

Herzlich willkommen auf der

# Polarstation

Informationen für unsere Patientinnen und Patienten  
und deren Eltern

*Menschen sind uns wichtig*

# Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern,

herzlich willkommen auf der Polarstation C0!

Das **St. Josef-Stift** ist eine Fachklinik, in der ganz spezielle Krankheiten behandelt werden. Die medizinischen Fachbereiche heißen:

- Kinder- und Jugendrheumatologie
- Rheumatologie und Klinische Immunologie
- Rheumaorthopädie
- Orthopädie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Ambulantes Operieren
- Schmerzklinik
- Anästhesie und Intensivmedizin

Auf der Polarstation C0 der Kinder- und Jugendrheumatologie nehmen wir bis zu 33 Patienten auf, vom Kleinkind bis zum Jugendlichen von 14 Jahren.

Es betreuen und begleiten euch hier auf der Station viele erfahrene und nette Menschen verschiedener Fachdisziplinen: **Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonen, ein Therapeutenteam (Psychologie, Physio- und Ergotherapie), Lehrerinnen und Lehrer der Schule im St. Josef-Stift, Erzieherinnen, und noch einige mehr.**

Natürlich sind Eltern sowie Angehörige und Freunde, die euch besuchen wollen, bei uns herzlich willkommen.

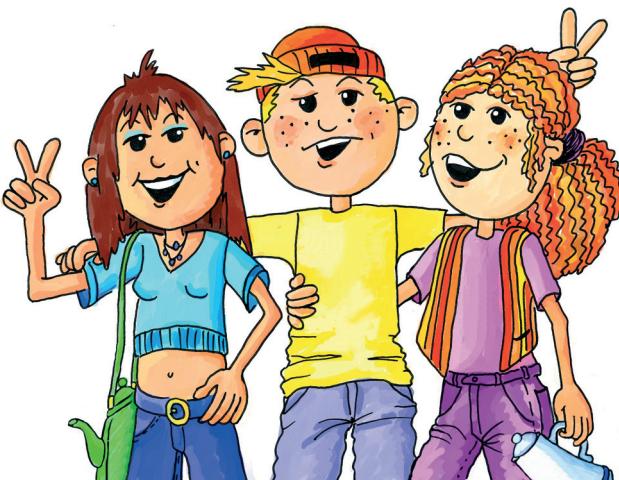
Sie dürfen den **ganzen Tag bis 20 Uhr** auf der Polarstation C0 bleiben.



PD Dr. Daniel Windschall,  
Chefarzt

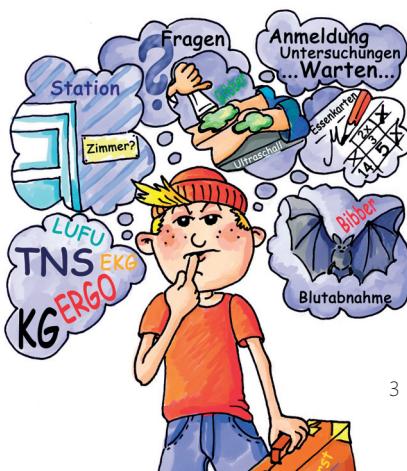


Christiane Buhne,  
Stationsleiterin



# Inhalt

<b>Behandlungen und Anwendungen</b> .....	4	Verhalten vor und nach Gelenk- punktionen/Gelenkinjektionen .....	11
<b>Tagesablauf und Zeitplan</b> .....	5	MTT (Medizinische Trainingstherapie) .....	12
Essenszeiten		Schlingentisch	
Visiten		Schienenversorgung .....	13
Nachtruhe		Elektrotherapie	
- Iontophorese		- Phonophorese	
- TENS		Ernährung .....	14
Sonnenschutz		Physiotherapie, Entlastung	
und Sport			
<b>Schulunterricht und Freizeit</b> .....	6	<b>Adressen und Telefonnummern</b> .....	15
Unterricht		St. Josef-Stift, Polarstation C0	
Freizeitmöglichkeiten		Elternverein	
<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	7	Internet	
Verlassen der Station			
Verlassen des Krankenhauses			
Weitere Hinweise			
Verpflegungs- und Übernach- tungsmöglichkeiten für Eltern			
Öffnungszeiten der Mitarbeiter			
Cafeteria im Spithöver-Forum			
<b>Liebe Eltern!</b> .....	9		
Infektionskrankheiten			
<b>Informationen zu den Therapien und für Zuhause</b> .....	10		
Kryotherapie			
Kaltluftbehandlung			
Kältekammer			
Gelenkentlastung .....	11		



# Behandlungen und Anwendungen

Hier im Krankenhaus gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Von deinem Krankheitsbild hängt es ab, welche Anwendungen dir verordnet werden.

Es gibt hier zum Beispiel:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Kaltluft und Kältekammer
- Bewegungsbäder
- Elektrotherapie
- Kryotherapie/Eisanwendungen auf der Station

Deinen **Therapieplan** bekommst du von den Pflegefachpersonen ausgedändigt und erklärt. Sie tragen an ihrer Kleidung das gleiche Symbol, das sich auch an deinem Bett befindet – ein Pinguin, der vor einem gelben, roten oder grünen Hintergrund steht.

Die zuständige Pflegefachperson ist über dich und deine Anwendungen informiert. Deshalb solltest du dich an sie wenden, wenn du Fragen hast.

Es ist gut, wenn deine Eltern dich zu deinen Behandlungen begleiten, so bekommen sie von den Therapeutinnen und Therapeuten viele Informationen und Anleitungen über die richtige Behandlung deiner Krankheit.



Einige Kinder bekommen **Therapieroller** zur Gelenkentlastung. Wenn du ein Fahrzeug benötigst, wird es dir persönlich zugeteilt, denn es muss erst auf deine Größe angepasst werden. Bedenke immer, dass diese Fahrzeuge keine Spielzeuge sind. So sind **Rennen mit den Rollern verboten**, damit du dich und andere Menschen im Krankenhaus nicht gefährdest.

Die Benutzung von Sportgeräten, wie **Skates, private Roller und Kickboards**, ist aus versicherungstechnischen Gründen **nicht erlaubt**.

# Tagesablauf und Zeitplan

Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass in einem großen Krankenhaus der Tagesablauf besonders geregelt werden muss.

Unser Tag im Krankenhaus beginnt schon sehr früh:

Bereits um **6.45 Uhr** bekommst du, falls erforderlich, Eis zum Kühlen deiner Gelenke. Danach musst du aufstehen, dich waschen, duschen oder baden. Na klar, auch Zahneputzen gehört selbstverständlich dazu.

## Frühstück:

7.30 – 8 Uhr

## Mittagessen:

11.30 – 12 Uhr

## Abendessen:

17.30 – 18.30 Uhr



## Visiten

Die Visitenzeiten der Kinderrheumatologie sind im **Therapieplan** eingetragen.

Die anderen fachärztlichen Visiten finden zu unterschiedlichen Zeiten statt. Diese erfährst du von der zuständigen Pflegefachperson oder sind im Therapieplan hinterlegt.

Zur Visite solltest du im Zimmer sein, damit die Ärztinnen und Ärzte dich untersuchen und die weitere Behandlung mit dir besprechen können.

## Nachtruhe

Bei der Nachtruhe richten wir uns nach deinem Alter:

- Kindergartenkinder:  
20 Uhr Nachtruhe
- Schulkinder:  
21 Uhr Nachtruhe
- Jugendliche ab 14 Jahre:  
22 Uhr Nachtruhe

Wir bitten euch darum, die Station nach 21 Uhr nicht mehr zu verlassen.

# Schulunterricht und Freizeit

## Unterricht

Alle Schülerinnen und Schüler haben Unterricht. Die Lehrerinnen und Lehrer der Schule im St. Josef-Stift unterrichten im Einzel- oder Gruppenunterricht vorrangig in den Hauptfächern. Der Unterricht muss in deinen Therapieablauf eingeplant werden. Er findet

**montags bis freitags zwischen**

**8 und 13 Uhr** statt. Die Termine werden individuell mit dir vereinbart.

Zum erfolgreichen Lernen benötigst du deine Schulbücher. Informationen deiner Heimatschule sind ebenfalls hilfreich.

## Schule im St. Josef-Stift:

Telefon:

**02526 300-1170**

Fax:

**02526 300-1174**

Mail:

**schule-st.josef-stift@  
t-online.de**

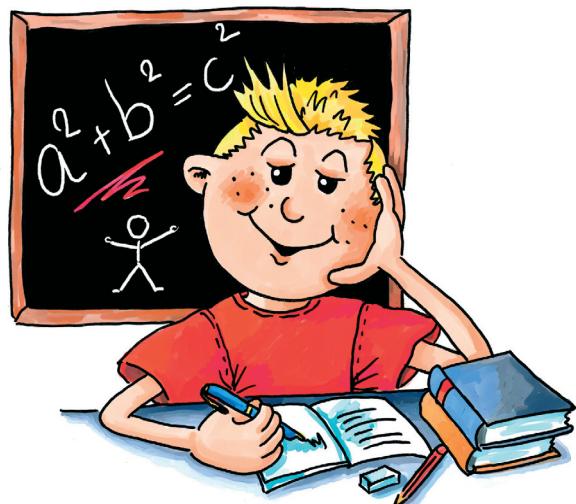
## Freizeitmöglichkeiten

Um dir den Krankenhausaufenthalt zu erleichtern, lassen sich die Erzieherinnen im Spielzimmer viel einfallen.

Zum Beispiel:

- Basteln
  - Malen
  - Gesellschaftsspiele
  - Tischtennis
  - Gruppenangebote
- und vieles mehr

**Kickerzeiten** sind von 8 – 11.30 Uhr und von 14 – 19 Uhr



# Allgemeine Hinweise

**Fernsehen** ist nach Absprache mit den Pflegenden und Mitpatient/-innen zu folgenden Zeiten möglich:

- Kindergartenkinder:  
16 – 19 Uhr
- Schulkinder:  
16 – 20.15 Uhr
- Jugendliche ab 14 Jahre:  
16 – 21 Uhr

Während der Ferien und am Wochenende verlängern sich die Zeiten um jeweils eine Stunde.

## Verlassen der Station

Wir auf der Polarstation sind für euch **verantwortlich**. Daher müsst ihr euch **immer** bei der zuständigen Pflegefachperson **abmelden**.

## Verlassen des Krankenhauses

Nur ausnahmsweise dürft ihr, wenn ihr schon **14 Jahre** alt seid, nach Behandlungsende **von 16 – 17 Uhr** das Krankenhaus verlassen. Dazu braucht ihr neben unserer Erlaubnis auch eine **schriftliche Einverständniserklärung eurer Eltern**. Außerhalb des Krankenhauses haften wir nicht für euch.

## Weitere Hinweise

Das **Rauchen** ist im gesamten Stationsbereich, auf der Terrasse und auf dem Spielplatz untersagt.

**Alkohol und Drogen** sind verboten, von **Energydrinks** wird aus medizinischen und therapeutischen Gründen dringend abgeraten!



Wir bitten euch, **keine Aufkleber** anzubringen. Alle Einrichtungsgegenstände, die dem Krankenhaus gehören (z. B. Nachtischschränchen), dürfen nicht beschädigt oder beschriftet werden. Für eigene Bilder und Poster ist die Holzverkleidung hinter dem Bett vorgesehen.

Auf alle **privaten Gegenstände** (z. B. Tablet, Laptop, Spielekonsole, Smartphone...) müsst ihr selber achten. Um diese sicher zu verwahren, könnt ihr das Schließfach an eurem Bettplatz nutzen. Das Krankenhaus übernimmt keine Haftung für verlorene gegangene oder beschädigte Sachen sowie den Inhalt des Wertfachs.

### **Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten für Eltern**

Nach Absprache und Verfügbarkeit stehen einige Übernachtungsplätze für Sie in unserem Wohnheim oder Apartmenthaus zur Verfügung. Mahlzeiten können in der Mitarbeiter-Cafeteria Spithöver-Forum zum Gästepreis eingenommen werden. Sie erhalten eine Speisenwertkarte von 5 oder 20 Euro am Empfang des St. Josef-Stiftes. Mit dieser Karte können Sie das Essen bezahlen.

### **Öffnungszeiten des Spithöver-Forums:**

- **Frühstück:**

täglich 8 – 9.30 Uhr

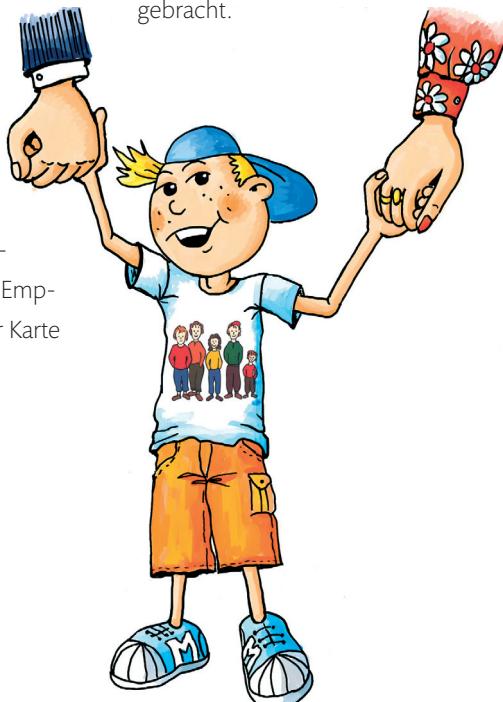
- **Mittagessen:**

Mo. bis Fr. 11.15 – 13 Uhr

Sa. und So. 11.15 – 12.30 Uhr

- **Abendessen:**

Zum Abendbrot ist das Spithöver-Forum nicht geöffnet. Möchten Sie ein Abendbrot einnehmen, bestellen Sie es bitte mittags in der Cafeteria und bezahlen es gleich mit der Speisenwertkarte. Das Abendbrot wird dann abends zur Station gebracht.



# Liebe Eltern!

Während Ihrer Anwesenheit können Sie sich gerne an der Pflege Ihres Kindes beteiligen. Für ein Kind ist es oft angenehmer, von einer vertrauten Person versorgt zu werden. Es muss sich dann nicht so sehr auf andere Personen einstellen. Aber helfen Sie Ihrem Kind auch, Vertrauen zu uns zu bekommen und sich an uns zu gewöhnen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihr Kind gut betreuen und pflegen. Wir freuen uns, wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen, mit ihm spielen und ihm vorlesen. Auch die gewohnte Pflege wie Waschen, Anziehen, Nahrung reichen und ins Bett bringen, dürfen Sie gerne übernehmen. Wenn Sie Fragen haben oder Auffälligkeiten an Ihrem Kind beobachten, wenden Sie sich bitte an die Pflegende, die Ihr Kind betreut. Bedenken Sie, dass Ihre Beobachtungen wertvolle Informationen liefern können, z. B. in welchem Umfang die rheumatischen Beschwerden auftreten oder inwieweit die Behandlungsmaßnahmen ansprechen und erste Erfolge sichtbar sind.

Bei Ihrem Aufenthalt auf der Station sollten Sie sich an den Tagesablauf, die Sicherheitsbestimmungen des Krankenhauses und an persönliche Abmachungen mit uns halten, damit wir Ihrem Kind helfen und seine Behandlung gut organisieren können.

Insbesondere sollten Sie darauf achten, dass Sie

- mit Ihrem Kind die Station nur mit Zustimmung einer Pflegefachperson oder einer verantwortlichen Person aus dem Team verlassen.
- am Bett Ihres Kindes das Gitter hochziehen. Das gilt immer, auch dann, wenn Sie sich nur kurz umdrehen.
- anderen Kindern, ohne vorherige Rücksprache mit den Mitarbeitenden, keine Nahrung reichen oder fremde Kinder aus dem Bett nehmen.

## Infektionskrankheiten

Besuch (insbesondere Kinder) mit Infektionskrankheiten oder mit Kontakt zu fliegenden Infektionen (z. B. Windpocken) darf auf keinen Fall auf die Station.

# Informationen zu den Therapien und für Zuhause

## Kryotherapie

Die Kälteanwendung hat eine schmerzlindernde, entzündungshemmende und abschwellende Wirkung.

Das Eis sollte, falls verordnet, zweimal täglich für 15 – 20 Minuten angelegt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass das Eis nicht mit nackter Haut in Kontakt kommt, sondern immer ein Tuch dazwischen gelegt wird.

- Ein Tipp für Zuhause:

Trockene Erbsen eine Stunde einweichen, in einen Stoffbeutel oder eine Strumpfhose füllen und dann tieffrieren. Diese können gut und großflächig um ein Gelenk gelegt werden.

- Kryo-Gel-Packungen sind beispielsweise in Apotheken und Drogerien erhältlich. Sie können direkt aus dem Eisfach angewandt werden, halten aber nicht so lange kalt und sind teilweise auch sehr starr.

## Kaltluftbehandlung

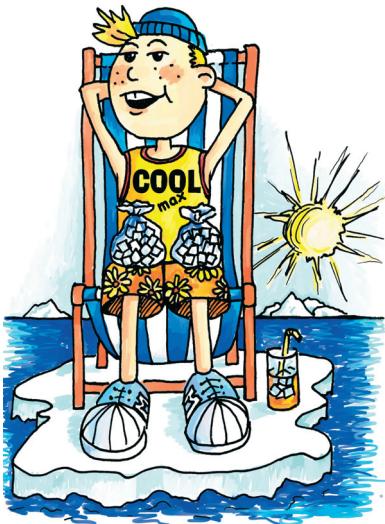
Die lokale Kaltluftbehandlung entzündeter Gelenke führt zu einer örtlichen Kälteanwendung von -180°C und kann täglich von 12 – 14 Uhr (außer am Wochenende) im Therapiezentrum angewandt werden. Bei der Kaltluftbehandlung bewegt die Therapeutin oder der Therapeut für kurze Zeit einen Gebläseschlauch über die betroffenen Gelenke.

Ein kleineres Kaltluftgerät zur Selbstbedienung befindet sich am Stützpunkt der Polarstation. Es wird vor der ersten Benutzung von den Pflegenden erklärt und kann tagsüber jederzeit zusätzlich zum Kühlen der Gelenke benutzt werden.

## Kältekammer

Die Kältekammer ist in zwei Bereiche unterteilt. Im Vorräum der Kältekammer ist es -60°C und in der Hauptkammer -110°C kalt.

Die Patientinnen und Patienten werden zunächst in Kleingruppen in den Vorräum geführt und nach Gewöhnung an die Kälte wird es ihnen freigestellt, die Hauptkammer zu betreten.



Der Besuch der Kältekammer darf höchstens drei Minuten dauern, und man muss ständig in Bewegung sein. Während der Öffnungszeiten der Kältekammer ist immer eine Aufsichtsperson anwesend. Die meisten Patienten können alleine oder in Begleitung eines Elternteils die Kältekammer besuchen. Voraussetzung ist Infektfreiheit sowie eine entsprechende Ausrüstung mit Mundschutz, Ohrenschutz, Handschuhen (kann man in der Kältekammer ausleihen) sowie festem Schuhwerk. Haut und Haare müssen trocken sein, damit keine Kälteschäden entstehen.

## **Gelenkentlastung**

Je nach ärztlicher Anweisung bekommt Ihr Kind einen Therapie-Roller zugeteilt, der am Aufnahmetag nach dem Besuch des Bewegungsbades gegen 15.30 Uhr von den Erzieherinnen des Spielzimmers angepasst wird.

Die Patienten nutzen den Therapie-Roller für weite Strecken im Krankenhaus und im Park, um sich ohne Belastung und Schmerzen fortbewegen zu können.

## **Verhalten vor und nach Gelenkpunktionen/Gelenkinjektionen**

Bei geschwollenen Gelenken können sehr häufig gute Behandlungserfolge durch Injektion eines speziellen Cortisonpräparates in das Gelenk erzielt werden.

Vor der Punktion sorgt ein Zauberpflaster (betäubendes Pflaster) dafür, dass man den Einstich kaum spürt. Zur Beruhigung gibt es vorab ein Medikament, das die Schmerzen vermindert und die Punktion weniger aufregend erscheinen lässt.

Bei einer Punktion ohne Narkose kann ein Elternteil das Kind begleiten, um es abzulenken und zu beruhigen.

Erfolgt die Punktion in Narkose, muss das Kind am Abend vorher duschen oder baden, Schmuck ablegen sowie Finger- und Zehennägel reinigen. Der Anästhesist oder die Anästhesistin legt fest, ab welchem Zeitpunkt das Kind nüchtern bleiben muss. Nähere Informationen bietet unser **Juppy-Buch**, in dem der gesamte Ablauf einer Punktion in Narkose beschrieben wird.



Nach jeder Punktion (egal ob mit oder ohne Narkose) soll das Gelenk für 24 Stunden nicht belastet werden, damit das Medikament in der Gelenkschleimhaut gut wirken kann. Individuell wird entschieden, ob ein Rollstuhl vorübergehend erforderlich ist. Nach 24 Stunden darf sich das Kind wieder belasten, sollte sich aber möglichst viel mit dem Therapie-Roller entlasten.

## **MTT (Medizinische Trainingstherapie)**

Die medizinische Trainingstherapie wird ärztlich verordnet und von den Physiotherapeuten gezeigt. Sie wird zum Kraft- und Ausdauertraining eingesetzt und findet im „Kraftraum“ des Therapiezentrums statt. Einmal täglich sollte sie selbstständig durchgeführt werden.

## **Schlingentisch**

In der Schlingentischtherapie werden Körper oder Extremitäten in Schlingen aufgehängt. So werden Bewegungen ermöglicht, die unter Abnahme der Eigenschwere auszuführen sind. Dabei wird der Stoffwechsel der Gelenke gefördert und die Beweglichkeit verbessert.

Diese Therapie wird ärztlich verordnet, und das Kind und seine Eltern werden von den Therapeuten in der richtigen Handhabung geschult.

Anschließend sollten diese Übungen einmal täglich im Laufe des Nachmittags für 10 – 20 Minuten für jedes betroffene Gelenk durchgeführt werden.

## **Schienenversorgung**

Während des Aufenthaltes entscheidet das ärztliche Team, welche Hilfsmittel (Handfunktionsschienen, Einlagen...) notwendig sind, um die Funktion der Gelenke und Sehnen zu erhalten.

Um eine Schmerz-Schonhaltung zu vermeiden, werden bei entsprechenden Anzeichen solche Hilfsmittel eingesetzt. Sie sollen die Gelenke und Sehnen entlasten und damit die Entzündungsreaktionen vermindern. Darüber hinaus sollen sie dem Kind helfen, die ungünstige Schmerz-Schonhaltung schließlich ganz aufzugeben. Ebenso sollen falsch angeeignete Bewegungsmuster wieder „verlernt“ werden. Das Tragen der sogenannten Hilfsmittel führt zur Verbesserung der Gelenkfunktion durch Entspannung der Muskelgruppen, die das Gelenk in die Fehlstellung ziehen. Die Hilfsmittel werden in der Ergotherapie individuell gefertigt. In einem Schienenpass wird die Dauer und Häufigkeit der Anwendung erklärt.

## **Elektrotherapie**

Sie dient zur Schmerzlinderung, Lockerung der Muskulatur, Durch-

blutungsförderung und zur besseren Ernährung und Regeneration des Gewebes. Die Behandlung soll nach ärztlicher Anordnung täglich im Therapiezentrum durchgeführt werden.

### **- Iontophorese**

Die Iontophorese ist ein spezielles Verfahren der Elektrotherapie, bei dem mit Hilfe von gleichmäßig fließendem Strom therapeutisch wirksame Bestandteile von Medikamenten, z. B. Voltaren-Emugel, durch die Haut in den Körper eingebracht werden.

### **- Phonophorese**

Bei der Phonophorese werden Arzneistoffe mit Hilfe der Ultraschalltherapie in den Körper, z. B. das Gelenk, gebracht .

### **- TENS**

TENS steht für Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation. Dabei handelt es sich um eine schonende Variante der Elektrotherapie. Sie wird auch als Reizstromtherapie bezeichnet und kann entweder vom Physiotherapeuten oder vom Patienten selbst zur Schmerz- und Muskelbehandlung eingesetzt werden.

## **Ernährung**

Es sollte insgesamt auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet werden, die von der gesamten Familie mitgetragen wird (damit sich das an Rheuma erkrankte Kind nicht zusätzlich benachteiligt fühlt).

Von speziellen, einseitigen Diäten wird abgeraten, da sie beim Kind zu Mängelerscheinungen führen und die Gesundheit zusätzlich gefährden können.

Bei weiteren Fragen zur Ernährung steht gerne eine Ernährungsberaterin aus unserem Haus zur Verfügung.

## **Sonnenschutz**

Patientinnen und Patienten, die das Medikament Naproxen oder Azulfidine einnehmen oder von den Erkrankungen Lupus erythematoses, Dermatomyositis oder Kollagenosen betroffen sind, sind besonders empfindlich gegen direkte Sonneneinstrahlung. Sie kann verschiedene Hautreaktionen hervorrufen und sogar zu Verstärkungen der Erkrankung führen. Aus diesem Grund soll bei direkter Sonneneinstrahlung im

Sommer wie im Winter eine Sonnenschutzcreme aufgetragen werden, die einen hohen Lichtschutzfaktor – möglichst über 30 – aufweist.

## **Physiotherapie, Entlastung und Sport**

Kind und Eltern wird beim Abschlussgespräch am Entlassungstag ein physiotherapeutischer Bericht für die Therapie am Heimatort zur Information über die Weiterbehandlung mitgegeben.

Fragen zur Entlastung und zu sportlichen Aktivitäten werden im ärztlichen Entlassungsgespräch individuell beantwortet.

# Adressen und Telefonnummern

## St. Josef-Stift Sendenhorst

### Polarstation (C0)

Westtor 7, 48324 Sendenhorst

#### Telefon:

Polarstation C0: **02526 300-7110**

Ambulanz: **02526 300-1566**

Mail: **c0@st-josef-stift.de**

Fax: **02526 300-7119**

## Elternverein

Wenn Sie sich mit anderen betroffenen Familien austauschen möchten, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen des Familienbüros vom „Bundesverband Kinderrheuma e.V.“ im Sockelgeschoss Raum S 23 wenden. Ansprechpartnerin ist unter anderem eine Dipl.-Sozialarbeiterin, die sich um alle sozialrechtlichen Angelegenheiten, wie Beantragung eines Schwerbehindertenausweises, Pflegegeld und Kostenübernahmen durch die Krankenkassen kümmert.

## Familienbüro

Telefon: **02526 300-1175**

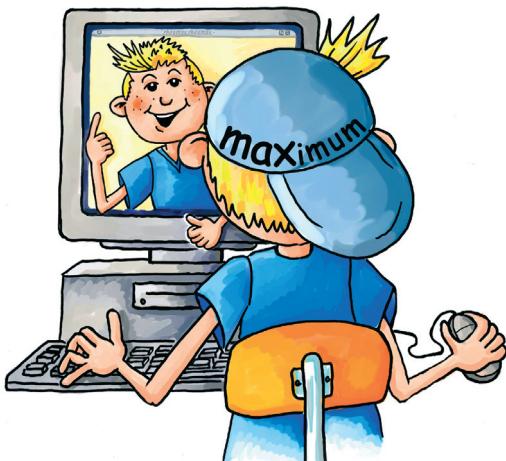
Mail: **familienbuero@  
kinderrheuma.com**

Webseite: **www.kinderrheuma.com**

## Internet

Vielfältige Informationen über Rheuma bei Kindern und Jugendlichen gibt es auch auf unserer Webseite:

**www.st-josef-stift.de**



Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Wir wünschen einen angenehmen Aufenthalt, gute Besserung und eine erfolgreiche Therapie!

## Das Team der Polarstation C0

**St. Josef-Stift Sendenhorst**

- Orthopädisches Kompetenzzentrum
- Wirbelsäulenzentrum
- Rheumatologisches Kompetenzzentrum  
Nordwestdeutschland
- Endoprothesenzentrum Münsterland

**Reha-Zentrum am St. Josef-Stift gGmbH**

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 300 - 0

Fax: 02526 300 - 1010

[verwaltung@st-josef-stift.de](mailto:verwaltung@st-josef-stift.de)

[www.st-josef-stift.de](http://www.st-josef-stift.de)

[www.facebook.com/St.Josef.Stift](http://www.facebook.com/St.Josef.Stift)

[www.instagram.com/stjosefstift](http://www.instagram.com/stjosefstift)

[www.youtube.com/stjosefstiftsendenhorst](http://www.youtube.com/stjosefstiftsendenhorst)

