Vorträge im Hellmig-Krankenhaus: Sport Thema in Pulsschlagreihe

Regelmäßige Bewegung gilt neben gesunder Ernährung als wichtiger Therapie- wie Vorsorgebestandteil für viele Krankheitsbilder. Chancen und Risiken sportlicher Betätigung eröffnen den Reigen der Gesundheitsvorträge des Klinikums Westfalen und der VHS Kamen im neuen Jahr am Hellmig-Krankenhaus Dortmund. Es warten in den Folgemonaten Vorträge zu vielfältigen Gesundheitsthemen mit Rat für Erkrankte und Vorbeugungstipps für Gesunde.



Um Chancen und Risiken sportlicher Betätigung geht es in der Pulsschlagreihe.

Zu Themen von Bluthochdruck bis Knieverschleiß, Blutarmut bis Sodbrennen und Gallensteinen reicht das Programm. Referenten im Hellmigium, dem Vortragssaal des Kamener Krankenhauses, sind Chefärzte und Oberärzte des Klinikums Westfalen. Der Besuch ist kostenlos, Anmeldungen sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag besteht jeweils Gelegenheit zu individuellen Fragen an den Referenten.

Den Auftakt macht am Mittwoch, 10. Januar, ab 18.30 Uhr das Thema Sport. Ziel sportlicher Betätigung soll es sein, den

eigenen Körper zu fördern, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Eine dem eigenen Fitnessstand angemessene Sportausübung und die richtige Vorbereitung helfen, Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden. An diesem Abend geht es um breit gesteckte Fragen von der Trainingsintensität und dem Einsatz von Krafttraining bis zu Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Referent ist Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 21. März, 18.00 Uhr
„Bluthochdruck und seine Folgen“
Referent: Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Diabetologie und Angiologie
am Hellmig-Krankenhaus

Mittwoch, 11. April, 18.00 Uhr
„Wenn die Knie schmerzen“
Referent: Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und
Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 25. April, 18.00 Uhr
„Zwerchfellbruch, Reflux und Sodbrennen – was kann man tun?“
Referent: Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 9. Mai, 18.00 Uhr
„Blutarmut – ein häufiges Phänomen. Tipps und Tricks.“
Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie,
Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 6. Juni, 18.00 Uhr
„Steinreich ist nicht immer gut – Erkrankungen der Gallenwege“
Referent: Arthur Matuschek, Leitender Oberarzt an der Klinik

für Allgemein- und
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Klinikum Westfalen dankt ehrenmtlichen Helfern

Sie stehen Patienten als Gesprächspartner zur Verfügung, verteilen Bücher oder bieten sich als Patientenfürsprecher für Klärungen an: Ehrenamtliche Helfer leisten im Klinikum Westfalen einen wichtigen Beitrag, so Geschäftsführer Michael Kleinschmdt. Als Dankeschön lud die Geschäftsführung des Krankenhausverbundes jetzt ehrenamtliche Mitarbeiter aus den vier Häusern in Dortmund, Kamen und Lünen zu einem Jahresabschlussessen ein.



Als Dankeschön lud die Geschäftsführung des Klinikums Westfalen jetzt ehrenamtliche Mitarbeiter aus den vier Häusern

in Dortmund, Kamen und Lünen zu einem Jahresabschlussessen ein. Im Bild hinten rechts: Geschäftsführer Michael Kleinschmidt.

Michael Kleinschmidt griff dabei ein Wort des ehemaligen Bundespräsidenten Joachim Gauck auf. Der hatte ehrenamtlichen Einsatz als Geschenk für Deutschland bezeichnet. Michael Kleinschmidt übertrag das auf die Welt des Klinikums Westfalen und bedankte sich für die Zeit, die die Mitarbeiter von Besuchs- und Bücherdienst und die Patientenfürsprecher mit ihrem Einsatz verschenken – zum Wohl der Patienten. Für die Seelsorger, die die Besuchsdienste begleiten, schloss sich Matthias Mißfeldt dem Dank an. Seitens der ehrenamtlichen Helfer bedankte sich Angela Nowotny, Sprecherin des Besuchsdienstes Kontakt und Hilfe im Brackeler Haus, für die Einladung und die gute Unterstützung.

Selbsthilfegruppe „Vorwärts“ von und mit jungen Menschen sucht neue Mitglieder

chwierigkeiten, Probleme, Ängste und Sorgen machen auch vor jungen Menschen nicht Halt. Oftmals wissen junge Erwachsene aber nicht, an wen sie sich wenden können oder es fehlt der nötige Rückhalt bzw. das Verständnis im Freundeskreis oder der Familie.

In Schwerte hat sich daher die Selbsthilfegruppe „Vorwärts“ von und mit jungen Menschen zusammengefunden, die sich gegenseitig unterstützen und Erfahrungen austauschen. Geplant sind auch gemeinsame Unternehmungen als „Auszeit“ von den

Problemen.

Über die eigenen Probleme und Sorgen mit anderen, denen es genauso ergeht, zu reden, kann helfen, sich selbst zu helfen, sich selber zu reflektieren und besser mit seinen Ängsten und Sorgen umgehen zu können. Das Wertvollste dabei, so schildern es die Betroffenen, ist zu merken, dass man nicht alleine ist.

Daher möchte die Gruppe „Vorwärts“ andere Betroffene zwischen 18 bis 35 Jahren zu ihrem nächsten Gruppentreffen einladen. Es findet am Donnerstag, 18. Januar um 19 Uhr in Schwerte statt. Weitere Informationen dazu gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Treffpunkt Gesundheit in Schwerte bei Susanne Götz, Tel. 0 23 04 / 240 70-22, E-Mail: susanne.goetz@kreis-unna.de, und im Gesundheitshaus in Unna bei Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27 28 29, E-Mail: simone.saarbeck@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. PK | PKU

Treffen des Hausärztlichen Qualitätszirkels: Gute Vorsätze – Mehr Bewegung!

Wieviel sollten wir uns in welchem Alter bewegen? Um diese und ähnliche Fragen ging es beim Treff des hausärztlichen Qualitätszirkels, zu dem jetzt niedergelassene Ärzte aus Kamen und Bergkamen aber auch Ärzte aus dem Hellmig-Krankenhaus im Severinshaus an der Nordenmauer zusammenkamen. Das Schwerpunktthema lautete diesmal „Leistungsdefizite nicht nur beim Spitzen-Sportler“. Unter dieser Überschrift stellte Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus, aktuelle

Informationen zu Sportverletzungen und individuell angepassten Bewegungsempfehlungen vor.

„Macht Sport Sinn“? Diese Frage bejahte Dr. Ludwig eindeutig. Die chirurgischen Kliniken im Klinikum Westfalen sammeln besondere Erfahrungen unter anderem in der Betreuung von Sportlern und Sportverletzungen bei den Profis von zwei der großen Fußballvereine in der Region. Typische Verletzungen aus sportlicher Betätigung und Überlastungsschäden tauchen jedoch nicht nur bei solchen Profisportlern auf, sondern sind auch Dauerthema in Arztpraxen, in der Notaufnahme des Kamener Krankenhauses und auch in der unfallchirurgischen Klinik unter der Leitung von Chefarzt Dr. Dieter Metzner.

Trotz solcher Risiken sind Sport mit Augenmaß und an die eigenen Voraussetzungen angepasste Bewegung extrem wichtig, um Fitness und Lebensqualität zu erhalten oder zu steigern und Erkrankungen vorzubeugen. Schlagzeilen wie „10 Jahre jünger durch Sport“ gehörten früher eher in die Fantasiewelt. In der Auseinandersetzung mit den aktuellen nationalen Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums zeigte Dr. Ludwig auf, wo vor allem die Chancen sportlicher Betätigung liegen. Für Kindergartenkinder im Alter von 4 bis 6 Jahren werden 180 Minuten Bewegung pro Tag angeraten. Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren sollen eine tägliche Bewegung von 90 Minuten erreichen und Erwachsene sollen sich z.B. fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten lang körperlich betätigen und zusätzlich muskelkräftigende Maßnahmen ergreifen. Eher keine Überraschung: Lange ununterbrochene Sitzphasen zum Beispiel vor Bildschirmmedien sollten Erwachsene wie Jugendliche meiden.

Eingeladen hatte zu der Zusammenkunft Dr. med. Konrad Waschinsky. Der Qualitätszirkel soll im Sinne von Konzepten von Ärztevereinigungen der fachlichen Diskussion und dem kollegialen Wissensaustausch dienen.

Neue Selbsthilfegruppe: Wenn die Schilddrüse erkrankt

Hormonproduktion, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System – die Schilddrüse spielt eine wichtige Rolle. Ist sie krank, kann das schwere Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Für Betroffene von Immundefekten bei Schilddrüsenerkrankungen gibt es jetzt eine neue Selbsthilfegruppe.

Das erste Treffen zur Gründung findet am Mittwoch, 10. Januar 2018 um 18 Uhr im Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35 statt. Zukünftig sind regelmäßige Treffen geplant. Interessierte Betroffene sind hierzu herzlich eingeladen.

Inhalt und Ausrichtung
Im Mittelpunkt der geplanten Selbsthilfegruppe steht der Austausch über Erfahrungen, aber vor allem auch das gegenseitige Zuhören. Denn die Selbsthilfegruppe soll einen Raum für Sorgen und Ängste bieten, in der sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre Verständnis, Unterstützung und Ratschläge von Betroffenen für Betroffene finden lassen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, in diesem neuen Gesprächskreis mitzumachen und ihn aktiv mitzugestalten. Um eine kurze Anmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerinnen ist Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: simone.saarbeck@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

Fitnesskurse im Hallenbad: Ganz neu das BEboard Training

Im Januar startet das neue Kursprogramm in den Hallenbädern der GSW. Es sind noch einige Restplätze im Fitnessprogramm der Hallenbäder in Kamen, Bönen und Bergkamen frei. Neu im Programm im Hallenbad Bergkamen ist das speziell entwickelte BEboard Training. Beim Cardio-Training auf einer schwimmenden Fitnessmatte sind ständig alle Muskelgruppen im Einsatz, um die Eigenbewegung der Matte auszugleichen. Die perfekte Voraussetzung für ein effektives sensomotorisches Training.

Unter www.gsw-freizeit.de kann man sich über die verschiedenen Kurse informieren und gleich ganz einfach online buchen. Aber auch per E-Mail an freizeit@gsw-kamen.de oder über die zentrale Buchungshotline 02307 978-222 werden Anmeldungen gerne entgegengenommen.
Wer seine guten Vorsätze für das Jahr 2018 in die Tat umsetzen will, hat dazu also die Gelegenheit.
Die GSW bieten in den Hallenbädern in Kamen, Bönen und Bergkamen ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene und Schwimmkurse für Kinder sowie Anfänger an.

Aktionstag Diabetes und

Gefäßmedizin am Hellmig-Krankenhaus

Rund um die Themen Diabetes und Gefäßmedizin konnten sich Besucher des Hellmig-Krankenhauses am Mittwoch informieren.



Oberarzt Markus Hörbelt zeigte und erklärte die ultramoderne Angiographieanlage.

Am Nachmittag gab es kostenlose Blutzuckermessungen, Beratung und Ernährungstipps von den Expertinnen des Diabeteszentrums, am Abend stellt Chefarzt Dr. Marcus Rottmann im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ die Gefäßmedizin vor, die am Kamener Krankenhaus einen neuen medizinischen Schwerpunkt bildet und zusammen mit der Diabetologie und dem Wundzentrum ein umfassendes Angebot für betroffene Patienten darstellt.

Bei einer Führung durch die neuen Räume konnten die Besucher dann auch sehen, welche ultramoderne Medizintechnik hier zum

Einsatz kommt. Oberarzt Markus Hörbelt zeigte und erklärte unter anderem die große Angiographieanlage.

Bulimie oder Binge Eating-Disorder: Selbsthilfegruppe trifft sich donnerstags im Martin-Luther-Haus

Die anonyme Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Essstörung hat ihre Treffzeiten geändert. Ab sofort trifft sich die Gruppe jeden Donnerstag um 16.30 Uhr im Martin-Luther-Gemeindehaus, Goekenheide 5 in Bergkamen.

Eingeladen sind alle betroffenen Frauen, die an Bulimie oder Binge Eating Disorder leiden. Sie haben in der Gruppe die Möglichkeit, Erfahrungen und Informationen auszutauschen. In der vertrauensvollen und anteilnehmenden Atmosphäre bietet die Gruppe somit Hilfestellung und Wertschätzung bei der Bewältigung der schwierigen Lebenslage.

Um eine telefonische Anmeldung wird gebeten. Interessierte können sich bei der Ansprechpartnerin der Gruppe melden: Antje Totzek, Tel. 01 57 7 / 12 80 34 6 oder bei der Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin hier ist Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: simone.saarbeck@kreis-unna.de.
Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt! PK | PKU

Aktionstag Diabetes und Gefäßmedizin am Hellmig-Krankenhaus

Das Hellmig Krankenhaus hat sich in den vergangenen Jahren neu aufgestellt. Ganz neu hinzugekommen ist die Gefäßmedizin als ein weiterer medizinischer Schwerpunkt und als perfekte Ergänzung zur Diabetologie.

Beim Aktionstag am Mittwoch, 13. Dezember, bieten ab 17 Uhr die Experten des Diabeteszentrums Blutzuckermessungen, Beratung und Ernährungstipps an. Ab 18.30 Uhr stellt dann im Rahmen der Pulsschlagreihe das gefäßmedizinische Team des Hellmig-Krankenhauses mit Chefarzt Dr. Marcus Rottmann, Dr. med. Fokko Steinbeißer, Dr. med. Markus Hörbelt und Angiologie-Assistentin Ulrike Chmurzynski die neuen medizinischen Möglichkeiten für Patienten mit Diabetes und gefäßmedizinischen Erkrankungen vor. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zu einer Führung durch die neuen Räume der Gefäßmedizin mit Vorstellung der Medizintechnik.

AuK: Alten- und Krankenpflege GmbH feiert 25-jähriges

Jubiläum

Seit 25 Jahren ambulante Pflege in Bergkamen: Am kommenden Mittwoch, 13. Dezember, feiert der ambulante Pflegedienst Alten- und Krankenpflege GmbH mit einem Sektempfang sein 25-jähriges Bestehen.



Ein historisches Foto. Damals gab es noch Fiat Waldeck an der Erich-Ollenhauer-Straße. Foto: AuK



Der Pflegedienst AuK (Alten- und Krankenpflege GmbH) lädt alle Patienten, Mitarbeiter, Interessierte und Freunde am 13.12.2017 zu einem Sektempfang anlässlich des 25-jährigen Firmenjubiläums ein.
Gegründet wurde die AuK am 01. April 1992 von Heidi und Ruben Born als einer der ersten ambulanten Pflegedienste in Bergkamen und im Kreis Unna. Seit 2004 wird das Unternehmen in zweiter Generation von Veronika und Simon Born geführt. Aktuell versorgt der Pflegedienst über 180 Patienten in Bergkamen und bietet neben klassischer Pflege auch Hauswirtschafts- und Betreuungsleistungen für pflegebedürftige Menschen an. Im kommenden Jahr soll ein eigenes Team für die Palliativpflege ausgebildet und umgesetzt werden.

Im Programm der Jubiläumsfeier werden neben Bildern aus den Anfängen und der Geschichte des Unternehmens auch Videos und Anekdoten aus den zuletzt organisierten Patientenurlauben gezeigt und erzählt.

Emschergenossenschaft und Lippeverband wurden in Bonn mit dem „Corporate Health

Award“ ausgezeichnet

Die beiden Wasserwirtschaftsverbände Emschergenossenschaft und Lippeverband sind am Dienstag in Bonn mit dem „Corporate Health Award“ ausgezeichnet worden. Bei dieser renommierten Auszeichnung handelt es sich um eine gemeinsame Initiative von EuPD Research Sustainable Management, Handelsblatt und der ias-Gruppe unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie. Emschergenossenschaft und Lippeverband konnten sich mit ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung in der Kategorie „Energiewirtschaft“ durchsetzen.



Preisverleihung (v. li.): Silke Kayadelen (Ernährungs- und Fitnessexpertin & Buchautorin), Raimund Echterhoff, Birgit Teschner und Bernd Schwarz (alle drei von Emschergenossenschaft/Lippeverband). Foto: EuPD Research/Jörn Wolter) –

Gesundheit am Arbeitsplatz wird bei den beiden in der Emscher-Lippe-Region beheimateten Wasserverbänden Emschergenossenschaft und Lippeverband besonders groß geschrieben. Das Arbeits- und Gesundheitsschutzmanagement

zählt zu den erklärten Zielen der Verbände und ist ein wichtiger Bestandteil des internen Managementsystems.

Vorstand und Personalrat von Emschergenossenschaft und Lippeverband stimmen überein, dass die Förderung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes unverzichtbarer Bestandteil einer modernen Personalpolitik sind und einer besonderen Beachtung und Unterstützung bedürfen.

„Als Hüter des Wasserschatzes schaffen wir mit unserem hohen Standard die Grundlage für ein gesundes Leben von 3,5 Millionen Bürgerinnen und Bürger. Das Niveau unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements wird in regelmäßigen Mitarbeiterbefragungen und durch den Corporate Health Award bestätigt“, sagt Raimund Echterhoff, Vorstand für Personal und Nachhaltigkeit bei den beiden Flussmanagern.

Es gibt bei Emschergenossenschaft und Lippeverband eine Vielzahl von konkreten Dienstvereinbarungen und detaillierten Verfahrensanweisungen, die direkt oder indirekt Einfluss nehmen auf arbeitsschutzrechtliche und gesundheitsrelevante Aspekte des Arbeitsalltags. Zu nennen sind unter anderem die Verfahrensanweisungen „Arbeits- und Gesundheitsschutz verbessern“ sowie die Dienstvereinbarungen „Betriebliche Hilfe bei Suchtmittelmissbrauch“ oder „Inklusionsvereinbarung“.

Zu den vorgeschriebenen Angeboten, die bei Emschergenossenschaft und Lippeverband umgesetzt werden, gehören die arbeitsmedizinische Vorsorge sowie sicherheitstechnische Begehungen und entsprechende Beratungen durch die BAD-Zentren Duisburg, Essen und Dortmund und das Gesundheitsteam in Hamm (BAD = Betriebsärztlicher Dienst).

Die beiden Flussmanager

Die Emschergenossenschaft wurde 1899 in Bochum gegründet und hat ihren Sitz seit 1910 in Essen. Ihre Aufgaben sind seitdem unter anderem die Unterhaltung der Emscher, die Abwasserentsorgung und – reinigung sowie der Hochwasserschutz.

Seit 1992 plant und setzt die Emschergenossenschaft das Großprojekt Emscher-Umbau um. Über einen Zeitraum von rund 30 Jahren investiert die Emschergenossenschaft insgesamt 5,3 Milliarden Euro in die Revitalisierung des Emscher-Systems.

Der 1926 gegründete Lippeverband bewirtschaftet das Flusseinzugsgebiet der Lippe im nördlichen Ruhrgebiet und baute unter anderem den Lippe-Zufluss Seseke um. In das Projekt (1985 bis 2014) investierte der Lippeverband rund 500 Millionen Euro, es gilt als Vorläufer des Emscher-Umbaus. Gemeinsam haben Emschergenossenschaft und Lippeverband rund 1600 Mitarbeiter und sind Deutschlands größter Abwasserentsorger und Betreiber von Kläranlagen.

www.eglv.de

blog.eglv.de