

medikUSS

ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS · GESUNDHEITSMAGAZIN · AUSGABE 01|2016



Geburtsklinik
zertifiziert von



ANERKENNUNG FÜR SCHLAGANFALL- ZENTRUM

Verleihung des Zertifikats für eine Überregionale Stroke Unit

**FEUERWEHR-
MÄNNER ALS
GEBURTSHELPER**
und viele weitere
mediNEWS

GERIATRIE
Gelebte
Altersmedizin

LAUFEN SIE MIT!
Für den guten Zweck

SMOOTHIES
Teurer Apfelsaft oder
tatsächlich eine Über-
legung wert?

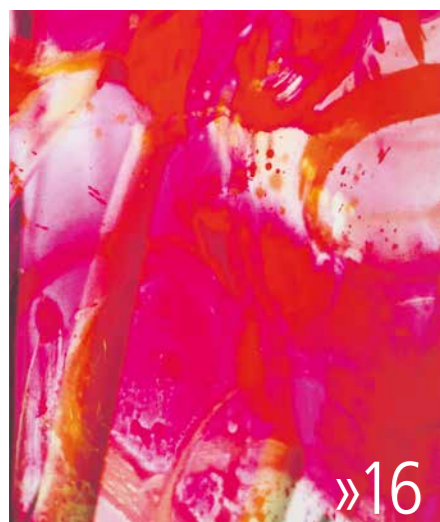


Der Mensch im Mittelpunkt



INHALT

Ausgabe 01|2016



04 | MEDIZIN

- 04 Ist eine natürliche Geburt nach einem Kaiserschnitt möglich?
- 05 Anerkennung für Schlaganfallzentrum
- 06 Geriatriische Frührehabilitation
- 08 Defibrillator & Kernspintomograph
- 09 Babyfreundlich
- 10 Frauenheilkunde für Frauen in Nepal

11 | INTERN

- 11 Politik schaut hinter die Kulissen
- 12 Wir laufen wieder. LAUFEN SIE MIT!
- 13 Ehrenamt in der ambulanten und stationären Hospizarbeit

14 | VERANSTALTUNG

- 14 3. Moerser Frauengesundheitstag
- 16 Kunst im St. Josef
- 17 Tag der Neurologischen Selbsthilfegruppen
- 18 Berufserkundungstag im St. Thekla Altenheim
- 20 Baby- und Kleinkindtag

21 | mediNEWS

- 21 100. Geburtstag im St. Thekla Altenheim
- 21 St. Josef unterstützt Selbsthilfegruppen
- 22 Riechen, Schmecken, Fühlen
- 23 Eine Erste-Hilfe Erfolgsgeschichte
- 24 SMOOTHIES – Teurer Apfelsaft oder tatsächlich eine Überlegung wert?
- 26 Josef on Tour
- 26 Feuerwehrmänner als Geburtshelfer
- 27 Rote Rosen zum Weltfrauentag
- 28 Schnelle Hilfe für Flüchtlinge
- 28 Wie wichtig ist Hände waschen?
- 29 Popcorn & Co. – Kostenloser Filmabend am St. Josef
- 29 Kunst in der Orthopädie

30 | TERMINE 2016

Vorträge, Filme & Feste
Kreißsaalführungen
Hilfe beim Helfen
Kurse für Angehörige von Menschen mit Demenz

Impressum

HERAUSGEBER
St. Josef Krankenhaus GmbH Moers
Asberger Straße 4, 47441 Moers
Tel. 02841 107-0
www.st-josef-moers.de

REDAKTION
Öffentlichkeitsarbeit
Regina Ozwirk, Tel. 02841 107-2207
Ulrike Wellner, Tel. 02841 107-2212

KONZEPTION & REALISIERUNG
LOHMANN AND FRIENDS GmbH
www.lafonline.de

GRAFIK
Lena von Hammel
vonhammel@lafonline.de

ANZEIGENLEITUNG
Rainer Lohmann
lohmann@lafonline.de

FOTOS
Digitale Portraits
Elke Krüger, Tel. 0201 60997016
info@digitale-portraits.de

Titel: St. Josef Krankenhaus

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser,
liebe Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter,

haben Sie auch schon auf die neue Ausgabe unseres mediKuss gewartet? Viele positive Rückmeldungen haben wir zum neuen Layout unseres Gesundheitsmagazins erhalten. Vielen Dank für Ihr Feedback!

Wie gewohnt informieren wir Sie in unserer Frühjahrsausgabe über Neuigkeiten aus unserem Krankenhaus, geben Ihnen wertvolle Tipps und informieren Sie über Veranstaltungen wie den Frauengesundheitstag am 15. Juni und unseren beliebten Baby- und Kleinkindtag mit großem Kindertrödelmarkt, einem umfangreichen Kinderprogramm sowie Kreißsaalführungen und Infoständen am Sonntag, 3. Juli 2016.

Seit Ende letzten Jahres haben wir ein neues Angebot für ältere Menschen im St. Josef Krankenhaus. Das Department Geriatrie, unter der Leitung von Dr. Jürgen Ziegenfuß, ist eine Abteilung der Inneren Medizin. Für ältere Patienten, die mit einer Akuterkrankung in einer anderen Abteilung versorgt werden, besteht dann die Möglichkeit einer geriatrischen Frührehabilitation.

Stolz sind wir auf die Zertifizierung zur überregionalen Stroke Unit. Dies bedeutet eine Anerkennung der hervorragenden Arbeit von Priv.-Doz. Dr. Elmar W. Busch, Chefarzt der neurologischen Abteilung, und seines Teams. Die Erstversorgung von Schlaganfallbetroffenen umfasst eine intensive Betreuung und Überwachung der Patienten.

Mögen Sie Smoothies? Diese Mixgetränke aus Obst und Milchgetränken erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Smoothies gibt es in verschiedenen Variationen. Wir haben zwei gesunde Rezepte für Sie vorbereitet.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit und viel Spaß bei der Lektüre unseres mediKUSS. «



Heinrich Röwer
Geschäftsführer



Die Eltern Christian und Sonja Schneider und die große Schwester Paula freuen sich über Moritz.

Ist eine natürliche Geburt nach einem Kaiserschnitt möglich?

Sonja Schneider hat ihr erstes Kind Paula per Kaisergeburt zur Welt bringen müssen. In der zweiten Schwangerschaft sollte das nun ganz anders werden. Der Wunsch nach einem natürlichen Geburtserlebnis war sehr groß. Um den Geburtstermin stellten sich nun aber sehr beruhigende Befunde ein, welche einen erneuten Kaiserschnitt immer wahrscheinlicher werden ließen. Die Nerven waren bis zum Zerreißen gespannt. Mit großem Willen und Durchhaltevermögen und mit der Unterstützung durch den Ehemann und das geburtshilfliche Team, hat Frau Schneider es letztlich geschafft. Moritz Paul wurde auf natürlichem Wege geboren. Welch eine Befreiung!

Nach einem Kaiserschnitt besteht mit Hilfe einer sehr individuellen Unterstützung eine über 80-prozentige Wahrscheinlichkeit auf ein natürliches Geburtserlebnis bei einer weiteren Geburt, auch in komplizierten Fällen. Selbst nach zwei Kaiserschnitten besteht eine realistische Chance bei einer weiteren Geburt, das Kind auf natürliche Art zur Welt zu bringen. Allerdings sind Wunsch und Wille sowie ein unterstützendes geburtshilfliches Team erforderlich.

Wir gehen ihren Weg mit, wenn Mutter und Kind während des Geburtsvorganges immer auf der sicheren Seite sind. Eine Garantie können auch wir nicht geben, aber die Zusage, alles zu versuchen. Vereinbaren Sie bitte einen Termin in der geburtshilflichen Sprechstunde. Sie werden Ihr Kind – mit hoher Wahrscheinlichkeit – schon „schaukeln“. «

Anerkennung für Schlaganfallzentrum im St. Josef Krankenhaus

Erstmals wurde dem St. Josef Krankenhaus jetzt das Zertifikat für eine Überregionale Stroke Unit von der Deutschen Schlaganfallgesellschaft und der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe verliehen.

Damit wird der weitere Ausbau der Schlaganfallmedizin gewürdigt. In den letzten zwei Jahren setzte das Krankenhaus einige Verbesserungen um: So wurden die Station zur intensiven Überwachung von Schlaganfallpatienten (Stroke Unit) erweitert, neue Katheterverfahren zur Akutbehandlung des Schlaganfalls etabliert, die neurologische Frührehabilitation neu aufgebaut und Verbesserungen im Organisationsablauf zur Akutversorgung umgesetzt. All das überzeugte die Auditoren der Deutschen Schlaganfallgesellschaft, sodass die Klinik mit dem Titel ihre Schlaganfallkompetenz jetzt auch überregional anbieten kann.

Chefarzt Dr. Elmar W. Busch ist stolz: „Wir haben dank der starken Teamleistung im St. Josef einen Sprung nach vorne gemacht. Das verbessert die Chancen für die Schlaganfallpatienten am Niederrhein und ist gleichzeitig ein Meilenstein für unser Krankenhaus.“

In einer Stroke Unit werden Schlaganfallpatienten so schnell wie möglich mit Akutmaßnahmen und Frührehabilitation behandelt, damit der Schaden im Gehirn begrenzt werden kann und somit Behinderungen vermieden werden. Entscheidend dafür ist die reibungslose Teamarbeit.

Das Ärzteteam der zentralen Notaufnahme veranlasst sofort einen Scan des Gehirns. Gemeinsam entscheiden dann Neurologen und Neuroradiologen über das individuelle

Vorgehen. Zum Einsatz kommen dabei in vielen Fällen die Thrombolyse, d.h. die medikamentöse Auflösung des Blutgerinnsels oder die Thrombektomie, ein Katheterverfahren zur Entfernung des Blutgerinnsels aus den Gehirngefäßen.

Das pflegerische Team der Stroke Unit ist darauf spezialisiert, die verbleibenden motorischen und kognitiven Ressourcen des Patienten in der Betreuung so früh wie möglich zu fördern und den Patienten, gerade auch in seiner psychisch angespannten Situation, einfühlsam und individuell zu pflegen. „Dabei legen wir sehr viel Wert auf das Zusammenwirken von Arzt, Pflege und allen Therapeuten mit dem Patienten und seinen direkten Angehörigen. So können neben der professionellen Therapie für den Patienten und seine Angehörigen, Vertrauen aufgebaut und Ängste abgebaut werden“, bemerkt der pflegerische Leiter der Intensiv-Stroke-Abteilung Dirk Welsing.

Das Pflege- und Therapeutenteam auf der Stroke Unit begleitet die Patienten sehr engmaschig, um Komplikationen zu vermeiden und dem Gehirn die optimale Erholungschance zu bieten. Dazu appelliert die neurologische Oberärztin Dr. Andrea Hofman: „Es ist ganz entscheidend, dass die Patienten so schnell wie möglich in unsere Klinik kommen. Je früher ein Schlaganfallpatient eintrifft, umso mehr können wir helfen.“ «



Geriatrische Frührehabilitation

Neues Angebot für ältere Menschen im St. Josef Krankenhaus in Moers



Experten in der Altersmedizin: (v. l. n. r.)
Oberärztin Sabine Büddefeld, Departmentleiter Dr. Jürgen Ziegenfuß u. Oberärztin Dr. Stephanie Verhasselt

Seit dem 1. Oktober 2015 besteht das Department Geriatrie, das der Abteilung für Innere Medizin angegliedert ist, mit der Möglichkeit der Durchführung einer geriatrischen Frührehabilitation.

Diese Art der Versorgung stellt für das St. Josef Krankenhaus sowohl eine Erweiterung seines klinischen Angebotes, als auch seines Angebotes speziell für ältere Menschen im Sinne einer wohnortnahen Versorgung dar.

Die geriatrische Frührehabilitation ist für ältere Patienten (in der Regel über 70 Jahre, mindestens jedoch über 60 Jahre alt) ausgerichtet, die durch

eine Akuterkrankung und Begleiterkrankungen in ihrer Selbstständigkeit und bisherigen Lebensweise gefährdet sind. Um diese Einschränkungen zu vermeiden, werden spezielle therapeutische Strukturen vorgehalten. Es handelt sich insgesamt dabei um einen multiprofessionellen, an den Defiziten und Potenzialen des Patienten ausgerichteten, rehabilitativen Therapieansatz im sogenannten therapeutischen Team.

Das therapeutische Team, dessen Mitglieder alle bereits über langjährige Erfahrung in der Geriatrie/Altersmedizin verfügen, umfasst:

- Ärzte mit geriatrischer Weiterbildung
- Pflegekräfte mit geriatrispezifischer Ausbildung
- Mitarbeiter des Sozialdienstes
- Physiotherapie mit medizinischer Trainingstherapie, Gang- und Gleichgewichtsschulung, Sturzpräventionstraining, Lymphdrainage
- Ergotherapie zur Begleitung der Patienten in einen möglichst selbstständigen Alltag, unter anderem durch ADL-Training, Hirnleistungstraining, Hilfsmittelversorgung
- Logopädie zur Behandlung von Stimm-, Sprach-, Sprech-, Schluckstörungen
- Ernährungsberatung (insbesondere bei Mangelernährung)
- Neuropsychologie mit der Behandlung von Hirnleistungs- und Gedächtnisstörungen sowie Depression
- Seelsorge

Voraussetzung für die Behandlung ist eine Akuterkrankung, die den Patienten zunächst in eine andere Fachabteilung führt.

Nach Beendigung der notwendigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen in dieser Abteilung (z. B. eine Operation bei einer Schenkelhalsfraktur) kann bei o. g. Gegebenheiten die Übernahme in das Department für Geriatrie erfolgen.



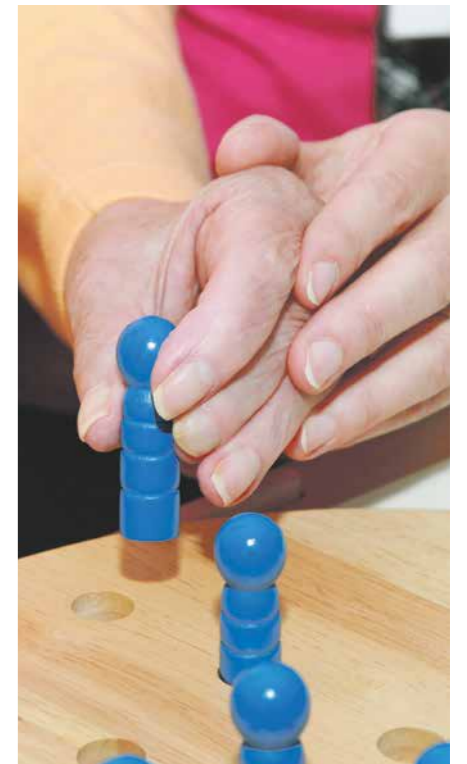
Typische Erkrankungen, die zur Behandlung in der Geriatrie führen, sind:

- Schlaganfall und dessen Folgen
- Zustand nach Frakturen und Gelenkersatzoperationen
- Akute Verschlechterung von neurologischen Erkrankungen, z. B. Morbus Parkinson
- Gefäßerkrankungen
- Zustand nach schweren chirurgischen Eingriffen
- Komplikationen bei Diabetes mellitus

Nach Aufnahme in die geriatrische Abteilung erfolgt nach einem multiprofessionellen diagnostischen Prozess, der die Defizite und Potenziale des Patienten erfasst (sog. geriatrisches Assessment), die rehabilitative Therapie, die neben somatischer auch psychische, kognitive und soziale Aspekte

berücksichtigt. Notwendige diagnostische medizinische Maßnahmen können während des Aufenthaltes begleitend durchgeführt werden, ggf. auch konsiliarisch von anderen Fachabteilungen. Die Dauer der Behandlung ist durchschnittlich für ca. zwei Wochen veranschlagt. Die Behandlung beinhaltet ein differenziertes Entlassungsmanagement, mit Beratung der betreuenden Angehörigen.

Ärztlicher Leiter des Departments für Geriatrie ist Dr. Jürgen Ziegenfuß, der von den, ebenfalls in der Altersmedizin erfahrenen, Oberärztinnen Sabine Büddefeld und Dr. Stephanie Verhasselt unterstützt wird. Verena Radant ist Leitung des therapeutischen Teams. Als Stationsleitung stellt Bernd Pietz, in der Pflege, das Erlangen und Bewahren der Selbstpflegefähigkeit der Patienten in den Vordergrund. «





v. l. n. r.: Dr. Claude van Lierde, Oberarzt der Abteilung für Allgemein-, Thorax- und Viszeralchirurgie, und Dr. Stefan Schickel, Departmentleiter Kardiologie, informieren über den MRT-kompatiblen Defibrillator.

DEFIBRILLATOR & KERNSPINTOMOGRAPH

Neu in der Bundesrepublik und zum ersten Mal hier in der Region wurde im St. Josef Krankenhaus ein Defibrillator eingesetzt, der eine Kernspintomographie (MRT-Untersuchung) am gesamten Körper zulässt.

Defibrillatoren und Schrittmacher sind für die Patienten, die ein solches Gerät implantiert bekommen, oft ein Lebensretter. Sie steuern einen zu langsamen Herzschlag und geben bei Kammerflimmern einen lebenswichtigen Impuls, damit das Herz wieder normal schlägt. „Bisher konnten Betroffene mit Schrittmachern und Defibrillatoren gar nicht oder nur unter Ausparung des Brustkorbs ins MRT geschoben werden. Denn das Metall des Gerätes droht heiß zu werden. Dies entfällt bei diesem neuen Defibrillator“, erklärt Dr. Stefan Schickel, Leiter des Departments für Kardiologie im St. Josef Krankenhaus. Eine echte Premiere im Februar 2016. In einer 80-minütigen Operation wurde einer 55-jährigen Patientin, als einer der ersten

Patienten in Deutschland überhaupt, von Dr. Claude van Lierde, Oberarzt der Abteilung für Allgemeinchirurgie, und Dr. Stefan Schickel, Leiter des Departments Kardiologie, ein Defibrillator zur kardialen Resynchronisationstherapie implantiert, der nicht nur vor dem plötzlichen Herztod schützt, sondern auch die Herzfunktion kräftigt.

Bisher waren Patienten mit einem Defibrillator, der auch über die Funktion der Resynchronisation bei schwerer Herzschwäche verfügt (sog. Drei-Kammer-Defibrillator), wegen potenziell gefährlicher Wechselwirkungen von MRT-Untersuchungen ausgeschlossen. Patienten mit der neuen Defibrillatorgeneration können auch mit den modernsten Kernspintomographen mit Drei-Tesla-Leistung bei voller Funktionstüchtigkeit untersucht werden.

Der Patientin geht es gut und wir freuen uns entsprechenden Patienten diese neue Technologie anbieten zu können, damit auch zukünftig Patienten mit Defibrillator MRT-Untersuchungen an anderen Organen problemlos vornehmen lassen können.

Untersuchungen im MRT sind aus dem Klinikalltag nicht mehr wegzudenken. Diese MRT-Untersuchungen werden zum Beispiel eingesetzt bei Wirbelsäulenerkrankungen, bei Krebs-, Herz- und neurologischen Erkrankungen.

Die moderne Herzschrittmacher- und Defibrillatortherapie besitzt im St. Josef Krankenhaus eine lange Tradition, seit über 20 Jahren werden Herzschrittmacher operativ implantiert, seit Zehn Jahren auch Defibrillatoren und Systeme zur kardialen Resynchronisation. «



BABYFREUNDLICH

Ein Erfolgsrezept: Die Geburtshilfe am St. Josef Krankenhaus verzeichnet höchste Geburtenrate seit 25 Jahren

Was ist für werdende Eltern bei der Auswahl der Geburtsklinik wichtig?

Dr. Jens Pagels, Chefarzt der Geburtshilfe am St. Josef Krankenhaus, weiß, dass hier viele Aspekte berücksichtigt werden. „Wir, als von der Weltgesundheitsorganisation WHO als babyfreundlich zertifizierte Geburtsklinik, sind sehr stolz darauf, dass sich das Konzept babyfreundlich bei den werdenden Eltern durchgesetzt hat und wir erstmals seit 25 Jahren mehr als 800 Geburten in 2015 verzeichnen konnten“, so Pagels. Das bedeutet eine Steigerungsrate von ca. neun Prozent gegenüber dem Vorjahr.



Chefarzt Dr. Jens Pagels

Babyfreundlich, das steht zum Beispiel für Rooming-in – das heißt, Mutter und Kind sind 24 Stunden beisammen. Eine für die Entwicklung des Kindes wichtige innige Verbundenheit und Vertrautheit entwickelt sich zwischen Mutter und Kind. Schon direkt nach der Geburt haben Mutter und Kind ununterbrochen Hautkontakt.

Als ganz besonders wichtig für die Entwicklung und Förderung des Neugeborenen hat sich laut WHO das Stillen gezeigt. „Unsere Stillrate im vergangenen Jahr lag bei nahezu 90 %“, berichtet Stillberaterin Sarah Peters. „Wir zeigen den Müttern das richtige Anlegen ihres Kindes und unterstützen

und helfen bei allen Stillsituationen“. Nach dem Krankenhausaufenthalt sind die jungen Mütter bestens in der von Sarah Peters geleiteten Elternschule am St. Josef Krankenhaus aufgehoben. Wöchentlich findet hier jeweils mittwochs von 10.00 bis 15.00 Uhr eine Stillgruppe statt, zu der alle Mütter, auch diejenigen, die nicht im St. Josef entbunden haben, herzlich eingeladen sind.

Doch nicht nur über die Steigerung der Geburtenzahlen freuen sich Dr. Jens Pagels und sein Team. „Unsere Statistiken weisen eine beeindruckend niedrige Dammschnitttrate aus. Wir liegen hier bei 6 %. Bundesweit gibt es Krankenhäuser, in denen diese Zahl bei 75 % liegt“, erklärt Pagels. Auch

die Kaiserschnitttrate liege im St. Josef Krankenhaus mit 28 % deutlich unter dem Bundesdurchschnitt von 32 %.

Insgesamt blickt die Geburtshilfe auf ein positives Jahr 2015 zurück. Auch in der Weihnachtszeit und zwischen den Feiertagen hatten Hebammen, Ärzte und Krankenschwestern alle Hände voll zu tun. Die vom statistischen Bundesamt ermittelte Geburtenrate liegt bei 1,47 Kindern pro Frau. In keinem Jahr seit dem Mauerfall gab es einen so hohen Anteil an Müttern zwischen 15 und 49 Jahren. Nun scheint die Lust auf Familie und Kinder wieder gewachsen zu sein. Dr. Jens Pagels und sein Team sind jedenfalls auf alles vorbereitet. «



Frauenheilkunde für Frauen in Nepal, Gynäkologin aus dem St. Josef Krankenhaus operiert in Sankhu/Kathmandu.

Frauenheilkunde für Frauen in Nepal

Spezialistin für Inkontinenzbehandlung operierte in Sankhu/Kathmandu

Die medizinische Versorgung in Nepal ist schlecht. Krankheiten oder Unfälle stürzen die Menschen häufig in bittere Armut. Kein Versicherungssystem übernimmt die Kosten oder schützt vor den Folgen der Krankheit. Ärzte oder Kliniken sind oft viele Tagesmärsche entfernt.

Günay Bilir, leitende Oberärztin in der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Josef Krankenhaus, ist eine ausgewiesene Beckenbodenspezialistin. Im Februar 2015 hat sie drei Wochen in Nepal in einem Team, das von Dr. Bernhard Uhl, Leiter der Frauenklinik am Vinzenz-Hospital Dinslaken, organisiert wurde, Nepalesinnen im Sushma Koirala Memorial Hospital in Kathmandu operiert. Das St. Josef Krankenhaus hat diese Aktion mit einer großzügigen Sachspende unterstützt.

Interplast, eine weltweit agierende gemeinnützige Gesellschaft zur Behandlung von Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und Narbenkorrekturen, unterhält dieses Hospital in Kathmandu.

Versorgt werden dort die Ärmsten der Armen, die sich ansonsten keine

medizinische Versorgung leisten können. 30 bis 40 Prozent der Frauen in Nepal leiden unter Harninkontinenz und Beckenbodensenkung. Sie haben Probleme beim Wasserlassen und Schmerzen, auch der Geschlechtsverkehr ist häufig unmöglich. Eine Behandlungsmöglichkeit besteht kaum. Das Spezialgebiet von Oberärztin Bilir ist das minimal-invasive Operieren, welches auch bei Senkungsoperationen eingesetzt werden kann. Sie wurde durch die Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe für Kenntnisse im minimal-invasiven Operieren in der Kategorie MIC II ausgezeichnet. Diese Operationsmethode ermöglicht den Patientinnen sowohl in Moers als auch in Kathmandu eine kürzere Aufent-

haltsdauer im Krankenhaus, weniger Schmerzen nach der Operation und bessere Operationsergebnisse ohne Bauchschnitt.

Eingesetzt wird diese Technik auch bei Eierstockoperationen, bei der Entfernung der Gebärmutter, der Entfernung von Myomen und bei bösartigen Erkrankungen der Gebärmutter.

Oberärztin Günay Bilir: „Die Frauen sind nach einer minimal-invasiven Operation schneller wieder auf den Beinen, haben kaum Schmerzen und die kleinen Hautschnitte bei dieser Operationstechnik hinterlassen keine oder nur winzige Narben.“

Das St. Josef Krankenhaus ist seit fünf Jahren von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. als Kontinenz- und Beckenbodenzentrum zertifiziert und ausgezeichnet. «



Politik schaut hinter die Kulissen

MIT-Delegation besucht das St. Josef Krankenhaus

„So eine Maschine hätte ich auch gerne zu Hause“, so Kerstin Radomski, Mitglied des Deutschen Bundestages, als Jörn Rebbe, Küchenleiter im St. Josef Krankenhaus, die Spülmaschine mit spezieller Rüttelfunktion erklärt. „Beim Plastikgeschirr bleiben nach der Reinigung oft Tropfen hängen, durch das Rütteln werden die hängengebliebenen Wasserreste einfach abgeschüttelt“, so Jörn Rebbe.



Der Besuch der Mittelstands- und Wirtschaftsvereinigung der CDU Moers war sehr informativ und spannend für alle Mitglieder der Delegation. Jutta Gerwers-Hagedorn, Vorsitzende der MIT, hatte diesen Besuch, an dem neben Kerstin Radomski und dem Fraktionsvorsitzenden Ingo Brohl weitere Mitglieder der MIT teilnahmen, organisiert. Beim Besuch der Küche mussten natürlich Hygienevorschriften beachtet werden, sodass alle Besucher mit Kittel, Überschuhen und Häubchen ausgestattet wurden. Besteckwickelmaschine, Transportbänder und Essenswagen wurden präsentiert. „Jeden Tag laufen bei uns mehr als 1.000 Essen übers Band, wir versorgen nicht nur das St. Josef Krankenhaus in Moers, sondern auch unser Altenheim, das Hospiz und die psychiatrische Klinik in Rheinberg“, erklärt der Küchenchef. Ein weiterer Punkt des Rundgangs war der Besuch der nephrologischen Praxis. Dr. Czerwonka und Dr. Frank erklärten den interessierten Besuchern das Procedere bei der Dialyse, die Wasseraufbereitung und präsentierten die großzügigen, hellen, 800 Quadratmeter großen Praxisräume, die 22 Dialyseplätzen Platz bieten. Viel Zeit nahmen sich die Besucher auch für das Gespräch mit Geschäftsführer Heinrich Röwer über u. a. geplante Baumaßnahmen. Fragen zur Krankenhauspolitik und dem Krankenhaus, als einem der größten Arbeitgeber in Moers, wurden erörtert. Am Ende waren Hausherr und Gäste zufrieden. „Wir kommen gerne wieder“, so die einhellige Meinung der Delegation. «

GESUNDHEITZENTRUM LANG - Ihr Partner im Gesundheitswesen -



Sanitätshaus Lang

- Orthopädietechnik
- Kompressionstrümpfe
- Brustprothesenversorgung
- med. Bandagen

Tel. 02064 4137-11

Stammhaus Dinslaken | Wilhelm-Lantermann-Str. 41

Tel. 02064 4137-190

Sanitätshaus Lang Shop im St. Vinzenz Hospital Dinslaken

Unsere Techniker in Moers erreichen Sie unter:

Tel. 01520 / 7608369

REHA-Technik | Tel. 02064 4137-41

- Rollstühle
- Badehilfen
- Treppenlifter
- Schiebehilfen

DZS Homecare | Tel. 02064 4137-21

- Stomaversorgung
- Inkontinenzversorgung
- Wundmanagement



Wir laufen wieder. LAUFEN SIE MIT!

Es ist mittlerweile eine gute und erfolgreiche Tradition geworden:

Der Lauf gegen den Schlaganfall, den die Neurologische Abteilung des St. Josef Krankenhauses am Sportplatz Rheinpreußenstadion jedes Jahr organisiert.



ES ZÄHLT JEDER KILOMETER! JETZT ANMELDEN!

Pro gelaufenem Kilometer spenden wir 1,- EUR an die Stiftung Neurooffensive. Schulklassen, Kindergartengruppen, Vereine, Organisationen, Parteien, Firmen und natürlich alle Privatpersonen jeden Alters sind herzlich willkommen.

Im letzten Jahr waren es mehr als 500 Läufer“, so Pressesprecherin Regina Ozwirk, „und wir würden uns natürlich freuen die Zahl in diesem Jahr noch zu toppen.“

Der Sponsorenlauf zugunsten der Stiftung Neurooffensive, die die neurologischen Selbsthilfegruppen vor Ort unterstützt, wird in diesem Jahr am Freitag, 17. Juni 2016 in der Zeit von 18.00 bis 20.00 Uhr am Sportplatz Rheinpreußenstadion in Moers-Meerbeck, Barbarastraße stattfinden. Jeder Kilometer zählt und wird mit 1,- EUR zugunsten der Stiftung Neurooffensive unterstützt. Wichtig ist aber nicht, wie schnell jemand läuft, sondern nur das Mitmachen zählt. Es kann gelaufen, gewalkt oder auch gegangen werden. Schulklassen, Kindergartengruppen, Vereine, Organisationen, Parteien, Firmen und natürlich alle Privatpersonen jeden Alters sind herzlich willkommen.

Um die Sportler und auch die Zuschauer bei Kräften zu halten, wird fürs leibliche Wohl gesorgt. Damit hier auch alle gut versorgt werden können, bitten die Organisatoren darum, dass sich Gruppen im Vorfeld anmelden. Unterstützt wird dieser Lauf auch dieses Jahr wieder von der Laufgruppe „Die Stolperer“, die mit viel Engagement und Manpower nicht nur die 1 Kilometer lange Laufstrecke abstecken, sondern Tische und Bänke aufstellen, den Grill bedienen und Getränke ausgeben.

**Weitere Informationen & Anmeldung
bis spätestens 13. Juni bei:**

Regina Ozwirk (Öffentlichkeitsarbeit/Marketing)
Tel. 02841 107-2207
regina.ozwirk@st-josef-moers.de «

„Geh nicht vor mir her – ich könnte dir nicht folgen, denn ich suche meinen eigenen Weg. Geh nicht hinter mir her – ich bin gewiss kein Leiter. Bleib an meiner Seite – und sei nichts als ein Freund und mein Begleiter.“

Albert Camus

Ehrenamt in der ambulanten und stationären Hospizarbeit

Wie im obigen Text beschrieben, begleitet das Hospiz Haus Sonnenschein und der dazugehörige ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen in ihrer letzten Lebensphase. Da gilt es sich in die Situation der Menschen einzufühlen, Nähe zu zeigen, sich trotzdem zurückhalten zu können und ein offenes Ohr für die Betroffenen und ihre Angehörigen zu haben.

Nicht nur die sehr gut aus- und fortgebildeten Palliativpflegekräfte, sondern auch die geschulten, ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind aus der hospizlich-palliativen Versorgung nicht mehr wegzudenken. Denn Hospizarbeit entstand ursprünglich aus der Ehrenamtlichkeit.

Um weiterhin mit viel Elan und Herzblut diesen Aufgaben nachkommen zu können, suchen wir neue ehrenamtliche Mitarbeiter, die bereit sind, sich in einer intensiven halbjährlichen Schulung mit den Themen Tod, Sterben, Abschiednehmen und Besonderheiten der letzten Lebensphase zu beschäftigen. Das Schulungsangebot wird von sehr erfahrenen Referenten aus verschiedenen Fachbereichen (Pflege, Medizin, Seelsorge, Sozialarbeit u.s.w.) durchgeführt und ist für die Teilnehmer kostenfrei. Schon während der Schulungsphase kann an offenen Fortbildungsangeboten, Exkursionen oder auch am Hospizcafé (nächster Termin ist der 06. Juli 2016) teilgenommen werden. Nach Beendigung des theoretischen Blocks besteht die Möglichkeit zu Hospitationen im stationären und ambulanten Hospizbereich. Sich auf eine solche ehrenamtliche Tätigkeit einzulassen hat sicherlich auch traurige Momente, aber da sind wir uns alle einig: Es kommt sehr viel Bereicherung für unser eigenes Leben zurück. Denn auch zur Normalität eines schwerkranken Menschen gehören Humor und Lachen. Für Interessierte, ob für die ambulante oder stationäre Hospizarbeit, bieten wir einen Informationsabend an, um dann endgültig nach den Sommerferien starten zu können. Wir freuen uns auf neue Taten und Herausforderungen und danken auf diesem Weg allen schon ehrenamtlich tätigen Mitarbeitern für ihren bedingungslosen Einsatz. «

Sabine Lucht, Koordinatorin der ambulanten Hospizarbeit
Informationen zu unseren Schulungen erhalten Sie hier:
Hospiz Haus Sonnenschein, Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst, Beate Bergmann & Sabine Lucht

26 berger

Ihr Partner für
Küchen | Kochen | Servieren

50 Jahre Berger Küchen vor Ort!
Haushaltswaren, Küchen und Großgeräte
www.kuechen-kochen-servieren.de



Dampfgarer
sind voll im Trend!

Es berät Sie gerne Jochen Berger
zertifizierter Ernährungsberater

Ringstraße 34-37 | 47447 Moers-Kapellen
Tel. 02841 63336 | Fax 02841 66429
Mail: jochen_berger@gmx.de

3. MOERSER FRAUEN- GESUNDHEITSTAG

„Frauengesundheit in Moers und der Welt“

Aktionen | Informationen | Diskussionen

Mittwoch | 15. Juni 2016 | 14.00 bis 18.00 Uhr

Knappschaft | Knappschaft-Straße 1 | Moers



VERANSTALTUNGSPROGRAMM ERDGESCHOSS | FOYER

14.00 Uhr Begrüßung
und musikalische Eröffnung durch die Musikschule Moers

14.15 Uhr Podiumsdiskussion „Frauengesundheit in Moers und der Welt“
Moderation: Ulrike Rauhut

Diskussionsteilnehmerinnen:

- Frau Samia Skiken Ärztin, Bethanien Krankenhaus Moers
- Frau Günay Bilir Ltd. Oberärztin, St. Josef Krankenhaus
- Frau Meliha Gök Gynäkologin, Moers
- Frau Suada Redzovic Sozialbetreuerin, Stadt Moers
- Frau Tanja Lukaß Leiterin der Geschäftsstelle Bochum, Knappschaft

15.30–18.00 Uhr Café Heimelig
mit Kaffee und selbstgebacktem Kuchen

16.00–17.00 Uhr „Singen hält gesund“
Anja Lerch lädt ein zum Mitsingen von Lieblingsliedern aus der ganzen Welt

GESUNDHEITSANGEBOTE ERDGESCHOSS | LICHTHOFF

- 14.00–18.00 Uhr**
- Sehtest
 - Venendruckmessung
 - Ganganalyse
 - Blutzucker- und Blutdruckmessung
 - Ernährungsberatung

WORKSHOPS ERDGESCHOSS | RAUM E 38

15.30–16.00 Uhr Selbstuntersuchung an der Brust – Richtig tasten lernen nach der MammaCare-Methode
Referentin: Jeanette Klok-Ditges Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Krankenhaus Bethanien Moers

Theoretische Einführung in die Anatomie der weib-

lichen Brust und Vermittlung von Grundlagen der Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode. An verschiedenen Silikonmodellen können praktische Eindrücke unter fachlicher Anleitung gewonnen werden.

15.30–16.00 Uhr „Sei nicht der Sklave deiner Blase“ – Prävention und Behandlung von Inkontinenz

Referentin: Günay Bilir Ltd. Oberärztin der Gynäkologie u. Geburtshilfe St. Josef Krankenhaus, Moers

Referentin: Anette Joachim Gesundheitszentrum Niederhein, St. Josef Krankenhaus, Moers

Blasenprobleme sind peinlich und werden von betroffenen Frauen oft verdrängt und versteckt. Frau Bilir informiert über die Behandlungsmöglichkeiten bei Blasenschwäche und Frau Joachim stellt ein Beckenbodentraining für Frauen vor.

17.00–17.30 Uhr Selbstuntersuchung an der Brust – Richtig tasten lernen nach der MammaCare-Methode
(siehe links von 15.30 bis 16.00 Uhr)

WORKSHOPS 3. ETAGE | SITZUNGSSAAL

15.00–16.30 Uhr WenDo – Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Frauen
Referentin: Martina Specker WenDo-Trainerin

Körpersprache, Stimme und Bewegung sagen viel über das Selbstbewusstsein von Menschen aus. Die Übungen im WenDo stärken Frauen im selbstbewussten Auftreten, um heikle Situationen zu entschärfen.

Auch Strategien für individuelle sowie solidarische Lösungen in Konfliktsituationen werden entwickelt. Ausprobieren ist möglich und ausdrücklich erwünscht.

16.30–18.00 Uhr „Stressabbau multikulturell“ – Die Welt der Entspannung und Klänge
Referentin: Beate Bänsch Heilpraktikerin für Psychotherapie

Stressabbau kann vielfältig erfolgen. Musik kann dabei eine besondere Wirkung erzielen. Die Begegnung mit unterschiedlichen Instrumenten und Klängen wird mit Methoden der Stressminimierung verbunden.

Für die, die sich darüber hinaus auf eine spannende Atemtechnik einlassen, die übrigens auch weltweit praktiziert werden kann, klingt der Nachmittag entspannt und angereichert mit neuem Elan aus.

ABENDVERANSTALTUNG ST. JOSEF KRANKENHAUS, ASBERGER STR. 4, MOERS

19.30–21.00 Uhr „Singen mit Anja Lerch“
Für die Gesundheit, das Miteinander und ein gutes Gefühl

LOHMANN AND FRIENDS®
MARKETING & KOMMUNIKATION ■■■

CORPORATE DESIGN
MAGEBROS
ZEIGEN EVENTS
BERATUNG
S
I
Gutes
Marketing
beginnt mit
einem
guten
Gespräch.
DESIGN
MAILINGS
WEBDESIGN
BROS
DESIGN
ALÜME
IMAGEBROSCHÜREN
ÜLOGOMAIL
WEBDESIGN
VENT
BERATUNG

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

LAFONLINE.DE

Kunst im St. Josef Krankenhaus

Chefarzt Dr. Elmar W. Busch eröffnet Dauerausstellung

Warum Kunst im Krankenhaus? Diese Frage beantwortete PD Dr. Elmar W. Busch, Chefarzt der Neurologischen Klinik am St. Josef Krankenhaus, anlässlich der Vernissage zur Dauerausstellung der Bilder von Anna Flores und Ralf Bohnenkamp. „Bereits in den 80er Jahren entstand der Gedanke von Kunst als heilendes Medium im Krankenhaus – der sogenannten Ikonotherapie“, so Dr. Busch. „Im Krankenhaus finden sich viele Menschen, Patienten und deren Familien in existentieller Situation wieder. Hier geht es um Geburt und Tod, Schmerz und Heilung. Die Routinen der Ärzte und des Pflegepersonals hinterlassen oft Leere und Skepsis und erreichen nicht die seelische Dimension der Betroffenen.“ Zur Ausstellungseröffnung war auch Heinz-Gerd Hackstein, stellvertretender Bürgermeister der Stadt Moers, erschienen und würdigte in seinen Grußworten nicht nur die Idee der Kunstausstellung als Angebot an Patienten und Besucher, sondern auch den Einsatz des Krankenhauses und der gesamten Mitarbeiterschaft für das Wohl und die Gesunderhaltung der Bürgerinnen und Bürger in Moers und Umgebung. Anna Flores und Ralf Bohnenkamp sind die beiden Mülheimer Künstler, die für das Projekt am Krankenhaus gewonnen werden konnten. Ihre Werke wurden bereits auf vielen Ausstellungen im In- und Ausland gezeigt. Im Alltag ein Paar, sind die künstlerischen Werke der beiden sehr gegensätzlich. Anna Flores arbeitet mit Kollagen, in denen Ornamente und florale Muster auftauchen. Ralf Bohnenkamps Werke dagegen sind sehr minimalistisch. „Wir sind stolz darauf, dass unsere Werke hier einen dauerhaften Platz haben und den Menschen seelische Berührung anbieten“, so Ralf Bohnenkamp. Auf den Fluren der Neurologischen Abteilung ist diese Dauerausstellung nicht nur für Patienten und Besucher, sondern für alle Interessierten zugänglich. Kunst hat Zeit: Zeit für reines Betrachten der Objekte und Zeit für Gedanken über Krankheit und die Möglichkeiten und Wege damit umzugehen. «



v. l. n. r.: Chefarzt PD Dr. Elmar W. Busch, Künstlerpaar Anna Flores und Ralf Bohnenkamp, Pressesprecherin Regina Ozwirk und stellvertr. Bürgermeister Heinz-Gerd Hackstein



MEDIZIN & ENTSPANNUNG

Tag der Neurologischen Selbsthilfgruppen in der alten Volksschule



Bewegung hält fit! Zumba für BestAger begeistert Teilnehmerinnen.

Was hat Singen mit Gesundheit zu tun? „Singen ist Therapie und macht glücklich“, so Dr. Elmar W. Busch, Chefarzt der neurologischen Abteilung des St. Josef Krankenhauses. Zum Tag der neurologischen Selbsthilfgruppen, der in der alten Volksschule am Hanns-Albeck-Platz in Moers stattfand, hatte das St. Josef Krankenhaus aber nicht nur Anja Lerch, bekannt aus the Voice of Germany und berühmt in Moers und Umgebung durch zahlreiche Singabende, eingeladen.

In Zusammenarbeit mit den Selbsthilfgruppen Parkinson, Schlaganfall und Multiple Sklerose stellte das Team des Krankenhauses einen informativen Nachmittag mit Vorträgen und Workshops zusammen. Dr. Busch und sein kompetentes Ärzteteam referierten, zu den Themen „Ich zittere ... ist das Parkinson“, „Mich trifft der Schlag, was tun?“ und „Schlüssel vergessen, ist das Demenz?“ Neben Vorträgen gab es auch Aktionen zum Mitmachen, so gab es Progressive Muskelentspannung und Übungen mit dem Theraband. Besonderen Spaß hatten die Besucherinnen an Zumba für BestAger. Zumba-Trainee Yvonne zeigte den begeisterten Damen einfache Schritte zu lateinamerikanischen Tönen. „Gesunde Smoothies kann man leicht selbst zubereiten“, so Diätassistentin Stefanie Döbbelin, die mit den Teilnehmern Muskel-Kräuterfee und Trink-Käsekuchen zubereitete. Die Rezepte gab es auch gleich zum Mitnehmen und zu Hause nachmachen. Die Tipps und Tricks rund um die familiäre Pflege standen ebenfalls auf dem Programm. Logopäde Karsten Hermann, Inhaber der Logopädischen Praxis in Moers-Asberg, bot einen Workshop für Menschen mit Sprach-, Sprech-, Stimm- oder Schluckbeschwerden an.



Begrüßung durch Priv.-Doz. Dr. Elmar W. Busch, Chefarzt der Abteilung für Neurologie und Neurophysiologie.

Aber das ist noch nicht alles, was an diesem Nachmittag in den Räumlichkeiten des SCI, der Kooperationspartner für den Tag war, geboten wurde. Mittels einer Risikoprofilanalyse konnten die Besucher ihr Schlaganfallrisiko testen lassen. Hier wurden Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin gemessen. Die Durchlässigkeit der Halsschlagader ließ sich mittels Ultraschall bestimmen. Zum Abschluss des gelungenen Nachmittages lud Anja Lerch zum Mitsingen ein. Eine Stunde lang wurden sowohl bekannte Stücke aus der Popmusik, aber auch Heimatlieder geschmettert. Ob Udo Jürgens, Abba oder deutsches Volkslied – alle sangen aus voller Brust mit.

„Wir sind mit der Resonanz sehr zufrieden und freuen uns über diesen

gelungenen Tag“, so Pressesprecherin Regina Ozwirk, „Sicher werden wir auch im kommenden Jahr ein ähnliches Programm auf die Beine stellen. Unser großes Dankeschön gilt vor allem den Selbsthilfgruppen und dem SCI Moers, die dazu beigetragen haben, dass dieser Nachmittag ein Erfolg war.“ «



Singen ist Therapie! Anja Lerch lädt zum Mitsingen ein.

BERUFS- ERKUNDUNGSTAG im St. Thekla Altenheim

Berufswunsch Altenpfleger/-in?

Wo soll der Weg nach der Schulausbildung hingehen? Dienstleistung, Wirtschaft oder etwas Soziales? Die Berufsfelder sind heute weit gesteckt und viele junge Menschen stehen beim Übergang von der Schule in das Berufsleben vor einer hohen Herausforderung. Wie können junge Menschen bei der Auswahl des „richtigen“ Berufs unterstützt werden?



Eine Maßnahme ist der Berufserkundungstag. Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse gehen an diesem Tag in Betriebe und soziale Einrichtungen, um aktiv berufliche Tätigkeiten im Betrieb auszuprobieren.

Auch das St. Thekla Altenwohnheim in Rheinberg hat sich an dieser Aktion beteiligt und Schülerinnen und Schüler der Rheinberger Europaschule und der Förderschule Bönninghardt zu einem Berufserkundungstag eingeladen. „Wir geben den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, sich ein konkretes Bild vom Beruf des Altenpflegers zu machen“, so Einrichtungsleitung Ute Elsner, „wir beantworten Fragen zu Ausbildungsdauer, Vergütung, Arbeitszeiten und zeigen den jungen Leuten, was es in einem Altenheim zu tun gibt.“ Die Zugangsvoraussetzungen sind zurzeit ein Hauptschulabschluss oder ein als gleichwertig anerkannter Bildungsabschluss. Die Ausbildung dauert drei Jahre und wird am Fachseminar für Altenpflege des Kreises Wesel in Kamp-Lintfort durchgeführt. Die Ausbildung erfolgt im Wechsel zwischen theoretischem Unterricht und praktischer Ausbildung.

Begonnen hat der Tag im St. Thekla Altenheim für die Schülerinnen und Schüler mit einer lockeren Inforunde. Ute Elsner und Pflegedienstleitung Christa Menzenbach stellten die Einrichtung, die zum St. Josef Krankenhaus in Moers gehört, und sich selbst vor. Ein Rundgang durch das Haus zeigte direkt, was das Besondere bei der Arbeit mit alten Menschen ist. „Die Menschen leben ihren Alltag hier“, erklärt Ute Elsner und grüßt eine Bewohnerin, die emsig Handtücher faltet. „Dürfen wir mal in ihr Zimmer schau-

en?“, so die Frage an Herrn B., der sich über die vielen jungen Leute freut und bereitwillig auf die offene Zimmertür zeigt. Herr B. ist ganz begeistert über den jungen Besuch und erinnert die jungen Menschen daran, wie wichtig das Lernen fürs Leben ist. Auf die Frage, wie alt er denn sei, antwortet er: „Das weiß ich gar nicht“, und lacht dabei. „Jeder Bewohner darf eigene Möbel, Bilder oder Dekoartikel mitbringen“, sagt Ute Elsner, „bei den Frauen sind die Zimmer in der Regel reicher dekoriert.“

Nach der Tour durchs Haus geht es jetzt für die jungen Leute an den praktischen Teil. Sie staunen über die Hilfsmittel, mit denen man die nicht mehr mobilen Heimbewohner zum Beispiel vom Bett auf den Stuhl oder auch in die Badewanne liften kann. „Muss ich wieder aufstehen?“, so eine Schülerin, die gerade den gemütlichen Liegesessel entdeckt hat. Auch bei der Gymnastik ist Mitmachen angesagt. Auch bei eingeschränkter Beweglichkeit lassen sich leichte Übungen, wie zum Beispiel das Werfen von kleinen Stoffsäckchen auf eine bunte Matte, durchführen.

Zum Abschluss lud das Küchenteam die Schülerinnen und Schüler zum Mittagessen ein. Damit endete ein spannender Tag mit vielen neuen Eindrücken, den die Schüler und die sie begleitenden Lehrer erfahren haben. «

Weitere Informationen über die Ausbildung:
Ute Elsner (Einrichtungsleitung)
St. Thekla Altenwohnheim, Tel. 02843 920-150
Christa Menzenbach (Pflegedienstleitung)
Tel. 02843 926-153

Im Laufschrift durch den Freizeitpark ENNI macht Moerser fit für ihre Laufserie

Rock-Opa Mick Jagger tut es. Und auch die TV-Moderatoren Markus Lanz und Kai Pflaume bekennen sich dazu. Wie 18 Millionen andere Deutsche halten sie sich mit Laufen fit. Ob schnaufender Anfänger, nimmermüder Freizeitsportler oder ambitioniertes Konditionswunder – auch in Moers gehören Läufer zum Stadtbild dazu. Dafür, dass sie im Freizeit- und Schlosspark noch bessere Bedingungen für ihr Hobby vorfinden, haben die ENNI Energie & Umwelt (ENNI), die Stadt Moers und der Moerser Turnverein (MTV) gesorgt. Gemeinsam haben sie die sogenannten ENNI-Fitnessrouten eingerichtet. Dort finden Einsteiger und Fortgeschrittene ideale Trainingsmöglichkeiten für jede Jahreszeit – und das komplett öffentlich. Die vier Fitnessrouten für Läufer, Walker und Spaziergänger sind zwischen 1,5 und 6,8 Kilometer lang, farblich gekennzeichnet und starten allesamt am Eingang zum Park zwischen der Großsportanlage „In den Filder Benden“ und dem Solimare. Ein hier installierter Streckenplan zeigt den Aktiven, wo es lang geht. Besonderheit: Die 1,5 Kilometer lange Fitnessroute ist in den Abendstunden beleuchtet. Übrigens: Um weitere Anreize für die Läufer zu schaffen, legt die ENNI in Kooperation mit mehreren Laufvereinen auch in diesem Jahr die sogenannte ENNI-Laufserie auf. Dazu gehören neben dem ENNI-Schlossparklauf in Moers und dem ENNI-Brunnenlauf in Sonsbeck, an denen Ende April und Anfang Mai wieder mehr als 1.000 Läufer teilgenommen haben, auch der ENNI-Donkenlauf am 11. Juni in Neukirchen-Vluyn und der ENNI-Citylauf in Xanten am 10. September. Auch wer nicht für die Serie angemeldet ist, kann hier noch starten und zwei Läufe mit wunderbarer Atmosphäre genießen. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.enni.de «

WWW.ENNI.DE

ENNI
Einfach leichter leben

JETZT INSTALLIEREN

Seien Sie immer ganz aptuell!

Der Niederrhein in einer APP
Niederrhein Aptuell ist die neue Gratis-App mit praktischen Tipps und Infos rund um den Niederrhein – zum Nulltarif in den Apple- und Google-Stores.

ES IST WIEDER SOWEIT: BABY- UND KLEINKINDTAG

Sonntag | 03. Juli 2016 | 10.00–16.00 Uhr | St. Josef Krankenhaus

Es ist schon eine langjährige Tradition – der Baby- und Kleinkindtag am St. Josef Krankenhaus. Ein buntes Programm erwartet werdende Eltern, Großeltern und alle Interessierten am Sonntag, 3. Juli 2016 in der Zeit von 10.00 bis 16.00 Uhr.

Neben Kreißsaalführungen, Hebammensprechstunde, Still- und Tragetuchberatung und diversen Infoständen freuen sich die Besucher besonders auf den großen Trödelmarkt, für den die Organisatoren den Parkplatz vor dem Haus absperren. Ob Babykleidung, Spielzeug oder Kinderwagen – das Angebot ist groß und der eine oder die andere hat schon ein gutes Schnäppchen gemacht. Damit die Erwachsenen auch in Ruhe stöbern können, gibt es ein sehr umfangreiches und spannendes Kinderprogramm. Die Kleinen können sich auf der Hüpfburg vergnügen, sich schminken lassen, sich von Barbara Meyer „verzaubern“ lassen oder der Vorlesepatin der Moerser Bibliothek lauschen.

Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt. An Grillstand oder Kuchenbuffet kann jeder seinen Hunger stillen.

Mit dabei ist natürlich auch wieder Jupp, der Josef-Bär, der in seinem Körbchen Überraschungen für die kleinen Besucher bereithält. «



ANMELDUNGEN

Anmeldungen für den Baby- und Kleinkindtrödelmarkt über das Sekretariat der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe: Tel. 02841 107-2430

mediNEWS



100. Geburtstag im St. Thekla Altenheim gefeiert

Im St. Thekla Altenheim in Rheinberg feierte am 7. Januar 2016 Felix Genz seinen 100. Geburtstag. Der Rheinberger Bürgermeister, Frank Tatzel, eröffnete den Gratulationsreigen. Pflegedienstleiterin Christa Menzenbach überbrachte Glückwünsche und Geschenke im Namen des St. Thekla Hauses. Natürlich durfte auch ein Gläschen Sekt zum Anstoßen nicht fehlen. Und auf die Frage, was ihn so

alt hat werden lassen, sagt Werner Genz, der Sohn des Jubilars: „Seine Ehefrau, unsere Mutter, mit der er fast siebenzig Jahre verheiratet war. Gemeinsam ging es viele Jahre in den Urlaub nach Kärnten zum Wandern. Unser Vater war immer ein Familienmensch.“ Zur Familie von Felix Genz gehören ein Sohn, eine Tochter, zwei Enkelkinder und ein Urenkel. Felix Genz wurde am 7. Januar 1916 in der ehemaligen DDR

geboren. Er machte eine Ausbildung zum Vermessungsangestellten und arbeitete viele Jahre bei Mannesmann in Duisburg. Im zweiten Weltkrieg wurde er als Fluglotse eingesetzt, aber über diese Zeit spricht er nicht so gerne. Seit 2014 lebt der Jubilar im St. Thekla Altenheim und fühlt sich dort wohl. Gemeinsam mit der Familie wurde der 100. Geburtstag gefeiert und dabei viel von alten Zeiten erzählt. «

St. Josef unterstützt Selbsthilfegruppen

Große Freude bei der Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene! Anlässlich des Schlaganfalltages am St. Josef Krankenhaus übergab Priv.-Doz. Dr. Elmar W. Busch, Chefarzt der neurologischen Abteilung, einen Spendenscheck in Höhe von 2.000 EUR an Joachim Emmer, den Leiter der Selbsthilfegruppe. „Mit unserer Spende möchten wir die Selbsthilfegruppen vor Ort unterstützen“, sagt Dr. Busch. Die Spende kommt aus dem traditionellen Lauf gegen den Schlaganfall, den das Krankenhaus alljährlich veranstaltet. Im letzten Jahr wurden mehr als 500 Läufer gezählt. «



Chefarzt Dr. Elmar W. Busch übergibt den Spendenscheck an Joachim Emmer, Leiter der Selbsthilfegruppe

RIECHEN SCHMECKEN FÜHLEN

Grundbedürfnisse,
welche wir im Alltag
gerne für selbstver-
ständlich hinnehmen.

Die Praktikantinnen der Ernährungstherapie und Diätassistentinnen des Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH gestalteten im März einen kleinen „Sinnesparcour“ in der Eingangshalle des St. Josef Krankenhauses. Unter anderem konnten Patienten, Angehörige, Besucher und Mitarbeiter sich daran versuchen, in geschwärzten Gläsern verschiedene Lebensmittel, wie z. B. Ingwer, Zimt, Kaffee, verschiedene Kräuter, blind riechend zu erkennen oder in Kästen blind beispielsweise Walnüsse, eine Ananas oder einen Schwamm zu erfühlen. Aber auch das Erschmecken von vermeintlich bekannten Lebensmitteln, welche absichtlich in eine andere Optik gebracht wurden, konnte versucht werden. So gab es zum Beispiel blau-grünen Pudding, der sich geschmacklich als Vanillepudding herausstellte und optisch nach Vanillepudding aussehende Naturjoghurt, der mit natürlicher Lebensmittelfarbe gefärbt wurde. Den Aussagen nach schmeckte der aber „langweilig nach nichts“. Eine Auswahl von Kräutern, welche wir teilweise regelmäßig in unseren Kochtöpfen in Verwendung haben, machten als frische Kräuterstauden ebenfalls eine tolle Figur – optisch und sensorisch. Darunter stachen überraschenderweise in erster Linie das Currykraut und das eigentlich sehr bekannte Maggikraut (Liebstöckel) hervor, aber auch die Schokoladenminze.

Warum diese Aufmerksamkeit für diese Sinne? Nicht nur, weil es uns



Freude bereitet, wenn wir „Erfolg“ beim Erkennen haben, sondern auch, weil Erkrankungen wie z. B. ein Schlaganfall und industriell hergestellte Lebensmittel und Speisen uns häufig in die sensorische Einbahnstraße führen können. Die meisten erwarten beispielsweise, dass gekaufter Erdbeerrjoghurt eine bestimmte Farbe und einen bestimmten Geruch hat, dass Weißbrot nicht grün gepunktet ist und so weiter. Wir erwarten im Alltag das, was wir gelernt haben und gewohnt sind. Wir verlassen uns sogar auf unsere Sinne. Das ist gut, jedoch nicht ohne Konsequenzen, wenn unsere Sinne uns (vorrübergehend) verlassen. Testen und fordern Sie Ihre Sinne täglich ein bisschen heraus und nehmen Sie sich Zeit zum Schmecken, Riechen, Fühlen (auch mit der Zunge!). Bestimmt finden Sie manches noch schmackhafter und anderes wird Ihnen vielleicht gar nicht mehr so sehr zusagen.

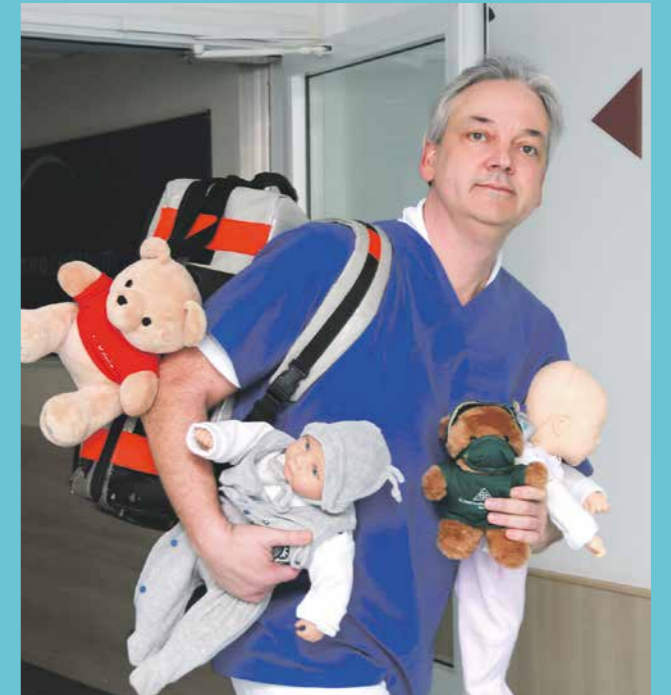
Zum Schluss noch ein schöner Film Tipp zu diesem Thema: „Ratatouille“ von Walt Disney. Bedenken Sie jedoch, sind unsere Sinne abgelenkt, z. B. die Geschmackssinne während wir einen Film oder eine Sendung schauen, ist auch das Sättigungsgefühl negativ beeinflusst. Lassen Sie sich nicht beeinflussen, genießen Sie zusammen mit Ihren Sinnen alles, was sie tun.

Informationen über Ernährungsberatung im St. Josef Krankenhaus
Im Gesundheitszentrum Niederrhein
Stefanie Döbbelin und Kornela Bensch
(Tel. 02841 107-2179)
Ernährungstherapie und Ernährungsberatung, Diätassistentinnen mit besonderer Qualifikation für die Ernährung und Verpflegung von Senioren/VDD bzw. mit besonderer Zertifizierung für Gastroenterologische & Enterale Ernährung/VDD, Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterinnen VFED/VDD «

Eine ERSTE-HILFE-Erfolgsgeschichte

Über zehn Jahre Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Jedes Jahr verunglücken in der Bundesrepublik Deutschland rund 20.000 Kinder, die meisten davon zu Hause oder im Freizeitbereich. Viele werden erst vom Notarzt richtig versorgt. Kinder sind von Natur aus neugierig, eine Sekunde der Unachtsamkeit reicht aus – und schon ist schnelle und kompetente Hilfe gefragt. Wenn Kleinkinder durch Unfälle oder Erkrankungen in Not geraten, sind meistens Erwachsene in der Nähe, die gerne helfen wollen. Gleichzeitig sind die Helfer jedoch oft verunsichert und befürchten, dem kleinen Patienten durch falsches Handeln mehr zu schaden als zu helfen. Der Kurs „Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern“ wird seit über zehn Jahren von Dirk Welsing, Fachkrankenschwester für Intensivmedizin und Anästhesie, Stationsleiter der Intensivstation, durchgeführt. Ein Kurs für werdende Mütter und Väter, Eltern, Großeltern, Erzieher und Erzieherinnen, Babysitter und alle Personen, die Säuglinge und Kleinkinder betreuen. Sie alle lernen, was zu tun ist bei Fieberkrämpfen, Insektenstichen, Vergiftungen und dem Verschlucken von Fremdkörpern. Der Kurs findet an drei Abenden jeweils von 18.00–20.15 Uhr statt. Die Kosten betragen pro Person 23,- EUR, Paare bezahlen 31,- EUR. Kursanmeldungen nimmt das Sekretariat der Gynäkologie, Geburtshilfe entgegen: Tel. 02841 107-2430, gynaekologie@st-josef-moers.de «



Unermüdet im Einsatz: Kursleiter Dirk Welsing

NEU
INTERTAN® GOLD
Instrumentarium

Aus Prinzip anders

Das spezielle Schraubendesign steht für besonders hohe Stabilität. Die integrierte verriegelnde Schraube ermöglicht interfragmentär eine aktive Kompression und verhindert gleichzeitig die Rotation des Femurkopfes.

smith&nephew
TRIGEN®
INTERTAN®
Intertrochantärer Antegrader
Nagel



Kontakt: Smith & Nephew GmbH, Friesenweg 4, Haus 21, 22763 Hamburg
Tel. +49 (0)40 87 97 44 0, Fax +49 (0)40 87 97 44 375

Hersteller: Smith & Nephew, Inc., 1450 Brooks Road, Memphis, TN 38116, USA
EU-Beauftragter: Smith & Nephew Orthopaedics GmbH, 78532 Tuttingen

Trademark of Smith & Nephew
www.smith-nephew.de

SMOOTHIES

Teurer Apfelsaft oder tatsächlich eine Überlegung wert?

Ein Smoothie ist ein Mixgetränk, in welchem viele verschiedene Zutaten verschiedenster Konsistenzen, zu einem meist einheitlichen, flüssig-cremigen Getränk verarbeitet werden. Viele verschiedene Zutaten können ein Qualitätsmerkmal und eine Bereicherung der Geschmacksnoten oder auch eine tolle Reste-Verwertung sein. Jedoch leider auch manchmal nur eine Irreführung für einen teuren Apfelsaft.

Hergestellt ist ein Smoothie unterm Strich ratzfatz und es bedarf weder Kochkünsten noch filigraner Fertigkeiten. Somit ist fast jeder in der Lage, seinen eigenen, ganz persönlich abgeschmeckten Smoothie herzustellen. Benötigt werden im Grunde nur ein Mix-/Zauberstab und ein passend hoher Mix-Becher, Obst-/Gemüse-/Milchprodukt-„Reste“, sowie die Überwindung das innere Couch-Hündchen einfach mal etwas tun zu lassen, was es nicht 360 Tage im Jahr tut. Es gibt keine Zutat, welche in einem Smoothie zwingend enthalten sein muss. Das heißt gleichzeitig auch, es gibt in quasi jedem Haushalt Zutaten für einen just in diesem Augenblick entwickelten Smoothie. Der große Vorteil, wenn Sie einen solchen Mixtrunk selbst zubereiten: Sie wissen genau was enthalten ist und was wiederum nicht. Stichwort Abneigungen, Unverträglichkeiten, Allergien. Um einen Smoothie „gesund“ zu modifizieren, fügen Sie Haferflocken oder andere Getreideflocken, Leinsamen, Flosamensamen, Walnüsse, Mandeln oder getrocknetes Obst hinzu.

In einem gekauften, fertigen Smoothie, unabhängig davon, ob es ein Bio-Produkt ist oder nicht, werden Sie als Hauptzutat in der Regel Apfelsaft in der Zutatenliste finden. Es lohnt sich in jedem Fall diese immer zu lesen. Ganz gleich, ob es ein Wirsing-Smoothie oder ein Drachenfrucht-Smoothie ist, diese gleichbleibende Zutat macht die „Abwechslung“ sehr schnell langweilig. Ganz davon abgesehen, dass einige Hersteller gerne zusätzliche Süßungsmittel verschiedener Art beifügen. Selbstverständlich kann ein solcher, trinkfertiger Smoothie aus dem Geschäft als schnelle Variante eine gute und vor allem bessere Variante als ein Milchshake oder Softgetränk sein, jedoch die Vorteile, die selbst zubereiten auch, in einem straffen Zeitplan im Alltag, mit sich bringt, sollten mit sich selbst ganz ehrlich ausgehandelt werden. Mal Hand aufs Herz: Wie häufig landen überreifes Obst, schrumpeliges Gemüse und Co. doch auf dem Lebensmittelfriedhof? Wie schade um diese Vitamin- und Mineralstoffquellen! Ja, selbstverständlich haben Sie recht, die Vitamine sind nicht mehr in vollem Umfang enthalten, doch liebe „Mit-Besserwisser“, diese verringerte Vitaminmenge ist immer noch höher als die in einem Glas Wasser oder Softgetränk oder einer Tasse Tee oder Kaffee. Außerdem ist es für unser Gehirn eine Freude, wenn wir neue Erfahrungen machen. Und es gibt nichts simpleres, als dies mit einem Glas selbst gemachten Gemüse-Frucht-Getränk zu versuchen. «



123rf © Jennifer Barrow

MUSKEL-KRÄUTERFEE

Für zwei Portionen:

500 ml Buttermilch, 1 Handvoll Kräuter, gemischt (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Kerbel, Minze, Löwenzahn oder Brennessel), Salz, Pfeffer, 1 TL Kürbiskernöl oder Nussöl

Die gewaschenen, trocken geschüttelten Kräuter von den Stielen zupfen (Schnittlauch in grobe Röllchen schneiden) mit etwa der Hälfte der Buttermilch mit dem Mixstab fein pürieren. Wenn die Konsistenz gleichmäßig ist, die restliche Buttermilch dazu gießen und erneut mit dem Mixstab vermengen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Teelöffel Kürbiskernöl oder Nussöl beifügen. Wer es viel lieber etwas süßer möchte, gibt ein kleines oder drittel Blatt Stevia (Süßkraut) mit in die Kräutermischung. Alternativ zur Buttermilch, kann auch ein Naturjoghurt und Mineralwasser verwendet werden.

Pro Portion (250 ml) : 116 kcal; 11 g Kohlenhydrate (= 1 BE), 9 g Eiweiß, 3 g Fett

TRINK-KÄSEKUCHEN

Für zwei Portionen:

Magerquark, 250 ml Milch (1,5 %), 6 Aprikosen, Hälften aus der Dose, 2 Butterkekse, ¼ Vanilleschote

Den Quark zusammen mit der Milch, den Aprikosen, grob gebröselten Keksen und dem Mark der Vanilleschote mit einem Mixstab zu einer gleichmäßigen Konsistenz pürieren. Wenn es etwas süßer sein soll, ca. 50 ml Milch durch ca. 50 ml (ca. 2–3 EL) Saft der Aprikosen aus der Dose ersetzen.

Pro Portion (300 ml, mit Milch) : 116 kcal; 15 g Kohlenhydrate (= 1,5 BE), 8 g Eiweiß, 2 g Fett



Das Rote Kreuz zum Drücken nah



Von Hausärzten empfohlen



- Sicherheit auf Knopfdruck
- Schnelle Hilfe rund um die Uhr
- Ansprechpartner, die ihre gesundheitliche Situation kennen
- Einfache Handhabung

Info: 08 000 365 000* *Zum Nulltarif

JOSEF ON TOUR

St. Josef informiert auf der Moerser Gesundheitsmesse

Gesundheitsmesse im ENNI Sportpark in Moers – nicht ohne Beteiligung des St. Josef Krankenhauses. Das Messeprogramm war sehr umfangreich, angefangen bei interessanten Podiumsdiskussionen zu Gesundheitsthemen wie Krebs, Darmerkrankungen etc., bis hin zu Vorträgen über Patientenverfügung, Demenz, Schilddrüsenerkrankungen und Vieles mehr. Die Experten des St. Josef Krankenhauses informierten in Vorträgen und Diskussionen und der Messestand war ständig umlagert. Besonders interessant war hier die Demonstration von 3-D-Operationen. Im St. Josef Krankenhaus steht seit kurzem ein endoskopisches Gerät der neuesten Generation. Als erste Klinik am linken Niederrhein können die Chirurgen Bauchspiegelungen in 3-D ausführen. Besucher, ausgestattet mit einer 3-D-Brille wie im Kino, konnten sich bei einem kleinen Geschicklichkeitsspiel mit den Instrumenten versuchen. Ausgelost wurden Massage-Gutscheine des Gesundheitszentrums Niederrhein am St. Josef Krankenhaus. „Da werde ich direkt Montag anrufen und Termine vereinbaren“, so einer der glücklichen Gewinner freudestrahlend. Doch auch, wer kein Glück hatte, kann natürlich wohltuende Massagen zum selbst Genießen oder zum Verschenken im Gesundheitszentrum Niederrhein buchen. **(Telefonische Terminvereinbarung unter 02841 107-2480)**. Groß war auch der Andrang beim kostenlosen Ultraschall der Schilddrüse.



Oberärztin Dr. Victoria Kranefuss und ihre Kollegin Anastasia Melin hatten alle Hände voll zu tun. Doch das Warten war für die Besucher in keinsten Weise langweilig. Diätassistentin Stefanie Döbbelin gab Tipps zu gesunder Ernährung und verwöhnte mit einem leckeren Josef-Drink. Mit von der Partie natürlich auch Jupp, der Josef-Bär, der kleine und große Besucher mit Obst und einem Luftballon erfreute. Abgerundet wurde das Programm mit einer Still- und Tragetuchberatung. Stillberaterin Sarah Peters musste nicht nur einmal die Frage beantworten, warum das Baby, das sie im Tragetuch um den Bauch trägt, denn so ruhig und zufrieden war. „Unser Dummy-Baby ist ganz genügend“, schmunzelte Sarah.

Die Organisatorinnen Ulrike Wellner und Regina Ozwirk waren zufrieden mit diesem gelungenen Messtag und versprachen, auch im kommenden Jahr wieder mit dabei zu sein. Die heliumgefüllten türkisen Luftballons mit dem Josef-Logo, die die Hallendecke noch Tage später zierten, werden bis dahin aber sicherlich ihre Luft verloren haben. «



Feuerwehrmänner als Geburtshelfer Vom Rettungswagen ins St. Josef Krankenhaus

„Ein großes Lob an das St. Josef Krankenhaus und die Feuerwehr“, so Dirk Mittnacht, der glücklich seine kleine Tochter Emilia Maria Florentina im Arm hält. Emilia Maria Florentina ist nämlich im Rettungswagen der Feuerwehr geboren worden. „Das habe ich in 27 Jahren erst dreimal erlebt“, so Feuerwehrmann Frank Arens über diesen besonderen Einsatz.

Noch fast zwei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin fährt Corinna Fuchs mit ihrer Freundin zum Shoppen ins Oberhausener Centro. „Ich habe mich sehr gut gefühlt und wollte die letzten beiden Wochen der Schwangerschaft noch genießen.“ Sie bummeln durch die Geschäfte, doch Corinna Fuchs bemerkt Wehen, die sie erst als Senkwehen einordnet.

Da die Wehen sich noch verstärken, machen sich die beiden Frauen auf den Weg nach Hause. „Ich habe meinem Mann eine Nachricht zukommen lassen, dass ich jetzt sofort nach Hause komme und er schon ein paar Sachen zusammenpacken möchte.“ Das war um 14.30 Uhr. Eine halbe Stunde später zu Hause waren die Wehen dann so heftig, dass Corinna Fuchs ihren Lebensgefährten bat, einen Rettungswagen zu rufen, der auch in sechs Minuten schon vor Ort war. Die Fruchtblase war mittlerweile geplatzt als die Feuerwehrleute Michael Mondry, Tobias Aust und Frank Arens gemeinsam mit dem Notarzt eintrafen. Im Schrittempo ging es dann, von Neukirchen aus, in Richtung St. Josef Krankenhaus. Doch die Geburt schritt voran und so erblickte Emilia Maria Florentina das Licht der Welt im Rettungswagen. „Ich habe einfach alles ausgeblendet“, so Corinna Fuchs. Feuerwehrmann Tobias Aust durchschnit die Nabelschnur. „Ein bewegender Moment – vor allem wenn man selbst noch Jungeselle ist.“ Vater Dirk, der im Privatwagen hinter dem Rettungswagen fuhr, staunte nicht schlecht, als seine Frau bei Ankunft am St. Josef Krankenhaus die kleine Tochter schon im Arm hielt. Der Kreißsaal war schon informiert und Ärzte, Hebammen und Schwestern kümmerten sich sofort um Mutter und Kind.

Aus Dankbarkeit an die helfenden Feuerwehrmänner haben Corinna und Dirk ihrer kleinen Tochter noch einen dritten Namen gegeben: Florentina – nach Florian, dem Schutzpatron der Feuerwehr. «

ROTE ROSEN ZUM WELTFRAUENTAG

Chefarzt als Rosenkavalier



Eine ganz besonders nette Geste hat sich Dr. Jens Pagels, Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, anlässlich des Weltfrauentages am 8. März einfallen lassen. Rote Rosen hat er besorgt; rote Rosen für die Patientinnen und auch für seine Mitarbeiterinnen. „Die Überraschung ist wirklich gelungen“, so Stationsleitung Elisabeth Leiße. Ob bei Patientin oder Mitarbeiterin, die Rose hat ein Lächeln in jedes Gesicht gezaubert.

Aber nicht nur am Weltfrauentag herrscht auf der Station eine gute und entspannte Stimmung. Das zeigt das Ambiente auf der Station: Frühstücksbuffet für die Patientinnen, freundliche Bilder auf dem Flur, eine Tafel auf der jedes Neugeborene mit Namen, Gewicht und Größe willkommen geheißen wird. Dem Team der Geburtshilfe und Gynäkologie liegt es am Herzen, dass sich die Patientinnen rundum wohl fühlen. Babyfreundlich steht ganz oben bei der von der WHO zertifizierten Geburtsklinik. So steht den Müttern jederzeit eine ausgebildete Stillberaterin zur Seite, wenn es mal Fragen oder Schwierigkeiten gibt. Ein Säuglingszimmer wie früher einmal gibt es schon lange nicht mehr, denn Rooming-in tut nicht nur den Babys, sondern auch den Müttern gut. Für die Verbundenheit und das Vertrauen zwischen Mutter und Kind

ist es wichtig, 24 Stunden zusammen zu sein. Und nach der Entlassung aus der Klinik treffen sich viele der jungen Mütter in der Elternschule wieder. Ob bei Babymassage oder Rückbildungsgymnastik oder in der wöchentlich mittwochs stattfindenden Stillgruppe. Herzlich eingeladen sind hierzu ger-

ne auch Mütter, die nicht im St. Josef Krankenhaus entbunden haben.

Weitere Informationen über das Angebot der Elternschule gibt es im Sekretariat der Gynäkologie (Tel. 02841 107-2430) oder auf der Homepage www.st-josef-moers.de. «

Wir verbessern Lebensqualität!



Geschäftsstelle:
Caritasverband Moers-Xanten e.V.
Neustr. 35 | 47441 Moers
Telefon 02841 90100
www.caritas-moers-xanten.de



caritas

Caritas Seniorenzentrum St. Josef

88 vollstationäre Pflegeplätze
mit spezieller Ausrichtung auf
demenziell erkrankte Menschen
Telefon: 02842 929500

St. Hedwig

89 vollstationäre Pflegeplätze
mit spezieller Wohngruppe
für junge volljährige Pflegebedürftige
Telefon: 02842 7040

Kurzzeitpflege Sankt Katharina

14 moderne Appartements
Telefon: 02801 710518

Essen auf Rädern

Wir liefern Ihnen täglich,
7 x die Woche, frisch gekochte Warm-Menüs.
Telefon: 02842 704400

Caritas Sozialstation

Grund- und Behandlungspflege sowie
Haushaltsnahe Dienstleistungen in Ihrer Häuslichkeit
Moers - Neukirchen Vluyn
Doris Schmidt, Telefon: 02841 880885

Tagespflege St. Paulus

Sie verbringen gemeinsam
mit älteren Menschen den Tag mit Unterhaltung,
Betreuung, Unterstützung und individueller Pflege.
Fasanenstr. 3 | Kamp-Lintfort
Telefon: 02842 1239403

Caritas-Senioren-Büro

Telefon: 02841 8804832

SCHNELLE HILFE FÜR FLÜCHTLINGE

Ärzte aus dem St. Josef Krankenhaus stämmen Untersuchungen

„200 Flüchtlinge waren für die Landesnotunterkunft Moers II angekündigt und mussten untersucht werden. Das war organisatorisch etwas schwierig, aber wir haben es geschafft“, so Dr. Thomas Ziegenfuß, ärztlicher Direktor am St. Josef Krankenhaus. „Wir wussten nicht ganz genau, wann die Flüchtlinge eintreffen. Der ursprüngliche Termin wurde abgesagt, später dann doch noch der Anruf, dass die Asylsuchenden kurzfristig eintreffen werden.“ Keine Frage für die hel-

fenden Hände im Krankenhaus.

Alle Abteilungen waren im Boot, und so wurden kurzfristig zwei Ärzteteams zusammengestellt. Fünf Fachabteilungen waren mit dabei: Urologie, Neurologie, Gynäkologie, Diabetologie und Innere Medizin. Chefarzt Dr. Christoph Vogt, Departmentleiter Dr. Andreas Adler sowie Günay Bilir (Oberärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe) und Urologe Jan Frederic Krahe steckten Stethoskope, Einmalhandschuhe und weitere benötigte

Utensilien ein und machten sich auf den Weg in die Ernst-Holla-Straße. Bevor die Asylbewerber ihre Zimmer dort beziehen konnte, sollte vorab die Erstuntersuchung stattfinden. Wichtig ist, dass Asylsuchende mit ansteckenden infektiösen Krankheiten sofort isoliert werden, um eine weitere Ansteckung zu vermeiden. Auch die Geschäftsführung des Krankenhauses steht hinter diesem Projekt und unterstützt die ärztlichen Mitarbeiter bei der Hilfsaktion. «

WIE WICHTIG IST HÄNDE WASCHEN?

Wanderausstellung „Keine Keime“ am St. Josef Krankenhaus

Über Krankenhauskeime sind viele Gerüchte im Umlauf. Keime sind etwas ganz Natürliches, Keime gehören zum Körper und helfen zum Beispiel Essen zu verdauen oder Giftstoffe harmlos zu machen. Es gibt im Körper jedes gesunden Menschen ungefähr zehnmal so viele Bakterienzellen wie menschliche Zellen! Keime können allerdings auch krank machen, wenn sie zum Beispiel in Wunden geraten. „Mit der Ausstellung „Keine Keime“ wollten wir unsere Patienten und Besucher informieren und zur korrekten Händedesinfektion anleiten“, so Hygienefachschwester Ruth Halmann-Ziegler. Hygiene ist ein wesentlicher Bestandteil für ärztlichen und pflegerischen Tätigkeiten und von entscheidender Bedeutung für ein modernes Krankenhaus. Auch Patienten können dazu beitragen, dass die multiresistenten Erreger nicht weiter übertragen werden. Darum ist es wichtig, hier umfassend zu informieren und auch zu sensibilisieren. „Die Bedeutung, die wir im St. Josef Krankenhaus der Krankenhaushygiene beimessen, können unsere Besucher und Patienten an der großen Zahl von Händedesinfektionsmittelpendern in unserem Krankenhaus erkennen“, sagt Dr. Thomas Ziegenfuß, ärztlicher Direktor und Chefarzt der Abteilung für Anästhesie

und Intensivmedizin, „Nicht nur im Eingangsbereich des Hauses, sondern fast an jedem Krankenbett ist ein Spender montiert.“ Händedesinfektion ist die wichtigste hygienische Maßnahme im Krankenhaus.

Die plakative Ausstellung, die über zwei Wochen die Eingangshalle des

Krankenhauses zierte, hat große Beachtung gefunden. Der Desinfektionsmittelpender musste täglich aufgefüllt werden und die Besucher schauten sich unter UV-Licht das Ergebnis an. „Viel hilft viel“, so die Devise von Ruth Halmann-Ziegler, die auch gerne behilflich war und Fragen beantwortete. «



Pressesprecherin Regina Ozwirk und Hygienefachschwester Ruth Halmann-Ziegler präsentieren die Wanderausstellung „Keine Keime“.

POPCORN & CO. – KOSTENLOSER FILMABEND AM ST. JOSEF KRANKENHAUS

Auftaktveranstaltung im Rahmen der Demenzwoche linker Niederrhein
Stiller Abschied, Spielfilm mit Christiane Hörbiger (90 Min.)

Ein Film mit Christiane Hörbiger, die Powerfrau Charlotte Brüggemann spielt. Charlotte leitet mit Anfang 70 nach dem Tod ihres Mannes noch die familieneigene Firma. Christiane Hörbiger beeindruckt hier als Alzheimer-Patientin, die sich ihre Erkrankung zunächst nicht

eingestehen will. Ein ergreifend gespieltes Drama zum Umgang mit Alzheimer.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch mit Priv.-Doz. Dr. Elmar W. Busch, Chefarzt der neurologischen Abteilung.

Auskunft über weitere Veranstaltungen innerhalb der Demenzwoche bei Bettina Schilling (Tel. 02843 179-148 oder per E-Mail an bettina.schilling@st-josef-moers.de)



KUNST IN DER ORTHOPÄDIE

Künstliche Gelenke als Kunstmotive

Eine Ausstellung im St. Josef Krankenhaus zeigt die Ergebnisse eines Projekts, indem sich Kinder und Jugendliche kreativ mit Objekten aus der Orthopädie beschäftigt haben.



„Klein – Groß“, unter diesem Motto startete dieses gemeinsame Kunstprojekt. Verschiedene Altersstufen stellen Objekte aus der orthopädischen Abteilung dar. Dr. Michael Jonas, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie und Initiator dieser kreativen Idee, konnte den katholischen Kindergarten St. Ida in Moers Eick, die Grundschule am Niersenberg in Kamp-Lintfort, die Herrmann-Runge-Gesamtschule und das Grafschafter Gymnasium für das Projekt begeistern. Die Teilnehmer erhielten Keilrahmen, Farben sowie zwei künstliche Gelenke, nämlich Hüfte und Knie, als künstlerische Motive. Für den kunstinteressierten Chefarzt ein überaus gelungenes Projekt: „Es spricht die Patienten wie Angehörige im Krankenhaus gleichermaßen an. Das Krankenhaus ist ein Ort, an dem verschiedene existenzielle Bereiche dicht beieinander liegen. Kunst kann die Aufgabe haben, die eigene Situation zu überdenken und anzunehmen. Gleichzeitig bietet das Kunstprojekt auch den Teilnehmern

die Chance, den angstbesetzten Raum Krankenhaus neu kennenzulernen.“

Künstlerisch selbst vorgelegt hat Michael Jonas mit eigenen Arbeiten, die ebenfalls im St. Josef Krankenhaus zu sehen sind. „Men at work“ nennt er

seine Fotoarbeiten, die mit der Handkamera entstanden sind. Miniaturfiguren aus dem Modelleisenbahnbau schleppen medizinisches Arbeitsutensil wie Kanülen oder Ersatzteile für den menschlichen Körper. «



termine 2016

Vorträge, Filme & Feste

Programm der Palliativstation & des Hospizes

VORTRAG PATIENTENVERFÜGUNG

Mittwoch, 12.10.2016 | 16.00–18.00 Uhr

Ort: St. Josef Krankenhaus Moers,
Neue Cafeteria, Untergeschoss
Referent: Norbert Schürmann,
ärztlicher Leiter der Palliativstation

TRAUERBEGLEITUNG – EIN EINBLICK IN DIE ARBEIT EINER TRAUERREDNERIN

Mittwoch, 19.10.2016 | 18.00–19.00 Uhr

Ort: Cafeteria St. Josef Krankenhaus Moers
Referentin: Claudia Kleinmann
ehrenamtliche Mitarbeiterin des Hospizes

STERBEN IN ANDEREN KULTUREN FILM „MARYAM“

Mittwoch, 24.08.2016 | 18.00–20.00 Uhr

Vortrag: Kultursensible Versorgung in der
letzten Lebensphase
Ort: St. Josef Krankenhaus Moers,
Neue Cafeteria
Referent: Norbert Schürmann,
ärztlicher Leiter der Palliativstation

SOMMERFEST DER PALLIATIVSTATION Samstag, 02.07.2016 | 14.30–18.00 Uhr

Die Palliativstation am St. Josef Krankenhaus
lädt gemeinsam mit dem Förderverein der
Palliativstation alle Interessierten, Patienten,
Angehörige, Förderer und Freunde zum Som-
merfest 2016 herzlich ein.

Wir haben ein kleines Musik- und Veranstal-
tungsprogramm vorbereitet. Es gibt Gelegen-
heit sich über die Arbeit der Palliativstation zu
informieren.

MARTINSMARKT AM HOSPIZ IN RHEINBERG 12.11. und 13.11.2016

Am Samstag, 12.11.2016 und am Sonntag,
13.11.2016 veranstalten wir den dritten
Martinsmarkt auf dem Vorplatz des Hospizes.

An den Marktständen können Sie Holzartikel,
Kinderkleidung, Töpferwaren, Likör, Marme-
lade und Weihnachtsplätzchen erwerben und
damit die Arbeit des Hospizes unterstützen.

Für alle, die sich am Thema „HOSPIZ“ interes-
siert zeigen, ist in dieser Runde Raum zum Re-
den, Fragen auch zum Gedenken und Trauern.
16.00–17.30 Uhr
Ort: Hospiz Haus Sonnenschein, Rheinberg,
Orsoyer Straße 55

Das Hospizcafé findet 2016
an folgenden Terminen statt:

06.07.2016 unter dem Motto Sommer

05.10.2016 unter dem Motto Erntedank

Im Dezember beteiligen wir uns mit dem
Hospizcafé am Adventsfenster der Gemeinde
St. Peter.

Kreislaufführungen

21.06.2016, 19.07.2016, 16.08.2016,
20.09.2016, 18.10.2016, 15.11.2016,
20.12.2016.

Hilfe beim Helfen

31.08.–05.10.2016, 26.10.–30.11.2016,
Sechs Nachmittage, immer mittwochs,
16.30–18.00 Uhr, Tagespflege im Haus
Mariengarten, Josefstraße 30, Moers
Teilnahme kostenlos, Maximal 15 Teilnehmer,
Anmeldung unter: Tel.: 02841 107-4100 oder
unter mariengarten@st-josef-moers.de

Ein Kurs für Angehörige

von Menschen mit einer Demenz

Erneut veranstaltet die St. Josef Pflege GmbH
in Kooperation mit der Knappschaft Bahn See
Moers zwei Kurse für pflegende Angehörige
von Menschen mit Demenz. Die Kursteil-
nehmer werden sich unter anderem mit den
unterschiedlichen Stadien der Demenz- und
Alzheimererkrankung, dem Umgang und der
Betreuung von Demenz- und Alzheimerkran-
ken und den Sorgen und Problemen der pfle-
genden Angehörigen beschäftigen. Ziel des
Kurses ist es, dass die Teilnehmer gestärkt,
entlastet und entspannter mit der Betreuungs-
situation umgehen können.

Weitere Themen des Kurses sind das richtige
helfende Verhalten gegenüber Demenzkran-
ken, und die Rechts- und Versicherungssitua-
tion, in der sich Angehörige und der Demenz-
kranke befinden.

Kurse für Angehörige

von Menschen mit Demenz

17.09. u. 24.09.2016, 10.00–16.30 Uhr, 05.11.,
12.11. u. 19.11.2016, 11.00–15.30 Uhr

Ort: St. Nikolaus Hospital in Rheinberg

Teilnahme kostenlos

Anmeldung bei Bettina Schilling:

Tel.: 02843 179-148 oder unter
rh.schilling@st-josef-moers.de

Die Versorgung und Betreuung eines an
Demenz erkrankten Menschen ist für alle
Familienangehörigen und auch für Freunde
eine Herausforderung. Geht es doch nicht nur
darum für den Betroffenen da zu sein, sondern
auch zu wissen, wo und welche Hilfen und
Möglichkeiten es für diese Lebenslage gibt.
Um diese Situation so gut wie möglich zu
meistern ist es hilfreich so viel wie möglich über
die Erkrankung zu wissen. Kostenlose Kurse
für Angehörige von Menschen mit Demenz
finden regelmäßig im St. Nikolaus Hospital in
Rheinberg statt. In diesen Kursen werden die
unterschiedlichen Stadien der Demenz erläutert.
Der Schwerpunkt liegt jedoch darin Anregungen
zum Umgang mit Menschen mit Demenz zu ge-
ben. Angehörige und Interessierte erhalten dazu
praktische Tipps und haben die Möglichkeit
ihre Erfahrungen mit anderen Kursteilnehmern
auszutauschen. Bettina Schilling, die den Kurs
leitet, weiß aus Erfahrung dass ausreichende
Information sehr wichtig ist, aber genauso
wichtig ist es zu wissen, dass man mit dieser
Belastung nicht allein ist. Des weiteren wird
über die, mittlerweile, vielfältigen ambulanten
Hilfs- und Unterstützungsangebote und die
Leistungen der Pflegeversicherung ausführlich
informiert. Durch die Teilnahme an diesem Kurs
erhalten Angehörige und Interessierte Rüstzeug,
das helfen wird die Herausforderungen im All-
tag der Betreuungssituation zu erleichtern und
die Angehörigen und interessierten zu stärken.
Teilnehmer des knapp 13-stündigen Kurses
erhalten ein Zertifikat.

Popcorn & Co.

kostenloser Filmabend, St. Josef Krankenhaus
Montag, 19.10.2016 | 18.00 Uhr

Stiller Abschied

Spielfilm mit Christiane Hörbiger (90 Min.) «



3. Moerser Frauengesundheitstag „Frauengesundheit in Moers und der Welt“

Mittwoch | 15. Juni 2016

14.00 bis 18.00 Uhr

Podiumsdiskussion, Aktionen, Workshops, Informationen
Knappschaft | Knappschaft-Straße 1 | Moers

19.30 bis 21.00 Uhr

„Singen mit Anja Lerch“

St. Josef Krankenhaus | Asberger Straße 4 | Moers





St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

www.st-josef-moers.de

AUSBILDUNG UND PRAKTIKUM

IN DER ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS

*Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen?
Sie arbeiten gerne im Team?
Sie interessieren sich für Gesundheit und Krankheit?
Sie möchten einen Beruf mit Zukunftsperspektiven?*

Wir bilden aus:

- zur Gesundheits- und Krankenpflegerin (m/w)
- zur Altenpflegerin (m/w)
- zur Medizinischen Fachangestellten (m/w)
- zur Kauffrau im Gesundheitswesen (m/w)
- zur IT-System-Kauffrau (m/w)

Zur Berufsfindung bieten wir an:

Praktika mit einer regelmäßigen, qualifizierten Praktikumsbetreuung

Ansprechpartnerin:

Petra Hein | Personalleiterin
Tel. 02841 – 1074350
bewerbung@st-josef-moers.de

