

«Bestmögliche Lebensqualität bis ins hohe Alter»

Die geriatrische Akut Rehabilitation am Spital Emmental am Standort Langnau hilft Patientinnen und Patienten ab 70 Jahren, ihre Selbstständigkeit nach einem Spitalaufenthalt zu bewahren. Lara Lauber, Leitende Ärztin Geriatrie, erklärt, worauf es bei den verschiedenen Therapieangeboten ankommt.

INTERVIEW LUK VON BERGEN BILD CONRAD VON SCHUBERT

Frau Lauber, Sie sind seit April Leitende Ärztin am Spital Emmental in Langnau. Wie sind Sie gestartet?

Lara Lauber: Am Anfang war ich etwas nervös, aber meine Kolleginnen und Kollegen haben mich mit offenen Armen empfangen und gut eingeführt. Nun fühle ich mich bereits sehr wohl hier.

Wie können wir uns die ersten Tage an einem neuen Arbeitsort als Ärztin vorstellen?

Ähnlich wie in anderen Berufen auch. Am Anfang geht es darum, den Arbeitsort, also das Spital näher kennenzulernen. Man befasst sich mit den Tagesabläufen, dem Dokumentationssystem, mit dem ganzen Umfeld. Der Kontakt mit den Patientinnen und Patienten ist überall ähnlich, da wächst man mit der Erfahrung eigentlich sehr schnell rein.

Sie sind seit mehreren Jahren im Fachgebiet Geriatrie tätig. Was fasziniert Sie daran?

Geriatrie befasst sich mit der inneren Medizin, spezialisiert auf Patientinnen und Patienten über 70 Jahre. Spannend daran finde ich die teils komplexen medizinischen Vorgeschichten dieser Menschen. Auch psychosoziale Bedürfnisse spielen eine Rolle. Es geht zudem darum, sicherzustellen, dass die Patientinnen

und Patienten nach dem Spitalaufenthalt ausreichend versorgt sind, etwa durch eine Organisation wie die Spitex, oder dass sie alltägliche Herausforderungen wie Treppensteigen bewerkstelligen können. Dinge, die bei jüngeren Menschen weniger ein Thema sind.

Gibt es weitere Unterschiede zur Arbeit mit jüngeren Patientinnen und Patienten?

Spannend finde ich, dass ältere Menschen sehr viel Lebenserfahrung mitbringen. Aber auch, dass wir in der Geriatrie in der Tendenz ein bisschen mehr Zeit haben, um uns mit den Patientinnen und Patienten auseinanderzusetzen. Ausserdem ist es ein interdisziplinäres Fachgebiet, bei dem die Zusammenarbeit und der Austausch in einem grossen Team wichtig sind.

Sind ältere Menschen geduldiger oder vielleicht auch dankbarer als jüngere?

Das kann ich nicht beurteilen. Ich glaube aber, dass sie im Allgemeinen sehr dankbar sind, da sie im Gegensatz zu jüngeren Patientinnen und Patienten nicht den Anspruch auf eine Maximaltherapie haben. Das ist ein wichtiger Punkt. Oft versuchen wir, zusammen mit den Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen einen Weg zu finden, bei dem die best-

mögliche Lebensqualität im Vordergrund steht und nicht unbedingt die Lebensdauer. Da spielen die Wünsche, Möglichkeiten und Bedürfnisse der Menschen eine grosse Rolle.

Um Lebensqualität und Selbstständigkeit nach dem Spitalaufenthalt geht es insbesondere auch in der geriatrischen Akut Rehabilitation.

Genau. Der menschliche Körper verliert bereits ab dem 30. Lebensjahr einen Teil der Muskelmasse, ab 60 geht es nachher deutlich bergab. Wenn also eine ältere Patientin eine Krankheit oder einen Unfall hat und dadurch ans Bett gefesselt ist, schwindet ihre Kraft und damit die Leistungsfähigkeit rapide. Man spricht von einem 30-prozentigen Muskelkraftverlust innerhalb von einer Woche. Mit der geriatrischen Akut Rehabilitation versuchen wir, dem entgegenzuwirken.

Wie genau tun Sie das?

Indem wir bereits in der Akutphase mit Therapien starten. Beispielsweise mit einer gezielten Physiotherapie, mit Ergotherapie und Ernährungsberatung. Dinge, die dem Muskelabbau entgegenwirken, damit die Patientinnen und Patienten nach dem Spitalaufenthalt ihren Alltag zu Hause möglichst selbstständig bestreiten können. ▶

A woman with blonde hair tied back, wearing a white polo shirt with a small logo on the chest and white trousers, stands on a staircase. She is smiling and has her arms crossed, resting on the metal handrail. The background is a bright, modern interior with light-colored walls and a staircase.

Lara Lauber (36) stammt aus Bern. Sie ist seit April 2025 Leitende Ärztin Geriatrie am Spital Emmental in Langnau. Zuvor war sie unter anderem als Oberärztin Geriatrie am Berner Inselspital tätig. Ihre Freizeit verbringt Lara Lauber draussen in den Bergen mit ihrer Familie und auf dem Rennrad.

Geriatrische Akutrehabilitation am Spital Emmental

Die geriatrische Akutrehabilitation am Standort Langnau richtet sich an Menschen ab 70 Jahren, die aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls im Spital sind. Ziel des Therapieprogramms ist es, die Patientinnen und Patienten individuell und bestmöglich auf die Zeit nach dem Spitalaufenthalt vorzubereiten und dadurch Selbstständigkeit und Lebensqualität zu fördern.

spital-emental.ch/akutgeriatrie





› Wer kann an diesem Programm teilnehmen?

Alle Patientinnen und Patienten über 70 Jahre, die wegen eines Unfalls oder einer Krankheit im Spital sind und bereits vor der Hospitalisation in der Selbstständigkeit oder Mobilität etwas eingeschränkt waren. Umso wichtiger ist es, dass sie sich gut erholen können und motiviert sind, bei den Therapien mitzumachen.

Wie sieht das Therapieprogramm aus?

Die geriatrische Akut Rehabilitation dauert mindestens eine Woche. Die Patientinnen und Patienten haben praktisch jeden Tag zwei halbstündige Therapieeinheiten, die wir individuell zusammenstellen. Wenn jemand beispielsweise das Bein gebrochen hat und sechs Wochen an Krücken gehen muss, steht am Anfang die Physiotherapie im Vordergrund. Wir schauen, wie die Person mit der Teilbelastung umgeht, und üben Treppensteigen und Ähnliches. In der Ergotherapie geht es darum, abzuklären, ob alltägliche Dinge wie der Toilettengang selbstständig erledigt werden können. Das Pflorgeteam hilft mit, die Selbstständigkeit der Patientinnen und Patienten im Alltag zu beurteilen. Bei einer eingeschränkten Selbstständigkeit kommt möglicherweise die Sozialberatung ins Spiel. Dann schauen wir, ob die Patientin oder der Patient nach dem Spitalaufenthalt nach Hause kann oder ob ein vorübergehender Aufenthalt in einem Ferienbett in einem Alters- und Pflegeheim sinnvoller ist.

Auf der Website des Spitals sind auch Gruppentherapien aufgeführt. Worum geht es dabei?

Dabei geht es beispielsweise in der Ergotherapie um kognitive Spiele wie Memo-

ry oder Ballspiele, bei denen man Gedächtnis und Feinmotorik trainiert. Oder auch physiotherapeutische Übungen mit einem gemeinsam durchgeführten Krafttraining werden angeboten. Da kommt es stark darauf an, was für die Patientin oder den Patienten im Vordergrund steht, was ihr oder sein Hauptproblem ist. Jemand mit einem Schlaganfall braucht eher ein feinmotorisches Training, nach einem Beinbruch hingegen hat die Physiotherapie mit Gehtraining Priorität.

Sie haben vorhin die Ernährungsberatung erwähnt. Worauf gilt es bei der Ernährung älterer Menschen zu achten?

Studien zeigen, dass der Körper in der Akutphase einer Krankheit auf mehr Proteine angewiesen ist. Gerade wenn viele Therapieeinheiten zu absolvieren sind, fördern Proteine den Muskelaufbau. Ob durch Shakes oder angereicherte Mahlzeiten: Die Ernährungsberatung bringt den Patientinnen und Patienten eine proteinreiche Nahrungszufuhr näher. Wichtig ist, dass sie auch nach dem Spitalaustritt darauf achten.

Inwiefern sind Angehörige in all diese Prozesse involviert?

Die Angehörigen sind ein sehr wichtiger Teil des Ganzen. Es ist nicht zuletzt von ihnen abhängig, wie sich die Situation nach dem Spitalaufenthalt gestaltet. Für jemanden, der zu Hause ein enges soziales Umfeld hat, ist die Organisation sicher einfacher. Bei Menschen, die keine oder nur wenige Angehörige haben, wird die Sozialberatung involviert. Auch da gibt es Möglichkeiten, diese Personen im Alltag zu unterstützen und sicherzustellen, dass sie sozial nicht isoliert sind. Es ist immer

schön, wenn man einen gemeinsamen Weg findet, bei dem alle Beteiligten an einem Strang ziehen.

Welche Feedbacks bekommen Sie von den Patientinnen und Patienten?

Die Rückmeldungen sind sehr gut. Die älteren Menschen schätzen es, dass wir uns viel Zeit nehmen, uns mit ihnen auseinandersetzen und auch die Angehörigen miteinbeziehen. Mehrere Langzeitstudien zeigen, dass Patientinnen und Patienten, die an einem geriatrischen Programm teilgenommen haben, auch ein Jahr nach dem Spitalaufenthalt eine höhere Selbstständigkeit im Alltag aufweisen, als wenn sie keine Therapie bekommen hätten. Das spricht also für unser Angebot, das auch von den Krankenkassen vollumfänglich unterstützt und somit bezahlt wird.

Sie haben viel mit älteren Leuten zu tun. Wie möchten Sie persönlich alt werden?

Einerseits sieht man ältere Menschen, denen es zunehmend schlechter geht. Das ist hin und wieder auch etwas beängstigend. Andererseits gibt es viele Leute, die gut mit ihren Erkrankungen klarkommen, was mich freut. Ich denke, es geht nicht darum, möglichst lange zu leben, sondern möglichst lange eine gute Lebensqualität geniessen zu dürfen. Ausserdem hoffe ich, dass ich im Alter nicht unter einer sozialen Isolation leiden muss, sondern dass ich eine Familie und Freunde haben werde, die da sind und mich unterstützen. Deshalb ist es für mich bereits jetzt wichtig, den Kontakt zu Angehörigen und Freunden zu pflegen. ◀