

Nr. 3 / September 2016

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.
und der Agentur GesundheitsCampus Bochum


MEDIZINISCHES
QUALITÄTSNETZ
BOCHUM
Verbund der
Haus- und Fachärzte


GesundheitsCampus
BOCHUM

Prävention und Gesundheitsförderung

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Brustkrebsmonat Oktober

Die Macht der Bewegung

Agentur GesundheitsCampus Bochum

Interdisziplinäre Innovationskraft aus dem Ruhrgebiet



Schild & Schütze Rechtsanwälte



Ihr Recht ist unser Auftrag!

Unsere Kanzlei mit Sitz mitten in Bochum besteht seit Anfang 1988. Wir sind ein Team von kompetenten und erfahrenen Rechtsanwälten und Fachanwälten. Es bestehen Fachanwaltschaften im Sozial-, Medizin- und Arbeitsrecht. Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt der Kanzlei liegt im Verkehrsrecht.

Besonderes Augenmerk legen wir auf Ihre persönliche, gleichwohl aber teamorientierte Betreuung, denn im Mittelpunkt unserer gesamten Tätigkeit stehen Sie mit Ihren individuellen Problemen.

Sie möchten gern eine individuelle Beratung oder Vertretung?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Rechtsanwälte Schild & Schütze
Kurt-Schumacher-Platz 4 | 44787 Bochum

Tel. 02 34 / 96 14 10

www.schild-schuetze.de | E-Mail: info@schild-schuetze.de



Rechtsanwalt
Walter W. Schild



Rechtsanwalt
Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin
Indra Mohnfeld
Fachanwältin für Sozialrecht
Tätigkeitsschwerpunkt: Medizinrecht



Rechtsanwältin
Annett Grosse
Fachanwältin für Arbeitsrecht



Rechtsanwältin
Özlem Ay
Fachanwältin für Sozialrecht



Rechtsanwältin
Jeanette Pentzek
Tätigkeitsschwerpunkt: Verkehrsrecht

Dreams & more

Reiseservice



Ihr Online-Reisespezialist für MSC Kreuzfahrten, Disney Kreuzfahrten und mehr.



info@reiseservice-dreams.de | www.reiseservice-dreams.de



DRK Zentrum Weitmar

Vollstationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege
Tagespflege
Junge Pflege
Krankentransport
Erste Hilfe
Alzheimerhilfe
Fachseminar für Altenpflege
Mittagstisch
... und viele weitere Angebote



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Bochum e.V.

An der Holtbrücke 2 – 8
44795 Bochum
drk-bochum.de
facebook.com/DRKBochum
info@drk-bochum.de

Tel. 0234 / 9445 - 0

Grußwort Ausgabe September 2016

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bochum hat exzellente medizinische Versorgungsstrukturen. In Bochum gibt es erstklassige wissenschaftliche Einrichtungen. Hier haben innovative Unternehmen der Gesundheitsbranche ebenso ihren Sitz wie der Gesundheitscampus Nordrhein-Westfalen mit der bundesweit einzigen staatlichen Hochschule für Gesundheit.

Bochum ist ein herausragender Gesundheitsstandort in der Region, dessen Bedeutung kontinuierlich wächst!

Als wichtige Komponente unseres Standortprofils steht das Thema Gesundheit in wirtschaftlicher Hinsicht für Wachstum und Arbeitsplätze, die wir dringend benötigen. Darüber hinaus steht es für ein ungemein dichtes medizinisches Versorgungsangebot, bei dem die Menschen und ihr Wohlergehen im Mittelpunkt stehen.

Ich freue mich, dass das Medizinische Qualitätsnetz Bochum und die Agentur GesundheitsCampus mit dem gemeinsam herausgegebenen Magazin „BOGESUND“ einen engagierten Beitrag dazu leisten, die Bedeutung des Gesundheitsstandorts Bochum noch stärker im Bewusstsein der Öffentlichkeit zu verankern. Dafür danke ich allen Verantwortlichen sehr herzlich!

Bochum. Von hier aus. Gesundheitsversorgung der Zukunft.



Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Eiskirch'.

Thomas Eiskirch




Mit uns haben Sie gut lachen.

Für Ihr Wohlbefinden setzt unsere Zahnarztpraxis auf modernste Technik: Höchste Präzision bei zugleich sehr kurzen Behandlungszeiten erreichen wir durch den Einsatz von Lasertechnologie. Unser 3D-Röntgen ist nicht nur besonders strahlungsarm, es ermöglicht auch äußerst genaue Diagnosen. Ganz neu bieten wir Ihnen Lachgassedierung, eine Betäubungsmethode, die sogar beruhigend wirkt. Bei allem haben wir nur ein Ziel: Eine entspannte Behandlung für Ihr strahlendes Lächeln.

Zahnarztpraxis im Altenbochumer Bogen
Jesko Gärtner · Zahnarzt · Wittener Straße 242 · 44803 Bochum · Telefon 02 34 / 32 41 90 · Fax 02 34 / 32 41 9 20
praxis@mein-zahnarzt-bochum.de · www.mein-zahnarzt-bochum.de
Termine nach Vereinbarung



Wir helfen Ihnen, Ihr Anliegen zur Sprache zu bringen.

Behandlung aller Störungsbilder: Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen im Kindes-, Jugend und Erwachsenenalter.
Alle Kassen, Hausbesuche nach Vereinbarung.

Praxis für Sprachtherapie • Melanie Tenbusch & Nicole Wirsching GbR • Dipl. Pädagoginnen • Sprachtherapeutinnen
Voedestr. 69-71 • 44866 Bochum • Tel. 0 23 27 / 20 02 05 - Fax 0 23 27 / 20 04 04 • www.logopaedie-wattenscheid.de

Hier könnte **IHRE ANZEIGE** stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in **BOGESUND**
wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG

Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de



HVF DRUCK

Beeindruckende Auswahl
Schnelle Lieferung
Top-Preise
Ausgezeichnete Qualität

info@hvf-druck.de
www.hvf-druck.de



zuverlässig & kompetent

**Egal ob Gestaltung oder Druck,
wir sind der richtige Ansprechpartner für Ihre
Projekte im Print-Bereich.**



0234 **32 58 111**

AUF DEN HÖLLEN 47
44894 BOCHUM

MIETWAGEN & TAXI

FLUGHAFENTRANSFER

KRANKENBEFÖRDERUNG




Vorwort Ausgabe September 2016

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach einem etwas verspäteten Sommer sind wir im Herbst angelangt. Gerade diese Jahreszeit und der bevorstehende Winter stellen hohe Ansprüche an unsere Gesundheit und an unsere Widerstandskräfte. Deshalb stellen wir in dieser Ausgabe Prävention und Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Dabei werden Sie viele Informationen über praktische Prävention, über Sport und Bewegung und auch über gesunde Ernährung erhalten.

Der Gesundheitsstandort Bochum bekam im Juli hohen Besuch: Auf ihrer Sommerreise hat die Bundesministerin für Bildung und Forschung, Prof. Dr. Johanna Wanka, die Hochschule für Gesundheit (hsg) in Bochum besucht. Lesen Sie dazu einen ausführlichen Bericht, präsentiert von der Agentur GesundheitsCampus Bochum. Sie informiert u.a. auch über ein neues Therapieangebot „Online-Ambulanz für Internetsüchtige“ und neue Perspektiven für die Behandlung von stotternden Kindern und Erwachsenen.

Zum Schwerpunkt passt die Veranstaltung „Die Macht der Bewegung“ des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ im Brustkrebsmonat Oktober - auch darüber erfahren Sie mehr in diesem Heft. Das wartet noch mit einem weiteren wichtigen und aktuellen Thema auf: Es geht um die Patientenverfügung.

Wir freuen uns weiterhin über Ihre Anregungen und Kritiken und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Johannes Peuling
Agenturleiter
Agentur GesundheitsCampus Bochum

Inhaltsverzeichnis

Grußwort 1
Vorwort 3
Impressum / Vorschau nächste Ausgabe 32

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum

Brustkrebsmonat Oktober
 Die Macht der Bewegung 5
 MedQN - Informationsveranstaltungen 2016 6

Die Agentur GesundheitsCampus Bochum

Interdisziplinäre Innovationskraft aus dem Ruhrgebiet 7
 VISUS fördert das Bochumer Institut für Technologie 8
 Sommerreise führte Bundesforschungsministerin an die hsg 9 - 10
 Glänzendes Chrom trifft auf Biker-Platte 11
 Online-Ambulanz für Internetsüchtige gegründet 12
 St. Josef-Hospital - Hohe Reputation in der Darmkrebs-Therapie 13
 Neue Perspektiven für die Behandlung
 von stotternden Kindern und Erwachsenen 13 - 14
 Ehemaliger Chefarzt des Bergmannsheil berät Klinik in Kasachstan 15
 Städteübergreifendes Zentrum der Digitalen Wirtschaft 18
 Elektronische Behandlungsinformation (eBI) 19

Prävention und Gesundheitsförderung

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE 20 - 21
 Ernährung und Demenz 22
 Gesundheitsförderung 23
 Ergonomie im Büro 24 - 25

Weitere Informationen zu den Themen Gesundheit, Pflege und Vorsorge

Plauderei beim Frühstücksei 26
 Stadtteilspaziergang - Gemeinsam die Gegend erkunden 27
 Pflegeinformationen 28 - 29
 Pflegeinformationen der Rechtsanwälte Schild & Schütze 16 - 17
 Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht 30
 Vorsorgeinformationen 31

AMTMANN-IBING-STR. 8 | 44805 BOCHUM / GERTHE | TEL. 0234 / 90 20 73 2 | MAIL: INFO@LOGOFEE.DE | WEB: WWW.LOGOFEE.DE



PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

INH. DANIELA FELDHOFF
 STAATLICH ANNERKANNTE LOGOPÄDIN

SPRACH-, SPRECH-, STIMM- UND SCHLUCKTHERAPIE
 PRAXIS UND HAUSBESUCHE



HELLWEG 4 | 44787 BOCHUM / INNENSTADT | TEL. 0234 / 92 66 96 96 | MAIL: INFO@LOGOFEE.DE | WEB: WWW.LOGOFEE.DE

WEIGHT WATCHERS CENTER BOCHUM SELBSTSTÄNDIGER WEIGHT WATCHERS COACH Gabi Haarmann

ABNEHMEN + GESUNDE ERNÄHRUNG = KOMMEN SIE ZU UNS

Herner Str. 21
 44787 Bochum

Mobil: 0171 5588922

centerbochum@wwcoach.de
www.centerbochum.wwcoach.de



Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
 Orthopädieschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reperaturen • Einlagen aller Art • Maßschuhversorgungen
 Barrierefrei • Fußpflege
 Fußscan • kostenlose Fußberatung • Hausbesuche
 Versorgung aller Kassen und Privat



Lötte Orthopädieschuhtechnik
 Inh.: Rüdiger Schramm
 Bochum City
 Untere Marktstraße 3
 – gegenüber der Probsteikirche –



Tel. 0234 - 41 48 27 20
 Öffnungszeiten:
 Mo - Fr: 9:30-18:00
 Homepage:
www.orthopaedietechnik-bochum.de

„Aktiv gegen Brustkrebs e.V.“ und Brustzentrum Augusta

Brustkrebsmonat Oktober: Die Macht der Bewegung

Informationsnachmittag im Museum mit dem Sportwissenschaftler Dr. Baumann

Im Brustkrebsmonat Oktober werden jährlich Vorbeugung, Behandlung und Erforschung von Brustkrebs besonders in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt.

Der Bochumer Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ und das Brustzentrum Augusta stellen in diesem Jahr die Bedeutung von körperlichen Aktivitäten in den Mittelpunkt ihrer öffentlichen Veranstaltung „Die Macht der Bewegung“ am Dienstag, 25. Oktober, 14 bis 18 Uhr, im Kunstmuseum Bochum, Kortumstraße 147.

Das Titelthema wird Privatdozent Dr. med. Freerk Baumann in seinem Vortrag beleuchten. Er ist Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln (Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin) und beschäftigt sich seit langem mit den Einflüssen von körperlichen Aktivitäten auf Krebserkrankungen.

In seinem Buch „Die Macht der Bewegung: Dem Körper wieder vertrauen nach einer schweren Erkrankung. Bahnbrechende Erkenntnisse der Bewegungstherapie“ berichtet Baumann über Ergebnisse von Studien mit schwer erkrankten Menschen; diese Studien zeigen, wie wichtig körperliches Training für die Gesundheit und die Verbesserung des Behandlungsverlaufs bei einer Krebserkrankung ist. Die Nachsorge für Krebspatienten ist einer der Forschungsschwerpunkte Baumanns.

„Mütze auf und raus“: so hat Ariane Kukula-Schmidt ihren Erfahrungsbericht überschrieben, den sie als Brustkrebspatientin am 25. Oktober nach dem Vortrag von Dr. Baumann geben wird. Privatdozentin Dr. med. Gabriele Bonatz, Chefärztin des Brustzentrums Augusta Bochum, wird über „Ernährung, Stressbewältigung: Wie die Komplementärmedizin die Brustkrebsbehandlung ergänzen

kann“ informieren. Dr. Baumann, Ariane Kukula-Schmidt und Dr. Bonatz beantworten unter dem Motto „Meet the expert“ in jeweils kleinen Runden nach ihren Vorträgen Fragen der Besucherinnen und Besucher der Veranstaltung. Werner Conrad, Journalist und Pressesprecher des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ moderiert den Info-Nachmittag.

Außerdem gibt es von 14 bis 18 Uhr im Veranstaltungsraum des Kunstmuseums Tipps und Anregungen von A bis Y (Arznei bis Yoga). Die Veranstaltung im Brustkrebsmonat Oktober findet statt in Kooperation mit „Augusta bewegt“, der Fördergemeinschaft für Krebserkrankte Bochum e.V sowie dem Medizinischen Qualitätsnetz Bochum (MedQN) und wird unterstützt von AOK-Die Gesundheitskasse und Genomic Health.

Der Eintritt ist frei.



Sportwissenschaftler Dr. Baumann



Gesundheitsinformationen aus erster Hand für alle

Die kostenlosen Patientenseminare finden in der Zeit von 17 bis 19 Uhr im Veranstaltungsraum des Kunstmuseums Bochum, Kortumstr. 147, statt.

Die öffentlichen und kostenlosen Informationsveranstaltungen des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V. (MedQN) erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit. Ausgewiesene Experten ihrer Fachgebiete informieren in den Gesundheitsseminaren für Patienten, Angehörige und sonstige Interessierte

über medizinische Themen und stellen sich den Fragen der Besucherinnen und Besucher.

Welche Themen wünschen Sie sich für 2017?

Bitte schreiben Sie uns:

info@medqn.de
Netzbüro MedQn
Huestraße 5
44787 Bochum

Kontakt MedQN:

MedQN Bochum e.V.
 Huestr. 5 44787 Bochum
 Tel.: (02 34) 54 7 54 53
 Fax: (02 34) 54 7 54 55
 info@medqn.de
 www.medqn.de

In diesem Jahr finden noch diese Info-Veranstaltungen im Museum statt:

Datum	Referent/in	Thema
05.10.2016	Dr. Hoffmann, Dr. Wolf	Psychische Erkrankungen im Überblick
09.11.2016	Prof. Nückel, Dr. Bückner	Neuigkeiten bei der Therapie von malignen Lymphomen

Ausbildung zum/zur Heilpraktiker/in Walter-Knäpper-Schule



- qualifizierte Ausbildung zum /zur Heilpraktiker/in in Tages- und Abendschulform
- intensive Prüfungsvorbereitung für die amtsärztliche Überprüfung

Bergmannstr. 36
 44809 Bochum
 Telefon 0234 / 9043530
 www.walter-knaepper-schule.de
 info@walter-knaepper-schule.de



**FACHVERBAND
 DEUTSCHER
 HEILPRAKTIKER e.V.**
 Landesverband Nordrhein-Westfalen

6. Gesundheitsmesse am 2. April 2017

Der Termin für die 6. Gesundheitsmesse Bochum steht: Sonntag, 2. April, 10 bis 16 Uhr, RuhrCongress. Nach der Messe ist vor der Messe: Daher haben die Vorbereitungen für die nächste Gesundheitsmesse bereits begonnen. Wer sich für eine Beteiligung als Aussteller interessiert, kann sich im Netzbüro des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum (MedQN) ab sofort informieren:

Medizinisches Qualitätsnetz
 Bochum
 Huestr. 5
 44787 Bochum
 Telefon: (02 34) 54 7 54 53
 Fax: (02 34) 54 7 54 55
 Mail: info@medqn.de

Interdisziplinäre Innovationskraft aus dem Ruhrgebiet

1. Bochumer Branchentreff Gesundheit bringt Stein für Kooperation in der Telemedizin ins Rollen

Bochum, 12. August 2016. In Zeiten des demografischen Wandels und des drohenden Fachkräftemangels im Gesundheitswesen sind innovative Lösungen erforderlich. Aus diesem Anlass kamen namhafte Vertreter der bundesweiten Gesundheitsbranche, wie Franz Müntefering oder Birgit Fischer, zum 1. Bochumer Branchentreff Gesundheit zusammen, um über interdisziplinäre Perspektiven zum Thema „Telemedizin – Netzversorgung und Versorgungsnetze“ zu diskutieren.



IFK-Vorstandsvorsitzende Ute Repschläger (r.) und der Leiter der Agentur GesundheitsCampus, Johannes Peulling, begrüßten die Teilnehmer (Foto: Wirtschaftsförderung Bochum WiFö GmbH/A. Molatta).

Mit dem Ziel, interdisziplinäre Perspektiven für moderne Versorgungsstrukturen zu schärfen, hat der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) in Zusammenarbeit mit der Agentur GesundheitsCampus und dem Dienst für Gesellschaftspolitik (dfg) den Bochumer Branchentreff Gesundheit ins Leben gerufen. Zur Premiere der Veranstaltungsreihe auf dem Bochumer Gesundheitscampus diskutierten die Teilnehmer aus Politik, Wissenschaft, Verbänden, Krankenkassenwesen und Gesundheitswirtschaft im Rahmen einer Paneldiskussion, wie die Telemedizin sinnvoll in den Berufsalltag der verschiedenen Professionen eingebunden werden kann.

Dass die Nutzung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien einen wichtigen Beitrag zur Versorgungssicherung über räumliche und zeitliche Distanzen hinweg leisten kann, darin waren sich alle Teilnehmer einig. „Telemedizin sollte jedoch lediglich als Ergänzung zum persönlichen Kontakt zwischen Patient und Ärzten bzw. Gesundheitsfachberufen eingesetzt werden“, erklärte die Vorstandsvorsitzende des IFK Ute Repschläger. „Der Patientennutzen muss im Vordergrund stehen, um sinnvolle Geschäftsmodelle zu entwickeln“, betonte Detlef Friedrich, der Geschäftsführer der Gesundheitsberatung contec.

Birgit Fischer, die Präsidentin des Verbands der forschenden Pharma-Unternehmen, verwies darauf, dass für die Umsetzung der Telemedizin zunächst die entsprechenden Rahmenbedingungen geschaffen werden müssten: „Man kommt nicht umhin, innovative Lösungen auch für die notwendigen Prozesse und die Umverteilung finanzieller Ressourcen in den Blick zu nehmen.“ Christiane Vössing, Fachbereichsleiterin Versorgungsmanagement der Knappschaft-Bahn-See, ergänzte: „Aus Sicht der Kassen ist sowohl der Nutzer- als auch der Nutzenaspekt entscheidend. Nur wenn wir evaluieren können, dass die Telemedizin einen qualitativen Mehrwert für die Versicherten bringt, können wir Mittel zur Verfügung stellen.“

Alt-Vize-Kanzler Franz Müntefering verwies insbesondere auf den regionalen Bezug: „Wir müssen nutzen- und patientenorientierte Projekte im Ruhrgebiet in die Umsetzung bringen, um letztlich auch Einfluss auf die Bundespolitik nehmen zu können.“ Der Gesundheitscampus Bochum als deutschlandweit einmaliger Kompetenzraum zur Entwicklung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien für das Gesundheitswesen bietet dafür die optimale Voraussetzung.

„Die derzeitigen Strukturen sind noch zu behäbig, um die Telemedizin in der

Fläche in die Regelversorgung einzuführen. Wir benötigen angemessene Methoden, die es zu entwickeln gilt“, so Dr. Michael Schwarzenau, Hauptgeschäftsführer der Ärztekammer Westfalen-Lippe. An diesem Ziel wollen die Teilnehmer gemeinschaftlich



Franz Müntefering sprach vertrat als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) die Patientenperspektive (Foto: Wirtschaftsförderung Bochum WiFö GmbH/A. Molatta).

weiterarbeiten und verließen den Gesundheitscampus in der Gewissheit, schon bald zum 2. Bochumer Branchentreff Gesundheit wieder zusammenzufinden.

Bundesverband selbstständiger
Physiotherapeuten – IFK e. V.
Raika Sobiech
Gesundheitscampus-Süd 33
44801 Bochum
Tel: 0234 97745-40
E-Mail: sobiech@ifk.de

Der Forschung und der Region verpflichtet

VISUS fördert das Bochumer Institut für Technologie

Bochum, 23. August 2016: Mit der Gründung des Bochumer Instituts für Technologie (BO-I-T) wurde im vergangenen Jahr eine Einrichtung etabliert, die den Übergang zwischen akademischer Forschung und Produktreife vereinfachen soll.

Träger des regional agierenden Instituts sind die Bochumer Hochschulen sowie die Wirtschaftsförderung Bochum. Für die inhaltliche und finanzielle Unterstützung des Instituts ist der Förderverein Technologietransfer Bochum e.V. mitverantwortlich, dem namhafte Industrieunternehmen angehören. Ein Förderer der ersten Stunde ist das Bochumer IT-Unternehmen VISUS.

„Der Förderung der regionalen Gesundheitswirtschaft, des Standortes Bochum und des Austauschs von universitärem und unternehmerischem Know-how messen wir bei VISUS große Bedeutung bei. Als heute mittelständisches Unternehmen, das einst als Spin-off aus der Universität Witten-Herdecke hervorgegangen ist, wissen wir, wie wichtig die gegenseitige Befruchtung zwischen Wissenschaft und Wirtschaft ist, um

innovative Lösungen zu etablieren. Mit unserer Unterstützung des BO-I-T leisten wir einen aktiven Beitrag dazu, dass bahnbrechende, praxisnahe Lösungen für das Gesundheitswesen auch in Zukunft aus dem Ruhrgebiet kommen“, so Jörg Holstein, VISUS Geschäftsführer. Rund 76 Prozent der Finanzierung wird derzeit vom Förderverein getragen, dem neben VISUS noch weitere namhafte Unternehmen aus der Medizin-IT und -technikbranche angehören.

Seinen Fokus richtet das Bochumer Institut einerseits auf Themen, die eine zu geringe Forschungstiefe für universitäre Einrichtungen haben, jedoch hohe praktische Potenziale besitzen. Andererseits schließt es die Lücke zwischen Grundlagenforschung und industrieller Anwendung. „Unser Ziel ist es, aus wissenschaftlichen Erkenntnissen wirtschaftliche Lösungen für die Praxis zu generieren. Nicht zuletzt, um den Wirtschaftsstandort Bochum zu stärken und die Wertschöpfung zu erhöhen“, erklärt Johannes Peuling, Geschäftsführer des BO-I-T. In diesem Zusammenhang bietet das Institut auch Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln und

dem Projektmanagement.

Win-win-Situation für alle Beteiligten

Für die Förderunternehmen bietet das Bochumer Institut für Technologie eine Plattform, auf der Grundlage des eigenen Know-hows innovative Konzepte außerhalb der eigenen Produktentwicklung zu verfolgen, wie Dr. Marc Kämmerer, Innovationsmanager bei VISUS, erklärt: „In etablierten Unternehmen schlummern zahlreiche Ansätze und Ideen für Produktentwicklungen abseits des eigenen Portfolios. Durch die Kooperation mit universitären Einrichtungen und Start-up Unternehmen aus der Region bietet sich uns die Möglichkeit, diese Ansätze konsequent weiter zu denken.“

Weitere Informationen: www.bo-i-t.de



VISUS GmbH
Christiane Debbelt
Tel: 0234 93693-0
E-Mail: press@visus.com

L.u.P. GmbH · Labor- und Praxisservice

DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER



Über 20 Jahre Laboranalytik in den Bereichen Klinische Chemie, Hämatologie und Endokrinologie machen unser Zentrallabor zu einem kompetenten regionalen Partner für 1.000 Arztpraxen im Ruhrgebiet und Bergischen Land.

Für eine flexible und kundennahe Logistik führen wir den Probentransport mit einem eigenen Fahrdienst durch; in die Bochumer Innenstadt fahren wir umweltfreundlich per Fahrrad.

Betriebswirtschaftliche Leistungen, wie Buchführung, Einkauf und Weiterbildungen etc. runden unser Leistungsprofil ab.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.lupservice-gmbh.de oder sprechen Sie uns direkt unter 0234 – 30 77 300 an.

**L.u.P. GmbH | Labor- und Praxisservice
Universitätsstraße 64 | 44789 Bochum**

Sommerreise führte Bundesforschungsministerin an die hsg

Austausch über Modellstudiengänge und Gesundheits- und Pflegeforschung



hsg-Präsidentin Prof. Dr. Anne Friedrichs begrüßt Bundesforschungsministerin Prof. Dr. Johanna Wanka (links im Bild) bei der Ankunft vor der Hochschule für Gesundheit in Bochum. Foto: hsg/André Chrost

Auf ihrer diesjährigen Sommerreise hat die Bundesministerin für Bildung und Forschung, Prof. Dr. Johanna Wanka, am 28. Juli 2016 die Hochschule für Gesundheit (hsg) in Bochum besucht. hsg-Präsidentin Prof. Dr. Anne Friedrichs, die die Ministerin auf dem Gelände des Gesundheitscampus begrüßte, betonte, dass das Thema der Sommerreise ‚Zukunft des Lebens im Alter‘ auch ein „wichtiges Thema für die Hochschule“ sei.

Ministerin Wanka wies auf den großen Forschungsbedarf im Bereich der Gesundheitswissenschaften und Versorgungsforschung hin. Viele Fragen wie ‚Warum ist die Lebenserwartung in manchen Ländern höher?‘ oder ‚Wie funktioniert die Gehirnentwicklung im Alter?‘ seien noch zu erforschen. Auch die Verbindung dieser Themen mit der Pflege und der Frage, ‚Wie sieht die Situation in den Pflegeeinrichtungen und sozialen Einrichtungen aus?‘ sei notwendig. Wanka: „Wir müssen wissen, was funktioniert und was nicht funktioniert“.

Nachdem die hsg-Präsidentin die Hochschule kurz vorgestellt hatte, sprachen Wanka und Friedrichs über die Empfehlungen des Wissenschaftsrates (WR) zu hochschulischen Qualifikationen für das Gesundheitswesen, die im Sommer 2012 vorgelegt wurden. Dabei hob Wanka hervor, wie wichtig ihr in diesem Prozess die Arbeit der Fachhochschulen sei: „Eine ausschließliche Ausrichtung auf universitäre Ausbildung wäre die Vernichtung von Kompetenz gewesen. Im nächsten Schritt muss sich zeigen, ob die Studiengänge und die Absolventen den Bedürfnissen der Praxis entsprechen.“

Anne Friedrichs stimmte dem zu und ergänzte, dass in einer wissenschaftlichen Bewertung nachgewiesen werden konnte, dass die Modellstudiengänge, die in Nordrhein-Westfalen nach der Einführung der Modellklauseln im Jahr 2009 starteten, erfolgreich laufen. „Das Studium vermittelt die notwendigen Kompetenzen für den Versorgungsbedarf in der Bevölkerung, der sich deutlich gewandelt

hat. Die Studierenden werden anders auf die zunehmende Komplexität im Gesundheitswesen vorbereitet.“

Die Modellklauseln in den Berufsgesetzen der therapeutischen Gesundheitsfachberufe (Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie) sowie der Hebammen erlauben die Ausbildung dieser Berufe an Hochschulen und sind bis Ende 2017 befristet. Der Gesetzgeber muss bis spätestens Mitte 2017 darüber entscheiden, ob und wie die Modellstudiengänge in reguläre Studiengänge übergehen sollen.

„Wir sind aktuell in Gesprächen mit dem Land NRW, damit in einer Verbleib-Studie Erkenntnisse über die genauen Einsatzgebiete der Absolventen der Studiengänge gewonnen werden können. Der Gesetzgeber hat sich von der hochschulischen Ausbildung der Gesundheitsfachberufe eine wissenschaftlich fundierte Qualifikation der Fachkräfte versprochen, um die wissenschaftliche Forschung in diesem Bereich weiter zu entwickeln und die Versorgung der

Bevölkerung hierdurch zu verbessern“, sagte Friedrichs.

Prof. Dr. Sascha Sommer, Prodekan des Departments für Angewandte Gesundheitswissenschaften, stellte der Ministerin das vom BMBF geförderte Projekt „Quartier agil“ vor. Gemeinsam mit der Hochschule Ruhr West, den Städten Bochum und Bottrop, der Diakonie-Ruhr sowie dem Fraunhofer-Institut für Software- und Systemtechnik in Dortmund arbeitet die hsg an der Entwicklung eines partizipativen Programms für ältere Menschen, in dem ihre alltagsrelevanten kognitiven und körperlichen Ressourcen trainiert werden. Ein Baustein des Programms werden auch IT-gestützte Übungen sein, die via Smartphones an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer übermittelt werden.

Im Anschluss stellte Prof. Dr. Michael Wessels, Professor für Gesundheitsökonomie und Gesundheitspolitik der hsg, Projekte des Departments of Community Health vor, die auch eng mit der Stadt Bochum verwoben sind. Dabei ging es unter anderem um das Projekt ‚Quartiersnahe Unterstützung pflegender Angehöriger‘. Wessels: „Wir erheben, welche Bedarfe pflegende Angehörige haben, um dann Lösungsansätze zu entwickeln. Was ist, wenn die Personen selbst erkranken? Welche Unterstützung wünschen sich pflegende Angehörige?“

Zudem ging Wessels auf den weiteren Schwerpunkt ‚Diversität‘ des hsg-Departments ein. Das Department habe Reallabore in den Bochumer Stadtteilen Wattenscheid und Hustadt aufgebaut. hsg-Studierende lernen hier Strukturen zu etablieren, die die soziale Teilhabe benachteiligter Menschen und Bevölkerungsgruppen fördern und Barrieren im Gesundheits- und Sozialsystem abbauen. Wie wird die Diversität in den Quartieren erhoben? Wessels: „Wir bilden mit standardisierten Bildungsprogrammen Laienforscher aus den Quartieren, sogenannte Community-Researcher, aus, die selber Befragungen durchführen. Die Laienforscher füllen im Gespräch mit den Personen vor Ort beispielsweise Fragenbögen aus und führen Interviews.“ hsg-Präsidentin Friedrichs ergänzte, dass Laienfor-

scher die Barrieren, wie zum Beispiel sprachliche Barrieren oder kulturelle Hemmnisse, abbauen helfen.

im weiteren Verlauf an ihren Mitstudierenden und später an Simulationspatienten. An den Puppen können wir die eigentliche Fertigkeit einüben, mit



Während der Besichtigung der Pflege-SkillsLabs: Im Bild v.l.n.r.: Axel Schäfer (stellvertretender Vorsitzender der SPD-Bundestagsfraktion), hsg-Präsidentin Prof. Dr. Anne Friedrichs, Christian Haardt (CDU-Landtagsabgeordneter) und Bundesforschungsministerin Prof. Dr. Johanna Wanka vor einem Bett mit einem Ganzkörpersimulator.
Foto: hsg/André Chrost

Im weiteren Gespräch fragte Ministerin Johanna Wanka die anwesenden Studierenden, warum sie sich für eine Arbeit mit älteren Menschen entschieden haben. Carolin Schmidt, die im zweiten Semester ‚Gesundheit und Diversity‘ studiert, antwortete: „Alter betrifft jeden, auch mich – irgendwann. Es ist unabdingbar, qualifizierte Pflegekräfte auszubilden und ich freue mich auf die Arbeit mit älteren Menschen“. Die Ministerin setzte hinzu: „Wir müssen dafür werben, dass mehr junge Leute diesen Beruf erlernen und das Studium dazu aufnehmen. Es ist auch ganz wichtig, ältere Menschen aus der Isolation zu holen. So haben wir die Chance, länger aktiv und gesund zu bleiben.“

In der letzten Station des Besuchs an der hsg erläuterte Julia Schumacher, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Studiengang Pflege, der Ministerin und den weiteren Gästen im SkillsLab, das strukturelle und inhaltliche Vorgehen bei der Umsetzung des Themas ‚Wundmanagement bei älteren Menschen‘ innerhalb der SkillsLab-Übungen. „Unsere Studierenden erlernen zunächst ihre Fertigkeiten unter Anleitung an Ganzkörpersimulatoren,

Hilfe der Menschen, an denen wir zum Beispiel die Wundmodelle anbringen, üben die Studierenden insbesondere zusätzlich die Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten ein“, erläuterte Schumacher.

Auf ihrer Sommerreise besucht die Bundesforschungsministerin zehn ausgewählte Forschungsstandorte in ganz Deutschland. Neben Bochum besuchte sie am 28. Juli 2016 die Städte Köln und Aachen. Ihre Reise führt sie unter anderem nach Stuttgart, Saarbrücken, Dresden und Greifswald.

Hochschule für Gesundheit
Dr. Christiane Krüger
Pressesprecherin
Gesundheitscampus 6-8
44801 Bochum
Tel: 0234 77727-124
E-Mail:
Christiane.Krueger@hs-gesundheit.de

Glänzendes Chrom trifft auf Biker-Platte im Knappschaftskrankenhaus

Aktionswoche „Bike Week Langendreer“ lockt mit Show-Bikes von Harley-Davidson und Fleisch vom Barbecue-Grill.

Ihr Antlitz ist hübsch anzusehen: glänzendes Chrom, eine extravagante Tankbemalung, ein lederner Breitsitz und die typischen, hohen Lenkergriffe. Im Ohr heulen die Auspuffrohre mit einem fast schon betäubenden Knattern. Der Sound einer Harley-Davidson ist eben unverwechselbar – ganz so wie auch das Lebensgefühl, für das sie steht. Und das hat sich das Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum in der Zeit von Dienstag, 16. August, bis Montag, 22. August, zum Motto gemacht.

Unter dem Titel „Bike Week Langendreer“ lädt die Klinik Anhänger und Freunde dieser „heißen Öfen“ sowie Interessierte zu einer ganz besonderen Aktionswoche in die haus-eigene Cafeteria ein. Passend zum Thema bietet die Küche Klassiker wie Hotdog, Hamburger, Biker-Platte (Currywurst mit Pommes) und Fleisch vom Barbecue-Grill an. Für das passende Ambiente sorgen Show-Bikes von Harley-Davidson, die von den Firmen „MotoMaxx“ und „Fun-Trike“ zur Verfügung gestellt werden. Zu sehen



(v.li.): Julia Schönberger (Knappschaft), Peter Roski (Fun-Trike), Gerd Köster (Personalleiter UK Knappschaftskrankenhaus Bochum), Hans-Peter Jochum (Geschäftsführer UK Knappschaftskrankenhaus Bochum), Adriano Mura (Knappschaft) und Günther Eilhardt (MotoMaxx) Foto: Fotoabteilung, UK Knappschaftskrankenhaus Bochum

sind die Motorräder in der Cafeteria und auf der dazugehörigen Terrasse, in der Eingangshalle und in der neueröffneten Kaffee-Bar. Besonderes Bonbon der „Bike Week Langendreer“: Wer am Samstag oder Sonntag mit dem Motorrad zum Knappschaftskrankenhaus kommt, kann kostenlos den Parkplatz an der Krankenpflegeschule nutzen.

Auf der Internetseite der Klinik (www.kk-bochum.de) gibt es auch eine

Bildergalerie zur „Bike Week Langendreer“.

Universitätsklinikum
Knappschaftskrankenhaus
Bochum GmbH
Bianca Braunschweig M.A.
Referentin
für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
0234 / 299-84033

HVF
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

Sie suchen einen abwechslungsreichen und krisensicheren Job?
Dann bewerben Sie sich doch bei uns!

Wir suchen motivierte und engagierte
Handelsvertreter im Außendienst
für die Beratung und den Verkauf von Anzeigen.

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.de

Neues Therapieangebot Online-Ambulanz für Internetsüchtige gegründet

Das Angebot soll Betroffene dort abholen, wo ihre Sucht sie gefesselt hält. Was genau sich dahinter verbirgt, erfahren Interessenten auf der Gamescom in Köln.

Eine neue Online-Ambulanz für Internetsüchtige soll Betroffenen in Zukunft den Zugang zur Behandlung erleichtern. Die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) entwickelt, betreibt und erforscht das Angebot, das das Bundesministerium für Gesundheit fördert.

Offiziell startet die Ambulanz am 1. September 2016. In zwei webcam-basierten Sprechstundenterminen können Betroffene und Angehörige mit Experten klären, ob eine Internetsucht vorliegt und wo diese vor Ort behandelt werden kann.

Von der digitalen zur analogen Beratung

„Unser Ziel ist es, die Betroffenen dort abzuholen, wo die Sucht ihren Ursprung hat. Denn viele finden auf herkömmlichen Wegen nicht in das Hilfesystem“, erklärt Privatdozent Dr. Bert te Wildt, Leiter der Medienambulanz der LWL-Klinik. „Wir bauen eine digitale Brücke zur analogen Behandlungssituation und damit ins reale Leben.“

Der Bochumer Mediziner initiierte das Projekt unterstützt von der Bundesdrogenbeauftragten Marlene Mortler. Sein Team entwickelte das Online-Angebot gemeinsam mit Kollegen vom Zentrum für Telematik im Gesundheitswesen an der Ruhr-Universität Bochum. In den kommenden zwei Jahren wird das Team das Projekt wissenschaftlich evaluieren.

Wissenschaftliche Evaluation

Unter anderem wollen die Forscher die Frage beantworten, wie viele Be-



Mehr als eine halbe Million Menschen in Deutschland sind internetabhängig, viele davon von Online-Computerspielen.
© RUB, Nelle

troffene über das neue Angebot in reguläre Beratungsstellen vermittelt werden können und ob es sich dabei um eine spezielle Personengruppe handelt. In einem zweiten Schritt wollen sie den Online-Ambulanz-Service allen Einrichtungen im deutschen Suchthilfesystem zur Verfügung stellen.

Projektvorstellung auf der Gamescom in Köln

Das Team der Online-Ambulanz für Internetsüchtige, kurz „Oasis“, stellt das Angebot auf der Gamescom in Köln vor, der weltweit größten Computerspielemesse. Zu finden sind die Ansprechpartner vom 17. August bis 21. August in Halle 10.2 im Rahmen des Jugendforum NRW. Ab 17. August wird unter www.onlinesucht-ambulanz.de der Selbsttest zur Online-Diagnose der Internetabhängigkeit verfügbar sein. Die Webcam-Sprechstunden starten ab 1. September.

LWL-Universitätsklinikum für
Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie,
Ruhr-Universität Bochum
Privatdozent Dr. Bert te Wildt,
Tel.: 0234 5077 3120, -312

St. Josef-Hospital Bochum bestätigt hohe Reputation in der Darmkrebs-Therapie

Auszeichnung für Prof. Reinacher-Schick und Prof. Uhl in der neuen FOCUS-Ärzteliste

Das St. Josef-Hospital Bochum (Klinikum der Ruhr-Universität Bochum) bleibt bundesweit führend in der Behandlung von Darmkrebs-erkrankungen. In der neuen Ärzteliste des Magazins FOCUS sind für diesen Bereich Prof. Anke Reinacher-Schick, Chefärztin der Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin, sowie Prof. Waldemar Uhl, Direktor der Klinik für Allgemein- und Viszeral-Chirurgie unter den bundesweit Besten ihres Faches in ganz Deutschland genannt. Auch das St. Josef-Hospital insgesamt wird in der Liste auf einem Spitzenplatz mit hoher Patientenzufriedenheit geführt.

Grundlage dieser Liste sind Empfehlungen von Patienten, Selbsthilfegruppen und anderen Medizinern (Klinikärzte und niedergelassene Fachärzte). Auch die Hygiene im Krankenhaus, die Qualität der Pflege sowie die wissenschaftliche Dynamik der Ärzte, gemessen in akademischen Veröffentlichungen,

fließt in die Bewertung ein.

Die Krebstherapie ist im Katholischen Klinikum Bochum, zu dem das St. Josef-Hospital gehört, ein Schwerpunkt. Auf den interdisziplinären Ansatz wird besonders Wert gelegt. Prof. Reinacher-Schick: „Zusammenarbeit ist sehr wichtig. Im St. Josef-Hospital arbeiten Viszeralchirurgen, Onkologen, Strahlentherapeuten, Gastroenterologen und Radiologen eng zusammen, um für den Patienten die bestmögliche Behandlungsmethode zu finden.“

In der Darmkrebstherapie entwickelt sich die Medizin mit hohem Tempo weiter. „Neben der klassischen und weiterhin wichtigen Strahlentherapie, Chirurgie und Chemotherapie haben neue molekulare Medikamente Einzug gehalten, die die Prognose auch von Patienten mit Metastasen entscheidend verbessern“, betont Prof. Reinacher-Schick. Als Beispiel nennt sie die Präzisionsmedizin bei Tumoren der Verdauungsorgane: „Diese Weiterentwicklung ist nur mit kontrollierten und gut überwachten klinischen Therapiestudien möglich.“

Auf die klinische Forschung legen wir im St. Josef-Hospital als einem Standort der Ruhr-Universität großen Wert.“

„Die erneute FOCUS-Listung würdigt unser gemeinsames Bestreben, dem Patienten mit Darm- oder Enddarmkrebs in einem interdisziplinären Behandlungskonzept bestmögliche Qualität und Heilungsaussichten zu geben“, kommentiert Prof. Uhl. „Als das erste in Deutschland zertifizierte Darmkrebszentrum, in dem insbesondere die chirurgische Qualität abgefragt wird, können wir auf unsere geprüften exzellenten Ergebnisse stolz sein. Es freut uns, dass dies von den Patienten und Zuweisern wahrgenommen wird.“

Klinikum Bochum (KKB)

Dr. Jürgen Frech

Leitung: Unternehmenskommunikation

Gudrunstraße 56, 44791 Bochum

Tel.: 0234 / 509-6104

E-Mail:

j.frech@klinikum-bochum.de

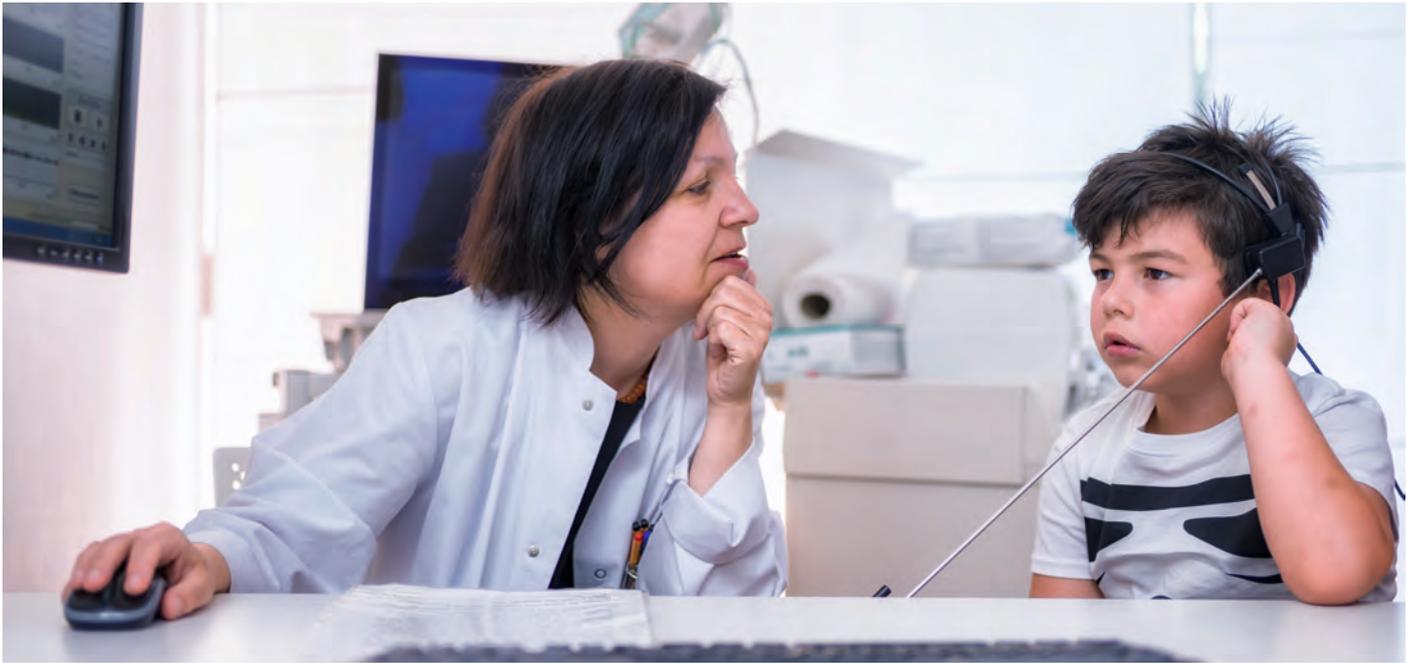
Neue Perspektiven für die Behandlung von stotternden Kindern und Erwachsenen

- **Möglichst frühe Behandlung verbessert die Chancen im Kita-Alter erheblich**
- **Mehr als 800.000 Menschen in Deutschland leiden unter Redeflussstörung**

Sätze nicht flüssig und geordnet sprechen zu können, kann schwerwiegende Folgen haben. Es droht dann soziale Ausgrenzung - in Kindergarten, Schule und Beruf. Stottern und Poltern, sogenannte Redeflussstörungen, sind häufige Erkrankungen,

die Kinder, Jugendliche und Erwachsene treffen können. In Deutschland leiden 800.000 Menschen allein unter Stottern. Zwar bildet es sich bei etwa drei von vier Kindern spontan wieder zurück, bei den übrigen jedoch kann es chronisch werden und stellt oft ein lebenslanges Problem dar. Etwas weniger häufig, wenngleich immer noch stark verbreitet, ist Poltern, ein zu schnelles, holpriges Sprechen mit unregelmäßigem Sprechtempo und Passagen einer oft undeutlichen, schwer verständlichen Aussprache.

Früh erkannt und kompetent therapiert, sind Redeflussstörungen gut behandelbar. Eine achtköpfige Gruppe von Ärzten, Therapeuten und Psychologen hat im Namen von 17 Fachgesellschaften, die in Deutschland mit Redeflussstörungen befasst sind, mehrere Jahre an einer neuen interdisziplinären Leitlinie (S3) gearbeitet, die in wenigen Tagen in Kraft tritt und dann von der AWMF (Arbeitsgemeinschaft wissenschaftlicher medizinischer Fachgesellschaften) veröffentlicht wird. S3 bedeutet, dass



die Leitlinie den bestmöglichen Evidenznachweis nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen liefert.

Zielgruppe sind Ärzte, Sprachtherapeuten, Psychologen, aber auch die Patienten mit ihren Angehörigen. Federführend war Prof. Katrin Neumann, Leiterin der Abteilung für Phoniatrie und Pädaudiologie der Universitätsklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde im St. Elisabeth-Hospital Bochum (Katholisches Klinikum), unterstützt durch Prof. Harald Euler, Professor für Psychologie der Universität Wien. „In drei Vierteln aller Fälle liegt Stottern bereits im Kindergartenalter vor“, betont Prof. Neumann. „Bleibt es über das vorpubertäre Alter hinaus bestehen, verringern sich die Möglichkeiten einer kompletten Beseitigung drastisch. Redeflussstörungen können zu erheblichen psychosozialen Belastungen führen, die die emotionale, soziale, schulische und berufliche Entfaltung nachhaltig beeinträchtigen können und wiederholte, langdauernde Therapien erfordern.“

Die neue Leitlinie räumt mit einigen in Deutschland noch immer verbreiteten Ansichten auf, z.B. dass Stottern psychische Ursachen habe oder durch familiäre Spracherfahrungen hervorgerufen werde. Vielmehr sind sich die Leitlinien-Experten einig, dass Stottern zum größten Teil erblich bedingt ist und mit Struktur- und Funktions-

veränderungen im Gehirn einhergeht. Prof. Neumann: „Das in der Kindheit ohne erkennbare Ursachen entstehende Stottern muss daher als eine neurogene Erkrankung aufgefasst werden.“

Sie rät Eltern und Erziehern dazu, wachsam zu sein und genau hinzuhören. Durch fundierte Diagnostik mit abgesicherten standardisierten Verfahren kann Stottern früh erkannt werden. Im Alter von drei bis sechs Jahren ist eine aus Australien stammende Behandlung („Lidcombe“) am wirksamsten, bei der stotternde Kinder für gut gesprochene Sätze nach klar festgelegten Regeln von den Eltern gezielt gelobt und mit sanften, dosierten Hinweisen auf Stottermomente hingewiesen werden.

Für Jugendliche und Erwachsene gibt es hohe Erfolgsaussichten für Methoden, die das Sprechen neu strukturieren. Beim so genannten Fluency Shaping lernt der Patient eine neue Sprechweise, die zuerst stark verlangsamt ist und bei der die einzelnen Wörter weich angesetzt werden. Danach wird dieses neue Sprechmuster durch häufige Wiederholungen eingeschliffen und trainiert. Als ebenfalls wirksam erwies sich eine Behandlungsform, die nicht die gesamte Sprechweise, sondern nur das gestotterte Wort umstrukturiert, z.B. durch Desensibilisierung gegen die

gefürchteten Stotter-Ereignisse und mit Techniken, sie zu beenden („Stottermodifikation“).

Unzureichende Ergebnisse brachten dagegen medikamentöse Behandlungen, Hypnosen, Therapien ausschließlich mit kontrollierter Atemregulation sowie unspezifische Stottherapien, wie sie in vielen Praxen durchgeführt werden.

Jede Behandlung sollte einen ersten Nutzen innerhalb von drei Monaten zeigen, sonst ist ein Wechsel angezeigt. Mit der Therapie mit Kindern länger als maximal zwölf Monate nach Stotterbeginn zu warten, kann riskant sein: Zwar verflüchtigt sich das Stottern bei Kindern in vielen Fällen von selbst. Bleibt es aber bestehen, sinken die Erfolgschancen rapide, wenn die Therapie zu spät einsetzt. Liegen weitere Defizite wie Sprachentwicklungs- oder Angststörungen vor, müssen sie leitliniengerecht mitbehandelt werden.

Katholisches Klinikum Bochum
(KKB)

Unternehmenskommunikation

Leitung: Dr. Jürgen Frech

Gudrunstraße 56, 44791 Bochum

Tel.: 0234 / 509-6104

Email: j.frech@klinikum-bochum.de

Ehemaliger Chefarzt des Bergmannsheil berät Klinik in Kasachstan

Prof. Helmut Schatz als „Senior Expert“ im Einsatz

Im Rahmen eines ehrenamtlichen Einsatzes war Prof. Helmut Schatz, ehemaliger Direktor der Medizinischen Klinik des Bergmannsheil, in Astana (Kasachstan). Er beriet dort die „Family Clinic“ in der Aufbauphase und half bei der Untersuchung von Patienten speziell mit komplexen Krankheitsmustern. Vermittelt wurde Prof. Schatz durch den deutschen Senior Experten Service (SES) in Bonn, der pensionierte Fachleute für ehrenamtliche Hilfeinsätze in Entwicklungsländern vermittelt.

Viele Diabetes- und Schilddrüsenerkrankungen

„Zielsetzung der Klinik in Astana ist es, die Patientenversorgung in Kasachstan an europäische Standards heranzuführen“, so Prof. Schatz. In Kasachstan, einem Jodmangelgebiet, weisen sehr viele Menschen Schilddrüsenknoten auf. „Unter den Patienten, die ich gesehen habe, waren auch sehr viele Menschen mit Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, wie Basedow- und Hashimoto-Erkrankungen“, sagt der Experte. Besonders fiel ihm das Verlangen der jungen Kasachinnen nach Kindern



Bild: Prof. Schatz (li.) demonstriert einer kasachischen Ärztin das neueste Gerät zur Blutzuckerdauermessung – Bildnachweis: Privat

auf: Seine Sprechstunde wurde mehrfach wegen eines unerfüllten Kinderwunsches aufgesucht. Auch Patienten mit Diabetes kamen in größerer Zahl zur Untersuchung. Keiner von ihnen hatte eine Diabetikerschulung erhalten, wie es in Deutschland allgemein üblich ist. Entsprechend groß war der Beratungsbedarf. Damit die Verständigung funktionierte, stand eine Dolmetscherin zur Verfügung, die das Gesagte vom Russischen und Kasachischen ins Englische und umgekehrt übersetzte. „Jüngere Patienten oder die Kinder, die ihre Eltern be-

gleiteten, sprachen auch des Öfteren Englisch“, erinnert sich Prof. Schatz.

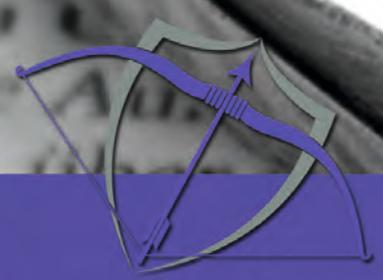
Universitätsklinikums
Bergmannsheil
Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c.
Helmut Schatz
Direktor a.D. der Medizinischen
Universitätsklinik des
Berufsgenossenschaftlichen
Universitätsklinikums Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum
Tel.: 0234 / 302-6324
E-Mail: helmut.schatz@rub.de

Hier könnte **IHRE ANZEIGE** stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in **BOGESUND**
wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG

Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de

Schild & Schütze Rechtsanwälte



Pflegereform – Welche Änderungen ergeben sich 2017?

Derzeit rückt sie wieder in den Vordergrund: Die große Pflegereform nach dem Pflegestärkungsgesetz (PSG II). Denn der Herbst 2016 läutet die „heiße Phase“ der Reform ein, indem bereits jetzt Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste Pflegekassen und Begutachtungsinstitutionen den reibungslosen Neustart ab 01.01.2017 vorbereiten. Es wird sich einiges ändern. Ob dabei allen Interessen Rechnung getragen wurde und allen Beteiligten Verbesserungen zuteil werden, wird erst die Folgezeit erkennen lassen. Für Sie als Versicherte, als Pflegebedürftige oder Angehörige einer pflegebedürftigen Person dürften drei Fragestellungen im Vordergrund stehen:

1. Welche Änderungen ergeben sich bei bereits im Jahre 2016 oder vorher festgestellter Pflegestufe?
2. Ändert sich das Leistungsspektrum, bzw. welche Leistungen gibt es ab 2017?
3. Muss ich mehr, weniger oder gleichviel an Eigenanteil aufbringen, um die Pflege zu gewährleisten?

Zur Frage 1: Überleitungsregelung
Mit der jetzigen Pflegereform hat das Bundesgesundheitsministerium von Anfang an betont, dass eine Verbesserung und jegliche Vermeidung einer Schlechterstellung erstrebt sein sollte. Da die Pflegereform auf einem völlig neuen Begutachtungsverfahren (Neues Begutachtungsassessment=NBA) fußt und auch von einem ganz neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ausgeht, der sich nach dem Willen des Gesetzgebers stärker an den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen und weniger an den körperlichen Defiziten orientieren soll, musste entschieden werden, ob alle „Altfälle“ einer Neubewertung zu unterziehen seien. Dem erteilt das Pflegestärkungsgesetz eine klare Absage: Für Pflegebedürftige, die bis zum 31.12.2016 Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung haben – also bereits eingestuft sind – besteht ein Besitzstandsschutz auf die Ihnen unmittelbar vor dem 01.01.2017 zustehenden, regelmäßig wiederkehrenden Leistungen. Es erfolgt keine neue Begutachtung und auch Wiederholungsbegutachtungen sind bis 2019 ausgesetzt. Eine

Neubegutachtung erfolgt allenfalls im Rahmen eines Höherbegutachtungsantrages wegen Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Seitens der Pflegeversicherungen ergehen lediglich im Zuge der Überleitung schriftliche Bescheide, aus denen sich die Neuuzuordnung, sowie die daraus resultierenden Leistungsbeträge ergeben. Dies ist erforderlich, weil die bisherigen Pflegestufen entfallen. Die Bewertung der Bedürfnislage des Pflegebedürftigen wird sodann in **5 Pflegegraden** festgehalten.

Es ist vorgesehen, dass dieser Besitzstandsschutz lebenslang bestehen bleiben soll. Dabei umfasst der Besitzstandsschutz insbesondere auch die Höhe der Leistungen.

Die zutreffende Überleitung sollte sich wie folgt darstellen:

Bis 31.12.2016	Ohne eingeschränkter Alltagskompetenz ab 01.01.2017	Mit eingeschränkter Alltagskompetenz ab 01.01.2017
Pflegestufe 0	-	Pflegegrad 2
Pflegestufe 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3
Pflegestufe 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4
Pflegestufe 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Pflegestufe 3-Härtefall	Pflegegrad 5	Pflegegrad 5

Ihr Recht ist unser Auftrag!

Zur Frage 2: Leistungsspektrum ab 2017

Die pflegerischen Leistungen in Form der Pflegesachleistungen ändert sich betragsmäßig, aber nicht bezogen auf den Inhalt der beleisteten Pflege. Nach wie vor sind Pflegebedürftig –ob ambulant oder stationär- angemessen sach- und fachgerecht zu versorgen, entsprechend ihren gesundheitsbedingten Einschränkungen und Bedürfnissen. Soweit Zuhause gepflegt wird, ist die Höhe des Pflegegeldes ab 2017 (siehe Tabelle unten) interessant.

Zur Frage 3: Erhöhung von Eigenanteilen?

Der Bereich von Zuzahlungsverpflichtungen im Bereich Pflege betrifft im Wesentlichen die stationäre Versorgung in einer Pflegeeinrichtung. Hier erhofft sich der Gesetzgeber durch Einführung eines einrichtungsspezifischen Eigenanteils, der von der jeweiligen Einrichtung errechnet wird, eine Verbesserung und Erleichterung für alle Beteiligten. Zum einen vermindert sich der bürokratische Aufwand durch feststehende Zahlen immens. Zum anderen aber wird nunmehr jeder Pflegebedürftige, der in einer Einrichtung lebt, unabhängig davon, ob er über den Pflegegrad 1 oder über den Pflegegrad

5 verfügt, den gleichen einrichtungsspezifischen Eigenanteil aufbringen müssen. Dies kann die Pflegebedürftigen mit geringerem Pflegegrad stärker belasten, muss es aber nicht zwangsläufig. Insbesondere aber dürfte mit Einführung dieses Systems gewährleistet sein, dass nicht aus Kostengesichtspunkten Pflegebedürftige selbst oder auch Angehörige, die Inanspruchnahme wegen Elternunterhalt befürchten, es bei einer zu geringen Feststellung der Pflegebedürftigkeit belässt, um die bisherige mit der Höherstufung verbundene Kostensteigerung zu vermeiden. Es bleibt zu hoffen, dass – jedenfalls langfristig – damit Verbesserungen von Pflegequalität und verbesserte Pflegepersonalschlüssel erreicht werden können, wenngleich gerade zu dem letzten Punkt im Rahmen der Gesetzesumsetzung noch einiges für die kommenden Jahre offen geblieben ist.

Dieses sehr komplexe Thema weist eine Vielzahl von Fragstellungen auf, wobei diese Darstellung nur ein ganz rudimentärer Abriss sein kann. Ich möchte Ihnen daher dringend ans Herz legen, soweit in Ihrem persönlichen Umfeld Fragen bestehen, die Beratung und/oder Unterstützung durch einen Rechtsanwalt zu suchen, um anhand Ihrer ganz individuellen Situation

Leistungs- und Rechtsschutzmöglichkeiten auszuloten, auch soweit es um die Rechte der Angehörigen einer pflegebedürftigen Person geht.

Soweit Sie über keine Rechtsschutzversicherung verfügen steht Ihnen auch das Recht auf Inanspruchnahme von Beratungshilfe zu, soweit Sie die wirtschaftlichen Voraussetzungen erfüllen. Dies ist im Regelfall gegeben, wenn Sozialleistungen in Anspruch genommen werden.



Indra Mohnfeld
Rechtsanwältin

Fachanwältin für Sozialrecht
Fachanwältin für Medizinrecht

Die Höhe des Pflegegeldes ab 2017:

Bis 31.12.2016	Pflegegeld bis 31.12.2016	Pflegegrad	Pflegegeld ab 01.01.2017
-	-	Pflegegrad 1	0,00 €
Pflegestufe 0	123,00 €	Pflegegrad 1	316,00 €
Pflegestufe 1	244,00 €	Pflegegrad 2	316,00 €
Pflegestufe 1*	316,00 €	Pflegegrad 2	545,00 €
Pflegestufe 2	458,00 €	Pflegegrad 3	545,00 €
Pflegestufe 2*	545,00 €	Pflegegrad 3	728,00 €
Pflegestufe 3	728,00 €	Pflegegrad 4	728,00 €
Pflegestufe 3*	728,00 €	Pflegegrad 4	901,00 €
Pflegestufe 3/Härtefall	728,00 €	Pflegegrad 5	901,00 €

(* mit anerkannt eingeschränkter Alltagskompetenz)

Das Ruhrgebiet wird Sitz eines städteübergreifenden Zentrums der Digitalen Wirtschaft

Im Wettbewerb zur Auswahl der regionalen Zentren für die digitale Wirtschaft stehen die Gewinner fest: In Aachen, Bonn, Düsseldorf, Köln, Münster und dem Ruhrgebiet sollen so genannte DWNRW-Hubs entstehen, die das Land insgesamt mit bis zu 12,5 Millionen Euro fördert.

Die Jury überzeugte an dem Antrag insbesondere die Kooperation von Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen und Mülheim/Ruhr als Träger des Ruhr:Hub. Gemeinsam könnten die sechs Städte die Potenziale des Standortes noch besser ausschöpfen und ihre Digitalkompetenz national und international vermarkten. Minister Garrelt Duin: „NRW bringt alle Voraussetzungen mit, um das Digitalland Nummer Eins in Deutschland zu werden. Dazu brauchen wir eine enge Zusammenarbeit zwischen der klassischen Industrie und den innovativen Startups. Der vorbildlich städteübergreifende Digital-Hub im

Ruhrgebiet ist ein Schlüssel dazu: Hier können Partner sich finden und gemeinsam digitale Geschäftsmodelle entwickeln.“

Prof. Dr. Tobias Kollmann, Beauftragter für die Digitale Wirtschaft NRW: „Die DWNRW-Hubs sind der Kern unseres digitalen Updates für unser Bundesland. Sie werden sowohl vor Ort als auch über die gegenseitige Kooperation zu einer wirkungsvollen Gesamtstruktur für den Aufbau von digitalen Geschäftsmodellen zwischen Startups, Mittelstand und Industrie in NRW. Dafür spricht auch die große Anzahl an regionalen und überregionalen Unterstützern, welche die Hub-Bewerbungen zusammengetragen haben.“ Partner des Digital Ruhr:HUB sind: Wirtschaftsförderung metropol Ruhr, Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft Bochum, Wirtschaftsförderung Dortmund, Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Duisburg, EWG – Essener Wirtschaftsförderungsgesellschaft, Wirtschaftsförderung Gelsenkirchen,

Mülheim & Business GmbH.

Die DWNRW-Hubs sind eine zentrale Maßnahme der Strategie zur Digitalen Wirtschaft der Landesregierung. Die regionalen Plattformen sollen informieren und Anlaufpunkt für nationale und internationale Gründer sein. Sie sollen so zur Drehscheibe für Kooperationen von Startups, Mittelstand und Industrie für digitale Geschäftsmodelle und -prozesse werden. Im nächsten Schritt geben die Standorte – in Abhängigkeit von zu erfüllenden Auflagen – den endgültigen Förderantrag ab. Die Hubs können dann jeweils bis zu 1,5 Mio. Euro an Fördergeldern für drei Jahre erhalten – mit einer Verlängerungsmöglichkeit von zwei Jahren. Die Regionen steuern einen Eigenanteil in gleicher Höhe bei.

Weitere Informationen zur Landesstrategie für die Digitale Wirtschaft und den Maßnahmen zur Standortstärkung finden Sie unter www.digitalewirtschaft.nrw.de

Mehr Wissen, bessere Therapie

Elektronische Behandlungsinformation (eBI)

Wer mehr weiß, kann besser handeln – oder behandeln. Das gilt besonders im Krankenhaus.

Denn oft können Patienten, die im Krankenhaus behandelt werden müssen, nur lückenhafte Information über ihre Krankengeschichte angeben. Dazu kommt, dass für die meisten Patienten jeder Krankenhausaufenthalt eine Ausnahmesituation ist. Das war für die Knappschaft einer der Gründe, die elektronische Behandlungsinformation (eBI) zu entwickeln. Das berichtet tag, das Kundenmagazin der Knappschaft, in seiner neuesten Ausgabe.

Die elektronische Behandlungsinformation liefert wichtige Informationen zur Behandlungsgeschichte der Patienten, wie beispielsweise zu

verschriebenen Arzneimitteln, Erkrankungen oder Angaben zu Krankenhausaufenthalten. Auch Behandlungen oder Medikamententherapien niedergelassener Ärzte sind dort vermerkt. Mit dem Einverständnis der Patienten kann der behandelnde Arzt die Daten bei einem Krankenhausaufenthalt einsehen und hat die Möglichkeit, zum Beispiel Neben- oder Wechselwirkungen verschiedener Medikamente zu erkennen. Laut tag nutzen eBI inzwischen mehr als 30 Krankenhausstandorte und 210.000 Versicherte der Knappschaft.

Bettina am Orde, Geschäftsführerin der Knappschaft, ist von eBI überzeugt: „Den Mehrwert, den wir als Knappschaft unseren Versicherten, Patienten und Ärzten mit eBI schon jetzt bieten, ist nicht von der Hand

zu weisen. Deshalb werden wir auch weiterhin mit Hochdruck an eBI arbeiten.“

Auch andere Krankenversicherer haben die Vorteile erkannt: Es gibt Kooperationen der Knappschaft mit der BARMER GEK und der AOK Nordost, um Weiterentwicklung und Verbreitung von eBI nachhaltig voranzutreiben.

Mehr Informationen zu eBI gibt es in der neuesten Ausgabe von tag, dem Kundenmagazin der Knappschaft und im Internet unter www.knappschaft.de.

Kock Brillen - Brillenmode ist unsere Leidenschaft

Ihre Augen sind ein Stück Ihrer Persönlichkeit. Setzen Sie sie perfekt in Szene!

Mit keinem anderen Accessoire können Sie Ihren Look so einfach und eindrucksvoll verändern wie mit einer Brille. Umso wichtiger ist es, dass sie perfekt zu Ihnen passt und Sie sich mit ihr wohlfühlen.

In welchen Situationen wollen oder müssen Sie besonders gut sehen können? Nutzen Sie oft digitale Geräte, oder ist Ihnen die gute Sicht im Auto besonders wichtig?

Wir erstellen mit Ihnen ein Sehprofil und finden die optimalen Lösungen für Sie.

Dazu nutzen wir die in Bochum einmalige Messtechnik des Wave Analyzers.

Das ist ein Wellenfrontaberrrometer, mit dem wir sicher und präzise Ihre Sehstärken messen, zusätzlich die Topographie und die Dicke der Hornhaut, sowie die Lichtdurchlässigkeit und den Augeninnendruck bestimmen können.

All diese Daten helfen uns für Sie die optimale Korrektur zu bestimmen. Ob mit Brille oder Kontaktlinsen, Ihr gutes Sehen liegt uns am Herzen.

Nutzen Sie dazu unser attraktives Mehrbrillenangebot.

Das Kock Brillen Versprechen – besser als jede Versicherung!

Wir helfen Ihnen auch bei Beschädigung, Verlust oder Bruch Ihrer Brille. Sie bekommen von uns innerhalb des ersten Jahres nach Kauf die gleiche Brille (Fassung und Gläser) nochmal zum halben Preis. Das bedeutet: Wir beteiligen uns mit 50 Prozent am Ersatz, unabhängig vom Preis!

Kock Brillenherzlich gern!



**Kock
BRILLEN**
... herzlich gern

Gutes Sehen genießen
www.kock-brillen.de

Brenscheder Str 49 ■ 44799 Bochum ■ Tel 0234/9048567
Markstr 419 ■ 44795 Bochum ■ Tel 0234/460194



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine,-

Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.





6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zucker- gesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische

Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht ne-

benbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Quellenangabe: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn
www.dgd.de



TRIX - mit Hilfsmittelnummer



tri-mobil

Fahrrad-Spezialitäten

Herner Straße 86
44791 Bochum
T (0234) 511 419
www.tri-mobil.de

*Gemeinsam unterwegs
mobile Lösungen*

Ernährung und Demenz

Bereits Sokrates vertrat die Ansicht, dass Essen Leib und Seele zusammenhalte. Wie verstehen hierin landläufig vor allem einen Genussaspekt, indem wahre Gaumenfreuden die Seele stärken und zum Wohlfühl beitragen.

Doch sollten Leib und Seele wählerisch sein, welche Ernährungsweise sie verbindet, wenn es eine möglichst lange und gesunde Gemeinschaft werden soll. Diesen Zusammenhang sieht die Forschung heute auch für die häufigsten Formen von Demenzerkrankungen des höheren Alters, wie Alzheimer-Krankheit und durchblutungsbedingte Demenzen, sehr klar. Allerdings sollte das Augenmerk nicht erst auf den Ernährungsstil gerichtet werden, wenn die ersten Symptome einer Demenzerkrankung, wie z.B. Kurzzeitgedächtnisstörungen, Orientierungsschwierigkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten offenbar werden. Insbesondere in den mittleren Lebensjahren sollten das Körpergewicht und die Blutzuckerwerte im Normbereich liegen, der Blutdruck reguliert, Nikotin gemieden, Alkohol in Maßen genossen und das leibliche Fleisch willig für Bewegung sein.

Die vorbeugenden bzw. hinauszüglernden Effekte sportlicher Bewegung sind mit keiner medikamentösen Intervention vergleichbar. Ist die Demenz offenbar, bleibt es sehr wichtig, die sog. Gefäßrisikofaktoren, wie Diabetes mellitus Typ II (welcher allein das Risiko an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken deutlich erhöht), Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Gicht, Übergewicht, Nikotin- und Alkoholmissbrauch optimal zu regulieren bzw. einzustellen, um das Fortschreiten der Demenz zu verzögern.

Dennoch hatte Sokrates recht: Sowohl für an einer Demenz erkrankte als auch gesunde Menschen bedeutet Essen nicht nur Nahrungsaufnahme zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, sondern meist auch Genuss, Geselligkeit und Gemeinsamkeit,

Tagesstrukturierung, verbindende Rituale sowie kulturelle Zugehörigkeit, die Orientierung geben und Kompetenzerhalt bedeuten. Diese Aspekte sollten auch in der Fürsorge demenzkranker Menschen berücksichtigt werden, insbesondere wenn Appetitlosigkeit und Ernährungsprobleme hinzukommen. Fortgeschritten Demenzerkrankte haben ein erhöhtes Risiko für Mangel- und Unterernährung sowie Flüssigkeitsmangel. Bei einem hohen Bewegungsdrang ist der Kalorienbedarf mit ca. 3500 kcal tgl. fast doppelt so hoch wie für motorisch ausgeglichene (ca. 1800 kcal tgl.).

Eine gestörte Nahrungsaufnahme im Rahmen einer Demenzerkrankung kann zahlreiche sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. Geschmackempfinden und Riechvermögen verändern sich im Laufe einer Alzheimer-Krankheit, oft mit einer Präferenz für süße Speisen. Häufig ist ein schlechter Zahnstatus Ursache, aber auch Entzündungen/Verletzungen des Mund-Rachenraumes, Übelkeit, krankheitsbedingte Einschränkungen bei der Umsetzung der motorischen Abläufe der Nahrungsaufnahme, eine Verlangsamung des Schluckaktes und der Darmtätigkeit, ein verzögerter oder gestörter Schluckreflex oder gelegentlich auch Nebenwirkungen einer anderweitigen medikamentösen Behandlung.

Auch psychische Einflüsse spielen eine Rolle, insbesondere Depressionen und Ängste, Wahnvorstellungen (z.B. Vergiftungsängste), auch Heimweh in stationärer Betreuung oder eine unangenehme und ungewohnte Umgebung. Das Essen in Gesellschaft ermöglicht die Imitation der Abläufe; das Darreichen von „Fingerfood“ bedeutet längere Selbstbestimmung für den Erkrankten. Die Wahl



bunten Geschirrs und das Platzieren des Tellers vor den Erkrankten anstatt vor dem Anreichenden wirken u. U. unterstützend. Flüssigkeit kann angegedickt leichter geschluckt werden.

In Anbetracht steigender Lebenserwartung wird die Zahl demenzkranker Menschen in unserer Gesellschaft weiter ansteigen. Daher muss das Ziel die Reduktion von Neuerkrankungen und das Hinauszögern der Manifestation einer Demenzerkrankung sein. Hierfür trägt jeder Einzelne eine gewisse Selbstverantwortung, indem wir durch bewusste gesunde Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten zumindest die beeinflussbaren Faktoren maßgeblich verändern können, die gerade bei den im hohen Alter offenbar werdenden Erkrankungen eine recht große Bedeutung haben. Aktuelle Erhebungen deuten darauf hin, dass die Zahl der Neuerkrankungen aufgrund eines gestiegenen Gesundheitsbewusstseins bereits etwas niedriger ausfällt als ursprünglich prognostiziert.

Dr. Ute Brüne-Cohrs

Dr. Ute Brüne-Cohrs,
 Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, -Geriatric-, -Palliativmedizin-
 Ambulanz für psychische Erkrankungen
 des höheren Lebensalters im
 LWL-Universitätsklinikum Bochum, Klinik
 für Psychiatrie, Psychotherapie und
 Präventivmedizin,
 Alexandrinenstr. 1, 44791 Bochum

Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung umfasst Maßnahmen das Gesundheitspotential der Menschen zu verbessern und damit Ihre Gesundheit zu stärken.

Es werden nicht nur das Verhalten des Einzelnen sondern auch das Umfeld der Lebensbedingungen beeinflusst. Es geht also um einen ganzheitlichen Prozess, der körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden betrifft.

Abgegrenzt von der Gesundheitsförderung wird die Prävention. Prävention bedeutet: Früherkennung von Krankheiten und Krankheitsgefährdung. Unterschieden wird zwischen Primär- und Sekundärprävention. Letzterer Begriff wird angewandt für Patienten, die schon erkrankt sind.

In diesem Umfeld spielen die individuellen Risikofaktoren eine große Bedeutung. Für die Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen spielen die Risikofaktoren, Vererbung, Über-

gewicht, Bewegungsmangel, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Rauchen und Diabetes Mellitus eine führende Rolle. Die meisten dieser Risikofaktoren sind durch individuelles Handeln, durch Einhaltung eines gesunden Lebensstils beeinflussbar. Quelle: Wikipedia

Leitlinie körperliche Aktivität zur Sekundärprävention und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen

Diese Leitlinie wurde herausgegeben von der Dt. Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation.

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Auch erfolgen die meisten Krankenhauseinweisungen aus diesem Grund. Nach den Ergebnissen bundesweiter Umfragen bezeichnen sich nur 25 % der Erwachsenen als regelmäßig körperlich Aktiv. 45 % der Erwachsenen treiben keinen Sport. Die zunehmende körperliche

Inaktivität wird als eine der wesentlichen Ursachen für die Zunahme des Anteils übergewichtiger/adipöser Menschen angesehen.

Nicht nur der Anteil der kardiovaskulären Erkrankungen sondern auch der vorzeitige Tod wird durch körperliche Inaktivität gefördert. Regelmäßige Körperaktivität beeinflusst auch die anderen kardiovaskulären Faktoren wie Fettstoffwechselstörung, Diabetes Mellitus und Bluthochdruckerkrankung.

Quelle:
DGPR, veröffentlicht in CLIN.RES.Ckardioll.
SUPPL.3/2009

Kontakt MedQN:

MedQN Bochum e.V.
Huestr. 5 44787 Bochum
Tel.: (02 34) 54 7 54 53
Fax: (02 34) 54 7 54 55
info@medqn.de
www.medqn.de

Ergonomie im Büro - so sitzen Sie richtig



Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht die Gesundheit.

„Wer seinen Arbeitsplatz im Büro ergonomisch einrichtet, hilft Gesundheitsschäden zu vermeiden,“ sagt Roland Kraemer, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung beim AOK-Bundesverband.

Was ist Ergonomie?

Ergonomie – das ist die Wissenschaft von den körperlichen Leistungsmöglichkeiten und Leistungsgrenzen des arbeitenden Menschen. Untersucht wird dabei auch, wie der Mensch und seine Arbeitsbedingungen am besten zueinander passen. Zu einem ergonomischen Arbeitsplatz im Büro gehören zum Beispiel ein Computermonitor mit hoher Auflösung, eine einwandfreie Beleuchtung ohne Reflexion, der richtige Abstand zum Bildschirm und das richtige Raumklima.

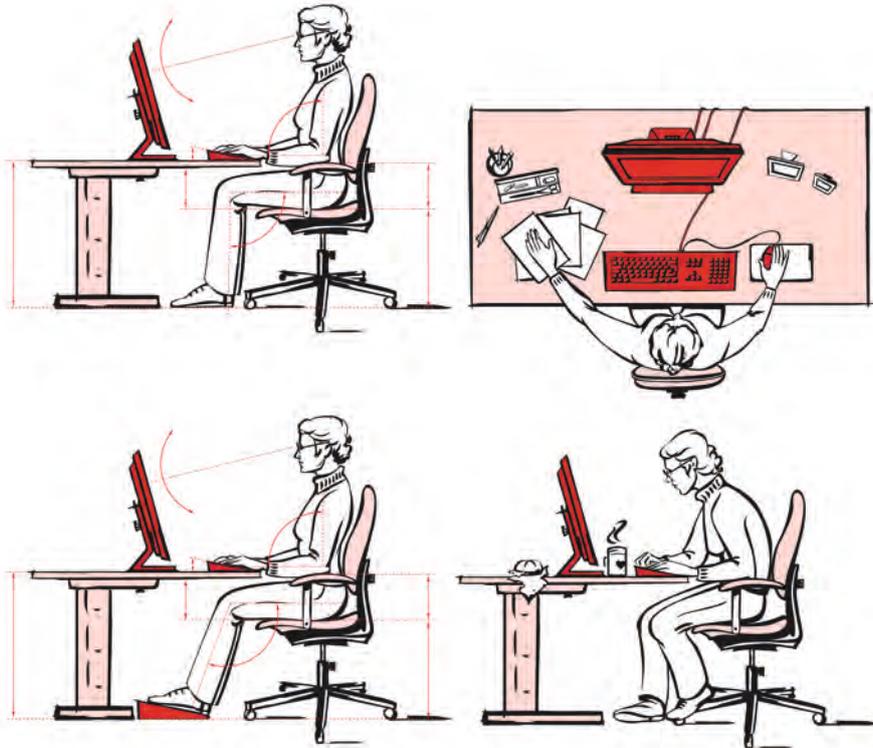
Wichtig ist aber auch, Tische und Stühle an die Nutzer anzupassen. „Ein Bürostuhl sollte auf die Körperproportionen desjenigen abgestimmt sein, der darauf sitzt,“ erklärt Roland Kraemer. „So durchläuft zum Beispiel ein Auszubildender viele Stationen in einem Betrieb. Er sollte den jeweiligen Stuhl und gegebenenfalls auch den Arbeitstisch immer auf seine Bedürfnisse einstellen. Ähnliches gilt auch bei Job-Sharing oder Job-Rotation.“
Ausgiebiges Testen vor dem Kauf

Wer immer in gleicher Haltung auf seinem Stuhl sitzt, belastet die Wirbelsäule einseitig. „Dynamisches Sitzen,“ kann solche einseitigen Belastungen vermeiden. Das heißt, dass die Position immer wieder verändert wird. „Durch seine Konstruktion sorgt der richtige Stuhl dafür, dass man sich auf ihm immer wieder bewegen kann, zum Beispiel mal in vorderer Sitzhaltung oder mal zurückgelehnt,“ erklärt AOK-Experte Roland Kraemer. „Dabei gibt es nicht den einen richtigen Stuhl für Alle. Ausgiebiges Testen ist beim Kauf also angesagt.“

Fester Stand auf fünf Rollen

Der Stuhl sollte fest auf fünf Rollen stehen, einfach verstellbar sein und nicht wackeln. „Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche aus“, rät Roland Kraemer. „Die Rückenlehne soll die natürliche Form der Wirbelsäule beim Sitzen unterstützen – besonders auch den unteren und mittleren Bereich der Wirbelsäule.“ Der vordere Teil der Sitzfläche sollte gerundet und gut gepolstert sein. So vermeidet man, dass die Blutzirkulation in den Beinen gestört wird.

Wichtig ist aber auch, auf ausreichende Beinfreiheit und genügend Bewegungsspielraum zu achten. Arbeitsplätze, an denen die Beinfreiheit eingeschränkt ist, sind ungeeignet, weil sie meist zu einer verkrampften Körperhaltung zwingen. Die Höhe des Arbeitstisches und die Sitzhöhe sollten aufeinander abgestimmt sein.



Richtige Sitzhöhe, das bedeutet: Die Beine sollten etwa 90 Grad oder ein wenig mehr im Kniegelenk abgewinkelt sein, wenn die Füße ganz auf dem Boden stehen. Derselbe Winkel gilt für das Ellenbogengelenk, wenn die Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche liegen. Kann die Arbeitsfläche nicht niedriger gestellt werden, dann hilft eine Fußstütze. Knie und Oberschenkel sollten aber auch nicht an die Unterseite des Tisches stoßen. Bildschirm-Pausen einlegen

Falsch eingerichtete Arbeitsplätze können auch für die Augen gesundheitsschädlich sein. Für sie bedeutet Bildschirmarbeit Schwerstarbeit. Die Augen können sich überanstrengen, wenn der Bildschirm von schlechter Qualität ist, falsch steht und nicht ausreichend Bildschirm-Pausen gemacht werden. Der Bildschirm steht am besten so, dass die Blickrichtung desjenigen, der arbeitet, parallel zu Fenster und Beleuchtung verläuft. Die Entfernung der Augen vom flimmerfreien Monitor sollte etwa 50 bis 70 Zentimeter betragen.

Während der Arbeit sollte der Kopf in natürlicher Haltung nach vorn geneigt sein. Langes und falsches Sitzen belastet den Rücken, den Schulter- und Nackenbereich und schadet vor allem den Bandscheiben. Es kann aber auch zu Durchblutungsstörungen oder Herz-Kreislauf-Problemen kommen. Deshalb muss man sich auch am Arbeitsplatz regelmäßig bewegen. Ein Tipp ist, nicht alle Unterlagen auf dem Tisch zu haben, sondern einige Akten in einen Schrank zu stellen, der ein wenig entfernt steht. So muss man zwischendurch immer mal aufstehen.

Regelmäßige Bewegung

„Ein ergonomischer Arbeitsplatz ersetzt aber nicht die regelmäßige Bewegung“, erklärt AOK-Experte Roland Kraemer. „Wer den ganzen Tag im Büro sitzt, sollte sich nach Feierabend sportlich betätigen. Das schafft einen Ausgleich zur stressigen Arbeit am Bildschirm und zur einseitigen Körperhaltung im Sitzen.“ Übrigens: Auch das richtige (Arbeits-)Klima und die Atmosphäre in den Büroräumen sind

entscheidend für das Wohlbefinden. Schon ein paar Grünpflanzen oder ein paar Bilder lassen jedes Zimmer freundlicher erscheinen. Wenn das Klima zwischen den Kollegen und Vorgesetzten stimmt, ist auch die Arbeitszufriedenheit höher.

Quelle: AOK Bundesverband

Mehr zum Thema:
<http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/ergonomischer-arbeitsplatz/ergonomie-im-buero-so-sitzen-sie-richtig>

Plauderei beim Frühstücksei



Elisabeth Wadle, Barbara Reddigau, Sarah Hirsch und Brigitte Liese (von links) beim Frühstück an der Brinkmannstraße.
Foto: Felix Ehler/Diakonie Ruhr

Wie das Seniorenbüro Bochum-Mitte Nachbarschaften und Generationen an einen Tisch bringt

Großstädte können anonym sein: Keiner kennt so richtig den Mann im Hinterhaus oder die Frau aus dem ersten Stock. Das Seniorenbüro Bochum-Mitte bringt deshalb jetzt Generationen und Nachbarschaften an einen Tisch – mit der „Plauderei beim Frühstücksei“.

Das Konzept ist so simpel, dass es überall funktioniert. Wer Gastgeber sein und neue Leute aus seiner Umgebung kennenlernen möchte, meldet seinen Frühstückstermin beim Seniorenbüro an und bekommt kostenlos einen Klapp Tisch mit Stühlen und Geschirr ausgeliehen. Die Mitarbeiterinnen haben auch vorgefertigte Einladungskarten, mit denen der Gastgeber zwei bekannte und zwei unbekannte Menschen zum Frühstück einlädt.

„Warum nicht den Nachbarn einladen, den man immer auf der Hunderunde trifft? Oder die ältere Dame, die immer so freundlich grüßt?“, fragt Ilka Genser vom Seniorenbüro. Idealerweise findet das Frühstück dort statt, wo es sichtbar ist. Im Vorgarten, auf der Einfahrt, im Hof. „Wir wollen neugierig machen, andere Menschen sollen aufmerksam werden.“

Bei der ersten „Plauderei“ in der Bochumer Brinkmannstraße gelingt das. Der Postbote bleibt interessiert stehen, ein Mann mit Hund steckt sich einen Flyer ein. Barbara Reddigau hat eingeladen und Elisabeth Wadle, Brigitte Liese, Birgitt Dienstbier und Sarah Hirsch sind gekommen. Messer durchtrennen knusprige Brötchen, Zähne beißen in würzigen Käse – und in den Gläsern perlt der Sekt.

Die genaue Gestaltung des Frühstücks steht natürlich jedem frei. „Ob es vegane Wurst, französischen Weichkäse oder Räucherlachs gibt, ändert ja nichts daran, dass Nachbarn

zusammenkommen und sich besser kennenlernen“, sagt Ilka Genser.

Anmeldung zur „Plauderei beim Frühstücksei“ im Seniorenbüro Bochum-Mitte unter 0234 / 97619268.

Kontakt:

Seniorenbüro Mitte
Ilka Genser
Heuversstr. 2, 44793 Bochum
Telefon: 0234 / 97619268
o. 0234 / 92 78 63 90
E-Mail: genser@diakonie-ruhr.de

Gemeinsam die Gegend erkunden



Vom Beamtenplatz aus spazierten die Senioren ins Hordeler Grün. Foto: Magdalena Alting/Diakonie Ruhr

Senioren aus Bochum-Hordel starten ersten Stadtteilspaziergang in ihrem Viertel

Schnell war klar: Die Bewohner Bochum-Hordels drehen beim ersten Stadtteilspaziergang in ihrem Bezirk nicht nur eine kleine Runde um den Block. Die Senioren erfreuten sich ausgiebig an der grünen Natur ihres Bezirkes – eine ganze Stunde lang.

Dabei ging es nicht darum, möglichst flott voran zu kommen, sondern sich gegenseitig Gesellschaft zu leisten, sich zu unterhalten und die frische Luft zu genießen. Auch wer lieber eine kürzere Runde gehen wollte, hatte die Möglichkeit dazu.

Nach dem Start der vom Seniorenbüro Bochum-Mitte organisierten Spaziergänge in mehreren Bochumer Stadtteilen, war es nur eine Frage der Zeit, bis sich auch die erste Gruppe aus Hordel zusammenfinden würde. Immer montags um 11 Uhr machen sich die Senioren künftig bei jedem

Wetter auf den Weg. Treffpunkt ist der Springbrunnen am Beamtenplatz nahe der Hordeler Heide 162.

Die wöchentlichen Runden erfreuen sich bereits in mehreren Vierteln großer Beliebtheit. Auch im Westend sind Spaziergänge in Planung.

Hierfür und für die laufenden Touren in Altenbochum sucht das Seniorenbüro noch Paten, die Lust haben, ehrenamtlich die Spaziergänge zu begleiten: 0234/92786390.

Kontakt:

Seniorenbüro Mitte
Christine Drüke
Heuversstr. 2, 44793 Bochum
Telefon: 0234/92786390
E-Mail: drueke@diakonie-ruhr.de



Diakonische Dienste Bochum

Ambulante Pflege und häusliche Betreuung
www.diakonie-ruhr.de/ambulante-pflege

- Hilfestellung bei der Körperpflege
- Injektionen, Verbände, Medikamentengabe
- Pflegenachweis für die Pflegekasse
- kostenlose Beratung



ambulant@diakonie-ruhr.de

Wir pflegen zu Hause

02 34 / 50 70 20

**Diakonische
Ruhr**

Sonderteil

Pflege und Vorsorge

Informations- und Beratungsbüro

Nach § 4 Landespflegegesetz Nordrhein-Westfalen (PfG NW) sind Pflegebedürftige sowie deren Angehörige trägerunabhängig zu beraten und über die ambulanten, teilstationären, vollstationären beziehungsweise komplementären Hilfen zu informieren. Dabei enthält das Landespflegegesetz keine Festlegungen, wie die Beratung im Hinblick auf Umfang, Inhalt und Organisation umgesetzt werden soll.

Die Aufgabenstellung des § 4 PfG NW richtet sich jedoch insbesondere an den behinderten und alten Menschen. Diese Personengruppe - Pflegebedürftige von Pflegebedürftigkeit Bedrohte und deren Angehörige - ist zu beraten und über die erforderlichen ambulanten teilstationären, vollstationären und komplementären Hilfe zu informieren. Nach eingehender interner Diskussion und Abstimmung in der Pflegekonferenz hat die Stadt Bochum ein Informations- und Beratungsbüro eingerichtet.

Zur besseren Übersicht sind nachstehend die wesentlichen Aufgaben des Informations- und Beratungsbüro katalogmäßig aufgeführt:

- Erfassung aller ortsbezogenen Arbeiten der Pflegeanbieter mit ihrem Dienstleistungspektrum
- Aufzeigen von Alternativen und Angeboten im ambulanten, teilstationären und stationären Pflegebereich
- Führung von Informations- und Beratungsgesprächen zum Themenkreis „Pflege“
- Abstimmung mit den Anbietern von Pflegeleistungen und Pflegekassen beziehungsweise Medizinischen Diensten
- Hinweise zur bedarfsgerechten Ausstattung von Wohnung für alte und behinderte Menschen
- Vergabe mit öffentlichen Mitteln geförderten Seniorenwohnungen
- Hilfestellung über das Seniorentelefon

- Vorbereitung und Durchführung von Großveranstaltungen und sonstigen Programmangeboten für Senioren und Behinderte

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Informationen sowie die Beratung sowohl in Richtung Pflegebedürftige und/oder Angehörige zielen als auch in Richtung aller sonst am örtlichen Pflegenetz Beteiligten.

Beim Betroffenen dienen sie hauptsächlich der Informationsvermittlung über die pflegerischen Angebote und die unterstützenden Dienstleistungen vor Ort (zum Beispiel häusliche Pflege, Mahlzeitendienst, hauswirtschaftliche Hilfe, Hausnotruf, Pflegehilfsmittel, Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege, Kurse für pflegende Angehörige, Stationäre Heimpflege), der Aufklärung über deren Finanzierung sowie der Darlegung der gesetzlichen Rahmenbedingungen. Der Pflegebedürftige erhält so leichter Zugang zu einer seinen Bedürfnissen angepassten Hilfe, womit zugleich eine schnelle Versorgung erreicht wird.

Es erfolgt in der Regel nur eine allgemeine Beratung. Wertende Aussagen zu und direkte Vermittlung von einzelnen Pflegeanbietern unterbleiben. Eine mittel- oder gar langfristige Betreuung von Pflegebedürftigen ist nicht vorgesehen. Diese Aufgaben werden im Rahmen der direkten Vernetzung an den Fachdienst Altenhilfe weitergegeben.

Weitere Information:

Bildungs- und Verwaltungszentrum (BVZ)
Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Frau R. Kosthaus, 2. Etage, Zi.: 2068
Telefon: 0234 / 910-28 22
E-Mail: RKosthaus@bochum.de

Herr P. Diko, 2. Etage, Zi.: 2067
Telefon: 0234 / 910-28 32
E-Mail: PDiko@bochum.de

Seniorentelefon:
0234 / 910-28 44
E-Mail: Seniorentelefon@bochum.de

Quelle: Stadt Bochum

Evangelisches
Johanneswerk 

Ambulante Pflege und Assistenz



- Grund-, Behandlungs- und Verhinderungspflege
- Pflegekurse für pflegende Angehörige
- Beratung und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Hausnotruf

Ev. Johanneswerk
Ambulante Pflege und Assistenz
Kulmerstraße 23
44789 Bochum
Tel. 0234 333 859 11



www.johanneswerk.de/wv-bochum-herne

Alten- und Krankenpflege

Im Falle einer Pflegebedürftigkeit kann der Betroffene zwischen der Pflege zuhause und der Pflege in einem Heim wählen.

Die meisten pflegebedürftigen Menschen wünschen sich zuhause, in der gewohnten Umgebung und im Kreise vertrauter Personen gepflegt zu werden.

Die Möglichkeit der Pflege zuhause kann, neben der Pflege von Angehörigen, durch professionelle Pflegekräfte eines ambulanten Pflegedienstes geleistet werden.

Im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege“ treten häufig Fragen auf. Einige dieser Fragen möchten wir Ihnen auf dieser Seite beantworten. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse oder an einen von Ihnen ausgewählten Pflegedienst.

Was bedeutet Pflegebedürftigkeit?

Eine Pflegebedürftigkeit liegt grundsätzlich dann vor, wenn ein Mensch wegen Krankheit oder Behinderung Hilfe benötigt.

Die gesetzliche Pflegeversicherung greift nur dann, wenn die Voraussetzungen der gesetzlichen Definition erfüllt sind.

Definition des Gesetzes: „Pflegebedürftig im Sinne des §14 Sozialgesetzbuch XI sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, mindestens jedoch voraussichtlich für sechs Monate, in erheblichem Maße Hilfe benötigen.“

Behinderungen oder Krankheiten im Sinne des Gesetzes sind:

- Verluste, Lähmungen und andere Funktionsstörungen am Stütz- und Bewegungsapparat
- Funktionsstörungen der inneren Organe oder Sinnesorgane
- Störungen des Zentralen Nervensystems wie Antriebs-, Gedächtnis- oder Orientierungsstörungen sowie endogene Psychosen, Neurosen oder geistige Behinderungen.

Pflegekräfte können bei den „Verrichtungen des täglichen Lebens“ Hilfe leisten.

Hierzu zählen:

Körperpflege:

Waschen, Duschen, Baden, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren, Toilettengang

Ernährung:

Mundgerechte Zubereitung oder Aufnahme der Nahrung

Mobilität:

Aufstehen und Zubettgehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen oder Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung

Hauswirtschaftliche Versorgung:

Einkufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung, Beheizen

Quelle: Stadt Bochum



Häusliche Kranken- und Altenpflege

Alltagsbetreuung

Erwachsenenintensivpflege

Portversorgung

Kinderintensivpflege

Hauswirtschaftliche Versorgung

Pflegeberatung

Wir sind ein junges und motiviertes Team examinierter Altenpfleger sowie Gesundheits- und Krankenpfleger, die Ihnen das Leben Zuhause auch mit Handicap ermöglichen.

Wenn es zu einer Pflegebedürftigkeit kommt sind immer viele Fragen zu klären und viel zu organisieren - hier stehen wir Ihnen unverbindlich mit Rat und Tat zur Seite - sprechen Sie uns einfach an!

Sonderteil

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können:

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können:

Eine **Patientenverfügung** ist eine schriftliche Vorausverfügung einer Person für den Fall, dass sie ihren Willen nicht mehr (wirksam) erklären kann. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen.

Die **Betreuungsverfügung** ist eine Möglichkeit der persönlichen und selbstbestimmten Vorsorge für den Fall, dass man selbst nicht mehr in der Lage ist, seine eigenen Angelegenheiten zu erledigen. Ihr Vorteil ist, dass sie nur dann Wirkungen entfaltet,



wenn es tatsächlich erforderlich wird..

Anstelle der Betreuungsverfügung kann auch eine **Vorsorgevollmacht** ausgestellt werden. Damit bevollmächtigt eine Person eine andere Person, im Falle einer Notsituation alle oder bestimmte Aufgaben für den Vollmachtgeber zu erledigen. Mit der Vorsorgevollmacht wird der Bevollmächtigte zum Vertreter im

Willen, d.h., er entscheidet an Stelle des nicht mehr entscheidungsfähigen Vollmachtgebers.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie ab Anfang Dezember in der nächsten Ausgabe von **BOGESUND**

BESTATTUNGEN FINANZIERUNGEN VORSORGEN

Wendland

Veränderung ist Leben.

Sterbegeldversicherung
Treuhand-Absicherung
indiv. Vorsorgen
Pflegeversicherung
Themenbestattungen

seit 1967 in Wanne-Eickel/Herne

Hauptgeschäft

Hauptstr. 85

Filiale

Bielefelder Str. 190



Vorsorge-Beratung

Tel.: 02325 9350-0

www.bestattungshaus-wendland.de



Bestattungsvorsorge

Bestattungsvorsorge – eine Sorge weniger

Wir bestimmen nicht, wie und wann unser Weg endet, aber wir können Vorsorge treffen. Wer heute schon an morgen denkt, schließt eigenverantwortlich einen Bestattungsvorsorgevertrag ab, um die Angehörigen im Trauerfall nicht unnötig zu belasten und um eigene Vorstellungen festzulegen.

Was ist eine Bestattungsvorsorge?

Durch eine Bestattungsvorsorge können Sie bereits zu Lebzeiten festlegen, wie Ihre Bestattung ablaufen soll. Entscheidend ist dabei, dass alles nach Ihren Wünschen umgesetzt werden kann.

Für die Hinterbliebenen bedeutet das in der Regel eine große Erleichterung.

Das Wissen, dass alles so abläuft, wie Sie es sich gewünscht haben, wirkt tröstend. Dabei gibt es vielerlei Möglichkeiten vorzusorgen.

Beispielsweise finanziell mit einer Sterbegeldversicherung und einem Vorsorgevertrag oder organisatorisch mit einer Verfügung. Wichtig bei einer Bestattungsvorsorge ist die Hinterlegung an einem Ort, an welchem sie im Sterbefall schnell gefunden werden kann um Anwendung zu finden.

Zusätzlich empfiehlt sich immer das offene Gespräch mit der Familie oder Freunden. Das Thema der eigenen Bestattung wird häufig gemieden, im Todesfall sind die meisten Hinterbliebenen dennoch froh, ein solches Gespräch geführt zu haben.

Bestattungskosten Warum macht eine Bestattungsvorsorge Sinn?

Die Kosten einer Bestattung können je nach Bestattungsart und Umfang der Trauerfeier zu einer finanziellen Belastung für die Hinterbliebenen werden.

Die günstigste Bestattungsart ist in der Regel die anonyme Feuerbestattung. Die Friedhofsgebühren sind aufgrund der geringeren Fläche für ein Urnengrab niedriger. Außerdem darf bei einer anonymen Grabstelle kein Grabmal aufgestellt werden, wodurch die Kosten für einen Steinmetz ebenfalls wegfallen.

Viele Hinterbliebene hingegen wünschen eine mit einem Grabstein gekennzeichnete Grabstelle als Ort der Trauer und der Erinnerung.



LUEG
Bestattungen seit 1872

Eigene Verabschiedungsräume
Brenscheder Straße 15, 44799 Bochum
☎ 0234-588 48 30

Ein Ort der Ruhe
Ein Ort der Stille
Ein Ort des Abschieds

24 h dienstbereit
auch an Sonn- und Feiertagen

info@bestattungen-lueg.de
www.bestattungen-lueg.de

Dreams & more
Reiseservice



Ihr Online-Reisespezialist für MSC Kreuzfahrten, Disney Kreuzfahrten und mehr.



info@reiseservice-dreams.de | www.reiseservice-dreams.de



Impressum / Vorschau nächste Ausgabe

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.
Huestr. 5, 44787 Bochum
Tel. 0234 / 54 7 54 53 | E-Mail: info@medqn.de
Pressereferent Werner Conrad
in Kooperation mit der Agentur Gesundheitscampus
Bochum und dem HVF VERLAG

Verlag, Gestaltung, Druck und Anzeigen:

HVF VERLAG & DRUCK
CEO Dennis Frank, Postfach 10 07 22, 44707 Bochum
Tel. 0234 / 287-8888-5 - Fax 0234 / 287-8888-7
E-Mail: info@hvf-verlag.de - Internet: www.hvf-verlag.de

Bildnachweis:

Cover © jackfrog - Fotolia.com; S.24 © Jeanette Dietl - Fotolia.com; S.25 © anelluk - Fotolia.com;
S.30 © Robert Kneschke - Fotolia.com

Ausgabe

Nr. 3 / September 2016
Alle Rechte vorbehalten

Trotz sorgfältiger Prüfung der Einträge und Anzeigen können wir leider keine Haftung für die Richtigkeit und/oder Vollständigkeit der Informationen und Anzeigen übernehmen.

Diese Publikation enthält Informationen zu medizinischen und gesundheitlichen Themen. Diese Informationen sind kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder einen anderen Vertreter der Heilberufe und dürfen nicht zur Eigen- oder Fremddiagnose bzw. -behandlung verwendet werden. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Änderungen vorbehalten. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt.

Fragen, Lob oder Kritik?
- Schreiben Sie uns an
bogesund@hvf-verlag.de

Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung
bei allen Anzeigenkunden

BO7 / Auto BO7 GbR
Diakonische Dienste Bochum
DRK Kreisverband Bochum e.V.
Evgl. Johanneswerk Pflege und Assistenz
Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Familien- und Krankenpflege Bochum
Kock Brillen e.K.
L.u.P. GmbH
Logopädie Daniela Feldhoff
Lötte Orthopädie-Schuhtechnik Schramm
LUEG Bestattungen
Ortho-Mobile Bochum
Praxis für Sprachtherapie Tenbusch & Wirsching GbR
RA Schild + Schütze
tri-mobil
Vitanitas GmbH
Weight Watchers Center Bochum
Wendland Bestattungen GmbH
Zahnarztpraxis Jesko Gärtner



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

- ✓ PFLEGE
- ✓ MENÜSERVICE
- ✓ BETREUTES WOHNEN
- ✓ TAGESPFLEGE

Wir sind seit 1966 gemeinnützig in der ambulanten Pflege tätig. Ergänzend zur Pflege bieten wir eine große Anzahl an Dienstleistungen für Sie an. Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen. Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Unsere kostenlose Servicenummer:
Tel.: 0800 - 307 96 00

... eine Spur persönlicher!

www.fundk-bochum.de



Nächste Ausgabe

Schwerpunktthema:
Demenz

Die nächste
Ausgabe von

BOGESUND

erscheint
im Dezember 2016

Ortho-Mobile



Ihr Weg zur Gesundheit



facebook.com/om.bochum

Gesundheitsclub Ortho-Mobile in Bochum
Kurt-Schumacher-Platz 7
44787 Bochum

0234 / 92 7227 80
bochum@ortho-mobile.de
www.ortho-mobile-bochum.de



Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt

Sie suchen eine Möglichkeit Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken?

Sie haben ein gesundheitliches Problem und suchen einen Physiotherapeuten?

Wir haben die Antwort für Sie und entwickeln „Wege zum Ziel“.

Herzlichst
Ihre Katrin Krinke
Geschäftsführerin



www.beweglicher.com

GUTSCHEIN

für 5 Wochen **FASZIEN TRAINING** für mehr Beweglichkeit, gesunde Gelenke und ein straffes Gewebe

über 20,- €*

* Dieser Gutschein ermöglicht die Teilnahme an der Aktion „Faszientraining“ für nur 39,90 € statt 59,90 €. Einlösbar bis 15.11.16 im Ortho-Mobile in Bochum, exklusiv für die Leser von BoGesund.



AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Das Haus- und Facharztnetz in Bochum mit über 160 Mitgliedern
 - Chefarztbeirat
 - Patientenbeirat
- Gesundheitsmesse Bochum

Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

Kontakt: Netzbüro – Huestr. 5 in 44787 Bochum – Fon: (02 34) 54 7 54 53 – Mail: info@medqn.de – www.medqn.de



BOCHUM

Wir vernetzen Kompetenzen

Unsere Leistungen:

- Technologie- und Netzwerkmanagement
- Flächenberatung
- Gründungsunterstützung

www.gc-bo.de



**GesundheitsCampus
BOCHUM**