

GESUNDHEITZENTRUM



ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN

ST. JOSEF-KRANKENHAUS
HAMM-BOCKUM-HÖVEL



Ansprechpartner

Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Leitung: Dr. phil. Birgit Sauer
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 40 (Mo. – Do.)
E-Mail: BSauer@barbaraklinik.de

Anmeldung und Information

Silke Stralek, Annette Stührenberg
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Mo. – Do., AB)
Fax: 0 23 81 / 6 81 - 13 43
E-Mail: gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

Gynäkologie und Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Chefärztin Dr. med. Ulrike Effelsberg
Chefarzt Dr. med. Hermann Wiebringhaus

Brustzentrum Hamm

Sekretariat / Anmeldung Gynäkologische Ambulanz

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 01

Physiotherapie der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Komm. Leitung: Ludwig Baggemann
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 16 61
E-Mail: LBaggemann@barbaraklinik.de

Physiotherapie des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel

Leitung: Heike Blankenstein
Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 2 29
E-Mail: Heike.Blankenstein@josef-krankenhaus.de

Klinik-Kommunikation der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel

Sandra Konopka
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 11 07
E-Mail: SKonopka@barbaraklinik.de

Telefonzentrale der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 0

Telefonzentrale des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel

Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 0

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!

Seit jeher ist es das Anliegen der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel, Ihnen nicht nur die bestmögliche medizinische und pflegerische Hilfe anzubieten, sondern Sie als mündigen Patienten in unser Handeln mit einzubinden. Vor diesem Hintergrund bereiten unsere Fachärzte gesundheitliche Themen in eine allgemeinverständliche Form auf und präsentieren Ihnen dieses Wissen in unseren kostenfreien Barbaraforen und Patientendienstagen. Auch in diesem Jahr profitieren Sie dabei von der Stärke unserer beiden Häuser, die Sie im Wechsel an beiden Standorten herzlich Willkommen heißen.

Gern begrüßen wir Sie auch zu unseren Gesundheitskursen, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Bewegung und Fitness sind Schlüssel zu einem gesunden Leben – hier sind Sie selbst gefragt, etwas Gutes für sich zu tun.

Nicht zuletzt finden Sie in diesem Programmheft unsere Angebote für Pflegende Angehörige, Angebote des psychoonkologischen Projektes „Pro mamma“ sowie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen, die sich mit unserer Unterstützung in unseren Räumlichkeiten um Ihre Anliegen bemühen.

Wir unterstützen Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Ihr Team des Gesundheitszentrums



Dr. phil. Birgit Sauer
Leitung Elternschule



Silke Stralek (li.) + Annette Stühnberg,
Sekretariat



Dieses Zeichen weist auf Kurse hin, die besondere Konditionen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel bieten. Bitte beachten Sie hierzu auch die Anmeldebedingungen auf S. 58.

4 | Inhalt

Patientendienstage	6
Patientendienstage St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen	7
<i>Darmträgheit und Stuhlentleerungsstörungen</i>	7
<i>Ist Narkose gefährlich? Keine Angst!</i>	7
<i>Bluthochdruck und seine Auswirkungen auf die Organe</i>	8
<i>Nasenbluten, Kopfschmerzen, Hörsturz, Luftnot,</i>	
<i>Ohrenschmerzen</i>	9
<i>COPD</i>	9
<i>Organspende und Transplantation</i>	10
<i>Neue Vorsorgeregelungen für Kinder und Jugendliche</i>	10
<i>Diagnose: Darmkrebs! Was nun?</i>	11
<i>Kinderurologie 2012</i>	11
<i>Herzgesundheit</i>	12
<i>Grauer Star – Die Kataraktoperation hilft</i>	12
Patientendienstage St. Josef-Krankenhaus	
Hamm-Bockum-Hövel	13
<i>Homöopathische Hausapotheke für Jung und Alt</i>	13
<i>Blasenschwäche – Blasensenkung</i>	14
<i>Komfort & Service – Wahlleistung Unterkunft</i>	14
<i>Therapie entzündlicher Darmerkrankungen aus</i>	
<i>chirurgischer und internistischer Sicht</i>	15
<i>Unheilbar krank – Wer kümmert sich um mich am</i>	
<i>Lebensende?</i>	15
<i>Medikamente richtig einnehmen und anwenden</i>	16
<i>Mein Wille geschehe – Die Patientenverfügung</i>	16
<i>Die DORN-Methode</i>	17
<i>Psychosomatische Energetik</i>	17
<i>Familiale Pflege</i>	18
<i>Künstlicher Gelenkersatz</i>	18
Barbaraforum	19
<i>6. Infotag Brustkrebs</i>	19
<i>Endoprothetik von Schulter, Knie und Hüfte</i>	20
<i>Diagnostik und Therapie von Schilddrüsenerkrankungen</i> ...	21
<i>Neurochirurgisches Symposium</i>	22
<i>Lungenolympiade – Unser Beitrag zum 15. Deutschen</i>	
<i>Lungentag</i>	23
<i>Moderne Urologische Prothetik</i>	24
<i>Einsatzbereiche und Möglichkeiten der Handchirurgie</i>	25
<i>Herzgesundheit</i>	25
Gesundheitskurse	26
<i>Herzsport</i>	26
<i>Asthmasport</i>	27
<i>Ausgeraucht</i>	27
<i>Atemtherapie bei COPD</i>	28
<i>Offene Entspannung</i>	29
<i>Wasserentspannung</i>	29
<i>Entspannt ins Wochenende mit Qigong</i>	30
<i>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</i>	30
<i>Autogenes Training</i>	31
<i>„Wer rastet, der rostet“ – Gymnastik für Senioren</i>	32
<i>Rückenschulungskurs nach Dr. Brügger</i>	32
<i>Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden</i>	33

<i>Beckenbodengymnastik für Männer</i>	34
<i>Beckenbodengymnastik für Frauen</i>	35
<i>ETB® – European TAEBO</i>	36
<i>Pilates</i>	37
<i>Fatburnergymnastik</i>	38
Gesundheit u. Fitness e.V. 1999	39
<i>Kursangebot</i>	39
Angebote für Pflegende Angehörige	42
<i>Kurs zum Thema Demenz</i>	43
<i>Allgemeiner Pflegekurs</i>	43
<i>Gesprächskreis für Pflegende Angehörige</i>	43
Leben mit Brustkrebs	44
<i>Pro mamma – Psycho-onkologisches Projekt</i>	44
<i>„PAULA“ hilft wissen</i>	45
<i>Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“</i>	45
<i>Walk-Team Hamm</i>	46
<i>Sauna-Treff</i>	46
<i>Aqua-Jogging</i>	46
<i>EVA-Selbsthilfegruppe</i>	46
<i>Malkurs</i>	47
<i>Aktiv gegen Krebs (Kosmetikkurse)</i>	48
<i>Mamma-Gymnastik – So werden Sie wieder fit</i>	49
<i>Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen für Frauen mit (Brust)Krebserkrankung</i>	49
Selbsthilfegruppen	50
<i>Prostata-Selbsthilfe e.V.</i>	50
<i>Urostomie</i>	50
<i>Selbsthilfe unruhige Beine e.V.</i>	50
<i>Gesprächskreis Pflegende Angehörige</i>	51
<i>Selbsthilfe Schlafapnoe</i>	51
<i>Diabetes-Selbsthilfegruppe</i>	51
<i>Lauftreff der Diabetes-Selbsthilfegruppe</i>	51
Leistungsangebote der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH ...	52
<i>Allgemeines Leistungsspektrum St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen</i>	52
<i>Allgemeines Leistungsspektrum St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel</i>	53
<i>Physiotherapeutische Abteilung der St. Barbara-Klinik</i>	54
<i>Das Physio- und Ergotherapeutische Zentrum (PEZ) des St. Josef-Krankenhauses</i>	55
<i>Kooperationspartner der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH</i> ..	56
Informationen und Kontakte	58
<i>Anmeldebedingungen</i>	58
<i>Ansprechpartner / weiterführende Links</i>	60
<i>Anmeldung</i>	61

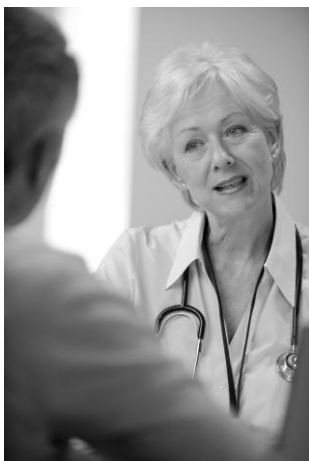


Patientendienstage

Medizin kompakt – zum Zuhören und Nachfragen

Praxisnah und gut verständlich stellen wir Ihnen an unseren Patientendienstagen jeweils ein Schwerpunktthema vor. Ob Neues aus Diagnostik und Therapie einzelner Krankheitsbilder oder medizinische Fragestellungen aus dem Alltag – übersichtlich und kompakt bieten unsere Fachärzte aktuelle Einblicke und gehen auf Ihre individuellen Rückfragen ein.

So können Sie sich direkt vor Ort informieren und erhalten einen umfassenden Überblick über das Leistungsspektrum der einzelnen Abteilungen der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel.



Patientendienstage St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Für alle Veranstaltungen gilt:

Ort:	St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene
Gebühr:	Die Teilnahme ist kostenfrei!
Anmeldung:	nicht erforderlich

Darmträgheit und Stuhlentleerungsstörungen

Bei diesen Krankheitsbildern handelt es sich um ein vielfach unterschätztes und verkanntes Problem. Der Referent stellt mögliche Ursachen und Therapieformen vor und geht auf individuelle Fragestellungen ein.

Termin: Dienstag, 17.01.2012, 18.00 Uhr

Referent: N.N., Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses

Ist Narkose gefährlich? Keine Angst!

Narkose - für viele Menschen immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Angst vor der Narkose ist weit verbreitet, oft mehr als die Sorge vor der eigentlichen Operation. An diesem Abend wird Chefarzt Dr. Löb Ihnen erläutern, wie sicher Narkosen heute wirklich sind und warum Sie keine Angst davor zu haben brauchen. Treten Sie mit ihm in eine offene Diskussion ein und erfahren Sie, was Sie selbst tun können, damit Sie noch sicherer versorgt sind.

Termin: Dienstag, 21.02.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Rainer Löb, Chefarzt Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin (AINS) der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses

Bluthochdruck und seine Auswirkungen auf die Organe

Bluthochdruck verläuft meist jahre- bis jahrzehntelang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz und Gefäßen, Gehirn und besonders Nieren. Diese Schädigungen können ihrerseits zu einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder zum Nierenversagen bis hin zur Dialysepflichtigkeit führen. Bluthochdruck muss daher frühzeitig erkannt und therapiert werden.



Termin: Dienstag, 20.03.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Hans Pfeleiderer (Hypertensiologe DHL), Chefarzt der Nephrologie / Immunologie und Dialyse der St. Barbara-Klinik

Nasenbluten, Kopfschmerzen, Hörsturz, Luftnot, Ohrenschmerzen ...

HNO-Notfälle kommen unverhofft und treten im Alltag sehr häufig auf. Teilweise sind es Banalitäten, teilweise aber auch Zwischenfälle mit lebensbedrohlichem Ausmaß. Schon die Erstversorgung ist wichtig, um weitere Komplikationen zu vermeiden.

Es ist wichtig, nicht unvorbereitet zu sein. Erstmaßnahmen können leicht erlernt werden. Hierzu muss man wissen: An wen wende ich mich? Wie geht es weiter? Was kann am sinnvollsten getan werden? Am Beispiel wichtiger HNO-Notfälle wird das Vorgehen geschildert und die Zuhörer/innen werden danach im kleinen und großen HNO-Notfall kompetente Hilfe leisten können.

Termin: Dienstag, 03.04.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Dr. med. dent. Jürgen Abrams, Belegabteilung HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, plastische Operationen, Schilddrüsenchirurgie der St. Barbara-Klinik

COPD

Die schleichende Volkskrankheit der Atemwege

Die chronische Bronchitis hat sich inzwischen zu einer Volkskrankheit entwickelt. Neue Aspekte und Behandlungsstrategien wurden entwickelt, um eine Besserung der Prognose erreichen zu können.

Über die aktuellen Therapiemöglichkeiten der COPD berichtet der Referent in seinem Vortrag ebenso wie über die Zusammenhänge von Lunge und Umwelteinflüssen.

Termin: Dienstag, 15.05.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Thomas Pladeck, lfd. Arzt Department Pneumologie / Schlafmedizin / Infektiologie der Inneren Medizin der St. Barbara-Klinik

Organspende und Transplantation

In Deutschland gibt es sehr viele schwerkranke Menschen, die auf ein lebensrettendes Spenderorgan warten. Doch möchte man um jeden Preis das Leben eines anderen retten?

Auf die Frage „Organspende – ja oder nein“ gibt es kein richtig oder falsch. Welche Entscheidung auch immer Sie treffen: Niemand hat das Recht, Ihre persönliche Haltung in Frage zu stellen oder zu kritisieren.

Diese Veranstaltung will Ihnen Information rund um die Organspende bieten und ggfs. Hilfestellung für eine Entscheidung sein. Denn wichtig ist, überhaupt eine bewusste Entscheidung zu treffen, diese zu dokumentieren und mit seinen Angehörigen oder nahe stehenden Personen über das Thema Organspende zu sprechen.

Termin: Dienstag, 19.06.2012, 18.00 Uhr

Referenten: Dr. med. Guido Schröder, Chefarzt Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin (AINS) der St. Barbara-Klinik und Michael Wilczek, Leiter des Institutes für Bildung im Gesundheitswesen (I.Bi.G) an der St. Barbara-Klinik

Neue Vorsorgeregelungen für Kinder und Jugendliche

In den vergangenen Jahren hat der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte versucht, durch zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen die Lücken in der regelmäßigen Überprüfung von körperlicher und geistiger Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schließen. Die meisten Kostenträger übernehmen mittlerweile die neuen erweiterten Vorsorgeuntersuchungen für ihre Versicherten. Der Kinder- und Jugendarzt Hendrik Staender informiert über den Zeitpunkt, den Inhalt und Ablauf dieser neuen Vorsorgeuntersuchungen.

Termin: Dienstag, 21.08.2012, 18.00 Uhr

Referent: Hendrik Staender, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Diagnose: Darmkrebs! Was nun?

Die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen von Darmkrebs wird auf über 35.000 geschätzt. Die meisten Fälle treten über dem 50. Lebensjahr auf. Überwiegend entsteht Darmkrebs aus gutartigen und leicht zu entfernenden Wucherungen der Darmschleimhaut (Polypen), die zunächst keinerlei Probleme bereiten und die im Rahmen einer Darmspiegelung abgetragen werden können. Bei frühzeitiger Erkennung und Therapie bestehen gute Heilungsaussichten.

Termin: Dienstag, 18.09.2012, 18.00 Uhr

Referent: N.N., Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses

Kinderurologie 2012

Moderne Möglichkeiten in Diagnostik und Therapie

Fehlbildungen im Urogenitaltrakt sind bei Kindern keine Seltenheit. In der Kinderurologie arbeiten Urologen, Kinderärzte, Kindernephrologen und Kinderradiologen eng zusammen. Die Kinderurologie beinhaltet Diagnostik wie auch Therapie aller angeborenen oder erworbenen Erkrankungen von Nieren, Blase und äußerem Genitale. Dazu gehören Hodenhochstand, Nierenbeckenerweiterungen, Doppelnieren oder Nierenfunktionsstörungen genauso wie Inkontinenz, Enuresis (Einnässen) oder wiederkehrende Harnwegsinfekte. Aber auch komplexe Fehlbildungen wie Spina bifida (offener Rücken) oder Blasenekstrophie (Spaltfehlbildung der Blase) werden diagnostisch und operativ behandelt. Dieser Abend soll einen umfassenden Überblick über den aktuellen Stand moderner Möglichkeiten in Diagnostik und Therapie geben.

Termin: Dienstag, 30.10.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Roland Homberg, Chefarzt der Urologie des St. Josef-Krankenhauses

Herzgesundheit Unser Angebot im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung



Die Deutsche Herzstiftung veranstaltet jährlich im November die Herzwochen. Auch die St. Barbara-Klinik wird sich mit einem Patientendiensttag zu dem aktuellen Thema, das bei Redaktionsschluss noch nicht feststand, beteiligen. Bitte beachten Sie daher die Tagespresse. Weitere Infos: www.herzstiftung.de

Termin: Dienstag, 20.11.2012, 18.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann,
Chefarzt Innere Medizin der St. Barbara-Klinik

Grauer Star – Die Kataraktoperation hilft

Die Operation des Grauen Stars ist weltweit und auch in Deutschland die häufigste Operation überhaupt. Die Techniken haben sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. So werden die meisten Kataraktoperationen ambulant durchgeführt. Dieser Patientendiensttag wird mit Dias und Videofilm detailliert auf das Operationsverfahren eingehen.

Termin: Dienstag, 18.12.2012, 18.00 Uhr

Referent: Privat-Dozent Dr. med. Patrick Berg,
Belegabteilung Augenheilkunde der St. Barbara-Klinik

Patientendienstage St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel

Für alle Veranstaltungen gilt (sofern nicht anders angegeben):

Ort:	St. Josef-Krankenhaus, Konferenzraum Verwaltung (ehem. Krankenpflegeschule)
Gebühr:	Die Teilnahme ist kostenfrei!
Anmeldung:	nicht erforderlich

Homöopathische Hausapotheke für Jung und Alt

In diesem Vortrag wird auf die Möglichkeit der akuten Selbstbehandlung bei kleinen und größeren Beschwerden eingegangen. Welche homöopathischen Arzneimittel sollten in keiner Hausapotheke fehlen? Welche „Notfall“-Therapien bieten sich zur Selbstbehandlung von Kindern (auch Säuglingen und Kleinkindern) und Erwachsenen an? Dies sind einige der Fragen, die an diesem Abend geklärt werden sollen.

Termin: Dienstag, 31.01.2012, 18.00 Uhr

Referent: Lucas Wilkmann, Heilpraktiker, Yogalehrer
BDY / EYU / SVD, Qi Gong-Lehrer nach
Prof. Wu Zong Hu

Blasenschwäche – Blasensenkung Es gibt immer eine Lösung

Jede dritte Frau leidet unter Harninkontinenz. Mit zunehmendem Alter wird die Erkrankung immer häufiger. Auch Senkungen von Blase, Darm oder Scheide können Auswirkungen auf die Blasenfunktion haben. Für viele Betroffene ist dies immer noch ein Tabu-Thema: Man spricht nicht gerne darüber; die Scham ist groß. Durch neue Errungenschaften in der medikamentösen Behandlung sowie verbesserte und neue Operationsverfahren gibt es heute wirksame Therapiemöglichkeiten für alle Frauen. Für jede Patientin wird nach ausführlicher Diagnostik ein individuelles Behandlungskonzept erstellt.

Termin: Dienstag, 07.02.2012, 18.00 Uhr

Referentin: Dr. med. Ulrike Effelsberg, Chefärztin der Frauenklinik der St. Barbara-Klinik

Komfort & Service – Wahlleistung Unterkunft

Wir möchten den Aufenthalt für unsere Patienten in der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH an den beiden Standorten St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel so angenehm wie möglich gestalten. Neben den regulären Krankenhausleistungen bieten wir daher mit der Wahlleistung Unterkunft ein besonderes Komfort- und Servicepaket - von der Einrichtung der Zimmer über ein zusätzliches kulinarisches Angebot bis hin zur Betreuung durch persönliche Serviceassistentinnen. An diesem Abend stellen wir unser Wahlleistungsangebot vor und beschreiben die einzelnen Leistungen sowie Komfortelemente.

Termin: Dienstag, 06.03.2012, 18.00 Uhr

Referent: Karl Berner, Leiter Patientenservicezentrum der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses

Therapie entzündlicher Darmerkrankungen aus chirurgischer und internistischer Sicht

Entzündliche Darmerkrankungen können akut auftreten oder chronisch über viele Jahre verlaufen. Es gibt leichte oder schwere Verläufe mit teilweise lebensbedrohlichen Komplikationen. Meistens ist eine medikamentöse Therapie erforderlich, v. a. bei den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa. Oft ist jedoch auch eine Operation notwendig. Über die Möglichkeiten und Notwendigkeit einer operativen Therapie berichtet dieser Vortrag, aber auch Fragen zur medikamentösen Therapie können beantwortet werden.

Termin: Dienstag, 24.04.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Reiner Gerke, Oberarzt der Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses und
Dr. med. Christian Hahn, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin / Palliativmedizin des St. Josef-Krankenhauses

Unheilbar krank – Wer kümmert sich um mich am Lebensende?

Die Palliativstation im St. Josef-Krankenhaus ist eine Einrichtung, die sich der umfassenden Betreuung von Menschen mit einer fortschreitenden unheilbaren Krankheit widmet. Ziel der Palliativversorgung ist die Erreichung der bestmöglichen Lebensqualität für den Patienten, sei es durch Linderung von Schmerzen, Luftnot oder Übelkeit oder durch ein Unterstützungssystem, welches psychische, soziale und spirituelle Aspekte – auch der Angehörigen – integriert. Dieser Patientendienstag stellt Ihnen die Arbeit unserer Palliativstation detailliert vor.

Termin: Dienstag, 29.05.2012, 18.00 Uhr

Referentin: Nicola Fischer-Orr, leitende Oberärztin der Abteilung für Innere Medizin / Palliativmedizin des St. Josef-Krankenhauses

Ort: St. Josef-Krankenhaus, **Palliativstation**

Medikamente richtig einnehmen und anwenden

Vor dem Essen, nach dem Essen, zum Essen? Wie nehme ich meine Medikamente richtig ein? Warum gibt es da Unterschiede? Mit welchen Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Unverträglichkeiten muss ich rechnen? Neben diesen Fragen geht dieser Patientendiensttag u. a. auch auf das Thema Arzneimittel im Alter ein.

Termin: Dienstag, 05.06.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Christian Hahn, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin / Palliativmedizin des St. Josef-Krankenhauses

Mein Wille geschehe – Die Patientenverfügung

Dass Patienten-Wille auch bei Einwilligungsunfähigkeit geschieht bzw. nach den individuellen persönlichen Vorstellungen gehandelt wird, kann mit einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sichergestellt werden. In Kooperation mit der Rechtsanwältin Dr. Carolin Wever widmet sich Chefarzt Dr. Guido Schröer (beide Mitglied im Ethik-Komitee der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH) an diesem Patientendiensttag einem wichtigen, wenn auch schwierigen Themenfeld und erläutert die aktuelle Rechtslage.

Termin: Dienstag, 24.07.2012, 18.00 Uhr

Referenten: Dr. med. Guido Schröer, Chefarzt Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin (AINS) der St. Barbara-Klinik in Kooperation mit Dr. Carolin Wever, Rechtsanwältin

Die DORN-Methode

Wirksame Hilfe bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden

Die Methode der Wirbelsäulen- und Gelenksbehandlung nach Dorn ist eine Möglichkeit, schiefstehende Wirbel und blockierte Gelenke auf sanfte und schonende Weise zu korrigieren. Beschwerden wie Ischialgie, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Knie- und/oder Hüftbeschwerden sind oft ursächlich auf Schiefstände in der Skelettstatik zurückzuführen. Diese Zusammenhänge und die Korrektur durch die Dornmethode erläutert die Referentin anschaulich und ist für Fragen offen.

Termin: Dienstag, 04.09.2012, 18.00 Uhr

Referentin: Angelika Pitzing, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin, DORN-Therapeutin

Psychosomatische Energetik

Das Zusammenspiel von Körper und Seele

Unangenehme Erfahrungen oder traumatische Erlebnisse werden häufig verdrängt. In unserem Körper fungieren dabei sieben Nervengeflechte als Unterbewusstsein. Da sie ebenfalls zuständig sind für die reibungslose Funktion von bestimmten Organgruppen und der Muskulatur, können sich bei negativen Eindrücken Blockaden bilden. Die Auswirkungen auf Muskeln und Organe lassen sich mit Hilfe der Psychosomatischen Energetik erkennen und homöopathisch behandeln.

Termin: Dienstag, 16.10.2012, 18.00 Uhr

Referentin: Dr. med. Sabine Liskutin, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Osteopathie - Akupunktur - Reiki

Familiale Pflege

Die St. Barbara-Klinik Hamm GmbH bietet mit dem Konzept der Familialen Pflege an den Standorten St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel professionelle Unterstützung in der Pflege von Angehörigen, die sich zu Hause nicht mehr alleine versorgen können. Von der ersten Pflegeberatung über anschließende Hausbesuche bis hin zu speziellen Pflegekursen und regelmäßigen Gesprächskreisen erhält man bei der Familialen Pflege Rat und Unterstützung. An diesem Patientendiensttag informieren wir Sie über unsere Angebote und gehen auf individuelle Fragen ein.

Termin: Dienstag, 06.11.2012, 18.00 Uhr

Referentinnen: Veronika Thies, Pflegeüberleitung der St. Barbara-Klinik und Christiane Mennes, Krankenschwester des St. Josef-Krankenhauses

Künstlicher Gelenkersatz

Der künstliche Gelenkersatz dient als endgültige Lösung schwergradiger degenerativer Knorpel- und Knochen-schäden. Der Zeitpunkt der Implantation sollte individuell festgelegt werden.

Doch wann ist der richtige Zeitpunkt? Welches sind die Vorteile und Nachteile eines künstlichen Gelenkes? Wie sehen die Einschränkungen aus, die man nach einer solchen OP berücksichtigen muss? Der Vortrag geht detailliert auf diese Themen ein und lässt ausreichend Raum für individuelle Fragen.

Termin: Dienstag, 04.12.2012, 18.00 Uhr

Referent: Dr. med. Helmut Bühlhoff, Chefarzt der Abteilung für Orthopädische Chirurgie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses



Barbaraforum

In dieser Rubrik erwarten Sie Aktionstage unserer Klinik mit einem gebündelten Programm rund um ein Schwerpunktthema. Informieren Sie sich umfassend und vielfältig und entdecken Sie neue Aspekte.

Gebühr: Die Teilnahme ist kostenfrei!

6. Infotag Brustkrebs

Am **Sonntag, den 25. März 2012**, lädt das Brustzentrum Hamm, Ahlen-Soest betroffene Frauen, Angehörige und Interessierte in das Hammer Heinrich-von-Kleist-Forum ein, um sich über neue Entwicklungen in Diagnose und Therapie bei Brustkrebs zu informieren und auszutauschen.

Unter dem Motto „Genetische Ursachen - Moderne Behandlungsformen – Persönliche Erfahrungen“ werden an diesem Tag von 11.00 bis 16.00 Uhr unterschiedliche Fragestellungen aufgeworfen. Kompakt und gut verständlich werden die medizinischen Themen vorgestellt – von erblichen Faktoren über Neuerungen aus Diagnostik und Therapie bis zur Nachsorge und Möglichkeiten der Lymphödem-Therapie.

Im eigenen Umgang mit der Erkrankung können Sport und Kunst neue Kräfte wecken – neben den Darstellungen verschiedener Selbsthilfegruppen steht der Erfahrungsbericht einer betroffenen Frau im Mittelpunkt, die ihrem Weg durch die Erkrankung mit Bildern ein eigenes Gesicht gegeben hat.

Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte zeitnah den Vorankündigungen in der Presse sowie unter www.brustzentrum-hamm.de.

Infohotline Brustzentrum: 0 23 81 / 6 81 – 13 01

Endoprothetik von Schulter, Knie und Hüfte

- Termin:** Dienstag, 14.02.2012, ab 18.00 Uhr
Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1+2
sowie Mitarbeitercafeteria, U-Ebene
Anmeldung: nicht erforderlich



Gelenkverschleiß kann auf Dauer zur Qual werden, führt zu erheblichen Bewegungseinschränkungen und beeinträchtigt die Lebensqualität spürbar. Ist die Zerstörung eines Gelenkes so weit fortgeschritten, dass ein gelenkerhaltender Eingriff nicht mehr sinnvoll ist, kann die Implantation einer Gelenkersatzprothese (Endoprothese) zu deutlichen Verbesserungen führen. Schmerzen lassen nach oder verschwinden nahezu vollständig und die Beweglichkeit nimmt merklich zu.

Das Team der Abteilung für Orthopädische Chirurgie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses, unter Leitung von Chefarzt Dr. med. Helmut Bülhoff stellt in diesem Barbaraforum neben Ursachen und Symptomen v. a. die operativen Behandlungsmöglichkeiten durch einen Gelenkersatz (Gelenkendoprothese) dar. Exemplarisch wird über die Schulterprothetik, die Hüft- und die Kniegelenkprothetik berichtet. Einen breiten Raum nimmt auch der Vortrag über die Indikationen, die zu einem Gelenkersatz führen, ein.

Diagnostik und Therapie von Schilddrüsenerkrankungen

- Termin:** Dienstag, 28.02.2012, 18.00 – 20.00 Uhr
- Ort:** St. Josef-Krankenhaus,
Konferenzraum Verwaltung
- Anmeldung:** aufgrund begrenzter Raumkapazitäten
erbeten unter Tel. 0 23 81 / 9 61 – 2 08

Schilddrüsenerkrankungen betreffen alle Altersgruppen und beide Geschlechter, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Kaum ein Hormonsystem hat so ausgeprägte Wirkungen auf die Körperfunktionen wie die Schilddrüse: sowohl Über- als auch Unterfunktion gefährden Herz und Kreislauf, den Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, die Magen-Darmtätigkeit, den Knochenstoffwechsel, die Sinnesorgane, das Nervensystem, die seelische Verfassung und nicht zuletzt die Sexualfunktion. Zyklusstörungen der Frau, gar unerfüllter Kinderwunsch, haben häufig ihre Ursache in einer Unterfunktion der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis). Besondere Bedeutung hat die Schwangerenbetreuung bei vorhandener Schilddrüsenerkrankung für die Entwicklung des Ungeborenen.

Dr. med. Christian Hahn, Chefarzt der Inneren Abteilung des St. Josef-Krankenhauses, wird aus Sicht des Internisten die Funktion der Schilddrüse beschreiben, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Schilddrüsenerkrankungen aufzeigen und aufklären über Krankheitsprophylaxe und mögliche Risiken durch jodhaltige Arzneistoffe.

Dr. med. Reiner Gerke, Oberarzt der Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses, wird aus Sicht des Chirurgen über die Behandlung von gutartigen, verdächtigen und bösartigen Neubildungen sprechen. Ein Schwerpunkt ist dabei die gewebeschonende chirurgische Organentfernung mit anschließender Hormonersatztherapie, wenn andere Therapieformen der Schilddrüsenüberfunktion erfolglos geblieben sind.

Neurochirurgisches Symposium Erkrankungen der Wirbelsäule

Termin: Mittwoch, 18.04.2012, ab 18.00 Uhr

Ort: Heinrich-von-Kleist-Forum Hamm

Anmeldung: nicht erforderlich

In verschiedenen Kurzvorträgen bieten Ihnen Priv.-Dozent Dr. med. Heinrich Ebel, Chefarzt der Abteilung für Neurochirurgie der St. Barbara-Klinik, und sein Team umfangreiche Einblicke in die Diagnostik und Therapie bei Schmerzsyndromen der Lendenwirbelsäule wie auch der Halswirbelsäule.

Es erwarten Sie folgende Vorträge:

- A) Schmerzsyndrome der Lendenwirbelsäule
 - Der lumbale Bandscheibenvorfall
 - Die lumbale Spinalkanalstenose / Degenerative Instabilität

- B) Schmerzsyndrome der Halswirbelsäule
 - Der cervikale Bandscheibenvorfall
 - Die cervikale Spinalkanalstenose / Degenerative Instabilität

- C) Behandlung chronischer Schmerzen
 - Psychologische Hilfestellungen bei chronischen Schmerzen
 - Neurochirurgische Behandlungsmöglichkeiten chronischer Schmerzen

Referenten:

- Priv.-Dozent Dr. med. Heinrich Ebel
Chefarzt der Abteilung für Neurochirurgie der St. Barbara-Klinik
- Renato Vladislovic
leitender Oberarzt der Abteilung für Neurochirurgie der St. Barbara-Klinik
- Monica Ebel
Neuropsychologin / leitende Psychologin der St. Barbara-Klinik

Nach den Vorträgen wie auch in den Pausen besteht ausreichend Gelegenheit für Diskussion und individuelle Fragen.

Lungenolympiade – Unser Beitrag zum 15. Deutschen Lungentag

- Termin:** Samstag, 30.06.2012, ab 10.00 Uhr
Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1+2 sowie Mitarbeitercafeteria, U-Ebene
Anmeldung: nicht erforderlich

Der Deutsche Lungentag ist seit nunmehr 15 Jahren ein Informations- und Gesundheitstag, den bundesweit zahlreiche Initiatoren aktiv gestalten. 2012 findet der Deutsche Lungentag erstmals im Frühsommer statt. Der Lungentag schließt sich damit der globalen Initiative des Weltspirometrietages an, der weltweit dazu beitragen möchte, Lungengesundheit in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen.

Die St. Barbara-Klinik beteiligt sich unter Leitung von Dr. med. Thomas Pladeck, lfd. Arzt Department Pneumologie / Schlafmedizin / Infektiologie der Inneren Medizin der St. Barbara-Klinik mit einem umfangreichen Programm. Vorträge von Ärzten der Lungenheilkunde, von Physiotherapeuten und einem Leistungssportler informieren umfassend und lassen Raum für individuelle Fragen.

Lungenfunktionsuntersuchungen in Ruhe und bei Belastung, Informationen über Kurse zur Raucherentwöhnung durch Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin der St. Barbara-Klinik und ein Schnupperkurs zur Atemtherapie bei COPD der Physiotherapeutin Uta Thülig runden das Angebot dieses Tages ab.

Details zu den Inhalten der Vorträge und dem weiteren Rahmenprogramm entnehmen Sie bitte zeitnah den Vorankündigungen in der Presse sowie unter www.barbaraklinik.de.

Moderne Urologische Prothetik **Hilfe bei Harninkontinenz und Erektile Dysfunktion**

- Termin:** Dienstag, 28.08.2012, ab 18.00 Uhr
Ort: St. Josef-Krankenhaus, Konferenzraum
Verwaltung
Anmeldung: aufgrund begrenzter Raumkapazitäten
erbeten unter Tel. 0 23 81 / 9 61 – 2 08

Ursache einer Harninkontinenz ist meist ein geschädigter oder vernarbter Blasenschließmuskel, der die Harnröhre nicht mehr zusammendrücken und abschließen kann. Der Urin fließt unwillkürlich aus der Blase heraus und kann hierdurch zu sozialen sowie hygienischen Problemen führen. Heutzutage kann Harninkontinenz beim Mann in der Regel wirksam behandelt werden. Die Wahl der Therapie muss jedoch stets individuell erfolgen. Um ein besseres Verständnis für mögliche medizinische Lösungen zu geben, erklären Dr. med. Roland Homberg, Chefarzt der Urologie des St. Josef-Krankenhauses, und sein Team die Physiologie der Blase, mögliche Ursachen, Anzeichen sowie Auswirkungen der Harninkontinenz. Des Weiteren stellen sie moderne medizinische Lösungen vor, z. B. die minimal-invasive Therapie mit einem Schlingensystem oder den künstlichen Blasenschließmuskel.

Die Erektile Dysfunktion (ED) oder auch Impotenz beschreibt den Zustand, wenn es ein Mann über einen längeren Zeitraum nicht schafft, eine Erektion zu halten, die steif genug ist oder lange genug andauert, um befriedigenden Geschlechtsverkehr zu ermöglichen. Dies hat oftmals ernste Auswirkungen auf die sexuelle Beziehung wie auch auf das Selbstbewusstsein des Mannes. Es gibt jedoch keinen Grund, sich als Betroffener isoliert zu fühlen und zurückzuziehen, denn Sie stehen mit Ihrem Leiden nicht allein da. Weltweit sind derzeit 94 Millionen Männer von einer Potenzstörung betroffen, die jedoch sehr gut behandelbar ist. Auch zu dieser Problematik erklären Chefarzt Dr. med. Roland Homberg und sein Team, welche modernen OP-Methoden dazu führen können, dauerhaft Hilfe zu erhalten.

Den detaillierten Ablauf der Vorträge entnehmen Sie bitte zeitnah den Vorankündigungen in der Presse sowie unter www.barbaraklinik.de.

Einsatzbereiche und Möglichkeiten der Handchirurgie

- Termin:** Mittwoch, 19.09.2012, ab 17.30 Uhr
Ort: Heinrich-von-Kleist-Forum Hamm
Anmeldung: nicht erforderlich

Die Handchirurgie der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen hat sich auf die Diagnostik und ambulante oder stationäre Behandlung der Krankheitsbilder und Verletzungen an der Hand spezialisiert.

In mehreren Vorträgen werden wir über aktuelle Möglichkeiten der Behandlung nach Sport- und Arbeitsunfällen, aber auch über moderne Ansätze der Behandlung degenerativer Veränderungen und Erkrankungen der Hand berichten. Es ist ausreichend Zeit für Diskussion und Fragen aus dem Publikum vorgesehen.

Details entnehmen Sie bitte zeitnah den Vorankündigungen in der Presse sowie unter www.barbaraklinik.de.

Herzgesundheit – Unser Beitrag zur deutschen Herzwoche

- Termin:** Samstag, 10.11.2012, ab 11.00 Uhr
Ort: St. Josef-Krankenhaus,
Konferenzraum Verwaltung
Anmeldung: aufgrund begrenzter Raumkapazitäten
erbeten unter Tel. 0 23 81 / 9 61 – 2 08

Im Rahmen der bundesweiten Herzwoche beteiligt sich das St. Josef-Krankenhaus seit Jahren mit einer breit angelegten Aufklärung.

Neben Vorträgen von Dr. med. Christian Hahn, Chefarzt der Inneren Abteilung am St. Josef-Krankenhaus, zum aktuellen Thema der Herzwoche, welches bei Redaktionsschluss noch nicht feststand, können Besucher einen kostenfreien Gesundheitscheck absolvieren, ihre Werte für Cholesterin und Blutzucker messen oder sich die Gefäßdiagnostik mittels Ultraschall vorführen lassen.

Weitere Infos: www.herzstiftung.de



Gesundheitskurse

Unser Plus für Ihre Gesunderhaltung und Gesundwerdung: Bewegungs-, Fitness- und Entspannungskurse, aber auch Angebote zur Raucherentwöhnung erwarten Sie in dieser Rubrik.

Einige dieser Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach den individuellen Konditionen!

Herzsport

Menschen mit Herzerkrankungen können ihrem Körper Sport nur in dosierter Weise zumuten. Eigene Fähigkeiten kennenzulernen und Belastbarkeiten unter fachkundiger Begleitung auszuprobieren gibt Herzkranken neues Selbstvertrauen und stärkt ihre Gesundheit.

Voraussetzung für die Teilnahme: Verordnung durch Hausarzt oder Überweisung durch Rehabilitationsklinik

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
- Termin:** jeden Donnerstag, 17.00 Uhr
- Leitung:** Heinz-Josef Hölker, Physiotherapeut
- Ärztliche Betreuung:** Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann, Chefarzt Innere Medizin der St. Barbara-Klinik und
Dr. med. Herbert Schmidtendorf, ltd. Oberarzt Innere Medizin der St. Barbara-Klinik
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 9 72 69 99

Asthmasport

Menschen mit Asthma können ihrem Körper Sport nur in dosierter Weise zumuten. Eigene Fähigkeiten kennenzulernen und Belastbarkeiten unter fachkundiger Begleitung auszuprobieren gibt Asthmatikern neues Selbstvertrauen und stärkt ihre Gesundheit.

Voraussetzung für die Teilnahme: Verordnung durch Hausarzt oder Überweisung durch Rehabilitationsklinik

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
- Termin:** jeden Donnerstag, 19.00 Uhr
- Leitung:** Heinz-Josef Hölker, Physiotherapeut
- Ärztliche Betreuung:** Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann, Chefarzt Innere Medizin der St. Barbara-Klinik und Dr. med. Thomas Pladeck, ltd. Arzt Department Pneumologie der St. Barbara-Klinik
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 9 72 69 99

Ausgeraucht



„Das ist meine letzte Zigarette!“ Natürlich wissen Sie, wie schädlich Rauchen ist! Sie sichern Ihre Gesundheit nur langfristig, wenn Sie sich vom blauen Dunst befreien. Aber dennoch greifen Sie nach wenigen Abstinenztagen wieder zur Zigarette. Ein Gesprächskreis bietet Raum sich auszutauschen, zu unterstützen, Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum Sozialdienst
- Termine:** 11.01. – 29.02.2012
29.08. – 07.11.2012
je 8 x mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,-- Euro

Atemtherapie bei COPD

Im Rahmen dieses Kurses lernen die Teilnehmer Übungen und Techniken der Atemtherapie kennen, die ihnen den Umgang mit der Erkrankung erleichtern sollen. Der Kurs richtet sich vor allem an Patienten mit chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen, wie der chronischen Bronchitis oder dem Lungenemphysem.

Kursinhalte:

- Atemwahrnehmung
- Verhalten bei Atemnot (atemerleichternde Stellungen, Lippenbremse)
- Übungen zur Verbesserung der Brustkorb- beweglichkeit und zur Erleichterung der Ein- und Ausatmung
- Hustentechniken
- Verbesserung der Sekretmobilisation
- Einsatz von Atemtherapiegeräten, wie z. B. dem Flutter.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)
Termine:	18.04. – 16.05.2012 12.09. – 17.10.2012 je 5x mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Leitung:	Uta Thülig, Physiotherapeutin, Atemtherapeutin
Gebühr:	30,-- Euro
Mitzubringen:	bequeme Kleidung

Offene Entspannung – ein entspannendes Angebot für Jedermann und –frau

Ohne Verpflichtung und dauernde Beiträge können Sie hier den Arbeitsalltag hinter sich lassen und gelassen in ein erholsames Wochenende starten. Mittels verschiedener Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training oder Phantasiereisen werden Sie motiviert, Ihre ureigenen Bedürfnisse zu erkennen, um wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu finden.

- Ort:** St. Josef-Krankenhaus, PEZ
- Termin:** freitags, 16.00 – 17.00 Uhr (auch in den Schulferien)
- Leitung:** Barbara Schwedler, Entspannungspädagogin, Wasserentspannungstrainerin
- Gebühr:** 3,-- Euro pro Termin, MA 1,-- Euro
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Woldecke
- Anmeldung:** Nicht erforderlich

Wasserentspannung – ein Gefühl der Schwerelosigkeit und Geborgenheit

Erfahren Sie eine neue Dimension der Entspannung. Umgeben von fast körperwarmem Wasser, gehalten und bewegt durch die sanften Berührungen der Trainerin gelangen Sie in einen schlafähnlichen Zustand, in dem Ihre Gedanken frei fließen und Körper und Geist somit in einen Zustand tiefster Entspannung gelangen.

- Ort:** St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ
- Termin:** Einzelsitzung ca. 1 Stunde samstags ab 17.30 Uhr (auch in den Schulferien)
- Leitung:** Barbara Schwedler, Entspannungspädagogin, Wasserentspannungstrainerin
- Gebühr:** 35,-- Euro pro Sitzung, MA 25,-- Euro
- Mitzubringen:** Badesachen
- Anmeldung:** Barbara Schwedler, Tel. 0 23 81 / 9 61 – 13 50

Entspannt ins Wochenende mit Qigong



Die Rückgewinnung und Erhaltung der Lebensfreude durch Harmonisierung von Körper, Seele und Geist ist das Ziel dieses Entspannungsseminars. Durch die langsamen fließenden Bewegungen des Qigong wird der Energiefluss angeregt, der Körper ins Gleichgewicht gebracht und Blockaden gelöst. Qigong-Übungen unterstützen Sie dabei, sich vom Stress des Alltags zu erholen, neue Kraft zu schöpfen und zu Ihrem seelischen Gleichgewicht zurückzufinden.

Die Übungen sind leicht erlernbar und können problemlos auch im Sitzen ausgeführt werden.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
- Termin:** Samstag, 21.04.2012
13.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Susanne Piotrowski, Entspannungspädagogin, Klangtherapeutin, Qigong-Lehrerin
- Gebühr:** 24,-- Euro
- Mitzubringen:** Kissen, bequeme Kleidung, Socken

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren. Es setzt an der Wechselwirkung zwischen Psyche und Muskulatur an. Die muskuläre Entspannung fördert die seelische Entspannung und umgekehrt. Durch aktives Anspannen und darauf folgendes Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des Körpers und ein Zustand wohltuender psychischer Gelassenheit erreicht werden. Die Teilnehmenden lernen dieses Verfahren anzuwenden, um Stress und dessen Folgelastungen vorbeugen und bewältigen zu können.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum
Sozialdienst
- Termin:** 18.04. – 10.05.2012
22.11. – 13.12.2012
je 4 x donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin
der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 24,-- Euro

Autogenes Training – Der natürliche Weg zu Ruhe und Tiefe



Eine geschulte Dipl.-Psychologin vermittelt Ihnen eine Methode der Entspannung, um tief sitzende Verkrampfungen zu lösen. Die Reizüberflutung unserer Zeit bedeutet für viele Menschen Stress und lässt sie oftmals an ruheloser Anspannung leiden. Schlaflosigkeit ist häufig die Folge. Lernen Sie, mit dem Autogenen Training Ihre Alltagsorgen hinter sich zu lassen. Werden Sie gesünder und problemfreier und finden Sie den Weg zu sich selbst.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum
Sozialdienst
- Termine:** 19.01. – 08.03.2012
30.08. – 08.11.2012
je 8 x donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin
der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,-- Euro

Kostenlose Schnupperstunde:

Donnerstag, 12.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr.

Keine Anmeldung erforderlich!

„Wer rastet, der rostet“ – Gymnastik für Senioren

Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, mobil zu bleiben, um Stürzen vorzubeugen und sich im Alltag sicher bewegen zu können. Insgesamt steigern sich Lebensqualität, geistige Fitness und psychisches wie physisches Wohlbefinden. Neben diesen Gesundheitsaspekten sorgt die Gymnastik innerhalb der Gruppe für soziale Kontakte. Unsere Seniorengymnastik eignet sich sowohl für sportliche als auch für weniger sportliche Teilnehmer / Teilnehmerinnen. Es wird Rücksicht auf individuelle gesundheitliche Probleme genommen und altersgerechte Übungen durchgeführt. Diese stärken die Muskelkraft und sorgen für eine verbesserte Körperwahrnehmung.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle
(Haus 5)

Termine: 06.02. – 12.03.2012
07.05. – 18.06.2012
06.08. – 10.09.2012
05.11. – 10.12.2012
je 6 x montags, 10.45 – 11.30 Uhr

Leitung: Heike Borgdorf / Marion Reckers,
Physiotherapeutinnen der St. Barbara-
Klinik

Gebühr: 48,-- Euro

Rückenschulkurs nach Dr. Brügger

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundlagen für eine aufrechte Körperhaltung im Alltag und bei körperlicher Belastung, wie z. B. das richtige Anheben von Lasten (Getränkekisten, Wäschekorb). Das Trainingsprogramm besteht aus Übungen der so genannten „Glorreichen 7“ (Brügger-Modell) und Kräftigungsübungen der Rückenmuskulatur. Das regelmäßige Training hilft Ihnen, Beschwerden an der Wirbelsäule vorzubeugen. Es kann aber auch im Anschluss an eine Therapie zur weiteren Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes angewandt werden.

*Voraussetzung für die Teilnahme: **keine** akute Wirbelsäulenerkrankung mit neurologischen Ausfällen*

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle
(Haus 5)
- Termine:** 01.02. – 07.03.2012
02.05. – 06.06.2012
07.11. – 12.12.2012
je 6 x mittwochs, 15.00 – 15.45 Uhr
- Leitung:** Nina Grünebaum, Physiotherapeutin
der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,-- Euro

Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden

Die Feldenkrais-Methode schult auf sanfte Art das Körperbewusstsein und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu ändern und Bewegungen aller Art angenehmer und vielseitiger zu gestalten - ganz egal, wie alt Sie sind! Verbesserungen der Befindlichkeit werden ermöglicht bei Rückenbeschwerden, Schulter- und Nackenproblemen, Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk, Schmerzen in Knien und Füßen, Anspannungen im Kiefergelenk, Störungen in Bewegungskoordination und Körpergefühl, z. B. nach OPs, Verletzungen, Amputationen.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
- Termine:** 24.01. – 20.03.2012
17.04. – 19.06.2012
18.09. – 20.11.2012
je 9 x dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Volker Heiß, Pädagoge und Feldenkraislehrer
- Gebühr:** 54,-- Euro

Kostenlose Schnupperstunden:

Dienstag, 17.01.2012 + Dienstag, 11.09.2012,
jeweils 18.00 – 19.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

Beckenbodengymnastik für Männer – „Die versteckte Kraft im Mann“

Viele, besonders jüngere Männer leben heute mit einer sehr guten Lebensqualität und strotzen vor Potenz – einfach so – wie „Hans im Glück“. Doch das Leben hat bekanntlich seine Klippen – Krankheiten, Schicksalsschläge und das Älterwerden erschweren Einiges. Spätestens wenn Inkontinenz und Potenzschwierigkeiten auftreten, sollte Mann reagieren und aktiv etwas dagegen unternehmen – am besten schon vorbeugend. Das Beckenbodentraining, wie in diesem Kurs durchgeführt, ist eine Anleitung, um täglich an sich zu arbeiten, damit das Ziel – Lebensqualität und Potenz – erreicht werden kann.

Männer nach einer Operation lernen den Beckenboden besser vor weiteren Schädigungen zu schützen.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle
(Haus 5)

Termine: 03.05. – 21.06.2012
08.11. – 13.12.2012
je 6 x donnerstags, 14.30 – 15.15 Uhr

Leitung: Ludwig Baggemann, komm. leitender
Physiotherapeut der St. Barbara-Klinik

Gebühr: 48,-- Euro

Beckenbodengymnastik für Frauen – „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“

In diesem Kurs wird die Teilnehmerin Schritt für Schritt begleitet und motiviert, ihren Beckenboden mit Freude (wieder) zu entdecken. Sie erfährt etwas über die Aufgaben ihres Beckenbodens, lernt ihn wahrzunehmen, zu trainieren, ihn vor unnötigen Belastungen im Alltag und Sport zu bewahren.

Wenn sich bereits Symptome der Blasen-Beckenboden-Schwäche bemerkbar machen, dann können diese im Anfangsstadium mit einem guten Beckenbodentraining gebessert, wenn nicht sogar geheilt werden.

Frauen nach einer Operation lernen den Beckenboden besser vor weiteren Schädigungen schützen.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Termine: 13.02. – 27.03.2012
14.05. – 25.06.2012
10.09. – 22.10.2012
je 6 x montags, 18.30 – 19.15 Uhr

Leitung: Helena Ewert, Physiotherapeutin

Gebühr: 48,-- Euro

Kostenlose Schnupperstunden:

Montag, 06.02.2012 + Montag, 03.09.2012,
jeweils 18.30 – 19.15 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

ETB® – European TAEBO

"Get fit, lose weight, have fun, be strong! - ETB® ist ein gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und bis an die Grenzen stoßen - kurzum: Es ist ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt. Wer endlich mit Spaß wirkliche Fitness und Veränderungen will, der ist hier richtig. Mit dem Trainingsmotto "Get the first place by your own" bestimmt jeder Trainierende seine Pausen selbst und damit auch sein Trainingslevel.

Die ETB® Grundtechniken und Kombinationen, die denen des Kampfsports und der Aerobic ähnlich sind, werden in wöchentlich wechselnden Intro- und Power-Stunden ohne störende Choreografien oder Denkakrobatik mit Musik trainiert.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
- Termine:** 14.02. – 24.04.2012
08.05. – 03.07.2012
04.09. – 13.11.2012
je 9 x dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
- Leitung:** Oliver Elbers, ETB® Basic Instruktor
- Gebühr:** 54,-- Euro
- Mitzubringen:** Getränke, Handtuch

Kostenlose Schnupperstunden:

Dienstag, 07.02.2012 + Dienstag, 28.08.2012, jeweils 19.15 – 20.15 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

Pilates – Sanfte Fitness gegen den Alltagsstress



Die Pilates-Trainingsmethode ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, die sich entspannen wollen oder Rückenprobleme haben. Außerdem kann man mit Pilates die Muskulatur kräftigen und das Bindegewebe straffen. Pilates - eine Kombination aus herkömmlicher Gymnastik und asiatischen Methoden wie Yoga - ist ein sehr effektives Muskelfunktionstraining mit genau definierten Übungen, die die Muskeln stärken und formen. Auch die Haltung wird verbessert. Den Stundenabschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. Körperwahrnehmung, Muskelentspannung, Atementspannung, Mentalübungen oder Phantasiereisen.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)

Termine: **Anfängerkurse:**

16.01. – 26.03.2012

16.04. – 02.07.2012

03.09. – 19.11.2012

je 10 x montags, 17.00 – 18.00 Uhr

Aufbaukurse:

16.01. – 26.03.2012

16.04. – 02.07.2012

03.09. – 19.11.2012

je 10 x montags, 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Ulrike Köhler, DTB-Pilatestrainerin

Gebühr: 60,-- Euro

Mitzubringen: Badetuch und kleines Kissen

Kostenlose Schnupperstunden:

Montag, 09.01.2012 + Montag, 27.08.2012, jeweils 17.00 – 18.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

Fatburnergymnastik

Um schlank und fit zu werden, braucht man regelmäßige Bewegung und eine an die persönlichen Bedürfnisse angepasste Ernährung. Durch Konditionsgymnastik zu flotter Musik und spezielle Übungen verbrennt unser Fett schneller und das Gewebe strafft sich. In der Fatburnergymnastik werden nicht nur die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt, sondern alle Muskelgruppen des Körpers angesprochen. Dehnungsübungen, die die Beweglichkeit verbessern, runden die Trainingsstunde ab.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle
(Haus 5)

Termine: 16.01. – 26.03.2012
16.04. – 25.06.2012
10.09. – 26.11.2012
je 10 x montags, 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Helena Ewert, Physiotherapeutin

Gebühr: 60,-- Euro

Kostenlose Schnupperstunden:

Montag, 09.01.2012 + Montag, 03.09.2012,
jeweils 19.30 – 20.30 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!



Gesundheit u. Fitness e.V. 1999

am St.-Josef-Krankenhaus
Hamm-Bockum-Hövel



Albert-Struck-Str. 1, 59075 Hamm

Der seit dem Jahr 1999 bestehende Verein bietet aktiven und gesundheitsbewussten Menschen jeden Alters ein anspruchsvolles Kursangebot, um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Die Palette reicht von BOB (Bauch-Oberschenkel-Po) über Wirbelsäulengymnastik, Gerätefitness bis zur Wassergymnastik.

Der Verein hat inzwischen über 500 Mitglieder und ist eine feste Größe im Breitensport. Sein kostengünstiges Rundum-Gesundheitsprogramm, das selbstverständlich auch Nicht-Mitgliedern offensteht, ist aus dem Freizeitangebot des Stadtbezirkes sowie der benachbarten Umgebung nicht wegzudenken.

Durch permanente Weiterbildungen und Qualifizierungen der Übungsleiter sind diese immer auf dem neuesten Stand der Sportgesundheit. Dies zeigt auch das vom Deutschen Turnerbund (DTB) im Jahre 2009 verliehene Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“.

Kursangebot

Aquafitness Funktioneller Mix

Montags	10.00 – 11.00 Uhr
Montags	11.00 – 12.00 Uhr
Montags	20.00 – 21.00 Uhr
Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr
Dienstags	11.00 – 12.00 Uhr
Dienstags	19.00 – 20.00 Uhr
Dienstags	20.15 – 21.15 Uhr
Mittwochs	10.00 – 11.00 Uhr

40 | Gesundheit u. Fitness e.V. 1999

Mittwochs	11.00 – 12.00 Uhr
Mittwochs	17.00 – 18.00 Uhr
Donnerstags	15.00 – 16.00 Uhr
Donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr
Donnerstags	19.00 – 20.00 Uhr
Donnerstags	20.00 – 21.00 Uhr

Haltung und Bewegung im Wasser

Montags	17.00 – 18.00 Uhr
Montags	18.00 – 19.00 Uhr
Dienstags	15.00 – 16.00 Uhr
Dienstags	16.00 – 17.00 Uhr
Mittwochs	15.00 – 16.00 Uhr
Mittwochs	16.00 – 17.00 Uhr
Mittwochs	19.00 – 20.00 Uhr
Mittwochs	20.00 – 21.00 Uhr
Donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr
Donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr
Freitags	15.00 – 16.00 Uhr
Freitags	16.00 – 17.00 Uhr
Freitags	17.00 – 18.00 Uhr
Freitags	18.00 – 19.00 Uhr
Freitags	19.00 – 20.00 Uhr
Freitags	20.00 – 21.00 Uhr

Wassergymnastik

Montags	19.00 – 20.00 Uhr
---------	-------------------

Fitnesstraining für den Rücken

Montags	16.30 – 17.30 Uhr
Montags	17.30 – 18.30 Uhr
Mittwochs	18.00 – 19.00 Uhr
Mittwochs	19.00 – 20.00 Uhr

Fitnesstraining für den Rücken – an Geräten

Dienstags	19.30 – 21.00 Uhr
Donnerstags	19.30 – 21.00 Uhr

Fitnesstraining - Ganzkörperstabilisation

Montags	18.30 – 19.30 Uhr
---------	-------------------

Yoga für den Rücken und Anfänger

Dienstags	18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstags	18.00 – 19.30 Uhr

Alle Kurse finden wöchentlich und auch während der Sommerferien statt.

Die Kursdauer beträgt bei allen Kursen – außer: *Fitness-training für den Rücken an Geräten* - 45 Minuten; in den angegebenen Zeiten sind die Umkleidezeiten mitberücksichtigt.

Gebühr Mitglieder: 28,-- Euro / 44,-- Euro
(Normale Kurse /
Gerätetraining)

Gebühr Nicht-Mitglieder: 45,-- Euro / 60,-- Euro
(Normale Kurse /
Gerätetraining)

Vereinsbeitrag pro Jahr: 15,-- Euro;
ab 50 % Schwerbehin-
derung 9,-- Euro

Kontakt: Tel.: 0 23 81 / 9 61 – 2 29
Fax: 0 23 81 / 78 01 41



Angebote für Pflegende Angehörige

Bereits heute werden rund 70 % der Pflegebedürftigen in der häuslichen Umgebung versorgt, die Tendenz ist aufgrund der demografischen und familialen Veränderungen steigend. Doch ob schwerer Sturz, Schlaganfall oder demenzielle Veränderung: Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig ist, werden Angehörige vor eine große Herausforderung gestellt.

In den auf maximal 8 Teilnehmer begrenzten Kursen und Gesprächskreisen für pflegende Angehörige haben Teilnehmer die Möglichkeit, Tipps für den Pflegealltag kennen zu lernen und sich in entspannter Atmosphäre mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Die Pflegekurse und Gesprächskreise in der St. Barbara-Klinik bieten die Möglichkeit, die individuelle Pflege- und Lebenssituation der Familien aufzugreifen. Dabei stehen gezielte Methoden im Mittelpunkt, mit denen der Alltag der häuslichen Pflege erleichtert werden kann.

Das Kursangebot ist Bestandteil eines Modellprojektes, das in Zusammenarbeit mit der Universität Bielefeld und der AOK ins Leben gerufen worden ist. Geleitet werden die Seminare durch Pflegeexperten, die in einer speziellen Weiterbildung an der Uni Bielefeld geschult wurden.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum
Sozialdienst
- Leitung:** Sabine Arrrich, Krankenschwester der
St. Barbara-Klinik und Veronika Thies,
Pflegeüberleitung der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Die Teilnahme ist kostenfrei
- Anmeldung:** Frau Thies, Tel. 0 23 81 / 6 81 – 10 53

Kurs zum Thema Demenz

08. - 22.02.2012

3 Termine, jeweils mittwochs 17.00 – 20.00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage.

Allgemeiner Pflegekurs

In diesem Pflegekurs werden die Themenschwerpunkte Mobilisation, Ernährung im Alter, Inkontinenz und vorbeugende Maßnahmen behandelt.

14.- 28.11. 2012

3 Termine, jeweils mittwochs 17.00 – 20.00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage.

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Gesprächskreise bieten Zeit und Raum für den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen.

Termine 2012: 01.02.2012
07.03.2012
04.04.2012
02.05.2012
06.06.2012
05.09.2012
07.11.2012
05.12.2012

jeweils mittwochs 17.00 – 18.30 Uhr



Leben mit Brustkrebs

Pro mamma – Psycho-onkologisches Projekt

Unser Konzept von Brustkrebs-Therapie ergänzt die klassischen Therapie-Anteile (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Hormontherapie) um psycho-onkologische Maßnahmen, d. h. Hilfen zur Krisen- und Stressbewältigung. Verschiedene Angebote sollen Betroffene unterstützen, die eigenen Kraftquellen zu entdecken und hilfreiche Strategien der Krankheitsbewältigung zu verstärken. Dies kann in hohem Maße die Lebensqualität der Patientin – und durchaus auch die Prognose der Erkrankung – verbessern. Das psycho-onkologische Projekt pro mamma ist ein Netzwerk unterschiedlicher Angebote, Gruppen und Initiativen von betroffenen Frauen, engagierten Laien, Krankenschwestern sowie ärztlichen und psychologischen Mitarbeitern.

Angebote: siehe folgende Seiten

Projektleiterin: Dr. med. Claudia Strunk, Funktions-Oberärztin Onkologische Ambulanz der Frauenklinik der St. Barbara-Klinik

Kontakt: Tel. 0 23 81 / 6 81 – 23 90
E-Mail: CStrunk@barbaraklinik.de

Gebühr: Alle Angebote sind kostenlos!

Ausnahme:

Mamma-Gymnastik, vgl. S. 49

„PAULA“ hilft wissen – Patientinnen-seminar zur Aufklärung über Leitlinien der Anschlusstherapie bei Brustkrebs

In diesem Patientinnenseminar erhalten Sie umfangreiche Informationen zur Behandlung nach Brustkrebs-Operation sowie zu sozialmedizinischen Fragen:

- Chemotherapie, Bestrahlung, Anti-Hormon- und Antikörpertherapie
- Was kann ich selbst tun?
- Wie hilft mir die Psycho-Onkologie?
- Reha
- Schwerbehinderten-Ausweis, etc.

Termin: jeden Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr

Referentin: Dr. med. Claudia Strunk, Funktions-Oberärztin Onkologische Ambulanz der Frauenklinik der St. Barbara-Klinik

Ort: St. Barbara-Klinik, Gynäkologisch-onkologische Ambulanz

Anmeldung: nicht erforderlich

Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“ – Ermutigung für Betroffene

Offene Gesprächsgruppe unter psychologischer Begleitung

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum Psychologischer Dienst

Termin: jeden 3. Dienstag im Monat (außer an Feiertagen), 18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Lucia Kemmerling, Psychologin der St. Barbara-Klinik,
Tel. 0 23 81 / 6 81 – 11 10

46 I Leben mit Brustkrebs

Walk-Team Hamm – Laufen und sich wohlfühlen

- Ort:** Kurhaus Bad Hamm – Kurpark
Termin: jeden Dienstag, 18.30 Uhr
Kontakt: Silke Schroer, Tel. 0 23 81 / 8 85 04

Sauna-Treff – für Frauen mit Brustkrebs-erkrankung

- Ort:** MaxiMare Bad Hamm
Termin: 1. + 3. Montag im Monat,
Uhrzeit nach Vereinbarung
Kontakt: Silke Lattek, Tel. 0 23 82 / 80 61 84

Aqua-Jogging

- Ort:** Sportaquarium Hamm-Bockum-Hövel
Termin: jeden Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Kosten: Normaler Eintrittspreis, keine zusätzliche Kursgebühr
Kontakt: Anette Bludau, Tel. 01 78 / 40 91 284

EVA-Selbsthilfegruppe – Erfahrungsaustausch – Vorträge – Aktivitäten

- Ort:** Gaststätte Kolpinghaus / „Zunft-Stuben“,
Oststraße 53, 59065 Hamm
Termin: 1. Mittwoch im März, Juni, September,
Dezember
Kontakt: Erika Köhler, Tel. 0 23 85 / 88 18
Angela Ehls, Tel. 01 78 / 8 85 20 10

Malkurs – Ausdrucksmalen für Frauen mit und nach Krebserkrankungen

Die Erfahrungen beim Malen tragen wesentlich dazu bei, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen - helfen mehr, als nur „den Staub von der Seele zu wischen“ (Picasso). Beim Malen werden Empfindungen ausgedrückt, die nicht in Worte gefasst werden können oder wollen.

Es steht jedem frei, sich wie auch immer kreativ zu betätigen; Vorkenntnisse oder Talent sind nicht erforderlich. Unterstützung, Begleitung und Hilfe sind – sofern gewünscht – selbstverständlich. In jedem Fall ist die Begegnung respektvoll und wertschätzend.

- Ort:** St. Barbara-Klinik
- Termin:** nach Absprache
samstags, 11.00 – 16.00 Uhr
(Aushang der aktuellen Termine auf Stat. 3b)
- Leitung:** Barbara Brämer, Dipl. Sozialpädagogin,
Moto- und Entspannungspädagogin
- Kontakt:** Tel. 02 51 / 3 83 48 57
E-Mail: alegria-lebensfreude@gmx.de

Aktiv gegen Krebs (Kosmetikkurse) – Freude am Leben, sich Gutes gönnen

Eine Krebsbehandlung mit Chemo- oder Strahlentherapie hinterlässt meist schwerwiegende vorübergehende Veränderungen des Aussehens: Haarausfall, Verlust der Wimpern und Augenbrauen und Hautirritationen rauben den betroffenen Patientinnen ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude. Hier beginnt die Arbeit des Programms „Freude am Leben“. Krebspatientinnen sollen zu einem lebensbejahenden Umgang mit den Folgen der Erkrankung ermutigt werden. „Hilfe zur Selbsthilfe“ heißt das Motto, unter dem Schminkseminare für krebskranke Frauen stehen, die sich in oder gerade nach einer Therapie befinden. Eine ausgebildete Kosmetikerin gibt Ihnen Tipps zur Pflege und zum Schminken. Sie zeigt, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren kann.

Die Teilnahme ist ebenso kostenlos wie eine Tüte mit zehn Kosmetikprodukten. Alle Frauen sollen aktiv mitmachen und sich selbst schminken, damit das neue Make-Up später auch ohne Hilfe gelingt.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 2,
U-Ebene

Termine: Dienstag, 07.02.2012
Dienstag, 17.04.2012
Dienstag, 12.06.2012
Dienstag, 18.09.2012
Dienstag, 06.11.2012
jeweils 15.00 – 17.30 Uhr

Leitung: Doris Hesse, Kosmetikerin

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 50 (Station 3b)

Mamma-Gymnastik – So werden Sie wieder fit

Nach einer Brustoperation kann Ihre Bewegungsfähigkeit auf der operierten Seite eingeschränkt sein, v. a. wenn der Narbenbereich schmerzhaft spannt oder verhärtet ist oder wenn ein Teil der Brustmuskulatur entfernt wurde. Dies führt zu „Schonhaltungen“ (z. B. Hochziehen der Schulter auf der operierten Seite), die wiederum Verspannungen der Muskulatur nach sich ziehen. Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen können entstehen, langfristig auch Wirbelsäulenfehlstellungen mit Rückenschmerzen. Mit frühzeitigen, regelmäßigen gymnastischen Übungen können Sie dieser gesundheitlichen Fehlentwicklung entgegenwirken. Ihr Schultergelenk wird beweglicher, Schonhaltungen und asymmetrische Bewegungsabläufe werden verringert. Zudem merken Sie, dass jede Verbesserung der Beweglichkeit Ihnen seelischen Auftrieb geben und die Rückkehr in Ihr alltägliches Leben vereinfachen wird.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle

Termine: 02.02. – 08.03.2012

03.05. – 21.06.2012

02.08. – 06.09.2012

08.11. – 13.12.2012

je 6 x donnerstags, 11.15 – 12.00 Uhr

Leitung: Annika Börding / Waltraud Gümüser,
Physiotherapeutinnen der St. Barbara-Klinik

Gebühr: 48,- Euro

Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen für Frauen mit (Brust)Krebserkrankung

Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“, Ahlen:

Margret Lewandowski, Tel. 0 23 82 / 37 04

Selbsthilfegruppe Ennigerloh:

Veronika Kerssenbrock, Tel. 0 25 24 / 53 42

(jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr im „Haus der Senioren“)



Selbsthilfegruppen

Prostata-Selbsthilfe e.V.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene

Termin: jeden letzten Donnerstag im Monat,
18.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 0 23 81 / 1 20 28

Urostomie

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene

Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat,
17.00 – 19.00Uhr

Kontakt: Bernhard Emmerich, Tel. 0 23 81 / 2 91 95
E-Mail: Emmerich@hamcom.biz

Selbsthilfe unruhige Beine e.V. – Restless Legs -Syndrom

Ort: St. Barbara-Klinik

Termin: Auf Anfrage

Kontakt: Annegret Budke, Tel. 0 54 81 / 65 34
Brigitte Harward, Tel. 0 23 81 / 5 12 23

Gesprächskreis Pflegende Angehörige

- Ort:** Haus der Begegnung, Hamm-Bockum-Hövel
Termin: Terminplan wird auf Anfrage zugesandt
Kontakt: Friedrich & Hannelore Volkenborn
Tel. 0 23 81 / 97 45 82

Selbsthilfe Schlafapnoe

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
17.30 – 19.00 Uhr
Kontakt: Rolf Westermann, Tel. 0 23 81 / 6 65 01
Erich Westermann, Tel. 0 23 81 / 3 46 85

Diabetes-Selbsthilfegruppe

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 2 und
Mitarbeitercafeteria, U-Ebene
Termin: jeden letzten Donnerstag im Monat,
19.00 – 21.00 Uhr
Kontakt: Hans-Dieter Abend, Tel. 0 23 81/ 2 73 17 43
oder 01 72 / 2 34 03 20

Lauftreff der Diabetes-Selbsthilfegruppe

- Treffpunkt:** Parkplatz Kleistraße, Heessen-Westhusen
Termin: jeden Samstag, 13.00 Uhr
Kontakt: Hans-Dieter Abend, Tel. 0 23 81/ 2 73 17
43 oder 01 72 / 2 34 03 20

Leistungsangebote der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Allgemeines Leistungsspektrum St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

- Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie mit Darmzentrum Hamm
- Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin
- Gynäkologie / Geburtshilfe mit Brustzentrum Hamm, Ahlen-Soest
- Innere Medizin mit Department Pneumologie, Schlafmedizin, Infektiologie und Department Gastroenterologie
- Nephrologie (Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Immunologie, Dialyseverfahren)
- Neurochirurgie
- Radiologie und Neuroradiologie, interventionelle Radiologie
- Stereotaktische Neurochirurgie
- Unfall- und Orthopädische Chirurgie mit Department Handchirurgie
- Belegabteilungen
 - Augenheilkunde
 - HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, plastische Operationen, Schlafmedizin, Schilddrüsenchirurgie

Allgemeines Leistungsspektrum St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel

- Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie
- Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin
- Innere Medizin, Schwerpunkt Palliativmedizin
- Unfall- u. Orthopädische Chirurgie
- Urologie und Kinderurologie, Uro-Gynäkologie
- Belegabteilung HNO-Heilkunde

Physiotherapeutische Abteilung der St. Barbara-Klinik

Ludwig Baggemann, kommissarisch leitender Physiotherapeut und sein Team (sechs Physiotherapeutinnen und drei Masseur) sind erfahrene, kompetente



Experten, die sowohl stationäre als auch ambulante Patienten behandeln. Unter der ärztlichen Gesamtleitung von Dr. Helmut Bühlhoff, Chefarzt der orthopädischen Unfallchirurgie, erstreckt sich das Leistungsspektrum von den klassischen Anwendungen der Krankengymnastik über die Physikalische Therapie bis hin zu speziellen Behandlungstechniken (z. B. Manuelle Therapie).

Unsere Leistungen:

- Allgemeine Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Brustoperationen
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (z. B. Bobath, PNF)
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie / Kältetherapie
- Inhalationen
- Beckenbodengymnastik – auch speziell für den Mann
- Wochenbettgymnastik
- Mamma-Gymnastik
- Rückenschule
- Gymnastik für Senioren
- Kinesio-Taping nach Dr. Kenzo Kase

Das Physio- und Ergotherapeutische Zentrum (PEZ) des St. Josef-Krankenhauses

Das Physio- und Ergotherapeutische Zentrum (PEZ) des St. Josef-Krankenhauses bietet seinen ambulanten und stationären Patienten qualifizierte Physiotherapie, Ergotherapie und weitere Anwendungen, z. B. Fußreflexzonenmassage. Das Team des PEZ unter der Leitung von Heike Blankenstein besteht aus zwei Physiotherapeutinnen, zwei medizinischen Bademeistern und Masseuren, einer Ergotherapeutin sowie einer Gymnastiklehrerin. Die ärztliche Gesamtleitung liegt bei Dr. Helmut Bühlhoff, Chefarzt der orthopädischen Unfallchirurgie.

Unsere Leistungen:

- Allgemeine Krankengymnastik
- Massagen
- Lymphdrainagen
- Elektrotherapie
- Wärme- und Kälteanwendungen
- Inhalationen
- Sauerstoffbäder
- Stangerbad
- Bindegewebsmassage
- "Galileo"- Muskeltraining
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesio-Taping
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik an Geräten
- Sturzprävention

Kooperationspartner der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

- Ambulante Caritaspflegedienste
- Christliches Hospiz Hamm gGmbH
- Dermatologie, Dr. Szabó
- Diabetologie, Dr. Kron & Witzel
- FAC´T Faciliy Management GmbH
- Familienzentrum St. Theresia
- Fußchirurgie, Dr. Nygaard
- Gemeinschaftspraxis für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie
Dres. Schopoti, Atug, Weiss, Konior
- Gemeinschaftspraxis für Hämatologie und inter-
nistische Onkologie
Dres. Weischer, Bechtel, Grote-Metke
- Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin,
Schwerpunkt Nephrologie
Dres. Koenigs, Barenbrock, Büsselmaker, Appel
- Gemeinschaftspraxis für Lungen- und Bronchi-
alheilkunde
Dres. Sturm, Wackerbeck, Pladeck
- Gemeinschaftspraxis für Pathologie
Dres. Diebold, Niemann, Schoenfeld
- Gemeinschaftspraxis für Radiologie
Dres. Grabowski, Arens
- Heinen & Löwenstein, Schlafapnoetherapie
- Kieferorthopädie Dres. Bergermann, Radtke
- Klinikum der Stadt Soest
- Logopädie, Rolf Allery
- MedicalOrder@Center Ahlen
- Medizinisches Versorgungszentrum Hamm-
Bockum-Hövel GmbH

- Medizinisches Versorgungszentrum Media Vita GmbH
- MVZ Hamm-Norden GbR / CED-Zentrum
Dres. Miks, Tappe, Delker
- Orthopädie-Technik Künzelt
- Osteopathische Praxis Dr. Liskutin
- Pädiatrie, Dr. Möbius
- Pädiatrie, Hendrik Staender
- Podologie, Sabine Beckschäfer
- Pro palliativ e.V.
- Psychiatrie, Dr. Niesmann
- Reha Bad Hamm GmbH
- Seniorenheim St. Stephanus
- St. Franziskus-Hospital Ahlen
- St. Marien-Hospital Hamm gGmbH
- Team Vitaale, Stomaversorgung
- Werkarztzentrum Westfalen-Mitte e.V.



Informationen und Kontakte

Anmeldebedingungen

Anmeldungen

Jeder Interessierte kann an den Kursen oder Vorträgen, die in diesem Katalog aufgeführt sind, teilnehmen. Zu allen Veranstaltungen (Ausnahme: Schnupperstunden, Patientendienstage und Barbaraforen in der St. Barbara-Klinik) sind **verbindliche Anmeldungen - persönlich, schriftlich oder telefonisch - bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn unbedingt erforderlich.**

Mit der persönlichen oder telefonischen Aufnahme der Personalien oder Rücksendung der ausgefüllten Anmeldekarte an das Gesundheitszentrum ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig. Die Kursgebühren sind bei der Kursleitung zu entrichten, auch Kosten für Material und Lebensmittel! In besonderen Ausnahmefällen erfolgt die Begleichung der Kursgebühren per Lastschrift, die wir Ihnen vor Kursbeginn gesondert zusenden.

Büro Gesundheitszentrum / Elternschule

Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 41

E-Mail: gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Abmeldungen

Ist es Ihnen nicht möglich, an einer angemeldeten Veranstaltung teilzunehmen, melden Sie sich mindestens **eine Woche vor Kursbeginn** ab. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig!

Bei akuter Erkrankung werden die Gebühren auch bei kurzfristigerer bzw. nicht erfolgter Absage eines Kurses nicht fällig, sofern ein ärztliches Attest die Erkrankung bescheinigt.

Terminänderung / Absagen

Bei Terminänderungen, Überbelegung oder Veranstaltungsausfall geben wir Ihnen Nachricht.

Ermäßigungen

In besonderen sozialen Situationen können Sie eine Gebührenermäßigung von 20 % erhalten, z. B. wenn Sie Sozialhilfe bekommen oder alleinerziehend sind. Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse über das Büro des Gesundheitszentrums (Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41) beantragt werden.

Besondere Konditionen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses



Als Mitarbeiter / Mitarbeiterin erhalten Sie auf alle Kurse dieses Programmheftes 20 % Rabatt (Ausnahme: Materialkosten und Lebensmittel).

Der Rabatt erhöht sich auf 50 % bei Kursen, die als Angebote zur „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ gesondert gekennzeichnet sind. Voraussetzung ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme (mind. 80 %).

Gebührenerstattung

Eine Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder eine Erstattung einzelner Kurseinheiten ist grundsätzlich nicht möglich.

Die Teilnahme ist übertragbar, sofern das Kurskonzept dies zulässt und die Zugangsvoraussetzung erfüllt ist. Einige Krankenkassen übernehmen bei bestimmten Kursen voll bzw. anteilig die Kursgebühr, wenn eine regelmäßige Teilnahme nachgewiesen werden kann. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wünsche und Anregungen

Wir möchten Ihnen ein interessantes Kursangebot machen. Sollten Sie etwas in unserem Programm vermissen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns ihre Ideen mitteilen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Geschenkgutscheine

Wir bieten Ihnen an, Kurse per Gutschein zu verschenken. Wer das Besondere sucht, kann mit diesem Geschenkgutschein ein ungewöhnliches, aber sinnvolles Geschenk machen. Interessiert? Wenden Sie sich an die MitarbeiterInnen des Gesundheitszentrum sowie der Physiotherapie!

Ansprechpartner / weiterführende Links

- St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen
www.barbaraklinik.de
- St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel
www.josef-krankenhaus.de

Brustkrebserkrankungen:

- Brustzentrum Hamm
Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 01
www.brustzentrum-hamm.de
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
www.krebsgesellschaft.de
- Deutsche Krebshilfe e.V.
www.krebshilfe.de
- Infoseiten zu Brustkrebs / Brusterkrankungen
www.brustkrebs-info.de

Selbsthilfegruppen allgemein:

- NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
www.nakos.de
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm
0 23 81 / 1 20 28
www.selbsthilfe-hamm.de

Diabetes:

- Deutscher Diabetiker-Bund e.V.
www.diabetikerbund.de
- Deutsche Diabetes-Union e.V.
www.diabetes-union.de

Inkontinenz:

- Deutsche Kontinenz-Gesellschaft e.V.
www.kontinenz-gesellschaft.de

Hospiz:

- Hospiz Hamm
www.hospiz-hamm.de
 - Ambulante Sterbebegleitung
Tel. 0 23 81 / 30 44 00
 - Stationäres Hospiz „Am Roten Läppchen“
Tel. 0 23 81 / 54 47 30

Anmeldung

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mobil _____

Email _____

Zu folgendem Kurs / folgenden Kursen melde ich mich verbindlich an:

Kurs-Nr. / Titel _____

Kurs-Nr. / Titel _____

Die Teilnahmevoraussetzungen (siehe „Anmeldebedingungen“, S. 58f.) erkenne ich hiermit an. Anträge / Nachweise für eine Gebührenermäßigung müssen vor Kursbeginn im Büro des Gesundheitszentrums unterschrieben werden bzw. vorliegen. Das Gesundheitszentrum bestätigt diese Anmeldung nicht!

Datum, Unterschrift

Bitte das ausgefüllte Formular abtrennen und in einem frankierten Briefumschlag senden an:

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Gesundheitszentrum / Elternschule
Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Nicht vergessen

Zu folgenden Kursen habe ich mich angemeldet:

Impressum

Herausgeber:

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Verantwortlich für die Inhalte:

Matthias Kaufmann, Geschäftsführer

Redaktion:

Dr. phil. Birgit Sauer, Leitung Gesundheitszentrum der
St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Umschlaggestaltung:

Sandra Konopka, Klinikkommunikation der St. Barbara-Klinik
Hamm GmbH

Druck:

Druckerei Joh. Burlage GmbH & Co. KG, Münster

Auflage:

4.000

Erscheinungsweise:

jährlich

Fotonachweis:

www.aboutpixel.de (S. 58)

www.istockphoto.com (S. 1, S. 6, S. 8, S. 20)

www.pixelio.de (S. 6, S. 44)

www.shotshop.com (S. 26)

www.sxc.hu (S. 19, S. 50)

Fotomaterial der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH (S. 42, S. 54)



Gesundheitszentrum / Elternschule an der St. Barbara-Klinik

Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Anmeldung und Information:

Tel.: 02381 681-1341 | Fax: 02381 681-1343

gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

www.barbaraklinik.de



Zertifiziert nach den Regeln der
KTQ GmbH und der proCum Cert GmbH