deponiert werden können.

Ein frühes, tieferes Befassen damit, stärkt das Geborgenheitsgefühl und Vertrauen.

Zudem kann eine bereits erlebte Geburt besprochen werden was den Eltern hilft, Erfahrungen besser einzuordnen. In unserem Geburtsvorbereitungskurs vermitteln wir nützliche Informationen und praktische Tipps rund um die Geburt und das Wochenbett.

Ergänzend dazu bietet die Sprechstunde Möglichkeiten für alternative Therapien: Massagen, Taping, Craniosakraltherapie oder Akupunktur zur Linderung diverser Beschwerden wie beispielsweise Übelkeit oder Wassereinlagerungen. In der Phase der Geburtsvorbereitung kommt die Akupunktur auch häufig zum Zug, um den Körper für das bevorstehende Ereignis möglichst zu stärken.

Darüber hinaus bietet die Hebammensprechstunde die Möglichkeit, sich bewusst auf das Stillen vorzubereiten oder sich während der gesamten Stillzeit bis zum Abstillen professionell beraten und begleiten zu lassen.

Jeder Geburtsverlauf ist anders und verlangt viel Flexibilität und Professionalität von den Hebammen. Unsere Hebammen setzen sich zusammen mit den Ärztinnen und Ärzten dafür ein, jeder Frau ein ideales Geburtserlebnis zu bieten. Um diesen individuellen Weg gemeinsam zu gehen, bietet das Regionalspital Surselva diverse Möglichkeiten: die Wassergeburt, die Geburt auf der Matte, dem Gebärhocker, am Tau oder im Bett.

Genauso persönlich begleiten die Hebammen bei der Wahl einer geeigneten Schmerzlinderung. Oft erzielen bereits die richtige Atemtechnik, Massagen, Akupunktur, warme Wickel, oder ein entspannendes Bad in Kombination mit Homöopathie oder Anthroposophie grosse Wirkung. Ergänzend informiert wird situationsangepasst über den Einsatz von Lachgas und medikamentöse Möglichkeiten bis hin zur PDA (Periduralanästhesie).

Blutdruckmessung zur Kontrolle





Untersuchung während  
der Schwangerschaft



Regula Utzinger (re.),  
Leitung Hebammen, berät  
eine Patientin

Eine Geburt bleibt immer ein unvorhersehbares Ereignis. Deshalb ist es uns wichtig, Hand in Hand mit unseren Ärztinnen und Ärzten zu arbeiten, um Abweichungen frühzeitig zu erkennen und bei medizinischer Notwendigkeit schnell und professionell handeln zu können. Gemeinsam mit den Eltern wählen wir den sichersten Weg der Geburt.

Im seltenen Fall eines Notfalles ist die Verlegung der Mutter oder des Neugeborenen in ein spezialisiertes Spital jederzeit möglich.

Sollte ein geplanter Kaiserschnitt medizinisch angezeigt sein, oder dem persönlichen Wunsch der werdenden Mutter entsprechen, steht das Hebammen- und Geburtshilfeteam darüber hinaus kompetent beratend zur Seite.

Nach der aufregenden Reise der Geburt beginnt eine Phase des Ankommens, des Kennenlernens und der Freude – aber auch der ungewohnten Emotionen und Gefühle. Während dieser Startzeit möchten wir die Eltern ein Stück begleiten und sie behutsam in dieser sensiblen Phase unterstützen, sodass sie entspannt in ihre neue Rolle als Familie hineinwachsen.

Im geschützten Rahmen des Wochenbettes nehmen wir uns Zeit zuzuhören, das erste Stillen zu begleiten, in der Baby-pflege zu unterstützen und helfen den Eltern Sicherheit im Umgang mit ihrem Neugeborenen zu gewinnen.

Die sanfte Methode der Craniosacraltherapie fördert Entspannung und Wohlbefinden bei Mutter und Kind auf körperlicher und seelischer Ebene.

Da die Rückbildung ein wesentlicher Teil des Wochenbettes ist und für langfristige Gesundheit von enormer Bedeutung, setzt sich eine Physiotherapeutin während des Aufenthaltes dafür ein, der Mutter wertvolle Impulse zu diesem Thema zu vermitteln.

All die Fachexpertise der Hebammen, die Spezialisierung auf das feinsinnige, rücksichtsvolle Handeln im Umfeld der Geburtsthematik – die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Pflorgeteam, Fachärzt\*innen, Physiotherapie – haben das eine zum Ziel: Dass Eltern gestärkt und voller Vertrauen in ihren neuen Alltag zu Hause starten können.



Hier lässt es sich wohlfühlen! Aufmerksame Betreuung durchs Hebammen-Team

# DAS UNSICHTBARE ZENTRUM DES AMEISENHAUFENS

## Wie die Chefarztsekretariate und der Pool die Verwaltung rund um den Patienten kanalisieren

**Selina Küttel, Leiterin Ärztesekretariate, im Gespräch mit der Redaktion**

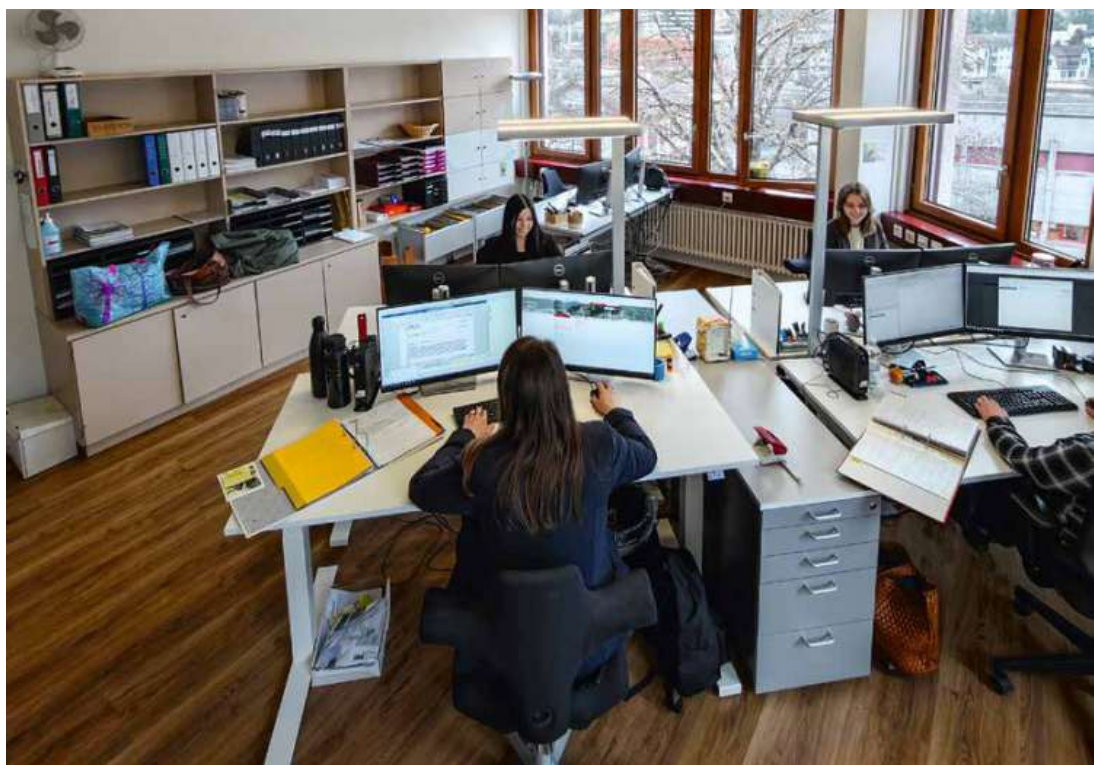
Selina Küttel ist Leiterin der Ärztesekretariate und das seit August 2025. Kurzbiografisch ist sie 27 Jahre alt, aus Trun, hat Medizinische Praxisassistentin EFZ gelernt, im Anschluss Diplomierte Pflegefachperson HF. Sie gehört wohl zu dem Kreis Menschen, die schon mit sechzehn recht genau wussten, was ihnen als Berufung Spass macht.

Die neu geschaffene Position im Regionalspital Surselva bedeutet genau genommen Teamleiterin für «Pool» und Chefarztsekretariate zu sein. Selina selbst beschreibt ihre Funktion als eine Mischung aus «alles Organisatorische dahinter» und «unterstützend da sein für die Sekretärinnen der Chefarzte».

**«Das Chefarztsekretariat macht alles ambulante. Der Pool alles stationäre.»**

Lara Janka, Nadja Lendi, Silvana Monn, so die Assistenznamen hinter den Fachgebieten Medizin, Chirurgie, Orthopädie. Als Chefarztsekretärinnen managen sie alle Belange der Chefarzte Dr. Marcel Bundi, Dr. Thomas Koch, Dr. Sebastian Ulsamer. «Das Chefarztsekretariat macht alles ambulante», bringt es Selina auf den Punkt. «Der Pool macht alles stationäre». Mit allen arbeitet Selina eng zusammen. Sie organisiert und führt Teamsitzungen, macht die Personal- und Ferienplanung, überarbeitet Prozesse und löst Kniffliges.

Ihr zu leitendes Kernteam ist jedoch vor allem der «Pool». Dort arbeiten sechs Angestellte zusätzlich zu Lara, Nadja und Silvana.



Ein Teil des Teams vom «Pool»

„ Die Chefarztsekretariate machen alles ambulante, der Pool alles stationäre.

Selina Küttel

#### **Was ist der «Pool»?**

Selina: «Am Besten kann man sich das so vorstellen: der Pool macht alles im Hintergrund – und das ist viel. Es ist unsichtbare Arbeit, die im Verborgenen läuft – deshalb als selbstverständlich wahrgenommen wird.»

#### **Wäre das Regionalspital Surselva ein Ameisenhaufen – die Sekretariate wären der Nestkern.**

Es braucht die Kunst alle Bälle gleichzeitig in der Luft halten zu können, um der hohen Patient\*innennachfrage gerecht zu werden. Beim Jonglieren all dieser bürokratischen, administrativen, organisatorischen, koordinativen Abläufe.

Von denen reicht die Liste weit und öfter fällt das Wort «Generieren»: Untersuchungen, Röntgen, CT, MRI, Knochendichte (= Dexa), Operationen, Sprechstunden, Austritte, Befunde, Berichte.

«Generieren» bedeutet im Ablauf: Durchlesen, schauen, ob es Rechtschreibfehler gibt. Korrigieren, nachsehen, ob alle Visa der Ärzte auf dem Bericht sind. Nochmal nachprüfen, ob alle Untersuchungen gemacht wurden und abgeschlossen sind. Ist das Dokument komplett überarbeitet und bereinigt, wird es an den/die Adressat\*in versendet, also z. B. an eine\*n Patient\*in, die Hausarztpraxis, eine weiterbehandelnde Institution. In dem Ablauf werden verschiedene Softwares genutzt.

Das Fortbildungsprogramm für interne und externe Ärzt\*innen bearbeiten und online veröffentlichen, Erinnerungen zu den Terminen verschicken, ist ein weiteres Verantwortungsbereich. Den Post-Lauf sicherstellen, Terminmanagement, Mails bearbeiten, Schnittstelle zur Finanzabteilung bezüglich Rechnungswesen. Teils Patienten entgegennehmen. Auch Dinge wie Todesanzeigen prüfen, Blutdruckmessung, Lungenfunktionstests – im Pool laufen die Fäden von Administration und Patientenservice zusammen.

Gemeinsam mit den Chefarztsekretariaten entspricht das alles einem grossen zuverlässigen Verteilzentrum. Wäre das Regionalspital Surselva ein Ameisenhaufen, die Sekretariate wären der Nestkern. Weil jede\*r Patient\*in durchläuft unwissentlich mindestens ein Mal den Pool oder das Chefarztsekretariat. Das tut er oder sie meistens, ohne dass es auffällt. Unsichtbar, ohne zu merken, dass dahinter ein Team in effizienter Dienstleistungseinstellung eifrig wimmelt.

# DAS LYMPHSYSTEM – DER STILLE SCHAFFER

## TIPP ZUR GESUNDHEITSPRÄVENTION



### **Mireille Nay, Renato Brazerol, Lymphtherapeuten der Physiotherapie im Regionalspital Surselva**

Neben dem allseits bekannten Herz-Kreislaufsystem existiert im menschlichen Körper ein weiteres, weniger prominentes Zirkulationsprinzip: das Lymphsystem. Es durchzieht als Netzwerk aus lymphatischen Organen und Lymphgefäßen den gesamten Organismus. Das lymphatische System besteht aus Lymphbahnen (Lymphgefäßen), Lymphknoten, Lymphfollikeln (Drüsen), Milz, Rachen-, Zungen- und Gaumenmandeln, Thymusdrüse und lymphatischem Gewebe im Darm.

Das Lymphsystem ist über den ganzen Körper verteilt und erfüllt wichtige Aufgaben. Zusammen mit dem Darm gehört es dem Immunsystem an. Es ist an der Blutbildung beteiligt und dient dem Transport und Austausch von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten. Somit sorgt das lymphatische System für den Rücktransport von Gewebeflüssigkeit in den Blutkreislauf.

Das Lymphsystem transportiert am Tag mehrere Liter Lymphe durch den Körper. Durch die Bewegung von Armen, Beinen und Bauchraum kann die Fortbewegung der Lymphe unterstützt werden.

In die Strombahn der Lymphgefäße sind hunderte von Lymphknoten eingeschaltet. Es handelt sich um linsen- bis bohnenförmige Organe. Sie finden sich unter anderem am Hals, in den Achselhöhlen und im Dünndarm.

Die Lymphknoten reinigen die Lymphe. Jeweils eine Gruppe von Lymphknoten ist für eine Körperregion zuständig. Als Filterstation fangen sie Fremdkörper, entartete Zellen und infektiöse Erreger ab und machen sie, soweit als möglich, unschädlich. Die gefilterte Lymphe wird schlussendlich wieder über die Lymphgefäße abtransportiert.

#### Wie äussert sich eine Fehlfunktion?

Ist die Transportfunktion der Lymphgefäße eingeschränkt, kann sich ein Lymphödem entwickeln. Es ist die häufigste Erkrankung des Lymphsystems. Dabei handelt es sich um eine Schwellung durch Stauung der Lymphe. Das primäre Lymphsystem entsteht durch eine vererbte Schwäche des Lymphsystems oder des Bindegewebes. Öfter kommt das sekundäre Lymphödem vor. Es kann unter anderem als Folge einer Strahlentherapie oder einer Operation, bei der beispielsweise Lymphknoten entfernt oder verletzt wurden, auftreten.

Lymphödeme werden teilweise übersehen, weil die Beschwerden anderen Erkrankungen zugeschrieben werden. Wenn Beine oder Arme plötzlich und zunehmend anschwellen, ist an ein Lymphödem zu denken. Es existieren Behandlungsoptionen, mit denen sich die Schwellungen verringern und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen lassen. Dazu zählen etwa die Kompressionstherapie (z. B. Stützstrümpfe) und die manuelle Lymphdrainage, eine physiotherapeutische Entstauungsmethode.

#### Das Lymphsystem unterstützen

Tägliche Aktivierungsübungen für den Lymphabfluss können eine gute Unterstützung bieten. Etwa Treppen laufen, auf die Fussspitzen stellen oder das Gehen – am Besten auf unebenem Untergrund wie Waldwegen oder Naturstrassen. Aber auch spezifische Atemübungen sind hilfreich.

Wenn die Hausärztin oder der Hausarzt eine behandlungswürdige Lymphproblematik feststellt, kann die Kompressionsbehandlung und manuelle Lymphdrainage verordnet werden. Dies soll durch eine\*n in diesen Massnahmen spezifisch ausgebildete\*n Physiotherapeut\*in erfolgen!

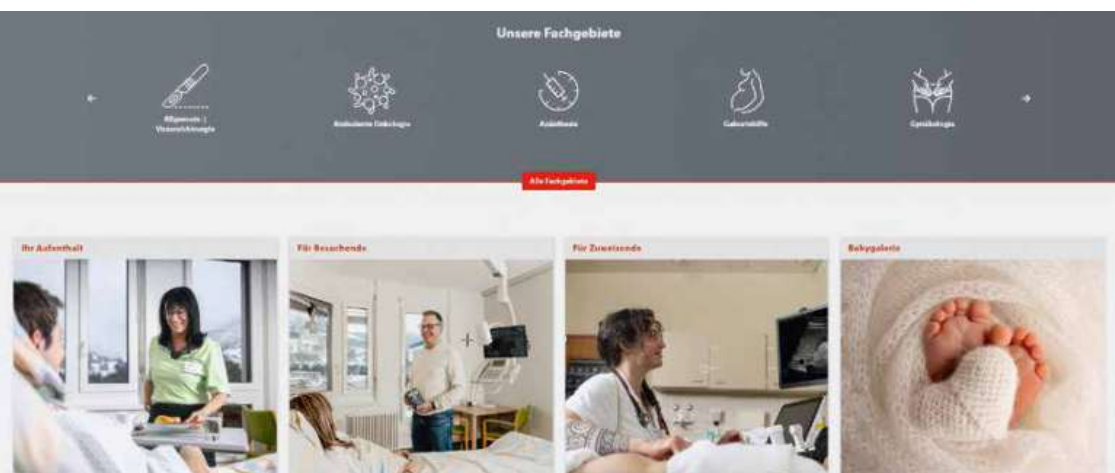


Kompression (li. oben) und Lymphdrainage (re. unten) als Therapieoptionen



# ALOHA RSS.CH! LA NOVA PAGINA-WEB EI CHEU ALOHA RSS.CH! DIE NEUE WEBSITE IST DA

## SURFAR PACIFICAMEIN ELLA REIT WEBSURFEN MIT LEICHTEM GEPÄCK



«Aloha» vegn duvrau a Hawaii sco salid da beinvegni e da cumiau. Pia in'expressiun adattada per il Spital regional Surselva per beneventar la nova pagina d'internet [www.rss.ch](http://www.rss.ch) e dar adia alla veglia adressa-web [www.spitalilanz.ch](http://www.spitalilanz.ch).

Ei dat schizun igl «Aloha Spirit», el stat per la hospitalitad specialmein dils Hawaiians, ed igl «Aloha Friday», il di ch'ils emploiai dall'administraziun publica e la glied da fatschenta ch'ei normalmein sevestgida a moda formala astgan purtar ina camisca da Hawaii. Quella levezia e cultura da beinvegni pren il Spital regional Surselva sco exempel per sia nova cumparsa online: ina meglia survesta, in design pli luc e mo las infos relevantas. Pia: «ho'ālohaloha!», specialmein alla sviluppadra dil project Simona Cajacob ed all'agentura da reclama communicaziun.ch – e naven dad immediat a tut las surfistas e tut ils surfists sin [www.rss.ch](http://www.rss.ch).

«Aloha» wird in Hawaii als Grussformel beim Kommen und Gehen verwendet. Also passender Ausdruck für das Regionalspital Surselva, die neue Website [www.rss.ch](http://www.rss.ch) willkommenzuheissen um der alten «[www.spitalilanz.ch](http://www.spitalilanz.ch)» Tschüss! zu sagen.

Es gibt sogar den «Aloha Spirit», er steht für Gastfreundlichkeit speziell der Hawaiianer, und den «Aloha Friday». Am «Aloha Friday» ist es sonst formell gekleideten Beschäftigten der öffentlichen Verwaltung und Geschäftsleuten gestattet, das Hawaiihemd zu tragen. Von dieser Leichtigkeit und Willkommenskultur schneidet sich das Regionalspital Surselva beim neuen Onlineauftritt eine Scheibe ab: Übersicht, aufgelockertes Design, relevante Info. Also: «ho'ālohaloha!», speziell an die Projektentwicklerin Simona Cajacob und die Agentur [communicaziun.ch](http://communicaziun.ch) – und an alle Surfer\*innen auf [www.rss.ch](http://www.rss.ch) ab sofort.

# RSS-COLLAGE

## BILDER DER SAISON



**Fortbildung mit den Pistenrettungsdiensten am 26. März:**

Dieses Jahr sind alle Skigebiete der Region vertreten und ein verbindender Apéro krönt den Abschluss des Anlasses. War toll mit euch!



**1. Baby 2026: Andrea | 1. Januar um 20.16 Uhr  
3900 g | 53 cm**

[www.rss.ch/fachgebiete/geburtshilfe/babygalerie](http://www.rss.ch/fachgebiete/geburtshilfe/babygalerie)

**SRF1-Dreh für das Format «10vor10» ...**  
... mit Produzent Pascal Schmitz (links) und Kameramann Joseph (rechts) am 26. Februar.  
Thema: Steigende Unfallzahlen auf Schweizer Skipisten mit Verletzungsversorgung im Spital. Speziell: Das TV-Team erlebte eine Operation mit.



**Tag der Kranken 2026**

Die Stadtmusik und Alphorngruppe Illanz spielen bei schönstem Wetter am 1. März, dem offiziellen «Tag der Kranken», für alle Patient\*innen.  
Herzlichen Dank dafür!



**Facelift**

Apotheke von Notfall und «LIPS» ist renoviert  
(LIPS steht für Leistungsintensive Pflegestation)

# MEDIZINISCHES WISSEN FRISCH AB QUELLE: DIE RSS-PUBLIKUMSVORTRÄGE

IMMER IN DER AULA DER KAPELLE  
19 UHR | BESTUHLT | AUFZUG | GRATIS

26. Mai 2026 | Pneumologie | Dipl. med. Anita Gander, Oberärztin mbF Pneumologie / Schlafmedizin am KSGR und Dr. med. Gabriello Mauro Tini, Chefarzt Pneumologie / Schlafmedizin am KSGR  
«Was machen, wenn die Luft ausgeht?» Bewährtes und Neues aus der Pneumologie für Asthma und COPD. Thematisiert werden u. a. Rauchstopp, Rehabilitation, Inhalation und invasive Verfahren.

Themen bald in den News auf [www.rss.ch](http://www.rss.ch)

30. Juni 2026 | Anästhesie | Dr. med. Patrick Braun, Chefarzt Anästhesie

29. September 2026 | Chirurgie | Dr. med. Marcel Bundi, Chefarzt Chirurgie

27. Oktober 2026 | Orthopädie | Dr. med. Richard Niehaus, Stv. Chefarzt Orthopädie und Sportmedizin

24. November 2026 | Endoskopie | Dr. med. Sven Bohnec, Leitender Arzt Medizin / Gastroenterologie



Auch der allerletzte Platz besetzt: beim Vortrag «Arthrose» von Dr. med. Philipp Rossbach am 31. März, Leitender Arzt Rheumatologie der Regionalspital Surselva AG & Facharzt Rheumatologie FMH

## Impressum

### Herausgeberin

Regionalspital Surselva AG

### Redaktion

Marketingverantwortliche

### Auflage

13 400 Exemplare

### Bilder

Regionalspital Surselva AG,

Foto Surselva, Mattias Nutt

### Layout und Druck

communicaziun.ch