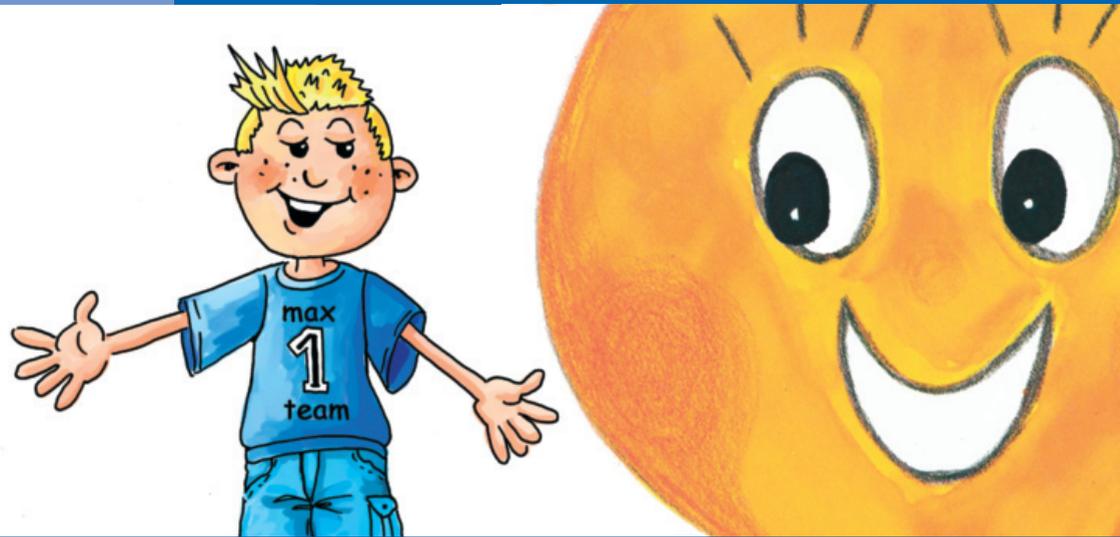




ST. JOSEF-STIFT SENDENHORST



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
- 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 etwa 16 Jahren.

Um euch kümmern sich hier auf der Station viele erfahrene und nette Menschen verschiedener Fachdisziplinen: **Ärztinnen und Ärzte**, Mitarbeitende aus der **Kinderkrankenpflege**, ein **Therapeutenteam (Psychologie, Physio- und Ergotherapie)**, Lehrerinnen und Lehrer der **Schule im St. Josef-Stift**, sowie **Erzieherinnen** und eine **Sekretärin**.

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

Sie dürfen den **ganzen Tag bis 20.30 Uhr** auf der Polarstation C0 bleiben.



PD Dr. Daniel Windschall, Chefarzt



Christiane Buhne, Stationsleiterin



Inhalt

Behandlungen und Anwendungen 4

Tagesablauf und Zeitplan 5

Essenszeiten

Visiten

Nachtruhe

Schulunterricht und Freizeit 6

Unterricht

Freizeitmöglichkeiten

Allgemeine Hinweise 7

Verlassen der Station

Verlassen des Krankenhauses

Weitere Hinweise

Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten für Eltern

Öffnungszeiten der Mitarbeiter-Cafeteria im Spithöver-Forum

Liebe Eltern! 9

Infektionskrankheiten

Informationen zu den Therapien und für Zuhause 10

Kryotherapie

Kaltluftbehandlung

Kältekammer

Gelenkentlastung 11

Verhalten vor und nach Gelenkpunktionen/Gelenkinjektionen 11

MTT (Medizinische Trainingstherapie) 12

Schlingentisch

Schienenversorgung 13

Elektrotherapie

- Iontophorese

- Phonophorese

- TENS

Ernährung 14

Sonnenschutz

Physiotherapie, Entlastung und Sport

Adressen und Telefonnummern 15

St. Josef-Stift, Polarstation C0

Elternverein

Internet



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
- Eisanwendungen auf der Station

Deinen **Behandlungsstundenplan** bekommst du von deiner Bereichskrankenschwester. Sie trägt an ihrer Kleidung das gleiche Symbol, das sich auch an deinem Bett befindet (ein Pinguin, der vor einem gelben, roten oder grünen Hintergrund steht).

Deine Bereichskrankenschwester 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 **Therapiefahrräder oder -roller** 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 Fahrradrennen verboten, damit du dich und andere Menschen im Krankenhaus nicht gefährdest.

Die Benutzung von Sportgeräten, wie Skates 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 Zähneputzen gehört selbstverständlich dazu.

Frühstück:

7.30 – 8 Uhr

Mittagessen:

11.30 – 12 Uhr

Abendessen:

17.30 – 18.30 Uhr

Visiten

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

Die Visiten der anderen Fachabteilungen finden zu unterschiedlichen Zeiten statt.

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:
19.30 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

Jede/r Schüler/in hat Anspruch auf 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.

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

Schule im St. Josef-Stift:

Telefon:

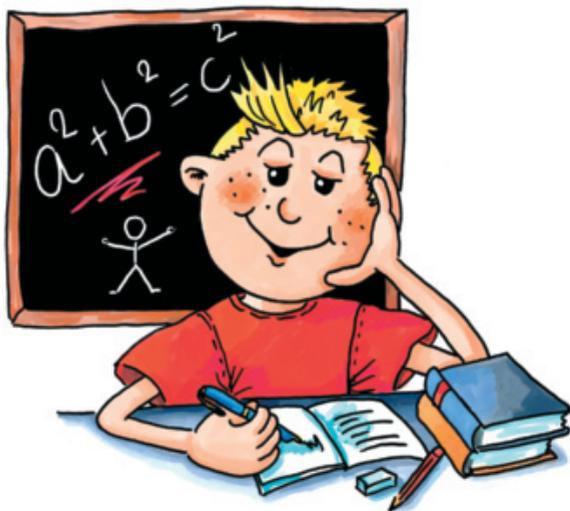
02526 300-1170

Fax:

02526 300-1174

Mail:

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



Allgemeine Hinweise

Fernsehen und das Spielen mit der Playstation sind nach Absprache mit den Pflegenden und Mitpatient/-innen zu folgenden Zeiten möglich:

- Kindergartenkinder:
16 – 19.30 Uhr
- Schulkinder:
16 – 20.15 Uhr
- Jugendliche ab 14 Jahre:
16 – 22 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 Krankenpflegerin **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.

Wir bitten euch, **keine Aufkleber** anzubringen. Alle Einrichtungsgegenstände, die dem Krankenhaus gehören (z. B. Nachttischschränkchen), dürfen nicht beschädigt oder beschriftet werden.

Für eigene Bilder und Poster ist die Holzverkleidung hinter dem Bett vorgesehen.

Auf alle **privaten Gegenstände** (z. B. CD-Player, Game Boy, Smartphone...) müsst ihr selber achten. Um diese sicher zu verwahren, könnt ihr den Schlüssel für das Schließfach an eurem Bett im Pflegestützpunkt ausleihen. Das Krankenhaus übernimmt keine Haftung für verloren gegangene oder beschädigte Sachen sowie den Inhalt des Wertfachs.

Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten für Eltern

Nach Absprache stehen einige Übernachtungsplätze für Sie in unserem Wohnheim zur Verfügung.

Mahlzeiten können in der Mitarbeiter-Cafeteria „Spithöver-Forum“ zum Mitarbeiterpreis eingekauft werden. Sie erhalten eine Speisewerkkarte von 5,- oder 20,- EUR am Empfang unseres Hauses. 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 Speisewerkkarte. 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 Pflegenden 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, zwei- bis dreimal 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 tiefgefrieren. 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 führt zu einer örtlichen Kälteanwendung von -180°C und kann täglich von 12 – 14 Uhr (außer am Wochenende) im Therapiezentrum im Bereich der entzündeten Gelenke 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 Vorraum der Kältekammer ist es -60°C und in der Hauptkammer -110°C kalt.

Die Patientinnen und Patienten werden zunächst in Kleingruppen in den Vorraum 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 Schuh-

werk. Haut und Haare müssen trocken sein, damit keine Kälteschäden entstehen.

Gelenkentlastung

Je nach ärztlicher Anweisung bekommt Ihr Kind einen Therapie-Roller zugeleitet, 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 für den Patienten 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-Film**, der den gesamten Ablauf einer Punktion in Narkose beschreibt.

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 es 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, Durchblutungsförderung 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.

Die TENS 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 Mangelerscheinungen 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

Westtor 7, 48324 Sendenhorst

Telefon:

Polarstation C0: **02526 300-7110**

Ambulanz: **02526 300-1566**

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

Fax: **02526 300-1766**

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: **info@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

www.st-josef-stift.de

www.facebook.com/St.Josef.Stift

www.instagram.com/stjosefstift

www.youtube.com/stjosefstiftsendenhorst

