

# LIMMinside

#22 — Dezember 2024

**Präventiv:** Für ein starkes Herz Seite 11

**Auf Herz und Nieren:** Die Prostata – für Männer ein zentrales Organ Seite 16



**Im Blickpunkt**

Facettenreichtum  
und Sinnhaftigkeit des  
Pflegeberufs

Seite 4

spitalimmattal ●

Der Fachkräftemangel ist auch in der Pflege ein grosses Thema. Das LIMMI schafft mit einer ganzen Reihe von Massnahmen attraktive Bedingungen, um neue Mitarbeitende zu gewinnen.

Seite 4

Einer Herzschwäche kann mit unterschiedlichen Massnahmen vorgebeugt werden. Unser Oberarzt Kardiologie, Dr. Milos Tatalovic, zeigt, wie wir mit kleinen Veränderungen im Alltag unser Herz schützen können.

Seite 11

# LIMMIinside(r)

Kosta Gojkovic ist Leiter der Restauration und der Wäscherei. Der geborene Gastgeber schätzt im LIMMI insbesondere die Vielseitigkeit seiner Arbeit und dass er viel Zeit und Raum für seine Familie hat.

Seite 12

Mit nur rund 20 Gramm Gewicht erfüllt die Prostata bei Männern zentrale Funktionen. Bei vielen führt sie mit zunehmenden Alter zu Problemen – die sich jedoch frühzeitig behandeln lassen.

Seite 16

Durch den Umzug der RegioSpitex Limmattal (RSL) wurde die strategische Partnerschaft zwischen dem LIMMI und der RSL weiter vertieft.

Seite 22

Immer wieder Grund zur Freude: die frischgeborenen LIMMIchnöpf.

LIMMIchnöpf auf Seite 26

ÖPPIS Z'MÄLDE?

Schreiben Sie uns unter:  
[limmiinside@spitallimmattal.ch](mailto:limmiinside@spitallimmattal.ch)

# EDITORIAL

## **Der Mensch im Mittelpunkt**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die zahlreichen Herausforderungen des schweizerischen Gesundheitswesens sind in der Medienberichterstattung ein omnipräsentes Themenfeld. Dabei ist in den Hintergrund gerückt, wie erfüllend, abwechslungsreich und spannend die vielen verschiedenen Berufsfelder im Gesundheitswesen eigentlich sind.

Insgesamt wird der Komponente «Mensch» im ganzen medialen Diskurs oftmals zu wenig Beachtung geschenkt. Einerseits unseren Patientinnen, Patienten und Bewohnenden, deren Wohlbefinden für uns im Mittelpunkt steht und denen wir mit all unseren Möglichkeiten ein Umfeld bieten, in dem sie schnell wieder gesund und gut betreut werden können. Andererseits unseren Mitarbeitenden, die das eigentliche Fundament dafür bilden, dass wir unseren Auftrag – die qualitativ hochstehende medizinische Spezial- und Grundversorgung der Region Limmattal und darüber hinaus – überhaupt erst erfolgreich ausführen können.

Nur dank ihrem grossartigen Einsatz erreichen und erhalten wir Vertrauen, Konstanz und Qualität, sodass wir auch in Zukunft mehr als «nur ein Spital» sind, sondern eben «Ihr Partner fürs Leben».

Wir sind dankbar, dass wir auf unsere Mitarbeitenden zählen dürfen und sie sich mit uns tagtäglich den gemeinsamen Herausforderungen stellen.

Was unsere Pflegedirektorin Susanne Vanini in unserem Leitartikel so passend formuliert, gilt bei uns auch über die Pflege hinaus: «Der Pflegeberuf ist anspruchsvoll, aber ich kann mir kaum eine sinnhaftere Arbeit vorstellen.»

Wir wünschen Ihnen schöne Frei- und Feiertage. Bleiben Sie xund.

Dr. Ute Buschmann Truffer  
Spitaldirektorin



# FORDERND, ERFÜLLEND, ZUKUNFTSGERICHTET – DER PFLEGEBERUF UND SEINE FACETTEN

**Text: Flavian Cajacob / Bilder: Michele Limina**

Ausbildung und Attraktivität des Pflegeberufs sollen im Zuge der Umsetzung der Pflegeinitiative forciert und gestärkt werden. Das Spital Limmattal hat eine ganze Reihe von Massnahmen ergriffen, um Berufseinsteigende und neue Mitarbeitende zu gewinnen und zu halten. Einzigartiges Lohnmodell inklusive.



Lange Schichten, Wochenend- und Nachtarbeit, Zeitdruck, die physische und emotionale Belastung – der Pflegeberuf hat ein Image, das viele Berufswählende davon abhält, ins Gesundheitswesen einzusteigen. Es gibt allerdings genauso viele Stichworte, welche die Attraktivität des Pflegeberufs unterstreichen. Sinnhaftigkeit zum Beispiel, aber auch Abwechslung, Menschlichkeit, Perspektive. «Der Pflegeberuf ist anspruchsvoll, aber ich kann mir kaum eine sinnhaf-tere Arbeit vorstellen», sagt Susanne Vanini, Direktorin Pflege, Therapien, Rettungsdienst sowie Vorsitzende der Geschäftsleitung des Pflegezentrums Spital Limmattal.



Susanne Vanini, Direktorin Pflege, Therapien, Rettungsdienst; Mitglied Spitalleitung; Vorsitzende Geschäftsleitung Pflegezentrum Spital Limmattal

### Bedarf an Fachkräften steigt

Das Gesundheitswesen in der Schweiz ist dringend auf mehr Pflegefachkräfte angewiesen. Allein im Kanton Zürich braucht es hunderte zusätzliche qualifizierte Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger auf Tertiärstufe – also von Höheren Fachschulen und Fachhochschulen – um dem Fachkräftemangel wirkungsvoll entgegenzutreten. Das stellt nicht nur die Medizin, sondern auch die Akteurinnen und Akteure im Akutspital und in der Langzeitpflege vor grosse Herausforderungen. «Wir Spitäler und Langzeitinstitutionen müssen einen ziemlichen Spagat vollführen», sagt Susanne Vanini. «Auf der einen Seite haben wir die notwendigen Reformen, auf der anderen die finanzielle Realität.»

Die 2021 vom Stimmvolk gutgeheissene Pflegeinitiative will das Problem an der Wurzel anpacken, den Pflegeberuf generell attraktiver machen und mehr Männer und Frauen zu einer Ausbildung im Gesundheitssektor motivieren. Eine halbe Milliarde Franken hat der Bund gesprochen, um die Spitäler in den nächsten acht Jahren bei der Ausbildungsoffensive – der ersten Etappe im Zuge der Umsetzung der Initiative – zu unterstüt-

«Der Pflegeberuf ist anspruchsvoll, aber ich kann mir kaum eine sinnhaf-tere Arbeit vorstellen.»

zen. Hinzu kommt noch einmal gut eine halbe Milliarde Franken seitens der Kantone. Allein der Kanton Zürich investiert bis ins Jahr 2032 hundert Millionen Franken in die praktische Ausbildung und in die finanzielle Unterstützung von Personen in der Berufsausbildung. Das Hauptaugenmerk gilt dabei wie erwähnt der Tertiärstufe für Pflegeberufe, also der obersten Stufe im Schweizer Bildungswesen, vorab den Höheren Fachschulen (HF) und den Fachhochschulen (FH).

So vielfältig heutzutage die Möglichkeiten sind, in den Pflegeberuf einzusteigen, so breit ist auch das Betätigungsfeld im Spital Limmattal. Als «Partner fürs Leben» stellt das LIMMI mit seinen Fachzentren die medizinische Grundversorgung einer Region mit 300'000 Einwohnenden sicher. Diese Versorgung ist sowohl breit und interdiszi-



Inge Lutz, Dipl. Pflegefachfrau

plinär ausgelegt wie qualitativ hochstehend. «Wir spielen fachlich auf einer breiten Klaviatur», führt Susanne Vanini aus. Die Pflege von heute sei nicht mehr mit der Pflege von vor zwanzig Jahren vergleichbar. «Work-Life-Balance ist auch für uns kein Fremdwort, genauso wenig wie Flexibilität bei der Einsatzplanung.» Auch karrieremässig sei vieles möglich. «Sie können heutzutage den Bachelor oder den Master machen und unter anderem in der Pflege-, Hebammenforschung, Physiotherapie oder in der Pädagogik tätig werden. Sie können sich fachlich spezialisieren oder sich für Funktionen mit Führungsaufgaben entscheiden. Es liegt an jeder und jedem Einzelnen, die sich bietenden Möglichkeiten zu nutzen», so Vanini. Logisch ist: Der Pflegeberuf fordert von je-

«Im Umgang mit den Bewohnenden und ihren Angehörigen braucht es Fingerspitzengefühl, Geduld und sehr viel Einfühlungsvermögen.»

dem und jeder Einzelnen einiges ab. «Wie wohl in jedem Beruf gibt es schönere und weniger schöne Seiten», sagt Inge Lutz, die sich im Alltag weit lieber den Menschen zuwendet als dicken Patientendossiers. Sie hat seit ihrer Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF schon in verschiedenen Spitälern und Institutionen gearbeitet, unter anderem im Akutbereich, im OP, im Betreuten Wohnen und im Altersheim. Seit einigen Jahren ist die 59-Jährige nun in der Langzeitpflege im Pflegezentrum Spital Limmattal tätig und schätzt das Klima auf ihrer Station ungemein. «Es unterscheidet sich vom Akutspital schon allein aufgrund der Tatsache, dass die Leute bei uns länger bleiben – meistens bis zu ihrem Tod.» Nicht jeder und jedem seien dieses Umfeld und diese Situation allerdings angenehm, zumal sich der Fokus immer mehr von der Langzeitpflege hin zur Akutgeriatrie verschiebe. «Im Umgang mit den Bewohnenden und ihren Angehörigen braucht es Fingerspitzengefühl, Geduld und sehr viel Einfühlungsvermögen», führt Inge Lutz aus. Alles Attribute, die häufig auf Pflegefachkräfte wie sie zutreffen, die nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch viel Lebenserfahrung mitbringen.

### Einmaliges Lohnmodell

Berücksichtigt werden im Spitalalltag so weit als möglich die individuellen Bedürfnisse jedes und jeder Einzelnen. «Es wird tatsächlich sehr viel unternommen, um die Unterdeckung von Fachpersonal an den Spitälern zu bewältigen und das Berufsbild zu stärken», bemerkt Susanne Vanini. Allerdings gehe dies nicht von heute auf morgen. «Es braucht Zeit, bis diese Bemühungen Früchte tragen.» Das Spital Limmattal seinerseits setzt den Hebel an unterschiedlichen Stellen an. Beispielsweise bei der Flexibilisierung von Einsatzplänen und Anstellungsbedingungen.

## Löhne Studierende HF und Studierende FH Spital Limmattal ab Januar 2025

### Studierende HF Pflege

Die Zahlung erfolgt während Theorie und Praxis (12 Mt.) altersunabhängig. Die Studierenden können zwischen folgenden zwei Lohnmodellen wählen.

Studierende HF	ohne Verpflichtung/Mt.	mit Verpflichtung*/Mt.
1. Studienjahr	2200.–	3000.–
2. Studienjahr	2600.–	3000.–
3. Studienjahr	2800.–	3000.–

\* 1 Jahr

Studierende HF Pflege erhalten zusätzlich per Antrag beim Kanton ZH:

- ab Alter 21: Finanzbeitrag von 500 CHF/Mt.
- ab Alter 30: Finanzbeitrag von 100 CHF/Mt.
- pro Kind: Finanzbeitrag von 100 CHF/Mt.

### Studierende FH

#### FH Pflege/FH Heb/FH Physio/FH Ergo/ FH Logo/FH Ernährungsberatung

Zahlung erfolgt nur während Praktika und altersunabhängig.

Studierende FH	Lohn/Praktikumsmonat
1. Studienjahr	2000.–
2. Studienjahr	2200.–
3. Studienjahr	2400.–
4. Studienjahr – Modul C bei FH Heb + FH Physio	2400.–

Studierende FH Pflege erhalten zusätzlich per Antrag beim Kanton ZH\*:

- ab Alter 21: Finanzbeitrag von 500 CHF/Mt.
- ab Alter 30: Finanzbeitrag von 100 CHF/Mt.
- pro Kind: Finanzbeitrag von 100 CHF/Mt.

\* vorbehaltlich der Inkraftsetzung des «EG Ausbildungsfördergesetzes» durch den Regierungsrat des Kt. ZH im Q1/25

«Wir wollen damit den unterschiedlichen Lebensumständen gerecht werden, in denen sich Interessierte befinden.»

Ganz besonders zu erwähnen ist an dieser Stelle das Lohnmodell für angehende diplomierte Pflegefachpersonen HF, welches schweizweit einmalig ist. Hier können sich Einsteigerinnen und Einsteiger entscheiden, ob sie einen mit Studiums- respektive Ausbildungsdauer sukzessive steigenden Lohn beziehen wollen oder einen höheren Fixlohn mit zusätzlichen Leistungen, der gleichzeitig eine Verpflichtung für ein Jahr nach Ausbildungsende voraussetzt (siehe Kasten). «Wir wollen damit den unterschiedlichen Lebensumständen gerecht werden, in denen sich Interessierte befinden», führt Christina Dürr, Leiterin Aus- und Weiterbildung am Spital Limmattal, aus. Gerade in einem gewissen Alter oder wenn familiäre Verpflichtungen bestünden, sei eine finanzielle Absicherung unabdingbar, um nochmals eine Ausbildung auf sich zu nehmen. «Bis jetzt machen wir durchaus positive Erfahrungen mit unserem neuen Modell», so Dürr.

### Beruflicher Rucksack geschnürt

Einer, der den Neustart gewagt hat, ist Jerome Kreienbühl. Der 29-jährige gelernte Logistiker befindet sich aktuell im dritten Ausbildungsjahr zum diplomierten Pflegefachmann HF. Er mag die Abwechslung im Spital Limmattal, den Kontakt zu den Menschen und die Herausforderung. Dazu gehört auch, mit den Unwägbarkeiten und den Überraschungen, die dem Spitalbetrieb eigen sind, umzugehen. «Jeder Tag ist anders», sagt Kreienbühl. «Die Spanne der Bedürfnisse seitens der Patientinnen und Patienten,

## Nachgefragt



**Bei Christina Dürr, Leiterin Aus- und Weiterbildung im Spital Limmattal**

## «QUEREINSTEIGER SIND ÄUSSERST MOTIVIERT»

### **Welches ist der häufigste Antrieb dafür, dass sich jemand bei Ihnen für einen Ausbildungsplatz im Pflegeberuf bewirbt?**

Das ist ganz unterschiedlich. Bei den Schulabgängerinnen und -abgängern, die sich für eine Lehre als Fachfrau oder Fachmann Gesundheit EFZ entscheiden, geht es in erster Linie darum, einen Ausbildungsplatz zu finden. Ältere Bewerberinnen und Bewerber sowie Quereinsteigende, die sich beispielsweise für die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachperson HF interessieren, wollen häufig etwas Neues machen, etwas Sinnstiftendes. Die häufigsten Argumente, die ich zu hören bekomme, sind «helfen», «Kontakt mit Menschen», «nicht den ganzen Tag am Computer sitzen» und «einen Beruf mit viel Abwechslung ausüben».

### **Wo liegt für Sie bei der Besetzung von Ausbildungsplätzen die grosse Herausforderung?**

Kandidatinnen und Kandidaten zu eruieren, die überhaupt zum gegebenen Profil passen. Das ist vielleicht bei Quereinsteigenden, die schon im Berufsleben stehen, ein bisschen einfacher als bei 15-jährigen Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteigern. Mir ist stets wichtig, herauszufinden, ob diese Frauen und Männer sich ein realistisches Bild vom Pflegeberuf machen. Es gibt Bewerberinnen und Bewerber, die waren noch nie in einem Spital – ausser vielleicht, dass sie die Grossmutter besucht haben. Hier schauen wir im Rahmen von Schnuppertagen oder Eignungspraktika, ob das grundlegende Verständnis dafür, was Pflege bedeutet, überhaupt vorhanden ist.

### **Wer sich für eine Ausbildung im Pflegeberuf entscheidet, hat heute die Qual der Wahl, was den Arbeitgeber anbelangt.**

So plakativ würde ich es jetzt sicher nicht ausdrücken. Klar ist aber, dass wir gerade im Kanton Zürich mit seinem Gesundheitswesen zahlreiche Institutionen haben, die auf Fachpersonal angewiesen sind. Da muss man als Arbeitgeber und Ausbildungsstätte schon gute Argumente vorwei-

sen können, um geeignete Kandidatinnen und Kandidaten überhaupt auf sich aufmerksam zu machen.

### **Dahingehend ist das Spital Limmattal ja nicht schlecht alimentiert.**

Wir sind ein modernes Haus mit moderner Infrastruktur, gross genug, um ein breitgefächertes Aufgabefeld zu garantieren, und noch klein genug, damit keine Anonymität entsteht. Sicherlich: Der Lohn muss stimmen, die zusätzlichen Leistungen und die Möglichkeit der beruflichen Entwicklung. Aber ich erlebe oft, dass Bewerberinnen oder Bewerber sich ganz bewusst für uns entscheiden, weil ihnen unsere Philosophie und unsere Kultur gefällt.

### **Die weichen Faktoren spielen also häufig mit. Wie erleben Sie die Bewerberinnen und Bewerber im Gespräch?**

Gerade jene, die über einen beruflichen Rucksack verfügen, sind meist äusserst motiviert. Aufgrund dessen, dass sie häufig bereits Verpflichtungen haben – einer Partnerin, einem Partner oder einer Familie gegenüber – wollen diese Personen nicht einfach mal was anderes ausprobieren, für sie ist klar: Dafür habe ich mich jetzt entschieden, das muss klappen! Vielleicht haben sie in einem Unternehmen über Jahre hinweg eine gewisse Position eingenommen und geben eine sichere Anstellung und einen guten Verdienst auf – jetzt sind sie plötzlich wieder die Lernenden, die die Schulbank drücken, umgeben im Berufsalltag von Leuten, die viel jünger sind als sie selbst. Das ist nicht immer einfach.

### **Diese Situation fordert auch das Spital.**

Selbstverständlich. Eine zentrale Rolle kommt deshalb den Berufsbilderinnen und Berufsbildnern auf den Stationen zu. Auch hier ist es wichtig, die richtigen Leute zu finden. Die Ressourcen sind beschränkt, nicht nur bei den Talenten, die einen Beruf im Pflegebereich erlernen wollen, sondern auch bei denen, die diesen in seiner ganzen Komplexität vermitteln.

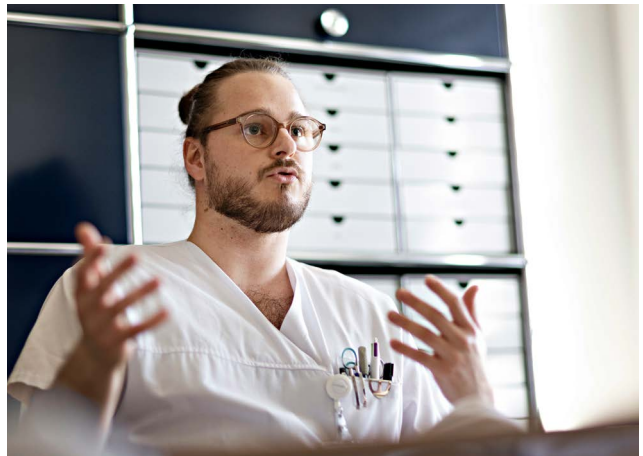
Interview: fwc



«Die Spanne der Bedürfnisse seitens der Patientinnen und Patienten, die Vielfalt an medizinischen Techniken und die interdisziplinäre Herangehensweise, die im LIMMI praktiziert wird, sie machen die Arbeit spannend und äusserst lehrreich.»

die Vielfalt an medizinischen Techniken und die interdisziplinäre Herangehensweise, die im LIMMI praktiziert wird, sie machen die Arbeit spannend und äusserst lehrreich.» Von seiner Erstausbildung als Logistiker und seiner Weiterbildung zum Disponenten her ist er sich gewohnt, vorausschauend zu agieren, um bei Bedarf rasch und unkompliziert auf sich verändernde Situationen eingehen zu können. «Dahingehend habe ich vielleicht einen Vorteil. Ich kann gut Prioritäten setzen», meint er. Für Jerome Kreienbühl ist bereits klar, dass er nach der abgeschlossenen Ausbildung zum diplomierten Pflegefachmann HF im Spital Limmattal bleiben wird. «Zuerst arbeite ich während eines Jahres als Pflegefachmann, danach hänge ich noch die Ausbildung zum Diplomierten Experten Anästhesiepfleger NDS HF an», verrät er.

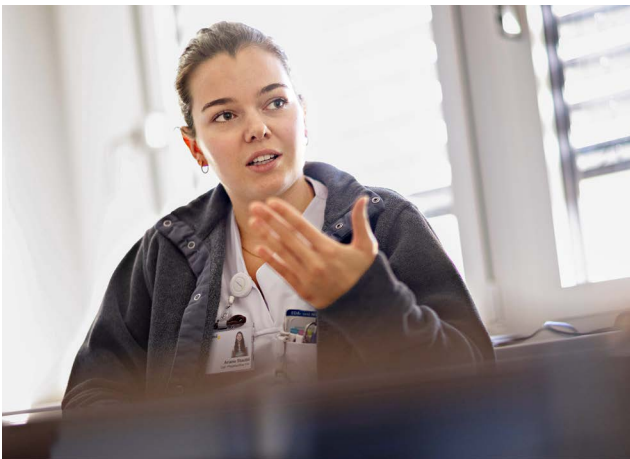
Wer wie Kreienbühl seinen Rucksack im LIMMI schnüre, der sei gut gerüstet, um eine erfolgreiche und erfüllende berufliche Laufbahn einzuschlagen, ist sich Susanne Vanini sicher. «Natürlich setzen wir viel daran, dass uns die Leute auch nach der Ausbildung erhalten bleiben», bemerkt sie. Aufgrund der Tatsache, dass im Spital Limmattal eine breite Palette an Fachrichtungen praktiziert und unterschiedliche Leistungsaufträge wahrgenommen würden, stehe einer Karriere im Hause jedenfalls kaum etwas im Wege.



Jerome Kreienbühl, Dipl. Pflegefachmann HF i. A.

### **Menschen mögen**

Dessen ist sich auch Ariane Staubli bewusst. Die 22-Jährige hat einen Bachelor-Abschluss als diplomierte Pflegefachfrau FH in der Tasche und arbeitet seit einigen Monaten im Spital Limmattal. Neben der Fülle und Vielfalt an Aufgaben schätzt sie vor allem die Möglichkeit des beruflichen Weiterkommens, den im LIMMI herrschenden Teamspirit und die Verantwortung, die ihr als junger Berufsfrau übertragen wird. «In meiner Funktion bin ich meistens die erste Ansprechperson für die Patientinnen und Patienten. Dass ich unmittelbar auf deren Wohlergehen einwirken kann, verleiht dem Ganzen einen tiefen Sinn», sagt Staubli.



Ariane Staubli, Dipl. Pflegefachfrau FH

Für sie sei denn auch schon früh klar gewesen, dass sie nach der obligatorischen Schulzeit in die Pflege einsteigen wolle. «Ich denke, das hat viel mit der persönlichen Einstellung zu tun, man muss die Menschen mögen, um diesen Job zu machen», sagt sie überzeugt.

Es ist dies wohl der zentralste einer ganzen Reihe Aspekte, die den Pflegeberuf interessant machen.

«Ich denke, das hat viel mit der persönlichen Einstellung zu tun, man muss die Menschen mögen, um diesen Job zu machen.»



## Ausbildungsmöglichkeiten in der Pflege



Zum  
Ausbildungs-  
magazin

### **Fachfrau/Fachmann Gesundheit mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ)**

Die klassische «Lehre» für Schulabgängerinnen und -abgänger.

Dauer: 3 Jahre

Berufsschule: Im 1. und 2. Jahr 2 Tage pro Woche, im 3. Jahr 1 Tag pro Woche.  
Auch bilingual möglich (deutsch/englisch).

Berufsmaturität: Möglich über 3 oder 4 Jahre (BM-Flex-Modell)

### **Pflegefachfrau/-mann HF**

Die Ausbildung zur Pflegefachfrau und zum Pflegefachmann HF ist in der Schweiz auf der Tertiärstufe angesiedelt und dauert drei Jahre oder mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis FaGe zwei Jahre. Die Ausbildung Pflegefachfrau/-mann FH wird an einer Fachhochschule absolviert. Die Bildungsgänge HF und FH unterscheiden sich durch unterschiedliche Zulassungsbedingungen und Kompetenzprofile. Beide bereiten jedoch auf die professionelle Berufsausübung in der Pflege vor.

Diese Situation gilt seit 2002, als die Zuständigkeit für die Ausbildung der Gesundheitsberufe in die Bundeskompetenz überging.

# 3 TIPPS

## FÜR EIN STARKES HERZ: VORBEUGUNG VON HERZSCHWÄCHE



Herzschwäche, oder auch Herzinsuffizienz, ist eine Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr genügend Blut und Sauerstoff an den Körper liefern kann. Sie entwickelt sich oft infolge von Faktoren wie hohem Blutdruck, Diabetes mellitus oder einer Verengung der Herzkranzgefässe aufgrund von Cholesterinablagerungen. Die gute Nachricht: Mit ein paar gezielten Veränderungen im Alltag können Sie Ihr Herz schützen und das Risiko für Herzschwäche deutlich verringern. Hier sind drei einfache Tipps zur Vorbeugung.

### 1 **Regelmässige hausärztliche Kontrollen**

Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Cholesterinwerte und Rauchen können das Herz schädigen, sodass eine Herzschwäche entsteht. Schon durch regelmässige Kontrolluntersuchungen können Sie sicherstellen, dass diese Risikofaktoren im Auge behalten und falls nötig auch behandelt werden.

### 2 **Frisch und ausgewogen essen**

Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und viel frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten tut dem Herzen gut. Vermeiden Sie Fast Food und süsse Getränke – diese führen oft zu Übergewicht und fördern Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Stattdessen hilft eine frische und gesunde Ernährung dabei, Ihr Herz langfristig zu entlasten und gesund zu halten.



#### **Zum Autor**

Dr. med. Milos Tatalovic  
Oberarzt Kardiologie

044 733 28 99  
[kardiologie@spital-limmattal.ch](mailto:kardiologie@spital-limmattal.ch)

### 3 **Bewegung als täglicher Begleiter**

Bewegung stärkt das Herz und fördert die Durchblutung. Schon regelmässige Spaziergänge, Fahrradfahren oder Schwimmen können viel bewirken. Besonders hilfreich ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. So bleiben Sie aktiv und verringern Ihr Risiko für Herzprobleme. Denken Sie daran: Schon kleine Schritte im Alltag machen einen grossen Unterschied, wenn es um die Herzgesundheit geht.

# KOSTA GOJKOVIC: ICH REGE MICH ÜBER TENNISBÄLLE AUF!



**Kosta Gojkovic**  
Leiter Restauration und Wäscherei

## **Herr Gojkovic, wer sind Sie privat?**

Ich bin eine kommunikative Persönlichkeit, ich bin gerne Gastgeber und fühle mich am wohlsten, wenn ich unter Leuten bin.

## **Und beruflich?**

Ich nehme meinen Job in jeder Hinsicht sehr ernst, ich will ihn immer richtig und richtig gut machen. Ansonsten überschneidet sich auch vieles. Zum Beispiel lege ich privat und geschäftlich grossen Wert darauf, dass es den Menschen um mich herum gut geht, und fokussiere wann immer möglich auf das Positive einer Situation. Und ich bin neugierig, lerne gerne Neues und helfe gerne. Das trifft ebenfalls auf das Zuhause und das LIMMI zu.

## **Wo wohnen Sie und wie?**

Hier in Schlieren, fast schon zu nahe (lacht): Ich bin zu Fuss in acht Minuten im LIMMI. Wir wohnen mit meiner Frau und zwei unserer drei Töchter in einer schönen 4,5-Zimmer-Wohnung. Unsere älteste Tochter ist bereits ausgezogen.

### **Was entspannt Sie nach einem strengen Arbeitsalltag?**

Viel Zeit mit meiner Familie und viel Sport, momentan vor allem Tennis. Ich spiele bis zu vier Mal pro Woche und bin an den Meisterschaften mit dabei. Und ich grilliere sehr gerne, am liebsten im Innenhof unseres Mehrfamilienhauses, davon lasse ich mich auch im Winter nicht abhalten. Unsere Nachbarn wissen das und immer, wenn sie mich sehen oder hören, vergehen höchstens fünf Minuten, bis sie mir ihre eigenen Würste oder Gemüse aus dem Kühlschrank zum Grillieren vorbeibringen (lacht). Das gefällt mir.

### **Welches war Ihr letzter Arbeitgeber vor dem LIMMI?**

Unmittelbar davor habe ich im Hotel Crown Plaza – dem ehemaligen «Intercontinental» – in der Stadt Zürich gearbeitet. Zuerst war ich stv. Leiter Restaurant, bevor ich im Jahr 2000 zum Leiter Restauration und anschliessend zum Assistent Director of Food & Beverage befördert wurde. 2017 wechselte ich ins LIMMI.

### **Warum ins LIMMI?**

Ich war damals schon lange im «Crown Plaza» und begann, mich umzusehen. Das LIMMI suchte zu der Zeit für den Neubau einen «Leiter Events». Die Ausschreibung klang sehr spannend und passte zu meinen Vorstellungen und Wünschen. Schlussendlich wurde ich als stv. Leiter Restauration eingestellt. Selbst wenn das etwas plakativ oder kitschig klingen mag: Das LIMMI hat mich von Anfang an auf allen Ebenen überzeugt.

### **Nun sind Sie nach der Hotelbranche im Gesundheitswesen gelandet: Was ist der grösste Unterschied?**

Für mich persönlich: Ich habe bewusst eine Stelle gesucht, die mir wieder mehr Zeit und Raum lässt für mich und meine Familie. Hier im LIMMI absolviere ich keine regelmässigen Abend-, Nacht oder Wochenendeinsätze. Das heisst, ich kann zum Beispiel wieder mehr Tennis spielen.

«Ich nehme meinen Job in jeder Hinsicht sehr ernst, ich will ihn immer richtig und richtig gut machen.»

### **Und in beruflicher Hinsicht?**

Da gibt es keine grossen Unterschiede: Ich mache einen Grossteil von dem, was ich auch früher gemacht habe, auch hier, nun eben in einem Spital. Was mich zu Beginn wirklich überrascht hat: Wie anspruchsvoll hier gekocht und «gastgegeben» wird. Da hat mit dem gängigen Klischee einer Spitalküche GAR nichts zu tun.

### **Wieviele Mitarbeitende arbeiten in der Restauration und in der Wäscherei?**

In beiden Bereichen zusammen sind es 16 Mitarbeitende: 11 in der Restauration, 5 in der Wäscherei.

### **Sind Sie denen ein guter Chef?**

Was für eine Frage: Natürlich! (lacht) Ich kann diese Frage nicht beantworten, das müssen andere beurteilen. Ich kann lediglich sagen, dass ich nach so vielen Jahren Berufserfahrung weiss,

**Steckbrief**

Kosta Gojkovic, 02.03.1967

**Lieblingssort im LIMMI**

Restaurant, als Gastgeber

**Lieblingsgericht**

Uff, sehr schwierig: Ich esse ALLES gerne, kreuz und quer.

**Lieblingsgetränk**

Wasser ist mein Universalgetränk

**Wunschberuf als Kind**

Elektroniker

**Nächstes Ferienziel**

Gran Canaria, gegen den Winterblues

was ich gerne und hoffentlich auch gut mache: Ich leite sehr gerne ein Team, ich führe gerne, Ich bin offen und kommunikativ. Ich suche immer das klärende Gespräch und scheue mich nicht vor Konflikten. Sie sind wichtig, weil sich am Ende (fast) immer ein Knoten löst oder eine Situation bereinigt. Das ist positiv und motiviert mich.

Ob mich das alles zum Chef macht, mit dem meine Teamkolleginnen und -kollegen gerne zusammenarbeiten, dürfen Sie sie gerne selber fragen ...

«Wie schon erwähnt, bin ich sehr gerne Gastgeber und fühle mich «unter den Leuten» wohl.»

**Was ist für Sie das Schönste an Ihrer Arbeit?**

Wie schon erwähnt, bin ich sehr gerne Gastgeber und fühle mich «unter den Leuten» wohl. Im LIMMI gefällt mir ausserdem die Komplexität meiner Arbeit. Wir sind ein Grossbetrieb, in dem immer etwas los ist. Im Restaurantbereich bin ich entlang der ganzen Dienstleistungskette tätig: Ich nehme zum Beispiel eine Bestellung auf, manage und organisiere danach den zugehörigen Auftrag und schreibe abschliessend auch die Rechnung dafür. Dadurch ist mein Aufgabengebiet sehr abwechslungsreich.

**Damit sind Sie ja ohnehin schon gut ausgelastet: Wie ist die Wäscherei dazugekommen?**

Das müssen Sie meinen Vorgesetzten fragen (lacht)! Nein, ich hatte mich bereiterklärt, bei einem personellen Engpass drei Monate in der Wäscherei als Leiter auszuhelfen. Danach wurde ich angefragt, ob ich die Funktion weiter ausüben könne. Obwohl die Wäscherei nicht meine Expertise war und ich in der Restauration ausreichend ausgelastet war, haben meine Neugier und mein Lernwille obsiegt und ich habe «Ja» gesagt.

**Wofür ist die Wäscherei genau zuständig?**

Grundsätzlich wird unsere Wäsche – sprich Bettwäsche, Berufswäsche, Tischtücher, Servietten und so weiter – extern gewaschen. Unsere Aufgabe ist hauptsächlich das Verteilen und Einsammeln bei uns im Haus, die interne Logistik. Zusätzlich waschen wir im Haus Spezialartikel oder auch die privaten Kleidungsstücke der Patientinnen, Patienten und Bewohnenden.

### **Was ist für Sie das Spannendste an Ihrem Beruf?**

Die Vielfältigkeit. Und ich fühle mich an der Restaurant-Front sehr wohl. Das habe ich sicherlich von meinem Elternhaus mitbekommen: Meine Mutter hat immer gerne Freunde und Verwandte eingeladen, bekocht und sich darum gekümmert, dass sich alle wohlfühlen. Ausserdem ist das LIMMI ein Grossbetrieb, es ist mir nie langweilig.

Es gibt so viele positive Aspekte, ich könnte gar nicht sagen, was mir davon am besten gefällt.

### **Was gefällt Ihnen im LIMMI besonders gut?**

All die Dinge, die ich schon erwähnt habe, ich würde mich nur wiederholen. Ich fühle mich hier rundum wohl.

### **... und wo könnte sich das LIMMI verbessern?**

Das ist an dieser Stelle schwierig zu beantworten. Damit meine ich: Das LIMMI ist ein Grossbetrieb, und da gehört es dazu, dass es immer irgendwo etwas zu verbessern gibt. Was ich auf jeden Fall sehe und wahrnehme: Das LIMMI nimmt diese Potentiale wahr und seine Mitarbeitenden ernst. Es ist ständig dabei, sich zu verbessern, das nehme ich als positiv wahr.

### **Was wünschen Sie dem LIMMI für die Zukunft?**

Alles Gueti und viel Gesundheit (lacht)! Aber ganz ernsthaft: Wirklich genau das: dass es uns weiterhin gut geht und das LIMMI auf allen Ebenen gesund bleibt.

«Wir sind zuständig für unser Restaurant, für die Bettenstationen, die Patientinnen, Patienten, Bewohnenden und Mitarbeitenden.»

### **Und was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?**

In meinem Alter wünsche ich mir vor allem Gesundheit! Sonst bin ich im Moment rundum zufrieden. Das sage ich nicht einfach so: Ich bin zum Beispiel beim Tennis mir gegenüber sehr streng und denke oft nach dem Training darüber nach, wie sehr ich mich wieder aufgeregt habe über die Tennisbälle – weil sie wieder nicht gemacht haben, was ich wollte (lacht). Und im gleichen Moment schätze ich mich glücklich, dass ich meine ganze Energie auf mich und die Tennisbälle fokussieren durfte – und dass es mir doch sehr gut geht, wenn ich mich am Ende des Tages nur über Tennisbälle aufregen muss.

Das war ein wirklich kurzweiliger Einblick, beruflich und privat. Vielen Dank für Ihre Zeit und für Ihre Offenheit, Herr Gojkovic. Wir wünschen Ihnen einen gelungenen Jahresendspurt. Bleiben Sie xund!

UROLOGIE LIMMATTAL

# DIE PROSTATA – EIN KLEINES ORGAN MIT GROSSER WIRKUNG

**Von Dr. med. (RO) Christian Buchwald**

Die Prostata – für viele Männer ein oftmals unbekanntes Organ, das jedoch eine zentrale Rolle in ihrem Leben spielt: Dieses kleine, kastaniengrosse Organ, das etwa 20 Gramm wiegt, befindet sich direkt unterhalb der Harnblase und umschliesst die Harnröhre wie eine Manschette. Sie produziert rund 30 Prozent des Ejakulats (Sperma) und beeinflusst daher sowohl die Fortpflanzung als auch die Sexualität. Bei vielen Männern führt die Prostata mit zunehmendem Alter zu Problemen beim Wasserlösen, was das tägliche Leben beeinträchtigen kann.

**Autor**

Dr. med. (RO) Christian Buchwald  
Facharzt für Urologie,  
Schwerpunkt Operative Urologie  
Leitung Uroviva Spital Limmattal

Spital Limmattal  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
T 044 733 24 39

[spital-limmattal.ch/urologie](http://spital-limmattal.ch/urologie)  
[uroviva@spital-limmattal.ch](mailto:uroviva@spital-limmattal.ch)

**Funktionen der Prostata**

Viele Missverständnisse und noch ungeklärte wissenschaftliche Erkenntnisse sind der Grund für widersprüchliche Aussagen rund um die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt. Das Organ produziert etwa 30 Prozent des Spermas, ist die «Pumpe» für den Erguss und gleichzeitig der Ort der Konfluenz, des Zusammenflusses, von Samen- und Harnwegen – daher seine grosse Bedeutung für Fortpflanzung, Sexualität sowie für das Wasserlösen.



Die Samenflüssigkeit ist ein Gemisch aus verschiedenen Absonderungen. Die Spermien werden in den Hoden produziert und tragen die genetischen Information für den Nachwuchs in ihrer DNA. Die Trägerflüssigkeit für diese stammt aus den Samenblasen und der Prostata und ist gleichzeitig Schutz wie Treibstoff.

Der Einfluss der Prostata auf den Urinfluss ist ausschliesslich mechanischer, in diesem Fall sogenannten hydrodynamisch-funktioneller Natur.

### Von gestern ...

Seit Jahrtausenden ist die Prostata bekannt dafür, dass sie im Alter verschiedene Beschwerden verursachen kann. Im Mittelalter waren die sogenannten «Steinschneider» diejenigen, die auf überaus einfache Weise versucht haben, Blasensteine (eine häufige Folge von Prostataerkrankungen) über einen Dammschnitt zu entfernen. Dabei stiessen sie auf ein «davor stehendes» Gebilde – die Vorsteherdrüse. Die Eingriffe endeten häufig tödlich, aufgrund von Infektionen, Blutungen und anderen Komplikationen.

### ... nach heute: Prostatavergrößerung – ein häufiges Problem

Eine der häufigsten Veränderungen ist die gutartige Prostatavergrößerung, auch bekannt als benigne Prostatahyperplasie (BPH). Die gutartige Prostatavergrößerung kann bereits ab etwa 40 Jahren beginnen, die meisten Männer bemerken erst ab dem 50. oder 60. Lebensjahr erste Symptome. Rund zwei von drei Männern über 70 sind von einer vergrösserten Prostata betroffen, wobei nicht alle spürbare Beschwerden

## Häufige Symptome

### Obstruktiv

- Schwacher Harnstrahl, unterbrochen oder tröpfelnd, Pressen beim Wasserlösen
- Unvollständige Entleerung (Resturin)
- Unvermögen zum Urinieren (Notfall)



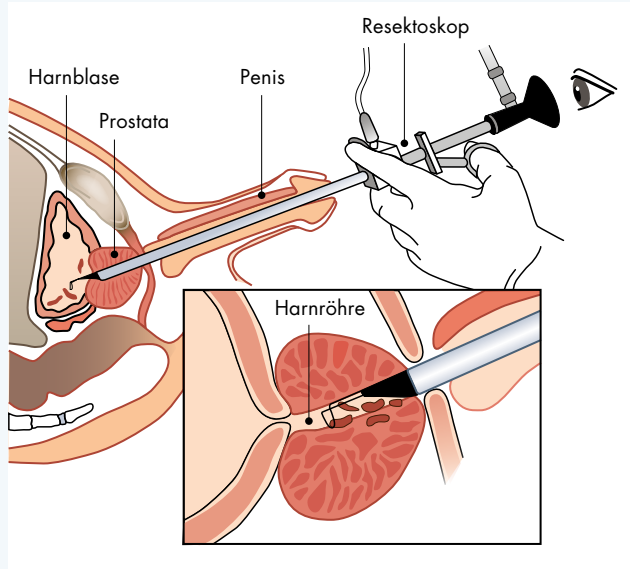
### Irritativ

- Vermehrter, häufiger Harndrang
- Nächtliches Wasserlösen
- Heftiger Drang bis zum Urinverlust
- Mehrzeitiges Wasserlösen



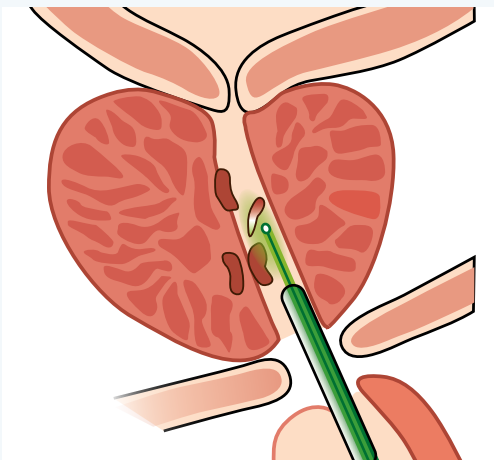
# Die drei häufigsten Operationsmethoden

## TUR-P, transurethrale Prostatektomie



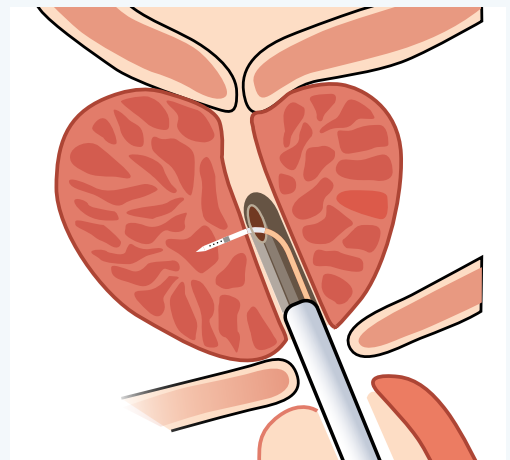
Endoskopische Prostata-Ausschälung

## Greenlight-Laser



Laserstrahl mit Brennpunkt

## Rezüm™-Therapie



Einspritzung von heissem Dampf

entwickeln. Die Gesamtheit der Beschwerden wird als benignes Prostatasyndrom (BPS) bezeichnet.

Mit zunehmendem Alter können die Symptome stärker werden. Typisch sind ein abgeschwächter Harnstrahl, häufiges nächtliches Wasserlassen und Schwierigkeiten, den Urinfluss zu starten (erschwerter Miktionsstart). Die Probleme entstehen oft schleichend und werden häufig über Jahre hinweg toleriert, bis die eingeschränkte Lebensqualität die Betroffenen schliesslich zum Arzt führt.

Selten kommt es zu unbemerkten dauerhaften Schäden am Harntrakt oder einer schmerzhaften Harnsperre (Harnverhalt = Unfähigkeit, die Blase zu leeren).

### **Behandlungsmethoden**

Das Fachgebiet der Urologie bietet Abhilfe: Mittels einer einfachen körperlichen Untersuchung kann die Stärke des Harnstrahl gemessen und können die Harn- sowie Geschlechtsorgane per Ultraschall begutachtet, bestenfalls die Problematik bereits geklärt werden. Je nach Schwere der Symptome stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung – von medikamentösen Therapieformen (chemische und pflanzliche Mittel) bis hin zu operativen Eingriffen, die den Harnfluss verbessern.

Falls die Medikamente im Laufe der Zeit nicht ausreichend wirksam sind, können operative Methoden in Betracht gezogen werden. Im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen die Betroffenen die passenden Behandlungsmöglichkeiten zum richtigen Zeitpunkt.

Ziel einer Operation ist einfach ausgedrückt immer die Verbesserung des Urinflusses durch die Prostata. Die klassische Methode, die transurethrale Prostatektomie (TUR-P) oder endoskopische Prostata-Ausschälung, gilt seit Jahrzehnten als Standardlösung und wird häufig eingesetzt.

Daneben gehören moderne Verfahren und minimalinvasive Techniken zum Standardrepertoire der Urologie im Spital Limmattal. Besonders innovativ sind Behandlungen mit Laser, Wasserdampf oder Stents, wie beispielsweise Greenlight-Laser, HOLEP, Rezum™, Uro-Lift und iTind, die schonende Alternativen zur klassischen TUR-P darstellen. Nur äusserst selten kommt die offene Prostatektomie zur Anwendung. Alle diese Eingriffe streben eine langfristige oder definitive Verbesserung der Blasenentleerung und somit der Beschwerden an.

Zusammenfassend gesagt, können wir mit einer umfassenden, genauen und möglichst frühzeitigen Abklärung eines BPS nahezu immer eine gute medikamentöse oder operative Therapie anbieten, die gleichzeitig mit einem überaus hohen Erhaltungsgrad der Lebensqualität einhergeht.

**Prostatakrebs – früh erkannt, effektiv behandelt**

Wenn über Prostatabeschwerden gesprochen wird, denken viele sofort an Prostatakrebs. Statistisch gesehen erkrankt etwa jeder neunte Mann im Laufe seines Lebens daran. Die gute Nachricht: Dank moderner Medizin ist die Überlebensrate fünf Jahre nach der Diagnose mit etwa 90 Prozent ausserordentlich hoch. Auch hier gilt: Je früher der Krebs erkannt und behandelt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.

**Interdisziplinäre Zusammenarbeit für eine optimale Therapiewahl**

Zur Abklärung eines Krebsverdachts werden bildgebende Verfahren, wie Ultraschall oder MRI, eingesetzt. Bestätigt sich der Verdacht mithilfe einer Biopsie (millimetergrosse Gewebeproben werden aus der Prostata entnommen und von Pathologinnen oder Pathologen auf Krebszellen hin untersucht), entscheidet ein interdisziplinäres Team aus Urologen, Onkologen und weiteren Spezialistinnen und Spezialisten über die bestmögliche Behandlungsmethode.

Diese reicht je nach Stadium der Erkrankung von der operativen Entfernung der Prostata bis hin zu einer gezielten Strahlentherapie. Bei fortgeschrittenen Tumoren sind medikamentöse Therapien notwendig. Oftmals kommen kombinierte Behandlungen zum Einsatz.

**Eigene Verantwortung wahrnehmen – Vorsorge ist entscheidend**

Alle Erkrankungen machen sich gefühlt zum ungünstigsten Zeitpunkt bemerkbar, planbare Vorsorgeuntersuchungen sind daher sinnvoll. Obwohl diese einen wichtigen Schritt zur Früherkennung

von Prostataproblemen darstellen, zögern viele Männer, eine Urologin oder einen Urologen aufzusuchen. Dabei kann ein einfacher Bluttest wie der PSA- oder der Stockholm3-Test bereits erste Hinweise auf mögliche Probleme geben. Auch ein Fragebogen, der die Symptome des Wasserlassens abfragt, kann hilfreich sein, um das Ausmass der Beschwerden abzuschätzen. Fachleute empfehlen eine regelmässige Vorsorgeuntersuchung ab einem Alter von 50 Jahren, bei familiärer Vorbelastung bereits ab 45 Jahren.

Für Frauen etwa ist der jährliche Besuch bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen schon im relativ jungen Alter selbstverständlich. Viele Männer hingegen tun sich schwer mit der Vorsorge, insbesondere, wenn es um die Prostata geht. Der Gang zur Urologin oder zum Urologen bedeutet das Betreten von Neuland. Auch haben viele kein korrektes Bild über die Untersuchungsabläufe und Möglichkeiten. Ein Gespräch mit der Fachärztin oder dem Facharzt vermag jedoch von Beginn weg, Ängste zu nehmen, Unsicherheiten auszuräumen und den Weg zur richtigen Behandlungsmethode zu ebnen. Gemeinsam legen wir die weiteren Schritte fest.



Was meinen Sie damit,  
Sie haben bereits Erfahrungen  
mit Bluttransfusionen?  
Irgendwie scheinen Sie mir nicht  
für die Pflege geeignet!

REGIOSPITEX LIMMATTAL

## NEUER STANDORT, VERTIEFTE KOOPERATION UND BEWÄHRTE STRATEGIE

Im Juli 2023 zügelte die RegioSpitex Limmattal (RSL) mit ihrer Geschäftsstelle in die Räumlichkeiten des LIMMI. Die bereits sehr enge strategische Partnerschaft zwischen dem LIMMI und der RSL wurde dadurch weiter vertieft.

### **Fazit zur neuen Geschäftsstelle**

Rund ein Jahr nach dem Umzug ziehen wir eine überaus positive Bilanz in Bezug auf den neuen Standort. Die räumliche Nähe bringt viele Vorteile und eröffnet neues Potenzial für die Nutzung von Synergien. Die Belegschaft hat sich sehr gut eingelebt, wie eine interne Befragung zeigt. Natürlich gibt es hier und da Details, an die wir uns noch gewöhnen müssen, aber wir sind im Grunde rundum zufrieden.



### **Starkes Wachstum in der ambulanten Pflege**

In den vergangenen vier Jahren sind wir von 100 auf 130 Mitarbeitende gewachsen. Das Wachstum zeigt sich auch in den Zahlen: Leisteten wir 2020 noch rund 50'000, waren es 2023 schon fast 60'000 verrechenbare Stunden. Angesichts eines so starken Wachstums ist es für uns als Organisation entscheidend, dass wir eine möglichst gute Skalierbarkeit erreichen. Der Standort im LIMMI ist dafür gut geeignet, da wir verschiedene Räumlichkeiten bedarfsgerecht mitnutzen können. Unser Desksharing-Konzept (keine fixen Arbeitsplätze) erlaubt es uns zudem, dass wir eine hohe Auslastung der Büroarbeitsplätze erreichen und die verfügbare Mietfläche somit optimal ausnutzen können.



Hier erfahren Sie  
mehr

### Strategie 2030

Für die kommenden fünf Jahre wird die RegioSpitex Limmattal ihre bewährten strategischen Stossrichtungen beibehalten, so auch den Fokus auf Vernetzung und Kooperation. Die zukünftigen Herausforderungen im Gesundheitswesen machen uns deutlich, dass Netzwerke und Allianzen die Schlüssel zum Erfolg sein werden. Mit dem LIMMI sollen die Kooperationsfelder weiter ausgebaut werden. Dazu verstärken wir den bisherigen Austausch in den verschiedenen Bereichen. Zusätzlich soll die Vernetzung und Kooperation mit weiteren Leistungserbringern in der integrierten regionalen Versorgung vorangetrieben werden, wie zum Beispiel mit den anderen drei öffentlichen Spitex-Organisationen im Bezirk Dietikon, mit den

Hausärzten, den regionalen Alterszentren und mit Zurzach Care. Durch das Teilen von Wissen und Fähigkeiten im Verbund sowie durch die Nutzung von Synergien werden viele dieser Herausforderungen besser zu bewältigen sein.



# AUS DEN FACHGEBIETEN

## Frauenklinik

Seit September unterstützt eine sogenannte Clinical Nurse das Team unserer Frauenklinik. Dank ihrer tatkräftigen Unterstützung und Mitarbeit konnten bereits zahlreiche administrative Aufgaben reduziert und somit die Ärztinnen und Ärzte entsprechend entlastet werden: Eine wichtige Bereicherung für unser Team.

## Infektiologie & Spitalhygiene

Wir freuen uns, dass am 1. Dezember Dr. Isabel Akers als Oberärztin Infektiologie aus der Mutterschaftspause zurückkommt. Ihre Vertretung, Dr. Dana Weissberg, geht deshalb wie geplant zurück ins Kantonsspital Baden, wo sie ihre Spezialisierung abschliessen wird. Wir danken ihr an dieser Stelle für den super Einsatz!

## Medizinische Administration

Nach beinahe 4 Jahren wird uns Frau Sandra Ehrsam Ende Jahr verlassen und zur Firma Cistec wechseln. Frau Ehrsam begann seinerzeit als Chefarztsekretärin Chirurgie im LIMMI und übernahm später die Leitung aller Sekretariate der beiden ärztlichen Departemente. Darüber hinaus ist Frau Ehrsam massgeblich im nKIS-Projekt involviert. Wir danken ihr für die hervorragende Arbeit und die gute Zusammenarbeit. Die Nachfolge von Frau Ehrsam konnte intern geregelt werden, und wir freuen uns, dass Frau Janine Brunner die Funktion nahtlos übernehmen kann. Ihr wünschen wir viel Spass & Erfolg.

## Neurologie

Das Spital Limmattal hat von der Gesundheitsdirektion den Leistungsauftrag für stationäre Langzeit-EEGs erhalten. Diese werden dank der Unterstützung von Herrn Jan Hüppin häufiger durchgeführt werden können: Der erfahrene EEG-Technician ist mit einem 30-Prozent-Pensum aus der Epi-Klinik Zürich zu uns gestossen.

## Personalabteilung

Das LIMMI entwickelt wichtige Mitarbeitenden-Themen laufend weiter, beispielsweise im Bereich Gesundheitsmanagement. So wurde unlängst der Absenzenmanagement-Prozess weiter optimiert. Ziel ist eine verbesserte Früherkennung und Frühintervention.

Ebenso steht den Mitarbeitenden seit November mit «Lyra Wellbeing» eine externe Beratung im Sinne der Prävention zur Verfügung, telefonisch und anonym. Die Beratung beinhaltet emotionale Themen wie Stress, Unsicherheit, Sorgen, Ängste etc. sowie auch Beratung in lebenspraktischen Themen (z.B. Rechtsauskünfte, Fragen zu Kinder- oder Betagtenbetreuung, Trauer, Scheidungen, Konflikte und vieles mehr).

Alle Details dazu sind im LIMMI-net auffindbar, Fragen beantwortet unsere Personalabteilung gerne.

## Pflege

Frau Jessica Scholz ist seit dem 1. Oktober Stationsleiterin der Bettenstation 5. Ost. Sie wechselte intern und war vorher stv. Stationsleiterin der Station 4. West. An dieser Stelle danken wir Frau Vesna Markovic herzlich dafür, dass sie während mehrerer Monate nebst ihrer Funktion als Gesamtleiterin Frauenklinik zusätzlich die Bettenstation 5. Ost ad interim geführt hat.

Neu ist Frau Janine Michel zu uns gestossen und ist seit dem 1. November 24 neu stv. Stationsleiterin m. v. V der Station 4. West. Herzlich willkommen und einen gelungenen Start!

## Pflegezentrum

Im September 2024 starteten Dr. med. Adrian Bisig als Ärztlicher Leiter Pflegezentrum und Frau Daniela Mächler als stv. Leiterin Pflegezentrum sowie Leiterin Pflege. Adrian Bisig bringt grosse Erfahrung und umfassendes Fachwissen in der Altersmedizin mit. Frau Mächler war bereits von 2017 bis Februar 2024 beim Spitalverband Limmattal tätig und kennt daher das LIMMI bestens. Wir freuen uns über die Unterstützung von Herrn Bisig und Frau Mächler und wünschen beiden viel Erfolg.

## Pneumologie

Dr. med. Nicolas Henzi wurde am 1. Oktober zum Leitenden Arzt der Pneumologie befördert – wir gratulieren. Dr. Henzi arbeitet seit unterdessen acht Jahren im Spital Limmattal. Er war massgeblich an der Einführung des endobronchialen Ultraschalls (EBUS) beteiligt und hat einen CAS-Abschluss in Medical Leadership.

## Technischer Dienst

Seit dem 1. Oktober ist Herr Mario Picco neuer Leiter des Technischen Diensts. Wir heissen Herrn Picco an dieser Stelle herzlich willkommen und wünschen ihm viel Spass im LIMMI.

## Radiologie

Im Oktober führten Dres. Bobkiewicz und Saravanja im LIMMI die erste MR-gesteuerte Mamma-Biopsie erfolgreich durch. Damit bieten wir nun die komplette moderne Brustbildgebung inklusive Tomosynthese und Interventionen, wie Feinnadelpunktion, (Vakuum-) Biopsie, Stereotaxie sowie MR-gesteuerter Biopsie, an.

Herr Dr. Markus Fahrni hat im Herbst seine hervorragenden Leistungen in der Kopf-Hals-Radiologie mit dem European Diploma in Head and Neck Neuroradiology (EDIHNNR) abgerundet. Herzlichen Glückwunsch!



### Rettungsdienst

Nach über sechs Jahren als Leiter des Rettungsdiensts Spital Limmattal wird Stefan Furger den Spitalverband per Ende Dezember 2024 verlassen. An dieser Stelle möchten wir Herrn Furger herzlich für seinen grossen, unermüdlichen und fortwährenden Einsatz in den vergangenen Jahren danken. Gleichzeitig freut es uns, Ihnen mitzuteilen, dass für die anstehende Vakanz bereits eine Nachfolgeregelung getroffen werden konnte: Per 27. Januar 2025 wird Herr Stefan Haber als Leiter Rettungsdienst im LIMMI starten.

### Seelsorge

Möchten Sie in einem Ad-hoc-Chor Weihnachtslieder singen? Oder möchten Sie entspannt zuhören? Herzliche Einladung zum LIMMIweihnachtssingen im Restaurant und Pflegezentrum, am 4. Advent, 22. Dezember, 13.15–17.30 Uhr. Aufführung im Restaurant: 14.30 Uhr. Weitere Informationen bei Pfarrerin A. Bortlik, 044 736 81 90; annegret.bortlik@spital-limmattal.ch.

### Unternehmensentwicklung

Nachdem die Zukunft der Tarifstruktur für ambulante Arztleistungen mit der Einführung des TARDOC per (voraussichtlich) 1. Januar 2026 festgelegt wurde, startete Ende Oktober auch im LIMMI das Projekt «Ablösung TARMED». Die einzelnen Kliniken und Fachbereiche werden im Laufe des Projekts involviert.

Weitere Details folgen zu gegebenem Zeitpunkt, Info-Veranstaltungen für Mitarbeitende sind ebenfalls in Vorbereitung.

## Jubiläen

40

**Marta Nnamezie-Filippi**  
Onkologie-Pflege

35

**Christina Passerini**  
Hausdienst Reinigung

30

**Ivanka Markovic**  
IPS-Pflege

**Patrizia Fasciano**  
Hausdienst, Reinigung

**Peter Gmünder**  
Pflege 2. Stock (PZ)

**Susana Pinto-Caseiro**  
Patientenservice

25

**Felisbela Canario-Lavado**  
Patientenservice

**Angela Schmid**  
PfID 4. Stock OPK West

**Eva Magyary**  
Fakturierung

20

**Sophie Litterini Eliane**  
Pflege 4. Stock (PZ)

**Claudia Negri**  
Geburtenabteilung

**Smilja Jojic**  
Restauration

**Suvada Hodzic**  
Patientenaufnahme

15

**Cornelia Burri**  
Physiotherapie

**Tanja Baumann**  
PfID 5. Stock Medizin West

**Widya Arslan**  
Pflege 3. Stock (PZ)

**Lejla Ramizi**  
Fachfrau Gesundheit

**Silvana Conradin-Triaca**  
IPS-Pflege

10

**Faza Ejupi**  
Patientenservice

**Iglika Hüebenthal**  
Bariatrisches Ambulatorium

**Dietrich Hille**  
Anästhesie-Pflege

**Fabio Talerico**  
ICT

**Rosmarie Gilbert**  
Leitung Therapien THZL

**Armela Jusufi**  
PfID 5. Stock Medizin West

**Susanne Schmid**  
Patientenservice

**Tobias Marti**  
Einkauf/MAWI

**Mateja Kralj**  
PfID 3. Stock FK/OPK Ost

## Pensionierungen

**Iris Wille**  
Teamleiterin Pflege Gastrologie  
30.09.2024

### LIMMIinside #22

Dezember 2024

Erscheint dreimal jährlich.

#### Redaktion

- Stefan Strusinski  
Leiter Kommunikation & Marketing (Chefredaktion)
- Sharon Baumgartner  
Kommunikation & Marketing

#### Fotografie

- Michele Limina, Zürich
- Flavian Cajacob, Zürich
- Jürg Waldmeier, Zürich
- Goran Potkonjak, Uster
- Baby Smile Fotografie, Zürich
- Spital Limmattal, Schlieren

#### Illustration S. 21

Herbert Seybold

#### Konzept

Calydo AG

#### Auflage

5000 Ex.

#### Nächste Ausgabe

April 2025

#### Redaktionsschluss

28. Februar 2025

#### Adresse

Spital Limmattal  
LIMMIinside  
Urdorferstrasse 100  
CH-8952 Schlieren

T +41 44 733 11 11

limmiinside@spital-limmattal.ch

# LIMMchnöpf

Diese Kleinen sind bereit, die grosse Welt zu erobern.

Hier sind 10 unserer 314 Neugeborenen von August 2024 bis November 2024.



Hossein, 11. November 2024  
6:31 Uhr, 4360 g, 52 cm



Bianca, 4. November 2024  
15:00 Uhr, 3330 g, 49 cm



David Lionel, 30. August 2024  
6:14 Uhr, 2840 g, 45 cm



Francesca, 14. November 2024  
10:38 Uhr, 2830 g, 45 cm



Nelia, 22. August 2024  
6:22 Uhr, 3250 g, 48 cm



Gideon Liam, 30. September 2024  
21:26 Uhr, 3570 g, 53 cm



Teresa, 14. August 2024  
00:20 Uhr, 3575 g, 51 cm



Ivandro Daniel, 17. November 2024  
4:47 Uhr, 2770 g, 49 cm



Lilly Valentina, 13. November 2024  
17:47 Uhr, 3400 g, 48 cm



Vito, 18. November 2024  
6:45 Uhr, 3350 g, 52 cm

MEHR «JÖH»?  
Auf [spital-limmattal.ch/babys](https://spital-limmattal.ch/babys)  
finden Sie alle unsere Schnügel.

# Pro- phy- la- xe

Der Begriff Prophylaxe kann mit «Vorsorge», «Vorbeugung» oder «Prävention» gleichgesetzt werden. In der Medizin dienen prophylaktische Massnahmen der Krankheitsvorbeugung sowie dem Erhalt der Gesundheit. Beispiele davon sind Diäten, Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen bei Ärztinnen oder Ärzten zur Früherkennung von Krankheiten. Letztere sind im Spital Limmattal in allen Fachbereichen möglich.

Prophylaxe:  
von griechisch «prophylaxis» – Vorsicht