Fit ins Jahr mit dem Bergkamener Gymnastik-Verein

Beim Bergkamener Gymnastik-Verein 82 sind die Übungsleiter wieder voller Motivation und Freude in die Turnhallen gegangen, um mit Ihren Gruppen Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Auch wenn die Gruppen gut besucht sind, wird jedes neue Mitglied gern in die Gemeinschaft aufgenommen.
Besonders schwungvoll kann man am Freitag von 18:30 – 20:00 Uhr ins Wochenende starten. Hier findet ein Aerobic – Workout für Frauen und junge Mädels statt. In dieser Gruppe ist Sport KEIN MORD, sondern soll Freude an der Bewegung sein. ANFÄGER sind hier besonders willkommen.
Die Übungsleiterin Romina Coledi ist bringt die Frauen in der Regenbogenschule in Oberaden in Schwung und freut sich auf viele neue Teilnehmerinnen.

Wenn die Pfunde zur Last werden: Was tun bei Fettleibigkeit?

Wenn die Pfunde zur Last werden, Folgeerkrankungen drohen und das Thema Essen mehr Qual als Genuss ist, dann heißt es: Abnehmen. Schwer übergewichtige oder gar fettleibige (adipöse) Menschen können das aus eigener Kraft aber oft nicht bewältigen.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ stellte Chefarzt Dr. Andreas Ludwig das AdipositasZentrum

Westfalen vor.

Für sie ist das AdipositasZentrum Westfalen die richtige Anlaufstelle. Dessen Leiter, Dr. Andreas Ludwig, stellte das Angebot jetzt in der Vortragsreihe Pulsschlag vor, die das Hellmig-Krankenhaus gemeinsam mit der VHS Kamen-Bönen durchführt.

Dr. Ludwig, in Kamen bekannt als neuer Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus, leitet das AdipositasZentrum und bietet neuerdings auch in Kamen Sprechstunden an. Bei ihm und seinen Mitarbeitern stellen sich Patienten vor, die stark übergewichtig sind und teilweise mehr als 300 Kilogramm wiegen. In der Sprechstunde erfahren sie, wie sie dauerhaft Gewicht verlieren können und was sie selbst dazu tun müssen.

„Einfache Lösungen gibt es hier nicht“, erklärt Dr. Ludwig, dass weder Wunderpillen noch eine für alle passende Operation als goldene Lösung gelten können. „Wir suchen für jeden Patienten die passende Therapie aus“, setzt der Experte auf individuelle Hilfen, bei denen auch der Patient aktiv gefordert ist. Am Anfang steht immer die Multimodale Therapie. Mindestens sechs Monate lang muss eine Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie absolviert werden. Allein damit verlieren viele Patienten schon reichlich Kilos – und manchmal ist ein operativer Eingriff dann gar nicht mehr nötig. Wer anschließend immer noch einen Bodymass-Index von über 40 hat (bzw. bei schweren Begleiterkrankungen über einem BI von 35 liegt), für den kann eine Adipositas-Operation, deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel übernommen werden, die richtige Lösung sein. Gängig sind drei verschiedene OP-Methoden – das Anlegen eine Magenbandes, die so genannte Schlauchmagen-Operation und der Magenbypass.

„Im AdipositasZentrum des Klinikums Westfalen kommen alle drei Verfahren zum Einsatz. Alle haben Vor- und Nachteile, und die Auswahl erfolgt ganz individuell in enger Absprache mit dem

Patienten“, so Dr. Ludwig, der auch betont, dass es keine Operation ohne Risiken gibt und die verschiedenen Verfahren in der Adipositas-Chirurgie durchaus auch negative Folgeerscheinungen haben. Bedenkt man aber, dass Adipositas nicht nur das Alltagsleben einschränkt, sondern das Sterblichkeitsrisiko drastisch erhöht und als Ursache für zahlreiche Krebserkrankungen gilt, macht eine Operation oftmals Sinn.

Info:
Adipositas-Sprechstunde im Hellmig-Krankenhaus Kamen
mittwochs und freitags nach Anmeldung unter Tel.: 02307 149-202

Lünener Unternehmen plant Pflege- und Ärztezentrum an der Landwehrstraße

Sechs Häuser betreibt das Lünener Unternehmen „Senioreneinrichtungen Mohring“ bereits. Ein weiteres wird zurzeit in Bönen gebaut. Das achte soll, falls der Stadtrat im nächsten Jahr „grünes“ geben sollte, in Bergkamen-Mitte an der Landwehrstraße auf dem Grundstück zwischen Büscherstraße und dem neuen Aldi-Standort hinzukommen.

So könnte das neue Pflegeheim an der Landwehrstraße von Süden aus aussehen.

Und die Familie Mohring möchte noch mehr. Nach den Plänen, die der Projektentwickler Volker Spiewak von „ConReal Estate Hamburg“ und Architekt Christian Peirik vom Dortmunder Büro „Archteam“ sollen zusätzlich südlich des neuen Aldi-Grundstücks ein Ärztezentrum und Gebäude fürs betreute Wohnen entstehen.

Dass durch das neue Haus mit 80 Betten in 80 Einzelzimmern für die anderen sechs Pflegeeinrichtungen in Bergkamen eine unangenehme Konkurrenzsituation entstehen könnte, glaubt Volker Spiewak nicht. Diese bereits vorhandenen Seniorenheime verfügen über 499 Betten und seien sehr gut ausgelastet. Bereits jetzt lebten in Bergkamen 8968 Einwohner, die älter als 65 Jahre seien. Hinzu kommen, dass ab 2018 laut einer Gesetzesänderung höchstens 20 Prozent der Heimplätze sich in Doppelzimmer befinden dürften. Das jetzt geplante Heim soll ohnehin nur mit Einzelzimmer an den Start gehen, die sich aber, etwa für Eheleute, zu Doppeleinheiten verbinden lassen.

Die im Ausschuss vorgestellten Pläne gehen jetzt in die Beratung der Fraktionen. Gesprächsbedarf gibt es aber auch zwischen der Familie Mohring und einem nicht näher benannten Investor. Er hat bereits im Rathaus eine Bauvoranfrage für ein Ärztezentrum gestellte, das auch das Lünener Unternehmen gern errichten möchte.

Lageplan: links oben das Seniorenheim, rechts oben der neue Aldi und Rechts unten dass Ärztezentrum mit dem betreuten Wohnen.

Vielleicht ist auch ein wenig Eile für alle geboten, die planen, ein Seniorenheim zu errichten. Beim Kreis haben die SPD, CDU und die Grünen einen gemeinsamen Antrag gestellt, nachdem für den Kreis Unna eine verbindliche Bedarfsplanung für stationäre Pflegeeinrichtungen erstellt werden soll. Ziel dieses Vorstoßes ist es, Pflegeeinrichtungen gleichmäßig aufs Kreisgebiet zu verteilen. Das heißt unter anderem, dass Heime erst dann gebaut werden dürfen, wenn der Bedarf in der betreffenden Gemeinde oder Stadt vom Kreis festgestellt wird.

Weiter Infos zu „Pflegeinrichtungen Mohring“ gibt es hier.

Wer den gemeinsamen Antrag von SPD, CDU und Grünen nachlesen möchte, kann das hier tun: 189-14_Gemeinsamer_Antrag_SPD_CDU_B90_zur_Einfuehrung_einer_verbindlichen_stationaeren_Pflegebedarfsplanung (1)

Klinikum Westfalen stellt fünf neue Chefärzte vor – zwei in Kamen

Diskussionen über das, was die Region bewegt, und ein Gedanken-Austausch zu aktuellen Entwicklungen in der Gesundheitsbranche standen auch in diesem Jahr im Mittelpunkt der beliebten Veranstaltung „Klinikum trifft Westfalen“.

Das Klinikum Westfalen stellte die neuen Chef-Ärzte vor.

Mehr als 160 Besucher waren der Einladung in das Knappschaftskrankenhaus Dortmund gefolgt und lauschten zunächst den Ausführungen von Andreas Schlüter. Der Geschäftsführer schilderte anschaulich, was sich in den vergangenen Monaten am Klinikum Westfalen getan hat und gab auch einen Ausblick auf die weitere Entwicklung: „Wir werden das Klinikum Westfalen um ein weiteres Haus ergänzen und die medizinische Versorgung der Menschen in der Region weiter verbessern.“

Als Zeichen dafür stand anschließend die Vorstellung der neuen Chefärzte auf dem Programm: Mit Dr. Ulrich Hofstadt-van Oy, der im Januar die Leitung der Klinik für Neurologie übernimmt, Prof. Dr. Thomas Buck, dem Leiter der neuen Klinik für Kardiologie, Dr. Burkhard Thiel, der die Klinik für Thoraxchirurgie aufgebaut hat, Dr. Peter Rudolf Ritter, der in Kamen die Klinik für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin etablierte und dem neuen Leiter der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie in Kamen, Dr. Andreas H. Ludwig, habe man hochqualifizierte Experten gewonnen, die das

Klinikum Westfalen mit ihrem Fachwissen und einem großen Engagement weiter voran brächten, betonte der Ärztliche Direktor Priv.-Doz. Dr. Karl-Heinz Bauer. Er begrüßte die neuen Chefärzte und überreichte ihnen einen Steigerstab – als Symbol der Bergbautradition der Knappschaft und als Zeichen dafür, dass sie im Hause eine herausragende Aufgabe und Verantwortung übernommen haben.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen

Die nächsten Pflege- und Wohnberatungen in Bergkamen finden am Donnerstag, 4. und 18. Dezember statt. Die Fachleute des Kreises stehen Ratsuchenden von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, Rathausplatz 1 (Raum 600 in der 6. Etage) zur Verfügung. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 96 52 18 möglich. Falls sich weitere Fragen ergeben, sind die Fachleute unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60 zu erreichen.

Bei der Beratung können Fragen rund um das Thema Pflege und Wohnen gestellt werden. Da kann es z.B. um den Antrag auf Leistungsgewährung gehen, um die Grundlagen, nach denen der Medizinische Dienst der Krankenkassen seine Begutachtung durchführt, um die Frage, wie sich Pflegebedürftige auf diese Begutachtung vorbereiten können oder auch um die Finanzierung und Abrechnung eines ambulanten Pflegedienstes oder die Finanzierung des Pflegeheimplatzes. Aber auch Ratsuchende, die Fragen nach technischen Hilfsmitteln oder einer Wohnraumanpassung, wie z. B. einem barrierefreien Badezimmer haben, können die gemeinsame Sprechstunde aufsuchen.

Die Beratung erfolgt trägerübergreifend, also unabhängig von

der Zugehörigkeit der Ratsuchenden zu einer Kranken- oder Pflegekasse. Die „Hilfe aus einer Hand“ ist kostenfrei, neutral und persönlich.

Wer die Termine nicht wahrnehmen kann oder im Anschluss weitere Fragen hat, erreicht die Mitarbeiterinnen der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60 oder 0800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.kreis-unna.de – Kreis & Region – Soziales – Pflege- und Wohnberatung.

Pulsschlagreihe: Was ist Adipositas und wie kann man sie behandeln?

Übergewicht, Fettleibigkeit oder Adipositas nehmen in Deutschland wie in anderen Ländern stark zu. Folge können schwerwiegende Einschränkungen sein oder gravierende Folgeerkrankungen.

Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt am Hellmig-Krankenhaus Kamen und Leitender Arzt am Adipositaszentrum Westfalen

Doch es gibt heute flexible Therapiemöglichkeiten bis hin zu chirurgischen Eingriffen. Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt am

Hellmig-Krankenhaus Kamen und Leitender Arzt am Adipositaszentrum Westfalen erklärt am Mittwoch, 10. Dezember, im Rahmen der Pulsschlagreihe, wie man den Kampf gegen all zu viele Kilos gewinnen kann. Der Vortrag beginnt um 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragsrum des Krankenhauses im Severinshaus (Zugang durchs Krankenhaus oder Nordenmauer 18).

VHS-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Tag“

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am Samstag, 13. Dezember, einen MBSR-Tag in der Turnhalle an der Lessingstraße an. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken“ lautet das Motto von 9.15 bis 16.30 Uhr mit der zertifizierten MBSR-Lehrerin Karin Biermann. Die Teilnahme kostet 32 Euro pro Person.

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, d. h. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung

des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Lippeverband erhält Auszeichnung für Gesundheitsförderung

Eine besondere Ehre für Emschergenossenschaft und Lippeverband. Die beiden Wasserwirtschaftsverbände mit Sitz in Essen sind in Bonn mit dem „Corporate Health Award“

ausgezeichnet worden.

Preisverleihung (v.l.n.r.): Markus A.W. Hoehner (Geschäftsführer EuPD Research Sustainable Management), Raimund Echterhoff (Personalvorstand Emschergenossenschaft/Lippeverband), Birgit Teschner (Stabsstellenleiterin Gesundheit und Umwelt bei Emschergenossenschaft/Lippeverband) sowie Andreas Hottkowitz (Personalratsvorsitzender bei Emschergenossenschaft/Lippeverband).
Foto: Heino Krüger/EGLV

Bei dieser renommierten Auszeichnung handelt es sich um eine gemeinsame Initiative von Handelsblatt, TÜV SÜD Life Service und EuPD Research unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS). 331 Unternehmen aus ganz Deutschland haben in diesem Jahr in insgesamt elf Kategorien teilgenommen. Emschergenossenschaft und Lippeverband konnten sich mit ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung in der Kategorie „Energie und Wasserwirtschaft“ gegen die Mitbewerber durchsetzen.

Der Corporate Health Award will die Vorbildfunktion guten betrieblichen Gesundheitsmanagements durch das Verleihen von Preisen und Gütesiegeln in besonderem Maße hervorheben. Verliehen werden sie an Unternehmen, die sich nachweislich

überdurchschnittlich für die Gesundheit der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren, eine vorausschauende, nachhaltige Personalstrategie verfolgen und dies im Rahmen des Corporate Health Audits in entsprechender Form dokumentieren. Im Rahmen der Qualitätssicherung wurde ein mehrstufiges Verfahren sowie eine individuelle Punktesystematik entwickelt. Das Ergebnis von Emschergenossenschaft und Lippeverband ist seit 2010 überdurchschnittlich gut!

„Die Auszeichnung bestätigt das Niveau, das wir bei der Umsetzung unserer Idee vom „gesunden Menschen im gesunden Unternehmen“ erreicht haben. Er ist eine herausragende Belohnung für die Menschen, die sich bei uns dem Thema Gesundheit verschrieben haben und mit Leidenschaft täglich ihren Verantwortungsbereich gesünder und damit leistungsfähiger gestalten“, sagt Raimund Echterhoff, Personalvorstand bei Emschergenossenschaft und Lippeverband.

Gesundheit am Arbeitsplatz wird bei den beiden in der Emscher-Lippe-Region beheimateten Wasserverbänden Emschergenossenschaft und Lippeverband besonders groß geschrieben. Das Arbeits- und Gesundheitsschutzmanagement zählt zu den erklärten Zielen der Verbände und ist ein wichtiger Bestandteil des internen Managementsystems. Vorstand und Personalrat von Emschergenossenschaft und Lippeverband stimmen überein, dass die Förderung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes unverzichtbarer Bestandteil einer modernen Personalpolitik sind und einer besonderen Beachtung und Unterstützung bedürfen.

Es gibt bei Emschergenossenschaft und Lippeverband eine Vielzahl von konkreten Dienstvereinbarungen und detaillierten Verfahrensanweisungen, die direkt oder indirekt Einfluss nehmen auf arbeitsschutzrechtliche und gesundheitsrelevante Aspekte des Arbeitsalltags. Zu nennen sind unter anderem die Verfahrensanweisungen „Arbeits und Gesundheitsschutz verbessern“ sowie die Dienstvereinbarungen „Betriebliche Hilfe

bei Suchtmittelmissbrauch“ oder „Integration von Menschen mit Behinderung“.

Zu den vorgeschriebenen Angeboten, die bei Emschergenossenschaft und Lippeverband umgesetzt werden, gehören die arbeitsmedizinische Vorsorge sowie sicherheitstechnische Begehungen und entsprechende Beratungen durch die BAD-Zentren Duisburg, Essen und Dortmund und das Gesundheitsteam in Hamm.

Als freiwillige soziale Leistungen der beiden Verbände sind zu werten: ein umfangreiches Präventionsprogramm mit Gesundheitsangeboten aus verschiedenen Präventionsfeldern für Beschäftigte, vielfältige Angebote des Arbeitsbereichs „Arbeitsschutzmanagement“ wie etwa Sonderuntersuchungen und Schutzimpfungen für besondere Beschäftigtengruppen und die Ausstattung der Verwaltungen und Betriebsstätten mit Defibrillatoren, Gesundheitsangebote im Rahmen des unternehmensspezifischen Fort- und Weiterbildungsprogramms, etwa zum Stressmanagement, Aktionen zur Brustkrebsvorsorge, persönliche Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in allen Fragen der Hilfs- und Pflegebedürftigkeit, persönliche Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern sowie das Eltern-Kind-Arbeitszimmer – ein besonderer Service für Eltern mit Betreuungsengpässen für ihre Kinder bis zum Alter von 12 Jahren.

Der Corporate Health Award ist die führende Qualitätsinitiative zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement im deutschsprachigem Raum. Auf Basis eines mehrstufigen expertengestützten Bewertungssystems wird der Corporate Health Award in diesem Jahr zum sechsten Mal an Deutschlands gesündeste Unternehmen vergeben werden. Die Bewertung erfolgt anhand fester, qualifizierbarer Kriterien, die um qualitative Expertenbewertungen ergänzt werden. Die 22 besten teilnehmenden Unternehmen gewinnen ein Corporate Health Audit. Die Auditergebnisse werden von einem Expertenbeirat gesichtet und analysiert, woraufhin die Auswahl der Gewinner in elf

Kategorien erfolgt.

Bei depressiven Störungen lieber ein Mal zu viel zu den Fachleuten

Mehr als fünfzig Interessierte waren am vergangenen Montag in die Freiherr-vom-Stein Realschule in Bergkamen gekommen, um die Vortragsveranstaltung von Ludger Kaiser, Psychiater und Kinder- und Jugendpsychiater, zu verfolgen. Ein weiteres Mal hat der Verein der Freunde und Förderer der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen ein aktuelles Thema informativ für Fachleute und Laien angeboten.

Regen Zulauf hatte die Infoveranstaltung zu depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen.

Ludger Kaiser referierte ausführlich über die Symptome und deren Auswirkungen sowie die Umgehensweisen und Behandlungsmöglichkeiten bei depressiven Störungen im Kindes- und Jugendalter. Viele Besucherinnen und Besucher konnten ihre Fragen loswerden und bekamen ausführliche Antworten.

Eindringlich betonte Herr Kaiser, dass Eltern im Zweifelsfall ihre Kinder lieber ein Mal zu viel als ein Mal zu wenig Fachleuten vorstellen sollen. Nicht nur die Kinder- und Jugendpsychiater/-psychiatrien, sondern auch die Beratungsstelle nannte der Arzt als kompetente Anlaufstellen

für Eltern oder auch die betroffenen Jugendliche selbst.

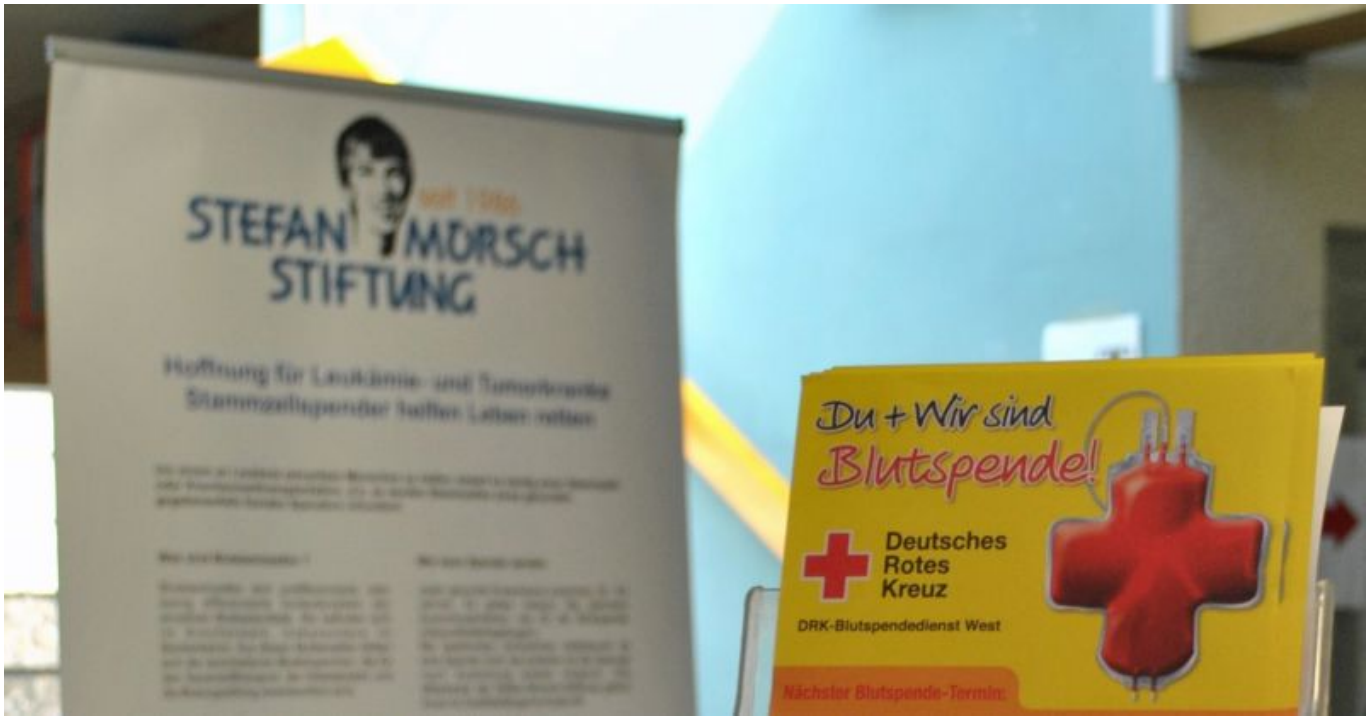
Natürlich seien im Jugendalter Verstimmungen auch einmal an der Tagesordnung, wenn sie aber zu wirklichen Beeinträchtigungen führen, solle man sich nicht scheuen, auch über eine depressive Störung nachzudenken. So zeigen sich diese bei Kindern und Jugendlichen häufig nicht nur in einer melancholischen Grundstimmung, sondern sie verbergen sich unter Umständen auch hinter körperlichen Beschwerden, ausgeprägter Unruhe oder sogar hinter aggressiven Verhaltensweisen.

Ludger Kaiser ist es gelungen, ein schwieriges Thema interessant aufzubereiten, die vielen konkreten Fragen, auch zwischendurch, belebten die Veranstaltung zusätzlich. Der Vorsitzende des Vereins, Bernd Lefarth, zeigte ich sehr zufrieden mit der Resonanz auf diese Veranstaltung. „Wenn es uns gelungen ist, Menschen für diese Thematik zu sensibilisieren und gut zu informieren, hat sich der Abend doch wirklich gelohnt“, meinte er am Ende. Dass dieses dem Verein gelungen ist, bekräftigte der kräftige Applaus und die großzügigen Spenden für den Förderverein, der Zuschauer.

Aktion im Martin-Luther-Haus: Blutspender helfen Leukämiepatienten

„Blutspender helfen Leukämiepatienten“ unter dieser Überschrift rufen der DRK-Blutspendedienst West sowie die Stefan-Morsch-Stiftung, Deutschlands älteste Stammzellspenderdatei, im Dezember zur Blutspende und zur Typisierung im Kreis Unna auf. Ziel ist es junge Menschen am

Dienstag, 2. Dezember, 15 bis 20 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Goekenheide 7, in Bergkamen-Weddinghofen und am Montag, 15. Dezember, 12 bis 16 Uhr, Rathaus, Rathausplatz, in Unna zur Blutspende zu motivieren und sich als Stammzellspender für Leukämie- und Tumorkranke bei der Stefan-Morsch-Stiftungregistrieren zu lassen.



„1 mal stechen, 2 mal helfen“, lautet das Motto dieser Aufrufe, die nicht nur im Kreis Unna sondern im gesamten Gebiet des Blutspendedienstes West in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland angelaufen sind. Das heißt: Wer zum Blut spenden geht, kann sich direkt auch als Stammzellspender bei der Stefan-Morsch-Stiftung registrieren lassen. „Nach der Blutspende, wird einfach ein Röhrchen mehr Blut abgenommen – nur ein Fingerhut voll“, so eine Sprecherin der Stiftung. Dieses Röhrchen kommt dann ins hauseigene Labor der Stiftung, um die Gewebemerkmale zu bestimmen. Diese HLA-Merkmale, die Teil des genetischen Codes eines Menschen sind, werden zusammen mit den persönlichen Daten im Register der Stefan-Morsch-Stiftung gespeichert. Die Gewebemerkmale sind dann zusammen mit der Spendernummer unter der Beachtung des Datenschutzgesetzes anonymisiert im deutschen Zentralregister (ZKRD) und in der internationalen Spenderdatei (BMDW) für

weltweite Suchanfragen verfügbar.

Der DRK Blutspendedienst West unterstreicht: „Die steigende Lebenserwartung älterer Menschen und das Ausscheiden von Spendern aus Alters- und Gesundheitsgründen wirken sich in großem Umfang auf den Bedarf an Blutkonserven aus.“ Die gleiche Herausforderung sieht auch Emil Morsch, Vorstandsvorsitzender der Stefan-Morsch-Stiftung, durch den demografischen Wandel auf die Stammzellspenderdateien zukommen: „Es ist wichtig junge Menschen über das Thema Blutspende und Stammzellspende zu informieren. Denn die Zahl der Krebspatienten, die in den kommenden Jahren Blutkonserven und Stammzellspenden benötigen, wird mit einer wachsenden älteren Bevölkerung stark zunehmen.“

Die im Herbst vergangenen Jahres gestartete Zusammenarbeit hat schon Früchte getragen: Insgesamt wurden bis Herbstbeginn bei den gemeinsamen Blutspende- und Typisierungsaktionen knapp 7800 neue Stammzellspender in der Stammzellspenderdatei der Stefan-Morsch-Stiftung registriert.

Als Stammzellspender kann sich jeder gesunde Erwachsene ab 18 Jahren bis 40 Jahre kostenlos registrieren lassen. Über die Ausschlusskriterien kann man sich im Vorfeld unter www.stefan-morsch-stiftung.de oder über die gebührenfreie Hotline der Stefan-Morsch-Stiftung (0800/ 76 67 724) informieren.

Bei der Blutspende sind die Altersgrenzen anders. Denn hier muss man mindestens 18 Jahre alt. Neuspender dürfen nicht älter als 68 Jahre sein. Für alle, die mehr über die Blutspende wissen wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen erhält man auch im Internet unter www.blutspendedienst-west.de.

Eltern-Infoabend für den Ernstfall – auch Wiederbelebung von Säuglingen

1,7 Millionen Kinder werden pro Jahr in Deutschland bei Unfällen verletzt, 281 kommen so zu Tode – erschreckende Zahlen präsentierte Dr. Dieter Metzner, ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses beim Informationsabend in den Räumen der Familienbande. Dort bekamen Eltern ganz praktisch gezeigt, wie erste Hilfe geleistet werden kann bei Notfällen mit Kleinkindern oder Säuglingen.

Praktische Anleitungen für Erste Hilfe an Kleinkindern zeigten Dr. Dieter Metzner und Dr. Christos Erifopoulos (Bild) vom Hellmig-Krankenhaus bei der Familienbande.

Dr. Christos Erifopoulos, Notarzt und Oberarzt für Anästhesie und Intensivmedizin am Hellmig-Krankenhaus hatte dazu zwei spezielle Puppen mitgebracht, an denen Eltern Wiederbelebung üben konnten. Er stellte vor allem klar: „Untätigkeit ist immer falsch. Mit Herzdruckmassage aber können gerade Kinder die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes in vielen Fällen ohne bleibende Schäden überleben.“

Dr. Metzner und Dr. Erifopoulos schilderten ganz konkrete Fälle aus dem Krankenhausalltag und gaben Antwort auf individuelle Fragen. Eltern wüssten meist genau einzuschätzen, wann es ihrem Kind so schlecht geht, dass der Weg ins Krankenhaus oder der Anruf beim Notarzt unverzichtbar ist, schilderten sie. Im Zweifelsfall sei es immer richtig, abklären zu lassen, ob nicht doch eine Gehirnerschütterung

oder eine tiefere Verletzung vorliegt.

„Auch wenn wir keine Kinderklinik sind, können Sie natürlich immer zur Ersthilfe zu uns ins Hellmig-Krankenhaus kommen. Wenn dann für einen besonderen medizinischen Eingriff, für den wir nicht ausgerüstet sind, der Weitertransport in ein Spezialkrankenhaus nötig ist, dann kümmern wir uns darum“, stellte er klar.

Ob Vergiftung, Verbrennung, Verätzung oder ein Sturz, die Palette möglicher Unfälle sei groß, schilderten die beiden Mediziner. Kinder zu Bewegung anzuleiten aber sei ein besserer Schutz, als jedes Risiko einer Verletzung ausschließen zu wollen. Wichtig sei aber, gefährliche Stoffe unerreichbar zu machen und Kinder altersgerecht über Gefahren aufzuklären.

Die erschienen Eltern übten mit viel Engagement vor allem Wiederbelebungstechniken unter fachlicher Unterstützung. Natürlich wolle man den Ernstfall nicht erleben, doch so geschult fühle man sich besser gerüstet, falls der doch eintrete, so das Fazit.

Dieses Kooperationsangebot von Familienbande Kamen und Krankenhaus soll im Frühjahr wiederholt werden.