

Medi-Kuss

ST. JOSEF KRANKENHAUS GMBH MOERS

INKI. 2 x GEWINNSPIEL



Schmerzambulanz

Oft ist es ein langer
Leidensweg



...über den Rhein
Gesundheitsmesse



Zertifizierung zum fahrradfreundlichen Betrieb



Mit Netz und doppeltem Boden



WM 2010
Spielplan



Schlaganfall

Jede Minute zählt -
jeder Schlaganfall ist ein Notfall



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser (WHO)



Niederländisches
Zentrum für Schmerz-
und Palliativmedizin

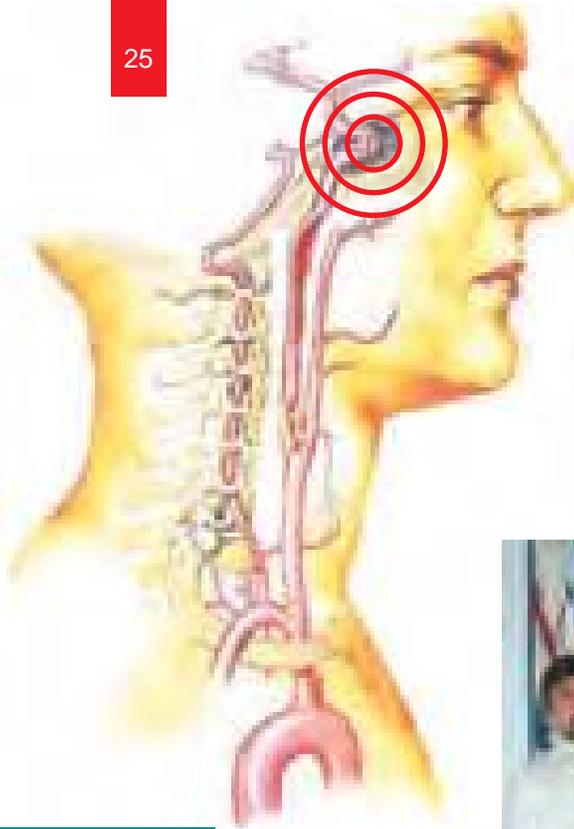


Ausgeschieden als
PATIENTENFREUNDLICHES
KRANKENHAUS

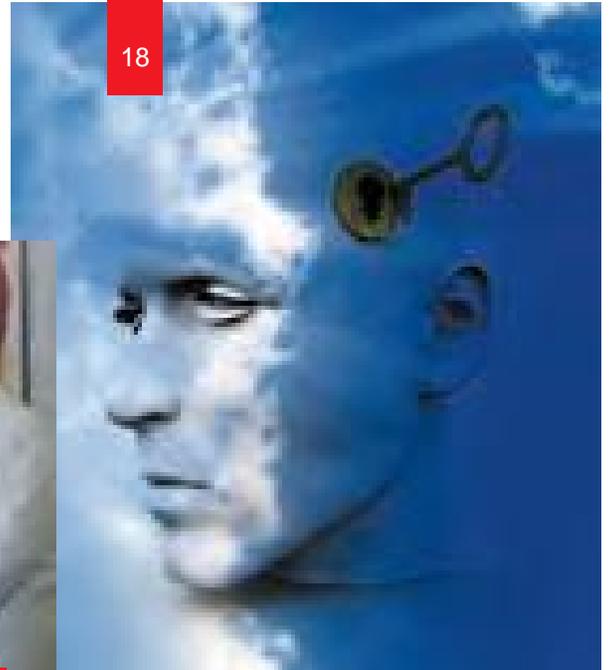


INHALT

25



18



Seite

- 04 Pfingsten
- 05 Über den Rhein
- 06 Sommerzeit ist Reisezeit
- 07 Blutspende
- 08 Osteopathie
- 09 Zertifizierung zum fahrradfreundlichen Betrieb
- 11 Gewinnspiel (Kreuzworträtsel)
- 12 Beckenboden ABC
- 14 Termine und Veranstaltungen



24

Seite

- 16 Neue Baumaßnahmen
- 17 Nuklearmedizin
- 18 Schmerzambulanz
- 21 Hospiz-Cafe im Haus Sonnenschein
- 22 Brustkrebs
- 24 Darmzentrum
- 25 Schlaganfall

Seite

- 27 Gesunder Niederrhein... gegen den Schlaganfall
- 28 Mit Netz und doppeltem Boden
- 29 Schluckstörungen
- 30 Aufzugsanierung: aus alt mach neu!
- 31 Spielplan und Gewinnspiel zur Fußballweltmeisterschaft in Südafrika

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktion

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 02841 107-2207
Ulrike Wellner
Öffentlichkeitsarbeit

Konzeption und Realisation

MSP Media+ServicePartner UG
(haftungsbeschränkt)
Florastraße 101
47799 Krefeld
Tel. 02151 4110625
Fax 02151 4110626
E-Mail: m-spartner@arcor.de
www.m-spartner.net

Anzeigenleitung

Dennis Friedrichsmeier
Tel. 02151 4110625
Es gilt der Anzeigentarif
ab 1. Januar 2009

Sämtliche Anzeigen von Fremdanbietern in diesem Magazin stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers. Für eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen.



Heinrich Röwer
Geschäftsführer
St. Josef Krankenhaus GmbH

Liebe Leserinnen und Leser!

Endlich ist die lange, nicht enden wollende Winterzeit vorbei und der Frühling kommt mit großen Schritten. Rechtzeitig zum Frühjahr haben wir für Sie, unsere lieben Leserinnen und Leser, die bereits dritte Ausgabe unseres Medi-Kuss aufgelegt. Vielleicht haben Ihnen die Informationen rund um das Thema Gesundheit unserer letzten beiden Hefte gefallen und Sie erwarten die neue Ausgabe bereits mit Spannung.

Auch in diesem Heft bieten wir Ihnen umfangreiche Informationen über wichtige Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel Schmerztherapie und Schlaganfall usw. Aber auch praktische Tipps wie das Beckenboden-ABC sowie Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust werden Sie nicht vermissen.

Über Neuerungen und Veränderungen am St. Josef Krankenhaus berichten wir, so zum Beispiel über die neu errichtete Praxis für Nuklearmedizin, die sich seit dem 12. April an unserem Haus befindet. Wir weihen Sie in unsere Planungen für ein weiteres Ärztezentrum ein und unterhalten Sie natürlich auch wieder mit einem Gewinnspiel.

Dieses Mal sollen auch die Fußballfans unter unseren Lesern nicht zu kurz kommen: im Sommer findet die Fußballweltmeisterschaft in Südafrika statt. Einen Spielplan finden Sie auf der Rückseite unserer Zeitschrift.

Um die ständig wachsenden und vielfältigen Aufgaben innerhalb unserer immer größer werdenden GmbH zu meistern, haben wir unsere Unternehmensleitung einigen Veränderungen unterzogen, die ich Ihnen nachfolgend vorstellen möchte. Unter meiner Geschäftsführung wird sich nun die Betriebsleitung, die sich aus Leitungen der verschiedenen Bereiche zusammensetzt, den Herausforderungen unseres Hauses stellen.

Die Betriebsleitung hat die Aufgabe die internen Betriebsabläufe zu koordinieren und sicherzustellen, was natürlich auch dazu beiträgt, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, von einem reibungslosen Ablauf der internen Abläufe profitieren, der sich natürlich auch in der optimalen und qualitativ besten Versorgung der uns anvertrauten Patienten widerspiegeln wird.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und eine gute Sommerzeit!

Heinrich Röwer
Geschäftsführer

Die Betriebsleitung setzt sich zusammen aus:

(von links nach rechts)

2. von links

Klaus Armonies (Technischer Leiter),
Marion Baumgärtner (Pers.-Verwaltungsleiterin und Sprecherin der Betriebsleitung),
Ralf Hantel (stellvertretender Personalleiter),
Jürgen Brauckmann (Geschäftsführer des Gesundheitszentrums Niederrhein),
Oliver Wittig (Pflegedienstleiter)
Michael Koziel (Bereichsleiter der stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen),
und Dr. med. Thomas Ziegenfuß (ärztlicher Direktor, Chefarzt).

links außen: Pfarrer Heinrich Bucker,
Stiftungs- und Aufsichtsratsvorsitzender
2. von rechts: Heinrich Röwer,
Geschäftsführer



Dem Heiligen Geist auf der Spur

Am 23. Mai 2010 feiern wir Pfingsten. Die meisten wissen, dass es das Fest des Heiligen Geistes ist. Viele aber können mit diesem Fest wenig anfangen.

Der Heilige Geist ist ja nicht zu fassen. Wir Menschen können besser begreifen, was wir spüren, anfassen, im wahrsten Sinne des Wortes begreifen können.

Man kann den Eindruck haben, dass der Heilige Geist sich heute verflüchtigt, so zu sagen auf der Flucht ist. Da wäre es ratsam, ihn zu suchen, ihm auf die Spur zu kommen.

Wir müssten wie ein Detektiv auf seine Spuren achten. Welche Spuren hinterlässt der Heilige Geist, wenn er irgendwo aufgetreten ist? Was bewirkt er?

Laut Heiliger Schrift hinterlässt er dort, wo er auftritt, vor allem Einheit und Frieden. So hören wir in der Apostelgeschichte (2,1-11), wie Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft mit sehr verschiedenen Sprachen und Kulturen das eine Evangelium gemeinsam verstehen. Der Heilige Geist vereint sie im Bekenntnis des einen Glaubens. Im Korintherbrief berichtet der Apostel Paulus davon, wie der Heilige Geist in der christlichen Gemeinde die unterschiedlichen Gemeindeglieder zur Einheit zusammenführt.

Er schreibt: "Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe alle in einen einzigen Leib aufgenommen, Juden, Griechen, Sklaven und Freie." (1 Kor. 12,13)

Im Evangelium trägt Jesus den Jüngern den Dienst der Versöhnung auf: "Empfangt den Heiligen Geist! Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben." (Joh 20, 22.23).

Der Dienst der Versöhnung hat immer Einheit und Frieden zum Ziel.

Zu Pfingsten betet die Kirche im Friedensgebet: "Unser Herr Jesus Christus hat den Heiligen Geist gesandt, damit er die Kirche aus allen Völkern in Einheit und Liebe zusammenführe."

Die Spuren des Heiligen Geistes sind klar ersichtlich: Wo immer wir unter Menschen Einheit und Frieden finden, da war der Heilige Geist am Werk. Wo Menschen sich versöhnen, aufeinander zugehen, da ist Pfingsten.

Wo Menschen mit unterschiedlichem Charakter sich wie Schwestern und Brüder begegnen, da wirkt Heiliger Geist konkreter gesprochen: Wo Fremde und Einheimische, Junge und Alte, Eltern und Kinder, Männer und Frauen, Ärzte, Pfleger/innen und Patienten friedlich miteinander leben, da wirkt Heiliger Geist, da ist Pfingsten.

Wenn Sie selber wissen wollen, wie geistvoll Sie sind, dann achten Sie nicht darauf, ob Sie geistreiche Bemerkungen machen können, anderen geistig überlegen sind oder gelegentlich Geistesgegenwart haben. Das alles hat wenig mit dem Heiligen Geist zu tun. Achten Sie vielmehr darauf, wie weit Sie zur Vergebung bereit sind und bemüht, mit anderen in Frieden zu leben, auch wenn dies manchmal nicht einfach ist.

Dem Heiligen Geist sind wir auf der Spur genau da, wo wir merken, dass eine gute Atmosphäre den Raum erfüllt. Wenn die Luft zum Durchschneiden ist, dann ist der Heilige Geist fern. Wenn aber eine frische Luft das Haus, die Kirche, die Gemeinde erfüllt, wenn alle an einem Strang ziehen, keiner die Atmosphäre vergiftet, dann ist da der Heilige Geist, dann ist dort Pfingsten.

Wenn alle frei atmen können, keiner unter Druck gesetzt wird, dann ist Gottes Heiliger Geist nicht fern.

Der böse Geist will auseinandertreiben, will entzweien. Gottes Geist will immer vereinen. In einem Pfingstgebet heißt es: "Komm Heiliger Geist, erfülle die Herzen deiner Gläubigen und entzünde in ihnen das Feuer deiner Liebe!"

An der Vorderseite unseres Krankenhauses ist neuerdings die Statue des heiligen Josef, die seit Gründung im Jahre 1908 Symbol unseres Hauses war, wieder zu sehen. Josef ließ sich vom Heiligen Geist lenken und tat, was Gott ihm auftrug. Er ist und bleibt Leitbild für alle, die unser Krankenhaus tragen.

Pfarrer Heinrich Bückler
Stiftungs- und Aufsichtsratsvorsitzender
St. Josef Krankenhaus GmbH

...über den Rhein

Im März fand im Duisburger City Palais die Vivus, eine Gesundheitsmesse für die ganze Familie, statt. Auch das St. Josef Krankenhaus war dort neben Duisburger Krankenhäusern und diversen Ausstellern aus dem Bereich des Gesundheitswesens vertreten.

Medizinmesse zum Anfassen, das war das Motto dieser Gesundheitsmesse und so informierten z. B. Chef- und Oberärzte des St. Josef Krankenhauses zu Schmerztherapie, urologischen Themen, Stuhlinkontinenz, beantworteten Fragen zu Hüfte und Knie und gaben Tipps zum Leben und Wohnen im Alter sowie zur Sturzprävention.

Das Gesundheitszentrum Niederrhein informierte über richtige Ernährung, hier war "fit und gesund statt kugelrund" eines der Schlagwörter. Welches Gericht hat mehr Kalorien? Die Auflösung dieses Ernährungsrätsels erstaunte doch manche Besucher. Gut wurde auch die von Reinhold Schneider angebotene kostenlose Akupressurmassage angenommen.



v. li. Angelika Rüttgers, Elisabeth Leiße, Regina Ozwirk, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit, St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

Viele, vor allen Dingen ältere Besucher bestaunten den von Stationsleiterin Sr. Elisabeth über die Messe geschobenen uralten Kinderwagen. Werdende Eltern und selbst Großeltern informierten sich gerne bei Stillberaterin Dagmar Röstel über das St. Josef Krankenhaus als babyfreundliches Krankenhaus.

An unserem Messestand zählten wir mehr als 1.700 Besucher, ein

guter Erfolg! Besonders freuten wir uns über den Besuch der Ministerpräsidentengattin, Frau Angelika Rüttgers, die sich gerne mit unserem Maskottchen, dem Josef-Bär Jupp, ablichten ließ.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Rettung für Esams Bein

Das Hammer Forum kümmert sich seit 14 Jahren um verletzte Kinder aus den verschiedensten Krisen- und Kriegsgebieten. So ist auch Esam aus dem Jemen über diese Initiative in unser Haus gekommen. Dr. Michael Jonas, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, erklärte sich bereit den 11-jährigen Jungen, der nach einem Unfall im Jemen unter einer schweren Knochenentzündung des Schienbeinknochens litt, operativ zu versorgen. In seinem Heimatland hätte Esam keine Chance auf eine Heilung gehabt.

An einem Samstag morgen wurde Esam, der mutterseelenallein aus dem Jemen nach Frankfurt flog, nach Moers gebracht. Zugegeben, zuerst waren alle etwas nervös, denn es war bekannt, dass Esam weder deutsch noch englisch spricht und sicher viel Heimweh hat. Der Ehemann einer Mitarbeiterin, der arabischen Sprache mächtig, kümmerte sich hervorragend um den kleinen Patienten; das Pflegepersonal schloss den sympathischen Jungen direkt ins Herz und so war Heimweh bald kein Thema mehr. Er wurde verwöhnt soweit es ging, Ein besonderes Highlight für den kleinen jemenitischen Jungen

war natürlich der Schnee.



Esam und der erste Schneekontakt

So etwas hatte er in seinem Leben noch nicht gesehen. Stolz baute er seinen ersten Schneemann.

Mit viel Einfühlvermögen wurde Esam von Herrn Dr. Jonas und seinem Ärzteteam auf die Operation vorbereitet. Die Entzündung im Knochen wurde entfernt und der Unterschenkel wurde mit einem Ring-Fixateur stabilisiert. In einer zweiten Operation wurde der Fixateur wieder entfernt. Mittlerweile ist der kleine Junge wieder bei seinen Eltern im Jemen. Zur Erinnerung an seine spannende Zeit in Moers hat er neben einigen Kleidungs- und



Esam, ein Junge aus dem Jemen, wurde von Dr. Jonas operiert

Spielsachen auch Jupp, das bärige Maskottchen des St. Josef Krankenhauses mitgenommen.

Die Geschäftsleitung des St. Josef Krankenhaus freut sich, mit ihrem Engagement Esams Bein gerettet zu haben. Die Materialkosten der aufwendigen Operationen wurden vom Rotary-Club Moers mitgetragen.



Gute Laune nach der ersten OP

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

J6 berger

Ihre Partner für
Küchen · Kochen · Servieren



www.kuechen-kochen-servieren.de

**Dampfgarer
sind 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

**ENNI ist
Heimat**

Mechanik und Service
Info: 0800 222 1040
www.enni.de

Sommerzeit ist Reisezeit

Seit einigen Jahren reisen immer mehr Touristen in weit entfernte fremde Länder und in tropische Gebiete. Die dabei zu erwartenden veränderten Klimabedingungen, unbekannte Krankheitserreger, fremde Speisen und Getränke sowie veränderte Hygienbedingungen bedeuten eine große Belastung für jeden Körper. Besonders Schwangere, Kinder, ältere Menschen und auch chronisch Kranke sind bei größeren Veränderungen in besonderem Maße beansprucht, daher ist eine überlegte reisemedizinische Vorbereitung und Beratung sinnvoll.

Aber nicht nur in den Tropen, sondern auch in den Gebieten Europas können gesundheitliche Gefahren drohen. Auch die Zusammenstellung einer Reiseapotheke kann, je nach dem spezifischen Risiko der entsprechenden Reiseregion, mit Hilfe eines Infektiologen optimiert werden. Infektionskrankheiten sind weiterhin weltweit auf dem Vormarsch!

Die klinische Infektiologie befasst sich mit der Diagnostik und Therapie verschiedenster Infektionserkrankungen des Menschen. Dazu gehören neben bakteriellen Erkrankungen virale Erkrankungen und Erkrankungen, die durch Pilze und Parasiten hervorgerufen werden. Besonders häufig beschäftigt sich die Infektiologie mit unklaren fieberhaften Erkrankungen, Durchfall und Atemwegserkrankungen, Hepatitis und Hautmanifestationen.

Im St. Josef Krankenhaus werden Infektionserkrankungen, entsprechende Verdachtsfälle sowohl stationär als auch ambulant betreut.

Chefarzt Dr. med. Christoph Vogt
Infektiologe und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Infektiologie, bietet eine Infektionssprechstunde an.
Tel. 02841 107-2440



Ernährungsberatung

Das Ziel jeder Ernährungsberatung ist es, das Bewusstsein für notwendige Ernährungsumstellungen zu wecken und das Wissen um die Zusammenhänge zu festigen, damit die Menschen auch im Alltag sicher und gut zurechtkommen.

Das **Gesundheitszentrum Niederrhein**, eine Tochtergesellschaft der St. Josef Krankenhaus GmbH, beschäftigt vier Diätassistentinnen. Sie sind für die Ernährungstherapie und die diätetische Versorgung der Patienten aller angeschlossenen Häuser der St. Josef Krankenhaus GmbH verantwortlich. Die Einsatzbereiche sind vielfältig. Diätassistentinnen arbeiten sowohl in der Küche, als auch auf den Stationen. Auf den Stationen wird die Diätassistentin aktiv, wenn aufgrund von Erkrankungen eines Patienten eine Ernährungsumstellung erforderlich ist. In einem ausführlichen Beratungsgespräch wird der Patient über Inhalte der notwendigen Kostform im Detail informiert. Gerne werden auch Angehörige in die Gespräche mit einbezogen. Oft reichen geringe Korrekturen der Ernährungsweise aus. In besonderen Fällen, zum Beispiel bei Zöliakie oder bestimmten Lebensmittelallergien, ist es notwendig, eine strenge Diät einzuhalten. Für die praktische Umsetzung der verordneten Diäten sorgen die Diätassistentinnen in den Küchen des St. Josef

Gewinnspiel

Gewinnerin Preisausschreiben

Elisabeth Behrens aus Neukirchen-Vluyn, das ist die Gewinnerin des Preisausschreibens der letzten Ausgabe des Medi-Kuss. Natürlich hat Frau Behrens keinen Augenblick gezweifelt und sofort den gesuchten Herzschrittmacher erkannt. Freudestrahlend nahm sie den Kursgutschein des Gesundheitszentrums Niederrhein von Frau Jutta Schrader in Empfang. Regina Ozwirk, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit, überreichte Frau Behrens außerdem einen frühlingshaften Blumenstrauß.



v. li. Jutta Schrader, Elisabeth Behrens, Regina Ozwirk

Die St. Josef Krankenhaus GmbH Moers auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft.

Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen kann und darf sich nicht nur auf die Patienten reduzieren. Vielmehr müssen auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv in den Fokus genommen werden. Eine wesentliche Initiative in diesem Zusammenhang ist der Nichtrauchererschutz, der Patienten und Mitarbeiter gleichermaßen berührt.

Die Umsetzung eines wirksamen Nichtraucher-schutzes bedeutet in letzter Konsequenz das Streben nach "Rauchfreiheit". Dieses Ziel hat sich die St. Josef Krankenhaus GmbH in ihrer zukünftigen Ausrichtung auf die Fahne geschrieben. "Rauchfrei" zu werden, bedeutet neben der Auslagerung von Raucher(frei)räumen auch, den Mitarbeitern Hilfestellung im Umgang mit rauchenden Patienten zu geben. Zugleich gilt es Angebote zu gestalten, die es den Interessierten ermöglichen, der eigenen Tabaksucht "ade" zu sagen.

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wurde deshalb ein Arbeitskreis ins Leben gerufen, der mit Unterstützung des Deutschen Netzes Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen seine Arbeit aufnehmen wird.

Betriebliches Gesundheitsmanagement
St. Josef Krankenhaus Moers

Rettungswesen benötigt mehr Blutkonserven



Vorbildlich: Mitarbeiter des St. Josef Krankenhauses auf dem Weg zur Blutspende

Durch den Ausbau des Rettungswesens steigen die Chancen, bei einem schweren Unfall zu überleben. Dazu gehört aber auch, dass immer genug Blutkonserven zur Verfügung stehen - und die müssen zuvor von jemandem gespendet worden sein!

Krankenhauses Moers und des Altenheims St. Thekla in Rheinberg.

Täglich werden in den beiden Küchen ca. 900 Essen hergestellt, der Anteil der Diäten beträgt ungefähr 25 %. Auch in der Diagnostik werden Diätassistentinnen eingesetzt. Um Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Fructosemalabsorption festzustellen, wird ein spezielles diagnostisches Verfahren angewendet. Nach Diagnosestellung wird dem Patienten seine individuelle Ernährungstherapie erläutert. Im zertifizierten Darmzentrum im St. Josef Krankenhaus Moers übernehmen die Diätassistentinnen einige wichtige Aufgabenbereiche. Patienten, denen eine Darmoperation bevorsteht, werden vor und nach dem medizinischen Eingriff von der Diätassistentin ernährungsmedizinisch betreut. Patienten, die nicht in der Lage sind, sich ausreichend oral zu ernähren und über eine Magensonde ernährt werden müssen, werden ebenfalls von zwei Diätassistentinnen betreut, die eine Zusatzqualifikation für diesen Bereich besitzen. Ein weiteres Aufgabengebiet der Diätassistentinnen ist die Ernährungsberatung für Menschen mit Diabetes. Dabei arbeiten sie eng mit dem Diabetes-team des Hauses zusammen.

Das Team des Fachbereiches Ernährungs- und Diabetestherapie
Gesundheitszentrum Niederrhein GmbH

OSTEOPATHIE - eine alternative Heilmethode

Die Osteopathie zählt zu den manuellen Therapiemethoden, die häufig bei Rückenschmerzen angewendet werden. Die Osteopathie befasst sich aber nicht nur mit gesundheitlichen Problemen des Skelettsystems wie Rückenschmerzen, sondern versteht sich als ganzheitliches Therapie-konzept mit dem gesamten Menschen: Körper, Geist und Seele. In der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis im Ärztezentrum am St. Josef Krankenhaus hat Dr. Klaus Michler die umfassende Ausbildung als Osteopath.

Die Osteopathie versucht - nicht nur bei der Behandlung von Rückenschmerzen, sondern auch bei vielen anderen orthopädischen Krankheitsbildern-, Bewegungseinschränkungen und -blockaden aufzuspüren und zu beseitigen. Eine Heilung bewirkt der Therapeut dabei

nicht direkt, sondern indem er die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Zum Einsatz kommen dabei allein die Hände des Therapeuten - Medikamente und medizinische Instrumente oder Apparate werden nicht eingesetzt.

Sanfte Behandlung

Am Anfang der osteopathischen Behandlung steht ein ausführliches Gespräch mit dem Rückenschmerz-

Patienten. Dann sucht der Osteopath mit seinen Händen nach Einschränkungen und Spannungen im Körper des Patienten. Hat er welche gefunden, werden sie mit sanften, ruhigen Handbewegungen gelöst, die betroffenen Körperstrukturen werden gedehnt und bewegt.

Ein geübter Osteopath arbeitet sich von den Symptomen bis zur Quelle der Beschwerden vor, die nicht immer identisch sind. So kann etwa



eine Nierenbeckenentzündung die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule einschränken, was die Halswirbelsäule auszugleichen versucht. Das kann auf Dauer zu Bandscheibenproblemen in diesem Bereich führen. Der Osteopath behandelt dann innerster Linie die eingeschränkte Beweglichkeit der Lendenwirbeln als Quelle des Problems.

Behandlungsdauer

Eine osteopathische Behandlung dauert in der Regel zwischen 30 und 60 Minuten. Bei akuten Problemen reichen manchmal schon ein bis zwei Sitzungen für eine Besserung aus, bei chronischen Beschwerden kann es länger dauern. Die Behandlungen finden anfangs meist im Wochenrhythmus statt, später alle zwei bis drei Wochen.

Wirksamkeit

In etlichen Studien zeigte die Osteopathie eine positive Wirkung bei Rückenschmerzen. So konnte sie in einer Untersuchung die Beschwerden der Patienten ebenso gut lindern wie Schmerzmittel, Bewegung und Physikalische Therapie - und das auch noch ohne Nebenwirkungen!

Dr. Klaus Michler
Facharzt für Orthopädie
Fachpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Dres. Manzke, Zigrahn, Hause, Michler

Hailesillassie

Emotionale, tief im Glauben verwurzelte Großbildmalerei



Hailesillassie

Hailesillassie, dieser Name steht heute für eine Künstlerin, die Ihre Emotionen geprägt durch einen tief verwurzelten Glauben an Gott auf Leinwand bindet. Ihre Bilder strahlen Kraft aus und sind voller Energie, so wie die Künstlerin selbst. Sie sagt über sich: "Ich male aus tiefer Überzeugung um meinen Glauben einen Ausdruck zu verleihen." Ihr Anspruch ist es Räume und Wände mit Farben und Formen zu beleben.

Galerie: Neue Linner Str. 74 | 47799 Krefeld
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sa. 09:00 Uhr - 14:00 Uhr

Veranstaltungen & weitere Informationen unter:
www.hailesillassie.de

Kontakt: MSP Media+ServicePartner UG, Florastraße 101
47799 Krefeld, Tel. 02141 4110625, Mail: m-spantner@arcor.de

Zertifizierung zum fahrradfreundlichen Betrieb



Zertifizierungen sind heutzutage in vielen Bereichen möglich, sinnvoll und geben Kunden, Interessenten, im Krankenhausfall Patienten Sicherheit über erreichte Qualitätsstandards.

Eine Zertifizierung von besonderer Art hat nun die St. Josef Krankenhaus GmbH erhalten. Der Bundesvorstand des ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club hat an Krankenhaus das Gütesiegel "fahrradfreundlicher Betrieb" vergeben. Hiermit ist das St. Josef Krankenhaus bundesweit das erste Krankenhaus und in Nordrhein-Westfalen der erste Betrieb, der diese Auszeichnung erhalten hat.

Schon seit einigen Jahren gibt es Anstrengungen im St. Josef Krankenhaus fahrradfreundlicher Betrieb zu werden. Angefangen hat es bereits im Jahre 2005, als Klaus Armonies (technischer Leiter) gemeinsam mit Gereon Andretzko (stellvertretender Bereichsleiter der technischen Abteilung) zum ersten Mal zur Aktion "mit dem Rad zur Arbeit", die jährlich vom AOK-Bundesverband und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub organisiert wird, aufrief. Im Rahmen des Aktionszeitraumes vom 1. Juni bis 31. August legen Mitarbeiter an

mindestens 20 Arbeitstagen den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurück. Gründe dafür, Mitarbeiter zu motivieren, "mit dem Rad zur Arbeit zu fahren" gibt es viele, so hat es neben den gesundheitlichen Aspekten wie Steigerung der Fitness, des Wohlbefindens und Stressabbau auch umweltfreundliche und wirtschaftliche Beweggründe. Auf kurzen Strecken ist Rad fahren schneller und preiswerter. Die nervenaufreibende Suche nach den immer knapper werdenden Parkplätzen entfällt.

Auch in den folgenden Jahren haben sich die Mitarbeiter des Josef Krankenhauses erfolgreich an der Aktion beteiligt und für diese Aktion im Jahr 2006 den zweiten Preis vom Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser für das Gesundheitsengagement der Mitarbeiter im Rahmen dieser Aktion erhalten. Es versteht sich von selbst, dass sich das Krankenhaus auch an der vom Kreis Wesel ausgeschriebenen Aktionswoche "Clever mobil und fit zur Arbeit" seit 2007 jährlich beteiligt.

Das Thema "fahrradfreundlich" wird von der Geschäftsleitung mitgetragen, was sich deutlich durch die maßgebliche Verbesserung der

Fahrradabstellanlagen im Zuge von Umbaumaßnahmen zeigt. Die neue Unterstellmöglichkeit für Fahrräder hat viele Vorteile für die Mitarbeiter. Zum einen ist das Hauptgebäude trockenen Fußes zu erreichen, zum anderen wurde einiges für die Sicherheit der untergestellten Räder unternommen.

Das Gelände ist von einem deckenhohen Zaun umgeben, Zugang kann nur mit einer speziellen Mitarbeiterkarte erfolgen.

Bewegungsmelder und Kamera sorgen für zusätzliche Sicherheit. Dass die neuen Radständer den Empfehlungen des ADFC entsprechen, versteht sich von selbst. Ziel all dieser Anstrengungen ist es natürlich, immer mehr Mitarbeiter "auf die Pedale" zu bekommen. Aktionen wie eine Fahrradtour für Mitarbeiter, die Tour de Josef, die auf schönen Rad- und Feldwegen zu den Betriebsstätten des Krankenhauses in Rheinberg und Orsoy führte und mit einem zünftigen Grillfest endete, haben guten Anklang bei den Mitarbeitern gefunden.

Der Weg zur Zertifizierung war geebnet und im Herbst 2009 war es dann soweit: das St. Josef Krankenhaus stellte sich den hohen Anforderungen, die der umfangreiche Kriterienkatalog des ADFC umfasst. Ein ADFC-Betriebsberater überprüfte den Betrieb bei einem Vor-Ort-Termin.

Zum Kriterienkatalog gehören Infrastruktur, wozu neben den Fahrradabstellanlagen auch Umkleidemöglichkeiten zählen, Service Information, Kommunikation und Motivation.





Natürlich ist das Krankenhaus stolz auf diese besondere Auszeichnung und so fand am 14. April 2010 die offizielle Verleihung des ADFC-Zertifikats durch Herrn Wilhelm Hörmann als Vertreter der Bundesgeschäftsstelle in Bremen statt. Neben Grußworten von MdB Siegmund Ehrmann und der stell-

Fahrradliedern und -geschichten unterhalten.

Außer Frage steht natürlich, dass auch in der folgenden Zeit viele Aktionen und Maßnahmen geplant sind. Die beiden Fahrradkoordinatoren haben sich auf die Fahne geschrieben, die erforderliche Punktzahl auch bei der im Jahre

Für den Service hat das Krankenhaus einiges getan: eine Luft- und Werkzeugbar wurden eingerichtet, ein Schlauchomat angebracht, Ersatzteile können zum Selbstkostenpreis an der Pforte gekauft werden. Die beiden Fahrradkoordinatoren Gereon Andretzko und Regina Ozwirk planen Aktionen wie Pannenkurse, und stehen Mitarbeitern auch gerne bei der Planung "ihres" Weges mit dem Rad zur Arbeit zur Seite. Die erforderliche Punktzahl des Kriterienkataloges hat das Krankenhaus sicher erreicht und damit die Auszeichnung zum fahrradfreundlichen Betrieb erhalten.



Übergabe des ADFC-Zertifikats "fahrradfreundlicher Betrieb" von links: Heinrich Röwer (Geschäftsführer), Gereon Andretzko (stellv. technischer Bereichsleiter), Klaus Armonies (technischer Direktor), Regina Ozwirk (Leitung Öffentlichkeitsarbeit), Wilhelm Hörmann (ADFC Bundesverband)

vertretenden Bürgermeisterin Erika Scholten wurden die geladenen Gäste von den "Kleinen Welten" mit

2012 anstehenden Zertifizierung zu erreichen.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



7 Tage in der Woche

Das Herzkatheterlabor

Das Herzkatheterlabor und das Herzkatheterteam stehen rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche für notfallmäßige Untersuchungen und Behandlungen bereit.



Unser Herzkatheterlabor und unsere Praxis sind räumlich eng an das St. Josef Krankenhaus Moers angebunden. Planbare Herzkathetereingriffe nach Terminabsprache werden mehrfach in der Woche durchgeführt (ambulant oder bei Bedarf auch stationär). Unser Herzkatheterteam ist ausgebildet in Innerer Medizin und Kardiologie. Außerdem gehören dem Ärzteteam ausschließlich ausgebildete Krankenschwestern mit langjähriger Berufserfahrung an. Behandelt werden in der Praxis **nur Patienten mit Erkrankungen des Herz - Kreislaufsystems.**

Termine zur Herzkatheteruntersuchung sprechen Sie bitte mit dem Praxispersonal ab.

Dres. med. Beate Zygan, Stephan Linse, Thomas Reiff, Afif Haj-Yehia in
Praxisgemeinschaft mit Dr. med. Karl-Wilhelm Heinrich

Ärztelhaus am St. Josef Krankenhaus Moers • Xantener Straße 40
47441 Moers • Tel. 02841 14930

Untersuchungsspektrum

Ruhe- und Belastungs - EKG, Echokardiographie, Schluck - Echokardiographie, Streßechokardiographie, Gefäß - Farbultraschall, Langzeit - EKG, Event - Rekorder - Aufzeichnung, Langzeit - Blutdruckmessung, Schrittmacher und AICD - Kontrollen, Laboruntersuchungen, Herzkatheteruntersuchung. Weitere Informationen unter: www.kardiologie-moers.de

Radfahrwetter ist immer

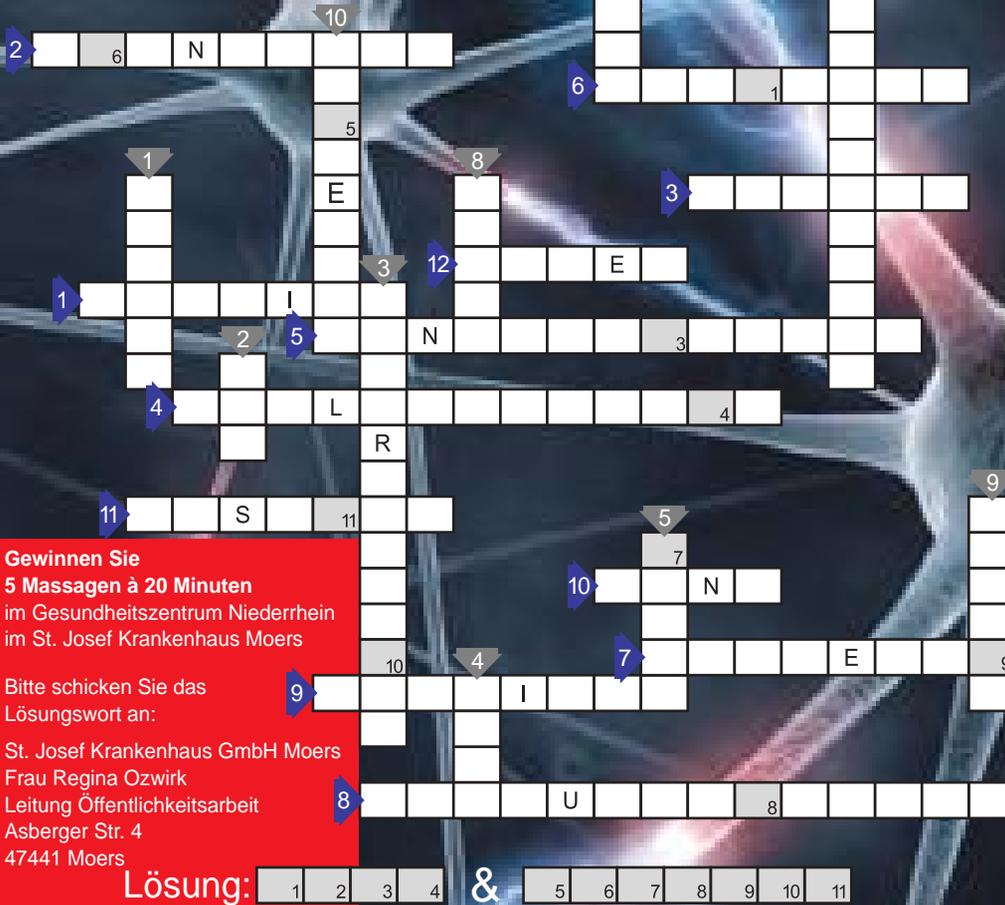
- so sagen die Unentwegten. Aber jetzt macht es auch uns anderen wieder Spaß mit dem Rad unterwegs zu sein. Vorsichtig beginnen wir mit unseren ersten Ausfahrten - die eigenen Gelenke knacken möglicherweise mit dem Fahrrad um die Wette. Auch beim Rad sollte die regelmäßige Funktionskontrolle zur selbstverständlichen Pflicht werden. Der eigenen Sicherheit dient es, wenn die Reifen in Ordnung sind, zwei Bremsen verlässlich ihren Zweck erfüllen können und die Beleuchtung bei der späten Heimkehr auch funktioniert. Ein schlecht gewarteter Antrieb mit Kette und Ritzel mindert die Freude am Fahren - und kann möglicherweise auch gefährlich werden. Viele gut gepflegte Bauteile zusammen ergeben ein schönes und sicheres Fahren.

Wer jetzt erst sein Rad zur Inspektion in die Werkstatt seines Vertrauens bringt, muss allerdings lange Wartezeiten in Kauf nehmen.

Machen Sie sich auf den RadWeg, genießen Sie den frischen Frühlingswind um die Nase. Radfahren macht Spaß (sagen wir) und ist gesund (sagt Ihre Krankenkasse). Vielleicht entdecken Sie auch das besondere Vergnügen bei einer geführten Tour mit dem ADFC: Gäste und E-Bikes sind immer willkommen. Sie sind herzlich eingeladen.

Information bei Volker Vorländer, Tel. 02841 96570 und unter www.adfc-kv-wesel.de oder www.adfc-moers.de

Gehirnjogging: Training für die grauen Zellen



**Gewinnen Sie
5 Massagen à 20 Minuten**
im Gesundheitszentrum Niederrhein
im St. Josef Krankenhaus Moers

Bitte schicken Sie das
Lösungswort an:

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers
Frau Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit
Asberger Str. 4
47441 Moers

Lösung: 1 2 3 4 & 5 6 7 8 9 10 11

1. Welcher Mineralstoff ist wichtig für den Aufbau von Zähnen und Knochen?
2. Welches Getreide ist eine natürliche Verdauungshilfe?
3. Zum Leben benötigt der Körper ...?
4. Auf welche Nährstoffe müssen Diabetiker in ihrer Ernährung verstärkt achten?
5. Welche Stoffe gehen über Schweiß und Urin verloren?
6. 13 Stück Zucker sind in welchem koffeinfreien Getränk enthalten?
7. Ein zu hoher Gehalt an ... im Blut ist mitverantwortlich für die Entstehung von Arteriosklerose?
8. Welche Obstgruppe besitzt einen hohen Vitamin C Gehalt?
9. Welches Lebensmittel sollte mind. 1 - 2 mal pro Woche gegessen werden, um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken?
10. Welchem Spurenelement wird eine allgemeine Schutzfunktion vor Erkrankungen zugesprochen?
11. Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für ...?
12. Im Fleisch ist welcher Mineralstoff besonders viel enthalten?

1. Welches Obst hat besonders viel Kalium und ist deshalb ein wertvoller Snack bei Sportlern?
2. Für die Schilddrüse ist welcher Mineralstoff wichtig?
3. Aufgrund seines hohen Mineraliengehaltes ist welches Getränk ein besonders guter Durstlöcher?
4. Welcher Nährstoff liefert die höchste Kalorienzahl?
5. In welchem Getränk ist besonders viel Kalzium enthalten?
6. Welches Pflanzenöl hat eine positive Wirkung auf den Blutfettspiegel?
7. Welche Nahrungsbestandteile sind wichtig für eine regelmäßige Verdauung?
8. Das große Filterorgan für Flüssigkeiten im Körper ist die ...?
9. Von welchem Getränk sollten nicht mehr als 4 Tassen pro Tag getrunken werden?
10. Welcher Mineralstoff sorgt für ein optimales Zusammenspiel von Nerven und Muskeln?

SCHON AUSGERÜSTET ???

Jetzt bestellen unter 02151/4110625 oder www.m-spartner.net

Fan-Paket für Frauen



Deutschland Flaggen Shirt für Frauen

100 % Baumwolle
verfügbare Größen:
S-XL

Retro Polo für Frauen

100 % Baumwolle
verfügbare Größen:
S-XL

Deutschland Umhängetasche

Nylon
Größe:
45 x 34 cm

Deutschland Cap

100 % Baumwolle
Einheitsgröße

mehr Artikelinformationen unter: www.m-spartner.net

= nur **€49,95**

Fan-Paket für Männer



Deutschland Flaggen Shirt für Männer

100 % Baumwolle
verfügbare Größen:
S-XXL

Retro Polo für Männer

100 % Baumwolle
verfügbare Größen:
S-XXL

Deutschland Umhängetasche

Nylon
Größe:
45 x 34 cm

Deutschland Cap

100 % Baumwolle
Einheitsgröße

mehr Artikelinformationen unter: www.m-spartner.net

= nur **€49,95**

Der Beckenboden ist ein Netz aus Muskelfasern, die am knöchernen Becken fixiert sind.

Dieses Netz deckt die Öffnung ab, die das knöcherne Becken nach unten offen lässt und schließt so den Bauchraum nach unten ab. Der Beckenboden sorgt dafür, dass die Organe des Beckens (Gebärmutter mit Vagina, Blase, Darm) an ihrem Ort bleiben. Die zwei Sitzbeinhöcker, das Steißbein und das Schambein sind die vier markantesten Grenzpunkte des Beckenbodens. Um die Wahrnehmung des Beckenbodens zu trainieren, helfen "Bilder" bei der Umsetzung der Übungen, denn ein wacher und fitter Beckenboden befindet sich im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen.

Drei Bilder können Ihnen helfen, Kontakt mit Ihrem Beckenboden aufzunehmen:

"Pipi Stopp"

Stellen Sie sich vor auf der Toilette zu sein und unterbrechen Sie gedanklich den Harnstrahl beim Wasserlassen.

Beobachten Sie dabei die Tätigkeit Ihres Beckenbodens. Diese Übung nur gedanklich durchführen, nicht beim wirklichen Wasserlassen.

"Wind zurückhalten"

Stellen Sie sich vor, Sie sind gebläht und Wind möchte abgehen. Halten Sie bewusst die Luft zurück. Beobachten Sie dabei die Tätigkeiten Ihres Beckenbodens. Spüren Sie eine Aktivität zwischen den knöchernen Orientierungspunkten.

"Beifall klatschen" (Frauen)

Stellen Sie sich als Frau vor, Sie klatschen mit ihren Schamlippen Beifall. Mal schnell und mal in Super-Zeitluper. Beobachten Sie, welche Muskeln dabei aktiviert werden.

"Die Schildkröte" (Mann)

Als Mann stellen Sie sich vor, eine Schildkröte kommt in Gefahr und möchte ihren Kopf ins Haus zurückziehen. Spüren Sie, welche Muskeln aktiviert werden.

Wiederholen Sie diese Übungen mehrfach am Tag und lernen Sie so Ihren Beckenboden kennen. Eine einfache Beckenbodenübung ist die aufrechte Körperhaltung. Sie verringert den inneren Druck der Organe auf den Beckenboden. Das gilt auch beim Husten und Niesen.

Haben Sie den Kontakt zu Ihrem Beckenboden geknüpft, dann nutzen Sie auch das **Beckenboden ABC in Ihrem Alltag. Das ABC steht für die Übungen:**

A: "Das Becken bewegen"

Bewegen Sie Ihr



Der Beckenboden - wach und fit!

Becken vor und zurück, seitlich hin und her, kreisen Sie Ihr Becken.

Dies geht im Stehen, im Sitzen oder auch im Liegen.

B: "Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen"

Nutzen Sie die Bilder-Übungen, um Ihren Beckenboden bewusst anzuspannen und loszulassen. Die Anspannung halten Sie ca. 3 - 5 Sekunden, das Loslassen dauert ca. 6 - 10 Sekunden. Fortgeschrittene kombinieren die Bilder. Sie können sich dazu eine Art Ping-Pong-Spiel vorstellen, das heißt ein kleiner Ball wird immer wieder nach oben getippt.

C: "Beckenboden dauerspannen"

Nutzen Sie die Bilderübungen, um Ihren Beckenboden zu kräftigen, bauen Sie eine Spannung auf, halten Sie diese ein paar Atemzüge

lang und lassen Sie die Spannung wieder los. Bauen Sie die Spannung mit der Ausatmung auf und lösen Sie sie mit der Einatmung.

Fortgeschrittene kombinieren auch hier alle drei Bilder, um den kompletten Beckenboden zu trainieren.

Wichtig bei allen Übungen ist die regelmäßige Atmung, auch während der Spannungsphasen.

Mit diesen einfachen Übungen wird und bleibt Ihr Beckenboden wach. Er kann reflektorisch gegenhalten, wenn es erforderlich wird (z. B. beim

Husten und Niesen) und loslassen, wenn dies von ihm gefordert wird (z. B. beim Wasserlassen und beim Stuhlgang). Diese Übungen sind für Frau und Mann geeignet, für Betroffene und als Vorbeugung vor einer Beckenbodenschwäche.

Selbst ist die Frau und selbst ist der Mann!

Jutta Schrader
Sport- und Gesundheitslehrerin
Gesundheitszentrum
Niederrhein GmbH



Fußballfans aufgepasst
Großes Gewinnspiel auf Seite 31

Mitmachen und gewinnen!

Bei Lösung des Kreuzworträstels können Sie 5 Massagen à 20 Minuten gewinnen
Seite 11

Anzeige

Machen Sie es sich bequem - mit Fernwärme

**Fernwärme verbraucht kaum Energierohstoffe und nutzt umweltschonende Technologien
Dazu gibt's Förderung vom Staat**

Mit Fernwärme von der Fernwärmeversorgung Niederrhein GmbH (FN) setzen Umweltbewusste auf die Nutzung von Abwärme, Kraft-Wärme-Kopplung und regenerativen Energien auf Basis von Holz. Fernwärme von FN verbraucht kaum Energierohstoffe und nutzt ausschließlich innovative und umweltschonende Technologien. Der vielfältige Mix dieser heimischen Energieträger schafft Versorgungssicherheit und Unabhängigkeit von Energieimporten bei einem dennoch günstigen Preis.

Fernwärme von FN liegt oft näher als man denkt. Ob linksrheinisch in Moers und Duisburg-Homberg oder rechtsrheinisch in Dinslaken, Voerde, Hünxe und Duisburg-Walsum. Und wenn einmal keine Leitung an Ihrem Haus vorbei führt, prüfen wir gerne für Sie die Möglichkeit eines Anschlusses.

So hilft Vater Staat!

Das Ministerium für Wirtschaft, Mittelstand und Energie hat die förderpolitischen Aktivitäten zur Energiepolitik im Land Nordrhein-Westfalen in dem Programm *progres.nrw* gebündelt. Teil dieses Programms ist die Richtlinie zur Förderung der Rationellen Energieverwendung, der Regenerativen Energien und des Energiesparens, die nunmehr auch die Förderung der Nah- und Fernwärme berücksichtigt. Mit dem Programm soll die breite Markteinführung der vielen anwendbaren Techniken zur Nutzung unerschöpflicher Energiequellen und der rationellen Energieverwendung beschleunigt werden, um somit einen wesentlichen Beitrag zum Klima-

schutz und zur Reduktion der CO₂-Emissionen zu leisten. Dabei sollen die Anlagentechniken in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander zur Anwendung kommen. Ausführliche Informationen finden Sie unter: www.progres.nrw.de



Was heißt das für neue Kunden der Fernwärme?

Die Fernwärmeversorgung Niederrhein erfüllt die Vorgaben des Landesprogrammes *progres.nrw* in vorbildlicher Weise. Deshalb werden Neuanschlüsse an das Netz der Fernwärmeschiene am Niederrhein vom Land NRW gefördert. Die dafür erforderlichen Anträge werden allen Neukunden von unseren Energieberatern, die Ihnen auch bei der Antragstellung helfen, gerne zur Verfügung gestellt. Wichtig: Erst nachdem Ihr Antrag bewilligt wurde, erhalten Sie von FN den Fernwärmeversorgungsvertrag. Das gibt Ihnen Kalkulationssicherheit.

Wie hoch ist die Förderung?

Jeder neue Anschluss an das FN-Netz wird mit einmalig bis zu 30 Prozent der Anschlusskosten ge-

fördert. Für Häuser mit einem Anschlusswert von maximal 25 kW gibt es bis zu 1.500 Euro, für größere Häuser bis 50 kW gibt es bis zu 1.000 Euro.

Sie haben noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne bei der Antragstellung und beantworten Ihre Fragen rund um den Fernwärmeanschluss. Sprechen Sie uns einfach an! Wie sehr sich die Umstellung auf Fernwärme auch für Sie lohnt, erläutern Ihnen unsere Energieberater. Ihre **Ansprechpartner** bei der Fernwärmeversorgung für den linken Niederrhein: **Christoph Bade**, Telefon 02841 509817 und für den rechten Niederrhein: **Josef Hardering**, Telefon 02064 605-240.

Oder fordern Sie einfach unser umfassendes Informationsmaterial zum Thema "Fernwärmeanschluss" an:

Fernwärmeversorgung Niederrhein GmbH, Gerhard-Malina-Straße 1, 46537 Dinslaken.



Schlaganfalltag im St. Josef Krankenhaus Moers



**Mittwoch, 5. Mai 2010
14:00 bis 17:00 Uhr**

**Vorträge: Veranstaltungsraum im
St. Josef Krankenhauses Moers**

- Risikofaktoren, die zum Schlaganfall führen
- Woran erkennt man eine Schlaganfall - die Symptome
- Die Akutbehandlung des Schlaganfalls einschließlich Lysetherapie
- Schlaganfall, Diagnostik und therapeutische
- Möglichkeiten aus der radiologischen Sicht
- Führungen durch die Stroke Unit

14:00 - 15:30 Uhr finden folgende Aktionen statt:

Wir ermitteln Ihr Schlaganfallrisikoprofil und bestimmen folgende Werte: Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Körpergröße, Gewicht, Untersuchung der Halsschlagader mittels Ultraschall.

Ergotherapie in der Neurologie und Geriatrie zum Kennenlernen, Reinfühlen und Ausprobieren

Die Logopädie informiert zu Aphasie (Sprechstörung) und Dysphagie (Schluckstörung)

Physiotherapie: Aktivierung der betroffenen Körperteile - wir bringen Sie ins Gleichgewicht!

Laufen gegen den Schlaganfall!

wo:
Sportplatz Rheinpreußenstadion
Moers-Meerbeck, Barbarastraße
wann: Freitag, 7. Mai 2010
18:00 bis 20:00 Uhr

**Gewinnspiel
für Kinder
bis 14 Jahre**

Veranstalter: St. Josef Krankenhaus GmbH

Jeder erlaufene Kilometer wird mit 1 EUR zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe gesponsort.

Anmeldung: bis 5. Mai bei Frau Regina Ozwirk,
Tel. 02841 107-2207 oder gf.ozwirk@st-josef-moers.de

Für Verpflegung wird gesorgt



Liebe Angehörige,

Ihre persönliche Pflegesituation liegt uns am Herzen.

In einem Pflegekurs:

- üben wir mit Ihnen praktische Tätigkeiten, wie z. B. Mobilisation,
- geben wir Ihnen Raum für Gespräche,
- beraten wir Sie ausführlich über Inkontinenz, Ernährung und vieles mehr,
- informieren wir Sie über Ansprüche gegenüber der Krankenkasse,
- klären wir Sie über das Krankheitsbild Demenz auf.

Unsere 3-tägigen Pflegekurse finden an folgenden Terminen statt:

1. 05. Juni	12. Juni	19. Juni	2010
2. 31. Juli	07. August	14. August	2010
3. 02. Oktober	09. Oktober	16. Oktober	2010
4. 20. November	27. November	04. Dezember	2010

Zusätzlich bieten wir Ihnen zum Thema "**Demenz**" einen 1-tägigen Kurs an, der unabhängig vom oben genannten Pflegekurs besucht werden kann. Diese Termine finden mittwochs in der Zeit von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr an folgenden Tagen statt:

23. Juni, 4. August, 27. Oktober oder am 1. Dezember 2010

Alle Kurstermine finden in den Räumen der Tagespflege im **Haus Mariengarten**, Josefstraße 30 in 47441 Moers statt und sind für Sie **kostenfrei**. Persönliche Anmeldungen nehmen Sabine Bettin Tel. 02844 29-324 und Manuela Brus-Nickel, Tel. 02841 107-2140 gerne entgegen. Die MitarbeiterInnen der Pflege- und Sozialberatung / Sozialdienst und auf den Stationen helfen Ihnen gerne weiter.



Hab ein Herz für dein Herz

Dienstag, 25.05.2010 17:00 - 20:00 Uhr

3. Veranstaltung

18:00 Uhr Vortrag

Diabetes mellitus und Herz - Herz und Diabetes mellitus?

18:30 Uhr Vortrag

Gefäßerkrankungen und ihre Behandlung

Diabetes mellitus ist der gefährlichste Gefäßkiller überhaupt. Er verursacht an kleinen und großen Gefäßen schwere Schäden mit gravierenden Folgen (Amputation, Dialyse, Erblindung, Herzinfarkt). Wir informieren Sie sowohl über die moderne Behandlung des Diabetes mellitus als auch über die Therapie bei verursachten Gefäßschäden.



Referenten:

Uwe Henkelüdecke, Departmentleiter Diabetologie
Dr. med. Stefan Schickel, Departmentleiter Kardiologie
Abteilung für Innere Medizin



Herzfit
Infos rund um die Ernährung und Bewegung



Messungen und Checks

17:00 - 18:00 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr

Arteriosklerose?

Lassen Sie Ihre Halsschlagader mittels Ultraschall untersuchen

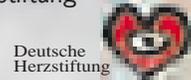
Blutdruck- und Blutzuckerbestimmung, Cholesterinmessung

Aeskulap Apotheke  aeskulap apotheke

Information und Beratung zu Herzerkrankungen

AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse

Deutsche Herzstiftung



Imbiss

Kreißsaalführungen 2010

dienstags um 19:00 Uhr

- | | |
|------------|---------------|
| 18. Mai | 21. September |
| 15. Juni | 19. Oktober |
| 20. Juli | 16. November |
| 17. August | 21. Dezember |

sonntags um 11:00 Uhr

- 02. Mai
- 04. Juli
- 05. September
- 05. Dezember



Ausgezeichnet als



KRANKENHAUS
Eine Initiative von WHO und UNICEF



Wir planen für Sie!

am St. Josef Krankenhaus Moers

Stillstand ist Rückstand und so planen wir für Sie, die Moerser Bevölkerung, ein weiteres Ärztezentrum, direkt am Krankenhaus gelegen, das dem Vorteil der kurzen Wege und konzentrierten Kompetenzen Rechnung trägt. Das Interesse niedergelassener Praxen in und aus der Umgebung von Moers an einem Standort auf unserem Gelände ist groß und so sind die Pläne für ein zweites Ärztezentrum entstanden.

Dem Gestaltungsbeirat der Stadt Moers wird dieses Projekt Ende Mai vorgestellt, erste Gespräche haben bereits stattgefunden, die Pläne wurden bereits beim Bauamt eingereicht.

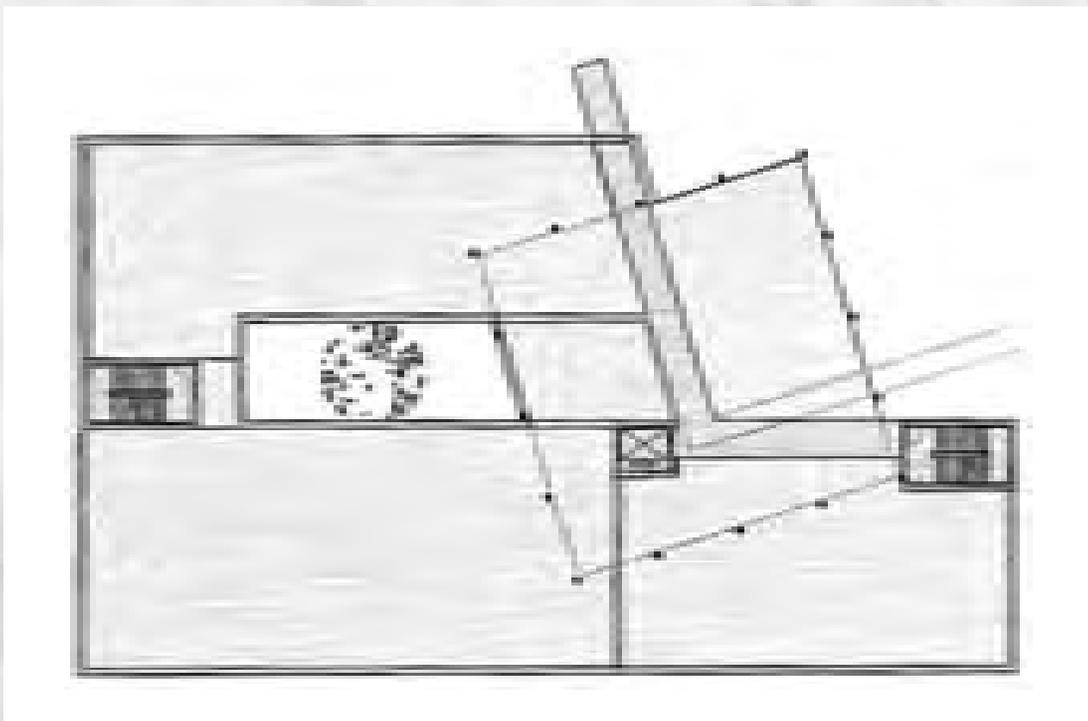
Ein guter Standort für das geplante Projekt ist das Eckgrundstück Xantener Straße/Asberger Straße, direkt gegenüber der Polizei. Eine direkte Anbindung an das Krankenhaus wie auch an das bereits bestehende Parkhaus bietet größtmögliche Vorteile für Patienten und der sich für einen Umzug in das geplante Zentrum entschließenden Praxen.

Baubeginn ist für Ende dieses Jahres geplant, eine Fertigstellung könnte nach ca. 18 Monaten erfolgen. Im Erdgeschoss des geplanten Ärztezentrums wird das bisher am St. Josef Krankenhaus ansässige Gesundheitszentrum Niederrhein seine Räumlichkeiten ausdehnen. Dieses bietet Möglichkeiten, das bereits vorhandene Angebot auszudehnen und ein umfangreiches Trainings- und Kursangebot anzubieten.

Die beigefügten Pläne zeigen erste Entwürfe, die den Wünschen der Mieter jederzeit angepasst werden können. Bisherige Planung sehen auch ein öffentliches Café vor, in dem Patienten der Praxen die Möglichkeit haben, Wartezeiten zu verkürzen.

Die Planungen und Entwürfe werden durch die PBG Planungs- und Bauleitungs GmbH durchgeführt. Weitergehende Informationen können dort (Tel. 02841 881906 oder im Geschäftsleitungssekretariat des St. Josef Krankenhauses (Regina Ozwirk, Tel. 02841 107-2207) erfragt werden.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit



Reaktivierung der Nuklearmedizin

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass ab April wieder das gesamte Spektrum der nuklearmedizinischen Diagnostik in unserem Hause angeboten werden kann - und zwar für jedermann!

Ab diesem Monat wird die bisherige nuklearmedizinische Krankenhausabteilung als Praxis weitergeführt. Praxisbetreiber im Rahmen einer überörtlichen Gemeinschaftspraxis sind Herr Dr. med. Jörg Kanja (s. Foto), Frau Dr. Christina Zander und Herr Priv.-Doz. Dr. Rainer Görge. Sämtliche Ärzte sind langjährig erfahrene Nuklearmediziner und betreiben bereits in Duisburg am Sonnenwall 64 eine alteingesessene Gemeinschaftspraxis für Nuklearmedizin mit Ihren Kollegen Prof. Dr. Höck und Dr. Freundlieb.

Wir sind für Sie da.

Wenn Pflege -
dann Caritas !

Lassen Sie sich beraten
und nutzen die Möglichkeit
eines Hausbesuches.

Ihre Caritas-Sozialstation Moers_Neukirchen-Mluyn
bietet Ihnen:

- _ Pflegeberatung
 - _ ambulante Pflege
 - _ Behandlungspflege
(auch Tracheostoma-, Port- und Schmerzpumpenversorgung)
 - _ Verhinderungspflege
 - _ Qualitätssicherungsbesuche
 - _ häusliche Betreuung dementiell erkrankter Menschen
 - _ Haus-Notruf
 - _ Servicepakete
- und vieles mehr ...!



Caritasverband
Moers-Xanten e.V.

Ihre Ansprechpartnerin Doris Schmidt
freut sich auf den ersten Kontakt.
Telefon: 02841 8808885

Nuklearmedizin



Dr. med. Jörg Kanja

Die bisherigen Helfer der Nuklearmedizin - die Medizinisch-Technischen Assistentinnen Frau Giebing, Frau Terhufen und Frau Tost - werden Sie auch weiterhin mit der gewohnten Freundlichkeit betreuen. Bei diesen Damen können Sie unter der Tel-Nr. 02841 107-2483 auch Untersuchungstermine vereinbaren.

Der Schwerpunkt der neuen Praxis im St. Josef Krankenhaus wird die Diagnostik und Betreuung von Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen sein. Solche Erkrankungen sind besonders in Deutschland recht häufig: allein bei einem Drittel der Bevölkerung finden sich hierzu-lande Schilddrüsen-Vergrößerungen (der sog. "Kropf") oder -Knoten. Daneben gibt es Funktionsstörungen der Schilddrüse: die Über- und die Unterfunktion. Während ausgeprägte Funktionsstörungen in der Regel mit eindeutigen Beschwerden einhergehen und daher frühzeitig auffallen, denkt man bei gering ausgeprägten Fehlfunktionen nicht immer gleich an die Schilddrüse.

Oftmals wird unterschätzt, wie sich diese auf die Lebensqualität auswirken können (z.B. Gewichtsprobleme, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, depressive Verstimmungen, inneres Unruhegefühl, Schlafstörungen, verstärktes Schwitzen, Herzklopfen).

Zu den weiteren angebotenen Untersuchungen zählen die Knochenszintigraphie, Herzsintigraphie, Lungenszintigraphie und Nierenszintigraphie, wodurch bei bestimmten Krankheiten Befunde erhoben werden können, die mit der üblichen Röntgendiagnostik schlechter erkennbar sind: z.B. Ausschluss oder Nachweis von

Knochenmetastasen, schonender Nachweis von relevanten Durchblutungsstörungen des Herzens (ohne Einbringen eines Katheters), Nachweis von gefährlichen Blutgerinnseln in der Lunge (Lungenembolie) oder Sichtbarmachung von Störungen der Nierenleistung sowie des Harnabflusses.

Damit den Patienten möglichst bald wieder diese Dienstleistungen verfügbar gemacht werden können, wird der Praxisbetrieb zunächst in den vorhandenen Räumlichkeiten aufgenommen. Der Gerätepark wird bereits zur Praxiseröffnung ergänzt durch ein hochauflösendes Ultraschallgerät neuester Generation, durch dessen Empfindlichkeit auch kleinste Schilddrüsenbefunde frühzeitig erkannt werden können. Zusätzlich kann mit diesem Gerät die Durchblutung von Knoten sichtbar gemacht werden, was einen Beitrag zur Einstufung von deren Gefährlichkeit liefern kann.

Für die nahe Zukunft sind weitere Investitionen geplant: so soll die gesamte Abteilung komplett renoviert werden und demnächst eine moderne Doppelkopf-Kamera angeschafft werden.

Wir freuen uns, Dr. Kanja mit seinen nuklearmedizinischen Kollegen ab April in unserem Hause begrüßen zu können.

Schmerzpatienten haben oft einen langen Leidensweg hinter sich bevor Sie zu uns in die Schmerzambulanz kommen.

Chronische Schmerzen definieren die Krankenkassen als einen Schmerzzustand, der länger als drei Monate andauert.

Schmerztherapeuten wissen aber, dass sich ein akuter Schmerzzustand schon nach zwei bis drei Wochen zum chronischen Schmerz entwickeln kann und dann mit der eigentlichen Ursache des Schmerzes nur noch wenig zu tun hat. "Bei ca. 70 Prozent der chronischen Schmerzpatienten können wir nach kurzer Zeit deutliche Erfolge vorweisen. Hierbei ist es wichtig, dass nicht nur der Schmerz reduziert wird, sondern dass die Patienten ihre Medikamente auch gut vertragen. Für jeden Patienten wird ein eigens abgestimmtes Schmerzkonzept entwickelt, denn Schmerzen

Oft ist es ein langer Leidensweg

Die Schmerzambulanz ist montags bis mittwochs in der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr und donnerstags von 13:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin, Tel. 02841 107-4135.

Zur ambulanten speziellen schmerztherapeutischen Behandlung benötigen wir eine Überweisung vom Haus- oder Facharzt.

Behandlungsschwerpunkte der Schmerzambulanz:

- Spezielle Schmerztherapie
- Infiltrationstherapie
- Infusionstherapien
- Neuraltherapie
- Spezialsprechstunden
- Privatsprechstunden

sind etwas sehr individuelles und bedürfen einer ebenso speziellen wie individuellen Behandlung", betont Norbert Schürmann, ärztlicher Leiter des Departments Schmerz- und Palliativmedizin. Außerhalb der ambulanten Schmerztherapie bieten wir die Möglichkeit der stationär "überwachten" Schmerztherapie. Gerade bei langjährigen chronischen Schmerzpatienten ist eine stationäre überwachte Schmerztherapie oft sinnvoll. In kürzester Zeit können so stärkste Schmerzzustände oft deutlich reduziert werden.

Dem Kopfschmerz die Stirn bieten

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Stärke, Dauer, Charakter und vor allem die Ursache von Kopfschmerzen sind sehr unterschiedlich. Eine Umfrage des Emnid-Institutes belegt, dass fast die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger unter Kopfschmerzen leidet. Die Beschwerden beeinträchtigen bei vielen Betroffenen

das tägliche Leben. Experten raten: "Versuchen Sie nicht über einen allzu langen Zeitraum, selbst mit der Kopfplage fertig zu werden, lassen Sie Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten besser rechtzeitig von einem Arzt Ihres Vertrauens abklären. Wer zögert, riskiert sonst, dass die Schmerzen chronisch werden."

Schmerztherapie bei Kopfschmerz

- Entspannungsverfahren
- Cranio-sacrale Therapie
- Akupunktur, Akupressur
- Neuraltherapie, Infusionsbehandlung

Tipps der Deutschen Schmerzliga e. V. - was Kopfschmerz-Patienten für sich selbst tun können:

- Nichtmedikamentöse Strategien sind bei allen Kopfschmerzarten ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Sie lindern und verhüten etwa Spannungskopfschmerzen und können Häufigkeit und Schwere von Migräne-Attacken reduzieren.
- Patienten sollten drei Mal pro Woche 30 Minuten lang laufen, schwimmen oder Rad fahren.
- Wirkungsvoll sind auch Entspannungsmethoden, beispielsweise die Muskelrelaxation nach Jacobson.
- Sanfte Massagen von Gesicht und Kopfhaut wirken lindernd. Bei Spannungskopfschmerzen sollten dabei auch Nacken- und Schultermuskulatur einbezogen werden.

Rückenschmerzen

Hilfreiche, innovative Schmerztherapie

Am stärksten von Rückenschmerzen betroffen sind Menschen zwischen 30 und 50 Jahren. Es gibt viele Auslöser für Rückenschmerzen, von einer "falschen Bewegung" über das nicht korrekte Anheben einer Last bis hin zu bösartigen Erkrankungen.

Glücklicherweise stecken hinter Rückenschmerzen nur sehr selten ernsthafte Erkrankungen. Krebs- und Rheumaleiden sind bei weniger als einem Prozent der Betroffenen die Schmerzursache, nur vier bis sieben Prozent gehen auf das Konto von Bandscheibenvorfällen oder Einengungen des Wirbelkanals. Bei den meisten Patienten, handelt es sich um "unspezifische" Rückenschmerzen, das heißt die Beschwerden sind

Arbeitsplatz. Viele Betroffene versuchen aus Angst vor dem Schmerz, sich möglichst wenig zu bewegen. Das ist falsch. Denn durch dieses Schmerzvermeidungsverhalten kann der Schmerz leicht chronisch werden.

Um chronische Rückenschmerzen zu vermeiden, sollte möglichst früh der Arzt aufgesucht werden. Sollte sich aber trotz Behandlung ein chronisches Schmerzsyndrom gebildet haben, besteht die Möglichkeit einer Schmerzbehandlung durch einen speziell ausgebildeten Schmerztherapeuten. Bevor jedoch eine gezielte Schmerztherapie durchgeführt werden kann, bedarf es eines ausführlichen Gespräches zwischen



häufig zurückzuführen auf Störungen im komplexen System aus Muskeln, Gelenken und Bändern des Rückens. Manche Muskeln sind überfordert, andere unterfordert, sie verhärten und verkürzen sich. Schuld daran sind häufig Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Stress in der Familie und am

Arzt und Patient über dessen Krankheitsgeschichte und einer gründlichen körperlichen Untersuchung.

Der chronische Schmerz bedarf in den meisten Fällen einer Dauerbehandlung auch mit Medikamenten. In der Therapie ist es wichtig für jeden Patienten ein individuelles Konzept zu

VitalCentrum HODEY AG

Unser Kooperationspartner

Rehabilitation, Pflege, Heil- und Hilfsmittel gehören zu einem sensiblen Bereich menschlicher und gesellschaftlicher Grundbedürfnisse.

Seit Jahrzehnten ist das Unternehmen Hodey fachkompetenter Partner für Kliniken, Pflegeheime, Ärzte und Kunden.

Mit dem steigenden Gesundheitsbewusstsein wächst vor allem die Selbstverantwortung. Hodey begleitet seine Kunden langfristig, macht ihnen das Leben leichter und verhilft ihnen mit Produkten und Dienstleistungen zu einem Stück mehr Lebensqualität.

Hodey tritt als Spezialist für Rehabilitation, Orthopädie und Pflege auf, arbeitet als Vollsortimenter in den Fachbereichen Rehabilitations- und Medizintechnik mit Schwerstbehinderten und darüber hinaus in der Kinderversorgung, dem Homecare-Bereich, der Orthopädiertechnik, der Orthopädienschuhtechnik und als Sanitätshaus.



Neben seiner Zentrale auf der Kruppstrasse 19 in Kamp-Lintfort ist das Unternehmen mit Niederlassungen in Kamp-Lintfort, Moers, Neukirchen-Vluyn und Kleve derzeit an insgesamt vier Standorten präsent.

Durch die kontinuierliche Weiterbildung seiner Mitarbeiter in ihren medizinischen Fachgebieten können Sie sich darauf verlassen, stets nach den neuesten medizinischen und technischen Erkenntnissen beraten zu werden. Als Ergebnis erfolgte unter anderem in 2007 die Auszeichnung zum Beratungszentrum Lymphologie.



Als ein weiteres Beispiel für Innovation verfügt HODEY über die PAROMED 3-D Einlagen-Scan-Technologie.

Die präzise und zukunftsweisende Art der Einlagenfertigung bietet individuelle Lösungen für jeden Typ, jede Sportart und vieles mehr.

HODEY 
Der Spezialist für Rehabilitation - Sanitätshaus - Pflege

Zentrale Kruppstrasse 19, 47475 Kamp-Lintfort
Telefon 02842/9132-0 - Telefax 02842/9132-226

Niederlassung Augustastr. 2a, 47441 Moers
Telefon 02841/1492-104 - Telefax 02841/1492-114

Schmerzambulanz



Das Team der Schmerztherapie

von li. Dr. Andreas Hampf, Facharzt Anästhesie, Susanne Pfeifer-Weiss, Fachärztin Anästhesie, Norbert Schürmann, ärztlicher Leiter des Departments Schmerztherapie und Palliativmedizin, Reinhold Schneider, Diplom-Sozialarbeiter und Psychoonkologe, Karin Angerhausen, Arzthelferin, Beate Heitmann, Krankenschwester

entwickeln. Dabei spielen neuere, innovative Schmerzmedikamente, die weniger Nebenwirkungen verursachen und dadurch eine viel bessere Verträglichkeit für unsere Patienten gewährleisten, eine große und entscheidende Rolle.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt bei starken Schmerzen retardierte Opioide in Form von Tabletten oder Kapseln. Der Begriff "retardiert" leitet sich vom lateinischen Wort "retardare" ab und bedeutet "verzögern". Diese Schmerz-

mittel geben ihren Wirkstoff nicht auf einmal, sondern kontinuierlich über einen Zeitraum von zirka zwölf Stunden in die Blutbahn ab. So sorgen sie bei Tag und Nacht für eine effektive Schmerzlinderung. Für die Therapie starker chronischer Schmerzen stehen heute sichere und wirksame Opioid-Präparate als Mittel der Wahl zur Verfügung. Sie haben den Vorteil, auch bei längerer Einnahmedauer in keiner Weise schädigend auf innere Organe wie Magen, Nieren oder Leber zu wirken. Inzwischen gibt es auch Kom-

binationspräparate aus einem starken Opioid und einem sogenannten Opioidgegenspieler, die stark wirksam und darüber hinaus besonders gut verträglich sind.

Die medikamentöse Therapie ist ein wichtiges Standbein der Schmerztherapie. Und der gezielte Einsatz neuerer morphinhaltiger Medikamente zur Schmerztherapie hat mit dem Mythos, dass starke Schmerzmittel abhängig machen, nun endgültig aufgeräumt.

Bei der Periradikulären Therapie (PRT) handelt es sich um ein Ver-



Praxis Reinhold Schneider
Beratung - Bewegung - Entspannung

Behandlungsschwerpunkt: Psychoziale Schmerztherapie Psychoonkologie

In Ergänzung zur ärztlichen Versorgung biete ich Schmerz-betroffenen und Menschen mit Krebs-erkrankungen Beratung und Therapie an.

Ich möchte mit Ihnen nach Wegen suchen, die jeweilige Erkrankung besser zu bewältigen und die Lebensqualität zu steigern.

Weitere Angebote

- **Allgemeine Beratung**
z.B. bei Überforderung im Berufs- und Privatleben
- **Entspannung**
z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung
- **Körpertherapie**
z.B. Akupressur und Aromamassagen, Verbesserung der Körperwahrnehmung

www.reinholdschneider.com



Praxis

Fasanenstraße 1
47441 Moers

Tel. & Fax 02841 1732350

Mail: praxis@reinholdschneider.com



fahren, bei dem mittels einer gezielten Spritze unter Röntgen- oder CT-Kontrolle entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente direkt an die betroffene und schmerzende Nervenwurzel gebracht werden können. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Christoph Paselk, Chefarzt der radiologischen Abteilung, gemeinsam mit Dr. Michael Jonas, Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie. Außerdem wird eine spezielle Rückenschmerzprechstunde angeboten.

Hier werden für sogenannte "austherapierte Schmerzpatienten" nochmals spezielle Therapiekonzepte entwickelt. So kann zur Behandlung des Schmerzes in besonderen Fällen nochmals eine Operation im Bereich des Rückens durchgeführt oder ein speziell entwickelter Schmerzkatheter in den Rücken implantiert werden.

Fazit: Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Und Schmerz ist auf Dauer nicht akzeptabel.

Norbert Schürman
ärztlicher Leiter Department Schmerz-
und Palliativmedizin
St. Josef Krankenhaus Moers

Gemeinsam gegen den Schmerz

In Moers ist die Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga e. V. seit 2001 aktiv. Die Mitglieder der Gruppe treffen sich 14-tägig im St. Josef Krankenhaus.

"Dass chronischer Schmerz heute als eine behandelbare Krankheit und nicht als unbeeinflussbares Schicksal angesehen wird, ist unser größter Erfolg," erklärt Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga. "Die Patienten müssen zum Spezialisten in eigener Sache und zum Manager ihrer Erkrankung werden", betont die Ärztin, "denn dies macht sie zu kompetenten Partnern, die auch gut mit Ärzten zusammenarbeiten können." In diesem Sinne beteiligt sich die Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga in Moers an Informationsveranstaltungen zum Thema Schmerz. Gemeinsame Aktivitäten und ein intensiver Gedankenaustausch geben den Gruppenmitgliedern das Gefühl nicht alleine zu sein mit ihrer Erkrankung. "Hilfe in Ihrer Nähe", das ist das Motto der Moerser Selbsthilfegruppe, so werden Anschriften von Schmerztherapeuten, von regionalen Selbsthilfegruppen, von Schmerzkliniken und von Schmerzpsychologen an Betroffene vermittelt. Aber bei aller Ernsthaftigkeit und bei allem Engagement, wenn es um die Sache geht, "Fröhlichkeit ist wichtig für uns, wir sind eine fröhliche Gruppe," betont der Leiter der Moerser



Mitglieder der Moerser Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga

Selbsthilfegruppe, K.-H. Haselhorst. 2010 feiert der Bundesverband der Selbsthilfeorganisation Deutsche Schmerzliga e. V. sein 20-jähriges Bestehen mit zahlreichen Veranstaltungen und Aktivitäten. Um die politisch Verantwortlichen und die Öffentlichkeit auf die Probleme chronisch schmerzkranker Menschen aufmerksam zu machen, um dafür zu sorgen, dass diese Menschen eine angemessene Therapie erhalten und um die wichtige Selbsthilfe für diese Menschen zu etablieren, wurde die Deutsche Schmerzliga vor 20 Jahren in Frankfurt gegründet. Heute gehören zur Deutschen Schmerzliga

102 Selbsthilfegruppen, in denen sich 5.000 Mitglieder organisiert haben.

Auch die Moerser haben für dieses Jubiläumjahr besondere Veranstaltungen geplant. Die Moerser Selbsthilfegruppe der Deutschen Schmerzliga ist offen für alle Menschen mit chronischen Schmerzen. Über Aktivitäten der Gruppe informieren Gruppenleiter Karl-Heinz Haselhorst, Tel. 02841 61734, und die stellvertretende Gruppenleiterin Ursula Wehning, Tel. 017446 66871.

Ulrike Wellner,
Öffentlichkeitsarbeit

Alles unter dem Himmel hat seine Zeit

*Bleiben und Sehnen
Fragen und Staunen
Ruhem und Tanzen
Wagen und Vertrauen*

Einladung zum Hospiz-Café im Haus Sonnenschein in Rheinberg

An jedem **1. Mittwoch** im Monat laden wir zu einer gemeinsamen Kaffeestunde ein.

Wir, die ehrenamtlichen Begleiter für das Haus Sonnenschein, freuen uns auf Ihr Kommen.

Für alle, die sich interessiert zeigen am Thema "Hospiz", ist in dieser Runde Raum zum:

Fragen, Zuhören und auch zum Schweigen, Gedenken, Trauern



Wann

16:00 - 17:30 Uhr

Wo

Hospiz Haus Sonnenschein,
Rheinberg, Orsoyer Straße 55

Ansprechpartner

Frau B. Christineke
02842 42-752

Frau C. Kleinmann
02843 869-42



Selbstuntersuchung in 7 Schritten

Brustkrebs- Früherkennung Anleitung zur Selbstuntersuchung

Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen, doch der Anteil der jüngeren Frauen unter 40 Jahren steigt.

Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Dazu können Sie selbst beitragen. Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Brust. Auch dann, wenn Sie jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Die Untersuchung ist einfach - die Zeit sollten Sie sich wert sein.

Wir empfehlen, die Selbstuntersuchung einmal im Monat durchzuführen, am besten in den ersten Tagen nach der Monatsblutung.

Wenn Sie keine Blutung mehr haben, dann setzen Sie sich selbst einen Termin, vielleicht am 1. jeden Monats.

Sie brauchen dazu nur einen Spiegel, in dem Sie Ihren Oberkörper bequem betrachten können.

Darauf sollten Sie achten:

- Veränderung in Form und Größe der Brust
- Ungewöhnliche Unterschiede der Brust
- Hauteinziehungen, eingezogene Brustwarzen
- Hautrunzeln (Orangenhaut), Hautrötungen
- Absonderungen aus der Brustwarze

1. Stellen Sie sich mit anliegenden Armen vor den Spiegel. Achten Sie auf Veränderungen der Brust, des Umfangs, der Form oder des Aussehens der Haut.



2. Heben Sie beide Arme an. Bewegen sich Ihre Brüste mit? Betrachten Sie sich von vorn und den Seiten. Sehen Sie Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen? Vergleichen Sie Ihre Brüste. Gibt es Veränderungen?

3. Drücken Sie jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte Flüssigkeit erscheinen, achten Sie auf die Farbe.



4. Tasten Sie mit allen Fingern der flachen Hand im Uhrzeigersinn. Die rechte Brust mit der linken Hand, die linke mit der rechten Hand.

5. Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust ab. Im oberen äußeren Viertel ist das Gewebe meist dichter. Bemerken Sie Verhärtungen, Knötchen oder besonders empfindliche Stellen?



6. Tasten Sie Ihre Brust im Liegen mit anliegendem Arm auf dieselbe Weise ab.

7. Tasten Sie Ihre Achselhöhle bei herabgelassenem Arm und erhobenem Arm ab. Stellen Sie Veränderungen oder Verdickungen fest?



Brustkrebs

Gut oder bösartig Tumoren der Brust

Die gute Nachricht: die Mehrzahl der Tumoren in der Brust stellen sich bei einer Untersuchung als gutartig heraus!

Bösartige Tumoren entstehen häufig gleichzeitig an mehreren Stellen in der Brust. Leider auch immer wieder in beiden Brüsten.

Fällt Ihnen oder Ihrem Arzt bei der Tastuntersuchung eine Veränderung der Brust oder der Achselhöhle auf, wird nach Möglichkeit als erster nächster Schritt eine ungefährliche Ultraschalluntersuchung der betroffenen Region in die Wege geleitet. Ergänzend ist es in den meisten Fällen notwendig eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie) durchzuführen.

**Innerhalb von 24 Stunden
liegt das endgültige
Ergebnis vor.**

Nach diesen beiden Untersuchungen können wir Ihnen schon recht genau sagen, um welche Art von Veränderung es sich bei Ihnen handelt. Zur endgültigen Abklärung schließt sich dann in den meisten Fällen eine schonende Gewebentnahme über eine Hochgeschwindigkeitsnadel an. In örtlicher Betäubung werden mehrere kleine Gewebefäden über eine Hohlnadel entnommen und zur feingeweblichen Untersuchung versandt. Innerhalb von 24 Stunden liegt dann das endgültige Ergebnis vor.

Gutartige Tumore (bis zu einer Größe von etwa 2 cm) können häufig mit einem ähnlichen Verfahren über eine etwas dickere Vakuumnadel vollständig unter Ultraschall- oder Röntgenkontrolle ohne Schnitt entfernt werden. Handelt es sich um eine Krebsgeschwulst, werden weitere Schichtaufnahmen (MRT) von der Brust angefertigt um weitere Herde auszuschließen. Auch die Größe wird vor einer geplanten Operation nochmals genau bestimmt.

Durch moderne Untersuchungstechniken ist es möglich eine erforderliche Operation der Brust bestmöglich zu planen. Dies geschieht natürlich unter Einbeziehung Ihrer Bedürfnisse. Moderne, schonende Operationsverfahren ermöglichen es in über 80 Prozent eine brusterhaltende Operation durchzuführen. Sofern es die Brustgröße im Verhältnis zur Größe des Tumors zulässt, wird über einen kleinen Hautschnitt der Knoten mit einem sogenannten Sicherheitsabstand entfernt. Zusätzlich ist immer auch eine feingewebliche Untersuchung der gleichseitigen Lymphknoten aus der Achselhöhle erforderlich. Auch dies ist sehr schonend möglich. Vor der Operation wird eine Substanz in den Bereich des Tumors eingebracht, die sich im Anschluss über die Lymphknoten abbaut. Während der Operation kann der speichernde, sogenannte Wächterlymphknoten mit einer speziellen Sonde dargestellt und einzeln unter Schonung der umgebenden Nerven- und Gefäßstrukturen entfernt werden. Dieses Verfahren schützt vor späteren Lymphödemen des Armes mit den entsprechenden Be-

schwerden. Sollte die Größe des Tumors gegen eine entsprechende Erhaltung Ihrer Brust sprechen und es erforderlich, sein die gesamte Brust oder auch eine Ausschälung der Brustdrüse unter der Haut vor zu nehmen, kann in vielen Fällen während der gleichen Operation ein Aufbau sowohl durch künstliche Prothesen, als auch durch körpereigenen Gewebeersatz durchgeführt werden.

Dr. Ulrike Effelsberg,
Chefärztin der Abteilung
für Gynäkologie und Geburtshilfe



Dr. Ulrike Effelsberg,
Chefärztin der Abteilung
für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Röntgendiagnostik im St. Marienhospital in Rheinberg-Orsoy

Kurze Wege für Patienten und keine Wartezeiten

Seit Februar 2007 können sich Patienten mit Überweisung des behandelnden Haus- oder Facharztes in Rheinberg-Orsoy im St. Marienhospital röntgen lassen. Weite Wege in die benachbarten Städte und lange Wartezeiten vor der Röntgenuntersuchung werden den Patienten durch das Angebot der Röntgendiagnostik im St. Marienhospital erspart.

Dr. med. Heinz-Josef Janßen, Facharzt für Diagnostische Radiologie mit dem Schwerpunkt Neuroradiologie und leitender Oberarzt der Abteilung für Diagnostische Radiologie und Neuroradiologie am St. Josef Krankenhaus in Moers, hat (mit Wirkung vom 25. Januar 2007 von der Ärztekammer Nordrhein) die Ermächtigung zur Teilnahme an der vertragsärztlichen Versorgung gemäß § 31 a Ärzte-ZV erhalten.

Dr. med. Heinz-Josef Janßen führt konventionelle Röntgendiagnostik (Röntgenuntersuchung des Abdomens, des Skeletts und der Thoraxorgane) durch.

Im Oktober 2007 wurde eine neue, hochmoderne Röntgenanlage mit digitaler Filmentwicklung, Kosten ca. 140.000 Euro, im St. Marienhospital aufgestellt.

Öffnungszeiten:

montags bis freitags 7:30 - 15:30 Uhr
mittwochs 7:30 - 14:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch 02844 29-269.

Das St. Josef Krankenhaus Moers wurde von der Deutschen Krebsgesellschaft (OnkoZert) als Darmzentrum zertifiziert und erhielt am 15.12.2009 das Qualitätssiegel der Deutschen Krebsgesellschaft.

Das Gütesiegel "Zertifiziertes Darmzentrum" der Deutschen Krebsgesellschaft erhalten nur die Darmzentren, die definierte, fachbezogene Qualitätskriterien erfüllen und ein allgemein anerkanntes Qualitätsmanagementsystem eingeführt haben. Patienten, die ein zertifiziertes Darmzentrum aufsuchen, können sicher sein, dass dort die Maßnahmen zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge auf dem jeweils aktuellen Stand der Wissenschaft beruhen.

Im Darmzentrum am St. Josef Krankenhaus Moers arbeiten Viszeralchirurgen, Gastroenterologen, Onkologen, Radiologen, Pathologen, Strahlentherapeuten, und Psychoonkologen eng mit niedergelassenen Fach- und Hausärzten, Stomatherapeuten und Selbsthilfegruppen zusammen. Dabei versteht sich das Darmzentrum als interdisziplinäres Netzwerk, in dem sämtliche Fachkompetenzen zur Behandlung von Patienten mit Darmkrebs gebündelt sind. Dazu zählen nicht nur die verschiedensten Formen moderner apparativer Diagnostik und Therapie von Darmkrebs-erkrankungen, sondern zahlreiche

weitere Angebote von der Früherkennung bis zur Nachsorge. Die Patienten können sich zu Ernäh-



Chefarzt Dr. Lindner und Chefarzt Dr. Vogt freuen sich über die erfolgreiche Zertifizierung

rungsfragen beraten lassen und bei Bedarf eine psychoonkologische Betreuung in Anspruch nehmen. Zur optimalen Versorgung der Patienten im Anschluss an Operationen besteht eine enge Kooperation mit speziellen Rehabilitationskliniken.

In wöchentlichen interdisziplinären Tumorkonferenzen wird auf dem Boden der aktuellen S3-Leitlinie der Fachgesellschaften jeweils eine individuelle Therapieempfehlung für jeden Patienten gemeinschaftlich erarbeitet und beschlossen. Zu diesem Gesamtangebot für den Patienten mit Darmkrebserkran-

kung gehört natürlich auch eine wirksame Schmerzbehandlung und, wenn erforderlich, eine Betreuung durch die palliativ-medizinische Abteilung sowie das Hospiz der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers.

Bereits Mitte des Jahres 2009 stellte sich das Darmzentrum der externen Qualitätsüberprüfungen im Rahmen des DIN ISO-Verfahrens mit Erfolg. In einem umfangreichen und aufwendigen Zertifizierungsverfahren hat das Darmzentrum die fachlichen Anforderungen der Deutschen Krebsgesellschaft im Dezember 2009 komplett und ohne Auflagen im ersten Anlauf erfüllt. In einem 2-tägigen Audit wurden unter anderem die fachliche Fragen der Behandlungsqualität, die Mindestfallzahlen von Behandlungsfällen sowie die Qualität der Patientenversorgung, der Geräteausstattung und die Arbeitsabläufe intensiv von Fachgutachtern der Deutschen Krebsgesellschaft überprüft. Die Zentrumsleiter Dr. Christoph Vogt, Chefarzt der Inneren Medizin, und Dr. Heinz-Otto Lindner, Chefarzt der Allgemein-, Thorax- und Viszeralchirurgie, sprechen von einem engmaschigen Netz, das die Patienten in sämtlichen Phasen ihrer Erkrankung medizinisch, fachlich und menschlich auffängt.

Dr. Christoph Vogt
Chefarzt der Abteilung
für Innere Medizin
Leiter des Darmzentrums

Weitere Kooperationspartner des Darmzentrums sind:

- Abteilung für Radiologie und Nuklearmedizin
- Onkologische Gemeinschaftspraxis Dres. med. Eggert/Wiegand/Jehner
- Department für Schmerztherapie und Palliativmedizin
- Gesundheitszentrum Niederrhein mit Stomatherapie, Physiotherapie, Pflege- und Sozialberatung, Ernährungsberatung, Psychoonkologie
- Niedergelassene Haus- und Fachärzte
- Rehabilitationskliniken
- Humangenetik der Universität Düsseldorf
- Selbsthilfegruppe Deutsche ILCO Niederrhein
- Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
- Deutsche Schmerzliga, Regionalgruppe Moers

Aufgrund der abteilungsübergreifenden Zusammenarbeit sind wir in der Lage, komplexe Krankheitsbilder zu behandeln. Typische interdisziplinäre Problemstellungen ergeben sich bei:

- fraglicher OP-Indikation
- risikoreichen endoskopischen Interventionen
- begleitender internistischer Betreuung nach Operationen
- Enddarmproblemen und Inkontinenzfragen
- onkologischem Therapieplan

Was Sie von uns erwarten können:

- enge interdisziplinäre Abstimmung der Behandlung (z.B. interdisziplinäre Tumorkonferenz)
- gemeinsame interdisziplinäre Visiten, wöchentliche Chefarzt- bzw. Oberarztvisite
- Patientenaufnahme direkt durch das Team des Darmzentrums, um die Patienten schnell und bestmöglich zu versorgen
- interne Verlegung je nach Verlauf
- Verantwortlichkeit ist klar geregelt - auch bei abteilungsübergreifender Zusammenarbeit

Was macht das Darmzentrum am St. Josef Krankenhaus aus?

- eine enge interdisziplinäre Abstimmung der Behandlungsabläufe unter anderem in der wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz
- die Behandlung auch komplexer Krankheitsbilder durch erfahrene Darmspezialisten
- die frühzeitige Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen bzw. ambulanter Weiterbetreuung
- die enge Absprache unter den medizinischen Fachleuten zur Vermeidung von Doppeluntersuchungen und die Erstellung einer individuellen, optimalen Therapie
- die operative Behandlung bei Lungen- und Lebermetastasen

Jede Minute zählt - jeder Schlaganfall ist ein Notfall

Notruf 112

Der Schlaganfall - Vorbeugung, Akutbehandlung, Rehabilitation



Rund 200.000 Menschen er-
leiden jährlich einen Schlag-
anfall.

Das Schlaganfallrisiko steigt
mit zunehmendem Alter.
Doch auch junge Menschen
und Kinder sind betroffen.
Rund 20 Prozent der direkt
von einem Schlaganfall be-
troffenen Patienten sterben
innerhalb von vier Wochen,
über 37 Prozent innerhalb
eines Jahres.

Alarmierende Zahlen, die den
Schlaganfall nach Krebs- und
Herzkrankungen zur dritt-
häufigsten Todesursache in
Deutschland machen.

Unter einem Schlaganfall
versteht man einen unver-
mittelt (schlagartig) einset-
zenden Ausfall bestimmter

Funktionen des Gehirns.
Der Schlaganfall ist eine
plötzlich einsetzende Erkran-
kung des Gehirns infolge
einer Durchblutungsminde-
rung oder einer Blutung.
Die Durchblutungsminde-
rung entsteht durch die Ver-
stopfung eines zum Gehirn
führenden Blutgefäßes, die
Blutung durch die Zerreißung
eines Gefäßes. Der Schlag-
anfall entsteht durch eine
Minderdurchblutung eines
Gehirnbezirks, durch eine
zunehmende Verengung und
Verkalkung der großen
Schlagadern zum Gehirn
(Arteriosklerose), eine zu-
nehmende Verengung der
kleinsten Hirngefäße, durch
Herzkrankung und Herz-

rhythmusstörungen, die zur Entstehung von Blut-
gerinnseln im Herzen führen. Die Einblutung in
das Gehirn macht etwa 10-15 Prozent aller
Schlaganfälle aus.



Medizinische Kompetenz in Sachen Schlaganfall

von li: Oberarzt Dr. Tobias Tings, Chefarzt Dr. Hans-Werner Scharafinski,
Oberarzt Dr. Detlev Schneider Neurologische Abteilung
St. Josef Krankenhaus Moers

Risikofaktoren, die zu einem Schlaganfall führen können.

Der wichtigste Risikofaktor für
einen Schlaganfall ist der
Bluthochdruck. Bedeutsam
sind aber auch der Diabetes
mellitus, erhöhte Blutfette,
das Rauchen, übermäßiger
Alkoholkonsum, Übergewicht
und Bewegungsmangel.

Die Symptome eines Schlag-
anfalles treten meist plötzlich
und unverhofft auf. Das Vor-
liegen eines Schlaganfalles
muss immer bedacht werden
bei:

- einem hängender Mundwinkel,
einer halbseitigen Lähmung
oder Gefühlsstörung,
- Sehstörungen, (Doppelbilder,
flüchtige Sehstörungen auf
einem Auge),
- heftigem Schwindel, sofern
weitere neurologische Stör-
ungen vorliegen,
- akute Sprech- oder Sprachstö-
rungen bzw. Sprachverständ-
nisstörungen

- einer Koordinations- und
Gangstörung,
- erstmaligen epileptische An-
fällen oder Bewusstseinsstö-
rungen.

In der Neurologischen Abtei-
lung des St. Josef Kranken-
hauses in Moers ist die häu-
figste Diagnose der Schlag-
anfall. 2009 wurden in der
Neurologie 1.050 Schlagan-
fallpatienten behandelt.

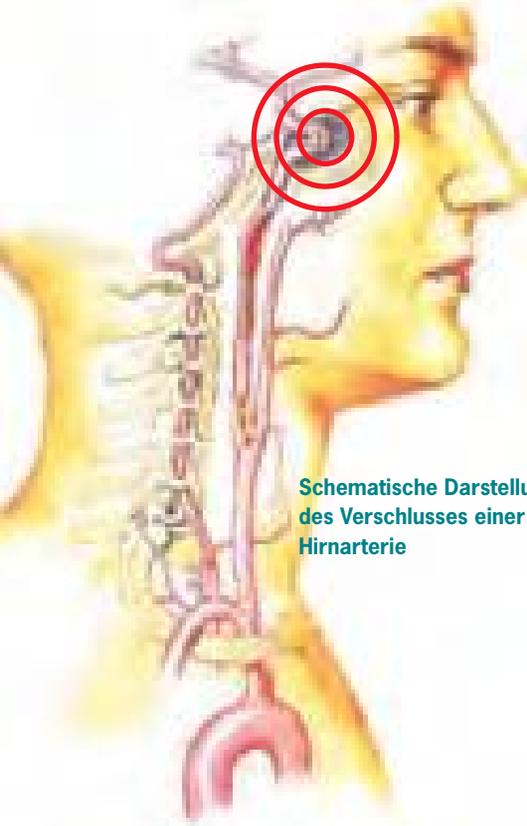
Die Neurologie im St. Josef
Krankenhaus Moers setzt
Maßstäbe in der frühzeitigen
Behandlung von Schlagan-
fallpatienten. Je früher der
Patient mit Schlaganfall-
symptomen in die Neurologie
kommt, um so besser sind
die Chancen, dass man ihm
helfen kann und je größer ist
die Wahrscheinlichkeit, dass
Folgeschäden verhindert
werden können.



Der Mensch steht im Mittelpunkt



Schlaganfall



Schematische Darstellung des Verschlusses einer Hirnarterie

Auf der Stroke Unit im St. Josef Krankenhaus Moers werden Patienten mit akutem Schlaganfall nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und mit der modernsten Apparatemedizin behandelt.

Es können alle erforderlichen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen auf sehr hohem Niveau durchgeführt werden. Die Versorgung von Schlaganfallpatienten durch ein multiprofessionelles Team findet auf der Stroke Unit, die sich auf der Intensivstation des St. Josef Krankenhauses befindet, statt. Die frühzeitige und sofortige Behandlung auf der Stroke Unit führt zu besseren Überlebenschancen, geringeren bleibenden Beeinträchtigungen nach einem Schlaganfall, kürzeren Krankenhausaufenthalten und kürzeren Rehabilitationszeiten. Stroke Units sind eingebunden in ein Organisationskonzept, welches von der Aufnahme des Schlaganfallpatienten über die Versorgung in der Stroke Unit bis zur Rehabilitation reicht.

Das spezialisierte "Schlaganfallteam" auf der Stroke Unit stellt eine sofortige Behandlung in der instabilen Anfangsphase des Schlaganfalls sicher.

Unter dem Dach der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers befinden sich sowohl pflegerische als auch medizinische Einrichtungen, die nach der Akutbehandlung des Schlaganfalls in der neurologischen Abteilung des St. Josef Krankenhauses die Schlaganfallpatienten in der stationären Rehabilitation (Fachklinik für Geriatrische Rehabi-

Die Stroke Unit (Schlaganfall-Spezialstation), Akuthilfe in den ersten drei Stunden, verbessert die Chancen für Patienten mit Schlaganfällen



Schlaganfallbehandlung in der Stroke Unit

litation in Rheinberg- Orsoy) und in stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen (Tages- und Kurzzeit-

pflege am St. Josef Krankenhaus) weiter behandeln und betreuen.



Computertomographie des Schädels

Jeder Schlaganfall ist ein Notfall! - Da zählt jede Minute

Bei Verdacht auf einen Schlaganfall muss schnell gehandelt werden. Denn: Durch rasches Handeln und den dementsprechend frühen Beginn der Therapie können Gehirnzellen vor dem Absterben gerettet und Folgekomplikationen gemindert werden. Die geistigen und körperlichen Folgen des Schlaganfalls werden dadurch begrenzt oder vollständig vermieden.

Tritt ein Schlaganfall auf, zählt jede Minute! Ein möglicherweise lebensbedrohlicher Notfall liegt vor.

Begeben Sie sich sofort in ein Krankenhaus oder wählen Sie sofort den Notruf 112 und melden der Rettungsleitstelle: "Verdacht auf Schlaganfall". Im Krankenhaus werden entsprechende Untersuchungen vorgenommen.

**NOTRUF
112**

Gesunder Niederrhein... gegen den Schlaganfall



Im Jahr 2001 entstand das "Netzwerk Gesunder Niederrhein", ein Verbund der Gesundheitskonferenzen in den Städten Düsseldorf, Krefeld und Mönchengladbach sowie den Kreisen Neuss, Viersen und Wesel. Am 7. Mai 2003 startete das "Netzwerk Gesunder Niederrhein" die überregionale Aufklärungskampagne "Gesunder Niederrhein ... gegen den Schlaganfall" mit einer zentralen Auftaktveranstaltung in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Schirmherrin der Kampagne ist Frau Dr. Brigitte Mohn, Vorsitzende des Vorstands der "Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe" in Gütersloh.

Die Informationskampagne "Gesunder Niederrhein gegen den Schlaganfall" zielt darauf ab:

- die Bevölkerung dafür zu sensibilisieren, dass es sich beim Schlaganfall - wie beim Herzinfarkt - um einen akuten Notfall handelt, der ein sehr schnelles Handeln erfordert.
- den Kenntnisstand der Bevölkerung über die wichtigsten Symptome des Schlaganfalls zu verbessern.
- die Prähospitalphase beim Schlaganfall zu senken (Prähospitalzeit = Zeitspanne vom Auftreten erster Symptome bis zum Eintreffen des Betroffenen in einer Klinik).

Denn: Je früher ein Schlaganfall behandelt werden kann, desto besser stehen die Chancen, bleibende Behinderungen zu vermeiden und die Sterblichkeit zu senken.

Die Kampagne informierte mit Faltblättern und Plakaten sowie Großplakaten und Citylights. Vor Ort fanden in den beteiligten Kommunen verschiedene Aktionen statt, wie beispielsweise Presseaktionen, Expertentelefone und Schlaganfall-Risikoprofil-Bestimmungen in Apotheken. Die Aktionen wurden auch in den vergangenen Jahren erfolgreich weitergeführt.

Am Niederrhein wurden zwischen

2000 und 2008 verschiedene repräsentative Telefonbefragungen der Bevölkerung durchgeführt. Das Handlungswissen "Bei Schlaganfall Notruf 112 wählen" verbesserte sich in Düsseldorf signifikant von 32,5 Prozent (Befragung im Jahr 2000) auf 50,6 Prozent richtige Nennungen (2004), und im Kreis Wesel antworteten im Frühjahr 2008 bereits 69 Prozent der Befragten korrekt.

Auch bei der Bekanntheit der Schlaganfallssymptome gab es Veränderungen, wie ein Vergleich der Befragungsergebnisse im Kreis Wesel aus den Jahren 2002 und 2008 zeigt. Der Anteil der Befragten, die kein richtiges Schlaganfallssymptom nennen konnten, lag 2008 mit 27 Prozent statistisch niedriger als im Jahr 2002 (32 Prozent). Dem gegenüber konnten in 2008 mit 26 Prozent mehr Personen drei oder mehr richtige Schlaganfall-Krankheitszeichen nennen, als im Jahr 2002 (19 Prozent). Ein dauerhafter und spürbarer Erfolg wird nur dann zu erwarten sein, wenn sich möglichst viele Akteure an den gemeinsamen Zielen der Initiative "Gesunder Niederrhein gegen den Schlaganfall" orientieren und kontinuierlich darauf hinarbeiten. Das wichtigste Ziel besteht darin, Schlaganfallerkrankte so schnell wie möglich über den Rettungsdienst in ein Krankenhaus zu transportieren, um eine moderne Diag-

nostik und Therapie durchführen zu können. **Um dieses vorrangige Ziel erreichen zu können, sind Sie gefragt: Nur wenn Sie die Symptome eines Schlaganfalls erkennen, sind Sie in der Lage, das Richtige zu tun.**

Es ist eine deutliche Verbesserung des Wissens über das richtige Verhalten im Notfall - "Schlaganfall - ein Notfall - 112 wählen!" - in den letzten Jahren in der Region Niederrhein festzustellen, aber es bestehen weiterhin erhebliche Wissensdefizite in der Bevölkerung, die kontinuierliche Aufklärungsmaßnahmen erforderlich erscheinen lassen. Unter anderem sollen Projekte ausgebaut werden, die Mitbürger mit Migrationshintergrund, ältere Menschen und "bildungsferne" Bevölkerungsgruppen wirksam ansprechen und informieren.

Dr. med. Rüdiger Rau
Kreis Wesel,

Fachbereich Gesundheitswesen
www.kreis-wesel.de

Schlaganfall-Symptome

Plötzliches Auftreten von:

- Sehstörungen oder
- Schwindel oder
- Lähmungen oder
- Sprachstörungen

Bei Verdacht auf Schlaganfall
wählen Sie die Notrufnummer
112!!!

Mit Netz und doppeltem Boden

Hernienzentrum im St. Josef Krankenhaus

In Deutschland werden jährlich über 220.000 Operationen bei Leisten-, Schenkel-, Nabel- und Narbenhernien durchgeführt.

Brüche (Hernien) sind Vorwölbungen von Baueingeweiden in abnorme Aussackungen, die sogenannten Bruchsäcke. Diese Ausstülpungen werden ermöglicht durch Lücken, so genannte Bruchpforten der Bauchdecken, des Beckenbodens oder auch des Zwerchfells wie bei der Hiatushernie, dem Zwerchfellbruch.

Nur durch eine Operation ist eine Heilung des Bruchleidens möglich. Bei einem eingeklemmten Bruch ist eine sofortige Operation angezeigt. Auch sollte das Tragen von Bruchbändern unterlassen werden, da hierdurch eher Komplikationen bewirkt als verhindert werden. "Nachdem lange Zeit die Bruchoperationen als sogenannte Anfängeroperationen galten, hat die Bruchchirurgie in den letzten Jahren einen enormen Wandel erfahren," berichtet Dr. Lindner, Chefarzt der Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie und Leiter des

Hernienzentrums im St. Josef Krankenhaus Moers.

"Prof. Schumpelick von der Rheinisch-Westfälischen-Technischen Hochschule Aachen, bei dem auch ich jahrelang gearbeitet habe, ist es zu verdanken, dass sich die Operationsqualität seit 1987 deutlich verbessert hat und Wiederholungsbedürfnisse seltener geworden sind," ergänzt Dr. Lindner seine Ausführungen.



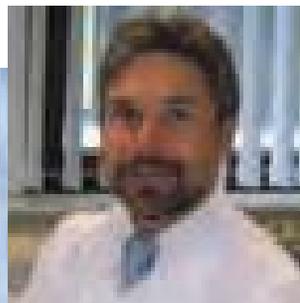
Operationsmethode nach Lichtenstein

Nicht zuletzt durch das Einsetzen von Kunststoffnetzen, aber auch durch die Operation des Leistenbruchs im "Schlüssellochverfahren" konnten die Ergebnisse weiter verbessert werden. Abstoßungsreaktionen nach Einsetzen eines Netzes sind glücklicherweise selten.

Gerade beim Leistenbruch wird im St. Josef Krankenhaus das Operationsverfahren nach durchgeführter klinischer Untersuchung sowie zusätzlicher Ultraschallkontrolle individuell optimal angepasst. Tritt nach durchgeführter Operation im Bauchraum ein Bauchdeckenbruch auf, spricht man von einem Narbenbruch. Um bei diesen Brüchen eine ausreichende Festigkeit der Bauchdecken zu erzielen, sind wir in den meisten Fällen darauf angewiesen, zur Verstärkung ein Kunststoffnetz zu implantieren. Hier wird ebenfalls nach dem neuesten Stand der operativen Hernienversorgung das Netz, soweit möglich, unter der Bauchdecke eingenäht in so genannter "sublay-Technik".

"Da wir alle modernen Operationsmethoden bei der Leisten- und Narbenbruchoperation anbieten, wurde im Juni 2008 ein Hernienzentrum gegründet. Nach ausführlicher Beratung und Untersuchung wird das für den Patienten beste Operationsverfahren ausgewählt", erläutert Dr. Lindner abschließend.

Im Jahre 2009 wurden über 350 "Bruchoperationen" im St. Josef Krankenhaus durchgeführt.



Kontaktdaten

Dr. Heinz-Otto Lindner
Chefarzt der Abteilung für
Allgemein-, Thorax- und
Viszeralchirurgie
Tel. 02841 107-2420

Die Schluckstörungen

Das Schlucken

Wir schlucken 600 - 1.000 mal täglich. Dies geschieht meistens unbewusst. Das Sehen und Riechen der Nahrung beeinträchtigt die Bereitschaft zum Schlucken. In der Mundhöhle wird die Nahrung zerkleinert und mit dem Speichel gleitfähig gemacht. Mit der Hinterzunge wird die Nahrung in den Rachenraum transportiert. Der Schluckreflex wird durch die Berührung der Zunge mit den Gaumenbögen ausgelöst. Hieran sind eine Vielzahl von Nerven und Muskeln beteiligt. Bei einer Vielzahl von Erkrankungen ist das Schlucken gestört und es kommt zum Verschlucken.

Das Verschlucken

Die Nahrungsaufnahme ist erschwert bis nicht möglich. Die Kontrolle und der Transport der Nahrung aus der Mundhöhle in den Rachen ist verzögert oder gestört. Die Atemwege werden nur wenig geschützt. Durch eine unvollständige bzw. verzögerte Öffnung der Speiseröhre dringen Speichel sowie Flüssigkeit und Nahrung in die Luftröhre. Wenn hierbei etwa aufgrund einer neurologischen Erkrankung kein Räuspern oder Husten ausgelöst wird, kann es zu einer Lungenentzündung kommen. Häufig ist auch der Hustenstoß zu schwach, so dass es ebenfalls zu einer Aspiration, also zum Eindringen von Speichel, Flüssigkeit oder Nahrung in die Speiseröhre kommen kann.

Mögliche Ursachen von Schluckstörungen:

- körperliche Schwäche
- schlechte Zungenbeweglichkeit
- Schwäche in der Wangenmuskulatur
- gestörte Empfindsamkeit der Mundschleimhaut
- Bewusstseinsbeeinträchtigung
- schlecht sitzendes Gebiss
- steigendes Lebensalter
- Schädelhirntrauma
- Schlaganfälle und andere neurologische Erkrankungen wie z.B. die Parkinson'sche Erkrankung

Sicherheit geben folgende Tipps zum Essen und Trinken:

- aufrechte Sitz- und Körperhaltung auch im Bett,
- stellen Sie beide Füße nebeneinander auf den Boden
- zerkleinern oder pürieren Sie die Nahrung
- sorgen Sie für eine gleichmäßige Beschaffenheit der Nahrung, vermeiden Sie krümelige oder körnige Nahrung
- bedenken Sie, dass Milchprodukte jeder Art die Verschleimung fördern
- kalte Speisen können oft besser geschluckt werden
- Flüssigkeiten bereiten oft größere Schwierigkeiten
- Suppen sollten gesiebt werden
- es gibt geschmacksneutrale Andickungsmittel
- trinken Sie nur kleine Schlucke, machen Sie jeweils eine Pause, setzen das Getränk ab und schlucken noch einmal nach
- schließen Sie den Mund beim Schlucken
- führen Sie keine Gespräche während der Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme
- lassen Sie sich Zeit
- betreiben Sie nach jedem Essen eine Mundpflege
- bleiben Sie nach dem Essen mindestens 20 Minuten sitzen.

Wenn wir bei Ihnen oder Ihren Angehörigen Schluckstörungen festgestellt haben, überwachen wir die Nahrungsaufnahme und ziehen gegebenenfalls einen Logopäden in die Versorgung mit ein.

Mitarbeiterin der Pflegedienstleitung Michaela Weigelt, und Oliver Wittig,
Leiter der Pflegedienstleitung, Michael Roitsch, Fort- und Weiterbildung,
Dr. Tobias Tings, Oberarzt Neurologische Abteilung, Michael Godde, Logopäde,
St. Josef Krankenhaus Moers

WIR WOLLEN SIE BEWEGEN- das ist unser Leitbild

Patienten, die zu uns kommen, leiden unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Dass Sie sich wieder schmerzfrei bewegen können, darin sehen wir unsere Aufgabe und dafür wollen wir alles tun.

Fachärzte für Orthopädie

Akupunktur

Arthrotherapie

Chirotherapie

Lasertherapie

Ganganalyse

Magnetfeldbehandlung

Wasserbettmassage

Operationen

Osteoporosetherapie

Anti-Aging- und Präventivmedizin

Hormonstatus für Mann und Frau

Knochendichtemessung

Privatsprechstunde

Schmerztherapie

Sondersprechstunde

Sportmedizin

Ultraschall der Säuglings Hüften

Stoßwellenbehandlung

Osteopathie



Sie wünschen sich eine optimale, auf Sie zugeschnittene Behandlung Ihrer Erkrankung, auch in Form von Vorsorge? Unsere umfangreiche Ausbildung, langjährige Erfahrung und permanente Teilnahme an Fortbildungskursen erlaubt, unseren Patienten diesen Wunsch zu erfüllen.

Die Qualität unserer Leistungen soll hoch sein, deshalb gehen wir neue Wege und bieten einige Leistungen, die von den Patienten gewünscht und ärztlich sinnvoll sind, als so genannte "Individuelle Gesundheitsleistungen" an.

Wir möchten auch Ihr Herz bewegen, durch unser Lächeln



Dr. med. Manzke

Dr. med. Zigrath

Dr. med. Hause

Dr. med. Michler

Facharztpraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Heinz Conny Manzke

Dr. med. Wolfgang Zigrath

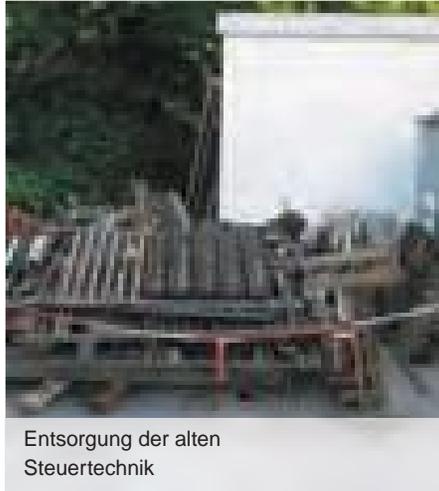
Dr. med. Jan Hause

Dr. med. Klaus Michler

Ärztzentrum am St. Josef Krankenhaus Moers
Xantener Straße 40 • Tel. 02841 88344-0
praxis@orthopaedie-moers.de
www.orthopaedie-moers.de



Aufzugssteuerungsanlage vor der Sanierung



Entsorgung der alten Steuertechnik



Ausstattung mit neuer Transpondertechnik zur Bettenerkennung

Quelle der Fotos: Lift-Journal

Umfangreiche Aufzugsanierung: aus alt mach neu!

Vielleicht ist es Ihnen ja auch bei einem Besuch in unserem Krankenhaus, sei es als Besucher oder auch als Patient, schon aufgefallen, dass die Aufzugsanlagen im letzten Jahr komplett saniert wurden. Im Mai 2009 wurde mit der Sanierung begonnen, abgeschlossen waren die umfangreichen Arbeiten dann im wesentlichen im Oktober.

Die Technik der stark frequentierten Aufzugsanlagen stammt aus den 70er Jahren. Seither sind diverse Umbau- und Neubaumaßnahmen am St. Josef Krankenhaus erfolgt, so dass das Ziel, nämlich die Verfügbarkeit der Aufzugsan-

lagen zu optimieren, nur durch umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen erreicht werden konnte.

Der technische Direktor des St. Josef Krankenhauses, Herr Dipl.-Ing. Klaus Armonies, und sein Stellvertreter Dipl.-Ing. Ingo Thiemann setzen natürlich auf neueste Technik.

Oberstes Ziel ist eine schnelle Verfügbarkeit der Aufzüge. Für die schnellstmögliche Versorgung von Notfällen wurde eine Vorrangsteuerung installiert. Das bedeutet, dass der Aufzug ganz ohne Unterbrechung, das heißt Etagenwünsche werden außer Acht gelassen, in die Rufetage fährt, die Fahrgäste dort aussteigen lässt und das Notfallteam umgehend zum Zielort befördern kann. Im Notfall können die Ärzte so sehr schnell zur Notaufnahme gelangen und den Patienten schnellstmöglich versorgen. Besucher und Patienten werden bei diesen Sonderfahrten auf einem gut sichtbaren Display zum Verlassen des Aufzuges aufgefordert. Gleichzeitig ertönt eine sympathische Frauenstimme, die übrigens auch während der "Normalfahrten" die jeweils erreichte Etage durchsagt, und bittet freundlich um Ausstieg der Fahrgäste.

ponderkarte gelesen, wodurch jedes Bett sozusagen selbständig einen Aufzug rufen kann. Wird ein Bett vor die Aufzüge geschoben, erkennt das System, dass es sich um ein Bett handelt und der Aufzug, der am schnellsten erreichbar ist, wird gerufen, um den Bettentransport durchzuführen.

Die neue moderne Aufzugstechnik hat sich in den letzten Monaten schon sehr bewährt und die "Wartezeiten" vor den Aufzügen konnten deutlich verringert werden. Insgesamt wird durch die moderne Technik ein zusätzlicher Bettenaufzug überflüssig und die hierfür erforderlichen Mittel können für andere Sanierungsmaßnahmen eingesetzt werden.

Haben wir Ihre Neugier geweckt? Gerne können Technikinteressierte sich an Herrn Ingo Thiemann (Tel. 02841 107-2282) wenden, der Details der neuen Aufzugstechnik auch gerne vor Ort zeigt.

Regina Ozwirk
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Aufzug- und Fördertechnik



Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für:

Aufzüge, kraftbetätigte Tore und Türen, Krane, Hebebühnen und Parklifanlagen

- Neubau von Aufzügen
- Umbau und Modernisierung von bestehenden Aufzugsanlagen
- Reparaturen und Instandsetzungen
- Wartungsdienst an allen Aufzügen
- Jahresrevisionen bei Toren, Türen, Kranen, Hebebühnen und Parklifanlagen
- Aufzug Notruf- und Befreiungsdienst

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 durch TÜV NORD



WM 2010 Gruppenspiele

A

Südafrika - Mexiko	:	
Uruguay - Frankreich	:	
Südafrika - Uruguay	:	
Frankreich - Mexiko	:	
Mexiko - Uruguay	:	
Frankreich - Südafrika	:	

B

Argentinien - Nigeria	:	
Südkorea - Griechenland	:	
Argentinien - Südkorea	:	
Griechenland - Nigeria	:	
Nigeria - Südkorea	:	
Griechenland - Argentinien	:	

C

England - USA	:	
Algerien - Slowenien	:	
England - Algerien	:	
Slowenien - USA	:	
USA - Algerien	:	
Slowenien - England	:	

D

Deutschland - Australien	:	
Serbien - Ghana	:	
Deutschland - Serbien	:	
Ghana - Australien	:	
Australien - Serbien	:	
Ghana - Deutschland	:	

E

Niederlande - Dänemark	:	
Japan - Kamerun	:	
Niederlande - Japan	:	
Kamerun - Dänemark	:	
Dänemark - Japan	:	
Kamerun - Niederlande	:	

F

Italien - Paraguay	:	
Neuseeland - Slowakei	:	
Italien - Neuseeland	:	
Slowakei - Paraguay	:	
Paraguay - Neuseeland	:	
Slowakei - Italien	:	

G

Brasilien - Nordkorea	:	
Elfenbeinküste - Portugal	:	
Brasilien - Elfenbeinküste	:	
Portugal - Nordkorea	:	
Nordkorea - Elfenbeinküste	:	
Portugal - Brasilien	:	

H

Spanien - Schweiz	:	
Honduras - Chile	:	
Spanien - Honduras	:	
Chile - Schweiz	:	
Schweiz - Honduras	:	
Chile - Spanien	:	



Nachgefragt! WM 2010

Im Interview Fußballfan Dr. Reimann, Chefarzt der Abteilung Urologie

1. Die Fußballweltmeisterschaft steht kurz vor der Tür. Am 11/06/2010 ist das Eröffnungsspiel Südafrika gegen Mexiko. Für Deutschland wird es zwei Tage später erst. Im ersten Spiel erwartet die deutsche Nationalmannschaft eine kampfstarke Truppe aus Australien. Unsere etablierten deutschen Angreifer stecken momentan in einem Formtief. Welche Angreifer sollten Ihrer Meinung nach für Deutschland in Südafrika auf Torejagd gehen?

Antwort: Kevin Kuranyi und Stefan Kießling

2. Wie entscheidend wird das erste Spiel gegen Australien für den gesamten Turnierverlauf werden?

Antwort: Das erste Spiel setzt Maßstäbe.

3. Hat die deutsche Mannschaft eine echte Titelchance?

Antwort: Wenn das Personal richtig gewählt wird, ja.

4. Wen sehen Sie neben den weiteren traditionellen Titelfavoriten, wie Italien, Brasilien und Argentinien, als Titelanwärter an?

Antwort: USA, Spanien

5. Wagen wir einen Blick voraus und gehen davon aus, dass Deutschland traditionell die Vorrunde übersteht. Dann kann es im Achtelfinale bereits zum Klassiker zwischen Deutschland und England kommen. Weitere Kandidaten für ein potenzielles Achtelfinale aus Gruppe C sind USA, Slowenien und Algerien. Wer wäre Ihr Wunschgegner im Achtelfinale?

Antwort: Für die Nerven Slowenien, für die Spannung USA

6. Weitere Spekulationen des Turnierverlaufs sind wohl eher als kleine Spielerei zu betrachten. Daher möchten wir Sie gerne zum Abschluss natürlich noch um den ultimativen Tipp bitten: Wer wird Fußballweltmeister 2010?

Antwort: Brasilien

Vielen Dank für das Interview.

WM Fan-Gewinnspiel

Einsendeschluss ist der 15.05.2010

Welche Nation belegte den vierten Platz bei der Fußballweltmeisterschaft in Deutschland 2006?

- a) Deutschland
- b) Italien
- c) Portugal

Schicken Sie einfach eine Postkarte mit der richtigen Lösung an:
MSP Media+ServicePartner UG | Florastr. 101 | 47799 Krefeld
Stichwort: WM Fan-Gewinnspiel | Absender bitte nicht vergessen!
und gewinnen Sie 2 x 1 Fanpaket Ihrer Wahl (s. Seite 11 unten)
Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

(der Rechtsweg ist ausgeschlossen)



Spiel 1

1. Gruppe A	2. Gruppe B
-	:

Spiel 2

1. Gruppe B	2. Gruppe A
-	:

Spiel 3

1. Gruppe C	2. Gruppe D
-	:

Spiel 4

1. Gruppe D	2. Gruppe C
-	:

Spiel 5

1. Gruppe E	2. Gruppe F
-	:

Spiel 6

1. Gruppe F	2. Gruppe E
-	:

Spiel 7

1. Gruppe G	2. Gruppe H
-	:

Spiel 8

1. Gruppe H	2. Gruppe G
-	:

Spiel A

Sieger Spiel 1	Sieger Spiel 3
-	:

Spiel B

Sieger Spiel 2	Sieger Spiel 4
-	:

1. Halbfinale

Sieger Spiel A	Sieger Spiel C
-	:

Spiel C

Sieger Spiel 5	Sieger Spiel 7
-	:

Spiel D

Sieger Spiel 6	Sieger Spiel 8
-	:

FINALE

-	:
---	---

Spiel um Platz 3

-	:
---	---

2. Halbfinale

Sieger Spiel B	Sieger Spiel D
-	: