

VHS-Kurs für einen gesunden und starken Rücken

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich dazu, das manchmal sogar in Beine und Arme ausstrahlt. Viele Wirbelsäulenbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

In dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“, den die Volkshochschule Bergkamen ab dem 13.09.2014 an insgesamt sieben Samstagen von 09:15-10:00 Uhr anbietet, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates kennen, die diese Muskelgruppen kräftigen und dehnen. „Besonders für Berufstätige, die viel sitzen müssen, empfiehlt sich dieser Kurs“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wir führen ihn bewusst samstags durch, damit diese Zielgruppe teilnehmen kann. Werden die Übungen später regelmäßig zu Hause fortgeführt, wirkt sich das sehr positiv auf den Rücken und damit auf das persönliche Wohlbefinden aus.“ Der Kurs umfasst insgesamt 7 Unterrichtsstunden verteilt auf die folgenden Samstage: 13.09.14, 27.09.14, 25.10.14, 08.11.14, 15.11.14, 29.11.14 und 13.12.14.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3217 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 14,00 € zu entrichten ist, 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Treffen für Herzranke

Kreis Unna. (PK) Das zweite Treffen der Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ findet am Mittwoch, 6. August, um 10 Uhr im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20 statt.

Herzrhythmusstörungen kommen häufig vor. Herzrasen wird häufig als regelmäßiges oder unregelmäßiges Klopfen „bis in den Hals“ beschrieben. Wer Herzrhythmusstörungen hat, findet häufig weder in der Familie noch im Freundeskreis dauerhaft Verständnis und Unterstützung. Als Herzpatient gerät man sehr schnell in eine soziale Isolation, wenn man über seine Ängste und sein Herzjagen mit Gesunden sprechen will.

In der neuen Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ können sich Gleichbetroffene verständnisvoll und solidarisch austauschen und über ihre Situation sprechen, denn das gibt Sicherheit und befreit von Ängsten. Es ist auch möglich, von Zeit zu Zeit Fachleute hinzuzuziehen oder gemeinsame Aktivitäten durchzuführen.

In der noch recht kleinen Gruppe sind neue interessierte Betroffene herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Treffpunkt Gesundheit in Schwerte, Tel. 0 23 04 / 240 70 22. Ansprechpartnerin ist Thekla Pante, E-Mail: thekla.pante@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Blutspendetermine des DRK im Juli

Der Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes lädt im kommenden Monat zu folgenden öffentlichen Blutspendeterminen alle interessierten Spenderinnen und Spender recht herzlich ein:

- Freitag, 4. Juli, 16.00 – 20.00 Uhr, Jochen-Klepper-Haus, Im Sundern 11, Oberaden
- Samstag, 12. Juli, 11.00 – 16.30 Uhr, Sporthalle Bergkamen-Overberge, HansasträÙe, (16. BMW-Biker-Treffen mit Grillen am Lagerfeuer)

Gelungenes Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Regen Zuspruch hatte das Sommerfest der Sonnen-Apotheke und der AuK Alten- und Krankenpflege auf dem Zentrumsplatz. Bei sommerlichem Wetter wurden gut 1.100 Würstchen gegrillt, 140 Liter Teig zu leckeren Waffeln gebacken und circa 350 Messungen durchgeführt.



Die Chefs der beiden engagierten Bergkamener Firmen, Simon Born (l.) von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke. Foto: Chris Padilla/AuK

Die Pflegekräfte von AuK kümmerten sich wie immer um das Wohl „ihrer“ AuK- Klienten und feierten gemeinsam außerhalb des üblichen Pflegealltags, während das Team der Sonnen-Apotheke für die angebotenen Gesundheitschecks sorgte.

Natürlich profitierten nicht nur die Kunden, die Gutscheine erhalten hatten, sondern auch andere interessierte Besucher von den Sommerfest-Aktionen mit günstigen Angeboten und so waren nicht nur die Aktions-, Essen- und Getränkestände, sondern auch die auf dem Zentrumsplatz aufgebauten Pavillons mit Sitzgelegenheiten gut gefüllt.

Die Chefs der beiden Bergkamener Firmen, Simon Born von AuK und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke, standen wie bereits im letzten Jahr gemeinsam für ihre Kunden und alle anderen Besucher am Grill, während die Mitarbeiter der beiden Firmen über die Leistungen informierten. Für musikalische

Unterhaltung der älteren Besucher war ebenso gesorgt wie für die ganz jungen Gäste. Der Zauberer Kamentino versorgte kleine – und manchmal auch große – Kinder mit lustigen Ballontieren.

Die nächste gemeinsame Aktion der beiden Bergkamener Geschäftsleute am Zentrumsplatz steht übrigens auch schon bald an: Am 28. August findet bereits zum 3. Mal der Bergkamener Firmenlauf statt. Auch hierfür wurde natürlich geworben, soll doch nach Wunsch von Simon Born und Frank Klesz in diesem Jahr erstmals die 1.000-er Marke bei den Anmeldungen geknackt werden. Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten hierzu gibt es auf www.firmenlauf-bergkamen.de.

Hellmig Krankenhaus kämpft gegen Krebs mit neuer Station

Das Hellmig Krankenhaus hat für Krebspatienten eine neue Station, die Onkologie, geschaffen. Die ersten Patienten sind jetzt aufgenommen worden.



Stationsleiterin Ines Maiworm bei der Vorbereitung von Chemotherapien in einem speziellen dafür geschaffenen Raum in der Onkologie des Hellmig Krankenhauses.

„Bei der Behandlung unserer Patienten steht neben der medizinischen Versorgung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen die persönliche Zuwendung im Vordergrund“, betont Dr. Peter Ritter, Chefarzt für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Die jetzt bezogene neu geschaffene Station der Fachklinik spiegelt das

wieder mit hellen Farben, warmen Tönen und einem breiten Angebot für Patienten.

Für Umbau 1,65 Millionen Euro investiert



Dr. Peter Ritter, Chefarzt für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen

„Wir wissen heute deutlich mehr über den Krebs als noch vor einigen Jahren“, betont Dr. Peter Ritter. Das mache Mut. Positive Stimmung will auch das Licht- und Raumkonzept der neuen Station widerspiegeln. 1,65 Millionen Euro investierte das Klinikum Westfalen in den Umbau, der in einer Bauzeit von acht Monaten realisiert wurde.

Ein spezielles Lichtkonzept, ein Aufenthaltsraum für Patienten und Angehörige, moderne Badezimmer und große Flachbild-Fernseher in jedem Zimmer aber auch Ruhesessel für Angehörige gehören zur Ausstattung. Auf einer Fläche von 900 Quadratmetern werden 34 Betten in Zwei- und Ein-Bettzimmern zur Verfügung gestellt.

Die Station ist natürlich auch ausgerichtet auf besondere Anforderungen bei der Behandlung von Krebserkrankungen. So gibt es neben einem Untersuchungs- und einem Arztzimmer auf der Station auch einen speziellen Raum für die Vorbereitung von Chemotherapien. Bei Bedarf können Patienten in einem Sonderzimmer mit Schleusenfunktion untergebracht werden, das besonderen Schutz bietet für Betroffene mit einem geschwächten Immunsystem.

Wohlbefinden der Patienten ist besonders wichtig

Die neue Station zeige, dass das Wohlbefinden der Patienten hier ganz besonders im Fokus stehe, so Dr. Ritter. Dieses Ambiente sei eine wichtige Ergänzung zu dem Versprechen einer interdisziplinären Versorgung nach neuestem medizinischen Stand, für die die Onkologie des Hellmig-Krankenhauses in enger Kooperation mit dem zertifizierten Krebs-Zentrum des Klinikums Westfalen stehe. Sicher gestellt sei darüber auch die Einbindung in aktuelle wissenschaftliche Studien.

Die neue Station setzt auch ein Zeichen für den künftigen Standard im Hellmig-Krankenhaus. Die Erneuerung weiterer Ebenen will das Klinikum Westfalen Zug um Zug folgen lassen. Der Umbau der nächsten Station beginnt bereits im Juli.

Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Zum Sommerfest auf dem Zentrumsplatz laden am kommenden Mittwoch, 25. Juni, von 13 bis 18 Uhr die Sonnen-Apotheke und die AuK Alten- und Krankenpflege ein.

An diesem Nachmittag gibt es wieder für die Kunden von AuK und der Sonnen-Apotheke sowie alle anderen Interessierten viele Informationen und kostenlose Service-Aktionen wie Cholesterin-/Blutzucker- und Blutdruckmessung oder Cardiocheck.



Im vergangenen Jahr standen die Chefs – Simon Born (l.) von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz (M.) von der Sonnen-Apotheke – erstmals zusammen am Grill,

Mit Simon Born von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke, die wieder am Grill stehen werden, heißt es in diesem Jahr „Für unsere Kunden legen wir gern die Hand ins Feuer!“ Neben Grillwürstchen gibt es auch Waffeln und Getränke für die Besucher. Für musikalische Unterhaltung und Moderation sorgt wieder Thomas Leitmann (von Burning Heart) und auch der Zauberer Kamentino ist an diesem Nachmittag mit dabei.

Aqua-Fitness, Yoganastik und Babymassage

Die Elternschule des Hellmig Krankenhauses organisiert einen neuen Aqua FitKurs für Schwangere. Er beginnt am Freitag, 20. Juni, um 19.30 Uhr in der Badeabteilung von Reha Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus. Sich 30 Minuten fast wie in

Schwereelosigkeit, ganz leicht zu fühlen, das ermöglicht Aqua Fit für Schwangere. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute. Kosten für 8x30 Min. 64 €.

In der Elternschule des Hellmig Krankenhauses beginnt am Dienstag, 24. Juni, von 18.30 bis 20 Uhr der Kurs Yoganastik. Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden, betont Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. In den Yogaübungen werden Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind wird durch die bewusste und tiefe Yoga-Atmung mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt. Kosten für 6x90 Min. 48€.

Ein neuer Kurs zum Thema „Babymassage“ startet in der Elternschule ab Dienstag, 24. Juni, von 16 bis 17 Uhr. In diesem Kurs erfahren Eltern, wie Sie das Bedürfnis des Kindes nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind massiert, es entspannt sich und fühlt sich wohl und geborgen. Babymassage ist geeignet für Eltern mit Kindern von 4 Wochen – 6 Monaten. Die Kosten für den Kurs betragen 40 € für 5x60Min.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle unter der Tel. Nr. 0231 9221252 oder per e-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden.

**Schlüsselloch-Chirurgie –
Chefarzt Dr. Burkhard Thiel**

erklärt heute alles

Dr. Burkhard Thiel referiert in der VHS-Vortragsreihe Pulsschlag am heutigen Mittwoch, 11. Juni, ab 19 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus Kamen über das Thema Schlüsselloch-Chirurgie.

Der Chefarzt für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Kamener Krankenhaus hat das Angebot an minimalinvasiven Eingriffen vor Ort deutlich ausgebaut. Unter der Überschrift „Wer guckt wann wohin?“ will er interessierten medizinischen Laien vorstellen, wie bei sogenannten Schlüsselloch-Operationen verfahren wird und für welche Eingriffe solche Techniken in Frage kommen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Los geht es um 19 Uhr im Hellmigium in der 1. Etage des Severinshauses, Nordenmauer 18.

DRK und Stefan-Morsch-Stiftung laden zur Typisierungsaktion ein

Das Deutsche Rote Kreuz Unna und die Stefan-Morsch-Stiftung laden ein, sich typisieren zu lassen, um Leukämie-Patienten zu helfen. Bei den normalen Blutspenden in Unna (Montag, 23. Juni, Rathaus) und Bönen (5. Juni, KIK) zapfen die Helfer ein zweites Röhrchen ab. Ein Röhrchen, das Leben retten kann.

Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ startet am 1. Juni: Gesundheit statt Benzin tanken

Der Startschuss für die inzwischen 10. Auflage der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fällt am 1. Juni. Mitmachen kann jeder Bergkamener, der an mindestens 20 Tagen innerhalb der drei Sommermonate Juni, Juli und August den Weg zum Arbeitsplatz auf dem Drahtesel zurücklegt. Gezählt werden auch Teilstrecken, etwa zum Bahnhof, wenn der Rest mit Bussen und Bahnen gefahren wird.



Ab 1. Juni heißt es wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“ (v.l.): Fahrradbeauftragter Hans Irmisch, Bürgermeister Roland Schäfer

und Regina Faß von der AOK.

Bergkamen hatte bei der Aktion im vergangenen Jahr eine gute Figur gemacht. Mit insgesamt 99 stellten die Bergkamener die stärkste Teilnehmergruppe im Kreis Unna. 66 waren davon Rathausmitarbeiter. Einer davon ist Bürgermeister Roland Schäfer. Nach eigenem Bekunden steigt er morgens immer aufs Rad, wenn er weiß, dass sein Dienstplan das Auto entbehrlich macht. Allerdings gesteht er ein, dass die Präsidentenstraße hinauf zum Nordberg schon eine Herausforderung darstellen kann.

Nachholbedarf sehen er und der Fahrradbeauftragte der Stadtverwaltung, Hans Irmisch bei den beteiligten Firmen. 2013 waren es 10. Beide hoffen, dass es nun mehr werden. Helfen könnte hier die neue Fahrradstation am Busbahnhof, die kurz nach Pfingsten in Betrieb geht. Der erste Teil des Wegs zum Arbeitsplatz könnte im Bus absolviert werden. Für die übrige Strecke steigt man dann am Busbahnhof aufs Rad um.

Fahrrad soll Alltagsverkehrsmittel werden

Hans Irmisch möchte erreichen, dass das Fahrrad für mehr Bergkamener zum Alltagsverkehrsmittel wird. Dazu gehört nicht nur die Fahrt zur Arbeit, sondern auch beispielsweise die Fahrt zum Bäcker, um die Frühstücksbrötchen zu holen. Für ihn persönlich hat das Radeln einen ganz besonderen Wert. „Das baut den Stress ab.“ Wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt, ist dieser Punkt für ihn schon erledigt.

Gerade den gesundheitlichen Aspekt schiebt die AOK in den Vordergrund, die diese Aktion zusammen mit dem ADFC organisiert – und das nicht nur für ihre Mitglieder. „Statt Benzin an der Zapfsäule, heißt es Gesundheit tanken“, betont sie. Allein im vergangenen Jahr mobilisierte die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ in Bergkamen knapp 100 Menschen, die mehr als 30.000 Kilometer auf dem Fahrrad zurücklegten. „Das zeigt, dass immer mehr Menschen bereit

sind, auf das Auto zu verzichten und etwas für ihre Gesundheit tun wollen“, so Regina Flaß.

Radeln steigert die Fitness

Die Stärkung der Gesundheit im Alltag ist für die AOK Nordwest ein wesentlicher Aspekt der Aktion. „Schon mit einer halben Stunde Bewegung am Tag kann man seine persönliche Fitness steigern“, so Regina Flaß und ergänzt: „Die Aktion verbindet Gesundheitsförderung und Umweltschutz und liegt damit voll im Trend.“ Wie viele Kalorien ein Radfahrer auf dem Arbeitsweg verbraucht und wie viel Kohlendioxid (CO₂) er durch den Verzicht auf sein Auto ungefähr einspart, kann auf der Aktionshomepage ermittelt werden.

Teilnahmeunterlagen gibt es ab sofort in jedem AOK-Kundencenter oder im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de. In dem ‚Aktionskalender‘ kreuzt jeder die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Das ist auch online und sogar mobil möglich. Unter allen Radlern und auch Radler-Teams (vier Personen) werden attraktive Preise ausgelost, die allesamt von Drittfirmen gesponsert werden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.

Klinikum Westfalen: 10 Ausbildungsplätze sind noch frei

Das Klinikum Westfalen mit Krankenhäusern in Dortmund, Lünen und Kamen weist darauf hin, dass im westfälischen

Ausbildungsinstitut, mit dem das Klinikum kooperiert, noch zehn Ausbildungsplätze zur Gesundheits- und Krankenpflegerin oder zum Gesundheits- und Krankenpfleger frei sind.

Die Ausbildung beginnt am 1. September 2014 und dauert drei Jahre. Für die theoretische Ausbildung wird Blockunterricht mit ca. 2.300 Stunden angeboten. Die praktische Ausbildung umfasst ca. 2.800 Stunden in den jeweiligen Trägerhäusern und Einsätze z.B. in einem Hospiz, einer Kinderklinik, Psychiatrie, in Rehakliniken, Altenheimen oder Sozialstationen.

Möglich ist auch die Belegung eines dualen Studienganges mit dem Titel Bachelor of Science als Abschluss. Die Ausbildungsvergütung beträgt im 1. Jahr 875,00 €, im 2. Jahr 937,00 € und im 3. Jahr 1038,00 €.

Voraussetzungen sind die gesundheitliche Eignung und eine zehnjährige erfolgreich abgeschlossene Schulbildung.

Bewerbungen können schriftlich an die Pflegedirektion des Klinikums Westfalen, Am Knappschafts Krankenhaus 1 in 44339 Dortmund, gesendet werden. Hier gibt es auch weitere Informationen (Telefonkontakt 0231 / 922 - 1828).