Kreis unterstützt Tag der Kinderhospizarbeit

Mit leuchtend grünen Bändern sind in den nächsten Tagen die Dienstfahrzeuge der Kreisverwaltung unterwegs. Anlass dafür ist der bundesweite Tag der Kinderhospizarbeit am 10. Februar, der erstmals vor zehn Jahren begangen wurde.



Landrat Michael Makiolla und die Verantwortliche für den Fuhrpark des Kreises, Nicole Radigk, mit den grünen Bändern als Symbol für den Tag der Kinderhospizarbeit. Foto: S. Mayer – Kreis Unna

Die Kreisverwaltung Unna mit Landrat Michael Makiolla an der Spitze unterstützt die Aktion, mit der auf die Arbeit der Kinderhospizdienste und des Deutschen Kinderhospizvereins aufmerksam gemacht werden soll. „Das gemeinsame Band soll die betroffenen Familien mit Freunden und Unterstützern symbolisch verbinden und die Hoffnung ausdrücken, dass sich immer mehr Menschen für die erkrankten Kinder und deren Familien einsetzen“, betont Landrat Makiolla.

Im Rahmen der Kinderhospizarbeit werden Kinder mit verkürzter Lebenserwartung und deren Familien begleitet und unterstützt. Die Begleitung erfolgt ab der Diagnose, im Leben und Sterben sowie über den Tod der Kinder hinaus.

Mit dem Tag der Kinderhospizarbeit am 10. Februar sollen die Inhalte dieser Arbeit bekannter gemacht und Menschen motiviert werden, sich mit erkrankten Kindern, ihren Eltern und Geschwistern zu solidarisieren. Außerdem dient dieser besondere Tag dazu, ehrenamtliche Begleiter sowie finanzielle Unterstützer zu gewinnen und das Thema Tod und Sterben zu enttabuisieren.

Viele Unterstützer aus ganz Deutschland kommen zum Tag der Kinderhospizarbeit übrigens in Lünen zusammen: Hier findet dieses Mal die zentrale Veranstaltung des Deutschen Kinderhospizvereins statt, zu dem sich alle Interessierten im Vorfeld anmelden konnten.

Dr. Metzner referiert: Künstliches Kniegelenk – muss das sein?

Verletzungen oder Verschleißerkrankungen können die Belastbarkeit und Beweglichkeit unserer Kniegelenke einschränken oder Schmerzen hervorrufen. Ein chirurgischer Eingriff ist dann keineswegs die erste Lösung, betont Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Über Therapieptionen informiert er in der Reihe Pulsschlag am Mittwoch, 10. Februar, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem

Vortragsraum des Hellmig-Krankenhauses. Nur wenn die Lebensqualität dauerhaft erheblich eingeschränkt ist und auf anderem Weg nicht wiederhergestellt werden kann, sollten solche Optionen empfohlen und genutzt werden, empfiehlt Chefarzt Dr. Dieter Metzner.

„Auf die Plätze, fertig … Selbsthilfe!“ Ausstellung im Heinrich-Martin-Heim

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna ist so bunt wie das Leben. Die ganze Vielfalt macht jetzt eine Wanderausstellung anschaulich: Anlässlich des 25-jährigen Bestehens der Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) wandert die Schau unter dem Titel „Auf die Plätze, fertig … Selbsthilfe! Selbsthilfegruppen im Kreis Unna stellen sich vor“ durch das Kreisgebiet.



Die Stühle sind Ausdruck, wie Menschen gemeinsam ihr Schicksal meistern und sollen Mut machen.

Für die Ausstellung haben Menschen aus der Selbsthilfe Stühle gestaltet und sich damit den klassischen Gebrauchsgegenstand einer jeden Selbsthilfegruppe künstlerisch vorgeknöpft. Sich zu setzen heißt nicht nur, dass man sich Zeit nimmt, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sondern bedeutet auch, einen festen Halt zu haben. Die Stühle sind Ausdruck, wie Menschen gemeinsam ihr Schicksal meistern und sollen Mut machen.

In einem Workshop unter Leitung des Holzwickeder Künstlers Udo Sedlaczek verwandelten Mitglieder aus neun Selbsthilfegruppen und das Team des Sprecherrats der Selbsthilfegruppen im Kreis zehn schlichte Holzstühle in wahre Kunstwerke.

Beteiligt waren die Selbsthilfegruppen

- Trennung und Scheidung Schwerte,

- Trotzdem! Multiple Sklerose Schwerte,
- Lichtblick – Brustkrebsgruppe Unna,
- Rheuma Liga NRW AG Unna,
- Inklusionsagentur Lünen,
- Parkinson Trau Dich Lünen,
- Ma-m-Mut – Brustkrebsgruppe Schwerte,
- Alleinerziehende Fröndenberg,
- Frührentner nach Krankheit Lünen sowie
- der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna.

Was die Gruppen geschaffen haben, ist noch bis Montag, 8. Februar zu den regulären Öffnungszeiten der Kontaktstelle Sonnenstrahl im Heinrich-Martin-Heim der AWO, Am Wiehagen 32 zu sehen. Weitere Informationen rund um das Thema Selbsthilfe gibt es auf der Internetseite des Kreises unter www.kreis-unna.de/selbsthilfe.

Hintergrund

Die Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) unterstützt seit 1990 die Selbsthilfegruppen im Kreis. Zurzeit gibt es rund 270 Gruppen, in Bergkamen 21. Beratung für alle, die ihre Sache selbst in die Hand nehmen wollen, ist die zentrale Aufgabe der K.I.S.S. – ob es um die Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe geht, eine Gruppen-Neugründung, die Vernetzung mit Fachleuten, um Infrastruktur oder Fördermittel.

Die K.I.S.S. gibt das Magazin SELBST und VERSTÄNDLICH heraus, veröffentlicht den Selbsthilfewegweiser und bietet regelmäßige, kostenlose Fortbildungen für Selbsthilfegruppenmitglieder zu verschiedenen Themen an.

Infotelefon Demenz berät bei Diagnose Alzheimer



Pflegeberaterin Anne Kappelhoff

Immer mehr, besonders ältere Menschen, leiden an einer demenziellen Erkrankung, wie z.B. der Alzheimer-Erkrankung. Die Krankheit verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Antworten auf sich ergebende Fragen gibt es beim „Infotelefon Demenz“.

Durch den fortschreitenden Gedächtnisverlust benötigen die Erkrankten zunehmend mehr Unterstützung in ihrem Alltag. Hinzu kommt, dass sich der Mensch durch die Demenz in seiner Persönlichkeit verändert. Für Betroffene und ihr Umfeld stellen sich viele Fragen, beispielsweise: „Woran erkenne ich eine Demenz?“, „An wen wende ich mich zur Diagnose und Behandlung?“, „Welche Betreuungsangebote gibt es in meiner Nähe?“, „Welche finanziellen Hilfen bietet die Pflegeversicherung?“

Rat gibt es beim „Infotelefon Demenz“ bei der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna. Die telefonische Beratung ist kostenfrei und anbieterunabhängig. Die Beraterinnen nehmen

sich Zeit und versuchen, auf den jeweiligen Einzelfall einzugehen.

„Viele Angehörige wissen nicht genau, welche Hilfemöglichkeiten es gibt“, weiß Pflegeberaterin Andrea Schulte aus der Praxis. „Beispielsweise übernimmt die Pflegeversicherung bis zu 208 Euro monatlich für einen Betreuungsdienst. Die Betreuung entlastet die Pflegenden und kann stundenweise zu Hause oder außer Haus in einer speziellen Betreuungsgruppe für Demenzpatienten erfolgen.“

„Auch der Austausch mit anderen Betroffenen ist eine wichtige Unterstützung, denn gerade in der Pflegesituation fühlt sich der Helfer oft alleingelassen“, ergänzt Kollegin Anne Kappelhoff und hat einen konkreten Tipp: „Es gibt Gesprächskreise für pflegende Angehörige, in denen die Betroffenen über ihre Erlebnisse und Sorgen offen sprechen können.“

Die Beraterinnen am „Infotelefon Demenz“ sind unter Tel. 0 23 07 / 28 99 062 zu erreichen. Sprechzeiten sind montags bis freitags von 9 bis 12.30 Uhr und donnerstags von 14 bis 17 Uhr.

Kreis warnt: Holzkohlegrill nicht in der Wohnung nutzen

Ein lauschiger Sommerabend im Garten, Köstlichkeiten auf dem Grill – so lässt es sich leben. Und weil es so schön ist, grillen viele im Winter weiter. Doch dies kann lebensgefährlich sein.

Da Grillen schön, der Winter aber oft kalt und auch nass ist,

wechseln Grillfreunde auch mal von draußen in einen geschützten Raum und nehmen den Holzkohlegrill mit. Doch das vermeintliche Grillvergnügen ist riskant: „Die Zahl der Fälle von Kohlenmonoxidvergiftungen im Innenraum im Zusammenhang mit Holzkohlegrillen steigt jährlich“, warnt der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz.

Kohlenmonoxid (CO) entsteht als Produkt unvollständiger Verbrennung von kohlenstoffhaltigem Material, z. B. beim Grillen mit Holzkohle. Bei mangelhafter Luftzufuhr, wie etwa in geschlossenen Räumen, sind der Anteil der unvollständigen Kohleverbrennung und damit das Risiko einer Kohlenmonoxid-Vergiftung besonders hoch.

Kohlenmonoxid ist geruchlos und gelangt über die Lunge ins Blut. Gegenüber Sauerstoff besitzt CO eine etwa 200- bis 250-fach (beim noch Ungeborenen 600-fach) höhere Bindungskraft an den roten Blutfarbstoff, dessen Aufgabe die Sauerstoffbindung und der Sauerstofftransport zu den Organen des Körpers ist. „Schon bei einem CO-Anteil von 0,1 Prozent in der Atemluft wird etwa die Hälfte des roten Blutfarbstoffes für Sauerstoffbindung und -transport blockiert. Bei einem Atemluftanteil von über 1 Prozent tritt innerhalb von ein bis zwei Minuten der Tod durch Ersticken ein“, erläutert Dr. Bernhard Jungnitz.

Die Vergiftungserscheinungen sind abhängig von der Vergiftungsintensität. Erste Symptome können Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Erbrechen, Herzschlagbeschleunigung und/oder eine hellrote oder blasse Hautverfärbung sein. Nach anfänglichen Erregungszuständen können Bewusstseinseintrübungen bis zum Koma eintreten. Krampfanfälle, Herzrhythmusstörungen oder Kollaps führen zu oberflächlicher Atmung, Übersäuerung des Blutes, Atemlähmung und schließlich zum Tode, wenn nicht frühzeitig Behandlungsmaßnahmen eingeleitet werden.

Vor diesem Hintergrund ist die Botschaft von Amtsarzt Dr.

Jungnitz eindeutig: „Ein Holzkohlegrill darf wegen der Gefahr der Kohlenmonoxidvergiftung nicht in geschlossenen Räumen betrieben werden.“ Wer winterliches Grillvergnügen und warme Füße haben möchte, muss sich nicht in Verzicht üben. „Für das Grillen in geschlossenen Räumen eignen sich gut elektrisch betriebene Tischgrills“, hat Dr. Jungnitz einen Tipp für gesundes Grillen im Warmen parat.

Schnellerer Weg zum Facharzt-Termin – die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung

Am Montag hat die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe für Kassenpatienten in Dortmund ihre Arbeit aufgenommen. Mit ihrer Hilfe können Bergkamener einen Termin innerhalb von vier Wochen bei einem Facharzt vereinbaren, falls es ihnen nicht gelungen ist, bei ihrem Wunschfacharzt einen zeitnahen Termin zu bekommen.

Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe ist unter der Telefonnummer 0231/94 32 94 44 (montags, dienstags, donnerstags von 8 – 12 Uhr und von 14 – 16 Uhr, mittwochs von 14 – 17 Uhr, freitags von 8 – 12 Uhr) erreichbar. Nach dem Anruf bietet der Terminservice innerhalb einer Woche einen Behandlungstermin innerhalb von maximal vier Wochen bei einem Facharzt an.

Diesen Service können alle gesetzlich Krankenversicherten in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist eine Überweisung durch den Hausarzt, auf dem die Dringlichkeit durch einen vermerkt ist.

Dies gilt allerdings nicht für Augenärzte und Frauenärzte, weil für sie keine Überweisung benötigt wird. Vermittelt werden nur Facharzt-Termine, also keine Termine beim Psychotherapeuten, bei Zahnärzten oder bei Kieferorthopäden. Auch Hausärzte sowie Kinder- und Jugendärzte sind ausgenommen

Sollte die Terminservicestelle keinen Termin bei einem niedergelassenen Facharzt anbieten können, vermittelt sie einen ambulanten Behandlungstermin in einem Krankenhaus. Es gibt auch keine Wunschtermine bei einem bestimmten Arzt („Wunscharzt“). Die Patienten erhalten einen Termin bei einem Arzt, der in dem jeweiligen Zeitraum freie Termine hat. Es ist deshalb möglich, dass mit dem vermittelten Termin auch eine weitere Anfahrt zum Facharzt verbunden ist.

Klinikum Westfalen beteiligt beim Adipositastag NRW

Das Adipositaszentrum im Klinikum Westfalen ist neben dem Klinikum Vest und dem Knappschaftskrankenhaus Bottrop einer der Veranstalter des Adipositastages NRW am Samstag, 6. Februar, von 9 bis 17 Uhr im Ruhrkongress Bochum. Als Leitender Arzt des Adipositaszentrums mit Standorten am Knappschaftskrankenhaus Dortmund und dem Hellmig-Krankenhaus wird dort Dr. Andreas Ludwig vertreten sein.



Dr. Andreas Ludwig

Schwerpunktthema sei für ihn Versorgung von Adipositaspatienten in der Region so Dr. Ludwig, zugleich Chefarzt am Hellmig-Krankrenhaus Kamen, der beim Adipositastag an einer Podiumsdiskussion zu diesem Thema mit weiteren Fachärzten und Vertretern von Selbsthilfegruppen teilnimmt. Es gebe inzwischen breit angelegte medizinische Konzepte für Betroffene, die als letztes therapeutisches Mittel längst bewährte chirurgische Verfahren umfassen, so Dr. Ludwig. Für einen Teil der stark übergewichtigen Menschen, die etwa ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland ausmachen, bleibe als letzter Ausweg oft nur ein solcher Schritt. Komplikationsraten bei Eingriffen für Magenballon, Magenband, Bypass oder Schlauchmagen seien deutlich gesunken, gute Ergebnisse mit einer Reduzierung oft um 10 bis 15 Punkte beim Body Mas -Index (BMI) seien nachgewiesen. Immer aber bleibe auch bei einem solchen Schritt die Anleitung zu gesunder Ernährung und zu Bewegung ein wesentlicher Punkt. Deshalb werde auch dieses Thema beim Adipositastag breiten Raum einnehmen, für das Klinikum Westfalen vertreten durch Ernährungsberaterin Saskia Turrek.

Entspannung lernen mit der VHS Bergkamen

Ab sofort heißt es Schluss mit dem Stress! Dazu verhelfen Kursangebote der VHS Bergkamen, wie Entspannung lernen, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Qi Gong und Hatha Yoga.

Diese aktiven Entspannungstechniken wirken gezielt und systematisch auf den Organismus. Sie lösen Verspannungen, schulen Körperwahrnehmung, helfen in Stresssituationen die körperlich – emotionale Erregung abzubauen, machen Sie belastbarer und erhöhen Ihre Stresstoleranz, helfen langfristig zufriedener zu werden, verringern bereits bestehende psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz – oder Kreislaufstörungen, helfen bei chronischen Beschwerden, können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden.

Eine aktive Entspannungsmethode können Sie in wenigen Wochen lernen. Ohne Übung geht es allerdings nicht. Wie beim körperlichen Training brauchen Sie dazu ein wenig Zeit. Der Lohn für diesen Einsatz ist nicht nur das tägliche entspannte Wohlgefühl nach der Übung sondern ein dauerhaft entspannteres Lebensgefühl.

So gibt es z. B. noch freie Plätze für Qi Gong. Die Übungen sind ein Element des Tai-Chi, einer chinesischen meditativen Bewegungskunst mit zeitlupenartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind. Qi steht für Lebensenergie und Gong für Arbeit und Übung. Mittels Bewegungs -, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Auch zum Hatha Yoga bei Frau Lau, einer unserer zertifizierten Yogalehrerinnen, können Sie sich noch anmelden oder zum Workshop Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Neu im Angebot ist auch ein Pilates Kurs am Vormittag. Pilates ist eine besondere Bewegungstherapie für den ganzen Körper. Diese Fitnessgymnastik sorgt für eine bessere Stabilität und Haltung. Im körperlichen aber auch im geistigen Sinn. Die Tiefenmuskulatur wird so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt werden.

Sollte Ihr Interesse geweckt worden sein, setzen Sie sich einfach mit dem VHS Team in Verbindung, lassen sich beraten und melden sich an. Telefonisch sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter montags – freitags in der Zeit von 8.30 – 12.00 und montags und dienstags in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 02307/ 284 951 oder 02307 / 284 954 .

Sieger des Wettbewerbs zum Geburtstag des Hellmig-Krankenhauses gekürt: Ballon flog bis Neustadt

Bis ins ferne Neustadt über eine Strecke von 169 Kilometer flog ein Gruß von der 130-Jahr-Feier des Hellmig-Krankenhauses. Auf die Reise per Luftballon hatte den Gruß der drei Jahre alte Justus Kandler geschickt.



Bis nach Minden flog der Ballon von Tom Bückmann, 12 Jahre alt. Beide nahmen jetzt Preise als Sieger des Luftballonwettbewerbes des Klinikums Westfalen entgegen. Gutscheine für den Besuch einer Freizeitanlage, für Kinobesuch und Lesespaß gab es als Lohn. Balint Halasz konnte seinen Preis nicht selbst entgegen nehmen.

Das Foto zeigt (v.l.) Krankenhausleiterin Anke Ronge mit Martin, Tom und Melanie Bückmann, Justus und Denise Kandler sowie Heike Schönfeld für den Betriebsrat des Krankenhauses, der den Wettbewerb mit organisiert hatte.

Ayurveda-Seminar für Einsteiger – Anmeldefrist verlängert

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am 29. Und 30. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein zweitägiges Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt. Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung. Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Beim gemeinsamem Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert.

Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedlichen Typen mit ausführlichen Lebensstil – und Ernährungsempfehlungen an. Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Ein Drei – Gänge – Menü unter ayurvedischen Gesichtspunkten wird gemeinsam zubereitet und verzehrt. Das Seminar dauert am Freitag von 17.30 bis 21.30 Uhr und am Samstag von 11.00 bis 15.00 Uhr und kostet 75,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 5,-€ je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben. Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin und Krankenschwester in der Naturheilkunde ausgebildet ist, finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de. Eine Anmeldung ist bis zum 25. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am 29. Und 30. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein zweitägiges Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt.

Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung. Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Beim gemeinsamem Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert.

Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedlichen Typen mit ausführlichen Lebensstil – und Ernährungsempfehlungen an. Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Ein Drei – Gänge – Menü unter ayurvedischen Gesichtspunkten wird gemeinsam zubereitet und verzehrt. Das Seminar dauert am Freitag von 17.30 bis 21.30 Uhr und am Samstag von 11.00 bis 15.00 Uhr und kostet 75,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 5,-€ je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben. Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin und Krankenschwester in der Naturheilkunde ausgebildet ist, finden sich unter

www.naturheilkunde-geisler.de. Eine Anmeldung ist bis zum 22. Januar unter 0 23 89 – 98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen möglich.