Schwerhörigkeit – Was kann ich tun? – Info-Veranstaltung im Gesundheitshaus Lünen

Eine Hörschädigung ist eine „unsichtbare Behinderung“. Betroffene wollen sie oft nicht wahrhaben, doch Folgen für das Miteinander, für Ausbildung und Beruf sind vorhersehbar. „Schwerhörigkeit – Was kann ich tun?“ ist das Thema einer Veranstaltung des Vereins der Schwerhörigen und Ertaubten Lünen am Mittwoch, 28. November. Treffpunkt ist um 15 Uhr das Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20.

Nach einer kurzen Information zum Verein stellt der Hörakustik-Meister Thomas Fischer die apparative Versorgung von Menschen, die an Schwerhörigkeit leiden, vor. Demonstriert werden ein Kopfhörersystem, ein Schwerhörigen-Telefon und TV-Hören über Hörgeräte mit Zusatzelementen. Ausprobieren ist ausdrücklich erwünscht.

Um Anmeldung im Gesundheitshaus Lünen wird gebeten, Tel. 0 23 06 / 100 611. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Lünen, Roggenmarkt 18-20. Ansprechpartnerin ist Lisa Nießalla, Tel. 0 23 06 / 100 610, E-Mail: lisa.niessalla@kreis-unna.de. PK | PKU

Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am Samstag, 8. Dezember, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein 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. Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedliche Typen mit ausführlichen Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen an.

Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Beim gemeinsamem Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert. Das Seminar dauert von 11.00 bis 17.00 Uhr und kostet 62,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 7,- € 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 30. November unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Mobiles Gerät erleichtert Hörscreening bei Frühgeborenen: POCO-Mitarbeiter spenden für Kinderklinik



Das mobile Gerät für das Neugeborenen-Screening steht jetzt dank der Spende von POCO zur Verfügung. Es freuen sich Daniela Kehler (Bereichsleitung Pflege), Sebastian Schrader (Leiter Organisation POCO), Marc Peine, (Geschäftsführer Kinderlachen e.V.), Dr. Christian Clemen (Ltd. Oberarzt Kinderchirurgie), Nuray Cakmak (Vorstandsassistentin POCO), Jan-Christian Parzies-Koschmieder (Pflegedirektion) und Janin Klinger (POCO)

v.l.. Foto: POCO

Ein Hörscreening für alle Neugeborenen ist heu-te Standard. Um das Verfahren für zu früh geborene oder kranke Säuglinge so wenig belastbar und präzise wie möglich zu machen, hat POCO jetzt der Kinderklinik Dortmund ein hochmodernes Gerät gespendet. Am Donnerstag wurde es auf der interdisziplinären Intensivstation übergeben. Den Kontakt zwischen der Klinik und dem Einrichtungsdiscounter mit Sitz in Bergkamen hat Kinderlachen e.V. hergestellt.

„Unsere Mitarbeiter in der Zentrale haben Geld gesammelt, um damit ein ganz konkretes Projekt in der Region zu unterstützen“, berichtet Sebastian Schrader, Leiter Organisation bei POCO. „Die Idee, die Kinderklinik mit einer Sachspende zu unterstützen, hat sofort alle überzeugt.“

Nachdem das Unternehmen die von den Mitarbeitern aufgebrachte Summe noch einmal aufgestockt hatte, konnte das mobile Gerät angeschafft werden. Es ist eine leicht handhabbare Alternative zu anderen wesentlich größeren Systemen und liefert in wenigen Augenblicken exakte Ergebnisse, die zudem an die Hörscreening-Zentrale in Münster weitergeleitet werden. „Das bedeutet für uns, vor allem aber auch für die Kinder eine enorme Erleichterung“, so Dr. Christian Clemen, leitender Oberarzt der Kinderchirurgie. Er nahm die Spende gemeinsam mit Pflegedirektor Jan-Christian Parzies-Koschmieder und der Bereichsleiterin Pflege, Daniela Kehler, entgegen.

POCO arbeitet mit Kinderlachen e.V. seit vielen Jahren zusammen, um Kinder, Familien und Institutionen gezielt zu unterstützen. „Der Verein weiß aufgrund jahrelanger Erfahrung genau, was am dringendsten gebraucht wird“, so Sebastian Schrader. Eine Grundregel dabei lautet: Geldspenden sammeln und als Sachspenden weitergeben. So ist garantiert, dass die Hilfe ankommt, wo sie gebraucht wird.

Vorhofflimmern: Aktionstag am Hellmig-Krankenhaus mit starkem Zulauf



Dr. Joubair Mokaram, Dr. Markus Hörbelt, Dr. Fokko Steinbeißer und Dr. Marcus Rottmann (v.l.) informierten über Gefahren, die es bedeutet, wenn das Herz aus dem Takt gerät.

Vorhofflimmern ist eine bei immer mehr Menschen auftretende Herzrhythmusstörung, die zwar nicht akut Leben bedroht, aber schwerwiegende Gefahren mit sich bringt. Komplett besetzt war deshalb der Vortragssaal im Hellmigium beim Aktionstag des Hellmig-Krankenhauses Kamen im Rahmen der Herzwoche der Deutschen Herzstiftung. Gesundheits-Check, ärztliche Vorträge und die Gelegenheit zu persönlichen Nachfragen wurden intensiv genutzt.

Typisch für Vorhofflimmern ist ein anhaltend unregelmäßiger, meist deutlich beschleunigter Herzschlag. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit deutlich zu. Oft wird das Krankheitsbild unterschätzt und nicht diagnostiziert. Deshalb boten Fachkräfte des Hellmig-Krankenhauses einen kostenlosen Gesundheitscheck an und kontrollierten Blutdruck und Blutzuckerwerte. In einigen Fällen gab es anschließend die dringende Empfehlung zu weiteren ärztlichen Untersuchungen.

Das Problem: Zwar ist das Vorhofflimmern selbst nicht akut lebensgefährlich, unbehandelt aber drohen Komplikationen, ein Schlaganfall oder eine Herzschwäche, so Chefarzt Dr. Marcus Rottmann und Oberarzt Dr. Joubair Mokaram. Letzterer erläuterte Ursachen des Vorhofflimmerns und auftretende Beschwerden. Oberarzt Dr. Markus Hörbelt schilderte medikamentöse Therapien und weitere Behandlungsansätze. Die Gefahr eines Schlaganfalls als denkbare Folgekomplikation und die Chance, dem durch Gerinnungshemmer entgegen zu wirken beschrieb der Leitende Oberarzt Dr. Fokko Steinbeißer. Das Team der Klinik für Innere Medizin am Hellmig-Krankenhaus stellte sich anschließend geduldig einer Vielzahl persönlicher Fragen von Betroffenen.

Darmkrebs konsequent vorbeugen: Chefarzt Dr. Wiemer referierte in der Pulsschlagreihe



Dr. Kai Wiemer referierte in der Pulsschlagreihe.

Darmkrebs ist die einzig Krebserkrankung, die in fast allen Fällen durch Vorsorge verhindert werden kann, so Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Im Rahmen der Pulsschlagreihe von VHS und Krankenhaus in Kamen warb er engagiert dafür, sich der Darmkrebsvorsorge zu stellen.

Ausgangspunkt für Darmkrebs seien in den allermeisten Fällen Polypen im Darm. Im Gegensatz zu meist harmlosen Divertikel sind dies Schleimhautwölbungen die in das Darminnere ragen. In vielen Fällen handle es sich bei ihnen um Adenome, aus denen sich Darmkrebs entwickeln kann, erläuterte Dr. Wiemer. Werden die Polypen rechtzeitig durch eine Darmspiegelung entdeckt und entfernt, dann kann sich der Krebs gar nicht erst bilden, so der Chefarzt. Eine Darmspiegelung sei heute ein wenig belastender Eingriff, der durch begleitende Gabe von gut verträglichen Medikamenten überhaupt nicht gespürten werden müsse.

Da der Krebs sich langsam entwickle, reiche eine Darmspiegelung aus, um für fünf bis zehn Jahre Sicherheit zu haben. Polypen können meist schon im Rahmen der Darmspiegelung ohne operativen Eingriff entfernt werden. Und in der Regel kann die komplette Vorsorgeuntersuchung ambulant ohne stationären Aufenthalt in einer Fachklinik oder einer Krankenhausambulanz erfolgen. Ein langes Hungern sei nicht nötig, Die Mittel für die erforderliche Darmeinigung seien

ebenfalls heute weit angenehmer einzunehmen, als früher. Und die Untersuchung selbst dauere oft nur etwa 20 Minuten. Komplikationen seien ausgesprochen selten und heute ebenfalls gut behandelbar.

Der Aufwand lohne sich unbedingt, ist Dr. Wiemer überzeugt. Bei Männern wie Frauen sei Darmkrebs trotz dieser Möglichkeit die zweithäufigste Krebsart. Jährlich sterben etwa 30.000 Menschen an den Folgen. „Das Risiko überwiegt bei weitem die Unannehmlichkeiten der Vorsorgeuntersuchung“, betonte der Gastroenterologe im Rahmen des Pulsschlagvortrages.

Wer an Darmkrebs erkranke, der spüre dagegen oft sehr lange keine Symptome. So könne aus einer Vorsorgeuntersuchung auch eine Früherkennung werden. Auch dann könne heute sehr oft ohne schweren Eingriff reagiert werden. Besser aber sei es, den Krebs schon im Vorfeld zu verhindern.

Für Dr. Wiemer bedeutete der Vortrag zugleich eine persönliche Premiere. Er hat erst vor einigen Monaten als Chefarzt eine eigenständige Fachklinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus aufgebaut.

Anke Ronge verabschiedet sich vom Hellmig-Krankenhaus – Neue Aufgabe in der Knappschaftsfamilie lockt in

Oberbayern



Hauptgeschäftsführer Stefan Aust dankt zum Abschied Anke Ronge für ihren Einsatz.

Nach mehr als fünf Jahren Tätigkeit als Krankenhausleiterin verabschiedete sich jetzt Anke Ronge vom Hellmig-Krankenhaus. Die 52-Jährige übernimmt innerhalb des Knappschaftsverbundes die Leitung einer großen Reha-Einrichtung in Süddeutschland.

„Anke Ronge hat wichtige Innovationsschritte für das Kamener Krankenhaus in verantwortlicher Position begleitet“, würdigt Hauptgeschäftsführer Stefan Aust die Arbeit der scheidenden Krankenhausleiterin. Dazu zählt der Ausbau der Klinik für Onkologie, die Ansiedlung der Angiologie, der Ausbau der Diabetologie und des Wundzentrums und zuletzt die Stärkung der Gastroenterologie. Die Ansiedlung des Dialysezentrums und der neuen Radiologie fielen in Ihre Tätigkeitszeit am Standort wie auch umfassende bauliche Aktivitäten inklusive der kompletten Sanierung der Ebene 3 mit zwei Stationen und der Gestaltung des neuen Komfortbereiches. Ein Highlight ihrer Wirkungszeit am Hellmig-Krankenhaus war außerdem der 130. Geburtstag des Hauses im Jahr 2015 mit einem großen Tag der offenen Tür.

Der Würdigung schließt sich seitens der Stadt Kamen auch Bürgermeisterin Elke Kappen an. Sie unterstreicht ebenfalls die positive Entwicklung, die das Hellmig-Krankenhaus in den letzten Jahren genommen habe. Weitere wichtige investive

Maßnahmen seien mit der Sanierung der restlichen Stationen bereits eingeleitet worden.

Bei ihrem Start in Kamen hatte Anke Ronge betont, die Mitarbeiterschaft bei allen Veränderungen mitnehmen zu wollen. In der Folge setzte sie sich konsequent für ein kollegiales Miteinander innerhalb des Hauses ein und für eine enge Abstimmung mit allen Kooperationspartnern. Zum Abschied betonte sie, dass dieser durchaus auch mit einem weinenden Auge erfolge.

Die Betriebsleitung des Klinikums Westfalen wünscht Ange Ronge viel Erfolg bei ihren neuen beruflichen Aktivitäten. Für eine Übergangzeit wird Krankenhausdirektor Stefan Grave zusammen mit Verwaltungsleiter Holger Hintze die Steuerungsaufgaben am Hellmig-Krankenhaus wahrnehmen. Die Geschäftsführung des Klinikums Westfalen wird zeitnah eine neue personelle Lösung für die Krankenhausleitung in Kamen präsentieren.

Neues Demenz Café im Hellmig-Krankenhaus Kamen für Patienten und ihre Angehörigen



Zum Start des Demenz Cafés im Hellmig-Krankenhaus nahmen Mitarbeiterin Mareike Frank und Werner Knöpper vom Lionsclub Kamen/Bergkamen auf dem gemütlichen Sofa Platz. Chefarzt Dr. Dieter Metzner, der auch das AltersTraumaZentrum am Hellmig-Krankenhaus leitet und hier viele Patienten mit Demenzerkrankungen betreut, sowie Verwaltungsleiter Holger Hintze (v.l) freuen sich mit ihnen über das neue Angebot.

Es sieht ein bisschen so aus wie in Omas guter Stube: Über dem gemütlichen Sofa hängen zwei Ölgemälde, eine Stehlampe spendet warmes Licht. Auf dem großen Esstisch stehen goldverzierte Gläser und hübsch geblümtes Porzellan für eine gemütliche Kaffeetafel bereit. Im neuen Demenz Café im Hellmig-Krankenhaus werden Erinnerungen wach – und genauso soll es sein. An zwei Nachmittagen in der Woche, immer dienstags und mittwochs, gibt es hier Beschäftigungsangebote für demenzerkrankte Patienten.

Mehr als 1,5 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Demenzerkrankung. Entsprechend sind auch unter den Patienten des Hellmig-Krankenhauses viele Betroffene, die alle Beteiligten vor besondere Herausforderungen stellen. Ihnen bietet das Hellmig-Krankenhaus im gemütlich eingerichteten

Café vielfältige Angebote, die zum Erhalt der Selbstachtung, Sicherheit und Orientierung beitragen, aber zum Beispiel auch ein jeweils zehnminütiges Aktivierungsprogramm mit Sitzgymnastik oder spezieller Ergotherapie.

Mareike Frank von der Familialen Pflege ist verantwortlich für das Projekt. Sie erfährt von den Stationsschwestern, welche Patienten ihre Unterstützung benötigen und holt sie aus den Krankenzimmern ab. Auf der 5. Etage angekommen, bietet sie Kaffee und Kuchen an und gibt damit schon kleine eine Orientierung im Tagesablauf. Gesellschaftsspiele wie „Memory“ oder „Mensch ärgere dich nicht“, gemeinsame Bastelarbeiten und Materialkisten mit Werkzeug, Küchenutensilien oder alten Handtaschen regen zu Gesprächen an. Vorlesen aus Zeitungen und Büchern mit anschließender Diskussion, das Einprägen und Wiederholen von Fakten gehören ebenfalls zum Programm, das stets die individuellen Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit der Patienten berücksichtig. Tatkräftige Unterstützung gibt es dabei von ehrenamtlichen Helfern, eine Finanzspitze zum Start leistete der Lions Club Kamen/Bergkamen.

Im neuen Jahr wird es im Demenz Café auch Pflegekurse und Gesprächskreise für Angehörige geben. Denn eine Demenzerkrankung verlangt immer auch den Angehörigen vieles ab. Bereits seit einigen Jahren reagiert das Projekt der Familialen Pflege auf diese Situation. Das Konzept „Demenz Café“ soll nun auch ein Baustein für die weitere Versorgung im privaten Umfeld sein.

Aktionstag fit und gesund von Jobcenter und Krankenkasse fand reges Interesse



Nicole Keller (rechts) und ihre Kolleginnen freuen sich über die gelungene Veranstaltung.
Foto: Katja Mintel/Jobcenter Kreis Unna

Am heutigen Mittwoch fand der „Aktionstag fit & gesund“ in der Stadthalle Kamen statt. Initiatoren der Veranstaltung waren das Jobcenter Kreis Unna und das Bündnis für Gesundheit der Gesetzlichen Krankenversicherungen. Das vielseitige Gesundheitsangebot wurde für Kundinnen und Kunden des Jobcenters erstmalig auf die Beine gestellt.

Nicole Keller, Teamleiterin im Jobcenter Kreis Unna und Mitorganisatorin der Veranstaltung erklärt, warum das Thema Gesundheitsprävention so wichtig ist: „Menschen, die gesund sind, finden schneller den Einstieg in das Berufsleben als Menschen, die krank sind. Zudem ist es wahrscheinlicher, seinen Beruf langfristig ausüben zu können, wenn man gesund bleibt.“ Deshalb sei Gesundheitsförderung schon lange ein wichtiger Be-standteil für die Integrationsarbeit im Jobcenter

Kreis Unna.
Am Vormittag zeigten verschiedene Aussteller Sport-, Präventions- und Bewegungsangebote in der Region auf und informierten zum Thema gesunde Ernährung. Ferner fanden im Rahmen der Veranstaltung drei Vorträge in separaten Räumlichkeiten statt. Nicole Keller ist zufrieden: „Die Messe wurde gut besucht und die Angebote wurden sehr gut angenommen.“ Knapp 300 Menschen informierten sich heute auf dem Aktionstag zu Gesundheitsthemen.

Hintergrund
Das Jobcenter Kreis Unna und das Bündnis für Gesundheit kooperieren seit Ende 2014 im Rahmen der Gesundheitsprävention zur Förderung der Gesundheit von Menschen, die Arbeitslosengeld II beziehen.

Von der Heilkraft der Gewürze – Medizin in der Küche: Vortrag in der Ökologiestation

Am Mittwoch, 14. November, erfährt man von Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, dass Gewürze nicht nur unsere Speisen aromatisieren und das Essen bekömmlicher machen, sondern auch gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkungen haben.

Die Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin stellt das Erfahrungswissen aus der klassischen Naturheilkunde sowie interessante Studien vor. Die medizinische Wirkung, Verwendung und Verarbeitung vieler

Gewürze wird besprochen und eine Gewürzmischung für die Winterzeit zum Mitnehmen hergestellt. Dabei genießen die Teilnehmer gemeinsam einen leckeren Gewürztee. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Die etwa zweieinhalbstündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt, kostet 15,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürze, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Bergkamener Hallenbad wird 50: Donnerstag freier Eintritt und am Samstag steigt die große Pool-Party



Das Hallenbad in Bergkamen.

Am Donnerstag, 25. Oktober, feiert das Hallenbad Bergkamen sein 50-jähriges Bestehen. Denn am 25. Oktober 1968 öffnete das Hallenbad am Stadion zum allerersten Mal die Türen. Die GSW laden daher alle Schwimmerinnen und Schwimmer zu einem Tag der offenen Tür. Das bedeutet: freier Eintritt für alle.

Die Badezeiten lauten von 6:30 Uhr – 9:00 Uhr und 11:00 Uhr –

21:00 Uhr. Bei einem Glas Sekt oder Orangensaft Empfang können sich die Gäste zudem bei einer kleinen Präsentation zum Thema 50 Jahre Hallenbad Bergkamen in Erinnerungen schwelgen.

Am Samstag, 27. Oktober, findet dann eine große Hallenbad Pool-Party statt. Von 8:00 Uhr – 13:00 Uhr wird es zunächst noch den normalen Badebetrieb geben, ehe um 13:00 Uhr die Family-Pool-Party beginnt. Um 17:00 Uhr starten dann die Umbauarbeiten für das Highlight am Abend – die Disco Pool Party inklusive Schaumparty bis 22:00 Uhr.

Das alles findet zum normalen Eintrittspreis statt. Den ganzen Tag kann man sich also im Hallenbad in Bergkamen bespaßen lassen und sogar noch etwas gewinnen, denn im Rahmen der Pool Party werden Gutscheine für die nächste Meerjungfrauen-Schwimmveranstaltung verlost.

Kinder mit Essstörungen: Eltern planen Selbsthilfegruppe in Bergkamen

Verzicht um jeden Preis – das unterscheidet eine Essstörung von anderen Süchten. Und wie so oft gilt: Nicht nur die Erkrankten, auch das Umfeld ist betroffen. Das gilt bei Kindern oder Jugendlichen mit Essstörungen im besonderen Maße.

Eine betroffene Mutter sucht nun den Austausch mit anderen Eltern oder Angehörigen: Sie plant in Bergkamen eine Selbsthilfegruppe. In einer von Verständnis und Vertrauen getragenen Atmosphäre soll die Gruppe einen ungestörten Raum

zum Austausch bieten und „Stützfunktion“ bei schwierigen familiären Situationen übernehmen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. PK │PKU