Mobiler Gesundheitskiosk im Bergkamener Rathaus – Eine Anlaufstelle für alle



Alexandra Sehlmann. Foto: Leonie Joost – Kreis Unna

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks".

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen Alexandra Sehlmann, Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung."

Alexandra Sehlmann und Jana Krethen haben am Dienstag 19. September, eine Sprechstunde im Rathaus Bergkamen, Rathausplatz 1, 6. OG – Raum 600: 14 – 16 Uhr

Beratungen können auch telefonisch oder nach Terminvereinbarung außerhalb der offenen Sprechstunden stattfinden. Die Gesundheitslotsen sind unter folgenden Nummern zu erreichen: 0 23 03 27-35 53 oder 0 23 03 27-42 52 oder 0 23 03 27-27 59.

Die eigenen Kompetenzen stärken
Ohne Termin und unabhängig von der Krankenversicherung wird mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsen Alexandra Sehlmann, Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou sind medizinisch ausgebildet. Sie gehen auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermitteln an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

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, beginnt. 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:

10.10. Vom Stress zur Entspannung
Einführungsworte mit Handout, Vorstellung Kurskonzept, Vorstellung Entspannungsmethode „Autogenes Training“, Ausklang mit Klangschalenmeditation

16.10. Achtsamkeit
Einführungsworte, Grundübungen, Body-Scan mit Handout, Ausklang mit Harfenmeditation

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 bis spätestens 26. September unter der Telefonnummer 0 23 89 – 98 09 11 möglich, auch per

Anrufbeantworter. Weitere Informationen erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen.

Rotavirus-Fälle im Kreis Unna wieder angestiegen Hochansteckend und leicht übertragbar



Rotavirus-Infektionen sind im Kreis Unna wieder angestiegen. Foto: AOK/hfr.

Im vergangenen Jahr sind die nach dem Infektionsschutzgesetz gemeldeten Rotavirus-Fälle im Kreis Unna weiter angestiegen.

Das teilte heute die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. Nach einem Einbruch der Zahlen in den beiden Corona-Jahren mit 30 registrierten Fällen in 2021 und 35 Fällen im Jahr 2020, wurden im vergangenen Jahr insgesamt 82 Fälle gemeldet. Vor der Pandemie im Jahr 2019 waren es 77 Fälle. Der steigende Trend setzt sich auch im ersten Halbjahr 2023 fort: Für die erste Jahreshälfte wurden bereits 77 Fälle registriert.

„Während der Corona-Pandemie sind in Westfalen-Lippe viele Infektionskrankheiten zurückgegangen. So auch die Rotaviren. Durch die Aufhebung der Corona-Maßnahmen war 2022 eine Wendung zu wieder steigenden Zahlen festzustellen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Rotaviren sind eine der häufigsten Ursachen für schwere Magen-Darm-Erkrankungen bei Kindern. Sie verursachen Durchfälle, Erbrechen und Bauchschmerzen. Im Vergleich zu anderen Durchfall-Erkrankungen verläuft die durch Rotaviren verursachte Magen-Darm-Erkrankung bei Säuglingen und Kleinkindern häufig schwer. Sie reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeits- und Salzverlust. „Daher raten wir allen Eltern, unbedingt die empfohlenen Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern vorzunehmen und auf bestimmte Hygieneregeln zu achten“, so Kock. Da es keine Medikamente gegen Rotaviren gibt, werden nur die Beschwerden gelindert. Besonders wichtig ist es, genügend Flüssigkeit zuzuführen. Denn wenn der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen werden kann, kann der Zustand lebensbedrohlich werden.

„Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Säuglinge eine Schluckimpfung gegen Rotaviren, die von den gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten bezahlt wird“, so Kock. Je nachdem welcher Impfstoff verwendet wird, sind zwei oder drei Impfstoffdosen in einem Mindestabstand von vier Wochen notwendig.

Da Rotaviren hoch ansteckend und leicht übertragbar sind,

können sich auch Erwachsene mit dem Virus infizieren. Die Übertragung erfolgt meistens über eine Schmierinfektion. Die Viren werden durch kleinste Stuhl-Reste an den Händen weitergegeben. Von der Hand gelangen die Erreger in den Mund und weiter in den Verdauungstrakt. Die Ansteckung erfolgt über verunreinigte Gegenstände wie Handgriffe, Toiletten, Armaturen oder auch über Lebensmittel, auf denen Erreger haften.

Hygieneregeln sollten unbedingt beachtet werden

Neben Kleinkindern, die häufig die Hände oder Sachen in den Mund nehmen, sind aber auch Senioren und Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem gefährdet. „Umso wichtiger ist es, bestimmte Hygieneregeln zu beachten, die vor den Erregern schützen können“, so Kock. Dazu gehört es, sich die Hände immer wieder zwischendurch gründlich mit Seife zu waschen und ein wirksames Desinfektionsmittel zu verwenden. Das RKI empfiehlt Produkte in der Wirkkategorie „begrenzt viruzid PLUS“. Weitere Informationen dazu gibt es auch in jeder Apotheke.

Mehr Informationen zum Thema Rotaviren und die wichtigen Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern gibt es unter www.aok.de/nw in der Rubrik Leistungen & Services im Internet.

Die Vorbereitungen zum Welt-Alzheimertag 2023 in

Bergkamen laufen

Der Welt-Alzheimer-Tag wird seit 1994 jährlich am 21. September begangen. An diesem Tag finden weltweit Veranstaltungen rund ums Thema Demenz statt. Global gesehen sind schätzungsweise 35 Millionen Menschen betroffen, in Deutschland etwa 1,8 Millionen.

Das Bergkamener Netzwerk Demenz koordiniert hierzu auch in diesem Jahr wieder verschiedene Aktionen. Anders als im letzten Jahr, werden die meisten Veranstaltungen direkt am 21. September erfolgen. Geplant sind unter anderem Angebote seitens der Seniorenzentren, des Kolping-Bildungswerks (Pflegeschule) sowie der Pflege- und Wohnberatung des Kreises und der Stadtverwaltung.

Es sollen konkrete Angebote für die Menschen mit Demenz und deren Angehörigen angeboten werden. So sind beispielsweise Mitmachaktionen zum gemeinsamen Musizieren und Tanzen in der Planung. Auch Informations- und Gesprächsrunden zu verschiedenen Themen für Angehörige von Menschen mit Demenz sollen angeboten werden. Darüber hinaus planen die Schülerinnen und Schüler des Kolping-Bildungswerks (Pflegeschule) Angebote für die Seniorinnen und Senioren in den Seniorenzentren. Das Bergkamener Netzwerk Demenz möchte mit einem Stand am Wochenmarkt (Ortsteil Mitte) nicht nur informieren, sondern über einen „Demenzparcours“ zum Gespräch einladen.

Das genaue Programm wird derzeit abgestimmt und in den nächsten Tagen veröffentlicht.

Haben Sie Rückfragen, dann kontaktieren Sie uns gerne unter t.stacke@bergkamen.de oder unter 02307 / 965 -274 bzw. -283.

Volkshochschule Bergkamen macht gesünder!

Der Programmbereich der Gesundheitsbildung ist in der Volkshochschule Bergkamen breit aufgestellt. Es geht um Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention, Nachhaltigkeit und Ernährung.

In der Gesundheitsbildung setzt die VHS Bergkamen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmende erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Die Gesundheitsangebote entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen. Schauen Sie sich einfach mal im Programmbereich Gesundheit um.

Folgende Online Vorträge möchte Ihnen Fachbereichsleitung Sabine Ostrowski besonders empfehlen: **„Hashimoto und Ernährung-Wenn die Schilddrüse erkrankt“ am 07.09.2023, „Die Kraft des Sonnen–Vitamins D“ am 21.09.2023 und „Den Körper selbst entgiften“ am 19.10.2023.** Die Dozentin Dagmar Lehmkuhl ist Ernährungs– und Vitamin D–Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

VHS-Leiterin Sabine Ostrowski möchte zudem auf den Vortrag „Schlafstörungen“ mit dem Dozenten DR. med. Daniel Sippel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Leiter Schlafambulanz und Schlaflabor, am Donnerstag, 19 Oktober, von 19 bis 20 Uhr hinweisen. Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung, gehören Sie dazu? Dann sind Sie richtig bei der VHS Bergkamen.

Lassen Sie sich nicht davon abschrecken teilzunehmen, weil es sich um Online Vorträge handelt. Die Umsetzung und die Teilnahme ist einfacher als Sie denken. Sie brauchen zu Hause nur einen Internetanschluss, alles andere kommt von der Volkshochschule. Melden Sie sich bei Interesse bei uns. Das VHS-Team unterstützt Sie gerne beim Start in die Welt der Online-Bildungsveranstaltungen.

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.

Sprechstunde mit der Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann im Bergkamener Rathaus



Alexandra Sehlmann. Foto: Leonie Joost – Kreis Unna

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslosen des „Mobilen Gesundheitskiosks".

Hier schafft der Kreis Unna Abhilfe. Der Fachbereich Gesundheit des Kreises hat als wohnortnahe Dienstleistung den „Mobilen Gesundheitskiosk" eingerichtet, um Menschen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit zu beraten und bei der Suche nach geeigneten Gesundheitsdienstleistungen zu unterstützen. In regelmäßigen Sprechstunden vor Ort können Fragen zur Gesundheit unbürokratisch und kostenlos geklärt werden.

Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann bietet am kommenden Dienstag, 15. August, von 14 bis 16 Uhr Beratungen mit Termin im Bergkamener Rathaus (6. OG. Raum 600) an (Terminvereinbarung unter: Fon 0 23 03 27-27 59).

Die eigenen Kompetenzen stärken

Hier wird unabhängig von der Krankenversicherung, mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann ist medizinisch ausgebildet. Sie geht auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten

ein. Sie vermittelt an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb von offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de und bei den jeweiligen Gesundheitslotsen. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ endet am 31. August: Anmeldungen sind jetzt noch möglich

Endspurt bei der Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ im Kreis Unna: Jetzt noch das 20-Tage-Ziel komplett erradeln – auf dem Weg zur Arbeit oder im Homeoffice und im Aktionskalender bis zum 18. September dokumentieren. Es winken hochwertige Preise. Foto: AOK/hfr.

Radfahren ist nicht erst seit der Corona-Pandemie ‚in‘. Viele Menschen auch aus dem Kreis Unna haben sich in diesem Jahr wieder an der Gemeinschaftsaktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ von AOK NordWest und dem Allgemeinem Deutschen Fahrradclub (ADFC) beteiligt und sind seit dem 1. Mai regelmäßig mit dem Fahrrad gefahren – zur Arbeit oder im Zusammenhang mit dem Homeoffice.

Das meist gute Sommerwetter hat dafür die besten Rahmenbedingungen geschaffen. Die Aktion endet am 31. August. „Bis dahin sollen alle Teilnehmenden an mindestens 20 Arbeitstagen im Zusammenhang mit ihrem
Job geradelt sein und einfach die Tage in den Aktionskalender erfassen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.
Bei angenehmen Temperaturen steigt im Sommer die Lust auf das Radfahren.

Die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und der AOK kommt dann gerade recht. Sie ist für viele Menschen im Kreis Unna mittlerweile ein fester Termin im Kalender und das seit mehr als zwei Jahrzehnten. Vom 1. Mai bis zum 31. August gilt es, an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad als Verkehrsmittel zur Arbeit zu fahren. Selbst Einsteiger können das vorgegebene Ziel im Aktionszeitraum gut schaffen. Pendler, die das Rad bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen, können sich auch an der Aktion beteiligen. Mit bis zu vier Kollegen ist sogar eine Anmeldung als Team möglich. Auch wer im Homeoffice arbeitet, kann das Radfahren in den Alltag integrieren und an der Aktion teilnehmen. Es können dann einfach ‚Fitness-Fahrten‘ in den Online-Aktionskalender eingetragen werden und kommen in die Wertung. „Für viele im Homeoffice Tätige ist das Fahrradfahren eine Konstante im Alltag geworden. Und ein probates Mittel für die körperliche Fitness,
die sich auch positiv bei der Arbeit auswirkt“, so Kock. Die Aktions-Bedingung, die es zu erfüllen gilt, ist einfach: Wer an mindestens 20 Tagen im Aktionszeitraum mit dem Rad zur Arbeit oder im Zusammenhang mit dem Homeoffice gefahren ist, sollte seinen ausgefüllten Aktionskalender nach dem Aktionsende
bis spätestens 18. September online erfassen. „Wir alle wissen, dass uns Bewegung guttut. Schon eine halbe Stunde Radfahren am Tag fördert nicht nur die ersönliche Fitness, es stärkt das Immunsystem, die Muskulatur und senkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Wer regelmäßig

mit dem Rad zur Arbeit fährt, führt quasi nebenbei sein eigenes Präventionsprogramm durch“, sagt Kock.

Unter allen Teilnehmern werden E-Bikes, hochwertiges Fahrradzubehör und Fahrradversicherungen verlost, die alle von Drittfirmen zur Verfügung gestellt wurden. Weitere Infos und den Online-Aktionskalender gibt es unter www.mitdem-rad-zur-arbeit.de.

Sprechstunde mit der Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann im Bergkamener Rathaus



Alexandra Sehlmann. Foto: Leonie Joost – Kreis Unna

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt

es von den Gesundheitslosen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Hier schafft der Kreis Unna Abhilfe. Der Fachbereich Gesundheit des Kreises hat als wohnortnahe Dienstleistung den „Mobilen Gesundheitskiosk” eingerichtet, um Menschen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit zu beraten und bei der Suche nach geeigneten Gesundheitsdienstleistungen zu unterstützen. In regelmäßigen Sprechstunden vor Ort können Fragen zur Gesundheit unbürokratisch und kostenlos geklärt werden.

Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann bietet am kommenden Dienstag, 1. August, von 10 bis 12 Uhr Beratungen mit Termin im Bergkamener Rathaus (6. OG. Raum 600) an (Terminvereinbarung unter: Fon 0 23 03 27-27 59).

Die eigenen Kompetenzen stärken
Hier wird unabhängig von der Krankenversicherung, mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann ist medizinisch ausgebildet. Sie geht auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermittelt an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb von offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de und bei den jeweiligen Gesundheitslotsen. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Vergiftungen im heimischen Garten: Kinder und Haustiere im Kreis Unna sind gefährdet



Achtung: Von außen ist es ihnen nicht anzusehen, aber einige heimische Gartenpflanzen sind giftig und können somit lebensgefährlich sein – Kinder und Haustiere sind dabei besonders gefährdet. Foto: AOK/hfr.

In den Gärten im Kreis Unna wird jetzt wieder ausgesät, gepflanzt, gezupft und gemäht. Die Gartensaison läuft mit den steigenden Temperaturen auf Hochtouren. Doch Achtung: Von außen ist es ihnen nicht anzusehen, aber einige heimische Gartenpflanzen sind giftig und können somit lebensgefährlich sein – vor allem für Kinder und Haustiere. So rechnet der Giftnotruf Bonn in diesem Jahr mit fast 7.700 Beratungen bei Vergiftungen oder Vergiftungsverdachtsfällen mit Pflanzen.

„Wir appellieren deshalb an alle Menschen aus dem Kreis Unna, sich vor dem Bepflanzen der heimischen Beete unbedingt darüber zu informieren, welche Pflanzen und Sträucher giftig sind und somit Gesundheitsgefahren auslösen können. Das gilt ebenfalls für Zimmerpflanzen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Wenn es um das Thema Giftpflanzen geht, denken viele Menschen zuerst an außergewöhnliche Pflanzen in den Tropen. Jedoch gibt es in Bau- und Gartenfachmärkten eine große Anzahl an giftigen Pflanzen, die den heimischen Garten oder die Wohnung schmücken können. Viele dieser Pflanzen sind hübsch anzusehen und werden deshalb häufig gekauft.

Wer die Bepflanzung seines Gartens plant oder Grünpflanzen in den eigenen Wohnbereich integrieren möchte, sollte zunächst überlegen, von wem der Garten genutzt werden soll. Sind es ausschließlich Erwachsene, ist die Anpflanzung von Giftpflanzen eher unproblematisch. Wenn jedoch Kinder oder Haustiere zum Haushalt gehören und somit den Garten nutzen oder in der Wohnung mit Zimmerpflanzen in Kontakt kommen könnten, dann bieten diese Pflanzen ein Gefahrenpotenzial.

Die Gefahr, die von Giftpflanzen ausgeht, ist oftmals schwer zu konkretisieren. Der Wirkstoffgehalt kann innerhalb der gleichen Art, von einer Pflanze zur nächsten, stark schwanken. Es kann also sein, dass beispielsweise eine Goldregen-Pflanze im eigenen Garten weitaus giftiger ist als im Nachbargarten.

Wichtig ist auch, dass jeder Mensch anders auf das Gift reagiert und die Pflanzen nicht für jeden Menschen gleich giftig sind. Grundsätzlich ist auch das Risiko einer Vergiftung bei Kindern und Tieren größer als bei Erwachsenen, da sie die Gefahr nicht erahnen können und von den schönen Blüten oder saftigen Früchten der Pflanzen angelockt werden.

Die zehn gefährlichsten Giftpflanzen im Garten sind: Eibe, Eisenhut, Engelstrompete, Herbstzeitlose, Blauregen, Oleander, Thuja, Buchsbaum, Narzisse, und Tollkirsche. Natürlich gibt es

darüber hinaus noch eine große Anzahl weiterer Giftpflanzen für Menschen, die in vielen Gärten und Wohnbereichen zu finden sind. Deshalb ist es ratsam, sich bei Ungewissheit im Gartenfachmarkt zu informieren, bevor eine neue Pflanzenart den Weg in den eigenen Haushalt findet. Außerdem ist es immer ratsam, bei der Bepflanzung Gartenhandschuhe zu tragen. Bei der Gartenarbeit kann es schnell durch eine rostige Gartenschere, Dornen am Rosenstock oder Holzsplitter am Gartenzaun zu Verletzungen kommen. In der Erde lauern Krankheitserreger wie das Bakterium Clostridium tetani, das dann in die Wunde eindringen und die gefährliche Infektionskrankheit Tetanus (Wundstarrkrampf) auslösen kann. „Bevor die Hobbygärtner im Kreis Unna mit dem Werkeln im Garten beginnen, sollten sie unbedingt hausärztlich prüfen lassen, ob ein ausreichender Impfschutz gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) besteht“, rät Kock.

Kinder und Haustiere sind besonders gefährdet, wenn giftige Pflanzen im Haushalt oder im Garten vorhanden sind. Da hilft auch keine Tetanus-Impfung. Im Falle einer Vergiftung gilt: Ruhe bewahren, Pflanzenteile aus dem Mund entfernen, Wasser trinken (Kinder ein bis zwei Gläser Wasser, Erwachsene zwei bis drei Gläser, nicht mehr), Pflanzenteile zur Bestimmung aufheben, kein Erbrechen auslösen und sofort den Notruf 112 wählen. Auch die Expertinnen und Experten der Informationszentrale gegen Vergiftungen am Eltern-Kind-Zentrum des Universitäts-Klinikum Bonn (Giftnotruf Bonn) helfen rund um die Uhr kostenfrei unter der Rufnummer 0228-19240. Für das Jahr 2023 rechnet der Giftnotruf Bonn mit insgesamt 55.000 Beratungen. Davon entfallen alleine auf den Bereich ‚giftige Pflanzen‘ ungefähr 7.700 Beratungen.

Weitere Informationen zu giftigen Gartenpflanzen unter www.gizbonn.de oder beim Deutschen Allergie- und Asthmabund unter www.daab.de.

Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe: Post-Vac-Syndrom-Nebenwirkungen/Impfschaden

Für Menschen, die durch die Covid-19 Impfung langandauernde Impfnebenwirkungen bzw. Schädigungen davongetragen haben, bietet sich im Gesundheitshaus in Unna die Möglichkeit, sich mit anderen Corona Impfgeschädigten in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen.

Die Symptome von Long Covid/Post Covid ähneln denen der Post-Vac-Syndrom-Nebenwirkungen. Daher ist es sowohl für Betroffene als auch für Ärzte nicht immer einfach, diese Symptome entsprechend zu diagnostizieren.
Betroffene berichten von Kopfschmerzen bzw. Kopfdruck bei Belastung, Schwindel, hohem Blutdruck, Gliederschmerzen, Nervenschäden, einer veränderten Wahrnehmung, Schlafstörungen, permanenter Anspannung, Multisystemischem Entzündungssyndrom, Bain Fog (Gehirnnebel), Fatique-Syndrom.

Gegenseitige Unterstützung
In der Öffentlichkeit hat das Post-Vac-Syndrom noch wenig Beachtung gefunden und die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. Daher finden Betroffene bisher wenig Beachtung, um mit ihren Belangen gehört zu werden. Die Suche nach Fachleuten und Fachkliniken ist für sie sehr mühsam und mit langen Wartezeiten verbunden.
Die Selbsthilfegruppe soll helfen, sich über medizinische, behördliche, rechtliche, psycho-soziale Hilfsmöglichkeiten zu informieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35, melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, erreichbar per Fon 0 23 03 27 28 – 29 oder E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. PK | PKU

Info-Angebot der Erziehungsberatungsstelle: AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen



Andrea Brinkmann.

Aufgrund der großen Nachfrage bietet die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen in Kooperation mit dem Förderverein der Beratungsstelle jetzt ein weiteres AD(H)S-Elterncoaching in Präsenz an und lädt

Eltern und andere Erziehende von Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S am Mittwoch, den 26. April 2023 um 18:30 Uhr zu einer ca. zweistündigen, kostenlosen Informationsveranstaltung zum Thema AD(H)S ein. Diese findet in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle in Bergkamen, Zentrumstraße 22, statt.

Die Psychologin und ausgewiesene Expertin für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) Andrea Brinkmann beleuchtet wichtige Hinweise zur Symptomatik sowie ihre Auswirkungen für die Betroffenen und ihr Umfeld, skizziert hilfreiche Tipps zu den sich daraus ergebenden Herausforderungen im Alltag und stellt sich den Fragen der Teilnehmenden.

AD(H)S ist eine häufige Störung, die sich oft schon im Kindesalter bemerkbar macht und sich auf die Konzentration, das Verhalten und die soziale Interaktion auswirken kann. Der Informationsabend bietet eine hervorragende Gelegenheit, um Fragen zu stellen und sich mit anderen Eltern und Teilnehmenden auszutauschen. Der Eintritt ist frei und alle Interessierten sind herzlich willkommen. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Elterncoaching, welches in der darauffolgenden Woche starten wird.

Es wird um Anmeldung unter beratungsstelle@helimail.de oder telefonisch unter 02307-68678 gebeten.

Auf einen Blick:

Zielgruppe: Eltern und Erziehende von Kindern mit AD(H)S

Wann: 26.04.2023 von 18:30 bis ca. 20:30 Uhr

Wo: Räume der Beratungsstelle,

Zentrumstraße 22, 59192 Bergkamen

Anmeldung: Per Email: beratungsstelle@helimail.de
oder telefonisch: 02307-6 86 78