# Ausreichend Helfer gefunden – Rettungs-App soll im Sommer starten

Vor wenigen Tagen warb Landrat Michael Makiolla erstmals offiziell bei Multiplikatoren um Unterstützung für die geplante Rettungs-App. Inzwischen ließen sich rund 130 fachkundige Ersthelfer mit Wohnsitz im Kreis registrieren.



Zahlreiche Ersthelfer aus dem ganzen Kreis informierten sich über die Rettungs-App. Foto: C. Rauert – Kreis Unna

Das reicht für den Aufbau eines flächendeckenden virtuellen Hilfenetzes, für das eine Mindesthelferzahl von 100 festgelegt worden war. Deshalb machte der Kreis bereits den nächsten Schritt und vergab den Auftrag für die Anschaffung der notwendigen „Verbindungs“-Software.

Denn neben fachlichem Know-how als Ersthelfer und Zeit für den möglicherweise lebensrettenden Einsatz „um die Ecke“ braucht es eine Schnittstelle, über die die Smartphone-App an die Leitstellentechnik in der Rettungsleitstelle des Kreises angebunden wird. „Wenn alles gut klappt, steht diese Schnittstelle Ende Juni“, skizziert Kreis-Ordnungsdezernent

Dirk Wigant den Zeitplan.

Weitere Schritte neben der Fortsetzung der Rekrutierung von Ersthelfern zur Sicherung eines möglichst dichten Hilfenetzes sind Training und Qualifizierung der potenziellen Lebensretter. Hier hat sich der Kreis die Unterstützung des Vereins „Mobile Retter e.V.“ gesichert, der die Smartphone-App bereits anderswo mit installiert hat.

„Wir gehen davon aus, dass wir Ende August, also zum Ende der Sommerferien in Nordrhein-Westfalen, mit der Rettungs-App an den Start gehen können“, fasst Dezernent Wigant zusammen.

---

# Klienten und Pflegekräfte unterwegs zum Tanz in den Mai

Patienten der ambulanten Pflegedienste im Born Gesundheitsnetzwerk werden am kommenden Samstag  beim Tanz in den Mai am Samstag (30. Mai) von 15 bis 18 Uhr in der Kamener Stadthalle dabei sei, wenn Sie auf Einladung ihrer Pflegedienste in Kooperation mit der Bergkamener Sonnen-Apotheke zur Deutschen Meisterschaft fahren, die vom Tanzsportclub Dortmund ausgerichtet wird.



Ausflug zum Mühlenhof-Museum in Münster.

57 Klientinnen und Klienten der ambulanten Pflegedienste Lazarus in Kamen und AuK in Bergkamen haben sich bereits angemeldet und werden an diesem Nachmittag von einem guten Dutzend Pflegedienst-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Born Gesundheitsnetzwerks begleitet. Bei Kaffee und Kuchen und auf kostenlos reservierten Plätzen steht einem vergnüglichen Tanz in den Mai wohl nichts mehr im Wege.

Dies ist nur eine von vielen Aktionen, mit denen die Pflegedienste im Born Gesundheitsnetzwerk zeigen wollen, dass Pflege mehr ist als nur das oft vermittelte Bild vom „Waschen, Füttern, Anziehen“. „Mit Klientenfeiern und sommerlichen Grillnachmittagen, einem wöchentlichen Spielenachmittag oder regelmäßigen Tagesausflügen (wie beispielsweise 2015 zum Mühlenhof Freilichtmuseum nach Münster oder 2014 zum Möhnesee) sorgen die beiden Pflegedienste dafür, dass ihre Klienten nicht nur unter
pflegerischen Gesichtspunkten bestens versorgt sind“, so das Gesundheitsnetzwerk. Schließlich gebe es sowohl für

Pflegebedürftige als auch für Pflegekräfte ein „Leben neben der täglichen Pflege-Routine“. So tragen gemeinsame Aktivitäten dazu bei, Kontakte zwischen den Klientinnen und Klienten zu knüpfen, einfach mal raus zu kommen und mit den Pflegekräften eine unbeschwerte Zeit zu
verbringen.

---

# Notfalldarstellung im Jugendrotkreuz: Das ganze Jahr Halloween

Das Jugendrotkreuz Bergkamen hatte an diesem Wochenende zu einem Grundlehrgang für Notfalldarsteller in den Räumlichkeiten des DRK am Stadion eingeladen. 14 Jugendrotkreuzler lernten dabei Grundkenntnisse und Fertigkeiten für eine wirklichkeitsnahe Darstellung von Unfallopfern. Sie übten dabei nicht nur das Verhalten von „Opfern“, sondern brachten sich mit Schminke wie im Theater unterschiedliche Verletzungen bei.



Realistische Notfalldarstellung auf dem Parkplatz am Bergkamener Hallenbad

Am Ende des Lehrganges waren die Teilnehmer fit,  an Übungen, Ausbildungen und Wettbewerben im Bereich der Ersten-Hilfe, des Sanitätsdienstes oder öffentlichen Präsentationen teilzunehmen. Ein Ziel ist es, so Helfer, Sanitäter, Feuerwehrleute oder Ärzte auf den Ernstfall vorzubereiten. „Wer den Ernstfall übt, ist dem Stress im Einsatz besser gewachsen“, erklärt das JRK Bergkamen.



Sieht echt schlimm aus, ist, aber alles nur geschminkt.

Ziel der Notfalldarstellung ist es, das Unfallgeschehen

möglichst wirklichkeitsgetreu widerzuspiegeln und das Verhalten von verletzten und betroffenen Personen so realistisch wie möglich darzustellen. Unterstützt wird dieses durch eine passende Maske und Schminke, sowie Kostümen und Requisiten.
Die Notfalldarstellung in Bergkamen gibt es seit über 15 Jahren. In dieser Zeit ist sie weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Die Leitung der Notfalldarstellung in Bergkamen und im Kreis Unna liegt den Händen von Regina Klose.

Die Notfalldarsteller treffen sich immer am 2. Montag im Monat von 18.30 – 20. 30 Uhr in den Räumlichkeiten des Deutschen Roten Kreuzes, am Stadion 3 in Bergkamen.  Dabei kommen alle interessierten Jugendrotkreuzler aus dem ganzen Kreis Unna zusammen.  Mitmachen kann jeder ehrenamtlich und kostenlos ab 14 Jahren, der sich für Schauspielerei und Erste-Hilfe interessiert und Spaß am Schminken hat.  Die Übungen finden meist am Wochenende statt.

---

# Europäische Impfwoche: Impfung ist der beste Schutz gegen Masern

Die Europäische Impfwoche vom 24. bis 30. April soll das Bewusstsein für die Bedeutung von Impfungen schärfen. In diesem Jahr stehen die Bekämpfung von Masern und Röteln im Mittelpunkt. Darauf weist die Kreis-Gesundheitsbehörde hin.

Der Kreis engagiert sich bereits seit fast 15 Jahren mit der Kampagne „Kreis Unna – besser geimpft!“ für eine weitere Verbesserung des Impfschutzes in der Bevölkerung. „Unser besonderer Fokus liegt bei den Kindern und Jugendlichen“,

erklärt Dr. Petra Winzer-Milo.

Der von ihr geleitete Kinder- und Jugendgesundheitsdienst berät und informiert jährlich mehr als 10.000 Eltern von Kita- und Schulkindern über den altersentsprechenden Impfschutz. In ausgewählten Schulen und Jahrgängen wird regelmäßig auch ein aktives Impfangebot gemacht.

„Diese Bemühungen sind sicher auch ein Grund dafür, dass der Impfschutz bei den Kindern hier im Kreis sehr gut ist“, so Dr. Winzer-Milo. Von den im Schuljahr 2015/2016 eingeschulten Kindern legten fast 96 Prozent ihr Impfbuch vor. Nur 39 Kinder (1,2 Prozent) hatten keine Impfung gegen Masern. 91 Prozent hatten den kompletten, aus zwei Impfungen bestehenden Schutz. Das ist besonders gut, denn der vollständige Impfschutz hält lebenslang.

„In Einzelfällen ist auch nach zweimaliger Impfung eine Erkrankung möglich. Der Verlauf ist dann jedoch milde und es kommt nicht zu im schlimmsten Fall auch tödlich endenden Komplikationen“, so die Medizinerin.

Sollten Erwachsene keine Masern gehabt haben und nicht geimpft sein, empfiehlt Dr. Winzer-Milo, die Impfung nachzuholen, denn „Kinderkrankheiten“ wie Masern können auch Erwachsene bekommen. „Und dann ist der Verlauf meistens recht heftig. Besonders Lehrer, Erzieher, Eltern und Großeltern sollten sich – und damit die in ihrer Obhut befindlichen Kinder – schützen und sich impfen lassen. Der erste Schritt ist einfach: „Schauen Sie in Ihren Impfpass und lassen Sie sich beraten“, so Dr. Petra Winzer-Milo.

# Am 1. Mai wird im Hellmig-Krankenhaus gelacht

„Lachen befreit“, sagt Hedwig Koch-Münch. Die zertifizierte Lach-Yoga Lehrerin will diese Erfahrung jetzt auch an Patienten des Hellmig-Krankenhauses Kamen und weitere Interessenten weitergeben. Zum Weltlachtag am 1. Mai demonstriert sie im Krankenhaus ab 14 Uhr mit Gleichgesinnten die Kraft des Lachens. Ab Mai lädt sie außerdem wöchentlich jeweils mittwochs um 19 Uhr zum Lachyoga in die Reha Kamen direkt am Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße 34, ein.



Hedwig Koch-Münch

Hedwig Koch-Münch selbst hat Lach-Yoga in schwierigen Lebensphasen geholfen. Ihre Erfahrung gibt sie seitdem weiter in Kursen, Gruppenangeboten und Einzelevents. “Lachyoga ist ein einzigartiger und effizienter Weg, um die Kraft des Lachens für das Wohlbefinden zu nutzen“, so die Kamenerin. Mit speziellen Übungen werde erreicht, dass aus willentlichem Lachen ein echtes, von Herzen kommendes Lachen wird.

Ergänzend zur medizinischen Therapie können solche Angebote auch und gerade Krebspatienten helfen, nach vorn zu schauen und den Schrecken der Diagnose zu verarbeiten, sind die Experten der onkologischen Fachklinik am Hellmig-Krankenhaus überzeugt. Doch auch bei anderen Erkrankungen oder in besonderen Lebenssituationen kann Lachyoga helfen, wieder positiv nach vorn zu schauen. Bereits eine kleine Tradition

hat Lachyoga in der Klinik aus Anlass des jährlichen Weltlachtages, auch in diesem Jahr wieder am 1. Mai ab 14 Uhr mit einem Besuch auf den verschiedenen Stationen.
Weil Lach-Yoga ein positiver zusätzlicher Ansatz nach jeglicher Erkrankung sein kann, unterstützt das Hellmig-Krankenhaus in Kooperation mit der Reha Kamen das neue Angebot. Hedwig Koch-Münch: „Es geht darum, die Kräfte zu wecken, die in uns stecken." Sie ist davon überzeugt, dass Lachen tatsächlich nach einem alten Sprichwort Medizin ist. Fragen beantwortet sie unter Tel. 0163-4360584 oder bei dem mittwöchlichen Gruppenangebot in der Reha Kamen ab dem 4. Mai. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter www.praevention-und-lachyoga.de.

---

# Neues Angebot: Individuell angepasste Bewegung hilft Krebspatienten

„Studien zeigen, dass Patienten mit Krebserkrankungen nicht wie früher angenommen von Schonung profitieren", so Dr. Peter R. Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie am Hellmig-Krankenhaus. „Individuell angepasste und auf das Krankheitsbild abgestimmte sportliche Aktivität verbessert die Verträglichkeit der Therapie, beugt Erschöpfungszuständen vor und verbessert die Lebensqualität", betont er.

Mit einem neuen Angebot wollen Hellmig-Krankenhaus und Reha Kamen Betroffenen genau das bieten. Bei einer Auftaktveranstaltung am Mittwoch, 27. April, ab 17 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus, stellen Dr. Ritter und die Therapeuten von Reha

Kamen das Angebot vor. Die enge Kooperation zwischen der onkologischen Klinik und der Reha Kamen ermöglicht individuell auf die Patienten abgestimmte Übungen. Sie sollen Kraft und Ausdauer fördern, die Verträglichkeit von Tumortherapien erhöhen, Spaß und Lebensfreude fördern.

---

# Blutspendeaktion und Typisierung im Hellmig-Krankenhaus

Am Dienstag, 10. Mai, laden das Hellmig-Krankenhaus und die Stadt Kamen in Kooperation mit dem DRK erneut zur Blutspende ein. Aufgerufen sind Mitarbeiter von Krankenhaus und Stadtverwaltung, aber auch sonstige Interessenten.

Der gemeinsame Blutspendetag von Stadt und Klinikum Westfalen hat schon Tradition. Aktuell aber ist zudem die Versorgungslage in der Region angespannt, nachdem Grippewelle und Allergiezeit das Blutspendeaufkommen gebremst haben. Von 14 bis 18 Uhr stehen am 10. Mai die Mitarbeiter des DRK im Konferenzbereich des Krankenhauses, Nordstraße 34, für Blutspenden bereit. Teilnehmer im Alter von 18 bis 40 können sich außerdem kostenfrei an einer Typisierung für die Stammzelldatei beteiligen, um an Leukämie erkrankten Patienten eine Chance zum Überleben zu bieten.

Zur Blutspende muss entweder ein Blutspendeausweis oder ein Lichtbildausweis vorgelegt werden. Weitere Informationen sind im Internet auf der Seite www.blutspendedienst-west.de zu finden oder können telefonisch unter der Nummer 0800 11 949 11 erfragt werden.

# Info-Veranstaltung zur Rettungs-App: Kundige Helfer willkommen

Der Kreistag hat die Weichen zur Einführung der Rettungs-App gestellt, im zweiten Schritt werden nun qualifizierte Ersthelfer gesucht. Zur Auftaktveranstaltung am Montag, 18. April um 18 Uhr im Kreishaus Unna sind Multiplikatoren und fachlich versierte Interessierte willkommen.

Schnelle Hilfe von nebenan: Das ist die Idee der Rettungs-App für Ersthelfer. Qualifizierte Freiwillige in der Nähe könnten – so sie denn Bescheid wüssten – die ersten Minuten bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes durch Erste Hilfe wie eine Herzdruckmassage überbrücken. Hintergrund ist die Erkenntnis, dass gerade bei einem Kreislaufstillstand jede Sekunde zählt.

Nach Gütersloher Vorbild soll die dort erfolgreich betriebene Rettungs-App auch im Kreis Unna etabliert werden. In einem ersten Schritt gilt es, dazu rund 100 und damit für ein flächendeckendes Einsatznetz ausreichend qualifizierte Helfer zu finden.

Geeignet für den Einsatz sind beispielsweise Menschen, die eine berufliche Qualifikation mitbringen wie z.B. Krankenpflegekräfte, Feuerwehrleute, Arzthelfer, Rettungssanitäter, Polizisten oder Ärzte.

Bei der Auftaktveranstaltung am Montag, 18. April um 18 Uhr im Sitzungstrakt im Kreishaus Unna, Friedrich-Ebert-Straße 17 werden die Multiplikatoren und Interessierte, die eine entsprechende Qualifikation mitbringen, über das weitere Verfahren, über die Registrierung und Schulung informiert. Aus

organisatorischen Gründen wird bis Freitag, 15. April um Anmeldung per E-Mail an olaf.doeblitz@kreis-unna.de gebeten.

---

# Mit dem Rad zur Arbeit – Bürgermeister fordert zum Mitmachen auf

Zum 12. Mal startet jetzt die gemeinsame Sommeraktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC). Erneut ruft Bürgermeister Roland Schäfer zum Mitmachen auf – und das nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bergkamener Stadtverwaltung, sondern alle Bergkamenerinnen und Bergkamener.



Mit dem Rad zur Arbeit (v.l.): Hans Irmisch, Regina Flaß , Monika Lichtenhof (Leiterin des Bürgermeisterbüros) und Roland

Schäfer.

Mitmachen können übrigens auch Firmen. Im vergangenen Jahr beteiligten sich elf Bergkamener Unternehmen an dieser Aktion mit 74 Teilnehmern. Innerhalb der Stadtverwaltung konnten Schäfer und der Fahrradverkehrsbeauftragte Hans Irmisch 47 begeistern. Vorneweg übrigens der Bürgermeister, der, so oft es geht, mit dem Drahtesel zum Rathaus oder auch zu Terminen fährt – auch außerhalb der Aktionszeiten.

Insgesamt haben die Bergkamener Teilnehmer 21.727 Kilometer in vergangenen Jahr trotz des verregneten Sommers erstrampelt. Damit liegt Bergkamen im Kreis Unna hinter der Stadt Unna auf dem zweiten Platz.

Neu ist bei „Mit dem Rad zur Arbeit 2016“ das es einen ganzen Monat früher losgeht: Bereits vom 1. Mai bis zum 31. August gilt es, an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad als Verkehrsmittel zur Arbeit zu kommen. 2015 radelten im Kreis Unna mehr als 280 Menschen bei dieser Aktion mit. „Die Vorteile beim Radfahren können gleichzeitig wichtige Ziele sein: die Kondition steigern, die Gesundheit fördern, die Umwelt und den eigenen Geldbeutel schonen“, so Regina Flaß von der AOK. Interessierte können sich unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de anmelden.

Durch den verlängerten Aktionszeitraum haben es auch Neueinsteiger leichter, das vorgegebene Ziel zu erreichen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu kommen. Pendler, die das Rad bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen, können sich auch an der Aktion beteiligen. Mit bis zu vier Kollegen ist eine Anmeldung als Team möglich. Als Team zu fahren, motiviert viele Teilnehmer, auch wenn jeder seine individuelle Strecke radelt. Firmen können mit mehreren solcher Teams starten.

Für die AOK **NordWest** verbinden sich bei dieser Aktion Gesundheitsförderung und Umweltschutz ganz natürlich

miteinander. Mitmachen können übrigens alle – auch diejenigen, die nicht bei der AOK versichert sind. Der eigene Kalorienverbrauch und die Einsparungen an Kohlendioxid ($C0_2$) durch den Verzicht auf das Auto können über die Aktionshomepage ermittelt oder über eine App für das Handy heruntergeladen werden.

Die Teilnahmeunterlagen gibt es ab Mitte April in jedem AOK-Kundencenter. Online kann man sich bereits jetzt unter www.mit-dem- rad-zur-arbeit.de registrieren lassen. Die Teilnehmer werden dann online am 1. Mai daran erinnert, sich jetzt einzuchecken. Dann steht auch der Aktionskalender online zur Verfügung. Im Aktionskalender kreuzt jeder (online oder auf Papier) die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Unter allen Teilnehmern und auch den Teams werden am Ende attraktive Preise ausgelost, die alle von Drittfirmen gespendet wurden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.

---

# Vortrag über Gallensteine am Hellmig-Krankenhaus

Gallensteine entwickelt jeder sechste Deuche, die meisten Betroffenen aber spüren sie nicht. In den anderen Fällen aber kann es zu schmerzhaften Folgen kommen, zu Gallestau und Entzündungen.

In der Veranstaltungsreihe Pulsschlag von Klinikum Westfalen und VHS referiert am Mittwoch, 13. April, ab 18.30 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus Artur Eduard Matuschek, leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Er berichtet über

Gallenwegserkrankungenund moderne Therapieoptionen bis hin zur minimalinvasiven Gallenentfernung. Die Teilnahme ist kostenlos.

---

# Heilsamer Gewürzeworkshop in der Ökologiestation

Gewürze sind Aromastoffe und naturkundliche Heilmittel. Sie aromatisieren nicht nur unsere Speisen und machen das Essen bekömmlicher, sondern haben zudem -in angemessener Menge und gezielt eingesetzt- eine gesundheitsfördernde oder Wirkung.

Am Donnerstag, 21. April, bietet Sabine Geisler (Krankenschwester Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Gelegenheit, die Gewürzverwendung nach ayurvedischen Gesichtspunkten kennenzulernen. In einem ausführlichen Praxisteil wird mit Hilfe eines Multitalents, dem Thermomix, ein 3-Gänge-Menü zubereitet und dabei besonderer Wert auf das „Kochen nach Jahreszeiten“ gelegt. Bei Bedarf werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien berücksichtigt.

Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de. Die Kosten betragen 38,00 Euro je Teilnehmer, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte, zusätzlich werden 7,00 Euro für Lebensmittel und Gewürze erhoben. Die Veranstaltung dauert von 17.30 bis 21.30 Uhr, eine Anmeldung ist bis zum 14. April unter 02389-980911 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.