

# medIKUSS



»24

## INTERVIEW

Joes Verweyen, Betriebsleiter Gesundheitszentrum Niederrhein



»28

## AUSGEZEICHNET

Dr. Thomas Ritte Arzt 2018 im Kreis Wesel



»22

## AUSBILDUNG

Einblick in den Beruf der Altenpflegerin

Geburtsklinik  
zertifiziert von



Eine Initiative von WHO  
und UNICEF  
[babyfreundlich.org](http://babyfreundlich.org)



Hier wird  
gekuschelt!

Unsere babyfreundliche  
Geburtsklinik betreut  
Sie vor, während  
und nach der Geburt.





»05



»08



»20



»22

# INHALT

Ausgabe 01|2018



»27



»29



»06



»09



»10



»14

## 04 | MEDIZIN

- 04 Unsere neuen Azubis
- 05 Geburtshilfe – das geht auch mit Liebe!
- 06 Schulmedizin und anthroposophisch orientierte Medizin
- 07 Wäre ich Patient / Patientin, hätte ich hohe Ansprüche!
- 08 Bewegt durch die Schwangerschaft und die Zeit danach
- 09 Wohlfühlgefühl im Bewegungsbad
- 10 Erfolgreich Essenreichen – unterschätzte Wichtigkeit
- 11 Therapie mit Durchblick – das Department für interventionelle Therapie
- 12 Rheuma – auf den richtigen Zeitpunkt der Diagnose kommt es an!
- 14 Der Schwangerschaftsdiabetes

## 16 | INTERN

- 16 Rezertifizierung „babyfreundlich“
- 16 Qualitäts- und Transparenzsiegel für das St. Thekla Altenwohnheim
- 17 Zehn Jahre gerontopsychiatrische Beratung
- 17 Qualitätssiegel für ausgezeichnete Hygienemaßnahmen
- 18 Jubiläum der Katholischen Bildungsstätte St. Bernhard
- 18 Medizinisches Symposium im Martinsstift
- 20 30 Jahre ökumenische Krankenhaushilfe am St. Josef Krankenhaus

- 21 Helau und Alaaf! Karneval auf der Station 2 B
- 22 Einblick in den Beruf der Altenpflegerin
- 24 Interview mit Joes Verweyen

## 25 | mediNEWS

- 25 Pflege daheim
- 26 Aeskulap Apotheke – Ihr Ansprechpartner in Schwangerschaft, Still- und Kinderzeit
- 27 Wenn es der Storch sehr eilig hat!
- 27 Norbert Schürmann wird Vizepräsident
- 28 Ausgezeichnet: Dr. Thomas Ritte Arzt 2018
- 29 Geburtensteigerung im St. Josef Krankenhaus
- 29 Buchvorstellung: Das Lachen der Christen

## 30 | VERANSTALTUNG

- 30 20 Jahre St. Thekla Haus Altenwohnheim
- 30 20 Jahre Hospiz Haus Sonnenschein

## 31 | TERMINE

- 31 Sponsorenlauf zugunsten der Stiftung Neurooffensive
- 31 5. Moerser Frauengesundheitstag
- 31 Baby- und Kleinkindtag
- 32 Gesundheitszentrum Niederrhein: freie Kursplätze

## Impressum

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

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

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

**ANZEIGENLEITUNG**  
Rainer Lohmann,  
lohmann@lafonline.de

**FOTOS**  
Digitale Portraits, Elke Krüger,  
Tel. 0201 60997016, info@digitale-portraits.de  
Tabea Borchardt, Fotografie und Kunstvermittlung, www.tabeaborchardt.com  
Yvonne Fuchs, www.yf-photography.de

## Editorial

Liebe Leserinnen & Leser, liebe Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter,

Ich freue mich, Ihnen heute die Frühjahrs-Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins mediKUSS zu präsentieren. In dieser Ausgabe widmen wir uns ganz besonders dem Thema „junge Familie“.

Was bewegt eine junge Mutter in der Schwangerschaft? Wir berichten über Bewegung während der Schwangerschaft und stellen Ihnen unsere babyfreundliche Geburtsklinik vor. Diabetes ist die häufigste Stoffwechselerkrankung, die zur Zeit bekannt ist. Immer mehr Menschen sind davon betroffen. Wie kann Schwangerschaftsdiabetes behandelt werden? Welche Folgen gibt es für Mutter und Kind – Chefarzt Dr. Andreas Adler informiert. Auch laden wir Sie heute schon zu unserem traditionellen Baby- und Kleinkindtag ein, an dem Sie alle Informationen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt erhalten und wo Sie auf dem beliebten Trödelmarkt Ihre Babyausstattung zu einem günstigen Preis erwerben können.

Das Therapiezentrum am St. Josef, das Gesundheitszentrum Niederrhein, hat eine neue Leitung bekommen. Lesen Sie, wie Joes Verwey sich die Zukunft unserer ambulanten und stationären Therapieangebote zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten vorstellt. Wollen Sie mit guten Vorsätzen in das Frühjahr starten? Unser Gesundheitszentrum Niederrhein nimmt gerne Ihre Anmeldung zur Beckenbodengymnastik oder Wassergymnastik an.

Oberarzt Dr. Thomas Ritte ist als empfohlener Orthopäde und Unfallchirurg vom Focus in die Liste der Top-Mediziner aufgenommen worden. Dr. Ritte wird als erfahrener Operateur bei Hüft- und Knieoperationen hervorgehoben. Wir freuen uns mit ihm und sind stolz auf diese Auszeichnung. Insgesamt entwickeln wir am St. Josef die Behandlung der Störungen des Bewegungsapparates stetig weiter. So haben wir neu die Diagnostik und Behandlung von Krankheiten des rheumatischen Formenkreises in unser Spektrum aufgenommen. Chefarzt Dr. Andreas Adler stellt die Möglichkeiten vor.

Wir nehmen uns auch Zeit für einen Rückblick: Das erste Quartal 2018 war für die St. Josef Krankenhaus GmbH wieder eine Zeit der Jubiläen. Unser Hospiz ist 20 Jahre alt geworden; dies haben wir mit einem umfangreichen Festprogramm mit Highlights, wie dem Vortrag von Franz Müntefering und dem Auftritt des Kabarettisten Stefan Verhasselt gefeiert. Zehn Jahre gerontopsychiatrische Beratungsstelle, mit der wir uns um die Versorgungssituation älterer Menschen mit psychischen Störungen kümmern. Und last but not least blicken wir auf 30 Jahre christliche Krankenhaushilfe im St. Josef Krankenhaus zurück.

Ich wünsche Ihnen eine fröhliche Frühlingszeit, gute Gesundheit und viel Spaß beim Lesen!

Ihr  
Ralf H. Nennhaus  
Geschäftsführer



# Unsere neuen Azubis

Am 1. April 2018 haben in der St. Josef Krankenhaus GmbH sechs Auszubildende ihre dreijährige Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger begonnen.

Die Ausbildung wird in Kooperation mit der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Kamp-Lintfort durchgeführt.

Drei Auszubildende nehmen an der einjährigen Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten in der Diakonie in Düsseldorf Kaiserswerth teil.

Seit 2018 bietet die St. Josef Krankenhaus GmbH zwei Ausbildungskurse zum Gesundheits- und Krankenpfleger an, Beginn jeweils am 1. April und am 1. September des Jahres.

Mit dem Examen in der Gesundheits- und Krankenpflege stehen vielfältige Einsatzbereiche in Krankenhäusern, Rehabilitations- und Altenpflegeeinrichtungen, medizinischen Versorgungszentren oder ambulanten Pflegediensten zur Verfügung. «



Oberste Reihe v.l.: Thomas Weyers, Pflegedirektor, Ralf H. Nennhaus, Geschäftsführer und Michael Kexel, Prokurist, begrüßen „die Neuen“ herzlich.



## Geburtshilfe Das geht auch mit Liebe!

Die moderne Geburtsmedizin hat – ohne Zweifel – die Sicherheit für Mutter und Kind deutlich erhöht.

In Deutschland können wir glücklicherweise auf extrem hohe Standards verweisen, was die Überwachung der kindlichen Entwicklung im Mutterleib, die Überwachung der Geburt und der Adoleszenz angeht. Jederzeit kann bei einer bedrohlichen Störung eingegriffen werden – sei es durch zielgerichtete Diagnostik oder eine spezielle Therapie –, um ein Problem abzuwenden. Begonnen bei der „pränatalen Diagnostik“, bei der „pränatalen Therapie“, bis hin zu modernen Maßnahmen der Geburtseinleitung, Geburtsüberwachung und Geburtsbeendigung, stehen uns viele neue Methoden zur Verfügung. Medizinische Kongresse, Trainingsprogramme, insbesondere aber auch die für alle Ärzte verbindlichen Qualitätssicherungsmaßnahmen und Leitlinien stellen sicher, dass alle deutschen Geburtskliniken grundsätzlich auf dem selben Wissensstand sind. Das ist prinzipiell gut und wünschenswert.

Dennoch – und viele Frauen haben es am eigenen Leib erfahren – birgt der Übergang vom ehemals schicksalhaften Ereignis der Schwangerschaft und Geburt zum programmierten, nahezu völlig überwachten Geschehen auch möglicherweise Probleme. Diese Probleme erwachsen manchmal tatsächlich aus einer unreflektierten Ergreifung von diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen, quasi aus einem „zu viel“ an eingreifenden Instrumentarien in den doch eigentlich meist völlig physiologischen und gesunden Ablauf der Schwangerschaft und der Geburt. Ärzte nehmen manchmal tatsächlich – und die Entscheidung basiert auf dem Glauben an die eigenen Fähigkeiten – zu viele Nebenwirkungen in Kauf und – so nennen wir es selbst – pathologisieren auch Schwangerschafts- und Geburtsverläufe, die eigentlich normal sind. Damit schürt die Medizin aber auch unnötig Ängste und entmündigt die

Schwangeren, nimmt ihnen die eigene Kontrolle und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Zugegeben, das Ganze ist schwer zu verstehen. Deswegen ein Beispiel: Die Maßnahme der Geburtseinleitung mit Medikamenten ist nicht so einfach, wie es scheint. Leider kann nämlich der extrem komplizierte Entstehungsmechanismus von natürlichen Geburtswehen durch Medikamente nie so gut nachempfunden werden, wie es die Natur von alleine schafft. Aus diesem Grunde sind „Medikamentenwehen“ manchmal schmerzhafter oder in ihrer Wirkung auf den Beckenboden frustrierend. Auch das Kind kann durch künstliche Wehen in Stress gelangen und sogar möglicherweise gefährdet werden. Eine erhöhte Rate an Kaiserschnitten nach einer Geburtseinleitung können wir statistisch belegen.

Wir sind tatsächlich der Meinung, dass die Hauptaufgabe der modernen Geburtsmedizin darin besteht, ganz genau abzuwägen, wann tatsächlich eingegriffen werden muss. Wir wollen keine schädlichen oder falschen Routinen. Vielmehr wollen wir uns die Zeit nehmen, ganz individuell jede Schwangerschaft und Geburt auf ihre Risiken hin zu analysieren. Dabei wollen wir Sie gut beraten und Ihnen eine gute Grundlage zur Entscheidungsfindung geben. Wir wollen Sie mitnehmen, Sie unterstützen, Ihnen ein Partner sein. Aber keine Angst: Auch wir wollen keine Risiken bagatellisieren. Wir besprechen, wann wirklich eingegriffen werden sollte. Wir wollen lediglich Risiken vermeiden, die durch eine falsch verstandene Geburtsmedizin entstehen. Wir wollen mit Ihnen Ihr gesundes Kind schaukeln und uns an Ihrem Glück erfreuen. Das nennen wir im „Josef“: Moderne Geburtshilfe mit Liebe!

Das zumindest meint, Ihr Jens Pagels

# Schulmedizin und anthroposophisch orientierte Medizin

## Gegensatz oder Ergänzung?

Die Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe setzt auf eine ganzheitliche Behandlung ihrer Patientinnen. Frau Lu Yang verstärkt das Team von Chefarzt Dr. Jens Pagels, der sich begeistert über die Zusammenarbeit äußert: „In der sinnvollen Kombination der Methoden der beiden verschiedenen medizinischen Systeme liegt sehr häufig der Schlüssel zur erfolgreichen Therapie für die Patientinnen“. Zu Frau Yangs Behandlungsrepertoire zählen die Akupunktur/Akupressur, die Moxibustion, die chinesische Kräuterheilkunde, die chinesische Ernährungslehre, die Tuina-Massage und das Tai Chi. Mit diesen Methoden unterstützt sie das moderne Behandlungskonzept der Klinikärzte bei vielen Frauenkrankheiten, zum Beispiel bei der Behandlung von Unterbauchschmerzen, Endometriose, Blutungen und Tumorerkrankungen. Auch bei Komplikationen in der Schwangerschaft, bei vorzeitigen Wehen, vorzeitigem Fruchtblasenprung, bei Steißlage des Kindes und anderen Problemen kann die traditionelle chinesische Medizin den schwangeren Patientinnen weiterhelfen,“ betont Frau Lu Yang.



Der Begriff der Schulmedizin umschreibt die heutige moderne Medizin, die auf Studien, Statistiken und medizinischer Grundlagenforschung beruht. Aber ein Großteil dieser Schulmedizin stammt auch aus der Überlieferung, aus der Erfahrung von Generationen und es ist nicht alles durch Studien abgesichert, was wir Schulmedizin nennen. Sie repräsentiert jedoch ein enormes Wissen über den Menschen und seine Lebensvorgänge. Die Schulmedizin stellt für mich in meinem Beruf als Kinderarzt einen immensen Schatz dar, von dem ich täglich profitiere. Sie ist das Fundament für meine Arbeit.

Die Anthroposophie wurde begründet durch die Arbeiten von Rudolf Steiner (1861 bis 1925). Er studierte Mathematik und Naturwissenschaften, promovierte 1891 an der philosophischen Fakultät der Universität Rostock und befasste sich in seinen Schriften auch mit Astronomie, Architektur, bildender Kunst, Bewegungskunst und Sprachgestaltung. Seine Arbeiten zur Pädagogik führten zur Entwicklung der Waldorf-Kindergärten und Schulen. Mit der Ärztin Ita Wegman (1877 bis 1943) begründete er die anthroposophische Medizin. Gemeinsam begann man mit der Niederschrift und Überarbeitung überlieferter Heilmethoden, die auf Heilpflanzen und auch physikalischen Anwendungen beruhten.

In der Anthroposophie werden vier Wesens-

glieder des Menschen unterschieden. Als physischer Leib wird der Körper bezeichnet, mit dem wir geboren werden. Der sogenannte Ätherleib dient der Steuerung von unseren Lebensprozessen und der Astralleib repräsentiert Bewusstsein, Trieb und Empfindung. Gemeinsam sind sie das, was wir auch heute in der modernen Medizin als Menschen definieren. Als viertes Wesensglied des Menschen definiert er das sogenannte Ich. Es ist nach Steiner der geistige Kern des Menschen, unvergänglich und ewig. Dies bedeutet, welche Beeinträchtigung ein Mensch auch immer durch Krankheit oder Behinderung haben mag, so ist er doch in seiner geistigen Existenz unbeeinträchtigt und gleichwertig zu allen anderen, die dieses Schicksal in ihrem Leben nicht zu tragen haben. Als ich anfang, mich mit der Anthroposophie zu beschäftigen, erschien mir gerade dieser Gedanke im Umgang mit schwer kranken und behinderten Menschen sehr befreiend.

Die Ausgangsstoffe anthroposophischer Arzneimittel sind Mineralien, Metalle, Pflanzen und auch Substanzen tierischen Ursprungs. Die Anwendung erfolgt durch Einnahme in Form von Tropfen und Globuli, als Injektion, aber auch als Pulver oder Salbe. Einige Präparate werden zwar in homöopathischen Verdünnungen hergestellt, die anthroposophische Medizin hat jedoch keine Verbindung zur klassischen Homöopathie. Ne-

ben den Arzneimitteln gibt es weitere Heilmittel: die Heileurythmie, Kunst- und Sprachtherapie, Physiotherapie, Bäder und Massagen.

In der anthroposophischen Medizin ist Gesundheit ein aktiver Prozess der Gleichgewichtserhaltung einer Lebensorganisation und Krankheit die Störung dieses Gleichgewichts. Das heißt, es geht bei der Behandlung von Krankheit um die Wiederherstellung eines Gleichgewichts. Ein Leitprinzip ist die Autonomie und Würde des Menschen. Gleichzeitig wird die Medizin in andere Zusammenhänge gesetzt: Es geht nicht nur um den Körper des Menschen, sondern auch um sein geistig-seelisches Wesen, um seine Entwicklung und sein Wohlergehen.

Die anthroposophische Medizin erweitert die wissenschaftlich orientierte Schulmedizin in vielen Bereichen. Sie ist weder Gegensatz noch Ergänzung, sondern eine Erweiterung. «

Dr. med. Albrecht Boeck und  
Sugra Jusbasche de Boeck  
Ärzte für Kinderheilkunde  
Homberger Str. 58  
47441 Moers

# Wäre ich Patient / Patientin hätte ich hohe Ansprüche!

Der Arzt ist krank – irgendwie ist das komisch, aber es kommt natürlich auch vor! Für die Arzt-Patienten-Beziehung ist es sogar im Allgemeinen sehr heilsam, wenn der Arzt die Situation auch aus der vertauschten Perspektive betrachten kann.



Wer wünscht es sich nicht: darauf vertrauen können, dass nach menschlichem Ermessen alles (Richtige) getan wird, damit Sorgen zerstreut oder Beschwerden gelindert werden. Wer möchte nicht, dass notwendige Behandlungen zielgerichtet und effizient durchgeführt werden, wohingegen Unwichtiges, gar Schädliches unterlassen wird? Wer möchte nicht verstehen, warum Behandlungen nötig sind und was genau passiert? Wer möchte nicht, dass die eigenen Ängste wahrgenommen und gewürdigt werden?

Eltern – egal welchen Alters – befinden sich im Krankenhaus zudem noch in einer deutlich schwierigeren Situation! Sie müssen ihr Kind in fremde Hände geben und befürchten, es schutzlos zu überlassen. Im Falle von Krankheit können sie es nicht mehr selbst beschützen und bewahren. Insofern sind sie zwingend darauf angewiesen, rasch Informationen zu bekommen, über Alternativen aufgeklärt zu werden, um auf fundierter Basis für ihr Kind entscheiden zu können. Genauso geht es auch dem Arzt, der mit seinem eigenen Kind in die Klinik kommen muss.

Die Anthroposophie (übersetzt: „Mensch“ und „Weisheit“) gehört in das Krankenhaus, denn sie ist die Verbindung von moderner Medizin mit einem menschenfreundlichen Umgang. Arzt und Patient sitzen im gleichen Boot, sind Partner und auf gegenseitiges Verständnis angewiesen. Es entspricht ganz klar unserem christlichen Menschenbild, dass wir im „Josef“ uns so verhalten wollen. Wir wollen uns um Kinder, Eltern, Großeltern und Urgroßeltern kümmern und sie entsprechend unserer Profession mit

höchsten Ansprüchen an die medizinische Qualität beraten und behandeln.

Was die medizinische Behandlung angeht, lassen wir gerne auch alternative Methoden zu. Die Homöopathie, Akupunktur, die traditionelle chinesische Therapie sind neben der Schulmedizin feste Bestandteile unseres Therapieregimes. Nach Absprache mit den jeweils behandelnden Ärztinnen und Ärzten, können Sie Ihre etablierten, alternativen Medikamente auch gerne mitbringen und zur Unterstützung der Behandlung im Krankenhaus weiter einnehmen. In unserem Gesundheitszentrum Niederrhein bieten wir Ihnen Physiotherapie, Osteopathie und unterschiedliche Gesundheitskurse. Auch wir glauben, dass diese Dinge entscheidend zur Genesung beitragen können.

Klar, auch bei uns läuft nicht immer alles so ganz rund! Alle Krankenhäuser haben mit verknüpften Ressourcen, Personalmangel und hohem Arbeitsaufkommen zu kämpfen. Insofern kann es auch bei uns im Einzelfall zu längeren Wartezeiten, Missverständnissen und Kommunikationsdefiziten kommen. Die im weißen Kittel, die auf der Station oder in den Funktions- und Servicebereichen sind auch nur Menschen. Sie können aber versichert sein, dass wir Ihnen mit größtem Verständnis entgegenreten und uns selbst immer reflektieren und verbessern wollen. Für die Menschen in Moers, am Niederrhein und darüber hinaus wollen wir ein verlässlicher Partner im Gesundheitswesen sein. Wir sind uns der Verantwortung, die daraus erwächst, durchaus bewusst. «

Unser Ethikkomitee steht Ihnen immer als Gesprächspartner zur Verfügung. Wir hören zu, vermitteln, wirken ein. Es ist uns unheimlich wichtig, dass Sie nicht das Gefühl haben, alleine zu sein. Haben Sie ruhig hohe Ansprüche an uns! Wir hätten diese auch, wenn wir in Ihrer Situation wären.



# Bewegt durch die Schwangerschaft und die Zeit danach

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind schwanger und werden ein Kind bekommen! Ein großes Wunder und bestimmt die abenteuerlichste Zeit Ihres Lebens ...



Schon früh werden Sie bemerkt haben, wie viel sich in Ihrem Körper durch die Schwangerschaft verändert. War es zu Beginn der Schwangerschaft vor allem die hormonelle Umstellung, die einem mit Müdigkeit, Übelkeit und Kreislaufproblemen zu schaffen machte, sind es später vor allem die Gewichtszunahme und die durch das Wachstum des Bauches bedingte veränderte Haltung, die eine Schwangerschaft, trotz aller Vorfreude auf das Baby, manchmal recht beschwerlich werden lassen.

Eine große Hilfe kann es in dieser Zeit sein, in Bewegung zu bleiben oder zu kommen.

Durch zahlreiche Studien ist nämlich mittlerweile nachgewiesen, welche positiven Einflüsse eine regelmäßige, moderate, sportliche Betätigung auf Ihr Wohlbefinden in der Schwangerschaft hat.

Der Sport trägt dazu bei, typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Kreislaufprobleme zu vermeiden oder in Grenzen zu halten. Die regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, die Gewichtszunahme im verträglichen Rahmen zu halten und wirkt vorbeugend gegen die Entstehung eines Schwangerschaftsdiabetes.

Sie bleiben mobil und beweglich und sind dadurch optimal auf die anstrengende Geburtsarbeit vorbereitet. Man weiß heute auch, dass sportliche Frauen ein deutlich herabgesetztes Schmerzempfinden haben und dadurch leichter durch die Wehen gehen.

Nicht zuletzt trägt die gemeinsam mit anderen Schwangeren verbrachte Stunde und die dabei durchgeführte angenehme Bewegung dazu bei, die aufregende Zeit der Schwangerschaft glücklich und ausgeglichen zu erleben und kommt damit auch dem kleinen Wesen in Ihrem Bauch sehr zugute. Während sportliche Frauen zu Beginn sicher noch ihren ganz normalen Sport machen werden,

werden andere schon in der frühen Schwangerschaft den Wunsch nach einem speziell auf ihre Bedürfnisse angepassten, ganzheitlichen Ausdauer- und Kräftigungsprogramm haben. Irgendwann merkt aber wohl jede Schwangere, dass Jogging oder Fitnessstudio nicht mehr geeignet sind. Für diese Zeit bietet das St. Josef Krankenhaus eine breite Palette an Kursen an. Sie können wählen zwischen Schwangerschaftsgymnastik im Wasser, Fit in der Schwangerschaft und einem Yoga-Angebot extra für Schwangere.

Nach der Geburt sind Sie bestimmt froh, sich endlich wieder ungehindert durch den dicken Babybauch bewegen zu können.

Jedoch sollten Sie nicht unterschätzen, welch nachhaltigen Einfluss Schwangerschaft und Geburt gehabt haben. Wer sich jetzt zu schnell wieder zu viel zumutet, wird sich längerfristig mit körperlichen Problemen herumschlagen. Besser ist es, Sie lassen sich allererste Übungen durch Ihre Hebamme zeigen, mit denen Sie Beckenboden, Bauch und Rücken vorsichtig wieder kräftigen. Nach ungefähr zwei Monaten können Sie dann im Rahmen der Rückbildungsgymnastik zusammen mit anderen jungen Müttern wieder fit werden. Das St. Josef Krankenhaus bietet auch hier verschiedene Kurse an und die den Kurs leitende Hebamme wird darauf achten, dass Sie sich zwar fordern, aber nicht überfordern und keine für Sie schädlichen Übungen machen.

Nach dem achtwöchigen Kurs kann man dann langsam wieder mit dem gewohnten Sport anfangen. Weil es aber für junge Mütter oft gar nicht so einfach ist, sich noch Zeit für den Sport zu nehmen, bietet Hebamme Antje Krüger mit den Kursen „fit-im-grünen“ und „fitdankbaby“ Konzepte an, bei denen Ihr Baby Sie nicht nur begleiten kann, sondern bei allen Übungen mit einbezogen und mit genau so viel Spaß dabei ist, wie Sie selbst. «

**fitdankbaby**<sup>®</sup>  
Fitness für Dich & Dein Baby



## Wohlfühlgefühl im Bewegungsbad

Hannelore Kaufmann ist schon seit mehr als zehn Jahren dabei. Einmal in der Woche kommt sie ins Gesundheitszentrum Niederrhein und zieht den Badeanzug an. Das Wasser im Bewegungsbad ist angenehme 32 Grad C warm. „Nach meiner Bandscheibenoperation musste und wollte ich etwas tun“, berichtet sie, „und mein Orthopäde hat mir direkt Bewegungstherapie im Wasser empfohlen.“ Die Bewegung im Wasser ist nicht zu unterschätzen: Verbesserung der Koordination, Entspannung der Muskulatur und Entlastung der Gelenke zählen zu den absoluten Pluspunkten dieser Therapie. Der hydrostatische Druck bewirkt ein Herz-Kreislauf-Training, das nur im Wasser möglich ist. Joes Verweyen, seit Anfang des Jahres Betriebsleiter des Gesundheitszentrums Niederrhein erklärt das so: „Der hydrostatische Druck, das ist der Schweredruck des Wassers, ist auf dem Boden am stärksten. So bewirkt der größere Druck auf die Beine, wenn eine Person im Wasser steht, dass mehr Blut zum Herzen gepumpt wird und sich das somit positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.“

Durch den Auftrieb ist das Training sehr gelenkschonend, so dass auch Übergewichtige ohne Einschränkungen teilnehmen können. „Wir haben Fachtherapeuten mit jahrzehntelanger Erfahrung“, so Joes Verweyen, „wir arbeiten in kleinen Gruppen, so ist es möglich, dass der Therapeut auf jeden individuell eingehen kann.“

Dass diese Therapie aber auch Spaß macht, das betont Hannelore Kaufmann: „Wir fühlen uns alle sehr wohl in der Gruppe. Ich habe schon sehr nette Kontakte geknüpft.“ Und das glaubt man unbeschrieben, wenn man kurz vor Kursbeginn in die Schwimmhalle kommt. Ein fröhliches Reden und Lachen ist schon von den Umkleidekabinen aus zu hören.

Dann geht es ins Wasser. Michael Anhut, Leiter der Physiotherapie, betreut die Gruppe von Hannelore Kaufmann. Nach einem allgemeinen Aufwärmteil: „Auf der Stelle laufen, die Knie schön hoch“, so sein Kommando, kommen Schwimmmudeln zum Einsatz. Paddles und Bretchen gehören auch zum Equipment des Therapeuten. Sie geben Strömungswiderstand. Je größer und kantiger ein Gegenstand ist, desto größer ist der Widerstand und umso mehr

Kraft muss aufgewendet werden. Somit ein perfektes Ganzkörpertraining. Training im Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses ist sowohl für Frühaufsteher als auch für Berufstätige machbar, denn die ersten Gruppen starten schon um 07:30 Uhr, also quasi vor dem Frühstück. Aber auch am späten Nachmittag gibt es noch Möglichkeiten im Wasser zu trainieren.

Hannelore Kaufmann ist jedenfalls rundum zufrieden mit ihrer Therapie: „Auch nach meinen Knie-OPs habe ich immer weitergemacht. Der Langzeiterfolg ist einfach toll.“ Und dass es dazu noch Spaß macht, das sieht man ihr an. «

Wer sich für Bewegung im Warmwasser interessiert, bekommt nähere Auskünfte im Gesundheitszentrum Niederrhein unter der Telefonnummer 02841 107-2480.

**Deutsches Rotes Kreuz**

**Das Rote Kreuz zum Drücken nah**

**HAUS NOTRUF**  
Von Hausärzten empfohlen

**Sicher zu Hause leben**

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

**Info: 08 000 365 000\*** \*Zum Nulltarif

# Erfolgreich Essenreichen Unterschätzte Wichtigkeit

Das tägliche Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist Essen und Trinken. Mit dem Essen und Trinken bieten sich viele Gelegenheiten unser soziales und kommunikatives Leben zu pflegen und zu genießen.



**A**bwechslungsreiches Essen versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen und gibt uns Energie für den Tag. Gerade im Alter stellt Essen einen der wichtigsten Punkte im Tagesgeschehen dar.

**Was jedoch, wenn ein Mensch nicht mehr in der Lage ist, selbständig zu essen und zu trinken?**

Meist liegen die hierfür verantwortlichen Gründe in geistigen, motorischen oder akut krankheitsbedingten Beeinträchtigungen begründet. Die adäquate Ernährungsversorgung steht und fällt dann mit den verfügbaren Hilfs- und Pflegepersonen. Für die zu versorgende Person ist, zusätzlich zur akuten Krankheitssituation, das Bewusstsein von anderen abhängig zu sein häufig negativ assoziiert und geht mit einem verminderten oder gar dem Verlust von Appetit einher. Als absolut erforderliche Konsequenz bekommt der Betroffene das Essen von nun an gereicht. Spätestens seit der Veröffentlichung des „Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege“ ist auch in allen Kliniken die Wichtigkeit der Implementie-

rung einer ausgewogenen und bedarfsdeckenden Ernährung bewusst geworden – vor allem in Hinblick auf den demografischen Wandel und damit verbundenen erhöhten Risiken zur Mangel- und Unterernährung.

**Was können die Pflege und pflegende Angehörige tun, um erfolgreich beim Essenreichen zu sein?**

- Individuelle Kostgestaltung, evtl. angepasst an die ärztliche notwendige Kostverordnung. Auf Vorlieben, Abneigungen und Würzstärke eingehen. Der Austausch zwischen Pflege und Angehörigen ist wichtig.
- Wenn Angehörige gerne beim Essenreichen in der Klinik helfen, diese motivieren und über Essenszeiten informieren. Wichtige Informationen wie Schluckbeschwerden weiterleiten.
- Die richtige Konsistenz wählen. Zum Beispiel weiche oder passierte Kost.
- Mengen einschätzen. Zu volle Teller können bei wenig Appetit zu Ablehnung führen und zu geringe Mengen keine Sättigung bewirken.
- Bei nur kleinen Portionen die Kaloriendichte erhöhen.

- Fragen, ob am Tisch oder im Bett gegessen wird. Im Bett sollte der Patient, soweit möglich, eine aufrechte Position einnehmen, um einem Verschlucken vorzubeugen und die Sicht auf die Speisen richten.
- Wenn vorhanden, geeignete Hilfsmittel zum Essen und Trinken bereitstellen.
- Nach dem Appetit fragen und beschreiben, was sich auf dem Teller befindet. Dieser Punkt ist insbesondere für Patienten, die in ihrer Sehkraft oder aber in ihrer Wahrnehmung beeinträchtigt sind, von großer Bedeutung.
- Bei Bedarf individuelle Unterstützung geben, z. B. bestimmte „Essbewegungen“ vormachen (hilfreich bei Demenzen – Nachahmungseffekt)
- Sagen, was man tut: „Ich reiche Ihnen jetzt das Mittagessen!“
- Essen mit den Fingern zulassen (Demenzkranker oder Blinde) und speziell Fingerfood anbieten.
- Hilfestellung geben, wenn der Betroffene Signale gibt, selbst essen zu wollen, z. B. Hand führen. Fördert die Selbstbestimmung und Freude am Essen. «

# Therapie mit Durchblick

Das Department für interventionelle Radiologie,  
Departmentleiter: Dr. Jan Stephan Haller

Im Bewusstsein vieler Patienten hat die Radiologie nur die Aufgabe der Diagnostik. Das heißt die Erkennung von Krankheiten mittels Darstellung des menschlichen Körpers durch das Röntgenbild oder mit Schnittbildverfahren wie Sonographie, Magnetresonanztomographie (MRT) oder Computertomographie (CT).

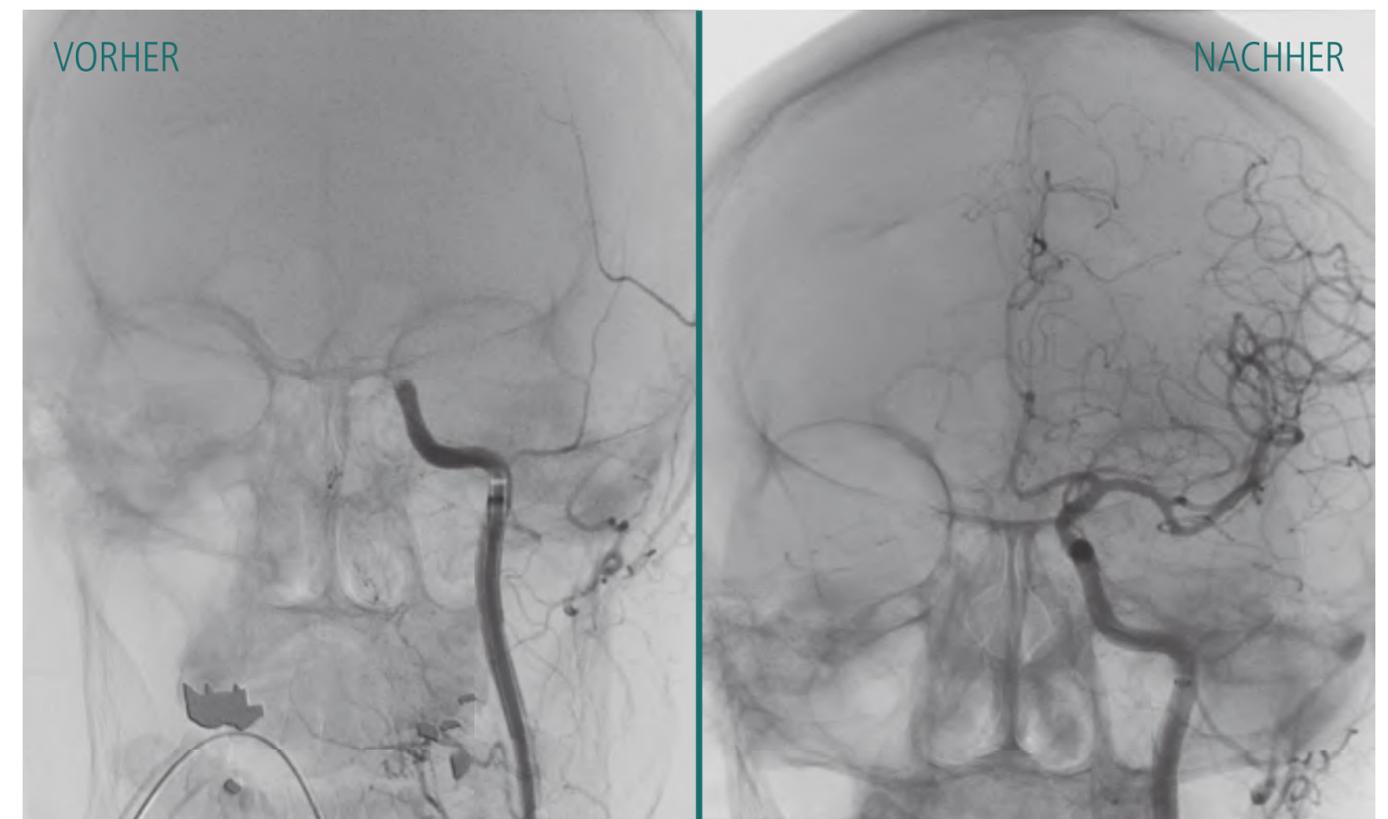
**E**s gibt jedoch auch einen therapeutischen Arm der Radiologie, die Interventionelle Radiologie. Das Ziel dieses Fachgebietes ist die minimal-invasive Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Zur Stärkung dieses Teilgebiets der Radiologie wurde am St. Josef Krankenhaus ein Department für Interventionelle Radiologie eingerichtet.

Zahlenmäßig an erster Stelle stehen dabei die Eingriffe an Gefäßen zur Beseitigung von Engstellen (Stenosen) oder Verschlüssen. Über einen kleinen Gefäßzugang werden Katheter in das Gefäß eingeführt und die Engstellen mit Ballons aufgedehnt und, falls erforderlich, mittels Metallstützen (Stents) offengehalten. Durch Beschichtungen auf den Ballons oder Stents wurden gerade in den letzten Jahren die Langzeit-Behandlungsergebnisse nochmals deutlich verbessert.

Technische Weiterentwicklungen haben die Behandlung auch langstreckiger Verschlüsse der Becken- und Beinarterien möglich gemacht, die früher nur mit einer Bypass-Operation behandelbar gewesen wären. Die Operation lässt sich auf diese Weise hinauszögern oder ganz vermeiden. In ausgewählten Fällen können die Verkalkungen in Gefäßen nicht nur zur Seite gedrückt werden, sondern mit einem Fräskopf aus dem Gefäß entfernt werden (Atherektomie).

Auch akute Schlaganfälle durch einen plötzlichen Gefäßverschluss der Hals- oder Hirnarterien kann der Radiologe mittlerweile mit einer hohen Erfolgsquote behandeln, wenn der Patient rechtzeitig ins Krankenhaus gebracht wird. Die Gerinnsel werden mittels spezieller Katheter abgesaugt oder mit „Fangkörbchen“ (sog. Stent-Retrievern) selbst aus sehr kleinen Hirnarterien herausgezogen, so dass Schäden am Hirngewebe deutlich vermindert, manchmal auch vollständig verhindert werden können. Weitere Aufgaben der Radiologie sind die Beseitigung von Gefäßverengungen (Aneurysmen), die bei einem Einriss zu lebensgefährlichen Blutungen führen würden oder durch die starke Flussverlangsamung zu Gerinnseln führen können. Möglich ist es, diese Erweiterungen mit kleinen Metallspiralen zu verschliessen oder mit beschichteten Stents auszukleiden und zu verkleinern.

Lebertumore können mit einer Kombination von Chemotherapeutika und gefäßverödenden Mitteln, die über kleinste Katheter selektiv in die Tumorgefäße eingebracht werden, abgetötet werden. Ein weiteres Verfahren ist die Verödung von Tumoren über von außen eingebrachte Sonden, die den Tumor durch starke Stromflüsse erhitzen (RF-Ablation). Andere, durch die Interventionelle Radiologie durchgeführte Eingriffe sind die Einbringung von Drainagen in Abszesse im Körper, um Eiter abzulassen und eine Heilung zu ermöglichen. Weitere Interventionen sind z. B. die Einlage von Filtern in die Hohlvene zur Vermeidung einer Lungenembolie bei großen Beinvenenthrombosen, die Überbrückung von Verschlüssen des Gallenganges und die Behandlung akuter Blutungen. Auch die Therapie von Uterusmyomen, Prostatavergrößerungen oder Beschwerden durch Erweiterungen innerer Venen ist radiologisch möglich. «



Verschluss der Hirnarterie vor und nach Therapie

NEU!

Neu im St. Josef Krankenhaus – die Klinik für Rheumatologie stellt sich vor

# Rheuma – auf den richtigen Zeitpunkt der Diagnose kommt es an!



Foto: Shutterstock.de

Rheumatische Erkrankungen werden oft spät erkannt. Aber gerade für diese gilt: Je früher die Diagnosestellung erfolgt, desto besser kann eine zielgerichtete Behandlung vorgenommen und der Verlauf der Erkrankung beeinflusst werden.

Unter den Begriff „Rheuma“ fallen über 400 einzelne Krankheiten, die zumeist die Bewegungsorgane betreffen (Gelenke, Wirbelsäule, Muskulatur, Sehnen), aber auch die Haut und nahezu alle inneren Organe des Körpers befallen können.

„Rheumatische Erkrankungen“ sind häufig die sogenannten Abnutzungserkrankungen (Arthrosen) der Gelenke von Hüfte, Knie, Fingern und Wirbelsäule. Die entzündlich rheumatischen Erkrankungen betreffen bis zu ein Prozent der Bevölkerung, wie z.B. die entzündliche Gelenkerkrankung „chronische Polyarthritits“ oder der „Morbus Bechterew“, einer entzündlichen Wirbelsäulenerkrankung. Besonders bei dieser Erkrankung ist die Dauer von Beginn der Symptome bis zur endgültigen und korrekten Diagnose extrem verzögert. Rückenschmerzen sind dabei das erste Anzeichen und werden häufig als „Verschleiß“ fehlinterpretiert.

Die meisten der von diesen Krankheiten Betroffenen sind zwischen 20 und 65 Jahre alt, stehen also mitten im Familien- und Berufsleben. Ungenügend erkannt und unbehandelt führen diese Erkrankungen zu ständigen zermürbenden

Schmerzen und Funktionseinschränkungen bis zu bleibender Behinderung mit allen persönlichen und sozialen Folgen. So können von den Patienten, die an chronischer Polyarthritits erkranken, nach zwei Jahren 20 Prozent und nach zehn Jahren 50 Prozent der Betroffenen ihren Beruf nicht mehr ausüben.

### Welche rheumatischen Beschwerden sollten Sie zum Rheumatologen führen?

- Gelenkschmerzen, die nicht auf einen Unfall/ eine Verletzung zurückzuführen sind, die anhaltend oder immer wiederkehrend auftreten, die an einem oder insbesondere an mehreren Gelenken auftreten, zum Beispiel der schmerzende Fingerknöchel beim Händedruck.
- (Weiche) Gelenkschwellungen, die nicht auf einen Unfall/ eine Verletzung zurückzuführen sind, die anhaltend oder immer wiederkehrend auftreten, die an einem oder insbesondere an mehreren Gelenken, insbesondere den Fingergelenken auftreten.
- Auch Sehnenscheidenentzündungen können ein Symptom für entzündliches Rheuma sein.

- Morgendliche Gelenkssteife, besonders der Hände bzw. Finger, die länger als eine halbe Stunde besteht, die den Faustschluss behindert und die zu Kraftlosigkeit der Hände führt.
- Rückenschmerzen (insbesondere Kreuzschmerz oder Gesäßschmerz), oft verbunden mit einer erschwerten Beweglichkeit/Steifigkeit der Wirbelsäule, die sich durch Bewegung bessern, die vor allem nachts/frühmorgens auftreten, die immer wiederkehren oder wochenlang andauern.
- Derartige Gelenk- oder Wirbelsäulenbeschwerden in Verbindung mit allgemeinen Symptomen wie Krankheitsgefühl, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, erhöhter Körpertemperatur.

Die frühe und richtige Diagnose rheumatischer Krankheiten, die sich gerade im Anfangsstadium oft schwierig gestaltet, erfordert entsprechendes Spezialwissen. Daher sollten Patienten mit rheumatischen Beschwerden frühzeitig von einem Facharzt für Rheumatologie abgeklärt werden, um keine wertvolle Zeit zu verlieren.

### Ist Rheuma heilbar?

Diese Frage wird von den Patienten häufig gestellt, ist aber nicht eindeutig zu beantworten. Die genaue Ursache der meisten rheumatischen Erkrankungen ist noch nicht restlos geklärt. Daher gelingt es in der Regel nicht, sie gänzlich zum Verschwinden zu bringen. Dennoch lassen sich viele Erkrankungen heute erfolgreich behandeln, können Beschwerden gelindert und Fol- »

geerscheinungen wie Deformitäten verhindert werden. Im vergangenen Jahrzehnt wurden in der medikamentösen Behandlung vor allem entzündlich-rheumatischer Erkrankungen große Fortschritte erzielt.

**Rheumamedikamente** lassen sich in zwei Gruppen einteilen: in symptomlindernde Medikamente und die Basistherapeutika. Erstere lindern Schmerzen und hemmen Entzündungen, können aber die Zerstörung von Gelenken nicht stoppen. Häufig wird **Kortison** eingesetzt. Vor diesem Medikament haben viele Menschen Respekt – um nicht zu sagen regelrechte Angst. Diese Sorge ist allerdings unbegründet, wenn der behandelnde Arzt darauf achtet, es entsprechend der Krankheitsaktivität richtig einzusetzen. Bei richtiger Anwendung kann eine deutliche Besserung der Lebensqualität erzielt werden. Zusätzlich können vor allem nicht-kortisonhaltige **Antirheumatika** (NSAR genannt) bei fast allen rheumatischen Erkrankungen verwendet werden.

**Basistherapeutika** sind solche Medikamente, die eine Zeit benötigen, bis sie ihre volle Wirksamkeit erreichen und mit denen bestimmte, die Krankheit bewirkende Schädigungsprozesse im Körper grundlegend beeinflusst werden. Sie können durch Eingriff in das Immunsystem die entzünd-

liche Aktivität stoppen und Gelenkzerstörung verhindern. Wegen möglicher Nebenwirkungen dieser hochwirksamen Medikamente sind laufende ärztliche Kontrollen besonders wichtig.

**Biologika** sind die neuesten, derzeit wirksamsten, aber auch sehr teuren Basistherapeutika. Diese biotechnologisch hergestellten Arzneimittel greifen direkt in den immunologischen Ablauf des Entzündungsgeschehens ein. Sie bremsen im Organismus Botenstoffe (Tumornekrosefaktor – alpha) oder Immunzellen (B-Zellen, T-Zellen), die Entzündungsprozesse verursachen oder vorantreiben. Sie werden als Infusionen verabreicht oder können manchmal auch unter die Haut gespritzt werden. Auch hier sind regelmäßige Arztkontrollen nötig. Die Verordnung dieser speziellen Medikamente erfolgt ausschließlich durch Rheumafachärzte.

**Weitere Behandlungsmethoden** rheumatischer Erkrankungen, die je nach Ausmaß der Erkrankung individuell angepasst und oft in Kombination angewendet werden, sind Physiotherapie, Ergotherapie, Versorgung mit orthopädischen Hilfsmitteln (Schienen, Stützapparate, spezielle Schuhe, etc.), psychologische Betreuung und operative Eingriffe am Bewegungsapparat (Gelenke, Sehnen, Wirbelsäule). «



**Chefarzt Dr. Andreas Adler**  
Klinik für Diabetologie und Rheumatologie  
Tel. 02841-1072354  
rheuma@st-josef-moers.de

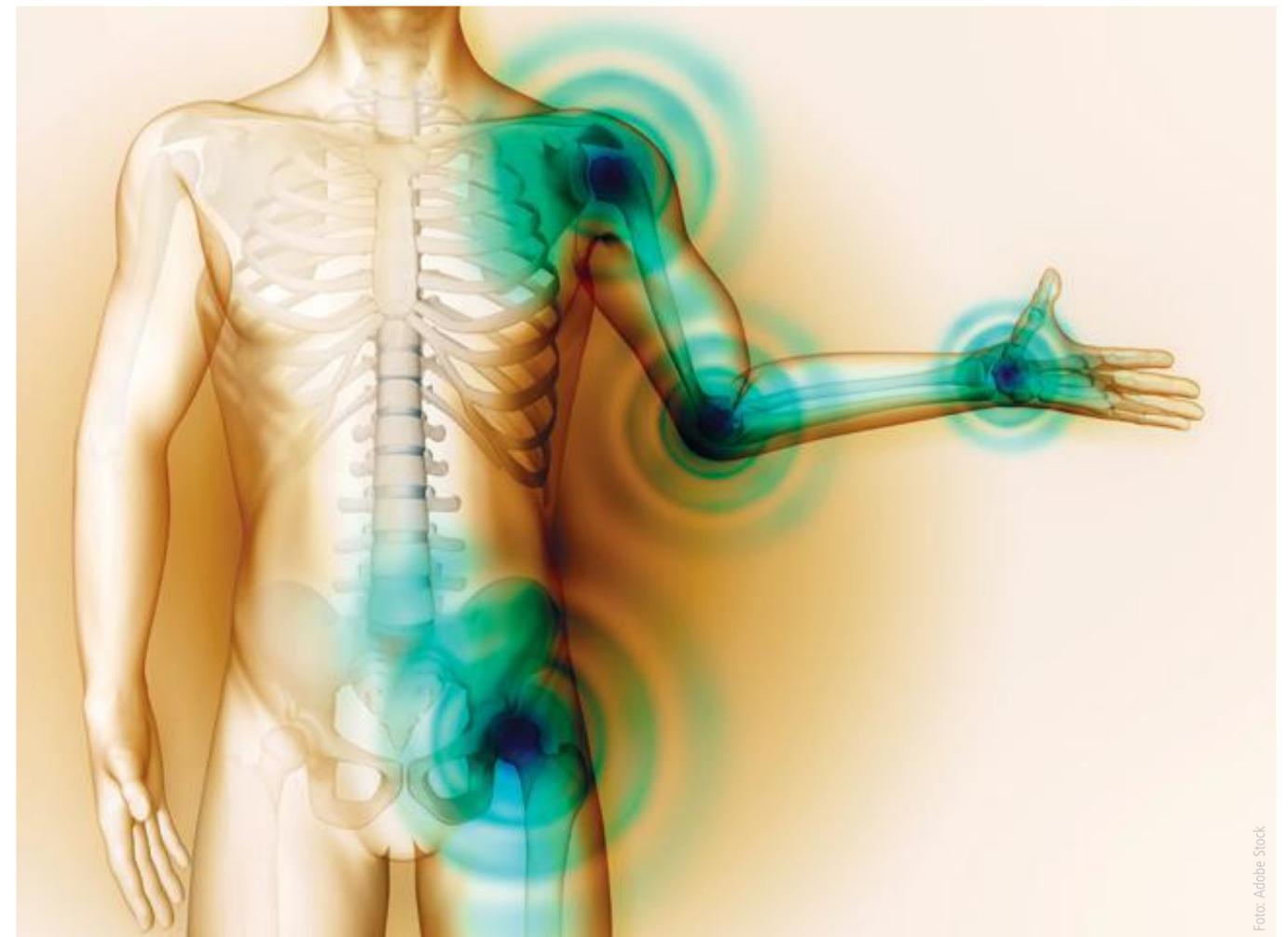


Foto: Adobe Stock



# Der Schwangerschaftsdiabetes

## Was ist ein Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)?

Gestationsdiabetes ist eine Störung der Blutzuckerverarbeitung in der Schwangerschaft. Dies kann nur mit einem Blutzuckerbelastungstest festgestellt werden. Der Test muss unter Standardbedingungen durchgeführt werden, d.h. es muss hierfür eine bestimmte Menge an Glucose innerhalb eines bestimmten Zeitraumes getrunken werden. Anschließend erfolgen dann Blutzuckermessungen. Zur Untersuchung der Blutzuckerwerte wird Blut aus der Vene entnommen. Die Abnahme aus der Fingerbeere oder dem Ohrläppchen ist in diesem Fall nicht erlaubt!

### Welche Folgen kann der Gestationsdiabetes für mein Kind haben?

Bei einem Gestationsdiabetes verläuft die Schwangerschaft in den meisten Fällen normal.

In einigen Fällen kann es, bedingt durch vermehrten Zuckerfluss über die Nabelschnur von der Mutter zum Kind, zu einem starken Wachstumsschub des Kindes kommen. Dieses übermäßige Wachstum betrifft besonders den Körperstamm, d.h. Bauch, Brustkorb und die Schulterregion, weniger die Arme und Beine oder den Kopf. Hierdurch könnte bei einer normalen Geburt auf natürlichem Weg beim Durchtreten der kindlichen Schulter der Geburtsablauf erschwert sein. In einigen Fällen kann es direkt nach der Geburt zu Anpassungsproblemen und Unterzuckerungen kommen. Durch eine entsprechende Betreuung und Überwachung des Neuge-

borenen in der Entbindungsklinik können mögliche Auffälligkeiten rechtzeitig behandelt werden. Ein Diabetes bei Ihrem neugeborenen Kind muss nicht befürchtet werden. Das übermäßige Wachstum und die damit verbundenen Probleme können

durch rechtzeitige Diagnose des Gestationsdiabetes sowie intensive Überwachung und Behandlung in vielen Fällen vermieden werden.

### Wie wird der Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert?

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen einen Diabetes-Vortest (sogenannter Screening-Test), den Schwangere unbedingt wahrnehmen sollten. Empfohlen ist die Untersuchung für den Zeitraum zwischen der Schwangerschaftswoche (SSW) 24 und 28. Die Frauen erhalten dabei 50 Gramm Traubenzucker in 200 Milliliter Wasser aufgelöst zum Trinken. Eine Stunde danach wird der Blutzuckerwert gemessen. Liegt dieser bei 135 mg/dl (7,5 mmol/l) oder höher, sollten Betroffene unbedingt einen weiteren Test zur genauen Diagnosefindung machen. »

**Insulin ist ein körpereigenes Hormon und schadet dem Kind nicht!**

Bei diesem oralen Glukosetoleranztest (OGTT) muss die Schwangere nüchtern, das heißt nach Nahrungspause in den letzten acht Stunden, zur Untersuchung kommen und wieder in Wasser gelöste Glucose (nunmehr 75 Gramm) trinken. Davor und im Anschluss wird wieder der Blutzuckerwert bestimmt. Die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes gilt als gestellt, wenn der Glucose-Spiegel im Venenblut mindestens eines von drei Kriterien erfüllt:

- nüchtern (vor dem Test) 92 mg/dl (5,1 mmol/l) oder mehr
- eine Stunde nach dem Test 180 mg/dl (10,0 mmol/l) oder mehr
- zwei Stunden nach dem Test 153 mg/dl (8,5 mmol/l) oder mehr.

Frauen mit Risikofaktoren für einen Diabetes, etwa Übergewicht, lassen am besten schon zu Beginn der Schwangerschaft ihren Blutzucker untersuchen. Die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt kann jeweils Rat geben, ob das im Einzelfall sinnvoll ist.

### Wenn ein Gestationsdiabetes diagnostiziert wurde, was passiert dann?

Zunächst wird Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt Sie zu einer Diabetes-Schwerpunkt-Einrichtung überweisen, die Erfahrung mit der Betreuung diabetischer Schwangerer hat. Dort findet ein ausführliches, erstes Gespräch statt, sofern Ihre Frauenarztpraxis Sie nicht selbst informiert. Folgende Punkte werden besprochen:

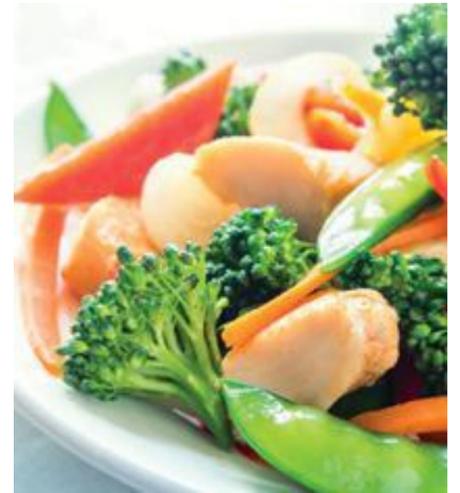
- Bedeutung des Gestationsdiabetes für das Kind und für Sie selbst
- Zeitrahmen und Vorgehen bei der Betreuung
- Blutzucker-Selbstkontrolle
- Ernährungsumstellung und Ziel der Gewichtszunahme bis zur Geburt
- Bewegung/Sport
- Gründe für eine eventuelle Insulinbehandlung für die Dauer der Schwangerschaft
- Ihr ganz persönliches Diabetes-Risiko
- Risiken aktiven und passiven Zigarettenrauchens

Es geht also darum, durch eine Kontrolle des Gewichtes die Normalisierung der Blutzuckerwerte zu erreichen. Dabei wird festgelegt, wieviel die Schwangere während der Geburt an Gewicht zunehmen darf. Wenn dieses Ziel nicht erreicht wird, dann muss für den Zeitraum der Schwangerschaft der Blutzucker mit Hilfe von Insulin gesenkt werden. Dies ist eine medikamentöse Therapie mit dem Ziel, für das Kind schädliche Wirkungen des erhöhten Blutzuckers der Mutter zu verhindern und kein Grund in Panik zu verfallen. Insulin ist ein körpereigenes Hormon und schadet dem Kind nicht! Ferner gibt es unterschiedliche Insuline, welche heute die Handhabung, also den Umgang mit Insulin, sehr vereinfachen. Es besteht also kein Grund zur Sorge! In der Regel ist es für die Betroffenen, nachdem sie ausreichend geschult worden sind, im Umgang mit diesem Medikament im Alltag überhaupt kein Problem mehr, den Blutzucker zu kontrollieren. Nach der Geburt wird die Insulinbehandlung beendet. Am zweiten

Tag nach der Geburt wird der Blutzucker morgens nüchtern und mehrfach im Laufe des Tages gemessen. Liegt der Nüchternwert vor dem Frühstück bei oder über 126 mg/dl (7,0 mmol/l) oder die Werte im Laufe des Tages bei oder über 200 mg/dl (11,1 mmol/l), dann wird Kontakt zu Ihrem Diabetologen aufgenommen, um über das weitere Vorgehen zu entscheiden.

Auch wenn zunächst die Blutzuckerwerte normal waren, empfiehlt es sich, nach ungefähr sechs Wochen noch einmal einen Blutzuckerbelastungstest mit 75 Gramm Glucose und Blutentnahme aus der Armvene durchzuführen.

Bei einer Ernährungsbehandlung während der Schwangerschaft ist nach der Geburt keine Blutzuckermessung mehr erforderlich. «





Wir verbessern Lebensqualität!

Ambulante & stationäre Altenhilfe  
Wir sind für Sie da: 02841 90100



caritas

Seniorenzentren St. Josef und St. Hedwig  
Kurzzeitpflege Sankt Katharina,  
Tagespflege St. Paulus  
Essen auf Rädern,  
Sozialstationen & Senioren-Büro

Geschäftsstelle: Caritasverband Moers-Xanten e.V.  
Neustr. 35 | 47441 Moers | Telefon 02841 90100  
[www.caritas-moers-xanten.de](http://www.caritas-moers-xanten.de)

## Rezertifizierung „babyfreundlich“

Bereits seit 2012 ist die Geburtsklinik im St. Josef Krankenhaus Moers als babyfreundlich zertifiziert.



Dieses Zertifikat wird von einer Initiative der WHO und UNICEF nur an solche Kliniken vergeben, die den hohen Ansprüchen des Anforderungskataloges genügen. Kern des Kataloges sind die B.E.St.-Kriterien, die bei Einhaltung, eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung gewährleisten.

Überwacht wird die Einhaltung der B.E.St.-Kriterien alle drei Jahre über ein ganztägiges Audit durch zwei externe und unabhängige Fachauditoren. Überprüft wird dabei die Arbeit der Geburtsklinik in den letzten Jahren. Dafür werden Stillstatistiken, Fortbildungspläne, Akten und vieles mehr gesichtet, Mitarbeiter befragt und als eine Besonderheit dieses Zertifizierungssystems auch die Eltern zu ihren Erfahrungen mit der Geburtsklinik direkt befragt.

Am Mittwoch, 28. Februar 2018 war es dann auch für die Geburtsklinik des St. Josef Krankenhauses

Moers wieder soweit. Einen Tag lang haben zwei Auditorinnen die gesamte Klinik auf Herz und Nieren geprüft.

Dies war ein großer Tag für die Mitarbeiter. Angefangen bei den Ärzten, Hebammen, Kinderärzten, Pflegekräften und Stillberaterinnen waren alle im Vorfeld entsprechend aufgeregt – wurde doch die harte Arbeit und die Mühen eines engagierten und eng zusammen arbeitenden Teams nun auf die Probe gestellt.

Das von den Auditorinnen am späten Mittwochnachmittag mitgeteilte, vorläufige Ergebnis war dann entsprechend überwältigend: Es wurde keine Abweichung festgestellt und lediglich zwei Verbesserungshinweise ausgesprochen. Gelobt wurde insbesondere das engagierte Team, die Fokussierung auf die individuellen Belange der Eltern und deren Babys, die strukturierte und

innovative Arbeitsweise. Weiterhin wurde die sehr hohe Ergebnisqualität gewürdigt, die sich eindeutig an den Rückmeldungen der befragten Eltern zeigte. Dabei wurde insbesondere das in Fleisch und Blut übergegangene Bemühen der Mitarbeiter hervorgehoben, zu jedem Zeitpunkt, die enge Beziehung zwischen Eltern und Baby in den Mittelpunkt zu stellen. Ein Umstand, der unsere Geburtsklinik zu etwas Besonderem macht und von den werdenden Eltern als eine der wichtigsten Auswahlkriterien genannt wurde. Die stetig wachsende Zahl der Geburten im St. Josef Krankenhaus Moers belegt dies eindrücklich.

**Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geburtsklinik, herzlichen Glückwunsch zu diesem außerordentlichen Ergebnis und zu dem damit verbundenen Beitrag, den das Team Geburtsklinik für die jungen Familien leistet. «**

## Ein Grund zur Freude für das St. Thekla Altenwohnheim

Der Fachdienst Gesundheitswesen, Infektionsschutz, Hygieneüberwachung des Kreis Wesel hat dem St. Thekla Altenwohnheim in Rheinberg das Qualitäts- und Transparenzsiegel Infektionsprävention überreicht.

Diese Auszeichnung wird zum zweiten Mal an das St. Thekla Haus für ausgezeichnete Hygienemaßnahmen verliehen. Ein weiterer Schritt in Richtung zu mehr Bewohnersicherheit und hervorragender Infektionsprävention. Die Bewohner und Mitarbeiter freuen sich und sind stolz auf diese Rezertifizierung.

„Unser Ziel ist es, die Versorgung der Bewohner immer weiter zu verbessern“, betont Ute Elsner, Leiterin des St. Thekla Hauses. Mit Blick auf die Patientensicherheit und die Patientenversorgung dient diese Zertifizierung dem Wohle aller Bewohner. Qualität in einem Altenheim ist kein Zufallsprodukt, sie muss von allen Mitarbeitern immer wieder neu erarbeitet werden. Mit der Zertifizierung ist ein Schritt in die Zukunft getan. «



## Zehn Jahre gerontopsychiatrische Beratung



Bettina Schilling ist Fachgesundheits- und Krankenpflegerin für psychiatrische Pflege mit dem Schwerpunkt Gerontopsychiatrie. Tel. 02843 179-148

Die gerontopsychiatrische Beratungsstelle richtet sich an alle älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen und/oder ihre Angehörigen, Nachbarn, Freunde im linksrheinischen Teil des Kreises Wesel.

Zu den gerontopsychiatrischen Krankheiten gehören Depression, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit und verschiedene Demenztypen wie z. B. Alzheimer.

Aufgaben der kostenlosen Beratungsstelle sind neben Information über psychische Erkrankungen im Alter und deren Diagnose- und Therapiemöglichkeiten, rechtliche und finanzielle Fragen und die Unterstützung bei der Vermittlung von Betreuungs- und Entlastungsmöglichkeiten.

Die Beratung in Form eines persönlichen Gesprächs kann im Büro von Frau Schilling in Rheinberg oder Moers erfolgen, aber auch in Hausbesuchen. Hier bleiben die Menschen in ihrer vertrauten Umgebung. «

Dr. Martin Bongartz zum Kolk, Leiter der Hygieneabteilung, Oberarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie und Ruth Halman-Ziegler, Hygienefachschwester



Infektionsschutz und Hygiene im St. Josef Krankenhaus

## Qualitätssiegel für ausgezeichnete Hygienemaßnahmen

Der Fachdienst Gesundheitswesen, Infektionsschutz, Hygieneüberwachung des Kreis Wesel hat dem St. Josef Krankenhaus in Moers zum dritten Mal das Euregio-Qualitätssiegel für ausgezeichnete Hygienemaßnahmen verliehen. Ein weiterer Schritt zu mehr Patientensicherheit und hervorragender Infektionsprävention. Das Team der Abteilung Hygiene ist stolz auf diese Auszeichnung. „Unser Ziel ist es, die Hygie-

nenmaßnahmen im St. Josef Krankenhaus immer weiter zu verbessern und damit die Patienten vor Infektionen während ihres Krankenhausaufenthaltes zu schützen“, betont Dr. Martin Bongartz zum Kolk, Leiter der Hygieneabteilung. Mit Blick auf die Patientensicherheit und die Patientenversorgung dient diese Zertifizierung dem Wohle aller Patienten. Das St. Josef Krankenhaus hat den Stellenwert der Hygiene innerhalb des Kranken-

hauses früh erkannt und schon vor Jahren eine Hygieneabteilung etabliert, die von Dr. Martin Bongartz zum Kolk, Krankenhaushygieniker und Oberarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie, geleitet wird. Sieben hygienebeauftragte Ärzte und 18 hygienebeauftragte Mitarbeiter im Pflegedienst unterstützen die Mitarbeiter des St. Josef Krankenhauses bei der Umsetzung der notwendigen hygienischen Maßnahmen. «

50 Jahre Ausbildung in Gesundheits- und Krankenpflege:

# Jubiläum der Katholischen Bildungsstätte St. Bernhard

Am 1. April 1968 hat die Katholische Bildungsstätte St. Bernhard in Kamp-Lintfort mit 36 Schülerinnen die Ausbildung zur Krankenpflegerin begonnen.

Die Leitung der Schule lag viele Jahre in den Händen der Ordensschwester, bis zunächst 1985 Gerald Löffler und dann 2014 Karsten Hartdegen die Aufgaben des Schulleiters übernahmen. Zusätzlich zu den 150 Schülern und Schülerinnen zur Gesundheits- und Krankenpflege der Septemberkurse starten 30 junge Menschen am 1. April 2018 den Weg in die professionelle Pflege, welcher heute eine umfassende Ausbildung bedeutet und einen dualen Stu-

diengang mit einschließen kann. Den Absolventen der Schule stehen seit Jahren hervorragende berufliche Chancen offen, dabei sind die zukünftigen Aufgabenfelder der Pflegekräfte im Laufe der Berufsjahre flexibel gestaltbar.

Die innovative und zugleich wertorientierte Ausbildung der Katholischen Bildungsstätte setzt als Verbundschule für die Auszubildenden des St. Bernhard in Kamp-Lintfort, des St. Josef Krankenhauses



in Moers, des St. Josef-Hospitals in Xanten sowie des St.-Clemens-Hospitals in Geldern solide Grundlagen für eine Zukunft der Fachkräfte in der Pflege.

Am Mittwoch, 16. Mai 2018, wird das 50-jährige Jubiläum im St. Bernhard-Hospital in Kamp-Lintfort entsprechend gefeiert. Eingeladen sind insbesondere alle der mehr als 1.600 Absolventen. Um 16:00 Uhr wird das Jubiläum mit einem Wortgottesdienst eröffnet. «



Wie wichtig die enge Zusammenarbeit der Fachkliniken untereinander sowie mit den niedergelassenen Kollegen ist, um eine bestmögliche Behandlung der Patienten zu erreichen, zeigte unter anderem das große Interesse an dieser Veranstaltung. Zu Beginn des umfangreichen Nachmittags- und Abendprogramms begrüßte Geschäftsführer Ralf H. Nennhaus die Gäste. Heinz-Gerd Hackstein, stellvertretender Bürgermeister der Stadt Moers, überbrachte Grußworte aus dem Rathaus und betonte die Bedeutung dieses Symposiums für die Menschen in der Stadt. Eingestimmt wurden die Teilnehmer mit klassischer Musik an Klavier und Querflöte. Talentierte Schüler der Moerser Musikschule begeisterten die Teilnehmer der Veranstaltung mit Stücken von u. a. Rachmaninow und Popp. „Wir haben die Veranstaltung in drei Themenblöcke aufgeteilt“, so die Organisatoren aus dem St. Josef Krankenhaus. Zum Thema Uroonkologie referierte Prof. Dr. med. Peter Albers vom Uniklinikum Düsseldorf. Dr. med. Michael Reimann, Chefarzt der urologischen Klinik am St. Josef, zeigte die individualisierte Tumorthherapie bei urologischen Patienten auf. Die Kaffeepause nach dem ersten Block wurde zum Netzwerken genutzt, bevor zum Themenblock Gastrointestinale Onkologie überleitet wurde. „Personalisierte Tumorthherapie in der Viszeralmedizin – Realität oder Fiktion“, so lautete der Vortrag von Prof. Dr. med. Stefan Kasper des Westdeutschen Tumorzentrums an der Uni Essen. Über individualisierte Therapie am Beispiel des Leberkarzinoms referierte Chefarzt Dr. med. Christoph Vogt.

Trotz vieler Möglichkeiten der modernen Tumorthherapie können leider nicht alle Patienten geheilt werden. „Die meisten Bewohner in unserem Hospiz sind Krebspatienten“, so Beate Bergmann, Leiterin des Hospizes Haus Sonnenschein in Rheinberg, das in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Für Menschen, die ihre letzten Tage oder Monate erleben, ist eine individuelle und persönliche Betreuung von extrem großer Bedeutung. „Dazu gehören nicht nur medizinische und pflegerische Betreuung“, berichtet Beate Bergmann, „sondern auch seelsorgerische Betreuung, die sich auch manchmal in einem wohlthuenden Sahnebad oder dem Massieren der Füße ausdrücken kann.“

Die Gäste wurden in der nachfolgenden Pause mit einem Flying Buffet des Küchenteams des Krankenhauses verwöhnt. Dritter und letzter Block des Symposiums war die gynäkologische Onkologie. Interessierte Gynäkologen beim Vortrag von Prof. Dr. med. Kimmig (Universitätsklinik Essen). Nach dem Schlussvortrag von Dr. med. Jens Pagels, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, der die Bedeutung der operativen Interdisziplinarität bei der Behandlung seiner Patientinnen betonte, begeisterte Sophie Sebald, ebenfalls Musikschülerin der Musikschule Moers, mit Poppesang und Klavier die Teilnehmer des Symposiums. Neben einem Stück von Ed Sheeran hatte sie auch ein selbst komponiertes Lied im Gepäck. Mit Ende der Veranstaltung waren sich die Organisatoren einig, auch im kommenden Jahr ein medizinisches Symposium zu veranstalten. «

## St. Josef Iud Ärzteschaft ein Medizinisches Symposium im Martinsstift

Tumorerkrankungen stellen in Deutschland die zweithäufigste Todesursache dar. Fast 500.000 Neuerkrankungen gibt es jährlich. Welche Herausforderungen gibt es in der modernen Tumorthherapie?

Die Kliniken für Gynäkologie, Urologie, Gastroenterologie und Allgemeinchirurgie hatten zu einem medizinischen Symposium für niedergelassene Kollegen, ambulante Pflegedienste und Selbsthilfegruppen in den Kammermusiksaal der Moerser Musikschule eingeladen. „Die Behandlung von Krebspatienten erfordert einen ganzheitlichen Ansatz und ein hohes Maß an Empathie“, so Dr. med. Christoph Vogt, Chefarzt der Inneren Medizin am St. Josef Krankenhaus, „in unserem Haus nimmt die Behandlung von Tumorpatienten schon lange einen zentralen Stellenwert ein.“ «

### GESUNDHEITZENTRUM LANG

Seit 80 Jahren  
IHR Partner im Gesundheitswesen



#### Sanitätshaus Lang

- Orthopädietechnik
- Kompressionstrümpfe
- Brustprothesenversorgung
- med. Bandagen

Tel. 02841 3678150

im Aeskulap Center | Xantener Str. 30 | 47441 Moers

#### REHA-Technik

- Rollstühle • Badehilfen • Elektromobile
- Treppenlifter • Schiebehilfen • Rollatoren

Tel. 02064 4137-41

#### DZS Homecare

- Stomaversorgung • Enterale -und Trinknahrung
- Inkontinenzversorgung • Wundmanagement

Tel. 02064 4137-21



Krengelstr. 116 - 118 • 46539 Dinslaken • www.gz-lang.de

# J6 berger

Ihr Partner für  
Küchen | Kochen | Servieren

50 Jahre Berger Küchen vor Ort!  
Haushaltswaren, Küchen und Großgeräte  
[www.kuechen-kochen-servieren.de](http://www.kuechen-kochen-servieren.de)



Dampfgarer sind voll im Trend

Es berät Sie gerne Jochen Berger  
zertifizierter Ernährungsberater

Ringstraße 34-37 | 47447 Moers-Kapellen

Tel. 02841 63336 | Fax 02841 66429

Mail: [jochen\\_berger@gmx.de](mailto:jochen_berger@gmx.de)



## Wie schön, dass es sie gibt

30 Jahre ökumenische Krankenhaushilfe  
am St. Josef Krankenhaus

Ihr 30-jähriges Jubiläum feierte jetzt die ökumenische Krankenhaushilfe im St. Josef Krankenhaus, besser bekannt als „Grüne Damen und Herren“. Wer, der schon einmal im Krankenhaus gelegen hat, kennt nicht die netten Damen und Herren in ihren grünen Kitteln, die sich zusätzlich zum Pflegepersonal ehrenamtlich um die Patienten und ihre Sorgen und Wünsche kümmern? Sie haben Zeit für ein persönliches Gespräch, machen kleine Besorgungen und sind auch schon mal Seelsorger. „Wie geht es Ihnen denn heute?“ Die Grünen Damen und Herren hören zu und setzen sich gerne zu den Patienten ans Bett.

Im Februar 1988 gründete Gisela Heimbach, die schon vorher einige Jahre im Krankenhausbesuchsdienst tätig war, gemeinsam mit der damaligen Pflegedienstleitung die „Grünen Damen“ im St. Josef Krankenhaus. „Angefangen haben wir mit zehn Personen“, erzählt Gisela Heimbach, „wir waren keine frustrierten Hausfrauen, sondern wollten Zeit mit denen verbringen, die

Hilfe brauchen.“ Frau Heimbach und ihre damaligen Kolleginnen engagierten sich für das Wohl der Patienten und besuchten sogar einen 28-tägigen Schwesternhelferkurs.

In den Anfangsjahren war die Tätigkeit eine reine Frauendomäne, doch nach dem Jahr 2000 kamen dann auch Herren dazu, die sich ehrenamtlich im Krankenhaus engagieren wollten. Wer sich dazu entscheidet, sich der Gruppe anzuschließen, wird natürlich nicht alleine gelassen. Anfangs wird er von einem „alten“ Hasen begleitet, um einen Einblick in die Arbeit der Grünen Damen und Herren zu bekommen.

Nach 25 Jahren gab Frau Heimbach altersbedingt im Jahre 2003 die Leitung an Wolfgang Grosser weiter. Heute umfasst die Gruppe zwölf Damen und vier Herren. Nachwuchs wird dringend gesucht, denn viele der Ehrenamtlichen sind in dem Alter, in dem die eigene Gesundheit diese Arbeit nicht »

mehr unbedingt zulässt. „Ich werde dieses Jahr 80“, so Gisela Heimbach, „ich weiß nicht, wie lange ich die Tätigkeit noch ausüben kann.“ Das Schönste an der ehrenamtlichen Tätigkeit ist die Dankbarkeit der Patienten; da sind sich Gisela Heimbach und Wolfgang Grosser einig. Es sind oft nur fast selbstverständliche Kleinigkeiten, für die die Patienten sehr dankbar sind.

Und wie sieht nun die Tätigkeit der Grünen Damen und Herren aus? „Wer sich einbringen möchte, kommt am besten zu unserem monatlichen Treffen an jedem dritten Mittwoch im Monat um 15:30 Uhr“, so Wolfgang Grosser. Hier gibt es die Möglichkeit, die anderen Ehrenamtlichen kennen zu lernen und direkt Fragen zu stellen. Die Arbeit im Krankenhaus beschränkt sich für jeden Ehrenamtlichen auf einen Vormittag pro Woche.

30 Jahre Grüne Damen und Herren – das ist ein Anlass zu feiern und zu einer Feier hatte Geschäftsführer Ralf Nennhaus alle Ehrenamtlichen sowie

die Betriebsleitung des Krankenhauses in den Kleinen Reichstag eingeladen. Im Rahmen eines niederrheinischen Abendessens bedankte sich Geschäftsführer Ralf Nennhaus für die wertvolle Arbeit der Ehrenamtlichen und ihre großartige Unterstützung im Krankenhausbetrieb. Wolfgang Grosser bedankte sich im Namen aller Ehrenamtlichen für die Einladung und Krankenhauseelsorger Rainer Ottersbach wies darauf hin, welche großartige Arbeit die Grünen Damen und Herren auch im Bereich der Seelsorge leisten.

„Es war ein schöner  
und unterhaltsamer  
Abend“, so der  
einheitliche Tenor  
der Gäste.

Nach einer Stärkung mit typisch niederrheinischem Grünkohl mit Mettwurst und Kasseler gab es noch eine kulturelle Überraschung. Thomas Hunsmann und Christian Behrens wurden mit Applaus begrüßt. „Die niederrheinische Poesie lebt“ – so Hanns Dieter Hüsch über die Kleinen Welten. Beeindruckende Bilder vom Niederrhein, nachdenkliche und lustige Texte, Gedichte und Gesang und selbst komponierte Musik – das sind die Kleinen Welten. „Es macht Spaß mit Ihnen; Sie sind ein tolles Publikum“, so Christian Behrens. «

# Helau und Alaaf! Karneval auf der Station 2 B

Geschäftiges Treiben am Altweibermorgen auf der Station 2 B, der Station für Gynäkologie und Geburtshilfe. Da werden Luftschlangen aufgehängt, Luftballons aufgeblasen und Stationszimmer und Flur bunt geschmückt.

Pünktlich um 11:11 Uhr ertönt Stimmungsmusik aus dem Stationszimmer. Stationsleitung Elisabeth Leiß und ihr Team tragen bunte Kostüme. „Unser Motto ist dieses Jahr Märchen“, erzählt Sr. Elisabeth und betont, dass die Patientinnen sich sehr freuen und auch gerne mal mitsingen und mitschunkeln. Ein bisschen Ablenkung tut gut und wer krank ist, freut sich auch ein bisschen lustig sein zu können. Wenn Hexe, Zwerg oder Fee das Mittagessen bringen oder den Blutdruck



messen, zaubert das den Patientinnen ein Lächeln ins Gesicht. „Es ist uns sehr wichtig, dass sich die Patientinnen bei uns wohlfühlen und zufrieden sind. Wer zufrieden ist, kann auch schneller genesen“, so Sr. Elisabeth.

Natürlich ließ es sich Geschäftsführer Ralf Nennhaus nicht nehmen, der Station einen Besuch abzustatten. Sr. Elisabeth schritt sofort zur Tat und drohte mit der Schere. Schwups, war die Krawatte ab. Das ist Altweiber!

Aber nicht nur an Karnevalstagen herrscht eine gute Atmosphäre auf der Station. Junge Eltern mit ihren neugeborenen Babys fühlen sich wohl behütet und gut aufgehoben. Der Auszeichnung „babyfreundliche Geburtsklinik“ macht das gesamte Team alle Ehre! «

# Helfen ist ein tolles Gefühl

Jana macht eine Ausbildung zur Altenpflegerin

Jana Owsianowski ist erst 17 Jahre alt und hat schon eine ganz konkrete Vorstellung zu ihrer Berufstätigkeit. Seit Oktober letzten Jahres macht sie eine Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin im St. Thekla Altenwohnheim in Rheinberg.



Gerda Hermanns freut sich über die liebevolle Betreuung.

**P**flegedienstleiter Lutz Langer berichtet stolz: „Jana ist Klassenbeste, sie ist bei uns das Nesthäkchen und macht ihre Arbeit, zu der zum Beispiel die Grundpflege unserer Bewohner, aber auch das Fieber messen, Essen reichen und das Anziehen der Kompressionsstrümpfe gehören, hervorragend und mit großer Empathie“. Jana hat sich schon mit 15 für einen Beruf interessiert, der mit Menschen zu tun hat. „Ich habe mich schon mit 13 Jahren um meine 92-jährige Uroma gekümmert und sie gepflegt,“ berichtet Jana, „Helfen macht mir Spaß. Ganz besonders möchte ich Menschen helfen, die in ihrem Leben viel durchgemacht haben, so zum Beispiel noch einen Krieg erlebt haben.“ Eine familiäre „Vorbelastung“ gibt es in der Familie Owsianowski auch: „Meine Mutter arbeitet im Betreuungsdienst und auch meine jüngere Schwester möchte einen Beruf in der Pflege ergreifen“, so Jana.

Die Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin dauert drei Jahre. Jana hat die Realschule abgeschlossen; als Voraussetzung für diese Ausbildung ist jedoch auch ein Hauptschulabschluss ausreichend. Die theoretische Ausbildung findet am Fachseminar für Altenpflege des Kreises Wesel in Kamp-Lintfort im Blockunterricht statt. „Während der praktischen Ausbildung sind unsere Auszubildenden nicht nur hier im Altenwohnheim tätig, sondern durchlaufen mehrere Einrichtungen bzw. Kliniken“, berichtet Lutz Langer, „da wir in der St. Josef Krankenhaus GmbH alles unter einem Dach anbieten, lernen unsere Auszubildenden auch die Arbeit in der geriatrischen Klinik, in der ambulanten Pflege und in der Tages- und Kurzzeitpflege kennen. Auch ist eine Tätigkeit im Hospiz in unserem Ausbildungsplan vorgesehen.“ Das St. Thekla Altenwohnheim bildet jedes Jahr, beginnend jeweils im Oktober, sechs Auszubildende aus. Jana hat sich vor ihrer Berufswahl »



auch genau über den Beruf informiert und sogar über zwei Monate als Pflegehilfskraft gearbeitet.

Pflegedienstleiter Lutz Langer lobt seine jüngste Auszubildende in höchsten Tönen: „Jana ist zwar noch nicht volljährig, hat aber für ihr junges Alter bereits eine sehr hohe soziale Eignung, kommunikative Fähigkeiten und eine für Jugendliche in diesem Alter ungewöhnliche Reife.“

Was ist es, was Jana so zufrieden mit ihrer Berufswahl macht? „Ich erlebe jeden Tag nur schöne Situationen“, lacht sie, „die alten Menschen sind so dankbar, machen mir nette Komplimente und ganz besonders freue ich mich, wenn mir jemand sagt, er habe mich vermisst übers Wochenende.“ Selbst, wenn ein Bewohner oder eine Bewohnerin die junge Pflegerin beschimpft, bleibt sie cool. „Die Menschen sind oft dement und wissen manchmal nicht, was sie sagen. Oft kommt am nächsten Tag dann wieder ein nettes Kompliment.“

Auch nach ihrer Ausbildung ergeben sich für Jana einige Möglichkeiten zur Weiterbildung. So kann sie zum Beispiel Fachkraft für Palliativ-Care oder Wundexpertin werden oder auch eine gerontopsychiatrische Weiterbildung anstreben. Ein Studium an der Fachhochschule ist eine weitere Option. „Nach der Ausbildung und fünf Jahren Tätigkeit gibt es die Möglichkeit, an einer Fachhochschule zu studieren“, so Lutz Langer. Eines ist dem Pflegedienstleiter aber noch wichtig: „Bei aller Passion für den Pflegeberuf ist auch von extremer Bedeutung, dass man sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse nicht zu sehr in den Hintergrund stellt. Viele, die sich für den Beruf interessieren, haben ein sogenanntes Helfersyndrom. Hier sollte man nicht vergessen, dass es sich um einen Job handelt, der nicht das gesamte Leben bestimmen sollte.“

Jana jedenfalls ist sehr zufrieden, macht ihre Arbeit gerne und gut und hat auch noch ausreichend Zeit für ihre Freunde, denen sie oft erklären muss, warum sie gerade diesen Beruf gewählt hat. «

**Mehr Infos zum Ausbildungsberuf:**  
Lutz Langer, St. Thekla Altenwohnheim  
Tel. 02843 926-153



Interview mit Joes Verweyen

## „Ich bin ein bunter Hund!“



Joes Verweyen ist seit Jahresanfang neuer Betriebsleiter des Gesundheitszentrums Niederrhein im St. Josef Krankenhaus.

Das Gesundheitszentrum Niederrhein ist eine Tochter der St. Josef Krankenhaus GmbH. Das Leistungsspektrum umfasst Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie, Präventionsleistungen (wie zum Beispiel Beckenbodenkurse für Männer und Frauen) und verfügt über ein Bewegungsbad. Im Rahmen der physikalischen Therapie werden Massage, Fango und Elektrotherapie angeboten. Im Krankenhaus in Moers werden neben stationären Leistungen auch ambulante Leistungen angeboten. Im St. Nikolaus Hospital in Rheinberg werden die Patienten stationär durch das Gesundheitszentrum Niederrhein versorgt.

Regina Ozwirk, Pressesprecherin der St. Josef Krankenhaus GmbH, im Interview mit Herrn Verweyen:

Regina Ozwirk: Guten Tag, Herr Verweyen! Seit Januar 2018 sind Sie neuer Betriebsleiter im Gesundheitszentrum Niederrhein. Herzlich willkommen! Wer ist Joes Verweyen? Das ist die Frage, die sich unsere Leser stellen.

Joes Verweyen: Guten Tag, Frau Ozwirk! Meine Vita liest sich in der Tat wie die Vita eines bunten Hundes. Nach meinem Fachabitur im Technikbereich habe ich als Schreiner gearbeitet, bevor ich meinen Bundeswehrdienst absolvierte. Danach habe ich eine Zeit lang gekellnert und bin mir während dieser Zeit darüber klar geworden, dass ich im Gesundheitswesen tätig sein möchte. Also habe ich eine Ausbildung zum Physiotherapeuten gemacht und ein Fernstudium mit dem Abschluss Gesundheitsökonom BA abgeschlossen.

Das ist ja in der Tat ein bunter Lebenslauf. Was haben Sie denn gemacht bevor Sie nach Moers gekommen sind?

Mein letzter Arbeitgeber war in Gelsenkirchen. Dort war ich Klinikleiter einer stationären Reha und eines ambulanten Zentrums, also meiner neuen Tätigkeit sehr ähnlich. Da ich mit meiner Familie in Geldern fest verwurzelt bin, habe ich mich zu einem Wechsel entschlossen. Moers ist eine schöne Stadt und die spannende Aufgabe als Betriebsleiter des Gesundheitszentrums Niederrhein hat mich gereizt.

Wie haben Sie das Gesundheitszentrum Niederrhein vorgefunden?

Wenn ich ehrlich sein darf, muss ich sagen, dass das Gesundheitszentrum

Niederrhein sich in einer Art Dornröschenschlaf befand. Im übertragenen Sinne bin ich jetzt der Prinz, der es wachküssen darf. (lacht) Toll ist, dass bis jetzt alle 62 Mitarbeiter in den Bereichen Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie und der Verwaltung mitziehen und die Chance nutzen wollen, das „neue“ Gesundheitszentrum am Niederrhein zu entwickeln.

Können Sie Ihre Ziele für die Zukunft definieren?

Mein Hauptziel ist es, das Leistungsspektrum des Gesundheitszentrums Niederrhein auszubauen, vor allen Dingen im Bereich der ambulanten Therapien. Es gibt auch im Raum Moers einen deutlichen Mangel an Therapeuten. Die Menschen müssen viel zu lange auf einen Termin zur Therapie warten. Dem möchte ich entgegenwirken.

Im Augenblick ist das Gesundheitszentrum Niederrhein im Untergeschoss des Krankenhauses angesiedelt. Gibt es Pläne für neue Räumlichkeiten?

Ja, definitiv. Für den Herbst, spätestens zum Jahresende, ist die Expansion in die Räumlichkeiten der jetzigen Aeskulap Apotheke geplant. Dort werden für unsere ambulanten Leistungen größere und hellere Räumlichkeiten entstehen. Der Vorteil für unsere Patienten liegt auch darin, dass die neuen

Räumlichkeiten sich direkt im Erdgeschoss neben dem Haupteingang zum Krankenhaus befinden.

Wenn Sie eine Zukunftsaussicht geben können, wo sehen Sie sich bzw. das Gesundheitszentrum Niederrhein in fünf Jahren?

In den kommenden Jahren möchte ich gerne mit dem GZN expandieren, d.h. mehrere Filialen in Moers und Umgebung. Damit verbunden ist auch eine Erhöhung der Mitarbeiterzahl. Das Angebot soll sich insbesondere im Bereich Prävention vergrößern, eventuell kommt Reha-Sport hinzu.

Das sind klare Ziele, die auf jeden Fall den Patienten aus Moers und Umland zugute kommen. Nun eine allerletzte Frage: was macht Joes Verweyen privat? Welche Hobbys haben Sie?

Einen großen Teil meiner Freizeit widme ich meiner Familie, ich habe zwei kleine Kinder. Ich bin sehr naturverbunden, laufe gerne und bin im Vorstand der Pfadfinder. Darüber hinaus singe ich Folkmusik in der Band „Gentlemen on the road“.

Vielen Dank für das interessante Gespräch und alles Gute für Ihre Tätigkeit im Gesundheitszentrum Niederrhein. «

## Pflege daheim

Das eigene Heim bietet Sicherheit und Geborgenheit, deshalb ist der Wunsch nach einem Verbleib in den „eigenen vier Wänden“ auch im Alter oder bei Krankheit verständlich.



AMBULANTER PFLEGEDIENST  
ST. JOSEF PFLEGE GMBH



Damit Menschen bis ins hohe Alter in ihrer gewohnten, häuslichen Umgebung bleiben können, pflegen die qualifizierten und erfahrenen Mitarbeiter des Ambulanten Pflegedienstes sie zu Hause.

Wir unterstützen sie:

- bei der Beantragung der Pflegestufe und informieren sie über Pflegegeldleistungen
- bei der Organisation von Hilfsmitteln
- bei der hauswirtschaftlichen Versorgung

- bei der Betreuung von Menschen mit Demenz und psychischen Beeinträchtigungen

Wir sind 365 Tage im Jahr für sie da.

Die Mitarbeiter unserer ambulanten psychiatrischen Pflege betreuen psychisch erkrankte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. «

Weitere Informationen zum Ambulanten Pflegedienst:  
Pflegedienstleiter Michael Koziel  
Tel. 02841 107-4000  
ambulantepflege@st-josef-moers.de

## Ihr Ansprechpartner in Schwangerschaft, Still- und Kinderzeit



Jede schwangere Frau, jedes Baby und Kind, jede Mutter: Sie alle haben ihre ganz eigenen Bedürfnisse. Wir, das Team der Aeskulap Apotheke, begleiten Sie durch diese aufregende Zeit.

Unsere speziell ausgebildeten Mitarbeiter beraten Sie dabei zu den Themen Einnahme von Arzneimitteln in Schwangerschaft und Stillzeit, Säuglingsnahrung sowie Ernährungs- und Gesundheitsfragen.

Natürlich halten wir für Sie auch ein breites Angebot an Schwangerschafts- und Stillprodukten bereit: Dazu gehören neben Pflege- und Kosmetikprodukten für Mutter und Kind auch Nahrungsergänzungsmittel zur Einnahme in der Schwangerschaft und ein Spezialsortiment an Arzneimitteln. Wir vermieten Babywaagen

und Milchpumpen der Firma Medela, welche auf Grund ihrer Qualität und einfachen Anwendung auch auf den Geburtsstationen der Moerser Krankenhäuser verwendet werden.

Wir lassen uns derzeit als erste Apotheke in Moers zur „Babyfreundlichen Apotheke“ zertifizieren. Mit dem Zertifikat bescheinigt der „Verein Babyfreundliche Apotheke e.V.“ ein ganzheitliches Apothekenkonzept mit herausragender Beratungskompetenz, umfassendem Sachwissen sowie eine Einbindung der Apotheke in ein Netzwerk von Ärzten, Stillberaterinnen und Hebammen. Dazu stehen wir in engem Kontakt mit den in direkter Nähe ansässigen Fachärzten für Gynäkologie und Kinderheilkunde in den Ärztehäusern auf der Xantener Straße. Wir kooperieren mit der

Geburtsstation und der Elternschule des St. Josef Krankenhauses und halten regelmäßig Vorträge zu unterschiedlichen Themen, zum Beispiel zu Arzneimitteleinnahme und Nahrungsergänzungsmitteln in der Schwangerschaft.

Besuchen Sie unser Sommerfest am 8. Juli 2018, das zeitgleich mit dem Babytag des St. Josef Krankenhauses stattfindet oder lernen Sie uns bei einem Besuch in unserer Apotheke kennen. «

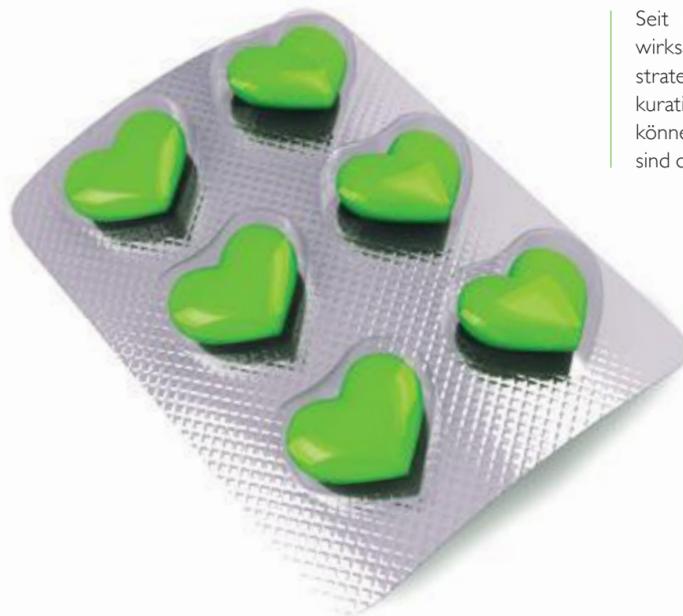
**Aeskulap Apotheke**  
Xantener Straße 40, 47441 Moers  
Tel: 02841-88 11 3 00  
Fax: 02841-88 11 3 11

## Wenn es der Storch sehr eilig hat!

Manchmal muss es schnell gehen ... Das trifft auch zu, wenn die Wehen immer stärker werden. Für unsere werdenden Eltern gibt es jetzt auf dem Parkplatz vor unserem Haupteingang zwei sogenannte Storchparkplätze. Somit ist die lästige Parkplatzsuche vorbei und die werdende Mutter und ihre Begleitperson können sich erst einmal in Ruhe in die Geburtsklinik begeben. Wenn dann alle Formalitäten erledigt sind und die werdende Mutter gut versorgt ist, wird die Begleitperson gebeten, das Fahrzeug an einem anderen Platz abzustellen, um den Platz für andere eilige „Storchtransporte“ freizumachen. «



## ALL YOU NEED IS LAF



Seit über 15 Jahren verlassen sich unsere Kunden auf schnell wirksame, gut dosierte Kommunikationslösungen und mittelfristige, strategische Markentherapien. Ob als erste Hilfe oder individuelle, kurative Behandlungen – unsere Kreativität und Zuverlässigkeit können unsere Kunden täglich einnehmen. Positive Nebenwirkungen sind dabei nicht auszuschließen.

**LOHMANN AND FRIENDS®**  
MARKETING & KOMMUNIKATION ■ ■ ■

KREFELD, WUPPERTAL, [LAFONLINE.DE](http://LAFONLINE.DE)



## Ernennung zum Vizepräsidenten

Norbert Schürmann wird Vizepräsident  
der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin

Zwölf Millionen Menschen leiden deutschlandweit unter chronischen Schmerzen. Zu den häufigsten Krankheitsbildern dieser Schmerzen gehören Rücken- und Kopfschmerzen, gefolgt von Nervenschmerzen und Tumorschmerzen. Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen. Während akuter Schmerz eine Warn- und Schutzfunktion hat, so hat sich chronischer Schmerz von dieser Funktion abgekoppelt und stellt ein eigenes Krankheitsbild dar. Von chronischem Schmerz spricht man, wenn der Schmerz länger als sechs Monate andauert. Chronische Schmerzen haben Auswirkungen auf die Psyche und können sich auf berufliche Tätigkeit, Familie und den Freundeskreis auswirken.

Die Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin ist die größte Gesellschaft praktisch tätiger Schmerztherapeuten in Europa. Sie setzt sich seit 25 Jahren erfolgreich für eine bessere Diagnostik und Therapie chronischer Schmerzen ein. Hier spielt auch die Physiotherapie eine große Rolle. Norbert Schürmann, Departmentleiter der Klinik für Palliativmedizin und Schmerztherapie am St. Josef Krankenhaus, ist nun zu einem der Vizepräsidenten der DSG ernannt worden. Die Deutsche Gesellschaft

für Schmerzmedizin hat gute Erfolge zu verzeichnen. So hat sie dafür gesorgt, dass schmerztherapeutische Leistungen in die Gebührenordnung für Ärzte übernommen wurden und Schmerz als chronische Erkrankung anerkannt wird. „Ziel der

der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin ist die Versorgung chronischer Schmerzpatienten zu verbessern“, so Norbert Schürmann, „denn jeder Schmerzpatient hat das Recht auf angemessene Linderung seiner Schmerzen.“ «



# Focus-Gesundheit: Dr. Thomas Ritte wird als Arzt 2018 in der Region Kreis Wesel empfohlen



Einem guten oder dem passenden Arzt zu finden ist für Patienten von hohem Interesse. Focus-Gesundheit ermittelt in Zusammenarbeit mit der Hamburger Stiftung Gesundheit für die große Studie „Deutschlands empfohlene Ärzte aus der Region.“ Thomas Ritte, leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Josef Krankenhaus, wird von Focus-Gesundheit als Arzt in der Region Wesel empfohlen. Für die Studie wurden Informationen zu rund 240.000 ambulant tätigen Medizinern in ganz Deutschland herangezogen. Basis der Daten ist die Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit, die unter anderem Informationen wie den Facharztstatus, Zusatzqualifikationen, Publikationen, Gutachter- und Vortragstätigkeiten, die Mitgliedschaft in Fachgesellschaften, die Patientenzufriedenheit, Qualitätsmanagement und Kollegenempfehlungen berücksichtigt. Empfohlen werden diejenigen Ärzte, die in der gewichteten Gesamtschau der Daten am positivsten abschneiden.



Jochen Niehaus, Chefredakteur Focus-Gesundheit: „Die Focus-Arztsuche bringt Patienten mit dem passenden Arzt zusammen. Unsere Empfehlung gibt Patienten eine wertvolle Hilfestellung bei der Wahl eines Facharztes in Wohnortnähe. Die Wahl ist auf Dr. Thomas Ritte gefallen, einer der erfahrenen Hauptoperateure, im zertifizierten Endoprothetikzentrum im St. Josef Krankenhaus Moers. Gemeinsam mit Dr. Michael Jonas, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und Dr. Jan Hause, Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dres. med. Zigrahn, Manzke, Hause in Moers, behandelt Dr. Ritte im Zentrum Patienten mit Knie- und Hüftbeschwerden. Besonderen Wert legen die Orthopäden auf das Leistungsspektrum in Diagnostik und Therapie, die Qualität und Quantität der Eingriffe und die Patientenzufriedenheit. „Hüft- und Knieverschleiß sind behandlungsbedürftige Probleme zumeist älterer Menschen. Unfälle und sportliche Aktivitäten können zu Beschwerden, Verletzungen oder vorzeitigem Gelenkverschleiß führen, der sich ebenso wie der altersbedingte Verschleiß durch Schmerzen der betroffenen Gelenke äußert. Viele Arthrosepatienten warten zu lange und verlassen sich auf Schmerzmittel, sie sollten früher

zu uns kommen. Beweglichkeit und Mobilität garantieren Lebensqualität. Wenn der Ersatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks medizinisch erwogen wird, sind andere Behandlungsmöglichkeiten längst ausgeschöpft, machen Schmerzen oder zunehmende Unbeweglichkeit den Eingriff nötig“, erläutert Dr. Ritte. «

Über das Online-Angebot der Focus-Arztsuche [www.focus-arztsuche.de](http://www.focus-arztsuche.de) findet man die vom Focus empfohlenen Ärzte.

## Babyfreundlich überzeugt junge Eltern

Geburtensteigerung im St. Josef Krankenhaus

Stolz hält Mama Linda Seils ihre kleine Sophie Maria im Bonding-Top. Bonding, das ist der direkte Körperkontakt zwischen Mutter und Kind. Dieser ist für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. Deshalb haben Mutter und Kind schon direkt nach der Geburt ununterbrochen Hautkontakt, um die Vertrautheit und innige Verbundenheit zu stärken. „966 Geburten hatten wir im vergangenen Jahr in unserer Geburtsklinik“, berichtet Oberärztin Miriam Saxe, „diese Steigerung von fast 10 Prozent zeigt uns, dass unser Konzept „babyfreundlich“ von den jungen Eltern sehr gut angenommen wird.“ Hierzu gehören darüber hinaus auch Rooming-in und Stillfreundlichkeit. Rooming-in bedeutet, dass Mutter und Kind Tag und Nacht zusammen sind. Ein Säuglingszimmer gibt es im St. Josef demnach schon lange nicht mehr. Dafür wurde im vergangenen Jahr das Stillzimmer hell

und freundlich renoviert. „Wir haben Stillstühle angeschafft, auf denen es die Mütter beim Stillen sehr bequem haben“, so Sarah Peters, Leiterin der Elternschule. Auch die Familienzimmer wurden renoviert. Und seit kurzem gibt es auch zwei Storchparkplätze direkt vor dem Haupteingang, auf dem die werdenden Eltern, wenn es „ganz besonders eilig“ ist, ihr Auto abstellen können. Wenn dann wieder Ruhe eingekehrt ist und die Mutter gut versorgt ist, kann das Auto dann in Ruhe an anderer Stelle geparkt werden, damit andere „eilige“ Eltern dort parken können. „Wir freuen uns sehr und sind stolz darauf, dass so viele werdende Eltern in unserem Haus entbunden haben. „Die Rezertifizierung unserer babyfreundlichen Geburtsklinik stand im Februar an und wir haben alle Anforderungen der Zertifizierungsbehörde erfüllt“, so Oberärztin Dr. Miriam Saxe. «



## Das Lachen der Christen

Heiteres – nicht nur zu Karneval

von Heinrich Bücker

„Christen haben allen Grund zum Lachen, weil ihnen am Ende das Lachen nicht vergeht. Der Glaube an die Auferstehung lässt sie selbst angesichts des Todes auf eine glückliche Zukunft hoffen.“

Aus dieser festen österlichen Überzeugung heraus widmet sich der emeritierte Pfarrer Heinrich Bücker einem heiteren Thema: dem Lachen der Christen. Bücker, der auch heilkundlicher Psychotherapeut ist und „es selber mit dem Lachen hat“, spannt in seinem Buch einen bunten Bogen von heiteren Geschichten, Karnevalspredigten, kirchlichen Witzen und Liedern zum Schmunzeln. Viele (verfremdet wiedergegebene) Erlebnisse aus der Seelsorge sind hier zu finden: von Petzern in der Gemeinde, die sich schriftlich beim Bischof beschwerten über ungewöhnliche Ideen eines Pfarrers, Neuerungen einzuführen bis hin zum Beichtstuhl als „psychohygienische“ Maßnahme. Erheiternd sind auch die Karnevalspredigten, die für die Jahre 2019 bis 2030 ausgewählte Stellen aus Lesungen und Evangelien in Reimform beleuchten: Die Heilung eines Aussätzigen, Paulus als bekehrter Saulus oder die Zehn Gebote werden auf diese Weise augenzwinkernd ausgedeutet. Warum nicht einmal in dieser heiteren Form zur Nächstenliebe aufrufen, zum Frieden oder einfach nur zum Fröhlichsein?

„Auch die Kirche muss sich ändern in Gestalt und in Gewändern ...“ Gegen alte Zöpfe in der Kirche spricht sich der Autor ebenso aus wie gegen Umweltverschmutzung und egoistisches Verhalten. Immer wieder scheint in diesem Buch Ermutigung zur Freude auf, denn schließlich bedeutet Evangelium Frohbotschaft“. So kann Lachen gelingen – letztendlich sogar über alles Dunkle in der Welt. «



Erschienen im:  
**dialogverlag Münster**  
Cheruskerring 19 · 48147 Münster  
Telefon 0251 / 48 39 - 0  
Telefax 0251 / 48 39 - 111  
E-Mail [service@dialogverlag.de](mailto:service@dialogverlag.de)  
[www.dialogversand.de](http://www.dialogversand.de)

# 20 Jahre St. Thekla Haus Altenwohnheim

„Das ist aller Gastfreundschaft tiefster Sinn,  
dass Einer dem Anderen Rast gebe auf dem  
Weg des Lebens.“

Romano Guardini  
Religionsphilosoph, Theologe



Ein Anlass zur Freude, das 20-jährige Jubiläum des St. Thekla Hauses am 6. Dezember 2017 u.l.: Heinrich Friederich Heselmann, stellvertretender Landrat, Frank Tatzel, Bürgermeister der Stadt Rheinberg, Ute Elsner, Leiterin St. Thekla Altenwohnheim, Wolfgang van Bebber, Aufsichtsratsvorsitzender St. Josef Krankenhaus GmbH Moers, Hildegard Krause, Vorsitzende des Heimbeirates, Ralf H. Nennhaus, Geschäftsführer St. Josef Krankenhaus GmbH

Im November und Dezember 2017 feierte das St. Thekla Haus sein 20-jähriges Bestehen mit den Bewohnern, den Angehörigen, den Mitarbeitern, den Freunden und Nachbarn mit einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm. Eingeladen wurde zur Ausstellung „Die letzten 20 Jahre – die Geschichte des St. Thekla Hauses“, zum Wintermarkt und zu einer Autorenlesung mit Pfarrer Heinrich Bücken. Es fanden ein literarischer Nachmittag mit Texten von Wilhelm Busch, ein Orgelkonzert, ein Vortrag über den heiligen Paulus und die heilige Thekla statt und der Liedermacher Günter Gall trat mit seinem Programm „Galläppel“ auf.

Der Nikolaustag 1997 ist einigen Mitarbeitern des St. Thekla Hauses noch in guter Erinnerung. Am 6. Dezember 1997 zogen 106 Besucher und die Mitarbeiter des Altenheimes im St. Nikolaus Hospital in Rheinberg in ihr neu errichtetes Altenheim, das den Namen St. Thekla Haus erhielt und seit 20 Jahren die Adresse für zuverlässige, kompetente und engagierte Pflege und Betreuung ist. «

# 20 Jahre Hospiz Haus Sonnenschein – ein Grund zum Feiern



Über ein gelungenes Hospizjubiläum freuen sich bei der Abschlussveranstaltung mit Komedian Stefan Verhasselt (u.l.): Stefan Verhasselt, Mirjam Klaas, Pflegedienstleiterin Hospiz, Thomas Weyers, Pflegedirektor St. Josef Krankenhaus GmbH, Ulrike Wellner, Vorsitzende des Fördervereins Hospiz, Wolfgang van Bebber, Aufsichtsratsvorsitzender St. Josef Krankenhaus GmbH, Regina Ozwirk, Unternehmenskommunikation, Ralf H. Nennhaus, Geschäftsführer St. Josef Krankenhaus GmbH, Beate Bergmann, Hospizleiterin, Christel Maas-Bessard, stellvertretende Vorsitzende des Fördervereins, Monika Jaklic, Peschkenhaus.

Über 500 Menschen besuchten im März 2018 die Veranstaltungen und die Ausstellung „Im letzten Hemd“, zu denen das Hospiz anlässlich des 20-jährigen Jubiläums eingeladen hat.

Bei der Ausstellungseröffnung würdigten Landrat Dr. Ansgar Müller und der Rheinberger Bürgermeister Frank Tatzel das Hospiz als eine ganz besondere Einrichtung.

Im Hospiz Haus Sonnenschein finden todkranke Menschen ein letztes Zuhause, Raum für Leben, Freunde, Besuch und eine optimale Betreuung rund um die Uhr. «



Monika Müller informierte zum Thema Trauer und Trauerverarbeitung. Judith Jacob hat uns am Leben von Mascha Kaléko teilhaben lassen.



Franz Müntefering hielt einen wunderbaren Vortrag über das Alterwerden und das Sterben.



Freitagabend spielte die Band „Der Herrnsalon“ ein buntes Programm aus Schlager und Pop.

# termine 2018

## 5. Moerser Frauen- gesundheitsstag

Die Organisatoren des St. Josef Krankenhauses, das Krankenhaus Bethanien, die Gleichstellungsstelle der Stadt Moers und die Knappschaft führen auch in diesem Jahr die Tradition des Frauengesundheitstages fort und laden ein zum **5. Moerser Frauengesundheitstag am Mittwoch, 13. Juni 2018**. Veranstaltungsort ist in diesem Jahr das **SCI Haus Alte Volksschule am Hanns-Albeck-Platz 2**.

Auf dem Programm stehen Vorträge zu Themen, die Frauen besonders angehen: Frauen sind in ihren Rollen als Mutter, Ehefrau, Tochter und Arbeitnehmerin oft einer Doppel- oder manchmal auch Dreifachbelastung ausgesetzt. Dabei

bleiben das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit oft auf der Strecke. So ist zum Beispiel erwiesen, dass bei einem erlittenen Herzinfarkt Frauen die ersten Warnzeichen ignorierten, was für die Therapie und die Genesungschancen oft fatal ist. Hier informiert der Vortrag „Frauenherzen schlagen anders“. Das Thema „Inkontinenz“ ist immer noch ein großes Tabuthema. Oft schämen sich die Betroffenen und haben Angst, am sozialen Leben teilzunehmen. Doch auch hier gibt es gute Hilfe: Therapie- und Operationsmöglichkeiten werden vorgestellt. Der dritte Vortrag wird sich dem Thema Stress widmen. Was ist Stress? Wie kann ich meinen Stress managen? Wie kann ich mich schützen?

Aufgelockert werden die Vorträge mit bewegten Pausen und zum Abschluss laden die Organisatoren zum Mitsingen ein.

**Mittwoch, 13. Juni 2018**  
**SCI Alte Volksschule,**  
**Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers**  
**17:30 – 21:00 Uhr**



Foto: Bettina Engel-Albusin

## Baby- und Kleinkindtag

Sonntag, 8. Juli 2018  
10:00 bis 16:00 Uhr

Die geburtshilfliche Klinik des St. Josef Krankenhauses lädt ein zum Baby- und Kleinkindtag. Neben Informationen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Elternschule gibt es Kreißsaalführungen, Tragetuch- und Stillberatung. Ärzte, Hebammen und Schwestern zeigen auf, was eine babyfreundliche Geburtsklinik ausmacht. Chefarzt Dr. Jens Pagels

und sein Team freuen sich auf persönliche Gespräche mit den werdenden und jungen Eltern.

Darüber hinaus findet – wie jedes Jahr – auf dem Parkplatz vor dem Krankenhaus der Trödelmarkt statt. Hier findet die junge Familie fast alles, was man braucht. Damit bei den kleinen Besuchern keine Langeweile aufkommt, haben die Organisatoren ein buntes Kinderprogramm zusammengestellt: Hüpfburg, Kinderschminken, Zauberin oder Vorlesepatin. Selbstverständlich kommt auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. «

Und wenn Sie mittrödeln möchten:  
Anmeldung ab sofort über das  
Sekretariat für Gynäkologie und  
Geburtshilfe  
Tel. 02841 107-2430



Foto: Adobe Stock

Gesundheitszentrum Niederrhein

# Wir haben noch Plätze frei in folgenden Kursen ...

## Rückenfitkurs

Stärken und entlasten Sie Ihren Rücken durch ein gezieltes Training. In dem Kurs werden gezielt Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur angewendet, um Problemen vorzubeugen oder bereits vorhandene Schmerzen zu lindern. Das Ziel ist eine bewegliche Wirbelsäule, die schmerzfrei den Belastungen des Alltags trotzt. Gern reservieren wir Ihnen Ihren kostenlosen „Schnuppertermin“. **Unser Rückenfitkurs findet donnerstags um 10:00 Uhr statt.**

## Bewegungsbad-Kurse

Das Bewegungsbad wird für Patienten mit Rückenbeschwerden jeglicher Art, Gelenkschmerzen, Bewegungsmangel oder Übergewicht empfohlen. Aufgrund seiner natürlichen Eigenschaften ist Wasser ein hervorragendes therapeutisches Mittel. Widerstand, Druck, Auftrieb und Temperatur des Wassers sind die Faktoren, die positiv auf den Körper und seine Bewegungen einwirken. Das Wasser erleichtert die Bewegungen, entlastet die Gelenke, erweitert das Bewegungsausmaß der Gelenke, trainiert die Muskeln, entspannt, fördert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung und erhöht den Energieverbrauch. Gern reservieren wir Ihnen Ihren kostenlosen „Schnuppertermin“. **Unsere Kurse finden mehrfach täglich in der Zeit zwischen 7:30 Uhr – 17:00 Uhr statt.** Die Teilnahme ist auch mit einem Heilmittelrezept möglich.

## Gerätetrainings-Kurse

Aktives Training ist der sicherste Weg zu dauerhaftem Wohlbefinden. Nur

wenn Übungen gezielt und richtig ausgeführt werden, können sie die gewünschte Wirkung entfalten und Ihnen ein neues, gutes Körpergefühl schenken. Wir erstellen für Sie einen individuellen, auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu neuen Erfolgen und leiten Sie an, korrigieren und motivieren Sie. Gern reservieren wir Ihnen Ihren kostenlosen „Schnuppertermin“. Unsere Kurse finden **montags, mittwochs, freitags um 10:00 Uhr, dienstags um 17:30 Uhr und donnerstags um 14:45 Uhr statt.**

## Beckenbodenkurs für Damen

Etwa ein Drittel aller Frauen erfahren im Laufe ihres Lebens eine nachlassende Stabilität des Beckenbodens – eine Beckenbodenschwäche. Wichtig ist hier die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur durch gezielte Physiotherapie, die unter professioneller Anleitung durchgeführt wird. Gern reservieren wir Ihnen Ihren kostenlosen „Schnuppertermin“. **Unser Kurs findet mittwochs um 17:15 Uhr statt.** Bis zu 80 Prozent der Kosten können bei diesem Kurs von den Krankenkassen übernommen werden.

## Beckenbodenkurs für Herren

Zwar sind Männer gegenüber Frauen im Vorteil: Ihr Beckenboden wird weniger beansprucht und ist anatomisch anders gestaltet, schlechte Haltung, Übergewicht, übermäßiges Sitzen oder eine Prostata-OP setzen aber auch dem männlichen Beckenboden mit der Zeit zu. Wichtig ist hier die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur durch gezielte Physiotherapie, die unter professioneller Anleitung durchgeführt wird. **Unser Kurs findet mittwochs um 10:15 Uhr statt.** «

Information und Anmeldung  
Gesundheitszentrum Niederrhein  
Tel. 02841 107-2480  
E-Mail [gzn@st-josef-moers.de](mailto:gzn@st-josef-moers.de)