Pflegende Angehörige in Bergkamen: Vortrag zu Pflegekassen und neurologischen Erkrankungen

Viele Angehörige kümmern sich um einen geliebten Menschen mit einer neuronalen Erkrankung. Die Selbsthilfegruppe „Pflegende Angehörige“ lädt für Montag, 29. Januar, bei ihrem Gruppentreffen zu einem Vortrag zu diesem Thema ein.

Bei dem kommenden Gruppentreffen wird die Pflegefachkraft Döner Demirci die verschiedenen Symptome der Erkrankungen Demenz, Alzheimer, Multiples Sklerose sowie Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) aufzeigen. Zudem wird sie auch erläutern, welche Änderungen seit Anfang des Jahres für die Pflegekassen gelten und welche Auswirkungen dies für die pflegenden Angehörigen und die erkrankte Person hat.

Das Treffen findet um 15 Uhr im St. Elisabeth Gemeindehaus, Parkstraße 2a in Bergkamen-Mitte, statt.

Bei weiteren Anfragen steht Margret Voß von der Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna, (K.I.S.S.) unter Fon 0 23 03 27 28 29 oder E-Mail: selbsthilfe@kreis-unna.de zur Verfügung. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. PK I PKU

Was gibt es in Kürze bei der

Volkshochschule Bergkamen zum Thema Gesundheit?

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ bietet der Programmbereich Gesundheitsbildung eine Fülle interessanter Themen und Kursangebote. Es geht um Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention und Nachhaltigkeit. Da ist für jeden etwas dabei. Stöbern Sie mal im VHS-Programmheft oder auf der Homepage der VHS.

Der Gesundheitsbereich startet am 18.01.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr mit einem Online-Vortrag der Ernährungsberaterin Dagmar Lehmkuhl zum Thema „Hashimoto und Ernährung – Wenn die Schilddrüse erkrankt“. Mindestens jede 10. Person in Deutschland erkrankt an Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen und unspezifischen Symptome bleibt, sie oftmals lange Zeit unentdeckt. Viele Betroffene fühlen sich trotz der Einnahme von Medikamenten unwohl. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie Informationen, wie sie mit einer Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können.

Dr. Eva Fuchs widmet sich mit Ihrem Thema „Aktive Wechseljahre“ in Ihren Online-Vorträgen an drei Abenden den Themenschwerpunkten „Mentale Freiheit, Selbstfürsorge und Umgang mit Veränderungsprozessen“ am 23.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr „Ernährung in den Wechseljahren“ am 30.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr und „Umgang mit Stress, Entspannung, Bewegung und guter Schlaf“ am 06.02.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr.

Frau Dr. Fuchs informiert darüber hinaus in einem Online-Vortrag am 24.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr dem spannenden Thema „Essen gegen das Vergessen! – Demenz vorbeugen!“.

Gegen das Altern kann man nichts tun aber gegen die

Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum lebenslangen Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es unter anderen Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert damit wir lange vital und fit bleiben können.

Na neugierig geworden? Dann setzen Sie sich mit dem VHS-Team Ihrer Volkshochschule in Verbindung.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter https://vhs.bergkamen.de entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

Schimmelpilz in Innenräumen: Vortrag in der Ökologiestation



Foto: Ulrich Opitz

Schimmelbefall ist seit jeher ein bekanntes und häufig auftretendes Problem in Innenräumen. Schimmelpilze können nicht nur das Gebäude beschädigen, sie stellen auch ein gesundheitliches Risiko für die Bewohner dar. Laut einer repräsentativen Studie ist in 17 Prozent der deutschen Haushalte mindestens ein Raum von Schimmel befallen. Das ist fast jede fünfte Wohnung. Dennoch sind Betroffene oft ratlos, woher der Schimmel kommt, wie er vermieden werden kann und wie er dauerhaft beseitigt wird.

Voraussetzung für die Schimmelbildung ist Feuchtigkeit. Trifft hohe Luftfeuchtigkeit auf kalte Bauteile, kondensiert sie dort. Dabei spielen Wärmebrücken in der Gebäudehülle und das Heiz- und Lüftungsverhalten eine entscheidende Rolle.

Ulrich Opitz, Sachverständiger im Schimmelnetzwerk Münster und Referent der Energieagentur NRW im Vortragsdienst

Schimmelpilzproblematik, gibt am **Montag den 22. Januar** in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Mietern, Vermietern und Eigentümern grundlegende Informationen darüber, wie Schimmel entsteht, wie er vermieden werden kann und wie er effektiv und dauerhaft bekämpft werden sollte.

Der zweistündige Vortrag beginnt um **19.00 Uhr und kostet 5,00 Euro** je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Hebammenbericht: Versorgung in Gefahr



Hebammen sind im Kreis Unna rar, der Nachwuchs fehlt und gleichzeitig bleibt die Geburtenrate hoch – eine Gefahr für die Versorgung, wie das Kreis-Gesundheitsamt jetzt in einem Bericht herausstellt.

„Auffällig ist, dass sich derzeit nur sechs Hebammen im Kreis Unna in der Altersspanne von 18 bis 25 Jahren befinden“, so Marina Kniter aus der Gesundheitsberichterstattung. „Zudem bewegt sich ein großer Anteil von Hebammen in den kommenden Jahren auf das Rentenalter zu. Dieser Umstand stellt eine potentielle Gefahr für die Versorgungslage im Kreisgebiet dar – vor allem weil die Geburtenrate hoch bleibt.“

Gesundheitsbericht
Hebammen müssen ihre Tätigkeit beim Kreis Unna anmelden. Die vorliegenden Daten sind jetzt ausgewertet und in einem Bericht zusammengefasst worden. Die Daten zeigen außerdem, dass sieben

Prozent der derzeit angestellten Hebammen über das gesetzlich vorgeschriebene Höchstmaß der Arbeitsstunden hinaus arbeiten.

„Bei den wenigen Neuanmeldungen wird sich möglicherweise der Anteil der Hebammen, die über ihre vereinbarte Regelstundenzahl arbeiten, erhöhen“, so Thekla Pante von der Gesundheitsplanung. „Oder es werden mehr Hebammen ihre Tätigkeit aufgrund von Überlastung beenden oder in einen anderen Bereich wechseln. Das ist eine zusätzliche Gefahr für die Versorgung.“

Ein weiterer wichtiger Punkt nimmt mögliche Sprachbarrieren in den Blick: 87 Prozent aller Hebammen haben Deutschland als ihr Herkunftsland angegeben. Mit Blick auf die aktuellen Migrations- und Flüchtlingsbewegungen könnte sich in diesem Bereich eine Versorgungslücke auftun.

Hebammen: Eher in großen Städten
Die Daten lassen zudem erkennen, dass Hebammen eher in den großen Kommunen des Kreises vertreten sind, die auch eine Geburtsklinik haben (Unna, Schwerte, Lünen). Schwangere in kleineren Kommunen könnten so schwerer eine Hebamme finden oder müssen weitere Wege zurücklegen, um eine zu finden. Weil es zudem keine einheitliche Hebammenübersicht für den Kreis Unna gibt, schlagen so auch häufiger viele Termin- und Mehrfachanfragen bei denselben Hebammen auf.

Lösungsansätze
Der Bericht nimmt auch mögliche Lösungsansätze in den Blick. „Ansetzen lässt sich zum einen bei Maßnahmen zur Aufwertung des Berufsbildes, um Nachwuchskräfte anzuwerben“, so der Bericht. „Zum anderen braucht es Maßnahmen, die auf Fachkräftesicherung abzielen, um die bereits im Beruf tätigen Hebammen langfristig zu halten.“

Hintergrund
Hebammen müssen sich beim Gesundheitsamt des Kreises Unna anmelden. Denn: Um eine Tätigkeit unter einer geschützten

Berufsbezeichnung in einem reglementierten Gesundheitsfachberuf ausführen zu können, bedarf es einer staatlichen Erlaubnis. Informationen zur Dienstleistung sind unter www.kreis-unna.de unter dem Suchwort „Gesundheitsfachberufe – Berufsbezeichnung“ zu finden. 2024 ändert sich das Verfahren – ab 1. April 2024 übernimmt diese Aufgabe die Bezirksregierung Arnsberg.

Der Bericht ist unter www.kreis-unna.de unter dem Suchwort „Hebammenbericht“ zu finden. PK | PKU

IG BAU warnt: 52.300 Wohnhäuser im Kreis Unna sind „Asbest-Fallen“ bei Sanierung



So läuft Asbest-Sanierung: Overall, Atemschutzmaske, Handschuhe und dazu noch eine Schutzbrille. „Komplett-Schutz ist ein Muss“, sagt die Bau-Gewerkschaft. Foto: IG BAU | Alireza Khalili

Tonnen von Baumaterial mit Asbest stecken im Kreis Unna in Altbauten. „Von 1950 bis 1989 kamen Asbest-Baustoffe intensiv zum Einsatz. Es ist davon auszugehen, dass es in jedem Gebäude, das in dieser Zeit gebaut, modernisiert oder umgebaut wurde, Asbest gibt. Mal mehr, mal weniger“, sagt Friedhelm Kreft von der IG Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU). Er spricht von „Asbest-Fallen“ und nennt Zahlen: „In den vier ‚Asbest-Jahrzehnten‘ wurden im Kreis Unna rund 52.300 Wohnhäuser mit 119.200 Wohnungen neu gebaut. Das sind immerhin 56 Prozent aller Wohngebäude, die es heute im Kreis gibt. Dazu kommen noch Gewerbegebäude, Garagen, Ställe und Scheunen in der Landwirtschaft.“ Der Bezirksvorsitzende der IG BAU Westfalen Mitte-Süd verweist dabei auf die „Situationsanalyse Asbest“, die die Bau-Gewerkschaft beim Pestel-Institut (Hannover) in Auftrag gegeben hat.

„Asbest ist ein krebserregender Stoff. Wer in einem asbestbelasteten Haus wohnt, muss sich trotzdem erst einmal keine Sorgen machen. Erst bei Sanierungsarbeiten wird es kritisch. Dann kann Asbest freigesetzt und damit zu einem ernsten Problem werden“, sagt Friedhelm Kreft. Er warnt vor einer „unsichtbaren Gefahr“, wenn Altbauten zu Baustellen werden: „Alles fängt mit Baustaub und dem Einatmen von Asbestfasern an. Bauarbeiter und Heimwerker haben kaum eine Chance, diese Gefahr zu erkennen.“ Bis zu 30 Jahre dauere es, ehe es zur tragischen Diagnose komme: Asbestose – mit Lungen-, Bauchfell- oder Kehlkopfkrebs. Zum Komplett-Schutz bei einer Sanierung mit Asbest-Gefahr gehöre daher immer mindestens eine FFP3-Atemschutzmaske. Ebenso ein Muss: Overall, Schutzbrille und Handschuhe.

„Altbauten im Kreis Unna sind ein tonnenschweres Asbest-Lager. Die krebserregende Mineralfaser steckt in vielen Baustoffen. Die ‚Asbest-Fallen‘ lauern überall: Asbest ist oft im Putz und sogar in Spachtelmassen und Fliesenklebern. Vor allem aber im Asbest-Zement. Daraus wurden vorwiegend Rohre, Fassadenverkleidungen und Dacheindeckungen gemacht. Eternit war typisch für den Westen, Baufanit für den Osten“, sagt Friedhelm Kreft. Ein großes Problem sei Spritz-Asbest: „Hier sind die Asbestfasern schwächer gebunden. Sie können deshalb leichter freigesetzt werden. Vor allem Aufzugsschächte sowie Schächte mit Versorgungs- und Entsorgungsleitungen wurden früher intensiv mit Spritzasbest verkleidet“, erklärt Kreft.

Die IG BAU Westfalen Mitte-Süd spricht von einer neuen „Asbest-Gefahr“: „Wir stehen am Anfang von zwei Sanierungsjahrzehnten. Die energetische Gebäudesanierung wird enorm an Fahrt aufnehmen. Um die Klimaschutzziele zu erreichen, wird auch im Kreis Unna in den nächsten Jahren ein Großteil der Altbauten ‚angefasst‘.“ Dabei bleibe es in den meisten Fällen nicht bei einer reinen Energiespar-Sanierung: „Wohnhäuser werden modernisiert, senioren- und familiengerecht umgebaut. Es wird angebaut und aufgestockt, um mehr Wohnraum

zu bekommen“, so Kreft.

Mit der Sanierungswelle drohe deshalb jetzt auch eine ‚Asbest-Welle‘ auf dem Bau. „Sie ist eine Gefahr – für Bauarbeiter genauso wie für Heimwerker“, sagt der Bezirksvorsitzende der Bau-Gewerkschaft. Aber IG BAU und Pestel-Institut geben auch Entwarnung. Für die Menschen, die in Wohngebäuden leben, die mit asbesthaltigen Baustoffen gebaut wurden, haben sie eine klare Botschaft: „Eine unmittelbare Gefährdung für die Gesundheit gibt es nicht.“ Bei einer Sanierung im bewohnten Zustand sei es allerdings wichtig, mit „allergrößter Sorgfalt professionell vorzugehen“, mahnen Friedhelm Kreft und der Leiter des Pestel-Instituts, Matthias Günther.

Die IG BAU will der drohenden „Asbest-Welle“ auf dem Bau jetzt mit einem Maßnahmenpaket entgegentreten. Die Bau-Gewerkschaft hat dazu eine bundesweite „Asbest-Charta“ mit zentralen Forderungen für mehr Schutz vor Asbest vorgelegt. Der 5-Punkte-Katalog kann bei der IG BAU Westfalen Mitte-Süd angefordert werden: hamm@igbau.de. „Es geht dabei um bessere Informationen über Asbest-Gefahren bei Gebäuden, um die Förderung von Asbest-Sanierungen und vor allem auch um konsequenten Arbeitsschutz. Denn der bevorstehende Sanierungsboom darf nicht zu einer Krankheitswelle führen“, warnt Friedhelm Kreft.

Der Gewerkschafter fordert einen Schadstoff-Gebäudepass mit unterschiedlichen Gefahrenstufen für die jeweilige Asbest-Belastung eines Gebäudes. „Jeder Bauarbeiter und jeder Heimwerker muss wissen, auf was er sich einlässt, wenn er Fliesen abschlägt, Wände einreißt oder Fassaden saniert“, so Friedhelm Kreft.

Er plädiert außerdem für eine staatliche Sanierungsprämie. Dazu müsse der Bund ein KfW-Förderprogramm „Asbest-Sanierung“ schaffen. „Das hilft, Kosten abzufedern, die bei einer – beispielsweise energetischen oder altersgerechten – Gebäudesanierung in asbestbelasteten Wohnhäusern zusätzlich

entstehen. Außerdem ließe sich damit auch eine ordnungsgemäße Entsorgung von alten Asbest-Baustoffen sicherstellen“, so der Vorsitzende der IG BAU Westfalen Mitte-Süd.

Die Gewerkschaft fordert deshalb eine intensive Asbest-Aufklärung: „Bauarbeiter und Heimwerker müssen wissen, wie der optimale Schutz vor Asbest aussieht. Und das muss den Menschen in der Sprache gesagt werden, die sie verstehen – den ausländischen Beschäftigten also auch in ihrer Muttersprache“, so Friedhelm Kreft. Er fordert deshalb eine Informationskampagne des Bundes und der Länder. Die heimischen Bundestagsabgeordneten seien jetzt am Zug, den drohenden Gefahren einer „Asbest-Welle“ rechtzeitig mit einem effektiven Maßnahmenpaket entgegenzutreten.

Die Dimension und damit auch die Gefahr, die vom Asbest ausgehe, sei gewaltig: Insgesamt sind nach Angaben des Pestel-Instituts von 1950 bis 1990 bundesweit rund 4,35 Millionen Tonnen Asbest (Ost- und Westdeutschland) importiert worden. Daraus seien rund 3.500 Produkte hergestellt worden – die meisten davon für den Baubereich: Knapp 44 Millionen Tonnen asbestbelastetes Baumaterial stecken bundesweit im Gebäudebestand. In den vergangenen zehn Jahren sind nach Angaben der IG BAU 3.376 Versicherte der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) an den Folgen einer asbestbedingten Berufserkrankung gestorben – darunter allein 320 Baubeschäftigte im vergangenen Jahr.

Entspannung mit Musik auf der Ökologiestation: Kursreihe

von Rafaela Schützner

„Mit Achtsamkeit und Musik wird’s leichter“, so lautet das Motto der Kursreihe, die am Dienstag, den 10. Oktober 2023, auf der Ökologiestation, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, begonnen hat. Jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr können Teilnehmende in vier Sitzungen ihren Körper gezielt durch das Hören von Musik entspannen. Rafaela Schützner gibt außerdem wertvolle Tipps und beantwortet Fragen wie „Was ist Stress? Was bewirkt er im Körper, Geist und Seele? Und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet und genutzt werden?“

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden eine Mischung aus informativen Vorträgen, praktischen Übungen und Methoden, die im täglichen Leben weiterhelfen können. Nach Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden mit einem Werkzeugkasten voll einfacher, aber effektiver und alltagstauglicher Entspannungsmethoden nach Hause gehen, mit denen sie sich selbst stärken und gezielt zur Entspannung finden können.

Programm:

Melden Sie sich jetzt noch für den Kurs am 24.10./ 31.10. an.

24.10. Musik
Einführungsworte und Übungen zur Selbsterfahrung, Musik als Stimmungsaufheller, Ressourcenliste, Ausklang Phantasiereise begleitet mit Harfenmusik

31.10. Achtsamkeit mit Musik
Hörübungen (mit Handout) zur Steigerung der Alltagsentspannung, Ausklang mit einer Entspannungsanleitung nach Wahl der Teilnehmenden begleitet mit Harfe oder Klangschalen

Die Teilnahmegebühr beträgt 17,00 € pro Person und Kurs. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 0 23 89 – 98 09 11

möglich, auch per Anrufbeantworter. Weitere Informationen erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen.

Wettbewerb ‚Be Smart – Don’t Start‘: Schulklassen können sich noch bis zum 11. November für das Nichtrauchen entscheiden



Noch bis zum 11. November sollten sich Schulklassen aus dem Kreis Unna für das Nichtrauchen entscheiden und sich online zum Nichtraucherwettbewerb ‚Be Smart – Don’t Start‘ anmelden.

Foto: AOK/Colourbox/hfr.

Bis zum 11. November sollten sich Schulklassen aus dem Kreis Unna noch zum bundesweiten Nichtraucherwettbewerb ‚Be Smart – Don’t Start‘ anmelden, der bereits zum 27. Mal durchgeführt wird. „Nichtrauchen ist weiterhin ein wichtiges Thema insbesondere für Kinder und Jugendliche. Unser Wettbewerb möchte Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen sechs bis acht darin bestärken, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen“, erläutert AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock. Die Resonanz von ‚Be Smart – Don’t Start‘ im abgelaufenen Schuljahr kann sich sehen lassen: 6.020 Schulklassen haben bundesweit am Wettbewerb teilgenommen und wurden für dieses wichtige Thema sensibilisiert – davon alleine aus Westfalen-Lippe 803 Schulklassen.

Der Wettbewerb spricht insbesondere Schulklassen der Jahrgangsstufen sechs bis acht an. Aber auch andere Jahrgangsstufen können mitmachen, wenn die Mehrzahl der Schülerinnen und Schüler dieser Klasse nicht raucht. Die Anmeldung ist bis zum 11. November online unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb beginnt am 13. November 2023 und endet am 26. April 2024.

Die Regeln von ‚Be Smart – Don’t Start‘ sind einfach: Mindestens 90 Prozent einer Klasse müssen sich verpflichten, ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Wird die Quote in dieser Zeit unterschritten, scheidet die Klasse im laufenden Wettbewerb aus. In Westfalen-Lippe waren im abgelaufenen Jahr 81 Prozent (650 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

Eine Teilnahme lohnt sich jedoch nicht nur aus gesundheitsförderlichen Aspekten: Unter allen erfolgreichen Klassen werden wertvolle Klassenpreise ausgeschüttet. Als Hauptpreis winken 5.000 EUR für die Klassenkasse. Aber auch für kreative Klassenaktionen zu den Vorteilen des Nichtrauchens oder für wiederholte Teilnahmen am Wettbewerb

werden Sonderpreise vergeben. „Im Idealfall hat eine Schulklasse von der Stufe fünf bis neun das Thema Nichtrauchen über ‚Be Smart – Don't Start' im Programm. Mittlerweile geht es in unserem Wettbewerb nicht mehr nur um das Rauchen klassischer Zigaretten, sondern um den Konsum von Nikotin/Tabak in jedweder Form, also von E-Einwegzigaretten bis Shisha. Außerdem verdeutlichen wir den Jugendlichen, dass Rauchen in jedweder Form immense Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima – vom Tabakanbau über die Produktion und den Transport bis hin zum Müll, hat", sagt Martina Ries, AOK-Präventionsexpertin bei der AOK NordWest. Simone Leuckfeld vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel koordiniert den Wettbewerb bundesweit und merkt an: „Der Wettbewerb stellt in diesem Jahr das wichtige Thema ‚Umwelt und Klima' in den Vordergrund. Wie stark Rauchen der Umwelt und dem Klima schadet, ist den meisten Schülerinnen und Schülern – und auch Erwachsenen – gar nicht bekannt."

Der Wettbewerb wird von zahlreichen Einrichtungen gefördert, neben der AOK unter anderem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Krebshilfe. Prominenter Schirmherr ist Dr. Eckart von Hirschhausen. Interessierte Schulen können sich online unter www.besmart.info anmelden. Alle weiteren Fragen zum Wettbewerb beantwortet AOK- Präventionsexpertin Martina Ries telefonisch unter 0800 2655-506739.

Preisverleihung und Tombola anlässlich der Aktion „Mit

dem Rad zur Arbeit“: Bürgermeister gratuliert städtischen Radlerinnen und Radlern



Fitness, Gesundheitsbewusstsein und Verantwortung fürs Klima – das sind die drei Hauptgründe, die zahlreiche städtische Mitarbeitende dazu motiviert haben, sich an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ zu beteiligen. Bei dem von der Krankenkasse AOK und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) ausgeschriebenen Wettbewerb galt es, innerhalb von vier Monaten – im Zeitraum vom 1. Mai bis zum 31. August – das Fahrrad an mindestens 20 Tagen für den Weg zur Arbeit zu

nutzen.

Diese Vorgabe erfüllten in diesem Jahr 79 Beschäftigte der Stadt Bergkamen. „Damit konnte die Zahl der Aktiven im Vergleich zum Vorjahr nochmals gesteigert werden“, freut sich Bürgermeister Bernd Schäfer über das sportliche Engagement seiner Kolleginnen und Kollegen. Zusammen haben sie im Aktionszeitraum fast 27.000 Kilometer zurückgelegt und damit rund 4,8 Tonnen klimaschädliches CO_2 eingespart – so viel stößt ein Pkw mit einem durchschnittlichen Benzinverbrauch von 8 l je 100 km aus.

Im Rahmen einer kleinen Abschlussveranstaltung übergab Bernd Schäfer den eifrigen Radlerinnen und Radlern verschiedene Preise mit Bezug zu den Themen Gesundheit und Fahrradfahren. „Durch solche Aktionen fördern wir eine gesunde Lebensweise und schärfen zugleich das Bewusstsein für den Klimaschutz“, ist sich der Bürgermeister der städtischen Vorbildfunktion auf diesen Gebieten bewusst.

Rückblick auf die Aktionen zum Welt-Alzheimertag 2023



Infostand zum Thema Alzheimer auf dem Bergkamener Wochenmarkt.

Rund um den Welt-Alzheimertag am 21. September haben die Partnerinnen und Partner des Bergkamener Netzwerks Demenz acht Programmpunkte angeboten. Die kostenfreien Angebote richteten sich an alle Bürgerinnen und Bürger. So regten Musik, Tanz und Bewegung zum gemeinsamen Erinnern an. Offene Gesprächsrunden luden dazu ein, persönliche Erfahrungen auszutauschen und fachliche Fragen – zum Beispiel zur Pflege eines nahen Angehörigen im häuslichen Umfeld – zu stellen.

„Die Resonanz war ausgesprochen positiv. Allerdings blieb beispielsweise der Anteil der pflegenden Angehörigen in den Informations- und Gesprächsrunden trotz der breiten Streuung der Angebote etwas hinter den Erwartungen“, sagte Tobias Stacke, stellvertretender Geschäftsführer des Bergkamener Netzwerks Demenz. Das Sprechen über dementielle Erkrankungen scheine offensichtlich immer noch mit Scham und Vorurteilen

besetzt zu sein. Sein Fazit: „Als Netzwerk werden wir auch weiterhin aufzeigen, dass es Hilfen für Betroffene und Angehörige in Bergkamen gibt.“

Die vielfältigen Angebote am diesjährigen Welt-Alzheimertag erreichten vor Ort etwa 200 Personen. Auch die WDR-Lokalzeit berichtete im Fernsehen über den Infostand auf dem Bergkamener Stadtmarkt und den dort präsentierten Demenzparcours. Ebenfalls erfreulich: Die Stadtbibliothek stellt interessierten Personen auch weiterhin Materialien zum Thema Demenz und Pflege zur Ausleihe bereit.

Für Fragen und weitere Informationen steht Tobias Stacke per E-Mail (t.stacke@bergkamen.de) und telefonisch (02307/965-274) gerne zur Verfügung.

Willy-Brandt-Gesamtschule hat jetzt auch einen Defibrillator: Schulsanitätsdienst hat sich mit ihm vertraut gemacht



Schulleiterin Dr. J. Lach mit dem Schulsanitätsdienst. Foto: S. Wiemhoff

In der diesjährigen „Woche der Wiederbelebung“ hat sich der Schulsanitätsdienst der Willy-Brandt-Gesamtschule mit den Grundlagen der Wiederbelebung beschäftigt. Dabei machten sich die Schülerinnen und Schüler auch mit dem Defibrillator vertraut, der seit Beginn des Schuljahres der Willy-Brandt-Gesamtschule zur Verfügung steht.

Durch eine großzügige Spende konnte ein Defibrillator gekauft werden, um für den Notfall gewappnet zu sen. Ein großes Dankeschön der Gesamtschule gilt der Firma „Fluhme & Sohn GmbH“ für die Spende.

Welt-Alzheimertag: Für rund 9.400 Demenzkranke im Kreis Unna „steht die Welt Kopf“



Das herausfordernde Verhalten demenzkranker Menschen ist nicht persönlich gemeint, bringt trotzdem auch Pflegende an ihre Grenzen. Es gibt Hilfestellungen, damit beide Seiten sich entspannen können. Foto: AOK/hfr.

Am 21. September ist Welt-Alzheimertag und das Motto lautet: Demenz – und die Welt steht Kopf. Das gilt insbesondere für die Betroffenen, aber auch für das Umfeld. Nach aktuellen Ergebnissen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) lebten im Jahr 2021 im Kreis Unna rund 9.400 Menschen mit dieser Erkrankung. Betroffen sind am häufigsten über 75-Jährige und tendenziell mehr Frauen als Männer. Wer als Angehöriger oder auch als professionelle Pflegefachkraft die

Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen übernimmt, benötigt viel Kraft und Geduld. Wenn Demenzkranke aggressiv und laut oder gar handgreiflich werden, wird das auch als herausforderndes Verhalten bezeichnet. Das bringt nicht nur pflegende Angehörige, sondern auch beruflich Pflegende bisweilen an die Grenzen. Hierbei sollte versucht werden, zu verstehen und sich einzufühlen. „Es ist hilfreich, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass dieses Verhalten nicht persönlich gemeint ist, sondern Symptom einer Erkrankung“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Das herausfordernde Verhalten der an Demenz erkrankten Menschen sind Versuche der Erkrankten, zu kommunizieren. Dies geht oft nur durch Schreien, Beschimpfen, Schlagen oder das Werfen von Gegenständen. Wenn versucht wird, die Perspektive der dementen Person einzunehmen, erweist sich das zunächst als ’störend‘ empfundene Verhalten oft als unverstandenes Verhalten. Ängste, Überforderung, Missverständnisse oder auch unbewältigte Lebensthemen können hinter aggressivem Verhalten stecken. Eine störende Lärmkulisse, die fehlende Brille oder die Veränderungen in der Alltagsroutine können für die Betreffenden bedrohlich sein. Natürlich führen auch die krankheitsbedingten Veränderungen bei Demenzerkrankten zu Frust und nicht selten zu Verbitterung.

Studien legen nahe, dass andere Maßnahmen als Medikamente – wie zum Beispiel Aktivitäten im Freien, Berührungs- oder Massagetherapien sowie Musik, wirksamer sind als eine pharmakologische Therapie. Wenn Medikamente eingesetzt werden, dann sollten sie in der geringstmöglichen Dosis über einen möglichst kurzen Zeitraum und unter engmaschiger Kontrolle verabreicht werden.

Was können Pflegefachkräfte oder Angehörige tun, um mit den täglichen Herausforderungen möglichst entspannt umzugehen? Eine Empfehlung lautet: Validieren. „Validation ist mehr eine Grundhaltung als eine Technik. Sie basiert auf Empathie, Bestätigung und Wertschätzung im Umgang miteinander“, erklärt

Kock. Es ist der Versuch, in die innere Welt des oder der Demenzkranken einzutauchen und Kontakt zu den Gefühlen aufzunehmen.

Die Pflegekraft oder die Pflegeperson zuhause kann zum Beispiel nachfragen, warum die fehlende Brille gerade so wichtig ist, die vermeintlich kleine Veränderung so bedrohlich ist oder das Bisherige so gut war und so auf die Ängste eingehen. Durch so ein identitätsstiftendes Gespräch kann ein echter Kontakt zur oder zum Pflegebedürftigen entstehen, der den erlebten Stresses lindert. Auf keinen Fall sollte die oder der Erkrankte darauf hingewiesen werden, dass die Vorstellungswelt nicht der Realität entspricht. „Auch für die Pflegenden ist es entspannter, sich in die Situation einzufühlen, als zu korrigieren oder zu versuchen, das Verhalten zu unterbinden“, so Kock.

Für pflegende Angehörige bietet die AOK NordWest spezielle Pflegekurse auch online an. Unter www.aok.de/nw/onlinepflegekurs findet sich ein Kursangebot im Chat explizit für die Pflege Demenzerkrankter ‚Dement oder nur vergesslich‘. Außerdem kann das Online-Selbsthilfeprogramm ‚Familiencoach Pflege‘ dabei helfen, die eigene Psyche zu stärken und sich vor Überlastung zu schützen.